

Pases Mágicos

La sabiduría práctica
de los chamanes
del antiguo México:
la TENSEGRIDAD



Carlos
Castaneda

AUTOR DE LAS ENSEÑANZAS DE DON JUAN

Pases Mágicos

Carlos
Castaneda

Traducción:
Dorotea Pläcking de Salcedo

EDITORIAL ATLANTIDA
BUENOS AIRES - MEXICO - SANTIAGO DE CHILE

Diseño de tapa: Peter Tjebes

Los dos practicantes de tensesgridad que muestran los pases mágicos en las ilustraciones de este libro son Kylie Lundhal y Miles Red.

Fotografías: Photo Vision and Graphic, Van Nuys, California.

Tensegrity es una marca registrada por intermedio de Laugan Productions

NOTA: Para evitar el riesgo de cualquier problema de salud, consulte a su médico antes de iniciar este o cualquier otro programa de ejercicios físicos. Se recomienda a la mujer embarazada tener especial cuidado y consultar con su facultativo antes de poner en práctica los movimientos aquí presentados. Las instrucciones contenidas en este libro no pretenden en modo alguno reemplazar el consejo profesional, y en este sentido el autor, los editores, y el titular de los derechos del autor de este trabajo desligan toda responsabilidad por cualquier clase de inconveniente físico surgido en relación con los movimientos que aquí se describen.

NOTA DEL EDITOR: Los conceptos y expresiones contenidos en este libro son de exclusiva responsabilidad del autor, y por lo tanto sus opiniones no necesariamente reflejan el punto de vista del editor.

Título original: MAGICAL PASES

Copyright 1988 by Laugan Productions

Copyright Editorial Atlántida, 1998

Published in agreement with the author c/o Baror International Inc., Armonk, New York, USA

Derechos reservados. Primera edición publicada por

EDITORIAL ATLANTIDA, S.A., Azopardo 579, Buenos Aires, Argentina

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Libro de edición argentina.

Impreso en España. Printed in Spain. Esta edición se terminó de imprimir en el mes de marzo de 1998 en los talleres gráficos de Rivadeneyra, S.A., Madrid, España.

I.S.B.N.950-08-1918-X

A cada uno de los practicantes de tensegridad que, al unir sus fuerzas en torno de ella, me han puesto en contacto con formulaciones energéticas a las que ni don Juan ni los chamanes de su linaje tuvieron acceso jamás.

INDICE

Introducción 11
Pases mágicos 21
Tensegridad 33
Las seis series de la tensegridad 43

Primera Serie

Serie para la preparación del intento 53

Primer grupo: Aplastar la energía para el intento 53
Segundo grupo: Agitar la energía para el intento 67
Tercer grupo: Acumular la energía para el intento 76
Cuarto grupo: Respirar la energía del intento 87

Segunda serie

Serie para la matriz 93

Primer grupo: Pases mágicos pertenecientes a Taisha Abelar 98
Segundo grupo: El pase mágico relacionado con Florinda Donner-Grau 103
Tercer Grupo: Pases mágicos que tienen que ver en particular con Carlos 105
Cuarto grupo: Pases mágicos que pertenecen al Explorador Azul 109

Tercera serie

Serie de los cinco intereses:

La serie de Wstwood 115

Primer grupo: El centro de decisiones 116
Segundo grupo: La recapitulación 130
Tercer grupo: Ensoñar 146
Cuarto grupo: El silencio interior 160

Cuarta serie

La separación del cuerpo derecho y del cuerpo izquierdo:

Serie del calor 174

Primer grupo: Remover la energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho 178
Segundo grupo: Mezclar energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho 190
Tercer grupo: Mover la energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho con la respiración 203
Cuarto grupo: La predilección del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho 211

Quinta serie

Serie de la masculinidad 238

Primer grupo: Pases mágicos en los que las manos se mueven al unísono pero se mantienen separadas 241
Segundo grupo: Pases mágicos para focalizar la energía de los tendones 248
Tercer grupo: Pases mágicos para robustecer la resistencia 255

Sexta serie

Dispositivos utilizados en combinación con pases mágicos específicos 264

Primera categoría 266
Segunda categoría 271

INTRODUCCION

Fue don Juan Matus, un brujo maestro -un nagual, como se denomina a los brujos maestros cuando conducen un grupo de otros brujos- quien me introdujo en el mundo cognitivo de los chamanes que vivieron en México en la antigüedad. Don Juan Matus fue un indígena nacido en Yuma, Arizona. Su padre fue indio yaqui, nacido en el estado de Sonora, México, y su madre, probablemente, una india yuma nacida también en Arizona. Don Juan vivió en su ciudad natal hasta los diez años. Luego su padre lo llevó a Sonora, donde se vieron envueltos en las endémicas guerras de los yaquis contra los mexicanos. Su padre murió y don Juan terminó viviendo en el sur de México, donde se crió con familiares que se hicieron cargo de él, que por aquella época contaba diez años de edad.

Cuando cumplió los veinte, tomó contacto con un brujo maestro, Julián Osorio, quien lo introdujo en un linaje de brujos del que se decía que tenía veinticinco generaciones de antigüedad. Julián Osorio no era indio, sino hijo de inmigrantes europeos que habían llegado a México. Don Juan me contó que el nagual Julián había sido actor y que era una persona extraordinaria e impactante: hábil narrador, mimo, adorado por todo aquel que lo conocía, con un fuerte poder de convicción, imponía su presencia en cuantos lo rodeaban. Durante una de sus giras teatrales por el interior del país, el actor Julián Osorio cayó bajo la influencia de otro brujo maestro, el nagual Elías Ulloa, quien le transmitió la sabiduría de los brujos.

Siguiendo la tradición de su linaje de chamanes, don Juan Matus nos enseñó algunos movimientos físicos, a los que él denominaba "pases mágicos", a sus cuatro discípulos: Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs y yo. Nos los enseñó con el mismo espíritu con que fueron enseñados durante generaciones, con una diferencia notable: eliminó los excesivos rituales que a lo largo del tiempo habían envuelto la enseñanza y la realización de esos pases mágicos. Al respecto, don Juan comentó que el ritual, en sí, había perdido su fuerza a medida que las nuevas generaciones de practicantes se iban interesando más por la eficiencia y la funcionalidad. Sin embargo, me recomendó que por ningún concepto debía yo hablar de los pases mágicos con sus discípulos o con el público en general. Fundamentó esa prohibición en el hecho de que los pases mágicos eran privativos de cada individuo y su efecto tan impactante que era mejor practicarlos sin discutirlos.

Don Juan Matus me enseñó todo lo que sabía sobre los brujos de su linaje. Me presentó, detalló, reafirmó y explicó hasta el más mínimo detalle de su saber. Por lo tanto, todo cuanto explico acerca de los pases mágicos es resultado directo de sus enseñanzas. Los pases mágicos no fueron inventados. Los descubrieron los antiguos chamanes del linaje de don Juan que vivían en México, mientras se encontraban en estados chamanísticos de conciencia acrecentada. El descubrimiento de los pases mágicos fue, en cierta forma accidental. Todo comenzó como una simple investigación sobre la naturaleza de una increíble sensación de bienestar que, al encontrarse en estados de conciencia acrecentada, experimentaban aquellos chamanes cuando mantenían determinadas posiciones físicas, o cuando movían su cuerpo o sus miembros de una manera específica. Esa sensación de bienestar era tan intensa, que el deseo de poder repetir esos movimientos mientras se encontraban en un estado de conciencia normal se convirtió en el centro de todos sus esfuerzos.

Esa búsqueda fue exitosa, por lo visto, y los chamanes llegaron a ser concedores de una serie muy compleja de movimientos que, al ser ejecutados, permitían un importante incremento de su destreza física y mental. Los resultados fueron tan trascendentales, que

recibieron el nombre de "pases mágicos". Durante muchas generaciones, sólo eran transmitidos a los chamanes iniciados en forma personal, siguiendo rituales muy elaborados y ceremonias secretas.

Al enseñar los pases mágicos, don Juan Matus se apartó radicalmente de la tradición. Esa desviación lo obligó a reformular el objetivo pragmático de los mismos. Don Juan me presentó ese objetivo no como el incremento del equilibrio físico y mental, como era en el pasado, sino como una posibilidad práctica de redistribuir la energía. Explicó que ese apartarse de las antiguas tradiciones se debía a la influencia de los dos naguales que lo habían precedido.

Los brujos del linaje de don Juan estaban convencidos de que existía una cantidad de energía inherente a cada uno de nosotros, cantidad que no puede ser aumentada o reducida por obra de ningún tipo de acción externa. Creían que esa cantidad de energía era suficiente para lograr lo que aquellos brujos consideraban como la obsesión de cualquier ser humano de este mundo: romper los parámetros de la percepción normal. Don Juan Matus estaba convencido de que nuestra incapacidad de romper con esos parámetros había sido generada por nuestra cultura y nuestro entorno social. Sostenía que, en ese entorno, se nos exigía encauzar toda nuestra energía inmanente hacia el cumplimiento de esquemas de comportamiento preestablecidos, lo cual no nos permitía trasponer los límites de la percepción normal.

-¿Y porqué habría de desear yo o, para el caso, cualquier otra persona, romper esos parámetros? -le pregunté a don Juan en cierta oportunidad.

-Romper esos parámetros es un mandato ineludible de la condición humana -me contestó-. Trasponerlos significa ingresar en mundos hasta este momento impensables, de un valor pragmático que no difiere en modo alguno del valor de nuestro mundo cotidiano. No importa que aceptemos o no esa premisa, estamos obsesionados por romper esos parámetros y fracasamos lamentablemente en el intento. De ahí la profusión de drogas y estimulantes, rituales religiosos y ceremonias de todo tipo que observamos en nuestro mundo moderno.

-¿Y cuál piensa usted que es la causa de que hayamos fracasado tan lamentablemente, don Juan? -le pregunté.

-No poder satisfacer nuestro deseo subliminal -me contestó- se debe a que lo encaramos en forma atropellada, sin orden ni concierto. Las herramientas que utilizamos son demasiado toscas e ineficaces. Es como tratar de derrumbar un muro golpeándonos la cabeza contra él. El ser humano nunca considera esa ruptura en términos de energía. Para los brujos, el éxito está determinado sólo por la posibilidad de acceder o no acceder a la energía.

-Dado que es imposible aumentar nuestra energía inmanente -continuó-, la única vía que les quedaba a los brujos del antiguo México era redistribuir esa energía. Para ellos, este proceso de redistribución comenzaba con los pases mágicos y con la forma en que afectaban al cuerpo físico.

Al impartir su instrucción, don Juan recalca en todas las formas imaginables el hecho de que el enorme énfasis que los chamanes de su linaje habían puesto en la destreza física y el bienestar mental había perdurado hasta nuestros días. Pude corroborar la verdad de esa afirmación observándolo a él y a sus quince colegas brujos. Un extraordinario equilibrio físico y mental resultó ser la característica más llamativa en todos ellos.

La respuesta que me dio don Juan cuando, en cierta oportunidad, le pregunté directamente por qué los brujos concedían tanta importancia al aspecto físico del ser humano, me dejó pasmado, ya que siempre lo había considerado un hombre profundamente espiritual.

-Los brujos no son en absoluto espirituales -me dijo-. Por el contrario, son seres sumamente prácticos. Sin embargo, es sabido que los chamanes son considerados en general como seres excéntricos y hasta locos. Quizá por eso pienses que son espirituales. Parecen locos porque siempre están tratando de explicar cosas que no pueden ser explicadas. En su estéril intento por dar explicaciones completas que de ningún modo pueden serlo, pierden toda coherencia y dicen insensateces.

“Hace falta tener un cuerpo flexible y dúctil si buscas destreza y sensatez -siguió diciendo-. Estas son las dos características más importantes en la vida de un chamán, porque generan sobriedad y

pragmatismo, o sea, los únicos requisitos indispensables para ingresar en otros ámbitos de percepción. Para navegar en forma genuina en lo desconocido se requiere de una actitud audaz, pero no imprudente. A fin de establecer un equilibrio entre audacia e imprudencia, es preciso que un brujo sea sumamente mesurado, cauto, hábil, y que, además, goce de un excelente estado físico.

-¿Y por qué un excelente estado físico, don Juan? -quise saber-. ¿No bastan acaso el deseo o la voluntad de viajar hacia lo desconocido?

-¡Decisivamente, no! -me respondió con cierto fastidio-. El solo hecho de hacerse a la idea de enfrentar un ámbito desconocido -y ni hablemos de ingresar en él- exige nervios de acero y un cuerpo capaz de contener esos nervios. ¿De qué te valdría ser audaz si no dispones de gran lucidez mental, destreza física y la musculatura adecuada?

El excelente estado físico -producto de la rigurosa ejecución de los pases mágicos- en el que don Juan había hecho hincapié desde el primer día de nuestro encuentro era, por lo que pude entender, el primer paso hacia la *redistribución* de nuestra energía inmanente. Esta redistribución de la energía era, según él, el tema crucial en la vida de los chamanes y, asimismo, en la vida de cualquier individuo. La redistribución de la energía es un proceso que consiste en transportar, de un lugar a otro, la energía que ya existe en nuestro interior. Dicha energía ha sido desplazada de los centros de vitalidad de nuestro cuerpo; pero estos centros de vitalidad necesitan de esa energía desplazada a fin de generar un equilibrio entre la lucidez mental y la destreza física.

Los chamanes del linaje de don Juan estaban profundamente comprometidos con la *redistribución* de su energía inmanente. Ese compromiso no era un esfuerzo intelectual, ni producto de una inducción o deducción particular, o de conclusiones lógicas. Era el resultado de su capacidad de percibir el flujo de la energía como fluye en el universo.

- Esos brujos llamaban *ver* a la capacidad de percibir ese fluir de la energía por el universo -me explicó don Juan-. Describían ese *ver* como un estado de *conciencia acrecentada*, en el cual el cuerpo

humano es capaz de percibir la energía en su fluir, como una corriente, una vibración similar a la del viento. La visión del flujo de energía a través del universo es el producto de una detención momentánea del sistema de interpretación propio del ser humano.

- ¿Qué es un sistema de interpretación, don Juan? -le pregunté.

- Los brujos del antiguo México descubrieron que cada parte del cuerpo humano se encuentra involucrada, de una manera u otra, en la conversión de ese flujo vibratorio, esa corriente de vibración, en una forma de estímulo sensorial -me contestó-. La suma de este bombardeo de estímulos sensoriales es convertido, a través del uso, en el sistema de interpretación que hace que el ser humano sea capaz de percibir el mundo en la forma en que lo hace.

"Lograr que ese sistema de interpretación se detuviera -continuó- fue producto de una tremenda disciplina por parte de los brujos del antiguo México, quienes denominaron esa detención con la palabra *ver*, y la convirtieron en la piedra angular de su conocimiento. Llegar a *ver* la energía que fluye en el universo era, para ellos, la herramienta esencial que les permitía establecer sus esquemas de clasificación. Gracias a esa capacidad, por ejemplo, concibieron la totalidad del universo accesible a la percepción del ser humano como un ente tunicado -una cebolla- recubierto por miles de capas o estratos. Creían que el mundo cotidiano del ser humano no era otra cosa que una de esas capas. Por lo tanto, también creían que las otras capas no sólo eran accesibles a la percepción humana, sino que formaban parte de la herencia natural del hombre.

Otro tema de enorme valor en el conocimiento de aquellos brujos -un tema que surgía como consecuencia de su capacidad de *ver* la energía como fluye en el universo- fue el descubrimiento de la configuración energética del ser humano. Esa configuración energética del hombre era, para ellos, un conglomerado de campos energéticos aglutinados por una fuerza vibratoria que los unía en una luminosa bola de energía. Para los brujos del linaje de don Juan, el ser humano tenía una forma oblonga, como un huevo, o una forma esférica, como una bola. De ahí que los denominaban *huevos luminoso* o *esferas luminosas*.

Esta esfera de luminosidad era considerada por ellos como

nuestro verdadero yo, verdadero en el sentido de que es irreductible en términos de energía. Y es irreductible porque la totalidad de los recursos humanos esta involucrada en el acto de percibirlo directamente como energía.

Aquellos chamanes descubrieron que en la parte posterior de esa esfera luminosa había un punto de brillo más intenso aún. A través de procesos de observación directa de la energía, se dieron cuenta de que ése era el punto clave de la transformación de la energía en datos sensoriales y en su posterior interpretación. Por este motivo, lo denominaron *punto de encaje*, y consideraron que allí la percepción era conformada y reunida. Decían que el *punto de encaje* estaba ubicado detrás de los omóplatos, a un brazo de distancia de ellos. También descubrieron que el *punto de encaje* para todo el género humano esta ubicado en ese mismo sitio, dando así a todo ser humano, individualmente, una visión similar del mundo.

Un descubrimiento de enorme valor para estos chamanes - así como para los de las generaciones siguientes- fue que la ubicación del *punto de encaje* en ese lugar era el resultado del uso y la socialización. Es por eso que consideraron que era una posición arbitraria, que solo nos da la ilusión de ser únicos e irrepetibles. Producto de esa ilusión es la convicción, aparentemente inamovible, del ser humano de que el mundo en el que interactúan a diario es el único mundo que existe y que su inalterabilidad es innegable.

-Créeme -me dijo don Juan en cierta oportunidad-, esa sensación de irrevocabilidad no es sino una ilusión. Por el simple hecho de que nunca ha sido cuestionado, se lo tiene por el único punto de vista posible. Ver la energía como fluye en el universo es la herramienta que tenemos para desafiar ese concepto. Mediante el uso de esa herramienta, los brujos de mi linaje llegaron a la conclusión de que, en realidad, existía una sorprendente cantidad de mundos accesibles a la percepción humana. Describían esos mundos como ámbitos omni-incluyentes, ámbitos en los cuales se puede actuar y luchar. En otras palabras, son mundos en los que se puede vivir y morir, tal como en este mundo de nuestra vida cotidiana.

Durante los trece años en que trabajé con él, don Juan me

enseñó los pasos básicos para lograr la proeza de ver. He hablado de esos pasos en todos mis escritos anteriores, pero nunca toqué el punto clave del proceso: los pasos mágicos, de los cuales él me enseñó una gran cantidad. Sin embargo, junto con el cúmulo de sus conocimientos, don Juan también me dejó la certeza de que yo era el último eslabón de su linaje. Aceptar esa realidad implicaba automáticamente que me cabía la responsabilidad de encontrar nuevas formas de difundir el conocimiento de su linaje, dado que la continuidad ya no era un tema en discusión. En este aspecto, tengo que clarificar un punto de suma importancia: don Juan Matus no tenía interés en difundir sus conocimientos; lo que sí le interesaba era perpetuar su linaje. Sus otras tres discípulas y yo -elegidos, como solía decir, por el espíritu mismo, dado que él no había tenido parte activa en esa elección- eramos el medio que aseguraría esa perpetuación. Por lo tanto, se abocó al titánico esfuerzo de enseñarme todo lo que sabía sobre brujería, o chamanismo, y sobre el desarrollo de su linaje.

En el transcurso de mi formación, don Juan advirtió que mi configuración energética era, según él, tan inmensamente distinta de la suya propia, que ello no podía significar otra cosa que el fin de su línea de descendencia. Le dije que me sentía muy mal con su interpretación, cualquiera fuese la diferencia invisible que existiera entre nosotros. No me agradaba en absoluto cargar con el peso de ser el último de su linaje, ni lograba comprender su razonamiento.

-Los brujos del antiguo México -me dijo en cierta oportunidad- creían que la capacidad de elegir, tal como la entiende el ser humano, es la condición previa para lograr entender el universo, pero esto sólo es una interpretación benevolente de lo que en realidad encuentra la conciencia cuando se aventura más allá de los límites de nuestro mundo. El ser humano se halla tironeado por diversas fuerzas, hacia variadas direcciones. El arte de los brujos no consiste en elegir, sino en ser lo suficientemente sutiles como para aceptar.

"Los brujos, aún cuando parezca que no hacen otra cosa que decidir, en realidad no toman decisión alguna -prosiguió don Juan-. Yo no decidí elegirte y no decidí que tú serías tal como eres. Dado que no pude elegir a quién impartir mi conocimiento, tuve que

aceptar a quien el espíritu me ofreciera. Y esa persona fuiste tú: energéticamente, tú eres capaz solamente de finalizar algo, no de continuarlo.

Don Juan sostenía que la terminación de su linaje no tenía nada que ver con él o con sus esfuerzos, o con su éxito o su fracaso como brujo en la búsqueda de la libertad total. Lo tomaba como algo que tenía que ver con una elección ejercida más allá del nivel humano, no por seres o entes, sino por las fuerzas impersonales del universo.

Finalmente, terminé por aceptar lo que don Juan llamaba "mi destino". Aceptarlo me enfrentó con otro tema, al cual él se refería como a *cerrar la puerta cuando uno se va*. Es decir, que yo asumía la responsabilidad de decidir exactamente qué hacer con todo lo que él me había enseñado y llevar mi decisión a la práctica en forma impecable. En primer lugar, me planteé la pregunta de qué hacer con los pases mágicos, que constituían la parte más pragmática y funcional de todo el conocimiento que poseía don Juan. Decidí enseñar los pases mágicos a todo aquel que deseara aprenderlos. Mi decisión de poner punto final al secreto que los había rodeado durante un tiempo indefinido fue, por supuesto, el corolario de mi total convicción de que yo soy, en efecto, el último eslabón del linaje de don Juan. Me resultaba inconcebible pensar en guardar secretos que ni siquiera eran míos. Envolver los pases mágicos en un manto de ocultamiento no había sido decisión mía. Pero sí lo era desvelarlos.

A partir de ese momento, procuré encontrar una forma más apropiada para cada uno de los pases mágicos, una forma que se adecuara a todos. La consecuencia fue la configuración de formas ligeramente modificadas de cada uno de ellos. Elegí el nombre de "Tensegridad" para esa nueva configuración de movimientos. El término pertenece al campo de la arquitectura, en cuyo contexto significa "la propiedad de estructuras esqueléticas que emplean miembros de tensión continua y miembros de compresión discontinua, en forma tal, que cada miembro opera con un máximo de eficacia y economía de esfuerzo".

A fin de explicar qué son los pases mágicos de los brujos que vivieron en México en la antigüedad, quisiera hacer una aclaración: "antigüedad" significaba, para don Juan, una época que se remontaba

a diez mil años atrás o más, un lapso que aparece como incongruente si se lo analiza desde el punto de vista de los esquemas de clasificación de los científicos modernos. Cuando interpele a don Juan respecto de la discrepancia entre su estimación del tiempo y lo que yo consideraba una antigüedad más realista, reiteró su afirmación. Él tenía la convicción de que los hombres que poblaban el Nuevo Mundo hace diez mil años estaban profundamente preocupados y comprometidos con temas relacionados con el universo y la percepción, temas que el hombre moderno no ha comenzado siquiera a intuir.

Independientemente de nuestras diferencias con respecto a la interpretación cronológica, la efectividad de los pases mágicos me resulta innegable y me siento obligado a presentar el tema siguiendo estrictamente la forma en que me fue mostrado. El efecto directo que han tenido sobre mí los pases mágicos influyó profundamente en la forma en que yo los manejo. Lo que he volcado en este trabajo es un reflejo íntimo de esa influencia.

PASES MÁGICOS

La primera vez que don Juan me habló de los pases mágicos en forma detallada, fue en una oportunidad en la cual hizo un comentario despectivo sobre mi peso.

-Estás un poco rechoncho -me dijo, inspeccionándome de la cabeza a los pies y meneando la cabeza en señal de desaprobación-. Un poco más y serás directamente un gordo. El desgaste físico pronto empezará a manifestarse en tu cuerpo. Como todos los de tu raza, estás desarrollando un bodeque de grasa en la nuca, como los que tienen los toros. Es hora de que tomes en serio uno de los hallazgos más importantes de los brujos: los pases mágicos.

-¿De qué pases mágicos me habla, don Juan?- pregunté. Hasta ahora, nunca me los ha mencionado. O, si lo hizo, debe de haber sido tan al pasar que no recuerdo nada al respecto.

-No sólo te hablé mucho de los pases mágicos -replicó-, sino que ya conoces muchos de ellos. Te los he venido enseñando desde que nos conocemos.

Que yo supiera, no era cierto que me hubiese enseñado pase mágico alguno. Le reiteré mi ignorancia sobre el tema.

-No te apasionas tanto en la defensa de tu maravilloso "yo" -me dijo en tono de broma, haciendo un gracioso gesto de disculpa con las cejas-. Me refiero a que imitas todo lo que hago, y yo he aprovechado esa capacidad de imitación. Te he estado enseñando varios pases mágicos, y siempre pensaste que me divertía haciendo

sonar mis articulaciones. Me encanta esa interpretación tuya. ¡Hacer sonar mis articulaciones! Nos seguiremos refiriendo a los pases mágicos de esa manera.

"Te enseñé diez formas diferentes de hacer sonar las articulaciones -siguió diciendo-. Cada una de esas formas constituye un pase mágico que se adecua a la perfección a mi cuerpo y al tuyo. Podría decirse que esos pases mágicos son tuyos y míos. Nos pertenecen en forma personal e individual, tal como pertenecieron a los otros brujos que eran exactamente como nosotros dos durante las veinticinco generaciones que nos preceden.

Los pases mágicos a los que se refería don Juan, tal como él mismo decía, eran las formas en las que yo consideraba que hacía sonar sus articulaciones. Solía mover los brazos, las piernas, el torso y las caderas en forma determinada a fin de lograr, a mi juicio, una elongación máxima de sus músculos, huesos y ligamentos. Yo veía el resultado de esos movimientos de elongación como una sucesión de ruiditos que siempre creí que él producía para sorprenderme y divertirme. La verdad era que, una y otra vez, me invitaba a imitar sus movimientos. Con una actitud casi arrogante, me desafiaba a que recordara los movimientos y los repitiera en casa hasta lograr que mis articulaciones sonaran como las suyas.

Nunca logré reproducir esos sonidos y, sin embargo, no cabía duda de que, sin darme cuenta, había aprendido todos los movimientos. Ahora sé que no poder hacer esos ruiditos era en realidad una suerte, dado que los músculos y los tendones de los brazos y de la espalda jamás deben ser forzados hasta ese punto. Don Juan había nacido con la facilidad de hacer sonar las articulaciones de brazos y espalda, así como algunas personas logran hacerlo, sin dificultad alguna, con los nudillos.

-¿Cómo fue que los antiguos brujos inventaron esos pases mágicos, don Juan? -le pregunté.

-Nadie los inventó -me respondió con gesto severo-. Pensar que fueron inventados implica de inmediato la intervención de la mente, y éste no es el caso en lo que a esos pases mágicos se refiere. En realidad fueron descubiertos por los chamanes de la antigüedad. Me dijeron que todo comenzó con la extraordinaria sensación de

bienestar que ellos experimentaban cuando se encontraban en un estado chamánico de conciencia acrecentada. Sentían un vigor tan enorme y fascinante, que hicieron todo lo posible por recrear esa sensación en el estado normal.

"Al principio -me explicó don Juan-, aquellos chamanes creían que se trataba de un estado de bienestar general creado por la *conciencia acrecentada*. Sin embargo, pronto descubrieron que no todos los estados de conciencia acrecentada en que ingresaban les producía el mismo bienestar. Un análisis más cuidadoso les reveló que, cada vez que se producía esa sensación, estaban realizando algún tipo específico de movimiento físico. Se dieron cuenta de que, mientras se encontraban en un estado de *conciencia acrecentada*, el cuerpo se les movía involuntariamente en una forma determinada, y que esa forma determinada de movimiento era la causa de aquella sensación inusual de plenitud física y mental.

Don Juan dijo que siempre le había parecido que los movimientos ejecutados automáticamente por aquellos chamanes en estado de *conciencia acrecentada* eran, en realidad, una especie de herencia oculta de la humanidad, un conocimiento que había quedado almacenado en recónditas profundidades para ser revelado sólo a aquellos que lo buscaban deliberadamente. Don Juan se refería a aquellos brujos como buzos de mar profundo que, sin saberlo, recuperaron ese conocimiento.

Don Juan decía que esos brujos comenzaron a recomponer afanosamente, parte por parte, aquellos movimientos que lograban recordar. Sus esfuerzos dieron fruto, y consiguieron recrear algunos de los que les habían parecido reacciones corporales automáticas en un estado de *conciencia acrecentada*. Alentados por su éxito, reconstruyeron cientos de esos movimientos, que llevaban a cabo sin intentar siquiera clasificarlos y ordenarlos en un esquema inteligible. Su idea era que, en el estado de conciencia acrecentada, esos movimientos se habían producido en forma espontánea, y que había una fuerza que guiaba sus efectos, sin intervención de la voluntad.

Don Juan comentaba que la naturaleza de esos descubrimientos siempre lo indujo a creer que los brujos de la antigüedad eran seres extraordinarios, ya que los movimientos que descubrieron nunca

fueron revelados de la misma manera a los chamanes de la modernidad cuando éstos, a su vez, ingresaban en un estado de conciencia acrecentada. Quizás eso se debía a que los chamanes modernos habían aprendido de antemano, de sus predecesores, esos movimientos. O, tal vez, los brujos de la antigüedad habían tenido una masa energética mayor.

-¿Qué quiere decir con eso don Juan? ¿Qué significa "masa energética mayor"? -le pregunté-. ¿Acaso eran individuos más altos?

-No creo que físicamente fuesen más grandes -repuso don Juan-, pero energéticamente aparecían ante el ojo del vidente como una forma oblonga. Se autodenominaban *huevos luminosos*. Yo nunca he visto un *huevo luminoso* en mi vida. Lo que sí he visto son *esferas luminosas*. Cabe suponer, por lo tanto, que el hombre, a través de las generaciones, ha perdido una cierta cantidad de masa energética.

Don Juan me explicó que, para un vidente, el universo está conformado por una cantidad infinita de campos energéticos, que aparecen a sus ojos como filamentos luminosos que se dispersan en todas direcciones. Don Juan decía que esos filamentos se entrecruzan entre las esferas luminosas de los seres humanos y que es razonable suponer que, si el ser humano alguna vez fue de forma oblonga, como un huevo, había sido mucho más alto que una esfera luminosa. Don Juan sentía que eso representaba una pérdida de masa energética que parecía haber sido crucial para recuperar ese tesoro oculto que conformaban los pases mágicos.

-¿Por qué esos pases de los chamanes de la antigüedad se denominan "pases mágicos"? -le pregunté a don Juan.

-No solo se denominan pases mágicos -me dijo-. ¡Lo son! Producen un efecto que no puede ser explicable de ninguna otra manera. Esos movimientos no son ejercicios físicos ni simples posturas del cuerpo. Son un intento real y profundo por alcanzar un estado óptimo de ser.

"La magia de los movimientos -siguió diciendo- es un cambio sutil que el practicante experimenta al ejecutarlos. Es una cualidad efímera que el movimiento aporta al estado físico y mental, una especie de resplandor, una luz en los ojos. Ese cambio sutil es *un toque del espíritu*. Es como si los practicantes, a través de los movimientos

restablecieran un eslabón perdido con la fuerza vital que los sostiene.

Además, me explicó que otra razón por la cual los movimientos son denominados pases mágicos es que, al practicarlos, el chamán es transportado, en términos de percepción, a otros estados de ser, en los cuales puede percibir el mundo de manera indescriptible.

-A causa de esa cualidad, de esa magia -me dijo don Juan-, los pases no deben ser practicados como ejercicios sino como una forma de acción para atraer poder.

-Pero, ¿pueden ser tomados como movimientos físicos, aún cuando nunca fueron considerados como tales? -pregunté.

-Los puedes practicar como quieras -me contestó don Juan-. Los pases mágicos incrementan la conciencia, no importa cómo los consideres. Lo más inteligente sería tomarlos como lo que son: pases mágicos que, al ser practicados, inducen al practicante a dejar caer la máscara de la socialización.

-¿Qué es la máscara de la socialización? -le pregunté.

-La apariencia superficial y falaz que todos defendemos a ultranza -contestó-. La apariencia superficial que adquirimos en el mundo. La que nos impide alcanzar nuestro máximo potencial. La que nos hace creer que somos inmortales. El *intento* de miles de brujos impregna a estos movimientos. Ejecutarlos, aunque sea en forma casual, hace que la mente se detenga.

-¿Qué quiere decir con eso de que “hacen que la mente se detenga”?

-Todo cuanto hacemos en este mundo -me explicó-, lo reconocemos e identificamos convirtiéndolo en líneas de similitud, en líneas de cosas que están unidas entre sí por un propósito. Por ejemplo, si yo digo “tenedor”, de inmediato asocias ese concepto con los de cuchara, cuchillo, mantel, servilleta, plato, taza, copa de vino, carne, banquete, cumpleaños, fiesta. Sin duda podrías seguir enumerando al infinito cosas relacionadas por un mismo propósito. Todo lo que hacemos está enhebrado de esa manera. Lo extraño de los brujos es que ellos ven que todas esas cadenas de afinidad, todas esas líneas de cosas enhebradas por un mismo propósito, se encuentran asociadas con la idea humana de que las cosas son inmutables y

eternas, como la palabra de Dios.

-Don Juan, no entiendo por qué introduce la palabra de Dios en esta conversación. ¿Qué tiene que ver la palabra de Dios con todo lo que usted está tratando de explicarme?

-¡Absolutamente todo! -Replicó el-. Parecería que, en nuestra mente, todo el universo es como la palabra de Dios: absoluta e inmutable. Así nos comportamos. En lo más profundo de nuestra mente detenernos a analizar el hecho de que la palabra de Dios, tal como la aceptamos y consideramos, pertenece a un mundo muerto. Por el contrario, un mundo vivo está en un constante fluir. Se mueve. Cambia. Revierte su curso.

“La razón más abstracta por la cual esos pases de los brujos de mi linaje son mágicos -continuó don Juan- es que, al realizarlos, el cuerpo del practicante comprende que todo, en lugar de ser una cadena ininterrumpida de objetos afines entre sí, es una corriente, un flujo constante. Y que si todo en el universo es un flujo, una corriente, esa corriente se puede detener. Se le puede oponer un dique y, de esa manera, el flujo se puede contener o desviar.

En cierta ocasión, don Juan me explicó el efecto general que tenían los pases mágicos sobre los brujos de su linaje, y relacionó ese efecto con lo que le pasaría a un practicante en nuestros tiempos.

-Los brujos de mi linaje -me dijo- sufrieron un violento impacto cuando se percataron de que la práctica de los pases mágicos producía la detención del fluir de las cosas, que, de otra manera, se produce de modo ininterrumpido. Elaboraron una serie de metáforas para describir esa detención y, en su esfuerzo por explicarla o reconsiderarla, la desnaturalizaron. Creyeron que, si determinadas ceremonias y rituales se concentraban en un aspecto definido de sus pases mágicos, estos mismos atraerían un resultado específico. Bien pronto, la cantidad y complejidad de sus ritos y ceremonias fueron una carga mayor que la cantidad de los pases mágicos en sí mismos.

“Es muy importante -prosiguió- focalizar la atención del practicante en algún aspecto definido de los pases mágicos. Pero

debería ser una focalización leve, divertida y carente de morbidez e inflexible severidad. Los pases deberían llevarse a cabo por el placer de realizarlos, sin esperar recompensas específicas.

Citó el ejemplo de uno de sus colegas, un brujo llamado Silvio Manuel, cuyo mayor placer consistía en adaptar los pases mágicos de los brujos de la antigüedad a los pasos de las danzas modernas. Don Juan describió a Silvio Manuel como un excelente acróbata y bailarín que, concretamente, bailaba los pases mágicos.

-El nagual Elías Ulloa -siguió diciendo don Juan- fue el más eminente innovador de su linaje. Fue él quien tiró todos los rituales por la ventana y practicó los pases mágicos exclusivamente con la finalidad con que fueran utilizados en el pasado remoto: *la redistribución de la energía*.

“El nagual Julián Osorio, que lo sucedió, fue quien dio el golpe de gracia al ritual. Como él era un excelente actor profesional que, en su momento, se había ganado la vida haciendo teatro, puso enorme énfasis en lo que los brujos llamaban *el teatro chamánico*. El lo denominó *el teatro del infinito* y, a través del mismo, canalizó todos los pases mágicos a los que tenía acceso. Cada movimiento de sus personajes estaba imbuido al máximo de sus pases mágicos. No sólo hizo eso, sino que logró que el teatro fuera un nuevo canal para la enseñanza de los mismos. Entre el nagual Julián, el actor del infinito, y Silvio Manuel, el bailarín del infinito, dieron un vuelco a los pases mágicos. Con ellos, una nueva era asomó en el horizonte: la era de la *redistribución de energía pura*.

La explicación que el término *redistribución* daba don Juan era que, lo que el ser humano percibía como conglomerados de campos energéticos, eran unidades energéticas selladas con límites definidos, que no permitían la entrada ni la salida de energía. Por lo tanto, la energía existente dentro de ese conglomerado de campos energéticos era lo único con lo que el individuo podía contar.

-La tendencia natural del ser humano -afirmaba don Juan- es desplazar la energía de los centros de vitalidad, ubicados en el lado derecho del cuerpo en el borde de la caja torácica, en la zona del hígado y de la vesícula, en el lado izquierdo del cuerpo, también en el borde de la caja torácica, en el área del páncreas y del bazo; en la parte

dorsal, detrás de los otros centros, alrededor de los riñones e inmediatamente por encima de éstos, en el área de las glándulas suprarrenales; en la base del cuello, en la “V” formada por el esternón y la clavícula; y en la zona del útero y de los ovarios en la mujer.

-¿De qué manera desplaza el hombre la energía de los centros de vitalidad? -Pregunté.

-A través de las preocupaciones -me contestó-.

Sucumbiendo al estrés de la vida cotidiana. La compulsión del diario devenir exige al cuerpo un alto precio.

-¿Y qué ocurre con esa energía desplazada? -quise saber.

-Se acumula en la periferia de la esfera luminosa -me explicó don Juan-; a veces, en tal grado, que llega a formar un depósito grueso como una corteza. Los pases mágicos se relacionan con la totalidad del ser humano como cuerpo físico y como un conglomerado de campos de energía. Remueven la energía que se ha acumulado en la *esfera luminosa* y la devuelven al cuerpo físico. Los pases mágicos activan tanto el cuerpo mismo como entidad física que sufre la dispersión de energía, como el cuerpo como entidad energética capaz de *redistribuir* la energía dispersa.

“La energía ubicada en la periferia de la esfera luminosa - siguió diciendo-, es decir, la energía que no es *redistribuida*, es tan inútil como si uno no la tuviera. En realidad, es una situación difícil de sobrellevar el tener un exceso de energía almacenada en un lugar inaccesible para cualquier fin práctico. Es como estar en el desierto, muriéndose de deshidratación y llevar a costas un tanque de agua que no se puede abrir por carecer de las herramientas necesarias. En ese desierto, ni siquiera puedes encontrar una roca con la cual romper la tapa de ese tanque.

La verdadera magia de los pases mágicos radica en el hecho de que hacen que la energía desplazada hacia la periferia vuelva a los centros de vitalidad, logrando la sensación de bienestar y autodomínio que experimenta el practicante. Los brujos del linaje de don Juan, antes de ingresar en el exceso de ritual y las sobrecargadas ceremonias, habían formulado la base para esa *redistribución*. La denominaban *saturación*, queriendo indicar con ello que inundaban sus cuerpos con una profusión de pases mágicos a fin de permitir

que la fuerza que nos aglutina guiara esos pases mágicos para que generaran una máxima *redistribución* de energía.

