

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 38

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

La Vía del Arco

*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhuge Liang - El arte de la guerra



La vía del arco *El Kyudo*

Un arco es un fuerza provocada por dos debilidades, Leonardo Da Vinci



Desde siempre, el arco se ha considerado en Japón un objeto simbólico y estético. Cuando quedó obsoleto como arma, se unió la tradición guerrera con la dignidad ceremonial y se desarrolló como una vía para la paz y el cultivo personal. El Kyudo o vía del arco ofrece al individuo

la posibilidad de encontrarse con sus limitaciones cuando se da cuenta de que los problemas a los que se enfrenta no se encuentran en el arco, ni en la diana, sino en uno mismo, en su interior. La concepción espiritual del kyudo, su arte respiratorio nacieron hace siglos, pero sólo llega a ser arte puro en la medida que queda desprendido de su fin

mortífero, el hombre enemigo queda reemplazado por el blanco. Es un ejemplo de sublimación, heredero de la más pura tradición guerrera japonesa, en la actualidad es un símbolo puro del crecimiento espiritual.

1

La técnica del arte del tiro no se puede entender desligada de la energía espiritual. Mientras que en el arco occidental la atención se dirige alrededor de los hombros y brazos, en el arco japonés la concentración se debe situar en la región debajo del ombligo conocida como *Tanden*. El tanden es también el *hara*, centro de la vida o centro de gravedad del cuerpo. Se localiza unos 5 cm. abajo del ombligo, desde allí se extiende la fuerza. Cada movimiento del tiro se coordina con la respiración para fluir en la continuidad de acción que forma un todo inseparable; el arquero centra todos sus sentidos físicos y mentales dentro del arco.

Según explica Eugen Herrigel, filósofo alemán autor del libro “Budismo Zen en el tiro con arco” el arco está hecho de una particular construcción de bambú, mide casi dos metros. Su maestro le ha enseñado, que una vez estirada la cuerda, el arco encierra el universo.



Herrigel le ha pedido que le enseñe el arte del tiro con arco, pese a que el maestro no acepta ya que ha tenido feas experiencias con occidentales, aunque finalmente es aceptado. La incomprensión del filósofo devenido en discípulo avanza. Primero choca con una imposibilidad, yerra sistemáticamente. El maestro no le dice nada y le muestra lo fácil que es, haciendo centro una y otra vez.

El tiempo transcurre y no logra ver resultados. Ya decepcionado y a punto de abandonar el maestro le explica,

¹ <http://www.shotokai.com/imagenes/kanji/kyudo.gif>

- *Lo que pasa es que Ud. no respira bien. Tomando en cuenta el momento preciso de la exhalación las cosas mejoran notablemente.*

- *¿Porqué no me lo dijo antes?* le pregunta el filósofo a otro discípulo,

- *Probablemente no hubieras percibido el alcance fundamental que tiene si te hubiera allanado el camino de entrada.*

El maestro zen no explica, deja chocar con el obstáculo para que el discípulo conozca su importancia. En cierto sentido el zen no busca la comprensión de una filosofía, más bien **promueve la incomprensión y el surgimiento de una respuesta personal.**

Luego Herrigel vuelve a tropezar con otro problema que intentaremos formular de la siguiente forma: *¿quién tira? ¿quién dispara?.* Llevado el discípulo al límite de tensión con el maestro, y queriendo interrumpir, éste le dice:

- *“Una vez que se haya desprendido realmente de su yo, puede interrumpir en cualquier momento.*

Practíquelo pues !”

Y así volvimos a empezar desde el principio, como si todo lo aprendido hasta entonces hubiera sido inútil. Pero igual que antes, me era imposible permanecer sin intención en la mayor tensión, como si fuese imposible salir del viejo carril. Así un día le pregunté al maestro ¿Pero como puede producirse el disparo si no lo hago yo?”

- *Ello dispara”* respondió.

- *“Esto ya me lo dijo Ud. varias veces; formularé pues mi pregunta de otra manera: ¿cómo puedo esperar el disparo olvidado de mí mismo, si yo ya no he de estar allí?*

- *Ello permanece en la máxima tensión.*

- *Y ¿quién o que es ese ello?*

- *Cuando haya comprendido esto ya no me necesitará. Y si yo quisiera ponerle sobre la pista, ahorrándole la propia experiencia, sería el peor de los maestros y merecería ser despedido. ¡No hablemos más, pues, practiquemos.”*

Es clave preguntarnos si ese Ello que promueve el maestro zen se corresponde con el ello freudiano ¿es el Es

(en alemán) (ello) ? El ello freudiano es, para decirlo fuertemente, la *bestia*, el Mr. Hyde o el enemigo interior. Pero existe un ello purificado que sí podrá asimilarse.



La vía del Zen es la no intencionalidad consciente del acto, sino que lo haga eso otro que hay en mí. En nuestro vocabulario psicoanalítico, equivaldría a dejarse llevar por el saber inconsciente. Picasso nos enseñaba que “*el pincel lleva a la mano*”. Ello pinta, podríamos decir. Pensamos entonces que la virtuosidad es la **conjunción plena entre el ello y el inconsciente**. Este es entonces el ello del zen y proponemos el nombre de **fluidez** para este encuentro sublime.



En el estado enfocado están sincronizados el ello y el inconsciente. Las huellas instintivas, ahora devenidas en pulsiones se unen a representaciones simbólicas. Forman esquemas motrices de acción. *Ello dispara*. Es un tiro logrado.

En el estado desenfocado se produce una **regresión**. La huella instintiva ahora pulsional se desengancha de la representación (*vorstellung*) simbólica. Y se vuelve al estado de aprendizaje. Prevalece la torpeza de movimientos.

Gustavo Maure



*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la
cancha con esta mirada.*

© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior
*Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores
a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.*
gustavomaure@gmail.com



Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

Cuaderno N° 1 Introducción:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 El Factor Humano

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 63 EL TROFEO

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Trofeo/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Presión

Cuaderno N° 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/FactorHumano/A91.Rey.Genio.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>

Bibliografía