-Pero, don Juan, ¿quiere decir que cada vez que usted hace sonar sus articulaciones o cada vez que yo intento imitarle, lo que estamos haciendo es, realmente *redistribuir* energía? -Le pregunté sin la menor intención de parecer sarcástico.

-Cada vez que ejecutamos un pase mágico -me contestó, muy serio-, estamos, en efecto, alterando la estructura básica de nuestro ser. La energía, que normalmente está apelmazada, se libera y comienza a ingresar en los vórtices de vitalidad del cuerpo. Sólo a través de esa energía recuperada podemos levantar un dique, una barrera para contener el flujo, que de otra forma sería incontenible y siempre deletéreo.

Le pedí a don Juan que me diera un ejemplo de poner una barrera a lo que él denominaba flujo deletéreo. Le dije que quería visualizarlo mentalmente.

-Te daré un ejemplo -me dijo-. A mi edad, yo debería sufrir de hipertensión. Si consultara a un médico, éste, al verme, supondría que soy un viejo indio lleno de incertidumbres, frustraciones, y mal alimentado, todo lo cual contribuye a la hipertensión: algo lógico y esperable a mi edad.

“Yo no tengo ni el mínimo problema de hipertensión -prosiguió-, no porque sea más fuerte que el hombre promedio de mi edad, o por mi contextura genética, sino porque mis pases mágicos han permitido que mi cuerpo rompiera con cualquier esquema de conducta que pudiera conducir a la hipertensión. Puedo decir, sin faltar a la verdad, que cada vez que hago sonar mis articulaciones al realizar un pase mágico, estoy bloqueando el flujo de las expectativas y del comportamiento que, normalmente, a mi edad, tendría por consecuencia el aumento de la presión sanguínea.

“Otro ejemplo que puedo darte es la agilidad de mis rodillas -continuó. ¿No has notado cuánto más ágil que tú, soy yo? ¡En lo que a mover mis rodillas se refiere, soy un joven! Con mis pases mágicos, he puesto un dique a la corriente de conducta y fisicalidad que hace que las rodillas de la gente, tanto del hombre como de mujeres, se entumescan con la edad.

Una de las sensaciones más irritantes que experimenté en mi vida fue causada por el hecho de que don Juan Matus, a pesar de que habría podido ser mi abuelo, era infinitamente más joven que yo. En comparación con él, yo estaba entumecido, era terco y reiterativo. En una palabra, estaba senil. El, por el contrario, era fresco, creativo, ágil, y estaba lleno de recursos. En síntesis, poseía algo que yo, a pesar de ser joven, no tenía: juventud. Se deleitaba repitiéndome que tener pocos años no significaba tener juventud, y que ser joven no excluía que uno estuviera senil. Señaló que, si yo observaba cuidadosa y desapasionadamente a mis congéneres, podría corroborar que, cuando llegaban a los veinte años, ya estaban seniles, repitiéndose neciamente.

-¿Cómo es posible, don Juan -le dije-, que usted sea más joven que yo?

-He vencido a mi mente -respondió, abriendo mucho los ojos como para denotar su perplejidad-. No tengo una mente que me diga que es hora de ser viejo. No cumplo con acuerdos que yo nunca he suscrito. Recuerda una cosa: esto de no cumplir acuerdos en cuya confección no se ha participado no es un eslogan que sólo vale para brujos. Padecer de vejez es uno de estos acuerdos.

Permanecimos largo tiempo en silencio. Don Juan parecía esperar el efecto que sus palabras me habían causado. Lo que yo consideraba que era mi unidad psicológica se vio desgarrada más aún por una respuesta claramente ambivalente de mi parte. En cierto nivel, repudiaba con todas mis fuerzas las tonterías que don Juan estaba expresando; en otro, sin embargo, no podía dejar de darme cuenta de lo ciertas que eran sus observaciones. Don Juan era viejo y sin embargo, no era viejo en absoluto. Era siglos más joven que yo. Estaba libre de pensamientos y de hábitos que constituyeran una traba para él. Vagaba a través de mundos increíbles. Era libre mientras que yo estaba aprisionado por rígidos hábitos y formas de pensar, por consideraciones mezquinas y vanas sobre mí mismo; en aquel momento, sentí por primera vez que tales consideraciones ni siquiera eran mías.

En cierta oportunidad, interrogué a don Juan acerca de algo que desde hacía tiempo me venía preocupando. El había afirmado que los brujos del antiguo México descubrieron los pases mágicos, que

constituían una especie de tesoro oculto en las profundidades del tiempo para que el hombre lo pudiera descubrir. Quería saber quién ocultaba algo así para que el ser humano lo encontrara. La única idea que me podía formar al respecto provenía del catolicismo. Pensé que ese “alguien” podía ser Dios, o un ángel de la guarda, o el Espíritu Santo.

-No es el Espíritu Santo -me dijo don Juan-, que sólo es santo para ti porque secretamente eres católico. Y por cierto que no es Dios el padre benévolo que tú imaginas cuando utilizas el término “Dios”. Tampoco es una diosa, una madre que nutre al hombre y lo cuida, como muchos creen. Es más bien una fuerza impersonal que dispone de infinitas posibilidades para ofrecer a quienes se atreven a buscarlas. Es una fuerza en el universo, como la luz o la gravedad. Es un factor aglutinante, una fuerza vibratoria que reúne el conglomerado de campos energéticos que son los seres humanos en una sola unidad, concisa y coherente. Esa fuerza vibratoria es el factor que impide la entrada o salida de energía de la esfera *luminosa*.

“Los brujos del antiguo México -prosiguió- creían que la ejecución de sus pases mágicos era el único factor que preparaba y conducía el cuerpo hacia la corroboración trascendental de la existencia de dicha fuerza aglutinadora.

A partir de las explicaciones de don Juan llegué a la conclusión de que la fuerza vibratoria de que hablaba, esa fuerza que aglutina nuestros campos de energía, es aparentemente similar a lo que los astrónomos de la modernidad creen que sucede en el núcleo de todas las galaxias que existen en el cosmos. La teoría es que, en el núcleo o centro de esas galaxias, una fuerza de incalculable potencia mantiene en su sitio las estrellas que conforman cada galaxia. Esa fuerza, denominada “agujero negro”, es una interpretación teórica que parecería ofrecer la explicación más razonable de por qué las estrellas no se dispersan, impulsadas por su propia velocidad de rotación.

Don Juan decía que los antiguos brujos sabían que los seres humanos, considerados como conglomerados de campos energéticos, deben su cohesión no a una envoltura o a ligamentos energéticos, sino a una vibración que mantiene, a un tiempo, al unión y la vida. Don Juan explicaba que esos brujos, gracias a sus prácticas y su disciplina, se

volvían capaces de manejar esa fuerza vibratoria, una vez que tomaban plena conciencia de ella. La pericia en ese manejo se volvió tan extraordinaria, que sus acciones se transformaron en leyendas, en hechos mitológicos que sólo existían como fábulas. Por ejemplo, una de las historias que don Juan contaba sobre los brujos de la antigüedad decía que eran capaces de disolver su masa física con sólo poner el total de su conciencia y de su intento en esa fuerza.

Don Juan afirmaba que, a pesar de que eran capaces de pasar por el ojo de una aguja si lo consideraban necesario, nunca llegaron a sentirse del todo satisfechos con los resultados de esa maniobra de disolución de su masa. El motivo de su descontento era que, una vez que la masa había sido disuelta, su capacidad de actuar desaparecía. Sólo les quedaba la alternativa de ser testigos de hechos en los que les resultaba imposible participar. La consiguiente frustración, consecuencia de quedar incapacitados para la acción, se convirtió, según don Juan, en la falla que los condenaría: su obsesión por descubrir la naturaleza de esa fuerza vibratoria, una obsesión nacida a partir de ser concretos, hacía que desearan poder retener y controlar esa fuerza. Su deseo ferviente era lograr ese control a partir de una condición fantasmagórica, carente de masa física. Algo que, según don Juan, era imposible de lograr.

Los practicantes de nuestros días, herederos culturales de aquellos brujos de la antigüedad, optaron, una vez descubierta la imposibilidad de manejar la fuerza vibratoria a partir de una posición concreta y utilitaria, por la única alternativa racional: tomar conciencia de esa fuerza sin buscar otro propósito que la elegancia y bienestar que brinda el conocimiento.

-El único momento en que a los brujos de la modernidad les es permitido utilizar el poder de la fuerza vibratoria aglutinante -me dijo en cierta oportunidad- es cuando arden desde adentro, cuando les llega el momento de dejar el mundo. Para un brujo es sumamente fácil ubicar su total y absoluta conciencia en esa fuerza aglutinante, con el *intento* de arder; y así parten, como un soplo.

TENSEGRIDAD

Tensegridad es la versión moderna de los pases mágicos de los chamanes del antiguo México. La palabra misma constituye una definición sumamente apta, dado que es una combinación de dos términos, *tensión* e *integridad*, que denotan las dos fuerzas impulsoras de los pases mágicos. La actividad creada por la contracción y la distensión de los tendones y músculos del cuerpo es la tensión. La integridad es el acto de considerar el cuerpo como una unidad sana, compacta y perfecta.

La Tensegridad se enseña como un sistema de movimientos, dado que, en un entorno moderno, es la única forma en que resulta posible abordar el vasto y misterioso tema de los pases mágicos. En la actualidad, quienes practican la Tensegridad no son chamanes en busca de alternativas chamánicas que impliquen disciplina rigurosa, esfuerzos y penurias. Por lo tanto, el énfasis de los pases mágicos deberá ponerse en su valor como movimientos y en todas consecuencias que esos movimientos ofrecen al practicante.

Don Juan Matus me había explicado que el primer impulso de los brujos de su linaje que vivieron en México, en la antigüedad, en lo que a pases mágicos se refiere, era saturarse de movimiento. Con todas las posturas y movimientos del cuerpo que podía recordar, formaron grupos. Creían que, cuanto más extenso fuera un grupo, tanto mayor sería su efecto de *saturación* y tanto mayor la necesidad del practicante de recurrir a su memoria para recordarlos.

Una vez organizados los pases mágicos en extensos grupos y practicados como secuencias, los brujos de don Juan consideraron que este criterio de saturación había cumplido su propósito, y lo dejaron de lado. A partir de ese momento, lo que se buscó fue exactamente lo contrario: la fragmentación de los grupos extensos en segmentos individuales, que pudieran ser practicados como unidades independientes. La forma en que don Juan Matus enseñó los pases mágicos a sus cuatro discípulos - Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs y yo- fue producto de ese impulso hacia la fragmentación.

La opinión personal de don Juan era que el beneficio de practicar los grupos extensos resultaba obvio; ese tipo de ejercitación obligaba a los chamanes iniciados a utilizar su memoria cinestésica. Consideraba que el uso de la memoria cinestésica aportaba un beneficio concreto, que aquellos chamanes habían descubierto accidentalmente y que tenía el maravilloso efecto de anular el ruido de la mente: el diálogo interior.

Don Juan me había explicado que el modo en que reforzamos nuestra percepción del mundo y la mantenemos fijada en cierto nivel de eficiencia y funcionamiento es hablando con nosotros mismos.

-Todo el género humano -me dijo en cierta oportunidad-, mantiene un determinado nivel de funcionamiento y eficacia mediante el *diálogo interior*. El *diálogo interior* es la clave para mantener el punto de encaje estacionado en la posición común a todo el género humano: a la altura de los omóplatos, a un brazo de distancia de los mismos.

-Al lograr exactamente lo opuesto al *diálogo interior* -prosiguió don Juan-, es decir, el *silencio interior*, el practicante puede romper la fijación de su *punto de encaje* y adquirir, de esa manera, una extraordinaria fluidez de percepción.

La práctica de la Tensegridad ha sido organizada en torno de los grupos extensos, que en Tensegridad fueron rebautizados como series para evitar la implicancia genérica de calificarlos simplemente como grupos, tal como hacía don Juan. A fin de lograr esa organización, fue necesario restablecer el criterio de *saturación*, que había impulsado la creación de los grupos extensos. A los practicantes de la Tensegridad

les llevó largos años de trabajo meticulado y concentrado reorganizar esa importante cantidad de grupos desmembrados.

Restablecer el criterio de saturación, realizando las series extensas, tuvo como resultado algo que don Juan ya había definido como el objetivo moderno de los pases mágicos: la *redistribución de la energía*. Don Juan estaba convencido de que ese había sido siempre el objetivo tácito de los pases mágicos, incluso en la época de los antiguos brujos. Parece que esos brujos desconocían tal objetivo, pero aún en caso de haberlo conocido, nunca lo conceptualizaron en esos mismos términos. Todo indicaría que lo que los brujos de la antigüedad buscaban con suma avidez, y lo que llegaban a experimentar como una sensación de bienestar y plenitud cuando realizaban los pases mágicos era, en esencia, el efecto del retorno hacia los centros de vitalidad del cuerpo de toda aquella energía inutilizada.

En la Tensegridad, los grupos extensos han sido reagrupados y muchos de los fragmentos, mantenidos como unidades funcionales individuales. Esas unidades fueron enhebradas según un propósito determinado -por ejemplo, el propósito del *intento*, el propósito de la *recapitulación*, el propósito del silencio interior, y así sucesivamente- creando de esa manera la serie de la Tensegridad. De este modo, se ha logrado un sistema en el cual se buscan los mejores resultados ejecutando largas secuencias de movimientos que, sin duda, exigen un esfuerzo de la memoria cinestésica del practicante.

En todos los demás aspectos, la forma en que se enseña la Tensegridad es una réplica fiel del modo en que don Juan enseñaba los pases mágicos a sus discípulos. Los inundaba con profusión de detalles y confundía sus mentes con la cantidad y variedad de pases mágicos que les enseñaba y la implicancia de que cada uno de ellos, en forma individual, era un camino hacia el infinito.

Sus discípulos pasaron años abrumados, confundidos y, sobre todo desalentados, porque sentían que esa profusión constituía un ataque injusto.

-Cuando te enseñé los pases mágicos -me explicó una vez en que lo interrogué sobre el tema-, estoy siguiendo el método

tradicional de los brujos de nublar tu visión lineal. Al saturar tu memoria cinestésica, estoy creando un sendero que puedes seguir para llegar a tu *silencio interior*.

“Dado que todos nosotros -continuó- estamos llenos hasta el desborde con los vaivenes del mundo cotidiano, tenemos poco espacio para la memoria cinestésica. Habrás notado que tú careces por completo de ella. Cuando quieres imitar mis movimientos, no puedes hacerlo parado frente a mí. Tienes que ubicarte a un costado a fin de establecer, en tu propio cuerpo, cuál es la derecha y cuál la izquierda. Ahora, si se te presentara una secuencia extensa de movimientos, lograrlos todos te llevaría semanas de repetición. Cuando intentas recordar los movimientos, tienes que hacer espacio para ellos en tu memoria poniendo de lado otras cosas. Ese era el efecto buscado por los antiguos brujos.

El punto de vista de don Juan era que sus discípulos, al practicar los pases mágicos con tenacidad y persistencia, llegarían, pese a su confusión, al umbral en el cual la *redistribución de la energía* inclinaría el fiel de la balanza, y entonces serían capaces de manejar los pases mágicos con claridad absoluta.

Cuando don Juan afirmaba cosas como esas, me resultaba muy difícil creerle. Sin embargo, en un momento dado, tal como él había dicho, dejé de sentirme confundido y desalentado. De manera muy misteriosa, los pases mágicos -dado que son mágicos- se fueron acomodando en secuencias que clarificaban todo. Don Juan me explicó que la claridad que estaba sintiendo era el resultado de la *redistribución* de mi energía.

La preocupación de quienes hoy en día practican la Tensegridad es igual a la preocupación que sentimos los demás discípulos de don Juan y yo mismo cuando apenas empezábamos a practicar los pases mágicos. Se sienten abrumados por la cantidad de movimientos. Yo les repito lo que don Juan me dijo a mí una y otra vez: lo fundamental es practicar lo que se recuerde de cada secuencia de Tensegridad. La saturación que se produce permitirá lograr, al final, los resultados buscados por los chamanes del antiguo México: la redistribución de la energía y sus tres efectos concomitantes: la desconexión del diálogo interior, la posibilidad del silencio interior y la fluidez del punto de encaje.

A título de evaluación personal, puedo afirmar que, al saturarme con los pases mágicos, don Juan alcanzó dos logros formidables: primero, hizo emerger una cantidad de recursos ocultos que yo tenía pero cuya existencia ignoraba, como, por ejemplo, la capacidad de concentración y la habilidad para recordar detalles; y segundo, poco a poco fue rompiendo mi obsesión con mi forma de interpretación lineal.

-Lo que te sucede -me explicó don Juan cuando lo interrogué respecto de lo que yo sentía- es que estás sintiendo el advenimiento del silencio interior una vez que tu *diálogo interior* ha sido silenciado, aunque sea en grado mínimo. Un nuevo flujo de cosas ha comenzado a ingresar en tu campo de percepción. Esas cosas siempre estuvieron allí, en la periferia de tu conciencia general, pero nunca tuviste energía suficiente como para hacerlas conscientes en forma deliberada. A medida que vas alejando tu *diálogo interior*, otros ítems de conciencia comienzan a llenar el espacio que, por así decirlo, queda vacío.

“El nuevo flujo de energía -prosiguió- que los pases mágicos han llevado a tus centros de vitalidad, hacen más fluido tu *punto de encaje*, que ya no está rígidamente cercado. Ya no estás impulsado por nuestros miedos ancestrales que nos impiden dar un paso en cualquier dirección. Los brujos dicen que la energía nos libera, y eso es totalmente cierto.

El estado ideal de los practicantes de Tensegridad en relación con los movimientos de la misma es idéntico al estado ideal de un practicante del chamanismo en relación con la ejecución de los pases mágicos. Ambos están guiados por los movimientos mismos hacia una culminación sin precedentes. Desde allí, el practicante de la Tensegridad será capaz de ejecutar por sí mismo, sin apoyo externo, cualquier movimiento del cúmulo de ellos con que ha sido saturado, a fin de lograr cualquiera de los efectos que considere adecuado. Podrá ejecutarlos con precisión y rapidez mientras camina, come, descansa o hace cualquier otra cosa, porque tendrá la energía suficiente como para ello.

La ejecución de los pases mágicos tal como se los presenta en la Tensegridad no requiere necesariamente un espacio particular o

un tiempo especialmente estipulado. Sin embargo, los movimientos deberían realizarse lejos de las corrientes de aire fuertes. Don Juan les temía a las corrientes de aire sobre el cuerpo transpirado. Estaba convencido de que no todas las corrientes de aire se deben a un aumento o un descenso de la temperatura atmosférica, sino que algunas de ellas son causadas por conglomerados de campos energéticos consolidados que se mueven a través del espacio en forma deliberada.

Don Juan creía que ese tipo de conglomerado de campos de energía poseía un tipo específico de conciencia particularmente deletéreo debido a que el ser humano, normalmente, no es capaz de captarlos y, por tanto, se ve expuesto a ellos en forma indiscriminada. El efecto tóxico de ese tipo de conglomerados de campos energéticos predomina sobre todo en las grandes urbes, donde fácilmente pueden pasar inadvertidos, camuflados por ejemplo, por el momento de inercia que crea la velocidad de los automóviles que circulan por las calles.

Otra cosa que debe tenerse en presente cuando se practica la Tensegridad -y dado que el objetivo de los pases mágicos es algo extraño al hombre occidental- es que se debería hacer un esfuerzo por mantener esta actividad al margen de las preocupaciones de nuestro mundo cotidiano. La práctica de la Tensegridad no se debía mezclar con elementos que ya nos son profundamente familiares, como la conversación, la música o la voz de un locutor de radio o televisión comentando las noticias del día, por leve que sea ese sonido.

El entorno de la vida urbana moderna facilita la formación de grupos y, así, la única forma en que se puede enseñar y practicar la Tensegridad es en seminarios y talleres, con grupos de practicantes. Practicar la Tensegridad en grupos resulta beneficioso en muchos aspectos, pero, en otros, puede ser perjudicial. El aspecto beneficioso es que permite la creación de un consenso de movimiento y la oportunidad de aprender por análisis y comparación. Es perjudicial porque fomenta la dependencia y la aparición de órdenes y sometimientos relacionados con las jerarquías.

Don Juan opinaba que, dado que la totalidad del comportamiento

humano se encuentra rígido por el lenguaje, el hombre ha aprendido a responder a lo que él denominó “comandos sintácticos”, como por ejemplo, las respuestas que cada individuo emite o genera en otros a través de frases como: *No hay problema, ¡Facilísimo!, Esto es preocupante, Sé que lo puedes hacer mejor, No puedo hacerlo, Mi trasero es demasiado grande, Soy el mejor, Soy el peor hombre del mundo, Eso no importa, Lo estoy superando, Todo saldrá bien, etc., etc., etc.* Don Juan sostenía que, como regla práctica básica, lo que los brujos siempre quisieron fue huir de las actividades que derivaban de los comandos sintácticos.

Originalmente, como explicaba don Juan, los pases mágicos fueron enseñados y realizados por los brujos del antiguo México en forma individual y en soledad, según la inspiración del momento o cuando surgía la necesidad particular de realizarlos. Don Juan se los enseñó a sus discípulos de la misma manera. Afirmaba que, para el practicante chamán, el gran desafío al poner en práctica los pases mágicos siempre había sido ejecutarlos a la perfección, manteniendo en la mente sólo la visión abstracta de esa ejecución perfecta. Lo ideal es que la Tensegridad sea enseñada y practicada con ese mismo espíritu de perfección. Sin embargo, las condiciones que nos impone la vida moderna y el hecho de que el objetivo de los pases mágicos haya sido formulado como para adecuarse a muchas personas diferentes, hacen imprescindible un nuevo enfoque. La Tensegridad debería ser practicada en la forma que más fácil y cómoda resulte a los practicantes: en grupos, en forma individual, o en ambas formas.

En mi caso particular, la práctica de la Tensegridad en grupos muy grandes ha resultado más que ideal, dado que me brindó la maravillosa oportunidad de vivir algo que don Juan Matus y todos los brujos de su linaje jamás vivieron: los efectos de la masa humana. Don Juan y todos los chamanes de su linaje - que él consideraba que abarcaban veintisiete generaciones - nunca tuvieron oportunidad de ver los efectos de los pases mágicos en una *masa humana*; siempre los realizaban solos o en grupos de hasta cinco practicantes. Para ellos, los pases mágicos eran algo eminentemente individualista.

Cuando son cientos los que practican la Tensegridad en forma conjunta, se forma entre ellos, de manera casi instantánea, una corriente energética. Esa corriente energética, que un chamán podría *ver* con toda facilidad, genera en los practicantes una sensación de urgencia. Es como un viento vibratorio que corre a través de ellos y les confiere los elementos primarios del propósito. Yo tuve el privilegio de ver algo que consideré como realmente portentoso: el despertar del propósito, la base energética del hombre. Don Juan Matus solía denominarlo el intento inflexible. Me enseñó que el intento inflexible es la herramienta esencial para quienes viajan hacia lo desconocido.

Un tema muy importante que ha de tenerse en cuenta al practicar la Tensegridad es que los movimientos deben ser ejecutados con la idea de que el beneficio de los pases mágicos llega por sí mismo. Es preciso hacer hincapié especial en esto. Al principio resulta muy difícil comprender que la Tensegridad no es un común sistema de movimientos para el desarrollo físico. Si bien desarrolla el cuerpo, ese desarrollo no es sino un efecto secundario de otro, más trascendental. Al redistribuir energía que ha quedado inutilizada, los pases mágicos pueden conducir al practicante a niveles de conciencia en los cuales los parámetros de la percepción normal y tradicional son suprimidos por el hecho de ser incrementados. Así, el practicante puede lograr, incluso, ingresar en mundos inimaginables.

-Pero ¿por qué habría yo de querer ingresar en esos mundos? -le pregunté a don Juan cuando me describió esa consecuencia de los pases mágicos.

-Porque eres una criatura de conciencia, un percibidor, como todos nosotros -me contestó-. El hombre se encuentra en un viaje de conciencia, momentáneamente interrumpido por fuerzas extrañas. Tienes que creerme: los hombres somos criaturas de conciencia. Si no tenemos esa convicción, no tenemos nada.

Siguió explicando que el ser humano, desde el momento en que su viaje de la conciencia se vio interrumpido, ha quedado atrapado en un remolino y da vueltas y más vueltas con la sensación de moverse con la corriente, pero lo cierto es que permanece quieto.

-Hazme caso -prosiguió don Juan-, porque las mías no son

afirmaciones arbitrarias. Mi palabra es el resultado de comprobar personalmente lo que los brujos del antiguo México habían descubierto: que los seres humanos somos seres mágicos.

Me ha llevado treinta años de dura disciplina llegar al nivel cognitivo en el cual las afirmaciones de don Juan son reconocibles como verdaderas y su validez queda establecida sin lugar a dudas. Ahora sé que el ser humano es una criatura de conciencia, implicado evolutivamente en un viaje de la conciencia, un ser que no se conoce a sí mismo y desbordante de recursos increíbles que jamás utiliza.

LAS SEIS SERIES DE LA TENSEGRIDAD

Las seis series que se van a analizar, son las siguientes:

- 1.- Serie para la preparación del intento
- 2.- Serie para la matriz
- 3.- Serie de los cinco intereses. La serie de Westwood
- 4.- Serie del calor: la separación del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho.
- 5.- Serie de la masculinidad
- 6.- Serie de los dispositivos utilizados en combinación con pases mágicos específicos.

Los pases mágicos particulares de la Tensegridad que integran cada una de las seis series se ajustan a un criterio de eficacia máxima. Vale decir que cada pase mágico es un ingrediente preciso de una fórmula. Esta es una réplica de cómo fueron usadas originalmente las series extensas de pases mágicos; cada serie era suficiente en sí misma como para producir un máximo un máximo de liberación de *energía redistribuible*.

Existen determinados elementos que será preciso tener en cuenta cuando se ejecutan los pases mágicos, a fin de realizar los movimientos con una eficacia máxima.

- 1.- Todos los pases mágicos de las seis series pueden repetirse todas las veces que se desee, a no ser que se especifique, en forma expresa, lo contrario. Si se los realiza primero con la parte izquierda

Del cuerpo, hay que repetirlos la misma cantidad de veces con el lado derecho. Como norma, cada pase mágico de las seis series comienza por el lado izquierdo.

2.- Los pies se mantienen separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros. Esta es una forma equilibrado de distribuir el peso del cuerpo. Si las piernas están demasiado separadas, el equilibrio del cuerpo se ve afectado. Lo mismo ocurre cuando las piernas están demasiado juntas. La mejor forma de lograr esa distancia ideal es comenzar a partir de una posición en la cual ambos pies están paralelos y juntos (fig.1). Manteniendo los talones fijos. Cargando el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies, que ahora permanecen fijas, se abren los talones a la misma distancia (fig3) Se alinean las puntas de los pies en forma paralela, y la distancia entre los pies será aproximadamente la que hay entre un hombro y el otro. Quizá sea necesario ajustar la posición un poco más, a fin de alcanzar el ancho deseado y lograr el equilibrio óptimo del cuerpo



Figura 1



Figura 2



Figura 3

3.- Durante la realización de todos los pases mágicos de la Tensegridad, las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas, de modo tal que, al mirar hacia abajo, la parte de la rótula impida ver las puntas de los pies (figs. 4 y 5), salvo en el caso de pases mágicos específicos en los cuales las rodillas deban quedar trabadas. Estos casos se indican en la descripción de dichos pases. Mantener las rodillas trabadas no significa que los tendones se deban encontrar tensos causando dolor sino que estarán trabadas en forma floja, sin fuerza innecesaria.



Figura 4



Figura 5

La posición de las rodillas flexionadas es un agregado moderno a los pases mágicos, que proviene de la influencia de tiempos recientes. Uno de los líderes del linaje de don Juan Matus fue el *nagual* Luján, un navegante chino cuyo nombre original era algo así como Lo-Ban. Llegó a México alrededor del siglo diecinueve y se quedó allí por el resto de su vida. Una de las mujeres brujas del grupo de don Juan Matus fue a Oriente y estudió artes marciales. El mismo don Juan recomendaba a sus discípulos que aprendieran a moverse de manera disciplinada, practicando algún tipo de arte marcial.

Otro tema a tener en cuenta en relación con las rodillas ligeramente flexionadas es que, cuando las piernas se mueven hacia adelante en un movimiento similar al de patear, las rodillas nunca se deben mover de forma brusca y repentina. Por el contrario, toda la pierna debe ser movilizada por la tensión de los músculos del muslo. Con ese tipo de movimiento, los tendones y las rodillas nunca resultan lastimados.

4.- Los músculos posteriores de las piernas deberán estar tensionados (fig.6). Esto es muy difícil de lograr. La mayoría de la gente puede aprender con bastante facilidad a tensionar los músculos anteriores de las piernas, pero los posteriores de los muslos son el sitio en el que siempre se almacena la historia personal del

cuerpo. Según él, los sentimientos se alojan allí y se estancan. Sostenía que la dificultad para cambiar esquemas de comportamiento es fácilmente atribuible a la flacidez de los músculos posteriores de los muslos.

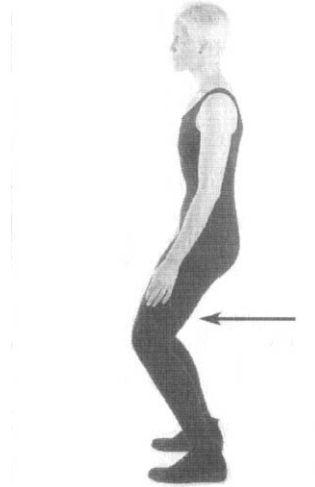


Figura 6

5.- Al ejecutar todos estos pases mágicos, los brazos siempre deben mantenerse ligeramente flexionados en los codos -nunca extendidos del todo- cuando se los mueve para golpear, evitando en esta forma que los tendones de los codos se resientan (fig.7).

6.- El pulgar se debe mantener siempre en una posición *trabada*, es decir que se lo dobla sobre el borde de la mano. Nunca debe sobresalir (fig.8). Los brujos del linaje de don Juan consideraban que el pulgar era un elemento crucial en lo referido a energía y función. Creían que en la base del dedo pulgar existían puntos en los cuales la energía en el cuerpo. A fin de evitar estrés innecesario sobre el pulgar o provocar una lastimadura al golpear con la mano con fuerza, adoptaron la medida de presionar los pulgares contra el borde interno de las manos.

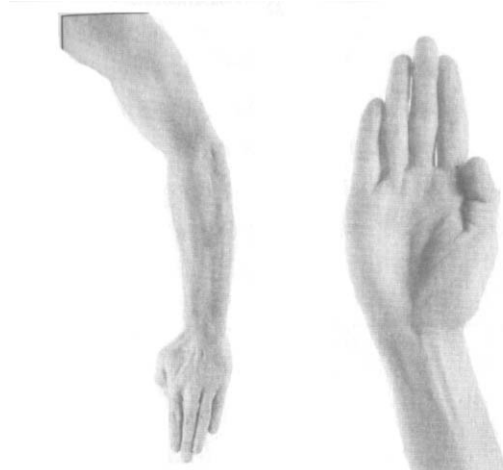


Figura 7

Figura 8

7.- Cuando la mano se cierra para formar un puño, el dedo meñique deberá ser elevado a fin de evitar formar un puño angular (fig. 9), en el cual el dedo medio, el anular y el meñique caigan. La idea es que, al formar un puño cuadrado (fig. 10), el anular y el meñique deban ser levantados a fin de crear una tensión peculiar en la axila, una tensión muy deseable para lograr un bienestar general.



Figura 9



Figura 10

8.- Las manos, cuando tienen que estar abiertas, se mantienen totalmente extendidas. Aquí trabajan los tendones del dorso de la mano,

Mano, presentando la palma como una superficie plana y regular (fig.11). Don Juan prefería una palma plana para contrarrestar la tendencia -establecida, según él, a través de la socialización del ser humano- de presentar la mano con la palma ahuecada (fig.12). Decía que la palma ahuecada era la palma de un mendigo, y que quien practica los pases mágicos es un guerrero y de ninguna manera un mendigo.

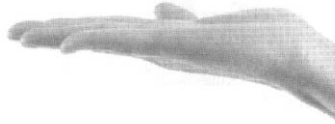


Figura 11

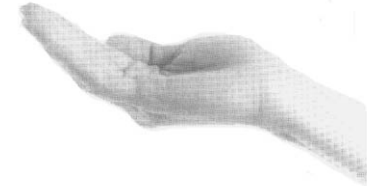


Figura 12

9.- Cuando hay que contraer los dedos de la segunda articulación y doblarlos fuertemente sobre la palma, los tendones del dorso de la mano están tensionados al máximo, sobre todo los del pulgar (fig.13). Esta tensión de los tendones crea una presión en la muñeca y en el antebrazo, áreas que los brujos del antiguo México consideraban como claves en el fomento de la salud y el bienestar.



Figura 13

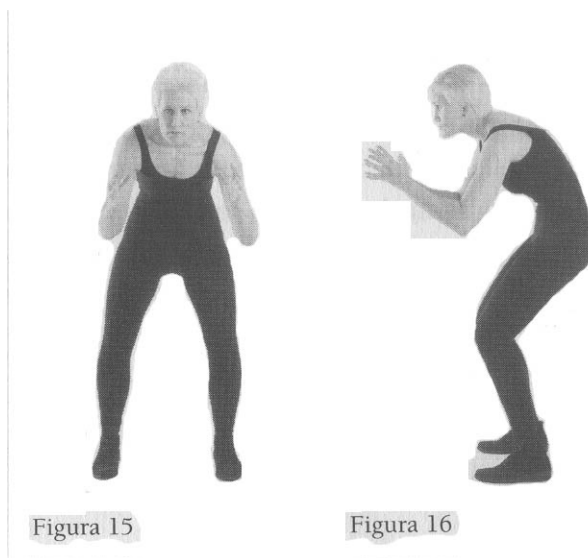
10.- En muchos movimientos de Tensegridad, las muñecas deben doblarse hacia adelante o hacia atrás, contrayendo los tendones del antebrazo (fig.14) y formando un ángulo de aproximadamente noventa grados. Esta flexión debe ser lograda lentamente, porque la mayoría de las veces las muñecas están más bien entumecidas y es importante que adquieran la flexibilidad necesaria para echar el dorso de la mano hacia atrás a fin de lograr el máximo ángulo posible con el antebrazo.



Figura 14

11.- Otro tema importante en la práctica de la Tensegridad es lograr una actitud denominada *conectar el cuerpo*. Esta es una acción muy particular, en la cual todos los músculos del cuerpo, y especialmente el diafragma, se contraen por un instante. Los músculos del estómago y del abdomen se sacuden, al igual que los músculos ubicados alrededor de los hombros y los homóplatos. Los brazos y las piernas se tensan al unísono y con igual fuerza, pero sólo durante un instante (figs. 15 y 16). A medida que los practicantes de la Tensegridad avancen en su práctica, podrán aprender a mantener esa tensión durante más tiempo.

Conectar el cuerpo no tiene nada que ver con el estado de tensión física permanente que parecería ser la característica de nuestros tiempos. Cuando el cuerpo está tenso a causa de las preocupaciones o el exceso de trabajo, los músculos de la nuca se encuentran totalmente endurecidos y el cuerpo no está en modo alguno conectado



Relajar los músculos o llegar a un estado de distensión, a su vez, no es *desconectar* el cuerpo. La idea de los brujos del antiguo México era que, con sus pases mágicos, ponían el cuerpo en un estado de alerta; se lo preparaba para la acción. Don Juan Matus denominó ese estado *conectar el cuerpo*. Decía que, cuando la tensión muscular producida en el proceso de *conectar el cuerpo* cesa, el cuerpo se desconecta en forma natural.

12.- La respiración era, según don Juan, de importancia suprema para los brujos del antiguo México. Dividían el respirar en respiración con la parte superior de los pulmones, respiración con la parte media de los pulmones y respiración abdominal (figs. 17, 18 y 19). Denominaban al acto de respirar expandiendo el diafragma “respiración animal” y, como me decía don Juan, la practicaban asiduamente para obtener salud y longevidad.

Don Juan Matus estaba convencido de que muchos de los problemas de salud del hombre moderno se podrían corregir fácilmente mediante una respiración profunda. Sostenía que la tendencia del ser humano es respirar en forma muy superficial. Uno de los objetivos de los brujos del antiguo México era entrenar su cuerpo, mediante los pases mágicos, para inspirar y espirar profundamente.

Por lo tanto, es altamente recomendable que, en los movimientos

de la Tensegridad que exijan inspiraciones y espiraciones profundas, las mismas sean logradas a través de una entrada y una salida lenta de aire, a fin de hacer que las inhalaciones sean más prolongadas y profundas.

Es importante destacar que la respiración, durante la realización de los movimientos indicados es normal, a no ser que se especifique lo contrario en la descripción de algún pase mágico determinado.

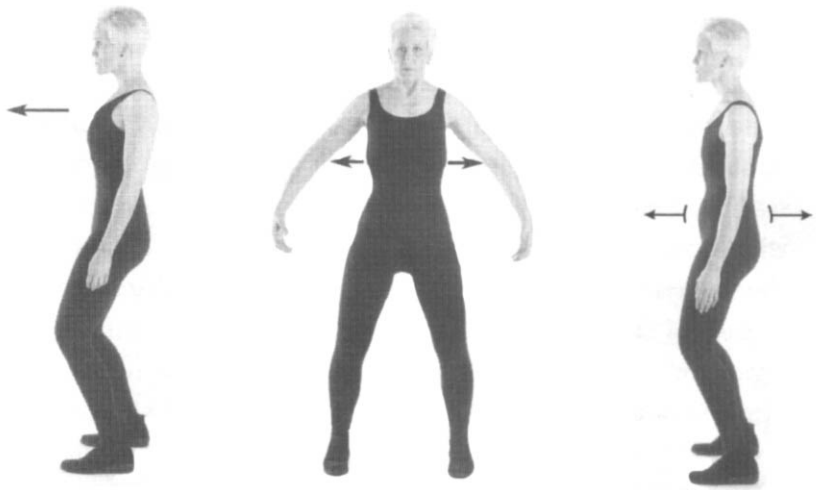


Figura 17

Figura 18

Figura 19

13.- Otra cosa importante en relación con la Tensegridad es que los practicantes deberán tomar conciencia de que se trata, en esencia, de un juego entre relajar y tensionar los músculos de determinadas partes del cuerpo, a fin de llegar a la ambicionada explosión física que los brujos del antiguo México sólo conocían como la *energía de los tendones*. La misma es, en realidad, una real explosión de nervios y tendones debajo o en el núcleo de los músculos.

Teniendo en cuenta que la Tensegridad es la tensión y la distensión de los músculos, la intensidad de la tensión y el tiempo durante el cual los músculos, la intensidad de la tensión y el tiempo durante el cual los músculos pueden ser mantenidos en ese estado, en cualquiera de los pases mágicos, depende de la fortaleza del participante. Se recomienda que, al principio de la sesión de práctica, la

Tensión sea mínima y la duración lo más breve posible. A medida que el cuerpo se va calentando, la tensión debería incrementarse y el tiempo de mantenimiento de la misma extenderse, pero siempre en forma moderada.

PRIMERA SERIE

Serie para la preparación del intento

Don Juan Matus afirmó que el ser humano, como organismo, realiza una estupenda maniobra de percepción, la cual, lamentablemente, crea un concepto erróneo, una fachada falsa. El ser humano toma la afluencia de energía pura que se encuentra suelta en el universo y la convierte en datos sensoriales, que interpreta de acuerdo con un sistema de interpretación estricto al que los brujos llaman la forma humana. Ese acto mágico de interpretar la energía pura es lo que da lugar al concepto erróneo: el ser humano se aferra a la peculiar convicción de que el suyo es el único sistema de interpretación que existe.

Don Juan ilustra este fenómeno con un ejemplo. Decía que *árbol*, tal como es conocido por el ser humano, es más una interpretación que una percepción. Señaló que, para que un hombre establezca la presencia de *árbol*, le basta una mirada superficial que, en realidad, no le dice nada. El resto es un fenómeno que él describía como el *llamado del intento*, el *intento de árbol*; es decir, la interpretación de datos sensoriales correspondientes al fenómeno específico que el ser humano denomina *árbol*. Don Juan dijo que todo el mundo del ser humano, tal como se muestra en este ejemplo, está compuesto por un repertorio infinito de interpretaciones, en las cuales los sentidos del hombre desempeñan un rol mínimo. Es decir, sólo el sentido visual toca la afluencia de energía que viene del universo en general, y sólo lo hace en forma superficial.

Don Juan sostenía que la mayor parte de la actividad perceptual del ser humano es interpretación, y que los seres humanos son el tipo de organismo que sólo necesita un *input* mínimo de percepción pura a fin de crear su mundo; o sea, que sólo perciben lo suficiente como para activar su sistema de interpretación. El ejemplo que más le gustaba a don Juan era aquel en el que se afirma que construimos, a través del *intento*, algo tan sobrecogedor y tan importante como la Casa Blanca. Don Juan denominaba “la Casa Blanca” la sede del poder del mundo actual, el centro de todos nuestros esfuerzos, esperanzas, temores, como conglomerado de seres humanos; era, por lo tanto, para todos los fines prácticos, la capital del mundo civilizado. Decía que todo esto no estaba en el ámbito de lo abstracto y ni siquiera en el ámbito de nuestra mente, sino en el ámbito del *intento*, porque desde el punto de vista de nuestra percepción sensorial, la Casa Blanca no era más que un edificio que de ninguna manera tenía la riqueza, el espectro abarcativo y la profundidad de concepto de la Casa Blanca. Agregaba que, desde el punto de vista de nuestra percepción de datos sensoriales, la Casa Blanca, como todo lo demás en nuestro mundo, era algo captado superficialmente sólo por nuestro sentido visual; nuestro tacto, olfato, oído y gusto no estaban involucrados de modo alguno en esa percepción. La interpretación que estos sentidos podrían hacer de los datos sensoriales relacionados con el edificio que alberga la Casa Blanca no tendrían ningún significado.

La pregunta que don Juan planteaba como brujo era dónde estaba la Casa Blanca. Contestándose él mismo su pregunta, decía que ciertamente, no se hallaba en nuestra percepción y ni siquiera en nuestros pensamientos, sino en un ámbito especial de *intento*, donde era alimentada con todo lo que le era pertinente. Lo que don Juan afirmaba era que la creación, de esa manera, de todo un universo de *intento* era nuestra magia.

Dado que el tema de la primera serie de Tenseguridad es preparar al practicante para el *intento*, es importante volver sobre la definición que de él hacen los brujos. Para don Juan, *intentar* era el acto de llenar los espacios vacíos, o en blanco, dejados por la percepción sensorial directa, o el acto de enriquecer los fenómenos observables

intentando una integridad que no existe desde el punto de vista de la percepción pura.

Don Juan se refería al acto de *intentar* esta integridad como *llamar al intento*. Todo lo que él explicaba sobre el *intento* indicaba que el acto de *intentar* no se encuentra en el ámbito de lo físico. Es decir, no se hallaba en la parte física del cerebro ni de cualquier otro órgano. Para don Juan, el *intento* trascendía el mundo que conocemos. Es algo como una onda energética, un rayo de energía que se conecta con nosotros.

Debido a la naturaleza extrínseca del *intento*, don Juan diferenciaba entre el cuerpo como parte de la cognición de la vida cotidiana y el cuerpo como unidad energética que no es parte de esa cognición. Esta unidad energética incluye las partes del cuerpo que no se ven, tales como los órganos internos y la energía que fluye a través de los mismos. Don Juan afirmaba que era con esa parte del cuerpo que la energía podía ser percibida directamente.

Señaló que, debido al predominio de la vista en nuestra forma habitual de percibir el mundo, los chamanes del antiguo México describían el acto de captar la energía en forma directa como el acto de *ver*. Para ellos, percibir la energía a medida que fluye por el universo, significaba que la energía adoptaba configuraciones no idiosincráticas específicas que se repetían en forma coherente y que esas configuraciones podían ser percibidas en la misma forma por cualquiera que *viera*.

El ejemplo más importante que don Juan Matus podía dar de esa coherencia de la energía al adoptar configuraciones específicas era la percepción del cuerpo humano cuando era *visto* directamente como energía. Como ya dijimos antes, los chamanes como don Juan perciben al ser humano como un conglomerado de campos energéticos que dan la impresión total de una nítida *esfera luminosa*. Considerada en este sentido, la energía es descrita por los chamanes como una vibración que se autoaglutina en unidades cohesivas. Los chamanes describen el universo como compuesto por configuraciones de energía que aparecen al ojo del *vidente* como filamentos o fibras luminosas, enhebradas en todas direcciones sin enredarse jamás. Esta es una proposición difícil de captar para nuestra mente lineal.

Tiene una contradicción incorporada que no puede ser resuelta: ¿Cómo es posible que esas fibras se extiendan en todas direcciones y no se enreden?

Don Juan enfatizó el punto de que los chamanes sólo eran capaces de describir hechos, y que si los términos utilizados en sus descripciones parecían inadecuados y contradictorios, ello se debía a las limitaciones sintácticas. Sin embargo, sus descripciones eran exactas y precisas como las que más.

Según lo que afirmaba don Juan, los chamanes del antiguo México describían el *intento* como una fuerza perenne que impregna todo el universo, una fuerza que es consciente de sí misma hasta el punto de responder a la llamada o a las órdenes de los chamanes. A través del *intento*, esos chamanes fueron capaces de liberar no sólo todas las posibilidades de percepción humana, sino también todas las posibilidades humanas de acción. A través del *intento* realizaban las formulaciones más insólitas e increíbles.

Don Juan me enseñó que el límite de la capacidad perceptiva del ser humano se llama la *banda del hombre*, indicando que existe un límite que marca la capacidad humana, dictada por el organismo humano. Esos límites no son simplemente los límites tradicionales del pensamiento ordenado, sino los límites de la totalidad de los recursos encerrados dentro del organismo humano. Don Juan creía que esos recursos nunca se utilizan, pero que son mantenidos *in situ* por ideas preconcebidas sobre las limitaciones humanas, limitaciones que no tienen nada que ver con el verdadero potencial del hombre.

Don Juan afirmaba, tan categóricamente como él era capaz de hacerlo, que, dado que la percepción de la energía como fluye por el universo no es arbitraria ni idiosincrática, los videntes son testigos de formulaciones de energía que se producen espontáneamente y no modeladas por la interferencia humana. Así, la percepción de esas formulaciones es, en sí misma y por sí misma, la clave que libera el potencial humano encerrado y que, normalmente, nunca entra en juego. A fin de generar la percepción de esas formulaciones energéticas, deben ponerse en juego todas las capacidades de percepción del ser humano.

La serie para la preparación del *intento* se divide en cuatro grupos

el primero es el llamado “Aplastar la energía para el *intento*”. El segundo se llama: “Agitar la energía para el *intento*”. El tercer grupo se denomina: “Acumular la energía para el *intento*”; y el cuarto grupo se denomina: “Respirar la energía del *intento*”.

Primer grupo: Aplastar la energía para el intento

Don Juan me dio explicaciones que cubrían todos los matices de cada uno de los grupos de pases mágicos que constituyen el núcleo de las series de Tensegridad extensas.

-La energía que resulta esencial para manejar el *intento* - dijo, mientras me explicaba las implicancias energéticas de este grupo- es constantemente dispersada desde los centros vitales, ubicados en la región del hígado, el páncreas y los riñones, y se asienta en la base de la *esfera luminosa* que constituye nuestro ser. Esa energía debe ser removida y re-dirigida constantemente. Los brujos de mi linaje recomendaban con mucho énfasis remover sistemática y controladamente la energía con las piernas y los pies. Para ellos, las largas caminatas, que eran parte ineludible de su vida, generaban una remoción excesiva de energía que no servía para nada. Las caminatas largas eran su castigo y, por esa razón, el excesivo fluir de energía debía ser compensado mediante la ejecución de pases mágicos específicos, realizados mientras caminaban.

Don Juan Matus me dijo que este grupo, consistente en quince pases mágicos cuya función es remover la energía con los pies y con las piernas, era considerado por los chamanes de su linaje como la forma más eficaz para hacer lo que ellos denominaban aplastar la energía. Afirmaba que cada paso constituye un pase mágico con un control incorporado para amasar la energía y que el practicante puede repetir esos pases mágicos cientos de veces si así lo desea, sin preocuparse por una remoción excesiva de energía. En opinión de don Juan, la energía para el intento removida en forma excesiva terminaba por vaciar más aún los centros de vitalidad.

1.- Moler la energía con los pies

Apoyándose sobre el área metatarsiana de la planta de los pies, el cuerpo rota de la izquierda a derecha y de derecha a izquierda, al unísono, por un momento, a fin de lograr el equilibrio. Luego, el peso del cuerpo se desplaza a los talones y, a partir de entonces, todos los movimientos de giro son realizados tomando a aquellos como eje. Durante los movimientos de giro, los dedos de los pies están ligeramente separados del suelo y tocando el piso cuando los pies alcanzan su inclinación máxima.

Los brazos se mantienen flexionados en los codos con las manos señalando hacia afuera y las palmas enfrentadas. Los brazos se mueven con un impulso desde los hombros y los omóplatos. Este movimiento de los brazos, realizado al unísono con el movimiento de las piernas como cuando se camina (el brazo derecho se mueve al mismo tiempo que la pierna izquierda y viceversa), involucra por completo las extremidades y los órganos internos (fig.20 y 21).



Figura 20



Figura 21

Un beneficio físico adicional de este tipo de molienda de la energía es un incremento de la circulación sanguínea en los pies, las pantorrillas y los muslos, hasta la zona de la ingle. A través de los siglos, los chamanes también utilizaron este pase para restituir la flexibilidad a los brazos y las piernas cuando sufrían golpes o accidentes.

2.- Moler la energía con tres deslizamientos de los pies

Los pies se rotan sobre los talones de la misma manera que en el pase mágico anterior, tres veces. Se hace una pausa, que sólo dura un momento, y luego se los rota tres veces más. Es importante observar que, en los tres primeros pases mágicos de esta serie, la clave es la utilización de los brazos, que se mueven vivamente hacia atrás y hacia adelante.

Al convertir la molienda de la energía en algo discontinuo, se incrementa su efecto. Un beneficio físico adicional de este pase mágico es producir una rápida oleada de energía para correr o huir del peligro, o en cualquier caso en que se requiera una reacción rápida.

3.- Moler la energía mediante un deslizamiento lateral de los pies

Ambos pies, rotando sobre los talones, se mueven hacia la izquierda; pasando a la zona metatarsiana como punto de apoyo, se rota nuevamente hacia la izquierda. A continuación, se rota una tercera vez siempre hacia la izquierda, pero esta vez apoyando nuevamente sobre los talones (fig.22, 23 y 24). La secuencia se revierte rotando sobre los talones hacia la derecha; luego, sobre la zona metatarsiana hacia la derecha; y finalmente, otra vez sobre los talones, hacia la derecha



Figura 22



Figura 23



Figura 24

Uno de los efectos físicos de estos tres pases mágicos es estimular la circulación en todo el cuerpo.

4.- Mezclar la energía golpeando el piso con los talones

Este pase mágico es similar al movimiento de caminar sin moverse del lugar. La rodilla realiza un movimiento energético hacia arriba, mientras que la punta del pie sigue apoyada en el suelo. El peso del cuerpo se apoya sobre la otra pierna. El peso del cuerpo va, alternativamente, de una pierna a la otra, siempre sobre aquella que permanece quieta mientras la otra realiza el movimiento. Los brazos se mueven igual que en los pases mágicos anteriores (fig.25).



Figura 25

La consecuencia física de este pase mágico y de los siguientes es muy similar a la de los pases mágicos previos: después de realizar estos movimientos, una sensación de bienestar invade la zona pelviana.

5.- Mezclar energía golpeado el suelo tres veces con los talones

Este pase mágico es exactamente igual que el anterior, con la única diferencia de que el movimiento de las rodillas y de los pies no es continuo. Se interrumpe el movimiento después

casos en que ésta es necesaria en la zona central o inguinal; o bien, por ejemplo, cuando tiene que hacer una carrera de larga distancia o trepar velozmente rocas o un árbol.

6.- Recoger energía con las plantas de los pies y elevarla por la cara interna de la pierna

Las plantas del pie izquierdo y del pie derecho, en forma alternada, realizan un movimiento ascendente a lo largo de la cara interna de la pierna opuesta, casi rozándola. Es importante arquear las piernas un poco al estar de pie con las rodillas dobladas (fig.26)

En este pase mágico, la energía para el intento es forzada a ascender por la cara interna de la pierna, considerada por los chamanes como el lugar en el que se almacena la memoria cinestésica. Este pase mágico se utiliza como ayuda para la liberación de la memoria de los movimientos o para facilitar la recordación de otros nuevos.



Figura 26

7.- Remover la energía con las rodillas

La rodilla de la pierna izquierda se flexiona y se gira el máximo posible hacia la derecha, como para dar un golpe lateral con ella, mientras que el cuerpo y las piernas giran suavemente todo lo posible en la dirección opuesta (fig.27). A continuación, la pierna izquierda vuelve a su posición original. El mismo movimiento se hace con la rodilla derecha, alternando luego entre una y otra pierna.



Figura 27

8.- Empujar hacia el tronco la energía removida con las rodillas

Este pase mágico es la continuación energética del anterior. La rodilla izquierda, flexionada al máximo, se empuja hacia arriba y hacia el tronco todo lo posible. El tronco se flexiona ligeramente hacia

adelante. En el momento en que la rodilla es empujada hacia arriba, la punta del pie señala hacia el suelo (fig.28). El mismo movimiento se realiza con la pierna derecha, continuándose el pase alternando entre ambas piernas.



Figura 28

La orientación de la punta del pie hacia el suelo asegura que los tendones de los tobillos se tensionen a fin de sacudir minúsculos centros allí localizados, en los cuales se acumula la energía. Los chamanes consideran estos centros como los más importantes quizá de las extremidades inferiores, tan importantes que podían despertar los demás centros de energía del cuerpo realizando este pase mágico. Este pase y los anteriores se ejecutan juntos, a fin de proyectar la energía para el intento recogida por medio de las rodillas hacia los dos centros vitales ubicados alrededor del hígado y del páncreas.

9.- Patear energía hacia adelante y atrás del cuerpo

Una patada de la pierna izquierda hacia adelante es seguida por una patada de gancho hacia atrás con la pierna derecha (fig.29 y 30). Luego el orden se revierte y la patada hacia adelante se ejecuta con la pierna derecha, seguida de una patada de gancho hacia atrás con la pierna izquierda.

Los brazos se mantienen a los costados, debido a que este pase mágico sólo involucra a las extremidades inferiores, a las que confiere

flexibilidad. El objetivo es levantar la pierna que patea hacia adelante lo más alto posible, lo mismo que la pierna que patea hacia atrás. Cuando se ejecuta la patada hacia atrás, el tronco debe inclinarse ligeramente hacia adelante para facilitar el movimiento. Esta leve inclinación frontal del tronco se utiliza como una forma natural para absorber energía que se ha removido con las piernas. Este pase mágico se realiza para ayudar al cuerpo cuando aparecen problemas de digestión por cambio de régimen alimenticio, o cuando se presenta la necesidad de viajar a grandes distancias.

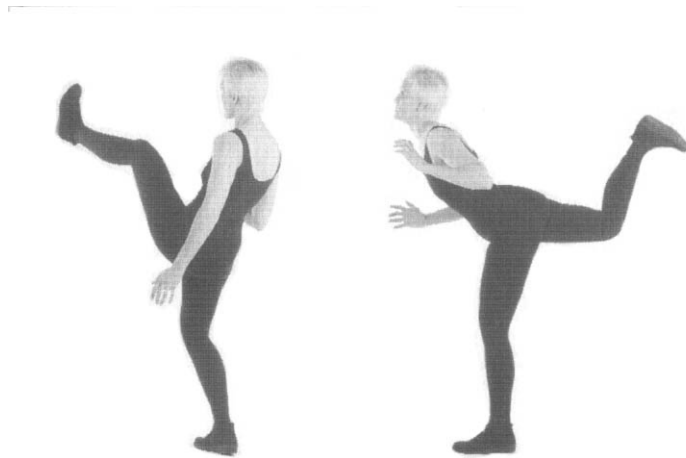


Figura 29

Figura 30

10.- Levantar energía desde la planta de los pies

Con la rodilla izquierda doblada hasta formar un ángulo agudo, se levanta la pierna todo lo posible, llevándola hacia el cuerpo. El tronco se encuentra ligeramente flexionado hacia adelante, tocando casi la rodilla. Los brazos se proyectan hacia abajo y forman un estribo con las manos, que sujetan la planta del pie (fig.31). La idea es sujetar la planta de los pies muy suavemente, soltándola de inmediato. El pie baja al suelo mientras los brazos y las manos, con un sacudón intenso que involucra los hombros y los músculos pectorales, se levantan por los costados, hasta el nivel del hígado y de la vesícula. Los movimientos se realizan en forma alternada para ambas piernas.

Como en el caso de los pases mágicos anteriores, inclinar el tronco hacia adelante permite que la energía proveniente de las plantas de los pies sea transferida hacia los dos centros vitales de energía ubicados alrededor del hígado y del páncreas. Este pase mágico se utiliza para lograr flexibilidad y aliviar problemas de digestión.



Figura 31



Figura 32

11.- Derrumbar un muro de energía

El pie izquierdo, con la rodilla doblada formando un ángulo agudo, se levanta hasta la altura de la cadera; luego se empuja hacia adelante con la punta del pie hacia arriba, como si se quisiera apartar un objeto sólido (fig.33). En cuanto se apoya el pie en el suelo, se levanta el derecho de la misma manera, y se repite el movimiento cambiando de pie.

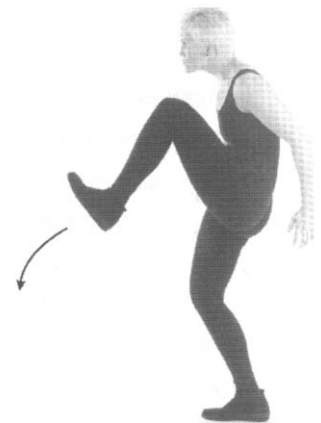


Figura 33

12.- Pasar por encima de una barrera de energía

La pierna izquierda se levanta con agilidad como si estuviera por

pasar por sobre una valla colocada al sesgo delante del cuerpo. La pierna describe un círculo de izquierda a derecha (fig.34) y una vez que el pie apoya en el suelo, se levanta la otra pierna para realizar el mismo movimiento.

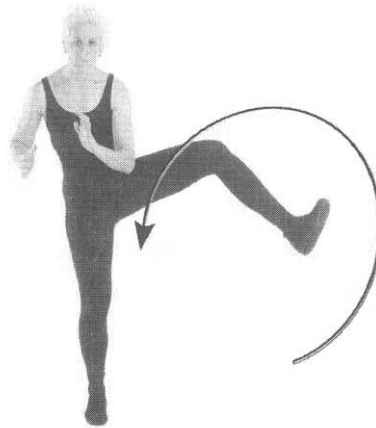


Figura 34

13.- Patear una valla lateral

Se trata de patear y empujar con la planta de los pies. La pierna izquierda se levanta hasta media altura de la pantorrilla y el pie empuja hacia la derecha del cuerpo, como si quisiera patear un objeto sólido, utilizando el total de la planta del pie como superficie de impacto (fig.35). En cuanto se apoya el pie en el suelo, se levanta el derecho de la misma manera, y se repite el mismo movimiento con la pierna y el pie derechos



Figura 35

14.- Partir una pequeña nuez de energía

La pierna izquierda se levanta con la punta del pie mirando hacia abajo. La rodilla se proyecta hacia adelante, bien doblada. Luego el pie desciende con un movimiento controlado y golpea contra el suelo como si estuviese

partiendo una nuez (fig.36). Una vez que la punta del pie golpea el suelo, se lo vuelve a su posición original y se repite el mismo movimiento con la otra pierna.

15.- Raspar el barro de energía

La pierna izquierda se levanta algunos centímetros por encima del suelo; toda la pierna es llevada hacia adelante y luego empujada hacia atrás, con el pie deslizándose suavemente por el suelo como si estuviera tratando de quitar algo adherido a la planta del pie (fig.37). El peso del cuerpo se apoya en la pierna opuesta y el tronco se inclina un poco hacia adelante, a fin de hacer que trabajen los músculos del estómago. Una vez que el pie izquierdo regresa a su posición original normal, se repite el mismo movimiento con la pierna y el pie derechos.



Figura 36



Figura 37

Los chamanes denominaban los cinco últimos pases mágicos de este grupo: Pasos en la Naturaleza. Son pases mágicos que el practicante puede realizar mientras camina, realiza sus tareas diarias y hasta sentado y hablando con otras personas. La función de estos pases es recoger energía con los pies y utilizarla con las piernas en situaciones que requieren concentración y uso rápido de la memoria.

Segundo grupo: Agitar la energía para el intento

Los diez pases mágicos del segundo grupo están relacionados con la remoción de energía para el *intento* de áreas ubicadas debajo de las rodillas, encima de la cabeza, alrededor de los riñones, del hígado y el páncreas, del plexo solar y de la nuca. Cada uno de esos pases mágicos constituye una herramienta que agita exclusivamente la energía relacionada con el intento, acumulada en esas áreas. Los chamanes consideran estos pases mágicos esenciales para la vida cotidiana, porque, para ellos, la vida está regida por el *intento*. Esta serie de pases mágicos quizá sea para los chamanes lo que para el hombre moderno es tomarse un café. La frase: “No soy yo mismo sin un buen capuchino”; o la otra, más habitual, de: “No me despierto del todo hasta no haber tomado mi taza de café”, son transformadas por ellos en: “No estoy preparado para enfrentar el día si antes no realizo estos pases mágicos”.

El segundo grupo de esta serie comienza con lo que ha sido denominado *conectar el cuerpo*. (Ver figs. 15 y 16).

16.- Agitar la energía con los pies y los brazos

Una vez conectado el cuerpo, se lo mantiene en posición ligeramente encorvada (fig.38). El peso carga sobre la pierna derecha, mientras la izquierda describe un círculo completo por delante del cuerpo, rozando el suelo con la punta de los dedos y descansando sobre el arco metatarsiano del pie. El brazo izquierdo, en sincronización con la pierna, describe un círculo cuya parte superior pasa por encima de la cabeza. Se hace una ligera pausa con la pierna y el brazo (fig.39), para describir seguidamente dos círculos más; en total, tres (fig.40). El ritmo de este pase mágico se marca contando uno, ligera pausa, uno-uno, y una pausa muy breve; dos, pausa, dos-dos, y una pausa muy breve, y así sucesivamente. Los mismos movimientos se ejecutan luego con la pierna y el brazo derechos.

Este pase mágico agita con los pies la energía ubicada en la base de la esfera luminosa y la proyecta con los brazos al área posicionada exactamente encima de la cabeza.



Figura 38



Figura 39



Figura 40

17.- Haciendo rodar energía sobre las suprarrenales

Los antebrazos se colocan detrás del cuerpo, por encima del área de los riñones y de las glándulas suprarrenales. Los codos están flexionados en un ángulo de noventa grados, y las manos forman un puño a unos cuantos centímetros del cuerpo, pero sin tocarlo. Los puños se mueven hacia abajo en un movimiento de rotación, uno encima del otro, comenzando por el izquierdo moviéndose hacia abajo; le sigue el puño derecho, moviéndose hacia abajo a medida que el izquierdo vuelve a subir. El tronco se inclina ligeramente hacia adelante (fig.41).

A continuación, los movimientos se revierten y los puños giran en la dirección opuesta, mientras el tronco se inclina ligeramente hacia atrás (fig.42). Moviendo el cuerpo hacia adelante y hacia atrás de



Figura 41



Figura 42

Esta manera, se hacen trabajar los músculos de los brazos superiores y de los hombros.

Este pase mágico se utiliza para suministrar la energía del *intento* hacia las suprarrenales y los riñones.

18.- Agitar la energía para las suprarrenales

El tronco se inclina hacia adelante y las rodillas sobresalen más allá de la línea de los dedos del pie. Las manos descansan sobre las rótulas, y los dedos las rodean. La mano izquierda rota hacia la derecha por encima de la rótula, haciendo que el codo se proyecte todo lo posible hacia adelante, alinéandose con la rodilla izquierda (fig.43). Al mismo tiempo, el antebrazo derecho, con la mano siempre sobre la rótula, descansa en toda

su extensión sobre el muslo, mientras que la rodilla derecha se endereza, haciendo trabajar los ligamentos. Es importante movilizar sólo las rodillas y no mover el trasero de un lado al otro.

El mismo movimiento se realiza con el brazo y la pierna derechos



Figura 43

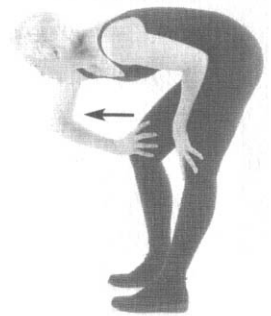


Figura 44

Este pase mágico se utiliza para remover la energía del intento alrededor de los riñones y de las suprarrenales. Brinda al practicante resistencia a largo plazo y una sensación de audacia y confianza en sí mismo.

19.- Fusionar la energía derecha y la izquierda

Después de una profunda inspiración, se comienza a exhalar el aire lentamente mientras se lleva el antebrazo izquierdo hacia adelante, con el codo doblado en un ángulo de noventa grados. La muñeca está flexionada lo más posible hacia atrás, con los dedos extendidos hacia adelante y la palma de la mano vuelta hacia la derecha (fig.45)

Mientras el brazo mantiene esta posición, se inclina el tronco hacia adelante en forma muy marcada, hasta que el brazo izquierdo llegue a la altura de las rodillas. Debe evitarse que el codo izquierdo caiga hacia el piso y, además, deberá ser mantenido a cierta distancia de la rodilla y lo más hacia adelante posible. La exhalación lenta continúa mientras el brazo derecho describe un círculo completo sobre la cabeza y la mano derecha se ubica a dos o tres centímetros de distancia de los dedos de la mano izquierda. La palma de la mano derecha enfrenta al cuerpo y las puntas de los dedos apuntan hacia el suelo. La cabeza mira hacia abajo, con el cuello extendido. La exhalación concluye y se vuelve a inspirar profundamente en esa misma posición. Todos los músculos de la espalda y de los brazos y piernas se contraen mientras se inhala lenta y profundamente (fig.46).

El cuerpo se endereza mientras se exhala y se reinicia el pase mágico desde el principio, esta vez con el brazo derecho.



Figura 45

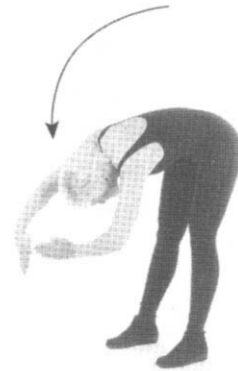


Figura 46

La elongación máxima de los brazos hacia adelante permite la creación de una abertura en el vórtice energético del centro de los riñones y de las suprarrenales; esta abertura permite el máximo aprovechamiento de la energía redistribuida. Es un pase mágico esencial para la redistribución de energía hacia ese centro, responsable, en términos generales, de la vitalidad y juventud del cuerpo.

20.- Perforar el cuerpo con un rayo de energía

Se coloca el brazo izquierdo contra el cuerpo, a la altura del ombligo, y el brazo derecho se lleva hacia atrás, a la misma altura. Las muñecas se doblan en forma muy pronunciada y los dedos apuntan hacia el suelo. La palma de la mano izquierda mira hacia la derecha, y la palma de la mano derecha mira hacia la izquierda (fig.47). Las puntas de los dedos de ambas manos se levantan enérgicamente para que señalen, en línea recta, hacia adelante y hacia atrás, movimiento que va acompañado de una ligera exhalación. Todo el cuerpo está tenso y las rodillas se flexionan en el momento en que los dedos señalan hacia adelante y hacia atrás (fig.48). Las manos se mantienen en esa posición durante un momento. Luego los músculos se distienden, las piernas se enderezan y se giran los brazos hasta que el derecho se encuentre adelante y el izquierdo atrás. Como al comienzo de este pase mágico, las puntas de los dedos vuelven a apuntar hacia el suelo y se vuelven a levantar enérgicamente para señalar, en línea recta, hacia adelante y hacia atrás, otra vez con una ligera exhalación; las rodillas se encuentran flexionadas.

Mediante este pase mágico, se establece una línea divisoria en el medio cuerpo, que separa la energía izquierda de la energía derecha.



Figura 47



Figura 48

21.- Retorcer la energía sobre dos centros de vitalidad

Lo mejor es comenzar colocando las manos enfrentadas, como forma de mantenerlas en una misma línea. Los dedos se mantienen abiertos en forma de garra, como si se aferrara la tapa de un frasco del tamaño de la palma de la mano. Luego se coloca la mano derecha sobre la región del páncreas y del bazo, con la palma mirando hacia el cuerpo. La mano izquierda se coloca detrás del cuerpo, sobre el área del riñón y de la suprarrenal izquierda, también con la palma mirando hacia el cuerpo. Ambas muñecas se doblan marcadamente hacia atrás a medida que el tronco gira lo más posible hacia la izquierda, manteniendo las rodillas en su lugar. A continuación, ambas manos rotan al unísono tomando como base las muñecas, con un movimiento lateral como si se quisiera desenroscar la tapa de dos jarros, uno sobre el páncreas y el bazo, y el otro sobre el riñón izquierdo (fig.49).



Figura 49

El mismo movimiento se ejecuta en orden inverso, colocando la mano izquierda en la zona frontal a la altura del hígado y de la vesícula biliar, y el brazo derecho hacia atrás, a la altura del riñón derecho.

Con la ayuda de este pase mágico, la energía es removida en los tres principales centros de vitalidad: el hígado y la vesícula biliar, el páncreas y el bazo, y los riñones y las suprarrenales. Es un pase mágico indispensable para quienes necesitan estar alertas. Facilita una conciencia global e incrementa en el practicante la sensibilidad hacia su entorno.

22.- El semicírculo de energía

Se dibuja un semicírculo con la mano izquierda, comenzando el ejercicio al nivel de la cabeza (delante de la cara). La mano se mueve levemente hacia la derecha, hasta alcanzar la altura del hombro derecho (fig.50). Allí la mano se vuelve y dibuja el borde de un semicírculo próximo al costado izquierdo del cuerpo (fig.51). La mano vuelve a girar desde la parte posterior (fig.52) y dibuja el

borde externo del semicírculo (fig.53), para luego volver a su posición inicial. El semicírculo completo va desde la altura de los ojos, en la parte delantera del cuerpo, hasta un nivel por debajo de los glúteos, en la parte posterior. Es importante seguir el movimiento de la mano con los ojos.



Figura 50

Figura 51

Figura 52

Figura 53

Una vez completado el semicírculo dibujado con el brazo izquierdo, se describe otro con el brazo derecho. De esa manera, el cuerpo queda rodeado por dos semicírculos, que se describen para remover la energía y facilitar que la misma se deslice desde el área ubicada por encima de la cabeza hasta la región renal. Este pase mágico es un vehículo para adquirir una serenidad intensa y sostenida.

23.- Agitar energía alrededor del cuello

La mano izquierda con la palma vuelta hacia arriba, y la mano derecha con la palma vuelta hacia abajo, se colocan delante del cuerpo, a la altura del plexo solar. La mano derecha está por encima de la izquierda, casi tocándola. Los codos están totalmente doblados. Se inspira hondo; se levantan levemente los brazos a medida que el tronco rota todo lo posible hacia la izquierda, dejando fijas las piernas y, sobre todo, las rodillas, que están ligeramente flexionadas a fin de no forzar innecesariamente los tendones. La cabeza se mantiene ubicada en línea con el tronco y los hombros. Se inicia una

exhalación a medida que los hombros se separan lentamente hasta alcanzar una elongación máxima, manteniendo las muñecas extendidas (fig.54). Se inspira. Comienza una exhalación, mientras se gira la cabeza lentamente hacia atrás para enfrentar el codo izquierdo, y luego hacia el frente para enfrentar el codo derecho. La rotación de la cabeza hacia atrás y hacia adelante se repite dos veces más, mientras se termina de exhalar el aire tomado.



Figura 54

El tronco se gira hacia adelante y las manos revierten su posición. La mano derecha mira hacia arriba, mientras que la mano izquierda mira hacia abajo, por encima de la derecha. Se vuelve a inspirar. El tronco gira hacia la derecha y se repiten para la derecha los mismos movimientos realizados previamente para la izquierda.

Los chamanes creen que a partir del *centro de decisiones*, ubicado en el hueco en forma de V que se observa en la base delantera del cuello, se dispersa un tipo especial de energía para el intento, y que esa energía sólo es recogida con este pase mágico.

24.- Amasar energía con un empujón de los omóplatos

Ambos brazos se colocan delante de la cara, a la altura de los ojos, con los codos lo suficientemente doblados como para dar a los brazos un aspecto arqueado (fig.55). El tronco se inclina ligeramente hacia

adelante, a fin de permitir que los omóplatos se expandan lateralmente. El movimiento se inicia llevando con fuerza el brazo izquierdo hacia adelante, mientras se lo mantiene arqueado y tenso (fig.56). El brazo derecho le sigue en este movimiento, pero ambos se mueven en forma alternada. Es importante controlar que los brazos se mantengan bien tensos. Las palmas de las manos miran hacia adelante y las yemas de los dedos están enfrentadas. La fuerza impulsora de los brazos es creada por un momento profundo de los omóplatos y por la tensión de los músculos del estómago.

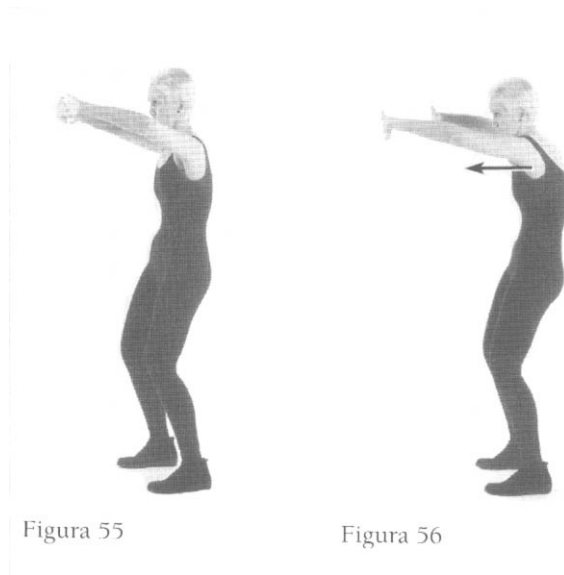


Figura 55

Figura 56

Los chamanes creen que la energía existente en los ganglios ubicados alrededor de los omóplatos se atasca con facilidad y se estanca, originando un deterioro en el *centro de decisiones*, ubicado en el sitio en forma de V en la base del cuello. Este pase mágico se utiliza para remover esa energía.

25.- Agitar energía y partirla por encima de la cabeza

El brazo izquierdo se mueve en forma distendida, trazando dos círculos y medio sobre y alrededor de la cabeza (fig.57). A continuación se parten estos círculos con el borde exterior del antebrazo y de la mano, que baja con fuerza pero muy lentamente (fig.58). El impacto es absorbido por la musculatura del estómago, que en ese

momento se encuentra tensionada. Los músculos del brazo se mantienen rígidos a fin de evitar que los tendones resulten lastimados, cosa que podría ocurrir si los músculos del brazo estuvieran flojos o si el brazo se agitara. Se exhala lentamente el aire a medida que el brazo baja, dando un golpe. El mismo movimiento se repite con la mano derecha.



Figura 57



Figura 58

La energía removida y partida de esta manera puede filtrarse hacia abajo, a través de todo el cuerpo. Cuando los practicantes están excesivamente cansados y no tienen posibilidad de ir a dormir, ejecutar estos pases mágicos diluye la somnolencia y genera una sensación temporaria de agudeza mental.

Tercer grupo: Acumular la energía para el intento

Los nueve pases mágicos del tercer grupo se utilizan para llevar a los tres centros de vitalidad que rodean al hígado, el páncreas y los riñones, la energía específica que ha sido agitada por los pases mágicos del grupo anterior. Los pases mágicos de este grupo deben

ser ejecutados en forma lenta y prestando mucha atención. Los chamanes recomendaban que el estado mental ideal para ejecutar estos pases debía ser de total silencio y de intento constante a fin de poder acumular la energía necesaria para *intentar*.

Todos los pases mágicos del tercer grupo comienzan con una rápida sacudida de las manos, las cuales son mantenidas a los costados del cuerpo, con los brazos caídos en posición normal. Las manos se sacuden como si los dedos estuviesen vibrando hacia abajo, presos de un temblor. Se consideraba que una vibración de este tipo era la que permitía remover la energía ubicada alrededor de las caderas, y también era una forma de estimular pequeños centros de energía, en los cuales la energía podía quedar estancada en el dorso de las manos y en las muñecas.

El efecto general de los tres primeros pases mágicos de este grupo es de vitalidad y bienestar, dado que la energía es conducida hacia los tres principales centros vitales localizados en la parte inferior del cuerpo.

26.- Alcanzar la energía agitada debajo de las rodillas

Se da un saltito con la pierna izquierda, la cual es impulsada por la derecha. El tronco se dobla en forma marcada hacia adelante y el brazo izquierdo se estira como para recoger un objeto colocado casi a nivel del suelo (fig.59). La pierna

izquierda vuelve a la posición vertical extendida (de pie) y la palma izquierda frota inmediatamente los centros vitales de energía ubicados a la derecha: el hígado y la vesícula biliar.

El mismo movimiento se repite con la pierna y el brazo derechos, frotando la mano contra los centros vitales de la izquierda: el páncreas y el bazo.



Figura 59

27.- Transportar energía frontal hacia las glándulas suprarrenales

Se inspira hondo a la vez que se sacuden las manos. Luego, el brazo izquierdo se proyecta con fuerza en línea recta hacia adelante, a

la altura de los hombros, con la palma de la mano vuelta hacia la izquierda, mientras se exhala con fuerza todo el aire (fig.60). De inmediato comienza una inhalación muy lenta, mientras se rota la muñeca de izquierda a derecha describiendo un círculo completo, como si estuviera recogiendo una esfera (fig.61). La inspiración sigue mientras la muñeca gira nuevamente hacia su posición inicial, con la palma mirando hacia la izquierda. A continuación, como si estuviera sosteniendo la esfera recogida, el brazo izquierdo describe un semicírculo, siempre a la altura del hombro; este movimiento finaliza cuando el dorso de la muñeca doblada se coloca sobre el riñón izquierdo. Es importante que la inhalación continua se extienda por lo menos durante todo el balanceo del brazo de adelante hacia atrás. Al realizar ese movimiento de balanceo, el brazo derecho describe un movimiento circular hacia la parte frontal del cuerpo, que finalizará cuando el dorso de la muñeca doblada toque el área ubicada inmediatamente por encima del pubis. La cabeza se rota hacia la izquierda para mirar hacia atrás (fig.62). A continuación, la mano izquierda que sostiene la esfera se vuelve hacia el cuerpo y lanza ésta contra la zona del riñón y la suprarrenal izquierda. De inmediato, se frota suavemente la palma de la mano contra esa zona, a la vez que se exhala el aire.

El mismo movimiento se ejecuta revirtiendo los brazos y girando la cabeza hacia la derecha.



Figura 60



Figura 61



Figura 62

28.- Recoger energía de derecha e izquierda

Los brazos se ubican a los costados del cuerpo y luego se los levanta, con las manos dobladas hacia adentro, contra el cuerpo, deslizándose hacia arriba, contra el torso, hasta llegar a las axilas, a la vez que se realiza una inspiración profunda (fig.63). A continuación, los brazos se extienden lateralmente, con las palmas hacia abajo, mientras se exhala con fuerza el aire. Se inspira profundamente y luego las manos se ahuecan y se rotan sobre las muñecas hasta que las palmas miren hacia arriba, como si recogieran algo sólido (fig.64). Después se llevan las manos nuevamente hasta el nivel de los hombros, doblando y cerrando los codos mientras continúa la inspiración (fig.65). Este movimiento hace trabajar los omóplatos y los músculos del cuello. Después de mantener esa posición durante un momento, se extienden nuevamente los brazos hacia el costado, con una fuerte exhalación. Las palmas miran hacia adelante. Se ahuecan las palmas de la mano y se las hace rotar hacia atrás, otra vez como si se estuviera recogiendo una sustancia sólida. Las manos ligeramente ahuecadas son llevadas de nuevo hasta la altura de los hombros, como se hizo antes. Estos movimientos se repiten una vez más hasta llegar a un total de tres. Luego, las palmas frotan suavemente los dos centros vitales existentes en torno del hígado y del páncreas, a la vez que se exhala el aire.



Fig. 63



Fig. 64



Fig. 65

29.- Romper el círculo de energía

Se dibuja un círculo moviendo el brazo izquierdo hacia el hombro derecho (fig.66), y luego, pegado alrededor de la parte frontal del cuerpo llevándolo hacia la espalda (fig.68). Este movimiento del brazo izquierdo coordina con un movimiento similar realizado con el brazo derecho. Ambos brazos se mueven en forma alternada, creando un círculo oblicuo alrededor de todo el cuerpo. Luego se da un paso hacia atrás y a la izquierda con el

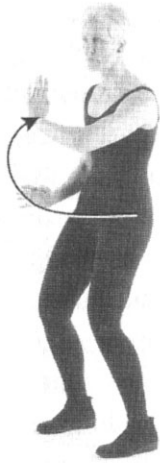


Figura 66

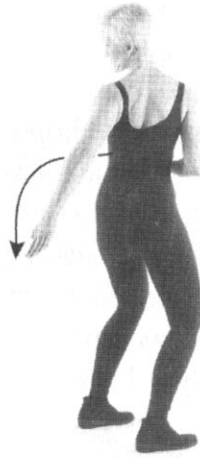


Figura 67

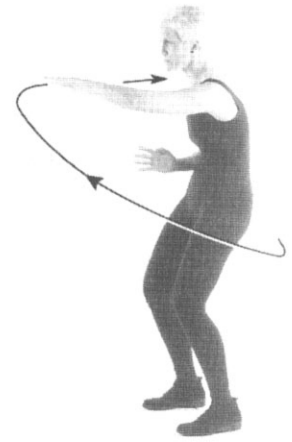


Figura 68

pie derecho, seguido de un paso hacia la derecha dado por el pie izquierdo, a fin de girar y terminar mirando en dirección opuesta.

Se arquea el brazo izquierdo alrededor del costado izquierdo de ese círculo, como si se tratara de un objeto sólido que el brazo izquierdo estrecha contra las axilas y el área pectoral. Luego, el brazo derecho realiza el mismo movimiento sobre el costado derecho, considerando el círculo como si fuera un objeto sólido (fig.69). Se inspira hondo

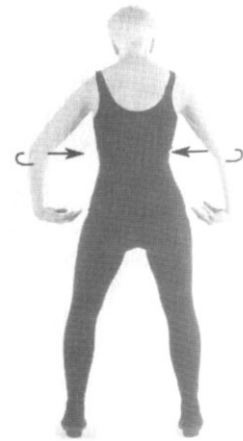


Figura 69

y el círculo se rompe de ambos lados al tensionar todo el cuerpo, sobre todo los brazos, que se unen sobre el pecho. Las palmas de las manos frotan suavemente los respectivos centros de vitalidad en la parte frontal del cuerpo, mientras se exhala el aire inspirado.

Los usos de este pase mágico son bastante esotéricos, ya que se relacionan con la claridad del *intento* que hace falta para la toma de decisiones. Este pase se utiliza para fundir la energía para la decisión, acumulada en torno al cuello.

30.- Acumular la energía del frente del cuerpo, justo sobre la cabeza

Se inspira hondo mientras se sacuden las manos. Se llevan ambos brazos a la altura de la cara con los puños cerrados, cruzándolos en forma de X, con el brazo izquierdo más cerca del rostro, con la parte interna de las palmas cerradas en puño dirigido hacia el mismo. Luego se extienden los brazos unos centímetros hacia adelante, mientras las muñecas rotan hasta que cada puño mire hacia abajo (fig.70). A partir de esta posición, el hombro y el omóplato izquierdo se extienden hacia adelante en el momento de iniciar la exhalación. Se lleva el hombro izquierdo hacia atrás a medida que el hombro derecho es llevado hacia adelante. A continuación, se levantan los brazos cruzados sobre la cabeza, finalizando la exhalación.

Se inspira lenta y profundamente mientras los brazos cruzados describen un círculo completo moviéndose hacia la derecha alrededor de la parte frontal del cuerpo, casi hasta el nivel de las rodillas, luego hacia la izquierda y de nuevo hacia su posición inicial, por encima de la

cabeza (fig.71). Luego los brazos se separan con fuerza, mientras comienza una exhalación prolongada (fig.72). Desde ésta, los brazos se mueven lo más posible, mientras la exhalación.



Figura 70

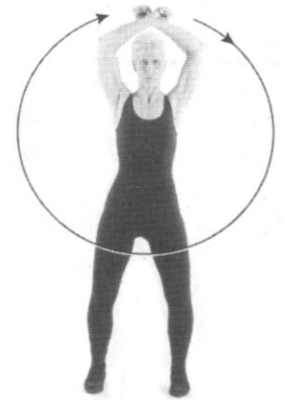


Figura 71



Figura 72

Continúa, dibujando un círculo que se completa cuando los puños son llevados hacia adelante, a la altura de los ojos, con su parte interior vuelta hacia el rostro (fig.73). A continuación, los brazos se vuelven a cruzar. Las muñecas rotan una sobre la otra, se abren las manos y se las aplica contra el cuerpo, la derecha sobre el área del páncreas y del bazo, y la izquierda sobre el área del hígado y de la vesícula biliar. El torso se vuelca hacia delante a partir de la cintura, formando un ángulo de noventa grados con el resto del cuerpo, mientras finaliza la exhalación (fig.74).

Este pase mágico tiene una doble aplicación. En primer lugar remueve la energía existente alrededor de los omóplatos y la transporta a un sitio ubicado por encima de la cabeza. Desde allí, hace que la energía circule en un amplio círculo que toca los bordes de la *esfera luminosa*. En segundo lugar, mezcla la energía de la izquierda y de la derecha, ubicándola en los dos centros de vitalidad alrededor de los centros opuestos.



Figura 73



Figura 74

Mezclar la energía de esta manera genera una vigorosa sacudida de los respectivos centros de vitalidad. A medida que el practicante adquiere más control sobre sus movimientos, esta sacudida se hace más intensa y adquiere la calidad de un filtro de energía, afirmación ésta que no se comprende totalmente hasta que el pase no se pone en práctica. La sensación que la acompaña podría ser descrita como inspirar aire mentolado.

31.- Agitar y capturar energía desde la zona ubicada por debajo de las rodillas y por encima de la cabeza

Se inspira profundamente a la vez que se sacuden las manos. A continuación éstas se llevan a los costados del cuerpo, al nivel de la cintura, en forma relajada. Las rodillas se flexionan y la mano izquierda se lleva hacia abajo, como empujando algo, con la muñeca girada en forma tal que la palma mire hacia afuera, en dirección opuesta al cuerpo, como si la estuviera introduciendo en un balde lleno de líquido. Este movimiento se realiza al mismo tiempo que la mano derecha se proyecta rápidamente hacia arriba, por encima de la cabeza y con la misma fuerza; la muñeca derecha también se gira de forma tal que la palma mire hacia afuera, en dirección opuesta al cuerpo (fig.75). Cuando ambos brazos alcanzan su máxima extensión, se comienza a exhalar lentamente el aire. Las muñecas se giran con mucha fuerza hacia una posición recta al mismo tiempo que la mano se cierra en un puño, como si agarrara un objeto sólido. Manteniendo el puño cerrado, continúa la exhalación, mientras el brazo derecho es llevado hacia abajo y el brazo izquierdo sube a la altura de la cintura, con lentitud y mucha fuerza, como si se estuviese saliendo de un líquido muy espeso (fig.76). A continuación, las palmas frotan suavemente las zonas del hígado y de la vesícula biliar, y del páncreas y del bazo. Las rodillas se estiran y allí finaliza la exhalación (fig.77).

Se ejecuta el mismo movimiento cambiando de brazo. El brazo derecho se lleva hacia abajo,



Figura 75



Figura 76



Figura 77

mientras el brazo izquierdo empuja hacia arriba.

La energía para *intentar* que se extrae con este pase mágico, desde la zona situada por debajo de las rodillas y por encima de la cabeza, también puede ser transmitida, frotando con las manos, sobre las áreas del riñón derecho e izquierdo.

32.- Mezclar la energía de la derecha y de la izquierda

Se inspira profundamente mientras se sacuden las manos. En el momento que comienza la exhalación, el brazo izquierdo se extiende en diagonal hasta el punto extremo a la derecha, por encima del nivel de la cabeza y hasta la línea del hombro derecho (fig.78). La mano hace un movimiento como para agarrar un puñado de materia sólida, la arranca y la lleva a una posición situada por encima de la cabeza y en línea con el hombro izquierdo, en ese momento termina la exhalación. La mano se mantiene cerrada y se inspira con fuerza mientras el brazo izquierdo hace un movimiento hacia atrás, formando un círculo completo (fig.79) que termina al nivel de los ojos. Con una exhalación, se baja el puño hasta el centro vital alrededor del páncreas, con un movimiento lento pero con mucha fuerza, y luego la palma frota suavemente esa zona (fig.80).

El mismo movimiento se repite con el brazo derecho, pero en lugar de describir un círculo hacia atrás, el brazo derecho se mueve describiendo un círculo frontal.

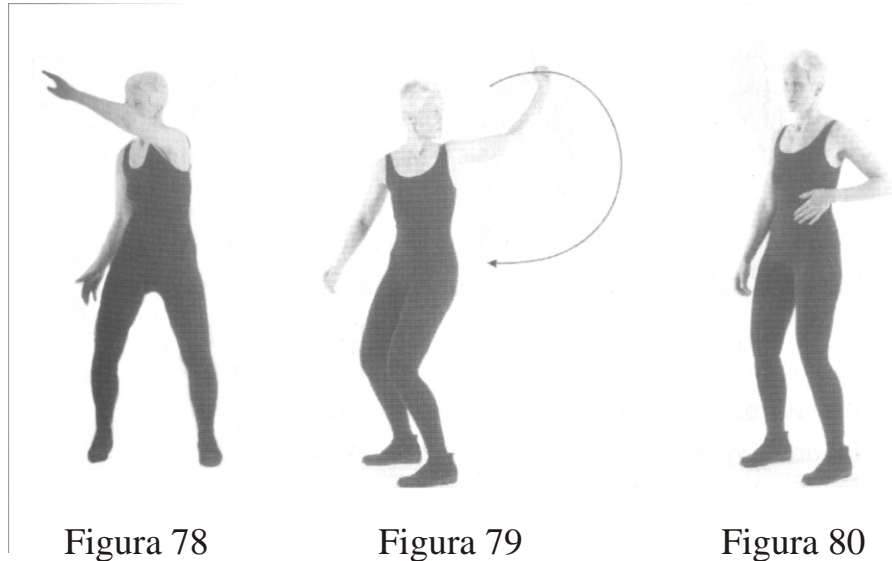


Figura 78

Figura 79

Figura 80

Los chamanes creían que la energía de uno y otro lado del cuerpo eran diferentes. La energía del lado izquierdo se representaba como de forma ondulada, mientras que la energía del lado derecho era considerada circular. Este pase mágico se utiliza para aplicar energía circular a la izquierda y energía ondulada a la derecha, a fin de fortalecer los centros de vitalidad situados en torno del hígado y del páncreas, mediante el influjo de energías ligeramente diferentes.

33.- Capturar energía desde la cabeza y llevarla hacia los dos centros vitales

Comenzando al nivel de la oreja, el brazo izquierdo describe dos círculos hacia adelante (fig.81). Al ejecutar este movimiento, se inspira profundamente; esta inspiración termina en el momento en que la mano se extiende hacia arriba como para agarrar algo situado por encima de la cabeza. Don Juan recomendaba que los ojos eligieran, con un breve vistazo hacia arriba, el objetivo que la mano busca capturar. Sea lo que fuere lo elegido y capturado, luego es

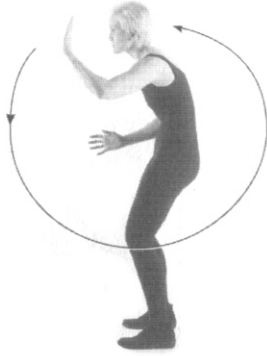


Figura 81



Figura 82

arrancado violentamente de su lugar, bajado y colocado sobre el centro vital situado en torno del páncreas y del bazo. En ese momento se exhala el aire. El mismo movimiento se realiza con el brazo derecho, y la energía capturada es colocada sobre el centro existente en torno del hígado y de la vesícula biliar.

Según los chamanes, esta energía del *intento* tiende a dirigirse hacia abajo. Una cantidad

de esta misma energía, de características algo distintas, es lo que permanece en el área situada por encima de la cabeza. Esta energía es capturada con este pase mágico.

34.- Alcanzar energía por encima de la cabeza



Figura 83

El brazo izquierdo se extiende lo más posible hacia arriba, con la mano abierta como para agarrar algo. Al mismo tiempo, el cuerpo es impulsado hacia arriba mediante el movimiento realizado con la pierna derecha. Cuando el salto alcanza su nivel máximo, la mano gira hacia adentro y la muñeca forma un gancho con el antebrazo (fig.83), el cual, lentamente y con fuerza, hace un movimiento como si llevara algo hacia abajo. La mano izquierda frota de inmediato la zona del centro vital del páncreas y del bazo.

Este movimiento se realiza exactamente en la misma forma, con el brazo derecho. La mano derecha frota de inmediato la zona del centro vital situado alrededor del hígado y de la vesícula biliar.

Los chamanes creen que la energía almacenada alrededor de la periferia de la esfera luminosa que constituye al ser humano puede

ser removida y recogida saltando con fuerza hacia arriba. Este pase mágico es utilizado para ayudar a disipar problemas generados por la excesiva concentración, durante lapsos prolongados, en una tarea determinada.

Cuarto grupo: Respirar la energía del intento

Los tres pases mágicos que constituyen este grupo sirven para remover, recoger y transportar energía para el *intento* desde tres centros específicos -ubicados alrededor de los pies, en los tobillos y exactamente debajo de la rótula- y colocarla en los centros de vitalidad situados en torno a los riñones, el hígado, el páncreas, la matriz y los genitales. Se recomienda al practicante, con respecto a la ejecución de estos pases mágicos, que, dado que van acompañados de movimientos respiratorios, las inhalaciones y exhalaciones sean lentas y profundas. Y debería haber un *intento* muy claro, por parte del practicante, de que las suprarrenales reciban un impulso instantáneo cuando se realizan las inspiraciones profundas.

35.- Arrastrar energía desde las rótulas a lo largo de la parte frontal de los muslos

Se inspira profundamente; los brazos quedan colgando a los costados del cuerpo y las manos se mantienen en una vibración constante, como si se estuviera removiendo un líquido. Se empieza a exhalar el aire mientras las manos se levantan hasta la cintura y las palmas golpean hacia abajo, al unísono y con mucha fuerza, a ambos lados del cuerpo (fig.84). Los brazos están doblados muy levemente, de modo que las palmas de las manos se encuentran algunos centímetros por debajo del estómago. La separación entre las dos manos es de unos diez centímetros, y las mismas forman un ángulo de noventa grados con el antebrazo, mientras los dedos están extendidos hacia adelante. Lentamente y sin tocar el cuerpo, las manos describen un círculo interno hacia la parte frontal del mismo; los muslos de

Los brazos, del estómago y de las piernas se mantienen completamente controlados (fig.85).

Las manos describen un segundo círculo en la misma forma, mientras se exhala por completo el aire, con los dientes apretados. Se vuelve a inspirar profundamente y el aire es exhalado lentamente mientras se describen tres círculos más hacia adentro, por delante del cuerpo. A continuación las manos se vuelven a llevar delante de las caderas y se las desliza hacia abajo por la parte frontal de los muslos, apoyando el arco carpiano de la palma con los dedos ligeramente levantados, hasta llegar a las rótulas. En ese momento se termina de exhalar todo el aire. Se inspira profundamente por tercera vez mientras las yemas de los dedos presionan contra la base de la rótula. La cabeza se mantiene mirando hacia abajo, en línea con la columna vertebral (fig.86). Luego, mientras se enderezan las rodillas flexionadas, se arrastran las manos, con los dedos en posición de garra, a lo largo de la parte frontal del muslo hasta las caderas, mientras se exhala lentamente el aire. Durante la última parte de la exhalación, las manos masajean los respectivos centros de vitalidad ubicados alrededor del páncreas y del hígado.



Figura 84

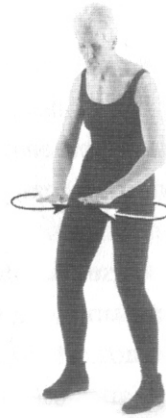


Figura 85



Figura 86

36.- Arrastrar energía desde los costados de las piernas

Se inspira profundamente mientras las manos, ubicadas al costado

del cuerpo, se mantienen en un temblor continuo. Las manos golpean hacia abajo, exactamente igual que en el pase mágico anterior. En este momento se empieza a exhalar el aire, mientras las manos describen dos pequeños círculos hacia afuera, a los costados del cuerpo. Los músculos de los brazos, del estómago y de las piernas se mantienen tensionados al máximo. Los codos se mantienen firmes pero ligeramente flexionados (fig.87).

Una vez completados los dos círculos, se expele todo el aire y se vuelve a inspirar profundamente. Se describen tres círculos más hacia afuera mientras se exhala lentamente el aire. Luego se llevan las manos a los costados de la cadera. Los dedos se encuentran ligeramente levantados mientras el arco carpiano de la mano se desliza hacia abajo, por los costados de las piernas, hasta que los dedos lleguen al maléolo externo del tobillo. La cabeza mira hacia abajo, en línea con el cuerpo (figs.89 y 89). Se comienza a exhalar lentamente el aire mientras las manos, con los dedos en posición de garra, son arrastradas hacia arriba por los costados de las piernas, hasta las caderas. Se completa la exhalación mientras las palmas de las manos se frotan contra los dos centros de vitalidad correspondientes a cada costado del cuerpo.



Fig. 87



Fig. 88

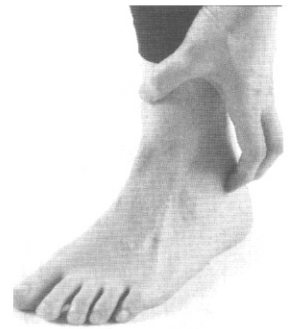


Fig. 89

37.- Arrastrar energía desde la parte frontal de las piernas

Se inspira profundamente mientras las manos, mantenidas al costado del cuerpo, se someten a un temblor continuo. Ambos brazos describen un círculo a los costados del cuerpo, comenzando desde la parte posterior y pasando por sobre la cabeza (fig.90) para golpear con fuerza la parte frontal del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo y los dedos estirados hacia adelante. Se comienza a exhalar el aire lentamente mientras las manos, comenzando por la izquierda, se mueven hacia adelante y hacia atrás tres veces, en sucesión alternada, como deslizándose por una superficie lisa. La exhalación termina cuando la zona carpiana de ambas manos toca la caja torácica (fig.91). En ese momento se inspira profundamente. La mano izquierda se desliza lentamente hacia la zona izquierda del cuerpo y, de inmediato, la mano derecha se desliza hacia la zona derecha. Esta secuencia se realiza un total de tres veces, en sucesión alterna. Finaliza cuando la zona carpiana de las palmas se ubica contra la caja torácica, con los pulgares casi tocándose entre sí (fig.92). A continuación, ambas manos se deslizan hacia abajo por la parte frontal de las piernas, hasta llegar al tendón ubicado en la parte anterior de los tobillos (fig.93). En este momento finaliza la exhalación. Se inspira profundamente mientras el tendón de cada tobillo se tensiona, levantando el dedo gordo hasta que el tendón



Figura 90



Figura 91



Figura 92

comience a marcarse; el índice y el dedo medio de cada mano hace vibrar esos tendones, presionándolos (fig.94). Con los dedos en posición de garra, se arrastran las manos hacia arriba por la parte delantera de las piernas hasta las caderas, mientras se comienza a exhalar lentamente. Las palmas se frotran suavemente contra los centros de vitalidad, mientras se termina de exhalar todo el aire.



Figura 93

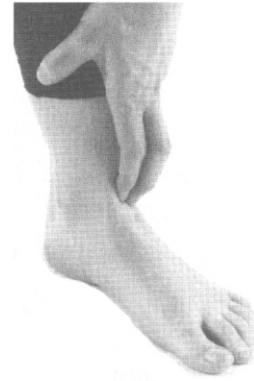


Figura 94

SEGUNDA SERIE

Serie para la matriz

Según don Juan Matus, uno de los intereses más específicos de los chamanes que vivían en el antiguo México era lo que ellos llamaban “*la liberación de la matriz*”. Don Juan explicaba que la liberación de la matriz implicaba el despertar de sus funciones secundarias y que, dado que la función primaria de la matriz en la mujer, bajo circunstancias normales, era la reproducción, aquellos brujos sólo estaban interesados en lo que ellos consideraban su función secundaria: la evolución. En este caso la evolución era el despertar y el aprovechamiento pleno y total de la capacidad de la matriz para procesar conocimiento directo, es decir, la posibilidad de captar datos sensoriales e interpretarlos directamente, sin la ayuda del proceso de interpretación que nos es familiar y conocido.

Para los chamanes, el momento en que el practicante es transformado, de un ser socializado para reproducirse, en un ser capaz de evolucionar, es cuando toma conciencia de que *ve* fluir la energía en el universo. Según la opinión de los chamanes, las mujeres logran *ver* la energía con mucha mayor facilidad que los hombres, gracias a la acción de su matriz. También piensan que, en condiciones normales y a pesar de la facilidad que tienen las mujeres en este sentido, es casi imposible, tanto para la mujer como para el hombre, volverse deliberadamente conscientes de que pueden *ver* directamente la energía. Esta incapacidad se debe a algo que los chamanes consideran un absurdo: el hecho de que no hay nadie que le indique al ser humano que *ver* la energía en forma directa debería

ser algo totalmente natural para él.

Los chamanes sostienen que la mujer, por poseer una matriz, es tan versátil, tan individualista en su capacidad para *ver* energía directamente, que este logro -que debería ser un triunfo del espíritu humano- es dado por hecho. La mujer nunca es consciente de su capacidad. En este aspecto, el hombre es más deficiente. Dado que a ellos les resulta difícil ver la energía directamente, cuando lo logran no lo dan por sentado. Por eso es que fueron los brujos los que fijaron los parámetros para percibir la energía directamente y los que trataron de describir ese fenómeno.

-La premisa básica de la brujería -me dijo don Juan en cierta oportunidad-, descubierta por los chamanes de mi linaje que vivieron en México en la antigüedad, fue que somos percibidores. La totalidad del cuerpo humano es un instrumento de percepción. Sin embargo, en nosotros el predominio de lo visual confiere a la percepción el carácter general de los ojos. Este carácter, según los brujos de la antigüedad, no es más que la herencia de un estado puramente depredatorio.

“El esfuerzo de aquellos antiguos brujos, que ha perdurado hasta nuestros días -continuó don Juan-, estaba dirigido a ubicarse más allá del ámbito del ojo del depredador. Concebían el ojo del depredador como algo visual por excelencia, y consideraban que el espacio que estaba más allá de él era el reino de la percepción pura, la que no tiene una orientación visual.

En otra oportunidad, me dijo que la gran discusión entre los brujos del antiguo México giraba en torno de por qué las mujeres, que poseen la estructura orgánica -es decir, la matriz- que podría facilitar su ingreso en el ámbito de la percepción pura, no tenían interés en hacer uso de ella. Consideraban que la paradoja de la mujer era que, teniendo a su disposición un poder infinito, no tenía el menor interés en acceder al mismo. Sin embargo, don Juan estaba seguro de que esa falta de deseo de acceder al poder no era natural sino aprendida.

El objetivo de los pases mágicos para el vientre es permitir que las mujeres que practican Tensegridad vislumbren, más allá de una simple curiosidad intelectual, las posibilidades de anular el efecto

de esa malsana deformación social que genera la indiferencia observada por los brujos de la antigüedad. Aquí cabe, sin embargo, hacer una advertencia: don Juan Matus recomendaba a sus discípulos proceder con gran cautela al practicar esos pases mágicos. Los pases mágicos para la matriz son pases que incitan el despertar de la función secundaria del útero y de los ovarios, y esas funciones secundarias son el reconocimiento de datos sensoriales y su interpretación.

Don Juan se refería a la matriz como a la *caja de percepción*. Estaba tan convencido como los demás brujos de su linaje de que el útero y los ovarios, cuando son sacados de su ciclo reproductivo, se pueden convertir en instrumentos de percepción y transformarse, efectivamente, en el epicentro de la evolución. Consideraba que el primer paso de la evolución es la aceptación de la premisa de que el ser humano es un percibidor. No era por simple redundancia que él insistía constantemente en la prioridad de este hecho.

-Que somos percibidores ya lo sabemos. ¿Qué otra cosa podemos ser? -solía protestar yo, cada vez que él insistía con el tema.

-¡Piénsalo un poco! -Era lo que invariablemente contestaba a mis protestas-. La percepción sólo desempeña un minúsculo papel en nuestra vida y, sin embargo, concretamente, sólo somos percibidores. El ser humano percibe la energía sin restricciones y la transforma en datos sensoriales. Luego interpreta esos datos sensoriales y los transforma para instalarlos en su vida cotidiana. Esta interpretación es lo que denominamos percepción.

“Los brujos del antiguo México, como tú bien lo sabes - prosiguió don Juan-, estaban convencidos de que la interpretación se producía en un punto de brillo intenso, el *punto de encaje*, al que encontraron al ver el cuerpo humano como un conglomerado de campos energéticos que se parecían a una esfera luminosa. En este aspecto, la ventaja de la mujer es su capacidad de transferir la función de la interpretación del *punto de encaje* a la matriz. El resultado de esta función de transferencia es algo de lo que no se puede hablar, no porque sea algo prohibido sino porque es algo indescriptible.

“La matriz -continúa don Juan- está realmente en un estado

de confusión a causa de esa velada capacidad que existe en remisión desde el momento del nacimiento hasta la muerte, pero que nunca es utilizada. Esta función de interpretación nunca cesa de actuar y, sin embargo, nunca asciende a un nivel de plena conciencia.

Lo que don Juan afirmaba era que, mediante sus pases mágicos, los chamanes del antiguo México habían elevado entre sus practicantes femeninas la capacidad interpretativa de la matriz hasta un nivel de lo consciente y, al hacerlo, habían instituido un cambio evolutivo entre ellas; es decir, habían transformado la matriz de ser un órgano de reproducción a constituir una herramienta de evolución.

En el mundo del hombre moderno, se define la evolución como la capacidad de diversas especies de modificarse a través de un proceso de selección natural o de transmisión de características, hasta lograr reproducir en su descendencia los cambios que han logrado en sí mismos.

La teoría evolutiva que ha perdurado hasta nuestros días - desde el momento en que fue formulada, hace más de cien años - indica que el origen y la perpetuación de una nueva especie animal o vegetal es producida a través de un proceso de selección natural que favorece la supervivencia de los individuos cuyas características los convierten en los especímenes mejor adaptados a su entorno, y que esa evolución es producida por la interrelación de tres principios: primero, la transmisión hereditaria, esa fuerza conservadora que transmite formas orgánicas similares de una generación a la otra; segundo, las variaciones, es decir, las diferencias que existen en todas las formas de vida; y, tercero, la lucha por la supervivencia que determina cuáles de esas variaciones constituyen una ventaja en un entorno determinado. Este último principio fue el que dio origen a una frase que solemos escuchar habitualmente: “La supervivencia del más apto”.

La evolución, como teoría, tiene enormes baches; deja lugar a muchas y grandes dudas. Es, en el mejor de los casos, un proceso abierto para el cual los científicos han creado esquemas de clasificación; han ideado taxonomías, del más diverso tipo, pero sigue siendo una teoría con muchas falencias. Lo que sabemos sobre

la evolución no nos dice qué es la evolución.

Don Juan Matus creía que la evolución era el producto de *intentar* a un nivel muy profundo. En el caso de los brujos, ese nivel profundo era marcado por lo que él denominaba silencio interior.

-Por ejemplo -decía cuando explicaba este fenómeno-, los brujos están seguros de que los dinosaurios volaban porque *intentaron* volar. Pero lo que resulta muy difícil de comprender y, más aún, de aceptar, es que las alas sólo son una solución para el problema de volar; en este caso, la solución de los dinosaurios. Pero no la única solución posible. Es la única de que disponemos, por imitación. Nuestros aviones vuelan con alas que imitan a la de los dinosaurios, quizá porque volar nunca fue vuelto a *intentar* después de la era de los dinosaurios. Quizá se adoptaron alas porque constituían la solución más fácil.

Don Juan opinaba que, si intentamos volar ahora, no habría manera de saber qué otras opciones tendríamos, además de las alas. Insistía en que, dado que el intento es infinito, no existe un método lógico en el cual la mente, por medio de los procesos de deducción o inducción conocidos, pueda calcular o determinar cuáles podrían ser esas opciones.

Los pases mágicos de la serie para la matriz son sumamente potentes y deberían ser practicados con cuidado y cierta limitación. En la antigüedad, los hombres tenían prohibido realizarlos. En épocas más modernas, hubo una tendencia entre los brujos a tratar estos pases mágicos en forma más generalizada y, así, surgió la idea de que también podían ser de utilidad para los hombres. Sin embargo, esta idea debe ser objeto de un manejo cuidadoso; si es llevada a la práctica, es preciso hacerlo con mucha concentración y voluntad.

A causa de sus efectos poderosos, los practicantes de Tenseguridad de sexo masculino que enseñan los pases mágicos han optado por practicarlos frotando muy levemente la energía que generan sobre la zona de sus propios genitales. Se ha comprobado que esta medida es suficiente como para brindar un estremecimiento benéfico, sin efectos negativos profundos.

Don Juan explicaba que, en un momento dado, los brujos es su

linaje permitieron a los hombres la ejecución de estos pases mágicos, en la esperanza de que la energía generada por ellos despertara la función secundaria de los órganos sexuales masculinos. Decía que, para aquellos brujos, la función secundaria de los órganos sexuales masculinos no era en absoluto similar a la del vientre; afirmaban que no era posible que se produjera una interpretación de los datos sensoriales porque los órganos sexuales masculinos están fuera de la cavidad abdominal. Debido a esas circunstancias particulares, la conclusión fue que la función secundaria de los órganos masculinos era algo que ellos denominaron “soporte evolutivo”; una especie de trampolín que catapulta a los hombres a realizar proezas extraordinarias, a lo cual los brujos del antiguo México denominaban *intento inflexible* o propósito lúcido y concentración.

La serie para la matriz esta dividida en cuatro secciones, que corresponden a las tres mujeres que fueron discípulas de don Juan Matus (Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau y Carol Tiggs) y al Explorador Azul, que nació en el mundo de don Juan. La primera sección está compuesta por tres pases mágicos que pertenecen a Taisha Abelar; la segunda consiste en un pase mágico directamente relacionado con Florinda Donner-Grau; la tercera sección está conformada por tres pases mágicos que tienen que ver exclusivamente con Carol Tiggs; y la cuarta está constituida por cinco pases mágicos que pertenecen al Explorador Azul. Los pases mágicos de cada sección corresponden a un tipo de individuo específico. La tensegridad hizo que pudieran ser utilizados por cualquier persona, a pesar de que conservan una afinidad particular con el tipo de persona representado por cada una de esas cuatro mujeres.

Primer grupo:

Pases mágicos pertenecientes a Taisha Abelar

Los tres pases mágicos que conforman este grupo están dirigidos a recoger energía para la matriz en seis zonas específicas: las partes

frontales derecha e izquierda del cuerpo; el costado derecho y el costado izquierdo del cuerpo, a la altura de las caderas; el área detrás de los omóplatos y el área por encima de la cabeza. La explicación que daban los chamanes del antiguo México acerca de estos pases era que, en esos lugares se acumula una energía particularmente adecuada para la matriz, y que los movimientos de estos pases mágicos constituyen las antenas apropiadas para recoger exclusivamente esa energía.

1.- Extraer energía desde la parte frontal del cuerpo con los dedos índice y medio

La primera sensación que busca el practicante de Tensegridad al ejecutar este pase mágico es una presión sobre los tendones del dorso de la mano, una sensación que se logra abriendo el índice y el dedo medio lo más posible, mientras los mismos se encuentran completamente estirados. Los últimos dos dedos se doblan sobre la palma de la mano y el pulgar los asegura en su sitio (fig.95).

El pase mágico comienza colocando el pie izquierdo delante del cuerpo, formando una letra T, perpendicular al pie derecho. El brazo izquierdo y la pierna izquierda realizan una serie de movimientos circulares sincronizados, hacia adelante. La pierna se mueve, levantando en primer lugar la parte del arco metatarsiano y luego todo el pie, y dando un paso que rota hacia adelante, generando presión sobre un músculo ubicado en la zona de la tibia.

En sincronización con este movimiento, el brazo izquierdo rota hacia adelante por encima de la cabeza, describiendo asimismo un círculo completo. El índice y el dedo medio se encuentran totalmente extendidos y la palma mira hacia la derecha. La presión sobre los tendones del dorso de la mano debe ser mantenida al máximo durante todo el movimiento (fig.96). Al final del tercer movimiento circular del brazo y de la pierna, se apoya todo el pie sobre el suelo, dando un golpe fuerte y cargando el peso del cuerpo hacia adelante. Al mismo tiempo, el brazo se proyecta hacia adelante, como asestando una estocada, con el índice y el dedo medio completamente

extendidos y la palma de la mano mirando hacia la derecha. Los músculos de todo el lado izquierdo del cuerpo se mantienen tensos y contraídos (fig.97).



Figura 95



Figura 96



Figura 97

Se realiza un movimiento ondulante, con los dos dedos extendidos, hacia adelante como dibujando una letra S horizontal. La muñeca se dobla de modo tal que los dedos miren hacia arriba una vez que la S ha sido completada (fig.98). Después se dobla la muñeca como para que los dedos vuelvan a señalar hacia adelante, y la S se corta por la mitad con un golpe horizontal de los dos dedos, con un movimiento de derecha a izquierda. A continuación, se dobla la muñeca de modo que los dedos vuelvan a señalar hacia arriba y se hace un movimiento de barrido, de izquierda a derecha, con la palma de la mano vuelta hacia la cara. La palma de la mano se gira hacia afuera, mientras el brazo hace un barrido de derecha a izquierda. Se recoge el brazo izquierdo hasta la altura del pecho y se ejecutan dos movimientos de estocada, hacia adelante, con los dedos totalmente extendidos y la palma de la mano mirando hacia abajo. La palma de la mano se vuelve, una vez más, hacia el rostro y la mano hace otro movimiento de barrido de izquierda a derecha y luego de derecha a izquierda, igual que la primera vez.

El cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás, cargando el peso

sobre la pierna posterior. Luego la mano, con los dedos curvados en forma de garra, se extiende hacia adelante, al nivel de la cintura, como para agarrar algo, contrayendo los músculos y tendones del antebrazo y de la mano, como si se hiciera fuerza para extraer un objeto pesado (fig.99). La mano, en forma de garra, se recoge hacia el costado del cuerpo. Todos los dedos de la mano se encuentran totalmente extendidos, con el pulgar trabado y los dedos separados entre el medio y el anular formando una letra V, la cual se frota sobre la matriz o, en el caso del hombre, sobre los órganos sexuales (fig.100).

Se ejecuta un salto rápido para cambiar de pierna, de modo que la pierna derecha se encuentre delante de la izquierda, formando una letra T. Se repiten los mismos movimientos con el brazo y la pierna derechos.



Fig.98



Fig.99



Fig.100

2.- Saltar para agitar la energía de la matriz y tomarla con la mano

Este pase mágico comienza colocando el pie derecho en forma perpendicular al izquierdo, formando una letra T. Se golpea el talón derecho contra el suelo; este golpe sirve como impulso para dar un pequeño salto con el pie derecho, que termina con los dedos del mismo mirando hacia adelante; este movimiento es seguido de inmediato por un salto lateral de un paso, hecho con el pie izquierdo, que

Termina con el talón izquierdo apoyado en el suelo, perpendicular al pie derecho. El resto del pie izquierdo toca el suelo, cargando el peso sobre la pierna izquierda, mientras el brazo izquierdo realiza un movimiento como si agarrara algo ubicado delante del cuerpo, con la mano en forma de garra (fig.101). A continuación, la mano frota suavemente sobre al área del ovario izquierdo.

Un golpe del talón izquierdo contra el suelo sirve de impulso para una secuencia de movimientos que son reflejo invertido de los precedentes.

La energía removida por el movimiento de los pies en este pase mágico rebota hacia arriba, es recogida, a su turno, por cada una de las manos, y es colocada sobre el útero y los ovarios derecho e izquierdo.



Figura 101

3.- Palmetear energía sobre los ovarios

El tercer pase mágico comienza describiendo un círculo con el brazo izquierdo sobre la cabeza, hacia atrás hacia dentro, en dirección a los omóplatos y nuevamente hacia adelante, hasta llegar a la altura del mentón; la palma de la mano mira hacia arriba. La mano describe otro círculo ascendente y hacia la derecha; continúa descendiendo, hasta llegar al lado derecho de la cintura, y luego hace un barrido hacia arriba, por encima de la cabeza, completando la figura

de un número ocho. La palma de la mano se vuelve para mirarr hacia adelante (fig.102). Luego la mano descende con fuerza, como golpeando el área adelante del ovario izquierdo (fig.103). Con la mano frota suavemente esta zona.

Se repite el mismo esquema de movimientos con el brazo derecho.

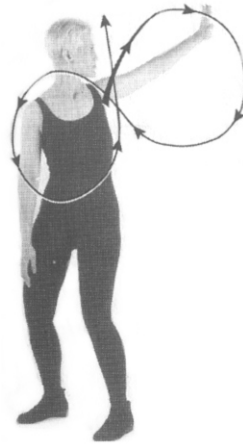


Figura 102



Figura 103

Segundo grupo: El pase mágico relacionado con Florinda Donner-Grau

En este grupo hay un solo pase mágico. El efecto del mismo es totalmente coherente con la personalidad de Florinda Donner-Grau. Don Juan Matus la consideraba una persona absolutamente sincera, a tal punto que, a veces, su forma tan directa de decir las cosas se tornaba insoportable. A raíz de esa sinceridad, sus actividades en el mundo de los brujos siempre estuvieron dirigidas hacia el objetivo de la evolución, o de la transformación de la matriz, de un receptáculo y promotor de la fertilidad, en un órgano de conciencia, a través del cual es posible procesar los pensamientos que no son parte de nuestra cognición normal.

4.- Las patas de la esfinge

Este pase mágico comienza con una inspiración rápida y profunda. El aire se exhala bruscamente, con un fuerte golpe de la muñeca hacia la parte frontal del cuerpo. Esto se logra con las manos vueltas hacia abajo, formando un ángulo recto con el antebrazo; los dedos señalan hacia el suelo y la superficie de choque es el dorso de la mano a la altura de la muñeca.

Se levantan las manos hasta el nivel de los hombros, con las palmas mirando hacia abajo, formando una línea recta con los antebrazos. Se inspira profundamente. Con las manos ubicadas por encima del nivel de los hombros, se gira el tronco hacia la derecha. A continuación, con las palmas hacia abajo hasta el nivel de las caderas, ambas manos golpean mientras se exhala el aire.

A continuación, ambas manos se mueven hacia la derecha del cuerpo, con las palmas ligeramente ahuecadas y vueltas hacia la izquierda, como si se recogiera un líquido. Ambos brazos se mueven de la derecha hacia la izquierda y nuevamente hacia la derecha, trazando la figura de un número ocho en posición horizontal, delante del cuerpo. Esto se logra llevando primero los brazos bien hacia la izquierda, haciendo una torsión con la cintura, y volviendo luego hacia la derecha siguiendo el movimiento de torsión inverso de la cintura. Las palmas, ligeramente ahuecadas, miran hacia la derecha, como si siguieran recogiendo y volcando una sustancia líquida en la dirección opuesta (fig.105).

Una vez completada la figura del ocho, la mano izquierda pasa a descansar sobre la cadera izquierda, mientras el brazo derecho se sigue desplazando hacia la derecha; sube por encima de la cabeza y describe un gran arco hacia atrás, que termina cuando la mano se lleva de nuevo hacia adelante, a la altura del mentón. La palma de la mano mira hacia arriba. La mano continúa su movimiento, describiendo otro arco hacia la izquierda, pasando por delante de la cara y sobre el hombro izquierdo. A continuación, se mueve en línea recta a través del cuerpo, al nivel de la cadera, cortando la figura ocho (fig.106). Desde allí, la palma regresa hacia el cuerpo y se desliza sobre el ovario derecho como si fuera un cuchillo que se enfunda en su vaina.

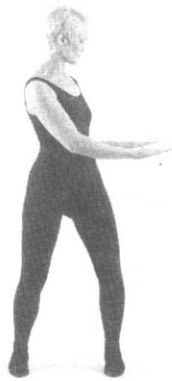


Figura 104

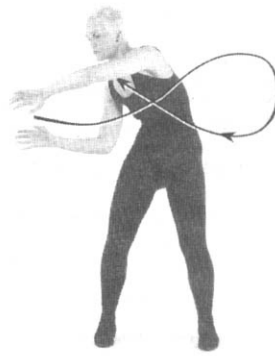


Figura 105

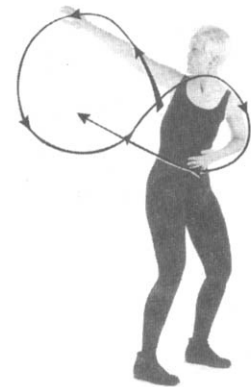


Figura 106

Se realizan exactamente los mismos movimientos, pero comenzando por el lado derecho del cuerpo, a fin de permitir que sea el brazo izquierdo el que ejecute el último movimiento.

Tercer grupo: El pase mágico que tiene que ver en particular con Carol Tiggs

Los tres pases mágicos del tercer grupo se relacionan con la energía ubicada directamente en la zona de la matriz. Esta relación hace que estos tres pases mágicos sean extraordinariamente potentes. Se recomienda expresamente realizarlos con moderación, a fin de mantener las sensaciones producidas por el despertar del vientre a un nivel manejable. De esa manera, es posible evitar la interpretación simplista de estas sensaciones como punzadas premenstruales o pesadez en los ovarios.

Don Juan Matus dijo a sus tres discípulas que la función secundaria de la matriz, al ser despertada con los pases mágicos adecuados, es percibida a nivel sensorial como incomodidad o malestar, pero que lo que sucede a nivel energético es el influjo de energía en el vórtice de la matriz. La energía que, hasta ese momento, había permanecido

sin utilizar en la periferia de la esfera luminosa, es arrojada de pronto hacia ese vórtice.

5.- Amontonar energía sobre el vidente

El primer pase mágico comienza llevando ambas manos hacia la zona de la matriz. Las muñecas están dobladas lo más posible hacia adentro, las palmas están ahuecadas y los dedos señalan hacia la matriz.

Se extienden ambas manos en forma tal que las yemas de los dedos se enfrenten. Luego se describe un círculo amplio, primero hacia arriba y afuera, luego hacia abajo, juntando ambas manos y terminando el movimiento justo sobre el vientre (fig.107). A continuación, las manos se separan una distancia igual al ancho del cuerpo (fig.108) y se llevan con fuerza hacia el centro del vientre, como si aplastaran una gran pelota. Se repite este movimiento de las manos, que agarran y desgarran (fig.109). A continuación, las manos se frotan sobre la zona del útero y los ovarios.



Figura 107



Figura 108



Figura 109

6.- Agitar energía y dirigirla directamente hacia el vientre

Este pase mágico comienza con una exhalación, mientras se estiran los brazos delante del cuerpo con el dorso de las manos

tocándose. Se inspira hondo mientras los brazos se abren lateralmente, trazando semicírculos que terminan con los antebrazos tocándose frente al cuerpo, a la altura del pecho, y los brazos extendidos hacia adelante y ligeramente acodados; las palmas miran hacia arriba. Luego, el tronco se inclina ligeramente hacia adelante, a medida que los antebrazos se mueven hacia atrás, a fin de que los codos queden pegados al plexo solar, con los antebrazos paralelos, tocándose entre sí (fig.110). Se inicia una exhalación lenta que deberá durar a lo largo de los movimientos siguientes: el torso de la muñeca izquierda se coloca sobre la parte interior de la muñeca derecha, moviendo los brazos para formar una letra X; las muñecas rotan de modo tal que las palmas describan un círculo hacia adentro, en dirección del cuerpo, y luego hacia afuera y mirando hacia adelante, sin perder la posición de X de las muñecas. La mano izquierda termina ubicada sobre la derecha (fig.111). Las manos se cierran en puños y se separan vigorosamente (fig.112) y luego son llevadas a la zona de los ovarios derecho e izquierdo, mientras finaliza la exhalación.



Figura 110



Figura 111



Figura 112

7.- Exprimir enería perjudicial de los ovarios

Se mantiene la mano izquierda delante del cuerpo, con la palma vuelta hacia arriba. El codo se encuentra doblado formando un ángulo recto y apretado contra la caja torácica. Los dedos índice y

Medio de la mano izquierda se encuentran extendidos, mientras el pulgar sostiene los otros dos dedos contra la palma de la mano. Los dos dedos escondidos de la mano izquierda se agarran desde abajo con la mano derecha y se aprietan como si se exprimiera algo en la base de los mismos y se lo llevara hasta la yema de los dedos (fig.113). Luego la mano derecha se sacude vigorosamente para eliminar de esos dedos lo que había exprimido, con un movimiento hacia atrás y hacia abajo, del lado derecho del cuerpo. El pulgar izquierdo suelta los otros dos dedos y la mano se mantiene formando una letra V, separando el índice con el dedo del medio hacia un costado y el anular y el meñique hacia el otro. La palma de la mano se frota levemente sobre la zona del ovario izquierdo. El mismo movimiento se repite con la mano derecha.

Para la segunda parte de este pase mágico, se inclina el tronco bien hacia adelante. El brazo izquierdo cuelga entre las piernas, el codo se apoya en la región umbilical. Se realizan exactamente los mismos movimientos que en la primera parte de este pase mágico, sólo que esta vez los dos dedos extendidos de la mano izquierda se agarran con la mano derecha desde arriba (fig.114 y 115). Se repiten los mismos movimientos para el lado derecho.



Figura 113



Figura 114



Figura 115

Cuarto grupo: Pases mágicos que pertenecen al Explorador Azul

Los pases mágicos de este grupo son la conclusión natural de toda serie. La fuerza que impulsa este grupo de pases es un estado de ánimo impersonal. Las inspiraciones y exhalaciones son bruscas pero no profundas, y los movimientos se acompañan de un explosivo siseo cuando se expele el aire.

El valor de los pases mágicos del Explorador Azul reside en la capacidad que tiene cada uno de ellos de dar a la matriz la dureza que necesita a fin de llegar a su función secundaria, la cual, en este caso, puede ser definida como la capacidad de mantener un estado de alerta ininterrumpido. La crítica que hacen los brujos a nuestro estado normal es que parecemos funcionar constantemente en “piloto automático”; decimos cosas que no queremos decir e ignoramos cosas que no deberíamos ignorar. En otras palabras, somos conscientes de lo que nos rodea sólo en reacciones muy breves. La mayor parte del tiempo funcionamos simplemente por inercia, por hábito; un hábito que, fundamentalmente, ignora lo que nos rodea y sucede. La idea de los brujos del antiguo México era que, en la mujer, la matriz es el órgano que puede resolver ese impasse y que, por eso, necesita adquirir mayor dureza.

8.- Extraer energía del frente con antenas de insectos

El índice y el dedo del medio se mantienen a los costados del torso formando una letra V, mientras los pulgares sostienen los otros dos dedos contra las palmas, que están vueltas hacia arriba (fig.116). A continuación, las palmas se vuelven hacia abajo y los dos dedos se proyectan, como golpeando, hacia adelante mientras al mismo tiempo se exhala violentamente a través de los dientes apretados y haciendo un sonido entre siseo y silbido (fig.117). Se inspira hondo a la vez que las manos, con las palmas hacia arriba, se llevan hasta los costados del pecho. Se repite una vez más el mismo movimiento, y las palmas de las manos se frotan sobre la zona de los ovarios, estableciendo una separación entre el dedo medio y el anular.

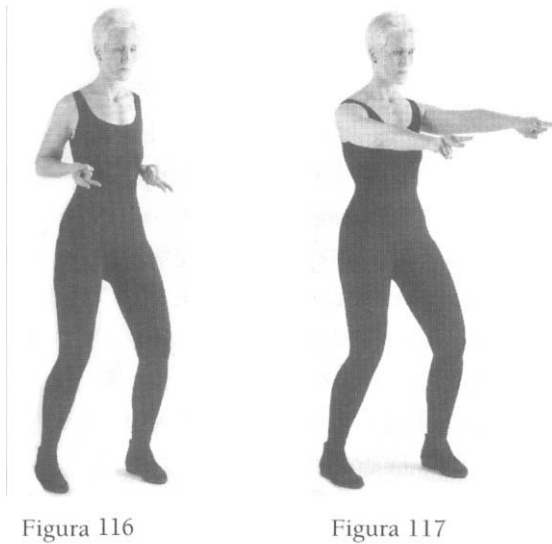


Figura 116

Figura 117

9.- Extraer energía de los costados en forma angular

Este pase mágico comienza rotando el pie derecho y colocando la pierna izquierda hacia adelante, a un ángulo de cuarenta y cinco grados. El pie derecho constituye la barra horizontal de la letra T y el pie izquierdo la vertical. El cuerpo se bamboa hacia atrás y hacia adelante. Luego, se dobla el codo izquierdo y la mano se lleva al nivel del pecho, con la palma hacia arriba. El índice y el dedo del medio se abren formando la letra V. El pulgar sostiene los otros dos dedos contra la palma de la mano (fig. 118). Se proyecta la mano, con fuerza, hacia adelante, como si se asestara una estocada, inclinando el cuerpo hacia adelante. La palma de la mano se vuelve hacia abajo cuando los dedos golpean. Se exhala el aire con un siseo (fig.119). Se inspira mientras se vuelve la mano hacia el costado del pecho, con la palma hacia arriba. Luego, se pasa suavemente la palma hacia arriba. Luego, se pasa suavemente la palma de la mano por la zona del ovario izquierdo, con los dedos separados entre el medio y el anular.

Se da un salto para cambiar de pie y



Figura 118

mirar hacia la derecha, siempre a un ángulo de cuarenta y cinco grados. Se repiten los mismos movimientos con el brazo derecho.



Figura 119

10.- Extraer energía lateralmente con un corte de insecto

Las manos se sostienen a los costados del pecho, con el índice y el dedo medio formando una letra V, y los pulgares sosteniendo los otros dedos contra las palmas de las manos, que miran hacia arriba. Siempre al nivel del pecho, las manos se rotan sobre la zona del carpo y se llevan a una posición enfrentada. A continuación, se exhala en forma sibilante mientras ambos brazos se extienden completamente hacia los costados, con las palmas mirando hacia adelante. El índice y el dedo del medio se mueven como las hojas de una tijera practicando un corte, mientras la exhalación termina con una especie de silbido (fig.120).

Se inspira mientras los brazos se vuelven a llevar hacia el cuerpo. Los codos apuntan hacia abajo, los brazos descansan contra los costados del cuerpo, a la altura del pecho, y las manos señalan hacia los costados (fig.121). A continuación, las manos se rotan sobre el carpo, de modo que el índice y el dedo del medio estén dirigidos hacia adelante. Los dedos se separan entre el dedo medio y el anular, y se emite una exhalación sibilante mientras se pasan las palmas de las manos sobre la zona de los ovarios.



Figura 120



Figura 121

11.- Taladrar energía de entre los pies con cada una de las manos

Se inspira hondo. Sigue una exhalación, larga y sibilante, mientras la mano derecha desciende con un movimiento de rotación a partir de la muñeca, con lo que la mano parece un barreno que perfora una superficie ubicada delante del cuerpo, entre las piernas. Luego el índice y el dedo del medio forman una garra de dos pinzas con las que se toma un objeto imaginario y agarran algo del área entre los pies (112), tirándolo hacia arriba hasta la altura de las caderas y acompañando el movimiento con una inhalación profunda. El brazo se mueve por encima de la cabeza hacia la parte trasera del cuerpo y la palma de la mano se coloca sobre la zona del riñón y de la glándula suprarrenal izquierda (fig.123).

La mano izquierda se mantiene en esa posición mientras la derecha ejecuta los mismos movimientos. Una vez que la mano derecha esté ubicada sobre la zona del riñón y de las suprarrenales derechas, se inspira. La mano izquierda pasa por la cabeza hacia la parte frontal del cuerpo y roza, con los dedos medios y anular separados, la zona del ovario izquierdo. Este movimiento del brazo, desde atrás hacia adelante, es acompañado por el sonido sibilante de una brusca exhalación. Se inspira profundamente y se rozan los ovarios derechos con la mano derecha.



Figura 122



Figura 123

12.- Taladrar energía de entre los pies con ambas manos

Este pase mágico es similar al anterior, salvo que, en lugar de hacer los movimientos por separado para cada mano, las manos realizan el movimiento de perforación o barrenado al unísono. Luego el índice y el dedo del medio de ambas manos forman una doble garra, con la que toman un objeto ubicado en el área situada entre los pies. Vuelven al nivel de las caderas y, a continuación, describen un círculo alrededor de los costados del cuerpo hacia el área de los riñones y de las glándulas suprarrenales.

Se inspira profundamente mientras las palmas de las manos frotan contra esas zonas (fig. 124). Se exhala al aire mientras los brazos trazan otro círculo alrededor de los costados del cuerpo y hacia el frente, para rozar la zona sobre los ovarios (a la derecha y a la izquierda) con los dedos medio y anular de cada mano separados. También esta vez se acompaña el movimiento de los brazos, de atrás hacia adelante, con una exhalación a manera de silbido.

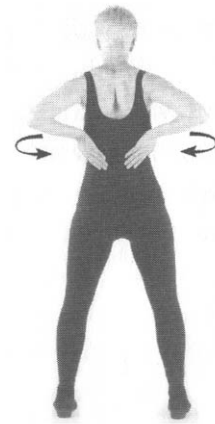


Figura 124

TERCERA SERIE

Serie de los cinco intereses

La serie de Westwood

Una de las series más importantes para los practicantes de tensegridad es la denominada *Serie de los cinco intereses*. Su otra denominación, *Serie de Westwood*, se debe a que fue enseñada por primera vez en el Pauley Pavillon de la Universidad de California, en Los Angeles, específicamente en el área de Westwood. Esta serie fue concebida como un intento de integrar lo que don Juan Matus denominaba *los cinco intereses de los chamanes del antiguo México*. Todo lo que esos brujos hacían giraba en torno de cinco intereses: primero, los pases mágicos; segundo, el centro energético del cuerpo humano, llamado el *centro de decisiones*; tercero, la recapitulación, es decir, la forma de incrementar el espectro de la conciencia humana; cuarto, el ensueño, o sea el arte de romper los parámetros de la percepción normal; y quinto, el *silencio interior*, la etapa de la percepción humana a partir de la cual los brujos emprendían cada uno de sus logros de percepción. La secuencia de las cinco preocupaciones fue un esquema dispositivo relacionado con la comprensión que aquellos brujos tenían del mundo que los rodeaba.

Uno de los hallazgos más sorprendentes de aquellos chamanes, según las enseñanzas de don Juan, fue la existencia en el universo de una fuerza aglutinante que liga los campos energéticos entre sí, conformando unidades funcionales concretas. Los brujos que descubrieron la existencia de esta fuerza la describieron como vibración, o como una condición vibratoria que impregna grupos

de campos energéticos y los aglutina.

De acuerdo con la disposición de los cinco intereses de los chamanes del antiguo México, los pases mágicos cumplen la función de condición vibratoria de la que éstos hablaban. Al diseñar la secuencia chamánica de los cinco intereses, los chamanes copiaron el esquema energético que les fue revelado cuando fueron capaces de *ver* energía como fluye en el universo. La fuerza aglutinante eran los pases mágicos, que constituían la unidad que impregnaba y teñía los cuatro intereses restantes y los agrupaba en un todo funcional.

Siguiendo el esquema de los chamanes de la antigüedad, la serie de Westwood ha sido dividida, por lo tanto, en cuatro grupos, ordenados por el grado de importancia que le asignaban los brujos que los formularon: el primero es el del *centro de decisión*; el segundo, el de la *recapitulación*; el tercero el del *ensueño*; y el cuarto, el del *silencio interior*.

Primer grupo: El centro de decisiones

Para los chamanes que vivían en el México de la antigüedad y para todos los chamanes del linaje de don Juan, el tema más importante fue el *centro de decisiones*. Los chamanes están convencidos, a raíz de los resultados prácticos de sus esfuerzos, de que hay un punto en el cuerpo humano que es el responsable de la toma de decisiones: el punto V, o sea la zona de la parte superior del esternón, ubicada en la base del cuello, donde las clavículas se unen formando una V. Es un centro en el cual la energía se enrarece al punto de ser sumamente sutil. En él se almacena un tipo específico de energía que los chamanes son incapaces de definir. Sin embargo, están absolutamente seguros de que pueden sentir la presencia de esa energía y percibir sus efectos. Ellos creen que esta energía especial siempre es desplazada de allí bastante al principio de la vida del hombre y que nunca vuelve a ese lugar, privando así al ser humano de algo

quizá más importante que la energía conjunta de todos los demás centros: la capacidad de tomar decisiones.

En relación con el tema de la toma de decisiones, don Juan expresó la dura opinión sostenida por los brujos de su linaje. Sus observaciones, a través de los siglos, los habían llevado a la conclusión de que el ser humano es incapaz de tomar decisiones y que por eso, crearon su orden social: instituciones gigantescas que asumen la responsabilidad de la toma de decisiones. El hombre permite que esas enormes instituciones decidan por él y se limita a cumplir con las decisiones que han sido tomadas sin su participación.

El punto V en la base del cuello fue para aquellos chamanes un lugar de tal importancia, que rara vez lo tocaban con las manos; y cuando lo hacían, ese contacto era ritual y siempre llevado a cabo por otra persona o con la ayuda de un objeto. Utilizaban piezas de madera dura exquisitamente lustrada o la parte redonda, perfectamente pulida, de huesos y animales, a fin de disponer de un objeto del contorno y tamaño que coincidiera con los de ese hueco en el cuello. Aplicaban esos huesos o piezas de madera para generar presión en los bordes de ese hueco. Esos objetos también se utilizaban -aunque muy raras veces- para automasaje o lo que hoy denominamos acupresión.

-¿Cómo descubrieron que ese hueco es el centro de decisiones? -le pregunté cierta vez a don Juan.

-Cada centro energético del cuerpo -me contestó- presenta una concentración de energía; se trata de una especie de vórtice de energía, como una chimenea que parecería rotar en sentido contrario al de las agujas del reloj, visto desde la perspectiva del vidente que lo observa. La fuerza de un centro en particular depende de la fuerza de ese movimiento. Si apenas se mueve, el centro está exhausto, con su energía agotada.

“Cuando los brujos de la antigüedad recorrían el cuerpo con su ojo vidente -siguió diciendo don Juan-, notaban la presencia de esos vórtices. Intrigados, decidieron trazar un mapa para registrarlos.

-¿Existen muchos centros de este tipo en el cuerpo humano, don Juan? -le pregunté.

-¡Cientos de ellos -me contestó-, o incluso miles! Se puede

decir que el ser humano no es sino un conglomerado de millares de vórtices giratorios, algunos de ellos tan pequeños como minúsculos agujeros hechos por un alfiler, pero, con todo, de gran importancia. La mayoría son vórtices de energía. La energía fluye libremente a través de ellos o está atascada allí. Existen, sin embargo, seis de esos vórtices que son tan enormes que merecen un tratamiento especial. Son los centros de vida y de vitalidad. En éstos, la energía nunca se atasca o estanca, pero a veces el suministro de energía es tan escaso que el centro apenas si logra rotar.

Don Juan explicaba que esos enormes centros de vitalidad estaban ubicados en seis zonas del cuerpo. Los enumeraba en términos de la importancia que los chamanes les concedían. El primero estaba ubicado en la zona del hígado y la vesícula biliar. El segundo, en la del páncreas y el bazo; el tercero, en la zona de los riñones y de las glándulas suprarrenales; y el cuarto en el hueco situado en la base del cuello, en la parte frontal del cuerpo. El quinto estaba ubicado en la región de la matriz y el sexto se hallaba en la parte superior de la cabeza.

El quinto centro, que se encuentra sólo en la mujer, tenía, según decía don Juan, un tipo de energía especial que daba a los brujos la impresión de liquidez. Era una característica que sólo algunas mujeres poseían. Parecía servir como filtro natural para excluir toda influencia superflua.

Don Juan describía el sexto centro, ubicado en la parte superior de la cabeza, como algo más que una anomalía, y se cuidaba muy bien de tener algo que ver con él. Decía que no poseía un vórtice de energía circular, como los demás centros, sino un vórtice de energía pendular, cuyos movimientos de lado a lado recordaban de alguna manera el latir del corazón.

-¿Por qué es diferente la energía de ese centro? -Quise saber.

-Ese sexto centro de energía -me contestó- no es del todo propio del hombre. Te diré, que los seres humanos estamos, por así decirlo, sitiados. Ese centro ha sido tomado por un invasor, un depredador invisible. Y la única forma de derrotar a ese depredador es fortificando todos los otros centros.

-¿No resulta un poco paranoico eso de creer que estamos sitiados, don Juan?

-Para tí, puede ser, pero no para mí, por cierto -me contestó-. Yo puedo *ver* la energía y *veo* que la que hay sobre ese centro no se moviliza como la energía de los otros. Tiene un movimiento pendular, bastante desagradable y extraño. También he podido ver que en un brujo que fue capaz de vencer a la mente -lo que los brujos llaman una *instalación foránea*-, la fluctuación de ese centro se ha vuelto exactamente igual a la de todos los demás.

Durante todos los años de mi aprendizaje, don Juan se negó sistemáticamente, a hablar del sexto centro. En esta oportunidad, en que me habló de los centros de vitalidad, rechazó mis cuestionamientos en forma más bien brusca y grosera, y comenzó a hablar del cuarto centro, el centro de la toma de decisiones.

-Este cuarto centro -me dijo- tiene un tipo de energía especial que aparece al ojo del *vidente* como si poseyera una transparencia única, algo que podría ser descrito como acuoso: una energía tan fluida que parece líquida. El aspecto líquido de esa energía especial es la señal de que posee una cualidad filtradora del centro de decisiones mismo, que filtra cualquier tipo de energía que ingresa y sólo recibe los aspectos de esa energía que son de apariencia líquida. Esa cualidad de liquidez es una característica uniforme y constante en este centro. Los brujos también lo llamaban el *centro acuoso*.

-La rotación de energía en el *centro de decisiones* es la más débil de todas -prosiguió don Juan-. Es por eso que el ser humano muy raras veces logra decidir algo por sí mismo. Los brujos logran ver que, después de practicar ciertos pases mágicos, ese centro se activa y que, sin duda alguna, son capaces de tomar decisiones sin dificultad, mientras que antes no eran capaces de dar siquiera el primer paso.

Don Juan ponía mucho énfasis en el hecho de que los chamanes del antiguo México tenía una aversión, rayana en la fobia, a tocar su propio hueco en la base del cuello. La única forma en que aceptaban algún tipo de interferencia en ese punto era a través del uso de sus pases mágicos, que reforzaban ese centro, llevando hacia él la energía dispersa y limpiando de esa manera todo titubeo en la toma de decisiones, que nace a partir de la natural dispersión de energía producida por el uso de la misma en la vida cotidiana.

-Un ser humano -decía don Juan-, que es percibido como

un conglomerado de campos de campos energéticos, constituye una unidad concreta y sellada en la que no es posible inyectar energía y de la cual no puede escapar ningún tipo de energía. La sensación de pérdida de energía, que todos experimentamos en algún momento, es el producto de la energía que es dispersada desde los cinco enormes centros de vida y vitalidad naturales. Cualquier sensación de que la energía se incrementa es debida a la redistribución de energía que previamente había sido dispersada desde esos centros. Es decir, que la energía se reubica en los cinco centros de vida y vitalidad.

LOS PASES MAGICOS PARA EL *CENTRO DE DECISIONES*

1.- Llevar energía al centro de decisiones con un movimiento hacia atrás y hacia adelante de manos y brazos, con las palmas vueltas hacia abajo

Los brazos se proyectan con fuerza hacia adelante, en un ángulo de cuarenta y cinco grados, junto con una exhalación, y las palmas de la mano miran hacia abajo (fig.125). Luego se llevan nuevamente hacia los costados del pecho hasta que las manos estén ubicadas por debajo de la axila, acompañando estos movimientos con una inspiración. Los hombros se levantan a fin de mantener el mismo grado de inclinación (fig.126). En la segunda fase de este movimiento, los brazos se extienden hacia abajo con una inspiración y se llevan de vuelta con una exhalación.



Figura 125



Figura 126

2.- Llevar energía hacia el centro de decisiones con un movimiento hacia atrás y hacia adelante de manos y brazos, con las palmas vueltas hacia arriba

Este pase mágico es igual al precedente, y es ejecutado exactamente en la misma forma, salvo que se lo lleva a cabo con las palmas de las manos vueltas hacia arriba (fig.127). Las inspiraciones y exhalaciones también son idénticas a las indicadas en el movimiento precedente. El aire se exhala cuando las manos y los brazos se mueven hacia adelante, con una inclinación de cuarenta y cinco grados, y se inhala cuando los brazos vuelven hacia el cuerpo. El aire se inspira mientras las manos y los brazos se mueven hacia abajo, y se exhala cuando las manos y los brazos vuelven a subir.



Figura 127

3.- Llevar energía hacia el centro de decisiones con un movimiento circular de manos y brazos, con las palmas vueltas hacia abajo

Este pase mágico comienza igual que el primero de este grupo. Pero cuando los brazos están totalmente extendidos, se describen dos círculos completos con las manos y los brazos, hacia afuera y separados entre sí, para llegar a un punto ubicado unos dieciocho centímetros por debajo de la caja torácica. Cuando las manos han completado los círculos (fig.128), los brazos vuelven al costado de la caja torácica, debajo de la axila.

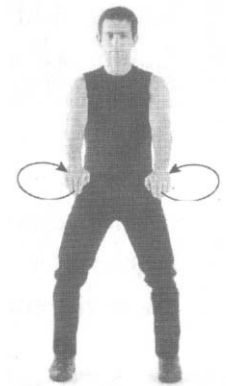


Figura 128

Este pase mágico tiene dos fases. En la primera, el aire se exhala mientras se describen los círculos, y se inhala cuando los brazos son llevados nuevamente hacia el cuerpo. En la segunda, el aire es inhalado mientras las manos y los brazos describen los círculos, y se exhala cuando los brazos vuelven a su posición inicial.

4.- Llevar energía hacia el *centro de decisiones* con un movimiento circular de manos y brazos, con las palmas hacia arriba

Este pase mágico es idéntico al anterior, con las mismas dos fases de inhalación y exhalación, pero los dos círculos son realizados con las palmas vueltas hacia arriba (fig.129).

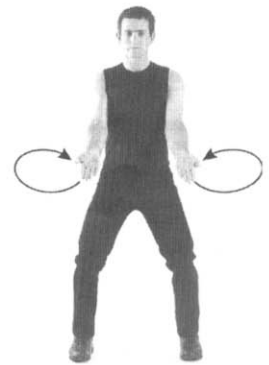


Figura 129

5.- Llevar energía hacia el *centro de decisiones* desde la zona central del cuerpo

Los brazos se flexionan en los codos y se mantienen en alto, a la altura de los hombros. Los dedos se mantienen flojos, señalando hacia el hueco en forma de letra V, pero sin tocarlo (fig.130). Los brazos se balancean de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. El movimiento no se logra moviendo los hombros o las caderas, sino mediante la contracción de los músculos del estómago, los cuales mueven la sección central del cuerpo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha y así sucesivamente.



Figura 130

6.- Llevar energía hacia el *centro de decisiones* desde la zona de los omóplatos

Los brazos se doblan igual que en el movimiento anterior, pero los hombros se ubican de modo tal que permitan que los codos sean llevados pesadamente hacia adelante. La mano izquierda se coloca sobre la derecha. Los dedos se mantienen



Figura 131

flojos, señalando hacia el hueco V, pero sin tocarlo, y el mentón se proyecta hacia afuera y descansa sobre el hueco que se produce entre el pulgar y el índice de la mano izquierda (fig.131). Los codos doblados se empujan hacia adelante, extendiendo los omóplatos, uno a la vez, el máximo posible.

7.- Remover la energía en torno del centro de decisiones con la muñeca doblada

Se llevan ambas manos hasta el hueco en forma de V situado en la base del cuello, pero sin tocarlo. Las manos se curvan suavemente y los dedos señalan hacia el centro de decisiones. A continuación, las manos comienzan a moverse, primero la izquierda y luego la derecha, como si se estuviera removiendo una sustancia líquida alrededor de esa área, o como si se estuviera apantallando aire hacia el punto V con una serie de movimientos suaves de cada mano. Estos movimientos se logran extendiendo todo el brazo en forma lateral y luego volviéndolo a la zona situada delante del punto en forma de V (fig.132). Luego, el brazo izquierdo se proyecta hacia adelante, frente al punto V, con la mano doblada al máximo hacia adentro y utilizando la muñeca y el dorso como superficie de choque (fig.133). El brazo derecho ejecuta el mismo movimiento. De esta manera, se asestan una serie de golpes muy fuertes al área ubicada exactamente frente al punto V.



Figura 132



Figura 133

8.- Transferir energía desde los dos centros de vitalidad situados en el frente del cuerpo, hacia el *centro de decisiones*

Ambas manos se llevan a la zona del páncreas y del bazo, a unos pocos centímetros por delante del cuerpo. La mano izquierda, con la palma vuelta hacia arriba, se mantiene a unos doce centímetros por debajo de la derecha, que tiene la palma vuelta hacia abajo. Con el codo doblado, el antebrazo izquierdo se mantiene en un ángulo de 90 grados, extendido hacia adelante y separado del cuerpo de modo que las yemas de los dedos señalen hacia la izquierda (fig.134). La mano izquierda describe dos círculos hacia adentro de alrededor de treinta centímetros de diámetro, alrededor del área del páncreas y del bazo. Una vez completado el segundo círculo, el brazo derecho se proyecta con fuerza hacia adelante, golpeando con el borde de la mano hacia la zona que se encuentra a un brazo de distancia frente al hígado y la vesícula (fig.135).

Los mismos movimientos se realizan exactamente del otro lado del cuerpo, revirtiendo la posición de las manos, las cuales se llevan hacia la zona del hígado y la vesícula, con la mano derecha describiendo círculos y la izquierda golpeando hacia adelante, a un brazo de distancia frente al páncreas y el bazo.



Figura 134



Figura 135

9.- Llevar energía desde las rodillas hacia el centro de decisiones

La mano y el brazo izquierdos describen dos círculos de unos treinta centímetros de diámetro frente al punto en forma de V, desplazados levemente hacia la izquierda del mismo (fig.136). La palma de la mano mira hacia abajo. Una vez trazado el segundo círculo, el antebrazo se levanta al nivel del hombro y la mano asesta un golpe en dirección opuesta a la cara y diagonalmente hacia la derecha, siempre a la altura del punto V, realizando un ligero golpe de la muñeca, como si se estuviera chasqueando un látigo (fig.137). El mismo movimiento se realiza con la mano derecha.



Figura 136

Se inspira profundamente y se exhala el aire, mientras las manos y los brazos se deslizan hacia abajo hasta llegar a la parte superior de las rodillas, con las palmas vueltas hacia arriba. Se vuelve a inspirar profundamente y se levantan los brazos, empezando por el izquierdo; el brazo derecho se cruza sobre el izquierdo y ambos brazos pasan por encima de la cabeza hasta que los dedos descansan sobre la nuca. Se retiene la respiración mientras el tronco lleva a cabo, tres veces seguidas, un movimiento de flexión hacia los costados; primero baja el hombro izquierdo, luego el



Figura 137

hombro derecho, y así sucesivamente (fig.138). Después se exhala el aire, mientras los brazos y las manos vuelven a bajar hacia las rodillas, otra vez con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

Se realiza una inspiración profunda y luego se exhala el aire mientras las manos se levantan desde las rodillas hasta el nivel del punto V, con las yemas de los dedos señalando hacia éste, sin tocarlo (fig.139). Las manos se llevan una vez más hasta las rodillas, exhalando aire. Se realiza una inspiración profunda final y las manos se levantan hasta el nivel de los ojos, bajándolas luego a los costados mientras se exhala el aire.

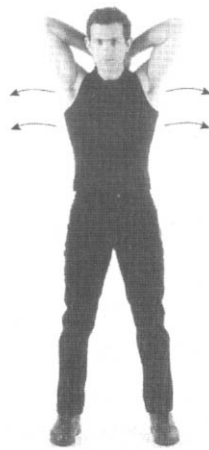


Figura 138

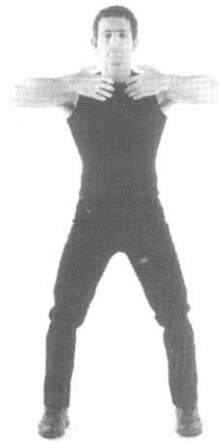


Figura 139

Los tres pases mágicos siguientes, según don Juan, transfieren la energía que sólo le pertenece al *centro de decisiones* desde el borde frontal de la *esfera luminosa* -donde se ha acumulado a lo largo de los años- hacia la parte posterior, y luego de la parte posterior de la *esfera luminosa* hacia el frente. Don Juan afirmaba que esa energía, transferida de adelante hacia atrás y luego de nuevo hacia adelante, pasaba por el punto V, que actúa como filtro, utilizando sólo la energía que le pertenece y descartando el resto. Señalaba que, debido al proceso selectivo del punto V, es esencial ejecutar estos tres pases mágicos tantas veces como sea posible.

10.- La energía pasa por el *centro de decisiones* desde adelante hacia atrás y desde atrás hacia adelante con dos golpes

Se realiza una inspiración profunda. Luego, el aire se exhala lentamente mientras el brazo izquierdo golpea hacia adelante, a nivel del plexo solar, con la palma de la mano vuelta hacia arriba; la palma se mantiene plana, con los dedos juntos. Luego, se cierra la mano formando un puño. El brazo gira hacia atrás, asestando un golpe del revés desde la altura de las caderas (fig.140). La exhalación concluye cuando la mano se abre.

Se vuelve a inspirar profundamente. A continuación, se exhala

Lentamente el aire, mientras la palma de la mano abierta, que aún se encuentra en la parte posterior del cuerpo, golpea diez veces, como si estuviera golpeando suavemente un objeto redondo y sólido. Luego, la mano se cierra en un puño antes de que el brazo se mueva hacia adelante, en un golpe lateral que toca una zona frente al punto en forma de V, a un brazo de distancia del mismo (fig.141). La mano se abre como soltando algo que se tenía encerrado en el puño. El brazo se mueve hacia abajo, hacia atrás y luego por encima de la cabeza, y golpea con la palma hacia abajo delante del punto V, como rompiendo el objeto imaginario que ha soltado. En ese momento finaliza la exhalación (fig.142).

Se repite la misma secuencia de movimientos con el brazo derecho.

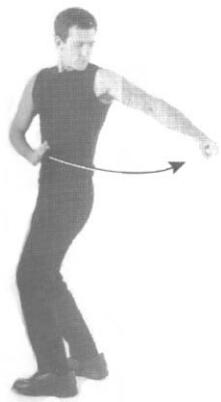


Fig.140

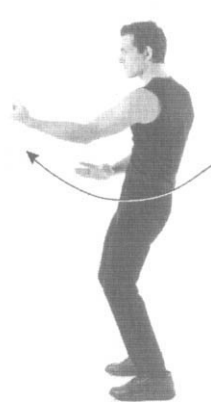


Fig.141

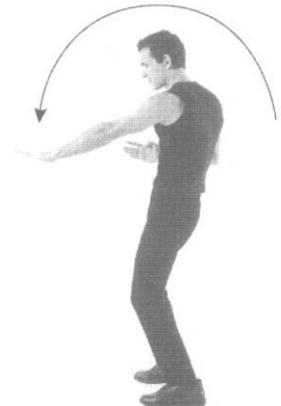


Fig.142

11.- Transferir energía de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, con el brazo en forma de gancho

Se realiza una inspiración profunda y se exhala el aire lentamente, mientras el brazo izquierdo se mueve hacia adelante, con la palma de la mano vuelta hacia arriba. La mano se cierra rápidamente formando un puño. El puño hace un movimiento de rotación, hasta que el dorso de la mano mire hacia arriba, golpeando hacia atrás, por encima del hombro. El puño mira hacia arriba. La mano se abre y

gira para mirar hacia abajo, mientras finaliza la exhalación.

Se vuelve a inspirar hondo. Comienza una exhalación lenta, mientras la mano, convertida en un gancho que mira hacia abajo, hace tres movimientos como si formara una pelota con una sustancia sólida (fig.143). Esa pelota se arroja hacia arriba, al nivel de la cabeza, con un giro rápido de la mano y del antebrazo (fig.144), y se toma rápidamente con la mano, la que se dobla otra vez a la altura de la muñeca, formando un gancho (fig.145). El brazo se mueve hacia adelante, luego hasta la altura del hombro derecho, y golpea hacia adelante, al área que se encuentra exactamente frente al punto V, a un brazo de distancia del mismo; se utiliza la muñeca y el dorso de la mano como superficie de choque (fig.146). Luego, la mano se abre como para soltar el objeto imaginario que ha tomado y el brazo se mueve hacia abajo y atrás, y por encima de la cabeza, para golpear con fuerza con la palma extendida. La exhalación concluye cuando todo el cuerpo se estremece por la fuerza del golpe.

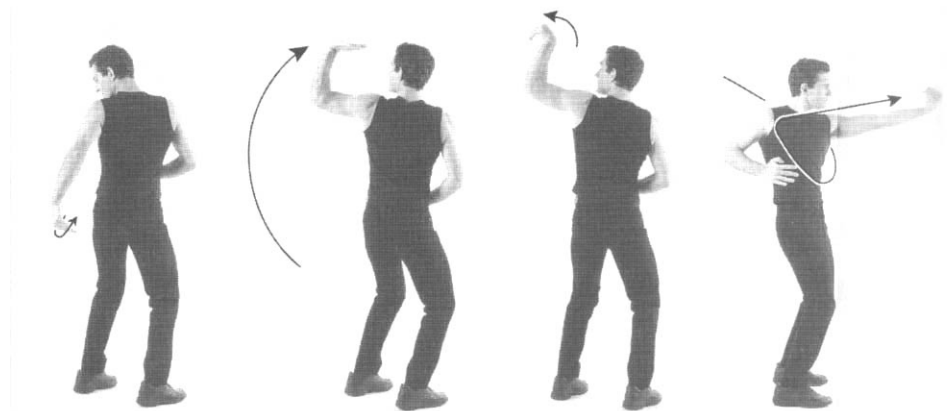


Figura 143

Figura 144

Figura 145

Figura 146

Los mismos movimientos se repiten con el otro brazo.

12.- Transferir energía de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante con tres golpes

Se realiza una inspiración profunda. Luego se comienza a exhalar lentamente, mientras el brazo izquierdo golpea hacia adelante con la mano abierta y la palma extendida mirando hacia arriba

La mano se cierra rápidamente, formando un puño, y el brazo se retrae como para asestar un golpe hacia atrás con el codo. Luego se mueve lateralmente hacia la derecha y asesta un golpe lateral frotando el antebrazo contra el cuerpo (fig.147). El codo se vuelve nuevamente hacia atrás, como para asestar un golpe. El brazo se extiende y se mueve hacia afuera, hacia el lado izquierdo y hacia atrás, para asestar el cuarto golpe detrás del cuerpo, con el dorso de la mano cerrada en un puño. La exhalación termina cuando se abre la mano (fig.148).

Se vuelve a inspirar profundamente. Se exhala el aire mientras la mano, doblada hacia abajo en forma de gancho, recoge un objeto imaginario tres veces. Luego, la mano agarra ese objeto fuertemente (fig.149). El brazo gira hacia adelante a la altura del *centro de decisiones*. Continúa hacia el hombro derecha; allí el antebrazo describe un giro hacia arriba y asesta un golpe, con el revés del puño, al área situada por delante del punto V, a un brazo de distancia del mismo (fig.150). La mano se abre como para soltar algo que estuvo encerrado en el puño. Luego se mueve hacia abajo, pasa a la parte posterior del cuerpo, pasa por sobre la cabeza y, con la palma de la mano mirando hacia abajo, aplasta lo que haya liberado, dando un fuerte golpe con la mano abierta. En ese momento termina la exhalación lenta (fig.151).

Se repiten los mismos movimientos con el brazo derecho



Fig.147



Fig.148



Fig.149



Figura 150

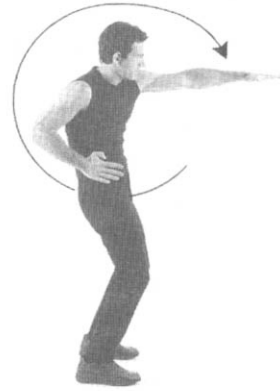


Figura 151

Segundo grupo: La recapitulación

La *recapitulación*, según lo que don Juan enseñaba a sus discípulos, era una técnica descubierta por los brujos del antiguo México y utilizada desde entonces por todos los practicantes chamanes para ver y revivir todas las experiencias de su vida, a fin de lograr dos objetivos trascendentes primero, el objetivo abstracto de cumplir con un código universal que exige que hay que renunciar a la conciencia en el momento de la muerte; y, segundo, el objetivo sumamente pragmático de adquirir fluidez de percepción.

Don Juan decía que la formulación de su primer objetivo fue el resultado de observaciones que aquellos brujos hicieron por medio de su capacidad de *ver* directamente la energía como fluye en el universo. Habían visto que en el universo existe una fuerza gigantesca, un inmenso conglomerado de campos energéticos que ellos llamaron *águila*, o *el oscuro mar de la conciencia*. Observaron que el oscuro mar de la conciencia es la fuerza que confiere conciencia a todos los seres vivos, desde los virus hasta el hombre. Creían que prestaba conciencia a un ser recién nacido y que ese ser expande esa conciencia a través de sus experiencias de vida, hasta el momento en que

la fuerza exige que se le devuelva esa conciencia.

Tal como lo entendían aquellos brujos, todos los seres vivos mueren porque están obligados a devolver la conciencia que se les presentó al nacer. Los brujos a través del tiempo comprendieron que no hay forma de que el pensamiento lineal del hombre moderno logre explicar un fenómeno de esa índole, porque no hay espacio para una línea de razonamiento causa-efecto con respecto a por qué y cómo se presta la conciencia y luego se exige su devolución. Los brujos del antiguo México lo veían como un *hecho energético* del universo, un hecho que no puede ser explicado en términos de causa y efecto, o en términos de un propósito que podría ser determinado a priori.

Los brujos del linaje de don Juan creían que *recapitular* significaba dar al *oscuro mar de la conciencia* lo que éste buscaba: las experiencias de vida. Creían que, por medio de la recapitulación podían adquirir un cierto grado de control que les permitiría separar sus experiencias de vida de su fuerza vital. Para ellos, estas dos cosas no estaban inevitablemente entrelazadas, sino que sólo se encontraban unidas en forma circunstancial.

Aquellos brujos afirmaban que *el oscuro mar de la conciencia* no quiere privar al ser humano de su vida; lo que quiere son sólo sus experiencias de vida. La falta de disciplina del ser humano le impide separar ambas fuerzas y, al final, pierde su vida, cuando lo único que debería perder es la fuerza de sus experiencias vitales. Aquellos brujos consideraban la *recapitulación* como el procedimiento mediante el cual podían devolver al *oscuro mar de la conciencia* un sustituto de su vida. Le entregaban sus experiencias de vida al recontarlas, pero retenían su fuerza vital.

Las afirmaciones perceptuales de los brujos, analizadas a la luz de los conceptos lineales de nuestro mundo occidental, no tienen sentido alguno. La civilización occidental ha estado en contacto con los chamanes del Nuevo Mundo desde hace quinientos años y nunca hubo un intento serio, por parte de científicos y estudiosos, de formular un discurso filosófico basado en estas afirmaciones de esos chamanes. Por ejemplo, la recapitulación puede parecer a cualquier integrante de nuestro mundo occidental algo relacionado con el psicoanálisis, algo que está en la línea de un proceso psicológico, una

Especie de técnica de autoayuda. Pero nada más lejos de la verdad.

Según don Juan Matus, el ser humano siempre pierde por abandono. En el caso de las premisas de la brujería, creía que el hombre occidental se pierde una enorme oportunidad de expandir su conciencia, y que la forma en que el hombre occidental se relaciona con el universo, la vida y la conciencia es sólo una de entre una amplia gama de opciones.

Para el practicante chamán, *recapitular* significaba dar a una fuerza incomprensible -el oscuro mar de la conciencia- exactamente lo que ella pedía; sus experiencias de vida, es decir, la conciencia que han incrementado a través de, precisamente, esas experiencias de vida. Dado que don Juan no lograba explicarme ese fenómeno en términos de la lógica corriente, me dijo que a todo lo que los brujos podían aspirar era a lograr la proeza de retener su fuerza vital sin saber cómo se hacía. También dijo que había miles de brujos que lo habían logrado, que habían retenido su fuerza vital después de haber entregado al *oscuro mar de la conciencia* la fuerza de sus experiencias de vida. Para don Juan, esto significaba que aquellos brujos no murieron en el sentido en que habitualmente entendemos la muerte, sino que trascendieron reteniendo su fuerza vital y desapareciendo de la faz de la tierra, embarcados en un *viaje definitivo* de percepción.

Creían los chamanes del linaje de don Juan que, cuando la muerte se produce de esa manera, todo nuestro ser se convierte en energía, un tipo especial de energía que retiene la marca de nuestra individualidad. Don Juan trató de explicar esto en un sentido metafórico, diciendo que estamos compuestos por una cantidad de naciones individuales: la nación de los pulmones, la nación del corazón, la nación de los riñones, y así sucesivamente. A veces, cada una de estas naciones trabaja independientemente de las demás, pero en el momento de la muerte se unifican en una entidad única. Los brujos del linaje de don Juan denominaban a ese estado libertad total. Para ellos, la muerte es unificadora y no aniquiladora, como para el hombre común.

-Ese estado, ¿es la inmortalidad? -Pregunté.

-No, de ninguna manera eso es inmortalidad -me constestó-. Simplemente es el ingreso en un proceso evolutivo, utilizando el único

medio de evolución de que dispone el hombre: la conciencia. Los brujos de mi linaje estaba convencido de que el ser humano no podía seguir evolucionando biológicamente; por lo tanto, consideraban que la conciencia es el único medio para la evolución. En el momento de morir, los brujos no son aniquilados por la muerte, sino transformados en *seres inorgánicos*: seres que tienen conciencia pero carecen de un organismo. Para ellos, ser transformado en un ser inorgánico constituía una evolución y significaba que les era conferido un nuevo e indescriptible tipo de conciencia, una conciencia que duraría por muchos millones de años pero que también, algún día, debía ser devuelta a la fuente que la había brindado: *el oscuro de la conciencia*.

Uno de los descubrimientos más importantes de los chamanes del linaje de don Juan fue que, como todo en el universo, nuestro mundo es una combinación de dos fuerzas opuestas y, al mismo tiempo, complementarias. Una de esas fuerzas es el mundo que conocemos, llamado por aquellos brujos *el mundo de los seres orgánicos*. La otra fuerza es lo que ellos denominaban *el mundo de los seres inorgánicos*.

-El mundo de los seres inorgánicos -explicaba don Juan- está poblado por seres que poseen conciencia pero carecen de un organismo. Al igual que nosotros, son conglomerados de campos energéticos. Pero, a los ojos del vidente, en lugar de ser luminosos, como en el caso de los seres humanos, son más bien opacos. No son configuraciones energéticas esféricas sino más bien alargadas, de forma similar a la de una vela. En esencia, son conglomerados de campos energéticos que tienen cohesión y límites, igual que nosotros. Están unidos por la misma fuerza aglutinante que une nuestros campos energéticos.

-¿Y dónde está ese mundo inorgánico, don Juan? -quise saber.

-Es nuestro mundo gemelo -me contestó-. Ocupa el mismo tiempo y el mismo espacio que nuestro mundo, pero el tipo de conciencia de nuestro mundo es tan diferente del tipo de conciencia del mundo inorgánico, que nunca notamos la presencia de los seres inorgánicos, si bien ellos perciben la nuestra.

-En el caso de esos seres inorgánicos. ¿se trata de seres humanos que han evolucionado? -Pregunté.

-¡De ninguna manera! -replicó don Juan-. Los seres inorgánicos de nuestro mundo gemelo han sido intrínsecamente inorgánicos desde los comienzos, de la misma manera que nosotros siempre hemos sido seres intrínsecamente orgánicos, también desde el principio. Son seres cuya conciencia puede evolucionar igual que la nuestra -y sin duda lo hace-, pero yo personalmente no conozco la manera en que eso se produce. Lo que sé, eso sí, es que un ser humano, cuya conciencia ha evolucionado, es un ser inorgánico brillante, luminoso, esférico y muy especial.

Don Juan me hizo una serie de descripciones de ese proceso evolutivo, que yo siempre consideré como metáforas poéticas. Elegí la que más me agradaba, que era la de *libertad total*. Yo imaginaba al ser humano que ingresaba en la *libertad total* como el ser más valiente y creativo que pudiera existir. Don Juan dijo que eso no era sólo una fantasía mía sino la realidad. Que, para ingresar en la *libertad total*, el ser humano debía recurrir a su aspecto más sublime, el cual, afirmaba, todo hombre posee pero nunca utiliza.

Don Juan describía el segundo objetivo de la *recapitulación* -el objetivo pragmático- como *la adquisición de fluidez*. El razonamiento en que se basaban los brujos tenía que ver con uno de los temas más esquivos de la brujería: *el punto de encaje*, un punto de intensa luminosidad, del tamaño de una pelota de tenis, que puede ser percibido cuando los brujos ven al ser humano como un conglomerado de campos energéticos.

Los brujos como don Juan ven que trillones de campos energéticos en forma de filamentos luminosos provenientes de todo el universo convergen en el punto de encaje y pasan a través del mismo. Esta confluencia de filamentos es la que le otorga su brillo. Este *punto de encaje* posibilita al ser humano percibir esos trillones de filamentos energéticos, convirtiéndolos en datos sensoriales. Después, el *punto de encaje* interpreta estos datos como el mundo de la vida cotidiana, es decir, en términos de socialización y potencial humano.

Recapitular es revivir cada una de las experiencias que hemos tenido (o casi todas) y, al hacer esto, desplazar el punto de encaje, ya sea muy ligeramente o en forma marcada, impulsándolo mediante la

fuerza de la memoria a que adopte la posición en que se encontraba cuando el suceso *recapitado* tuvo lugar. Este acto de moverse entre posiciones previas y la posición actual otorga a los chamanes practicantes la fluidez necesaria para resistir circunstancias extraordinarias en sus viajes hacia el infinito. A los practicantes de Tensegridad, la recapitulación les otorga la fluidez necesaria para resistir circunstancias que no son, en modo alguno, parte de su cognición habitual.

La recapitulación es un procedimiento formal que, en la antigüedad, se hacía recordando a todas las personas que el practicante había conocido en su vida y todas las experiencias en las que había participado. Don Juan sugirió que, en mi caso -que es el caso del hombre moderno-, escribiera una lista de todas las personas que había conocido en mi vida, como un dispositivo mnemotécnico. Cuando terminé de redactarla, don Juan pasó a explicarme cómo debía utilizarla. Tenía que tomar la primera persona de la lista -que, partiendo desde el presente, se remontaba a la época de mi primera experiencia de vida- y establecer, en mi memoria, mi última interacción con ella. Este acto se denomina ordenar el evento a ser recapitado.

Se hace necesaria una evocación puntual de los más mínimos detalles, como medida adecuada para afinar la capacidad de recordar. Esta evocación implica rememorar todos los detalles físicos pertinentes, como, por ejemplo, el entorno en que el hecho recordado tuvo lugar. Una vez que el marco general del suceso está armado, uno se tiene que meter en él, prestando particular atención a cualquier tipo de configuraciones físicas relevantes. Si, por ejemplo, el hecho tuvo lugar en una oficina, se deben rememorar cosas como el piso, las puertas, las paredes, los cuadros, las ventanas, los escritorios y los objetos ubicados sobre los mismos, en fin, todo lo que habría podido ser observado de un vistazo para luego olvidarlo.

La *recapitulación* es un proceso formal que debe comenzar por el recuento de hechos que acaban de suceder. De esta manera, la primacía de la experiencia cobra prioridad. Algo que acaba de ocurrir es algo que uno puede recordar con gran precisión. Los brujos siempre cuentan con el hecho de que el ser humano es capaz

De almacenar información detallada de la que no es consciente, y que esos detalles constituyen lo que *el oscuro mar de la conciencia* persigue y desea obtener.

La *recapitulación* de un hecho requiere que se respire hondo, “abanicando” la cabeza, por así decir, moviéndola muy suave y lentamente de un lado a otro, comenzando indistintamente por la derecha o por la izquierda. Este abanicarse de la cabeza se hacía tantas veces como era necesario, mientras se recordaban todos los detalles accesibles. Don Juan decía que los brujos hablaban de ese actos como inspirar todos los sentimientos puestos en el suceso que se está recordando, y expulsar todos los estados de ánimo indeseados y los sentimientos foráneos que hubieran quedado en el interior del individuo.

Los brujos creían que el secreto de la *recapitulación* está en el acto de inhalar y exhalar. Dado que la respiración es una función que mantiene la vida, los brujos están seguros de que, mediante la misma, también es posible enviar al *oscuro mar de la conciencia* una copia de las propias experiencias de vida. Cuando insistí con don Juan para que me diera una explicación racional de esta idea, su posición fue que hechos como la *recapitulación* se pueden experimentar pero no explicar. Me dijo que en el hacer se puede encontrar liberación, y que la explicación no hacía sino diluir nuestra energía en esfuerzos estériles. Esa recomendación era coherente con todo lo relacionado con su sabiduría: invitaba a actuar.

La lista de nombres utilizada en la *recapitulación* es un dispositivo mnemotécnico que lanza la memoria hacia un viaje inconcebible. La posición de los brujos al respecto es que recordar hechos que acaban de producirse preparan el terreno para recordar sucesos más distantes en el tiempo, con la misma claridad e inmediatez. Evocar experiencias de este modo equivale a revivirlas y a extraer de esa reminiscencia un ímpetu extraordinario, capaz de remover la energía que hubiese sido dispersada desde nuestros centros de vitalidad y volverla hacia ellos. Los brujos se refieren a esa *redistribución de energía* que produce la *recapitulación* como “ganar fluidez” después de haber dado al oscuro mar de la conciencia lo que éste busca.

En un nivel más mundano, la *recapitulación* otorga al practicante

la capacidad de analizar la repetición en su vida. Recapitular lo puede convencer, más allá de toda duda, de que todos estamos a merced de fuerzas que, en última instancia, no tienen sentido, a pesar de que a primera vista parecerían ser perfectamente razonables. Por ejemplo, estar a merced del enamoramiento. Pareciera que para algunas personas, el amor de pareja es el objetivo de toda su vida. Personalmente he sabido de personas de edad avanzada cuyo único ideal era encontrar a la pareja perfecta, y su gran aspiración era vivir aunque más no fuera un año de felicidad junto a su amor.

Ante mis vehementes protestas, don Juan Matus solía decirme que el problema era que nadie quería realmente amar a alguien, sino que todo el mundo quería ser amado. Decía que esta obsesión por el romance, analizando fríamente, era para nosotros lo más natural del mundo. Consideramos que un hombre, o una mujer, de setenta y cinco años de edad que todavía está buscando la pareja soñada es algo romántico y hermoso. Sin embargo, analizando esta obsesión en el contexto de infinitas repeticiones a lo largo de la vida, se nos aparece como lo que realmente es: algo grotesco.

Don Juan me aseguraba que, si se quiere lograr un cambio de conducta o actitud, debe ser realizado a través de la recapitulación, dado que es el único vehículo que puede acrecentar y expandir la conciencia, liberándonos de las exigencias no expresadas de la socialización, las cuales son tan automáticas, tan aceptadas, que, en condiciones normales, ni siquiera son percibidas y mucho menos analizadas.

El acto de *recapitular* es un proceso que dura toda la vida. Lleva años agotar la lista de personas, sobre todo para quienes han conocido y se han vinculado con miles de individuos. Esta lista se incrementa con el recuerdo de sucesos impersonales en los que no hay personas involucradas, pero que también deben ser analizados porque, de alguna manera, están relacionados con la persona que está siendo recapitulada.

Don Juan afirmaba que lo que los brujos del antiguo México buscaban tan ávidamente en la *recapitulación*, era el recuerdo del vínculo, porque en él yacen los efectos profundos de la socialización, que ellos luchaban por superar por cualquier medio posible.

LOS PASES MAGICOS PARA LA RECAPITULACION

La recapitulación afecta a algo que don Juan denominaba el *cuerpo energético*. Formalmente, explicaba el cuerpo energético como un conglomerado de campos energéticos, que son la imagen especular de los campos energéticos que componen el cuerpo humano cuando éste es visto directamente como energía. Decía que, en el caso de los brujos, el cuerpo físico y el cuerpo energético eran una unidad. Los pases mágicos para la recapitulación llevan el cuerpo energético hacia el cuerpo físico, básicamente para navegar hacia lo desconocido.

13.- Forjar el tronco del cuerpo energético

Don Juan decía que el tronco del cuerpo energético se forja con tres golpes asestados con la palma de las manos. Las manos se mantienen a la altura de las orejas, con las palmas mirando hacia adelante y, a partir de esa posición, golpean hacia adelante a la altura de los hombros, como si estuvieran golpeando los hombros de un cuerpo bien desarrollado. Luego las manos vuelven a su posición original, a la altura de las orejas, con las palmas mirando hacia adelante, y golpean la parte media del tronco de ese cuerpo imaginario, al nivel del tórax. El segundo golpe no es tan amplio como el primero, y el tercero es mucho más limitado, porque golpea la línea de la cintura de un tronco de forma triangular (fig.152).

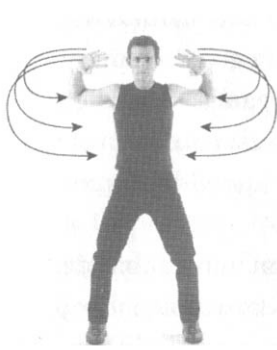


Figura 152



Figura 153

14.- Golpear el cuerpo energético

Las manos bajan desde una posición por encima de la cabeza. La palma de cada mano cae, creando una corriente de energía que define cada brazo, antebrazo y mano del cuerpo energético. La mano izquierda golpea la mano izquierda del

cuerpo energético (fig.153), y luego la mano derecha hace otro tanto, golpeando la mano derecha del cuerpo energético.

Este pase mágico define los brazos y antebrazos y, en particular, las manos del *cuerpo energético*.

15.- Extender lateralmente al cuerpo energético

Se cruzan las muñecas en forma de X delante del cuerpo, casi tocándolo. Las muñecas se doblan hacia atrás formando un ángulo de noventa grados con el antebrazo, al nivel del plexo solar. La muñeca izquierda está por encima de la derecha (fig.154). Desde allí, las manos se abren, lentamente y al unísono, hacia los costados, como si tuvieran que vencer una enorme resistencia (fig.155). Cuando los brazos alcanzan su máxima apertura, vuelven hacia el centro, con las palmas en un ángulo de noventa grados con los antebrazos, creando así la sensación de estar empujando una materia sólida desde ambos costados hacia el centro del cuerpo. La mano izquierda cruza por encima de la derecha, mientras las manos se preparan para otro movimiento lateral.

Mientras que el cuerpo físico de un conglomerado de campos energéticos tiene límites rígidamente definidos, el cuerpo energético carece de esa característica. Extender la energía en forma lateral confiere al *cuerpo energético* los límites definidos de que adolece.



Figura 154

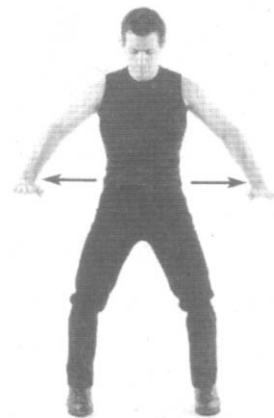


Figura 155

16.- Establecer el núcleo del *cuerpo energético*

Los antebrazos se mantienen en posición vertical a la altura del pecho, con los codos cerca del cuerpo, a ambos lados del tronco. Las muñecas se doblan suavemente hacia atrás y luego, con fuerza, hacia adelante, sin mover los antebrazos (fig.156).

El cuerpo humano, como conglomerado de campos energéticos, no sólo tiene límites exactamente definidos sino un núcleo de luminosidad compacta que los chamanes denominaban *la banda del hombre*, o sea, los campos energéticos con los que el ser humano está más familiarizado. La idea de los chamanes es que, dentro de la *esfera luminosa* -que constituye también la totalidad de posibilidades energéticas del ser humano- hay áreas de energía de las cuales éste no tiene conciencia. Son los campos energéticos ubicados a la distancia máxima de *la banda del hombre*. Establecer el núcleo del *cuerpo energético* significa fortalecer el cuerpo energético a fin de que se aventure hacia aquellas áreas de energía desconocida.



Figura 156

17.- Forjar los talones y las pantorrillas del *cuerpo energético*

El pie izquierdo se coloca frente al cuerpo, con el talón elevado hasta la media pierna. El talón se gira hacia afuera, a una posición perpendicular a la otra pierna. Luego el talón izquierdo golpea hacia la derecha como dando una patada con el talón, a unos quince centímetros de la tibia de la pierna derecha (fig.157,158).

El mismo movimiento se ejecuta luego con la pierna derecha.

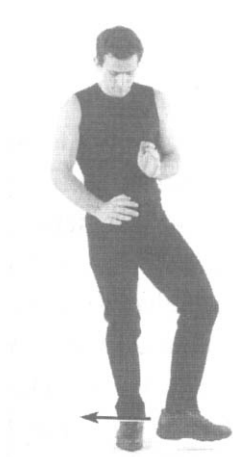


Figura 157



Figura 158

18.- Forjar las rodillas del *cuerpo energético*

Este pase mágico tiene dos fases. En la primera fase, se flexiona la rodilla izquierda levantándola hasta la altura de las caderas o, si es posible, más alto aún. Todo el peso del cuerpo descansa sobre la pierna derecha, que se apoya con la rodilla ligeramente flexionada. Se describen tres círculos con la rodilla izquierda, moviéndola hacia adentro, en dirección hacia la ingle (fig.159). El mismo movimiento se repite con la pierna derecha.



Figura 159



Figura 160

En la segunda fase de este pase mágico, los movimientos se repiten nuevamente con cada pierna, pero esta vez la rodilla describe un círculo hacia afuera (fig.169).

19.- Forjar los muslos del *cuerpo energético*

Comenzando con una exhalación, el cuerpo se inclina hacia adelante con las rodillas ligeramente flexionadas, mientras

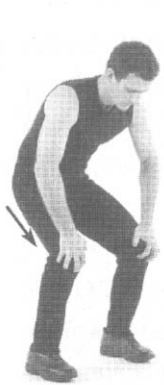


Figura 161

Detienen sobre las rótulas y luego se llevan nuevamente hacia arriba, a lo largo de los muslos, hasta el nivel de las caderas, como si se estuviera arrastrando una sustancia sólida; simultáneamente, se realiza una inhalación. Las manos adoptan una ligera forma de garra. Mientras se ejecuta este movimiento, el cuerpo se endereza (fig.161).

Se repite el movimiento con un esquema de respiración opuesto, inspirando mientras se flexionan las rodillas y las manos bajan hasta las rótulas, y exhalando cuando se llevan nuevamente hacia arriba.



Figura 162

20.- Agitar la historia personal al hacerla flexible

Este pase mágico estira y distiende los tendones del muslo, llevando una pierna por vez hacia atrás, flexionando las rodillas y golpeando los glúteos con un suave golpecito del talón derecho contra el derecho.

Los chamanes ponían enorme énfasis en el endurecimiento de los músculos de la parte posterior del muslo. Creían que, cuando más duros fuesen esos músculos, tanto mayor era la felicidad del practicante para identificar y liberarse de esquemas de comportamiento inútiles.

21.- Agitar la historia personal con el talón hacia el suelo y con golpecitos repetidos

La pierna derecha se posiciona hacia el costado, formando un ángulo de grados con la izquierda. Se lleva el pie izquierdo hacia adelante, lo más lejos posible, mientras el cuerpo está casi sentado sobre la pierna derecha. La tensión y la contracción de los músculos posteriores de la pierna derecha llegan a un máximo, al igual que la elongación de los músculos posteriores de la pierna izquierda. Por medio de movimientos de la pierna izquierda, el talón golpea repetidas veces contra el suelo (fig.163).

El mismo movimiento se ejecuta luego con la pierna opuesta.



Figura 163

22.- Agitar la historia personal con el talón hacia el suelo, manteniendo esa posición

Este pase mágico se ejecutan los mismos movimientos que en el anterior, una vez con cada pierna, pero en lugar de golpear el talón contra el suelo, el cuerpo mantiene una tensión pareja al sostener la elongación de la pierna (fig.164).



Figura 164

Los cuatro pases mágicos siguientes deberán hacerse con mesura, dado que implican inhalaciones y exhalaciones profundas.

23.- Las alas de la *recapitulación*

Se realizan una inspiración profunda mientras se levantan ambos antebrazos hasta el nivel de los hombros, con las manos a la altura de las orejas y las palmas mirando hacia adelante. Los antebrazos se mantienen en posición vertical y equidistantes entre sí. Se realiza una exhalación mientras los antebrazos se llevan lo más atrás posible, sin inclinarlos hacia ningún lado (fig.165). Se realiza otra inspiración

profunda. En el tiempo que dura una exhalación prolongada, ambos brazos trazan semicírculos en forma de alas, comenzando por el brazo izquierdo, que se mueven hacia adelante hasta alcanzar su extensión máxima y luego se desplaza lateralmente trazando un semicírculo hacia atrás, hasta donde alcance. A partir de esa posición, el brazo describe una curva y vuelve hacia adelante (fig.166), a su posición inicial a los costados del cuerpo (fig.167). Luego el brazo izquierdo realiza el mismo movimiento dentro de la misma exhalación. Una vez completados estos movimientos, se realiza una profunda respiración abdominal.



Figura 165



Figura 166



Figura 167

24.- La ventana de la *recapitulación*

La primera parte de este pase mágico se ejecuta exactamente como la anterior; se inspira hondo, con las manos levantadas hasta el nivel de las orejas, las palmas mirando hacia adelante. Los antebrazos se mantienen en posición perfectamente vertical. Se exhala profundamente mientras se llevan los brazos hacia atrás. Se realiza una inspiración profunda mientras los codos son extendidos lateralmente, al nivel de los hombros. Los dedos señalan hacia arriba. Las manos se empujan lentamente hacia el centro del cuerpo, hasta que los antebrazos se crucen. El brazo izquierdo se mantiene más

cerca del cuerpo y el derecho se ubica por delante del izquierdo. De este modo, las manos forman lo que don Juan llamaba *la ventana de la recapitulación*; una abertura delante de los ojos que parece una pequeña ventana, a través de la cual, según afirmaba él, el practicante podía mirar al infinito (fig.168). Se exhala profundamente mientras el cuerpo se endereza; los codos se extienden lateralmente y las manos se enderezan y se mantienen al mismo nivel de los codos (fig.169).

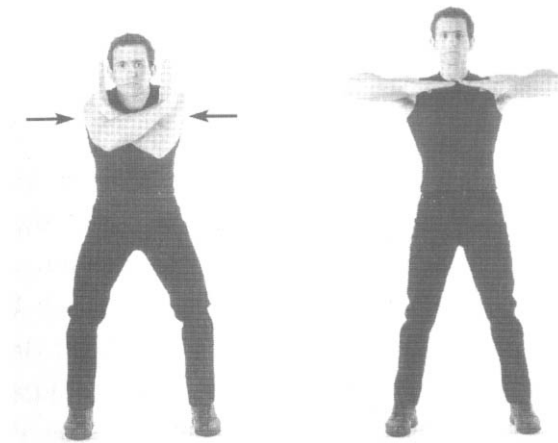


Figura 168

Figura 169

25.- Las cinco inspiraciones profundas

La primera parte de este pase mágico es exactamente igual a la de los dos anteriores. En el momento de la segunda inhalación, los brazos bajan y se cruzan a la altura de las rodillas, mientras el practicante adopta una posición de semicucullas. Las manos se colocan detrás de las rodillas; la mano derecha sujeta los tendones de la parte posterior de la rodilla izquierda, y la mano izquierda, pasando el antebrazo por encima del brazo derecho, sujeta los tendones de la parte posterior de la rodilla derecha. Los dedos medio e índice agarran los tendones exteriores y el pulgar se lleva hacia adelante por la parte interna de la rodilla. En ese momento finaliza la exhalación y se inspira profundamente, al mismo tiempo, ejerciendo presión sobre los tendones (fig.170). De esta manera se inspira y exhala cinco veces.



Figura 170



Figura 171

Este pase mágico conduce a que la espalda se encuentre derecha y la cabeza alineada con la columna; se lo utiliza para efectuar respiraciones profundas que llenen tanto la parte superior como la parte inferior de los pulmones, empujando el diafragma hacia abajo.

26.- Extraer energía de los pies

La primera parte de este pase mágico es idéntica a la de los tres anteriores de esta serie. A la segunda inspiración, los antebrazos bajan y envuelven la pierna y los tobillos, yendo desde adentro hacia afuera, mientras el practicante se pone en cuclillas. Los dorsos de las manos descansan sobre los dedos de los pies y, en esta posición, se efectúan tres inspiraciones y tres exhalaciones profundas (fig.171). Después de la última exhalación, el cuerpo se endereza y se inspira hondo para finalizar así el pase mágico.

El único resabio de conciencia que le queda al ser humano se encuentra en la base de

su esfera luminosa, una franja que se extiende en forma de círculo y llega hasta el nivel de los dedos de los pies. Con este pase mágico, el practicante se conecta con esta energía a través del dorso y de los dedos de las manos, y la remueve con su respiración.

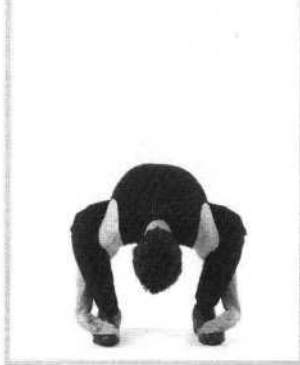


Fig. 171



El tercer grupo:

El *ensueño*

Don Juan Matus definía el *ensueño* como el acto de utilizar los sueños habituales como auténtica entrada de la conciencia humana en otras esferas de la percepción. En su opinión, esta descripción significa que los sueños habituales pueden emplearse como puerta que conduce la percepción a otras regiones de energía distintas a la del mundo de la vida cotidiana aunque, en esencia, es básicamente similar. Para los chamanes, la consecuencia de este acceso es la percepción de verdaderos mundos en los que podían vivir o morir, mundos radicalmente distintos del nuestro y, a la vez, muy parecidos.

Cuando lo presionaban para que diese una explicación lineal de esta contradicción, don Juan Matus confirmaba la postura habitual de los brujos: la respuesta a esa pregunta pertenece a la práctica más que a la indagación intelectual. Decía que para hablar de dichas posibilidades tendríamos que utilizar la sintaxis, cualquiera que fuese nuestra lengua, y que, por la fuerza de la costumbre, dicha sintaxis limita las posibilidades expresivas. La sintaxis sólo alude a las posibilidades perceptivas presentes en el mundo en que vivimos.

Don Juan establecía una diferencia significativa entre los verbos *soñar* y *ensoñar*, que consiste en soñar como lo hacen los chamanes. En otras lenguas que no son el castellano no está tan clara la distinción entre el *sueño*, que es el soñar normal, y el estado más complejo que los chamanes denominan *ensueño*.

Según las enseñanzas de don Juan, el arte del *ensueño* surgió de la observación casual que los chamanes del antiguo México hicieron al *ver* a las

personas que dormían. Se percataron de que, durante el sueño, el *punto de encaje* se desplaza natural y fácilmente de su posición habitual y se mueve por la periferia de la esfera luminosa o hasta cualquier sitio del interior. Relacionaron el *ver* con los informes de las personas observadas mientras dormían y comprendieron que, cuanto mayor era el desplazamiento del *punto de encaje*, más asombrosos resultaban los informes de las escenas y los acontecimientos experimentados en los sueños.

En cuanto asimilaron la observación, los brujos buscaron ávidamente la oportunidad de desplazar sus *puntos de encaje*. Al final utilizaron plantas psicotrópicas para conseguirlo. Enseguida comprendieron que el desplazamiento producido por el consumo de dichas plantas era irregular, forzado e incontrolado. En medio de este fracaso descubrieron algo de muchísimo valor y lo denominaron la *atención del ensueño*.

Don Juan explicó este fenómeno y, ante todo, se refirió a la conciencia diaria de los seres humanos como la *atención* que se pone en los elementos del mundo de la vida cotidiana. Puntualizó que los seres humanos sólo echan un vistazo superficial y a la vez sostenido a cuanto les rodea. En lugar de analizar las cosas, los seres humanos se limitan a establecer la presencia de dichos elementos mediante una *atención* determinada, un aspecto específico de su conciencia general. Por decirlo de alguna manera, don Juan sostuvo que la misma clase de *mirada* superficial y a la vez sostenida podía aplicarse al contenido de un sueño corriente. Llamó a este aspecto específico de la conciencia general la *atención del ensueño* o la capacidad que los practicantes adquieren de mantener la conciencia inflexiblemente fija en los elementos oníricos.

El cultivo de la *atención del ensueño* proporcionó a los brujos del linaje de don Juan la taxonomía básica de los sueños. Descubrieron que la mayoría de sus sueños eran imágenes, productos de la cog-

nición del mundo cotidiano, aunque algunos escapaban a esta clasificación. Dichos sueños eran verdaderos estados de *conciencia acrecentada* en los cuales los elementos oníricos no eran imágenes, sino hechos generadores de energía. Para los chamanes los sueños con elementos generadores de energía son aquellos en los que pueden *ver* la energía como fluye por el universo.

Los chamanes consiguieron centrar la *atención del ensueño* en cualquier elemento y de esta forma descubrieron que existen dos tipos de sueño. Por un lado, los sueños que todos conocemos, en los que entran en juego elementos fantasmagóricos, algo que podríamos categorizar como producto de nuestra mentalidad y de nuestra psiquis, tal vez algo que se relaciona con nuestra disposición neurológica. Por el otro, los que denominaron *sueños generadores de energía*. Don Juan añadió que los chamanes de la antigüedad se encontraron con sueños que no eran tales, sino visitas reales en pleno estado onírico a lugares que existían en un sitio distinto a este mundo: lugares reales, como el mundo en que vivimos; sitios donde los objetos del sueño generan energía de la misma forma que, para el chamán *vidente*, la generan los árboles, los animales y hasta las piedras de nuestro mundo cotidiano.

Los chamanes tenían visiones tan fugaces y breves de esos sitios que no les servían de nada. Atribuyeron este fracaso a que no podían mantener fijo el tiempo necesario los *puntos de encaje* en la posición a la que los habían desplazado. Los intentos de resolver la situación dieron por resultado otro arte excelso de la brujería: el *arte del acecho*.

Don Juan definió estas artes con toda claridad el día en que me explicó que el arte del *ensueño* consiste en desplazar a propósito el *punto de encaje* habitual, mientras que el del *acecho* es mantenerlo voluntariamente fijo en la posición a la que ha sido desplazado.

Dicha fijación permitió que los chamanes del antiguo México presenciaran en toda su extensión la existencia de otros mundos. Don Juan me contó que algunos brujos no regresaron de sus viajes. Dicho de otra manera, prefirieron quedarse allí, dondequiera que se encuentre ese «allí».

Cierta vez don Juan comentó lo siguiente:

–Cuando terminaron de cartografiar a los seres humanos en cuanto esferas luminosas, los chamanes de la antigüedad descubrieron que en la esfera luminosa total existían, como mínimo, seiscientos sitios que son emplazamientos de auténticos mundos. Esto significa que si el *punto de encaje* se fija a cualquiera de ellos, el resultado es la entrada del practicante en un mundo totalmente nuevo.

–Don Juan, ¿dónde están esos seiscientos mundos?

–La única respuesta a esa pregunta resulta incomprendible –respondió y rió–. Es la esencia del chamanismo y, al mismo tiempo, para la mente corriente carece de significado. Los seiscientos mundos están en la posición del *punto de encaje*. Es necesaria una cantidad incalculable de energía para dar sentido a esta respuesta. Nosotros tenemos la energía, pero nos falta la facilidad o la disposición para utilizarla.

Podría decir que no existe nada más veraz que esas afirmaciones y que, a la vez, tampoco parecen tener sentido.

Don Juan explicaba la percepción corriente tal como la entendían los chamanes de su linaje: en su emplazamiento habitual, el *punto de encaje* recibe la afluencia de campos de energía del universo en general, campos con forma de filamentos luminosos que ascienden a billones. Puesto que la posición es siempre la misma, los chamanes razonaron que los mismos campos de energía, con forma de filamentos luminosos, convergen en el *punto de encaje* y lo atraviesan, lo que da por resultado constante la percepción del mundo que conocemos. Los chamanes llegaron a la conclusión inevitable

de que, si se desplazaba a otra posición, el *punto de encaje* sería atravesado por otro conjunto de filamentos de energía, lo que daría como resultado la percepción de un mundo que, por definición, no es el mismo que el de la vida cotidiana.

En opinión de don Juan, lo que los seres humanos suelen considerar la percepción es, más que nada, el acto de interpretar datos sensoriales. Afirmaba que, desde el nacimiento, cuanto nos rodea nos proporciona la posibilidad de interpretación y que, con el paso del tiempo, dicha posibilidad se convierte en un sistema completo mediante el cual realizamos la totalidad de nuestras transacciones perceptivas con el mundo.

Don Juan insistía en que el *punto de encaje* no sólo es el centro donde se acumula la percepción, sino el centro donde tiene lugar la interpretación de los datos sensoriales, de modo que si cambiara de emplazamiento interpretaría la nueva afluencia de campos de energía prácticamente de la misma forma que traduce el mundo de la vida cotidiana. El resultado de la nueva interpretación es la percepción de un mundo sorprendentemente parecido al nuestro y, a la vez, intrínsecamente distinto. Añadió que, desde la perspectiva energética, los otros mundos son tan distintos al nuestro como pueden serlo. Sólo la interpretación del *punto de encaje* explica las semejanzas aparentes.

Don Juan apelaba al uso de una nueva sintaxis para expresar esta extraordinaria capacidad del *punto de encaje* y las posibilidades de percepción que origina el *ensueño*. De todos modos, reconoció que tal vez podríamos forzar la actual sintaxis para incluirla si la experiencia es asequible a todos en lugar de quedar restringida a los iniciados en el chamanismo.

Un elemento del *ensueño* que despertó vivamente mi interés y que me desconcertó mucho fue la afirmación de don Juan según la cual no hay manera de enseñar a alguien a *ensoñar*. Decía que, más que cualquier otra cosa, el *ensueño* es un gran

esfuerzo de los practicantes por entrar en contacto con la fuerza penetrante e indescriptible que los chamanes del antiguo México llaman *intento*. Una vez creado el vínculo, misteriosamente también se crea el *ensueño*. Don Juan sostenía que el vínculo se consigue dejándose guiar por cualquier patrón disciplinado.

Cuando le pedí una explicación sintética del procedimiento en cuestión don Juan se rió de mí.

–Adentrarse en el mundo de los chamanes no es lo mismo que aprender a conducir. Para conducir necesitas manuales e instrucciones. Para *ensoñar* necesitas *intentarlo*.

–¿Cómo puedo *intentarlo*? –insistí.

–La única manera de *intentarlo* es *intentándolo*. Una de las cosas que más le cuesta aceptar al hombre de nuestra época es la falta de procedimientos. El hombre moderno está cargado de manuales, prácticas, métodos y pasos que conducen a lo que sea. Incesantemente toma notas, hace diagramas y se lía a fondo con la «destreza técnica». En el mundo de los brujos los procedimientos y los rituales sólo son recursos para llamar la atención y centrarla. Se utilizan para forzar la concentración del interés y la determinación. No tienen otro valor.

Don Juan opinaba que, para *ensoñar*, es de suma importancia la ejecución rigurosa de los pases mágicos: el único recurso utilizado por los chamanes de su linaje para contribuir al desplazamiento del *punto de encaje*. La ejecución de los pases mágicos les proporcionaba la estabilidad y la energía necesarias para convocar la *atención del ensueño*, sin la cual no existía la posibilidad del *ensueño*. Si la *atención del ensueño* no emergía, en el mejor de los casos los practicantes podían aspirar a tener sueños lúcidos sobre mundos fantasmagóricos. Quizá podrían vislumbrar mundos que generan energía, pero no tendrían el menor sentido dada la ausencia de unas bases abarcadoras para categorizarlos correctamente.

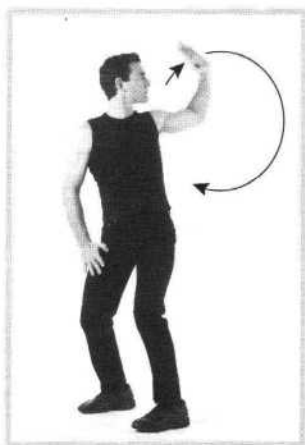


Fig. 172

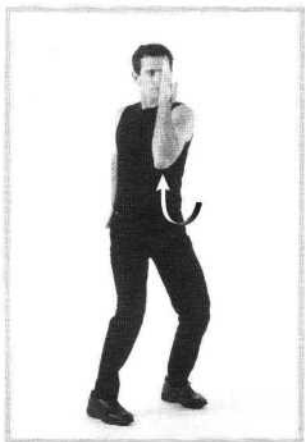


Fig. 173

En cuanto desarrollaron la *atención del ensueño*, los chamanes del linaje de don Juan se percataron de que habían llamado a las *puertas del infinito*: lograron ampliar los parámetros de la percepción normal. Descubrieron que el estado normal de conciencia es infinitamente más variado que antes de la llegada de la *atención del ensueño*. A partir de ese punto los brujos se adentraron verdaderamente en lo desconocido.

–El aforismo que dice que «el cielo es el límite» se aplica perfectamente a los chamanes de la antigüedad –comentó don Juan en cierta ocasión–. Es indudable que se superaron.

–Don Juan, ¿es realmente cierto que para ellos el cielo era el límite?

–A esta pregunta sólo podemos responder individualmente –repuso y esbozó una amplia sonrisa–. Nos proporcionaron las herramientas. Usarlas o rechazarlas depende de cada uno de nosotros en cuanto individuos. En esencia, estamos solos ante el *infinito* y la cuestión de si somos o no capaces de llegar a nuestro límite debe responderse personalmente.

Los pases mágicos del *ensueño*

27. Aflojar el *punto de encaje*

Con la palma hacia arriba, se estira el brazo izquierdo hasta la zona de detrás de los omóplatos al tiempo que el tronco se inclina ligeramente. Con un movimiento sigiloso, se pasa el brazo del lado izquierdo del cuerpo hasta la parte delantera y se eleva con un empujón hasta la cara, con la palma mirando a la izquierda. Los dedos se mantienen unidos (figs. 172 y 173).

Este pase mágico se ejecuta sucesivamente con cada brazo y se doblan las rodillas para obtener más estabilidad y empuje.

28. Lograr que el *punto de encaje* descienda

Se mantiene la espalda tan recta como se pueda y las rodillas extendidas. Se coloca el brazo izquierdo totalmente estirado a la espalda, a pocos centímetros del cuerpo. La mano forma un ángulo de noventa grados con respecto al antebrazo, con la palma hacia abajo y los dedos extendidos apuntando hacia delante.

La cabeza gira en la dirección del brazo situado a la espalda; notará el estiramiento pleno de los tendones de las piernas y los brazos. Se aguanta unos segundos la tensión de los tendones (fig. 174). Se repite el mismo pase mágico con el brazo derecho detrás y el izquierdo delante.

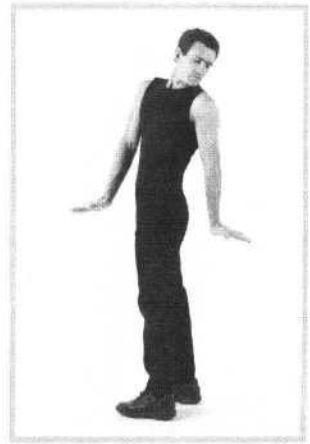


Fig. 174

29. Lograr que el *punto de encaje* descienda extrayendo energía de las glándulas suprarrenales y trasladándola a la parte anterior del cuerpo

Se coloca el brazo izquierdo detrás del cuerpo, a la altura de los riñones, tan a la derecha como sea posible, y se agarrota la mano. La mano agarrotada se desplaza por la zona renal de derecha a izquierda, como si arrastrara una sustancia sólida. El brazo derecho mantiene la posición habitual junto al muslo.

La mano izquierda se desplaza hasta la parte anterior del cuerpo y la palma se apoya en el lado derecho, sobre la zona del hígado y la vesícula biliar. Luego se mueve hacia la izquierda, hasta la zona del páncreas y el bazo, como si alisase la superficie de una sustancia sólida; simultáneamente la mano derecha, agarrotada a la espalda, se desplaza de izquierda a derecha por la zona renal, como si arrastrase una sustancia sólida.

A continuación la mano derecha se coloca en la parte anterior del cuerpo, con la palma apoyada en la zona del páncreas y el bazo. Hay que moverla hasta la zona del hígado y la vesícula biliar, como si alisara una superficie irregular, mientras la izquierda agarrotada vuelve a recorrer de izquierda a derecha la zona renal, como si empujase una

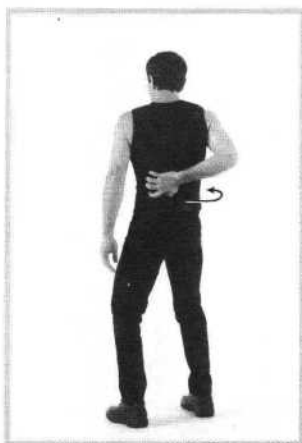


Fig. 175



Fig. 176



Fig. 177

sustancia sólida (figs. 175 y 176). Se doblan las rodillas para ganar estabilidad y fuerza.

30. Poner en ejecución los tipos de energía A y B

En vertical y en un ángulo de noventa grados, centra el antebrazo derecho delante del cuerpo, con el codo casi a la altura de los hombros y la palma hacia la izquierda. Doblado a la altura del codo y sostenido en posición horizontal, coloca el antebrazo izquierdo con el dorso de la mano debajo del codo derecho. Sin fijar la mirada, los ojos mantienen la visión periférica de los antebrazos. La presión del brazo derecho es descendente y la del izquierdo ascendente. Ambas fuerzas operan simultáneamente en los brazos, que durante unos segundos soportan esta tensión (fig. 177).

Se ejecuta el mismo movimiento invirtiendo el orden y la posición de los brazos.

Los chamanes del antiguo México creían que cuanto existe en el universo se compone de fuerzas duales y que todos los aspectos de la existencia de los seres humanos están sometidos a la misma dualidad. En lo que a la energía se refiere, estas dos fuerzas también entran en juego. Don Juan las llamaba las *fuerzas A y B*. La fuerza A suele utilizarse cotidianamente y se representa mediante una línea vertical recta. Por regla general, la fuerza B es oscura, casi nunca entra en acción y permanece oculta. Se representa mediante una línea horizontal dibujada a la izquierda de la vertical, junto a la base, por lo que se forma una L mayúscula invertida.

En opinión de don Juan, los chamanes de uno y otro sexo son los únicos capaces de convertir la fuerza B, que suele estar tumbada horizontalmente y en desuso, en una línea vertical activa. De esta forma lograban que la fuerza A reposara. Este proceso se representa dibujando una horizontal a la derecha de la base de la vertical, lo que da como resultado una L mayúscula. Don Juan consideraba que este pase mágico es el que ejemplifica más cla-

ramente la dualidad y el esfuerzo realizado por los brujos para invertir sus efectos.

31. Arrastrar el cuerpo energético hacia delante

Se mantienen los brazos a la altura de los hombros, con los codos doblados. Las manos se superponen y las palmas giran hacia abajo. Se traza un círculo haciendo girar las manos alrededor de sí mismas y hacia dentro, en dirección a la cara (fig. 178). Trazan tres círculos y el brazo izquierdo se echa hacia delante, con el puño cerrado, como si se golpease un blanco invisible colocado delante del cuerpo, a un brazo de distancia (fig. 179). Se trazan tres círculos más con las manos y se golpea con el puño derecho igual que con el izquierdo.

32. Arrojar el punto de encaje por encima del hombro como si fuera un cuchillo

La mano izquierda se estira por encima de la cabeza hasta la zona de los omóplatos y se cierra como aferrando un objeto sólido. Se desplaza por encima de la cabeza hasta situarla frente al cuerpo como si uno arrojase algo. Las rodillas se doblan para ganar estabilidad. Se repite el mismo movimiento con el brazo derecho (figs. 180 y 181).

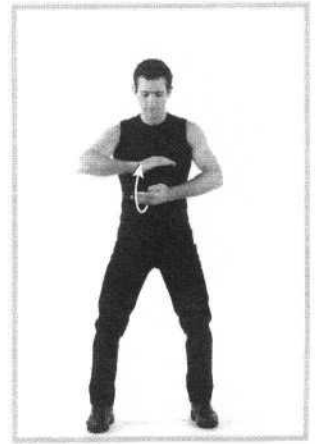


Fig. 178

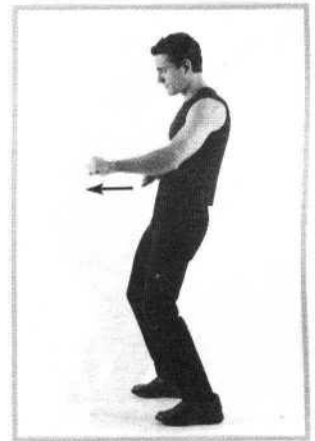


Fig. 179



Fig. 180

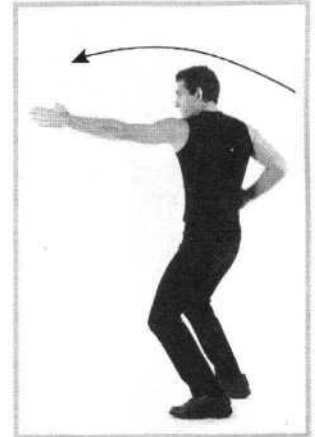


Fig. 181

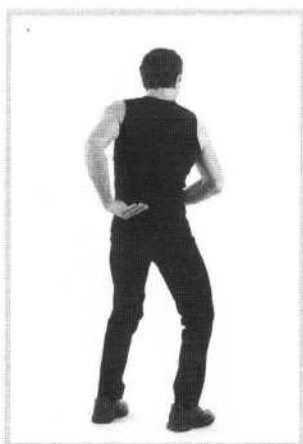


Fig. 182

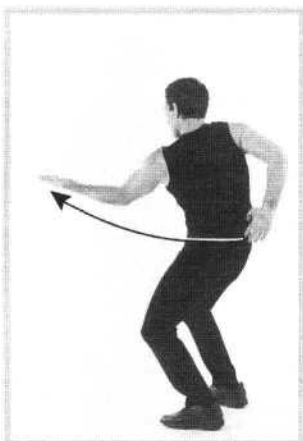


Fig. 183



Fig. 184

Este pase mágico es un verdadero intento de arrojar el *punto de encaje* para desplazarlo de su posición habitual. El practicante sostiene el *punto de encaje* como si de un cuchillo se tratara. Hay algo en el *intento* de arrojar el *punto de encaje* que provoca un efecto profundo en su desplazamiento.

33. Arrojar el *punto de encaje* desde la espalda alrededor de la cintura como si fuera un cuchillo

Se doblan las rodillas y se echa el cuerpo hacia delante. Desde el costado, el brazo izquierdo retrocede hasta la zona de detrás de los omóplatos, aferra algo como si fuera sólido y lo impulsa hacia delante desde la cintura, con un golpecito de muñeca, como si lanzase un disco o un cuchillo (figs. 182 y 183). Se repiten los mismos movimientos con la mano derecha.

34. Arrojar el *punto de encaje* desde el hombro como si fuera un disco

La cintura gira profundamente hacia la izquierda, lo que hará que el brazo derecho se balancee hasta la izquierda de la pierna de este lado. A continuación el movimiento de la cintura en dirección contraria permite que el brazo izquierdo se balancee hasta la derecha de la pierna de este lado. En ese momento la mano izquierda retrocede con un movimiento circular y, como si fuera sólido, aferra algo situado detrás de los omóplatos (fig. 184). La mano izquierda se balancea hasta la parte anterior del cuerpo y se eleva a la altura del hombro derecho. El puño se cierra con la palma hacia arriba. Desde esta posición se da un golpecito con la muñeca para que la mano izquierda haga un lanzamiento, como si arrojase algo sólido como un disco (fig. 185).

Las piernas se mantienen ligeramente dobladas a la altura de las rodillas y el practicante notará una fuerte presión en la parte posterior de los muslos. Con el codo apenas doblado, se extiende el brazo derecho detrás del cuerpo para dar esta-

bilidad al acto de lanzar el disco. La posición se mantiene unos segundos mientras el brazo izquierdo guarda la que queda después de haber arrojado un objeto.

Se repiten los mismos movimientos con el otro brazo.

35. Arrojar el *punto de encaje* por encima de la cabeza como si fuera una pelota

Se echa rápidamente la mano izquierda hacia atrás, hasta la zona de detrás de los omóplatos, y se aferra algo como si fuese sólido (fig. 186). Se trazan dos grandes círculos por encima de la cabeza, como si se quisiera ganar impulso (fig. 187), y se imita el movimiento de lanzar una pelota (fig. 188). Las rodillas se mantienen dobladas. Los movimientos se repiten con la mano derecha.

El cuarto grupo: El *silencio interior*

Don Juan decía que el *silencio interior* es el estado más buscado por los chamanes del antiguo México. Lo definía como un estado natural de la percepción humana en el que los pensamientos que-

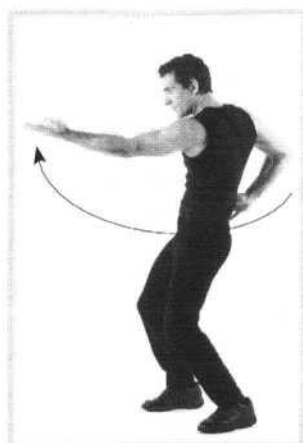


Fig. 185



Fig. 186

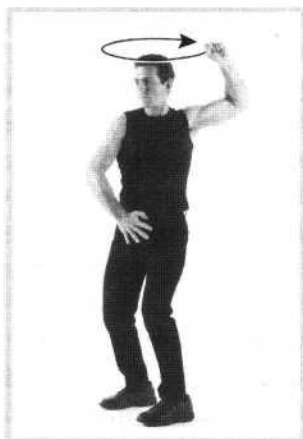


Fig. 187

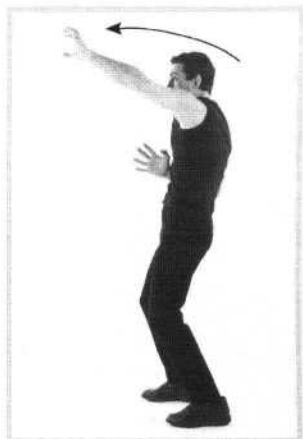


Fig. 188

dan bloqueados y nuestras facultades funcionan con un nivel de conciencia que no exige la utilización del sistema cognitivo cotidiano.

Los chamanes del linaje de don Juan siempre han relacionado el *silencio interior* con la oscuridad, tal vez porque, privada de su compañero habitual –el *diálogo interior*–, la percepción humana cae en algo semejante a un foso lúgubre. Don Juan afirmaba que el cuerpo funciona como de costumbre pero que la conciencia se acrecienta. Las decisiones son instantáneas y parecen emanar de unos conocimientos peculiares que no necesitan verbalizaciones.

Según don Juan, la percepción humana que funciona en las condiciones del *silencio interior* puede alcanzar niveles indescriptibles. Algunos de estos niveles de percepción son universos en sí mismos y no se parecen en nada a los mundos a los que se accede a través del *ensueño*. Son estados inefables e inexplicables en función de los paradigmas lineales que el estado habitual de la percepción humana aplica para explicar el universo.

De acuerdo con el entendimiento de don Juan, el *silencio interior* es la matriz de un espectacular paso evolutivo: el *conocimiento silencioso*, es decir, el nivel de la conciencia humana donde el conocimiento es espontáneo e instantáneo. A este nivel el conocimiento no es consecuencia de la reflexión cerebral, la inducción y la deducción lógicas o las generalizaciones basadas en las semejanzas y las diferencias. En el nivel del *conocimiento silencioso* no hay nada apriorístico o que constituya un caudal de conocimientos, ya que todo ocurre inminentemente *ahora*. Es posible comprender información compleja sin prolegómenos cognitivos.

Don Juan creía que el *conocimiento silencioso* le fue insinuado al hombre primitivo pero que, en realidad, nunca lo poseyó. Esta insinuación fue mucho más potente que la que experimenta el hombre moderno, para el cual el grueso de los conocimientos es consecuencia del aprendizaje memorístico.

Según el axioma de los chamanes, a pesar de que hemos perdido dicha insinuación, a través del *silencio interior* la humanidad siempre tendrá abierto el camino que conduce al *conocimiento silencioso*.

Don Juan Matus transmitió la línea dura de su linaje: el *silencio interior* se alcanza mediante la presión constante de la disciplina. Debe acumularse o almacenarse poco a poco, segundo a segundo. Dicho de otra manera, tenemos que obligarnos a ahorrar silencio, aunque sólo sea durante unos instantes. Según don Juan, los chamanes sabían que, si uno persiste, la insistencia vence al hábito y de este modo es posible alcanzar el umbral de segundos o minutos acumulados, umbral que difiere de una persona a otra. Por ejemplo, si el umbral del *silencio interior* de un individuo es de diez minutos, una vez alcanzado el *silencio interior* se produce espontáneamente, por decirlo de alguna manera, por decisión propia.

Me advirtieron de antemano que era imposible saber cuál sería mi umbral personal y que sólo podría averiguarlo a través de la experiencia directa. Esto es exactamente lo que me sucedió: seguí las sugerencias de don Juan, persistí en obligarme a guardar silencio y, un día, mientras caminaba por la UCLA, llegué a mi misterioso umbral. Supe que lo había alcanzado porque en un instante experimenté lo que don Juan me había explicado con todo lujo de detalles. Lo había llamado *parar el mundo*. En un abrir y cerrar de ojos el mundo dejó de ser lo que era y por primera vez en mi vida fui consciente de *ver* la energía como fluye por el universo. Tuve que sentarme en una escalera de ladrillos. Supe que estaba sentado en un escalón de ladrillos, pero sólo lo supe intelectualmente, a través de la memoria. Lo que experimenté fue que me apoyaba en la energía. Yo mismo era energía, así como cuanto me rodeaba. Había anulado mi sistema de interpretación.

Después de *ver* directamente la energía me percaté de algo que me horrorizó, algo que nadie salvo

don Juan pudo explicar satisfactoriamente. Tomé conciencia de que, aunque *veía* por primera vez, toda mi vida había *visto* la energía como fluye por el universo, pero sin ser consciente. Lo novedoso no era *ver* la energía como fluye por el universo, sino la cuestión que surgió con tanta furia que me devolvió al mundo de la vida cotidiana. Me pregunté qué me había impedido comprender que toda la vida había *visto* la energía como fluye por el universo.

Cuando planteé esta contradicción enloquecedora, don Juan replicó:

—Hay dos cuestiones en juego. Una responde a la conciencia general. La otra tiene que ver con la conciencia particular y deliberada. En un sentido amplio, todos los seres humanos son conscientes de *ver* la energía como fluye por el universo. Por su parte, sólo los chamanes son particular y deliberadamente conscientes de su existencia. Volverte consciente de algo de lo que sólo eres consciente en un sentido amplio requiere energía y la disciplina férrea necesaria para conseguirla. Tu *silencio interior*, producto de la disciplina y la energía, salvó la brecha entre la conciencia general y la particular.

Don Juan recalcó de todas las maneras posibles la importancia de adoptar una actitud pragmática para reforzar el advenimiento del *silencio interior*. La definió como la capacidad de asimilar cualquier contingencia que se presente en el camino. Para mí don Juan era el ejemplo vivo de esta actitud. No existía incertidumbre o inconveniente que su mera presencia fuese incapaz de disipar.

Siempre que pudo insistió en que las consecuencias del *silencio interior* son muy inquietantes y que el único elemento disuasorio es la actitud pragmática, producto de un cuerpo extraordinariamente flexible, ágil y fuerte. Sostenía que para los chamanes la única entidad que tiene sentido es el cuerpo físico y que el dualismo entre cuerpo y mente no existe. También afirmaba que el cuerpo físico incluye el cuerpo y la mente tal como los conocemos y que, con el propósito de compensar el

cuerpo físico en cuanto unidad holística, los brujos tomaron en consideración otra configuración energética a la que se arriba a través del *silencio interior*: el *cuerpo energético*. Explicó que lo que yo había experimentado en el instante en que *paré el mundo* fue el resurgimiento de mi *cuerpo energético* y que esta configuración energética es la que siempre fue capaz de *ver* la energía como fluye por el universo.

Los pases mágicos que ayudan a conseguir el *silencio interior*

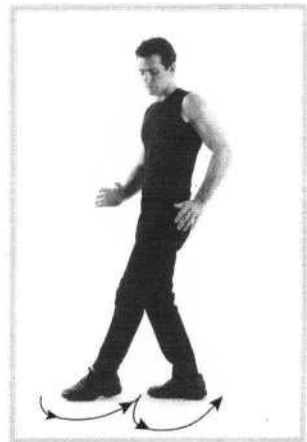


Fig. 189

36. Dibujar dos semicírculos con cada pie

Se apoya todo el peso del cuerpo en la pierna derecha. Se coloca el pie izquierdo medio paso por delante y se desliza por el suelo, dibujando un semicírculo hacia la izquierda. La eminencia tenar se detiene y casi toca el talón derecho. A partir de este punto se dibuja otro semicírculo hacia atrás (fig. 189). Los círculos se trazan con la eminencia del pie izquierdo y hay que apartar el talón del suelo para que el movimiento sea regular y uniforme.

Se invierte el movimiento y se dibujan dos semicírculos más empezando detrás y yendo hacia delante.

Se traslada todo el peso del cuerpo a la pierna izquierda y se ejecutan los mismos movimientos con el pie derecho. Se inclina la rodilla de la pierna que sostiene el peso del cuerpo para ganar fuerza y estabilidad.

37. Dibujar una media luna con cada pie

El peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha. Se coloca el pie izquierdo medio paso por delante del derecho y se dibuja un amplio semicírculo en el suelo; empieza delante del cuerpo, sigue por la izquierda y llega a la parte posterior. Se traza el semicírculo con la eminencia del pie (fig. 190). De la misma forma se dibuja otro semicírculo de

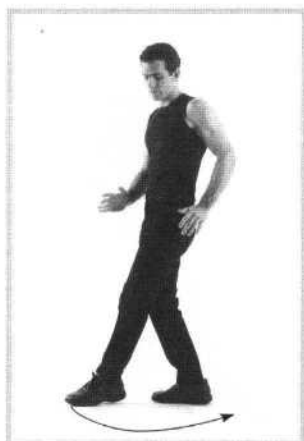


Fig. 190

la parte posterior a la anterior. El peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda y se ejecutan los mismos movimientos con la derecha.

38. El espantapájaros al viento con los brazos hacia abajo

Se extienden lateralmente los brazos a la altura de los hombros, doblando los codos, y se deja que los antebrazos cuelguen formando un ángulo de noventa grados. Se balancean libremente los brazos de un lado a otro, como si los impulsara el viento. Las muñecas y los antebrazos se mantienen rectos y en vertical y las rodillas extendidas (fig. 191).

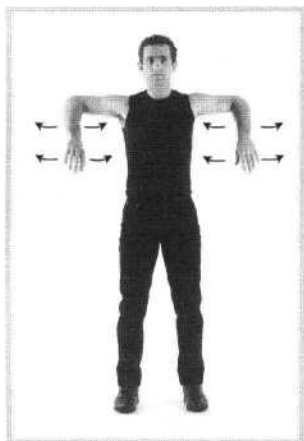


Fig. 191

39. El espantapájaros al viento con los brazos hacia arriba

Al igual que en el pase mágico anterior, se extienden lateralmente los brazos a la altura de los hombros y se doblan los antebrazos hacia arriba formando un ángulo de noventa grados. Las muñecas y los antebrazos se mantienen en vertical (fig. 192), dejando que se balanceen libremente hacia abajo y adelante (fig. 193) y hacia arriba. Las rodillas deben estar extendidas.

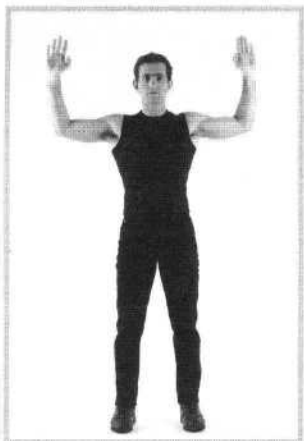


Fig. 192



Fig. 193

40. Empujar energía hacia atrás con todo el brazo

Se doblan mucho los codos, apretando los antebrazos a los lados del cuerpo, tan alto como sea posible, y se cierran los puños (fig. 194). Se espira y se extienden totalmente los antebrazos hacia abajo y hacia atrás, procurando llegar bien alto. Las rodillas están extendidas y el tronco ligeramente echado hacia delante (fig. 195). Se aspira, se doblan los codos, y los brazos vuelven a la posición inicial.

Se invierte el modo de respirar y se repite el mismo movimiento: aspirando en lugar de espirar mientras se echan los brazos hacia atrás. Se espira al doblar los codos y se apoyan los antebrazos en las axilas.

41. Girar el antebrazo

Se colocan los brazos delante del cuerpo, con los codos doblados y los antebrazos en vertical. Las muñecas se doblan y, a la altura de los ojos, forman algo parecido a la cabeza de un pájaro, con los dedos mirando hacia la cara (fig. 196). Los codos se mantienen en vertical y rectos y se agitan las muñecas, girándolas hacia los antebrazos, para que los dedos dejen de mirar hacia la cara y apunten hacia delante (fig. 197). Se doblan las rodillas para ganar estabilidad y fuerza.



Fig. 194

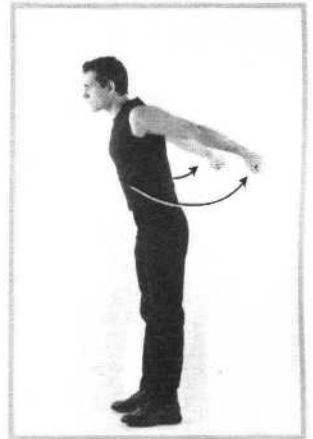


Fig. 195



Fig. 196

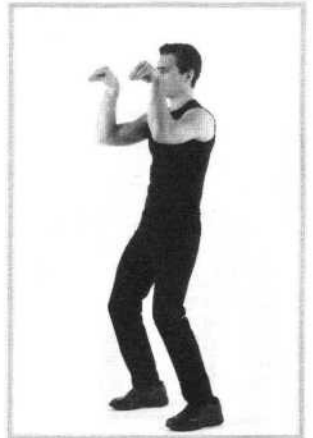


Fig. 197

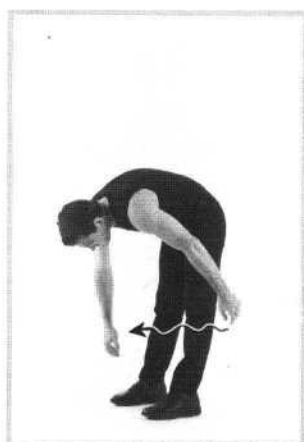


Fig. 198



Fig. 199

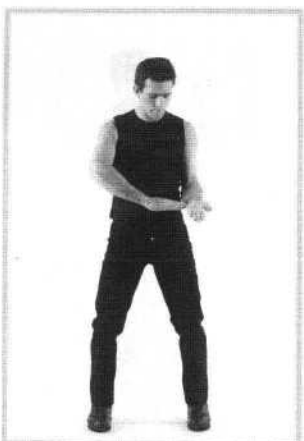


Fig. 200

42. Mover la energía mediante la ondulación

Manteniendo las rodillas estiradas, se inclina el tronco. Los brazos cuelgan a los lados del cuerpo. Se mueve el brazo izquierdo hacia delante con tres ondulaciones de la mano, como si ésta siguiera el contorno de una superficie que presenta tres semicírculos (fig. 198). La mano pasa por delante del cuerpo formando una línea recta de izquierda a derecha, luego de derecha a izquierda (fig. 199), y retrocede hasta el costado del cuerpo trazando otras tres ondulaciones, por lo que dibuja la figura de una L mayúscula invertida que, como mínimo, tiene quince centímetros de espesor.

Se repiten los mismos movimientos con el brazo derecho.

43. La energía T de las manos

Se colocan los antebrazos delante del plexo solar para formar la figura de la letra T. La mano izquierda es la barra horizontal y la palma mira hacia arriba. La derecha es la barra vertical y la palma mira hacia abajo (fig. 200). A continuación las manos giran simultáneamente con mucha fuerza. La palma izquierda acaba mirando hacia abajo y la derecha hacia arriba, a la vez que con las manos mantienes la figura de la letra T (fig. 201).

Se vuelven a ejecutar estos movimientos convirtiendo la mano derecha en la barra horizontal de la letra T y la izquierda en la vertical.

44. Presionar energía con los pulgares

Doblados a la altura de los codos, los antebrazos se colocan delante del cuerpo, en posición horizontal y respetando su anchura. Se cierran flojamente los dedos con los pulgares rectos y apoyados en los índices (figs. 202 y 203). Se ejerce presión intermitente entre el pulgar y el índice y entre los dedos curvados y la palma de la mano. Contrayéndolos y relajándolos, se envía el impulso a los brazos. Se doblan ligeramente las rodillas para ganar estabilidad.

45. Dibujar un ángulo agudo con los brazos entre las piernas

Se extienden las rodillas y se tensan las corvas tanto como se pueda. El tronco se echa hacia delante, con la cabeza casi a la altura de las rodillas. Los brazos cuelgan y, al moverse repetidas veces hacia delante y atrás, dibujan un ángulo agudo con el vértice entre las piernas (figs. 204 y 205).

46. Dibujar un ángulo agudo con los brazos delante de la cara

Se extienden las rodillas y se tensan las corvas tanto como se pueda. El tronco se echa hacia delante, con la cabeza casi a la altura de las rodillas. Los brazos cuelgan delante del cuerpo y al moverse repetidas veces de atrás hacia delante dibujan un ángulo agudo con el vértice delante de la cara (figs. 206 y 207).

47. Dibujar un círculo de energía entre las piernas y delante del cuerpo

Se extienden las rodillas y se tensan las corvas tanto como se pueda. Se echa el tronco hacia delante, con la cabeza casi a la altura de las rodillas. Los brazos cuelgan delante del cuerpo. Se cruzan



Fig. 201

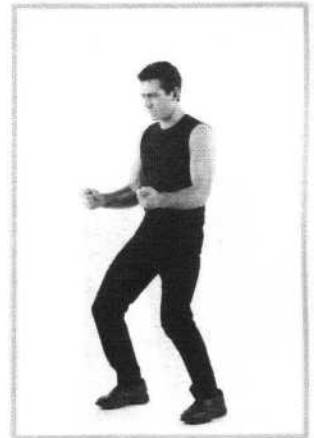


Fig. 202



Fig. 203



Fig. 204



Fig. 205

Tercera serie

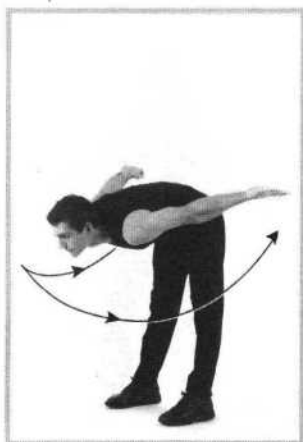


Fig. 206



Fig. 207



Fig. 208

los brazos a la altura de las muñecas, con el antebrazo izquierdo encima del derecho. Los brazos cruzados se balancean entre las piernas (fig. 208). Desde esta posición, cada brazo traza un círculo hacia fuera, por delante de la cara. Al terminar el círculo los brazos señalan hacia delante y la muñeca izquierda queda encima de la derecha (fig. 209). A partir de aquí se trazan dos círculos hacia dentro que acaban entre las piernas, con las muñecas cruzadas igual que al principio.

Se apoya la muñeca derecha encima de la izquierda y se repiten los mismos movimientos.

48. Tres dedos en el suelo

Se pasan lentamente los brazos por encima de la cabeza mientras se respira hondo. Se inicia una lenta espiración mientras se llevan los brazos hacia el suelo, con las rodillas extendidas y las corvas tan tensas como se pueda. Los dedos índice y corazón de cada mano tocan el suelo, treinta centímetros por delante del cuerpo, y a continuación también se apoya el pulgar (fig. 210). Se mantiene la posición mientras se vuelve a respirar hondo. El cuerpo se endereza y se elevan los brazos por encima de la cabeza. Se espira mientras los brazos bajan a la altura de la cintura.

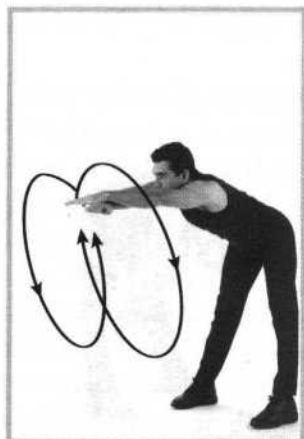


Fig. 209

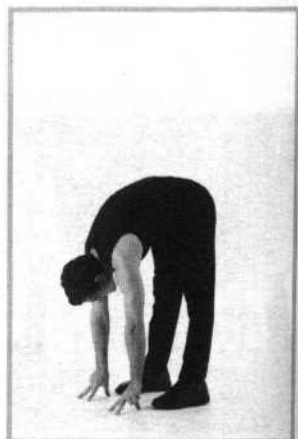


Fig. 210

49. Los nudillos en los dedos de los pies

Los brazos se elevan por encima de la cabeza mientras se respira hondo. Al espirar se bajan los brazos hasta el suelo, con las rodillas extendidas y las corvas tan tensas como se pueda. Se apoyan los nudillos en los dedos de los pies al tiempo que concluye la espiración (fig. 211). La posición se mantiene mientras se vuelve a respirar hondo. El cuerpo se endereza y los brazos se elevan por encima de la cabeza. Se inicia la espiración bajando los brazos a la altura de la cintura.



Fig. 211

50. Extraer energía del suelo con la respiración

Se respira hondo mientras se elevan los brazos por encima de la cabeza manteniendo las rodillas dobladas. Se inicia la espiración al girar el tronco hacia la izquierda y agacharse tanto como sea posible. Con las palmas hacia abajo, las manos se detienen junto al pie izquierdo, la derecha delante y la izquierda detrás; se balancean cinco veces mientras termina la espiración (fig. 212). Se respira hondo y se endereza el cuerpo mientras se estiran los brazos por encima de la cabeza. El tronco gira hacia la derecha y se inicia la espiración agachándolo tanto como sea posible. La espiración concluye cuando las manos se balancean cinco veces junto al pie derecho. Se vuelve a respirar hondo, se endereza el cuerpo mientras los brazos se elevan por encima de la cabeza y el tronco gira para mirar al frente y, finalmente, se bajan los brazos mientras se espira.



Fig. 212

CUARTA SERIE

La separación del cuerpo derecho y del cuerpo izquierdo. Serie del calor

Don Juan enseñó a sus discípulos que, para los chamanes que vivieron en el México de la antigüedad, el concepto de que un ser humano está compuesto por dos cuerpos completos y en funcionamiento, uno a la izquierda y el otro a la derecha, era fundamental para concretar sus esfuerzos como brujos. Este esquema de clasificación no tenía nada que ver con especulaciones intelectuales ni con conclusiones lógicas sobre posibilidades de distribución de la masa corporal.

Cuando don Juan me explicó esto, le contesté que los biólogos modernos tenían el concepto de la *simetría bilateral*, que significa “un plan corporal básico en el cual el lado izquierdo y el lado derecho del organismo pueden ser considerados imágenes inversas una de la otra, ubicadas a lo largo de un eje central.”

-Las clasificaciones de los chamanes del antiguo México - me contestó don Juan- eran mucho más profundas que las conclusiones de los científicos modernos, porque provenían de la percepción directa de la energía tal como ésta fluye en el universo. Cuando el cuerpo humano es percibido como energía, resulta absolutamente claro que está compuesto no de dos partes, sino de dos tipos de energía diferentes: dos corrientes de energía distintas, dos fuerzas que se oponen y, a la vez, se complementan y coexisten paralelamente, reflejando así la estructura dual del universo.

Los chamanes del antiguo México acordaban a cada uno de esos diferentes tipos de energía el carácter del cuerpo total, y hablaban

Exclusivamente en términos de cuerpo izquierdo y cuerpo derecho. Su interés mayor estaba puesto en el cuerpo izquierdo, porque consideraban que era el más efectivo, en cuanto a la energía de su configuración, para los objetivos máximos de la brujería. Los brujos del antiguo México, que se referían a los dos cuerpos como corrientes de energía, representaban la corriente izquierda como más turbulenta y agresiva, moviéndose en forma de pequeñas ondas y proyectando olas de energía. Cuando deseaba ilustrar sus palabras, don Juan me pedía que visualizara una escena en la cual el cuerpo izquierdo era como la mitad del sol y que todos los rayos estaban de ese lado. Las olas de energía proyectadas a partir del cuerpo izquierdo eran como esos rayos solares, siempre perpendiculares a la superficie esférica que les daba origen.

Describía la corriente de energía del cuerpo derecho como no turbulenta en su superficie. Se agitaba como el agua colocada dentro de un tanque que es movido de un lado hacia el otro. En ese tanque no se formaban pequeñas olas sino un movimiento de oscilación continua. En un nivel más profundo, sin embargo, se movía en círculos en forma de espirales. Don Juan me pidió que visualizara un río tropical, muy ancho y de apariencia pacífica, pero que tenía vertiginosas correderas bajo la superficie. En el mundo de la vida cotidiana, esas dos corrientes están amalgamadas en una única unidad: el cuerpo humano, tal como lo conocemos todos.

A los ojos del *vidente*, sin embargo, la energía del cuerpo total es circular. Para los brujos del linaje de don Juan, esto significaba que el cuerpo derecho era la fuerza predominante.

-¿Qué sucede en el caso de una persona zurda? -le pregunté en cierta oportunidad-. ¿Es que esa persona tiene mayor afinidad con los objetivos de los brujos?

-¿Por qué crees eso? -replicó don Juan, aparentemente sorprendido por mi pregunta.

-Porque resulta obvio que en esa persona el lado izquierdo es el predominante -le contesté.

-Esta predominancia no tiene importancia alguna para los brujos -dijo don Juan-. Es cierto que el lado izquierdo predomina en el sentido de que los zurdos pueden sujetar un martillo con la mano

izquierda y manejarlo con eficacia. Pueden escribir, pueden manejar un cuchillo y utilizarlo muy bien. Si practican zapateo, utilizarán la pierna izquierda con mayor habilidad. En otras palabras, tienen ritmo en su cuerpo izquierdo, pero la brujería no tiene que ver con ese tipo de predominio. El cuerpo derecho sigue dominándolos con su movimiento circular.

-Pero el ser zurdo, ¿tiene alguna ventaja o desventaja para los brujos? -Insistí. Estaba obsesionado por las implicancias, incorporadas en muchas culturas indoeuropeas, de las cualidades siniestras del individuo zurdo.

-Que yo sepa, no tiene ventajas ni desventajas -dijo don Juan-. La división de la energía entre los dos cuerpos no se mide por ser o no ser diestro. El predominio del cuerpo derecho es un predominio energético, que fue descubierto por los chamanes de la antigüedad. Nunca trataron de explicar por qué se producía ese predominio ni intentaron investigar sus implicancias filosóficas. Para ellos era un hecho, pero un hecho muy especial. Era un hecho que podía ser modificado.

-¿Por qué querían modificarlo, don Juan? -Pregunté.

-¡Porque el movimiento circular predominante de la energía del cuerpo derecho es demasiado aburrido! -exclamó-. Ese movimiento circular se ocupa de todos los acontecimientos del mundo cotidiano, pero lo hace en forma circular, no sé si me entiendes.

-No, no lo entiendo, don Juan -admití.

-Todas las situaciones en la vida se enfrentan de ese modo circular -me contestó, trazando un pequeño círculo con su mano-. Y eso se repite, y se repite, y se repite. Es un movimiento circular que parecería atraer la energía siempre hacia adentro, gira y gira y gira alrededor de una noción centrípeta. En esas condiciones no existe la expansión. Nada puede ser nuevo. No hay nada que no esté justificado por lo que hay en el epicentro. ¡Qué monotonía!

-¿Y cómo puede cambiarse esa situación? -quise saber.

-Es demasiado tarde como para que cambie realmente -me contestó-. El daño ya está hecho. Este carácter espiral perdurará. Pero no tiene por qué ser incesante. Si, caminamos como caminamos, eso es algo que no podemos cambiar, pero también querríamos

correr, o caminar hacia atrás, o subir por una escalera. Simplemente caminar y caminar y caminar es muy eficaz, pero carece de sentido. La contribución del cuerpo izquierdo haría esos centros de vitalidad más flexibles. Si pudieran moverse en pequeñas ondas en lugar de hacerlo en espiral, aunque sólo fuera por un instante, se generaría una energía distinta, con resultados increíbles.

En un nivel situado más allá del pensamiento, comprendí de qué estaba hablando, pero no podía entenderlo si llevaba sus palabras a un razonamiento lineal.

-La sensación que tiene el ser humano de estar terriblemente aburrido consigo mismo -continuó don Juan- se debe a ese predominio del cuerpo derecho. Lo único que le queda por hacer al hombre, en un sentido universal, es buscar formas de liberarse del aburrimiento. Con lo cual terminan por encontrar formas para matar el tiempo que, por otro lado, es lo único de cuya falta todo el mundo se queja. Pero lo peor es la reacción ante esa distribución desequilibrada de energía. Las reacciones violentas de la gente se deben a ella. Parecería que, de tanto en tanto, la impotencia genera furiosas corrientes de energía dentro del cuerpo humano, que explotan en comportamientos violentos. Para el ser humano, la violencia parecería ser otra forma de matar el tiempo.

-¿Pero por qué razón los brujos del antiguo México nunca quisieron saber por qué se producía esa situación? -le pregunté, sorprendido. Lo que yo empezaba a sentir con respecto a ese movimiento interior me estaba fascinando.

-Nunca trataron de averiguarlo -me explicó-, porque en el momento en que formulaban la pregunta, también sabían la respuesta.

-¿Así que sabían el porqué de ese fenómeno?

-No, no lo sabían, pero sabían cómo se producía. Pero esa es otra historia.

Y con eso terminó su explicación, aunque durante el curso de nuestra asociación me fue aclarando esta aparente contradicción.

-La conciencia es el único medio que tiene el ser humano para evolucionar -me dijo cierta vez-, y algo ajeno a nosotros, algo que tiene que ver con la condición depredadora del universo

ha interrumpido nuestra posibilidad de evolución tomando posesión de nuestra conciencia. El ser humano ha caído presa de una fuerza depredadora que le ha impuesto, para su propia conveniencia, la pasividad que caracteriza la energía del cuerpo derecho.

Don Juan describía nuestra posibilidad evolutiva como un viaje que nuestra conciencia realiza a través de algo que los chamanes de la antigüedad denominaban *el oscuro mar de la conciencia*: algo que consideraban una parte integral del universo, un elemento inconmensurable que lo impregna todo, como las nubes, o la materia, o la luz.

Don Juan estaba convencido de que el predominio del cuerpo derecho en esta desequilibrada fusión de los cuerpos derecho e izquierdo marca la interrupción de nuestro viaje de conciencia. Lo que para nosotros resulta un predominio natural de un lado del cuerpo sobre el otro, para los brujos de su linaje resultaba una aberración que intentaban corregir.

Aquellos chamanes creían que, a fin de establecer una división armónica entre el cuerpo derecho y el cuerpo izquierdo, el practicante tenía que expandir su conciencia. Cualquier tipo de expansión de la conciencia humana, sin embargo, debía ser apuntalada por una disciplina extraordinariamente exigente. De lo contrario, esa expansión, lograda de manera dolorosa, se convertiría en una obsesión que podía derivar en cualquier cosa, desde la aberración psicológica hasta la lesión energética.

Don Juan Matus denominó la colección de pases mágicos que tienen que ver exclusivamente con la separación de los cuerpos derecho e izquierdo, el grupo del calor, que constituía el elemento crucial en el entrenamiento de los chamanes del antiguo México. La denominación de esta colección de pases mágicos se debe a que hacen que la energía del cuerpo derecho se torne un poco más turbulenta. Don Juan Matus solía bromear respecto de este fenómeno, diciendo que los movimientos para el cuerpo izquierdo ejercen una enorme presión sobre el cuerpo derecho, acostumbrado a dominar desde su nacimiento sin oposición alguna. En cuanto se enfrenta con una oposición, se acalora, se pone furioso. Don Juan instaba a todos sus discípulos a que practicasen asiduamente el grupo del

calor, a fin de utilizar su agresividad para reforzar al débil cuerpo izquierdo.

En tasegridad, se llama a este grupo la serie del calor a fin de hacer la denominación más congruente con sus objetivos, sumante pragmáticos por un lado y, por el otro, extremadamente abstractos. Un ejemplo de ello es la dieta de unir la utilización práctica de la energía para lograr bienestar con la idea abstracta de cómo se obtiene esa energía. En todos los pases mágicos de esta serie se recomienda adoptar la división de los cuerpos derecho e izquierdo en lugar de lados derecho e izquierdo del cuerpo. El resultado final de esta observación sería decir que, durante la ejecución de estos pases mágicos, el cuerpo que no realiza los movimientos se mantiene inmóvil. Sin embargo, todos sus músculos deberían estar involucrados, no a través de la actividad sino a través de la conciencia. La inmovilidad del cuerpo que no ejecuta los movimientos debería extenderse hasta incluir la cabeza. Es decir, el lado opuesto de la cabeza. Esta inmovilidad de la mitad de la cara y de la cabeza es difícil de conseguir, pero puede ser lograda con la práctica.

La serie se divide en cuatro grupos.

Primer grupo: Agitar la energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho

El primer grupo se compone de dieciséis pases mágico, que agitan la energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho en forma independiente el uno del otro. Cada pase mágico se ejecuta o con el brazo izquierdo o con el brazo derecho y, en algunos casos, con ambos al mismo tiempo. Sin embargo, los brazos nunca transponen la línea vertical que separa los dos cuerpos.

1.- Reunir la energía en una pelota delante del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho, y romperla con el dorso de la mano

Con la palma de la mano ligeramente curvada y mirado hacia

la derecha, el brazo izquierdo describe dos veces un movimiento circular delante del cuerpo (fig.213). Todos los músculos del brazo se mantienen tensos mientras se ejecuta ese movimiento. Luego el dorso de la mano golpea con fuerza hacia la izquierda, como para romper la parte superior de la pelota recogida con el movimiento del brazo (fig.214),



Figura 213

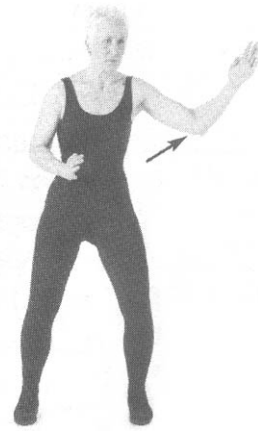


Figura 214

La mano golpea un punto que se encuentra a un brazo de distancia del cuerpo, por encima de los hombros, en un ángulo de cuarenta y cinco grados. Mientras se ejecuta el golpe, todos los músculos se mantienen tensos, incluso los músculos de los brazos, tensión que permite controlar el golpe. El impacto se siente en las zonas del páncreas y del bazo, y del riñón y las suprarrenales izquierdas.

Los mismos movimientos se repiten para el lado derecho, y el impacto se siente en las zonas del hígado y del riñón, y las suprarrenales izquierdas.

2.- Reunir la energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho en un círculo que se perfora con la yema de los dedos

El antebrazo izquierdo se mantiene delante del cuerpo, a un ángulo de noventa grados en relación con él. Las muñecas se mantienen derechas. La palma de la mano mira hacia la derecha, mientras

los dedos señalan hacia adelante. El pulgar se mantiene trabado. Al igual que en el pase mágico anterior, el antebrazo describe dos círculos, subiendo desde la derecha hasta el nivel de los hombros y girando hacia el centro del cuerpo (fig.215). El codo se lleva rápidamente hacia atrás y el círculo que se ha trazado con el antebrazo es perforado con las yemas de los dedos, en una estocada hacia adelante (fig.216). El codo se vuelve a llevar hacia atrás a fin de ganar fuerza, y la mano se proyecta nuevamente con fuerza hacia adelante.

La misma secuencia de movimientos se repite con el brazo derecho.



Figura 215

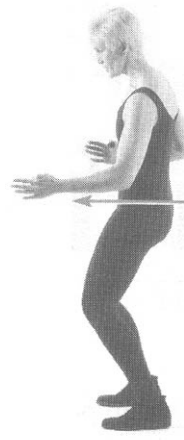


Figura 216

3.- Elevar energía de la derecha y de la izquierda

Ambas rodillas se flexionan ligeramente. La rodilla izquierda se levanta hasta la altura del páncreas, totalmente doblada, mientras el pie se mantiene con los dedos señalando hacia el suelo. Al mismo tiempo que se ejecuta este movimiento, el antebrazo izquierdo se proyecta con fuerza hacia arriba hasta alcanzar un punto ubicado en un ángulo de cuarenta y cinco grados respecto del cuerpo. El codo se mantiene apretado contra el cuerpo. La pierna y el brazo se mueven en forma perfectamente sincronizada, sacudiendo la zona central del cuerpo (fig.217).

Los mismos movimientos se repiten con la pierna y el brazo derechos.

La tendencia de la energía es descender, y es de gran importancia

extenderla hacia arriba, hacia la zona central del cuerpo. Los chamanes creen que el cuerpo izquierdo es regido por la zona del páncreas y del bazo, y el cuerpo derecho por la zona del hígado y la vesícula biliar. Los chamanes consideran que este proceso de elevar energía es una maniobra para energizar esos dos centros por separado.

4.- La presión hacia arriba y hacia abajo

El codo izquierdo se levanta frente al cuerpo, a la altura del hombro, doblando el codo en un ángulo de noventa grados entre brazo y antebrazo. La mano se cierra en un

Puño y la muñeca se flexiona hacia la derecha al máximo posible (fig.218). Manteniendo el codo en la misma posición y usándolo como pivote, el antebrazo se dobla hacia abajo hasta llegar a la zona delante del plexo solar (fig.219). El antebrazo regresa a su posición vertical.

El mismo movimiento se realiza con el brazo derecho.

Este pase mágico se utiliza para remover la energía que existe en un arco entre un punto por encima de la cabeza alineado con el hombro izquierdo y un punto exactamente por encima del plexo solar.



Figura 217



Figura 218



Figura 219

5.- El giro hacia adentro

La primera parte de este pase mágico es igual que la primera parte del pase anterior, pero en lugar de doblar el antebrazo hacia abajo, se lo hace rotar hacia adentro en un círculo completo, rotándolo sobre el codo en un ángulo de cuarenta y cinco grados respecto del cuerpo. La parte superior del círculo se encuentra en un punto que está justo por encima de la oreja y en línea con el hombro izquierdo. La muñeca también rota mientras se traza el círculo (fig.220).

El mismo movimiento se ejecuta con la mano derecha.

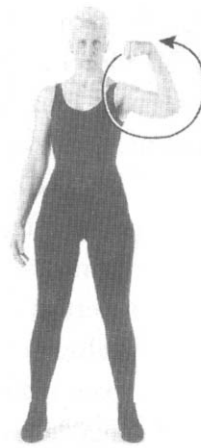


Figura 220

6.- El giro hacia afuera

Este pase mágico es casi idéntico al precedente, salvo que, en lugar de volver el antebrazo izquierdo hacia la derecha para trazar un círculo, se vuelve hacia la izquierda (fig. 221). De esta manera se describe lo que don Juan denominaba un círculo hacia afuera, como opuesto al círculo descrito en el pase mágico anterior, que el denominaba círculo hacia adentro.

El mismo movimiento se ejecuta con la mano derecha.



Figura 221

En este pase mágico, la energía removida es parte del arco de energía con que se trabajó en los dos pases mágicos precedentes. El cuarto, quinto y sexto pases mágicos de este grupo se realizan juntos. Gracias a su capacidad de ver, los chamanes descubrieron que el ser humano, dentro de sus *esferas luminosas* tiene enormes reservas secretas de energía no utilizada. De la misma manera, también descubrieron que estos pases mágicos remueven la energía dispersada desde los respectivos centros de vitalidad -el que se encuentra alrededor del hígado y el que está ubicado en torno del páncreas- y que se encuentra suspendida durante un cierto tiempo antes de empezar a bajar hacia la base de la *esfera luminosa*.

7.- Golpe alto con los puños

Los brazos se sostienen por delante del cuerpo, al nivel de los hombros. Las manos se encuentran cerradas en un puño, con el dorso de la mano hacia arriba y las palmas vueltas hacia el suelo. Los codos están flexionados. La mano izquierda da un golpe corto hacia adelante, sin recoger el codo para ganar fuerza. La mano izquierda vuelve a su posición inicial; la mano derecha ejecuta un golpe similar y vuelve a su posición inicial; la mano derecha ejecuta un golpe similar y vuelve a su posición original (fig.222). La fuerza del golpe de los puños proviene de la contracción de los músculos de los brazos, los omóplatos y el abdomen.

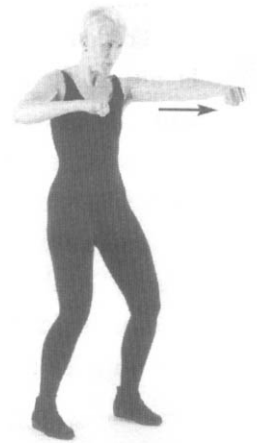


Figura 222

8.- Golpe bajo con los puños

Los codos se doblan formando un ángulo de noventa grados y se mantienen a la altura de la cintura, sin tocar el cuerpo y separados de éste unos tres centímetros. Las manos forman un puño, con las palmas enfrentadas. El antebrazo izquierdo se proyecta hacia adelante en un golpe corto, impulsado por los músculos del estómago, que se contraen al unísono con los músculos del brazo y de los omóplatos (fig.223). Después de golpear, el



Figura 223

antebrazo vuelve instantáneamente, como si el golpe hubiese generado una fuerza que impele el brazo hacia atrás. De inmediato, se realiza el mismo movimiento con el brazo derecho. Al igual que en el pase precedente, los codos no se mueven hacia atrás para ganar fuerza de golpe; la fuerza se obtiene exclusivamente de la tensión muscular del abdomen, de los brazos y de los omóplatos.

9.- Una rueda con los dedos contraídos en la segunda articulación

Los codos se mantienen a la altura de la cintura, por encima de las áreas del páncreas y del bazo, del hígado y de la vesícula. Las muñecas se mantienen extendidas. Las palmas de las manos están enfrentadas mientras los dedos se cierran con fuerza, doblándolos a la altura de la segunda articulación. Los pulgares están trabados (fig.224). Los codos se mueven hacia adelante y se alejan del cuerpo. La mano izquierda describe un círculo en un movimiento vertical de frotación, como si los nudillos doblados estuviesen raspando una superficie ubicada delante del cuerpo. Luego la mano derecha hace lo mismo. Ambas manos se mueven en forma alternada (fig.225). Los músculos del abdomen se mantienen los más tensos posible a fin de dar impulso a este movimiento.



Figura 224



Figura 225

10.-Alisar la energía delante del cuerpo

La palma de la mano izquierda extendida, vuelta hacia abajo, se levanta hasta un nivel por encima de la cabeza, delante del cuerpo. La palma se desliza hacia adelante en una línea oblicua y termina al nivel del páncreas y del bazo, como si estuviera alisando una superficie vertical. Sin detenerse, la mano se mueve hacia atrás. El cuerpo rota hacia la izquierda para permitir que el brazo pase por encima de la cabeza. La mano, con la palma vuelta hacia abajo, baja con gran fuerza, como para golpear una sustancia gomosa delante del área del páncreas y del bazo (fig.226).

Exactamente los mismos movimientos son ejecutados con el brazo derecho, pero utilizando el área del hígado y de la vesícula biliar como punto de incidencia del golpe.



Figura 226

11.-Golpear la energía delante del rostro con el puño hacia arriba

El tronco gira ligeramente hacia la izquierda, a fin de permitir al brazo derecho dos rotaciones completas hacia atrás, pasando primero por delante, luego por encima de la cabeza, por la parte posterior, donde la palma se vuelve ligeramente hacia adentro como para recoger algo del área dorsal (fig.227). El movimiento finaliza con el segundo giro, en un golpe hacia arriba con la mano cerrada en un puño, delante de la cara (fig.228).

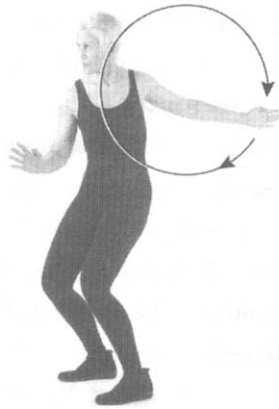


Figura 227

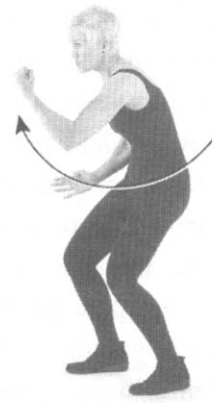


Figura 228

Este pase mágico se repite con el brazo derecho en exactamente la misma secuencia.

12.- Martillar la energía delante del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho

Se describe un círculo y medio con el brazo, seguido de un golpe hacia abajo; el cuerpo rota ligeramente a fin de permitir que el brazo izquierdo ejecute una rotación completa,

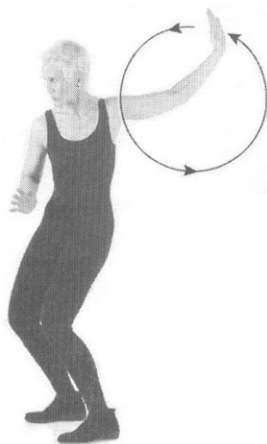


Figura 229

comenzando por su posición inicial al costado del muslo, yendo hacia atrás por encima de la cabeza, hacia adelante, y nuevamente hacia el costado del muslo. Mientras se describe el círculo, la palma se hace rotar en la muñeca, como si la mano estuviese recogiendo una sustancia viscosa (fig.229). Desde su posición inicial, el brazo vuelve hacia atrás por encima de la cabeza, donde la mano se cierra en un puño que golpea hacia abajo, con gran fuerza, a un punto situado por delante y encima del páncreas y del bazo, golpeando con el canto suave de la mano utilizada como un martillo (fig.230).

El mismo movimiento se repite con el brazo derecho.



Figura 230

13.- Describir dos círculos de energía hacia afuera y romperlos delante del ombligo

Los dos brazos se mueven al unísono hacia arriba, por delante del cuerpo, hacia los costados y hacia afuera, como si fuera un movimiento de rotación, para describir dos círculos que semejan las, en ángulos de cuarenta y cinco grados delante del cuerpo (fig.231). Luego los círculos se rompen en la base, a la altura del ombligo, mediante un fuerte golpe con ambas manos. Las manos están flexionadas, formando un ángulo de noventa grados en

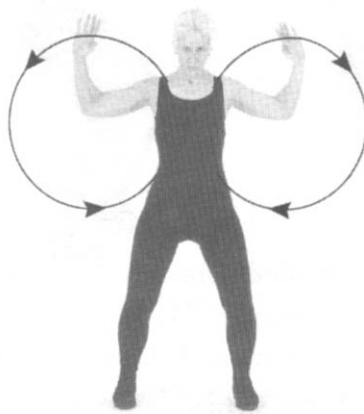


Figura 231

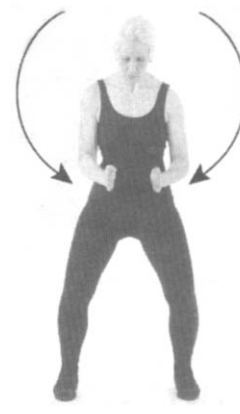


Figura 232

relación con los antebrazos, con los dedos señalando hacia adelante. La fuerza del golpe hace que las palmas de la mano se acerquen a escasos centímetros una de la otra (fig.232).

14.- Describir dos círculos de energía en forma lateral, con el índice y el dedo medio extendidos

El índice y el dedo medio de ambas manos se encuentran totalmente extendidos, mientras que el anular y el meñique con sujetados por los pulgares contra las palmas de las manos.

Los brazos describen, al unísono, un círculo, partiendo de su posición normal a los costados del cuerpo, por encima de la cabeza, y luego lateralmente hacia los costados del cuerpo, en ángulos de cuarenta y cinco grados y hacia atrás (fig.233).

Cuando casi se ha completado el círculo, los dedos se contraen para formar un puño, dejando que sobresalga la segunda articulación del dedo del medio de cada mano. El movimiento concluye cuando los puños, con las palmas mirando hacia el cuerpo, golpean hacia adelante y arriba a la altura del mentón (fig.234).



Figura 233



Figura 234

15.- Agitar la energía alrededor de las sienes

Se inspira profundamente. Se comienza a exhalar el aire mientras

se llevan los brazos hasta un punto por encima de la cabeza, donde se cierran en puños. Las palmas de las manos cerradas en puño miran hacia la parte delantera del cuerpo. Desde esa posición, golpean hacia abajo con un golpe de puño del revés, a un punto que se encuentra exactamente por encima de las caderas (fig.235). Las manos cerradas en un puño se desplazan hacia los costados del cuerpo, trazando semicírculos laterales que llevan a los puños a una zona ubicada a algunos centímetros de la frente, separadas unos quince centímetros entre sí. Las palmas de los puños miran hacia afuera (fig.236). Mientras dura la exhalación, los puños se llevan hasta las sienes por un instante. El cuerpo se inclina algo hacia atrás, flexionando ligeramente las rodillas para ganar impulso, y luego los brazos son llevados con fuerza hacia abajo, sin extender los codos, para golpear detrás del cuerpo, a cada costado, con el dorso de las manos cerradas (fig.237). En ese momento termina la exhalación



Figura 235



Figura 236



Figura 237

16.- Proyectar un pequeño círculo de energía delante del cuerpo

Desde su posición natural a los costados del muslo, el brazo izquierdo se mueve lateralmente hacia afuera; la palma de la mano mira hacia la derecha. El brazo describe un pequeño círculo, mientras la palma se vuelve hacia abajo, llega al área del páncreas y del

bazo y se sigue desplazando hacia la izquierda, a la altura de la cintura. El codo sobresale en un ángulo agudo (fig.238a); la mano se cierra en un puño. La palma de la mano cerrada mira hacia el suelo. El puño golpea con un golpe corto hacia adelante, como para perforar el círculo que ha trazado (fig.238b). El movimiento es continuo, no se interrumpe cuando la mano se cierra en un puño y se detiene sólo una vez ejecutado el golpe. El golpe produce un intenso sacudón en los centros de vitalidad ubicados alrededor del páncreas y del bazo. El mismo movimiento se ejecuta con la mano derecha, cuyo golpe sacude la zona del hígado y de la vesícula biliar.



Figura 238a



Figura 238b

Segundo grupo: Mezclar energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho

El segundo grupo consiste en catorce pases mágicos que mezclan la energía de ambos cuerpos en sus respectivos centros de vitalidad. Los chamanes del antiguo México creían que mezclando la energía de esta manera, era posible separar la energía de ambos cuerpos con mayor facilidad al llevar hacia ellos energía que no les resultaba familiar, en un proceso que describían con exacerbación de los centros de vitalidad.

17.- Amontonar energía necesaria y dispersar energía innecesaria

Este pase mágico implica movimiento que se pueden describir como empujar algo sólido por delante del cuerpo, con la palma de la mano, y arrastrarlo en sentido contrario por delante del cuerpo, con el dorso de la mano.

El pase comienza con el brazo derecho cerca del cuerpo, a la altura de la cintura, con el antebrazo flexionado en un ángulo de noventa grados. El antebrazo se acerca más al cuerpo cuando comienza el movimiento, y la mano se dobla hacia atrás, sobre la muñeca. La palma de la mano izquierda enfrenta la de la mano derecha. Los pulgares están trabado. Luego, como si una gran fuerza ofreciera resistencia, la mano se mueve por delante del cuerpo hacia el extremo derecho, sin que el codo pierda su ángulo de noventa grados (fig.239). Desde allí, nuevamente como si hubiera que vencer una gran fuerza de resistencia, la mano se arrastra lo más posible hacia la izquierda, pero sin perder el ángulo de noventa grados del codo y siempre con la palma mirando hacia la derecha (fig.240).

Durante toda la secuencia, los músculos del cuerpo izquierdo se encuentran contraídos al máximo y el brazo derecho se mantiene inmóvil contra la pierna derecha.

La misma secuencia de movimientos se repite con la mano y el brazo derechos.

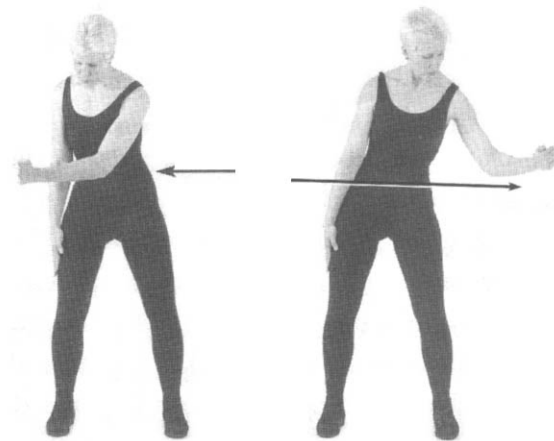


Figura 239

Figura 240

18.- Apilar energía sobre el cuerpo izquierdo y el cuerpo derecho

El peso del cuerpo se carga sobre la pierna derecha. La rodilla se encuentra ligeramente flexionada, para lograr mayor apoyo y equilibrio. La pierna y el brazo izquierdos, que se mantienen semitensos, describen un arco por delante del cuerpo, de izquierda a derecha, al unísono. El pie izquierdo y la mano izquierda terminan en una posición a la derecha del cuerpo. El extremo externo del pie izquierdo toca el suelo. Las yemas de los dedos de la mano izquierda señalan hacia abajo



Figura 241

hace el movimiento en forma de barrido (fig.241). Luego, tanto la pierna izquierda como el brazo izquierdo vuelven a sus posiciones originales.

La secuencia se repite trazando un arco hacia la izquierda con la pierna y el brazo derechos.

19.- Recoger energía con un brazo y golpearla con el otro

Don Juan decía que, con este pase mágico, la energía era removida y recolectada con el movimiento de un brazo, y golpeada por el brazo opuesto. Don Juan creía que, golpeando con un brazo la energía recolectada por el otro, se permitía el ingreso de energía en un cuerpo de la fuente que correspondía al otro cuerpo, algo que nunca se hacía bajo condiciones normales.

El brazo izquierdo sube hasta la altura de los ojos. La muñeca se flexiona ligeramente hacia atrás. En esta posición, moviéndose de izquierda a derecha y nuevamente de regreso, la mano traza la figura de un óvalo de unos treinta y dos centímetros de ancho, y tan largo como el ancho del cuerpo (fig.242). Luego, con la palma vuelta hacia abajo, la mano se mueve, a la altura de los ojos, de izquierda a derecha, como cortando con la yema de los dedos la figura que ha dibujado (fig.243).

En el momento en que la mano izquierda llega a la altura

del hombro derecho, la mano derecha, sostenida a la altura de la cintura con la palma ahuecada vuelta hacia arriba, se proyecta con fuerza hacia adelante, golpeando con la zona carpiana el punto en el centro del óvalo trazado por la mano izquierda, mientras la mano derecha baja lentamente (fig.244). Al golpear, la palma de la mano derecha mira hacia adelante y los dedos se encuentran ligeramente curvados, permitiendo así que la palma asuma el contorno adecuado para golpear una superficie redonda. El golpe termina con el codo ligeramente flexionado a fin de evitar la elongación excesiva de los tendones.

Se ejecuta el mismo movimiento comenzando con el brazo derecho.



242



Figura 243



Figura 244

20.- Recoger energía con los brazos y las piernas

El cuerpo rota ligeramente hacia la izquierda, sobre el metatarso del pie derecho. La pierna izquierda se proyecta hacia adelante, en un ángulo de cuarenta y cinco grados, con la rodilla doblada para inclinar el tronco hacia adelante. El cuerpo oscila tres veces, como para ganar impulso. Luego el brazo izquierdo baja y hace el gesto de recoger algo que se encuentra a la altura de la rodilla izquierda (fig.245). El cuerpo se echa hacia atrás y, con ese impulso, la parte inferior de la pierna, a partir de la rodilla, se lleva hacia arriba casi hasta tocar la ingle con el talón, y la mano izquierda frota rápidamente

La zona vital del hígado y de la vesícula biliar, a la derecha (fig.246).



Figura 245



Figura 246

La misma secuencia de movimientos se repite con la pierna y el brazo derechos, que llevan la energía recogida hasta el centro vital ubicado alrededor del páncreas y del bazo, sobre la izquierda.

21.- Mover energía desde el hombro derecho y el hombro izquierdo

El brazo izquierdo se mueve desde su posición original - colgando hacia abajo, contra el muslo izquierdo- hasta el hombro derecho, donde toma un objeto imaginario y la mano se cierra en un puño. Este movimiento es impulsado por un brusco giro de la cintura hacia la derecha. Las rodillas se encuentran ligeramente flexionadas para permitir ese movimiento de giro. No se permite que el codo, que forma un ángulo agudo, baje, sino que se lo mantiene a la altura de los hombros (fig.247). Impulsado por un enderezamiento de la cintura, el puño se separa del hombro derecho y describe un arco hacia arriba, golpeando con el dorso de la mano contra un punto ubicado ligeramente por encima de la cabeza y alineado con el hombro izquierdo (fig.248). Allí la mano se abre como para dejar caer el objeto que se encontraba dentro del puño.

La misma secuencia de movimientos se repite con el brazo derecho.



Figura 247



Figura 248

22.- Recoger energía de un cuerpo y dispersarla hacia el otro

Desde su posición junto al muslo izquierdo, el brazo izquierdo describe un círculo desde la izquierda hasta la derecha, cruzando por delante de la zona pubiana hasta llegar al extremo derecho. Este movimiento es ayudado por un ligero giro de la cintura. Desde allí, el brazo continúa trazando un círculo por encima de la cabeza y hasta llegar a la altura del hombro izquierdo. Desde allí, ejecuta un corte transversal hasta la altura del hombro derecho. Allí, la mano se cierra conformando un puño, como agarrando y encerrando algo, con la palma vuelta hacia abajo (fig.249). A continuación, el puño golpea

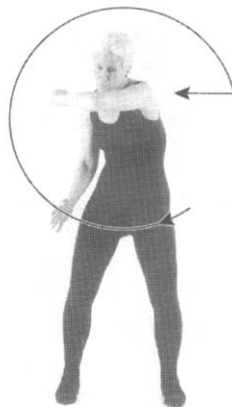


Figura 249



Figura 250

un punto situado a la altura de la cabeza, a un brazo de distancia de la misma. El golpe se asesta con el borde externo del puño, utilizando la mano cerrada como si fuera un martillo. El brazo se encuentra extendido, pero ligeramente curvado a la altura del codo (fig.250).

Los mismos movimientos se repiten con el brazo derecho.

23.- Martillar la energía desde el hombro izquierdo y el hombro derecho contra el punto central delante de la cara

El brazo izquierdo se eleva por encima de la cabeza. Se dobla el codo, formando un ángulo de noventa grados. Allí, la mano se cierra para formar un puño con la palma mirando hacia arriba. Luego el puño golpea, con la parte externa, contra la línea divisoria entre el cuerpo izquierdo y el cuerpo derecho, a la altura de la cara. El cuerpo se inclina ligeramente hacia la izquierda en el momento de ejecutar el golpe (fig.251). Se sigue moviendo el puño hasta casi tocar el hombro izquierdo; se gira la mano cerrada para que la palma mire hacia abajo, y se aplica un golpe similar al anterior, pero esta vez desde la derecha, con el cuerpo ligeramente inclinado hacia la derecha (fig.252).

Esta misma secuencia de movimientos se repite con el brazo derecho.

Con este pase mágico se puede acumular una reserva de energía neutral, es decir, energía que puede ser utilizada con facilidad tanto por el cuerpo izquierdo como por el cuerpo derecho.



Figura 251



Figura 252

24.- Un golpe con la mano formando un puño en la segunda articulación

Se levantan ambos brazos hasta la altura del cuello, con los codos formando un ángulo de noventa grados. Las manos se mantienen con los dedos doblados en la segunda articulación y fuertemente apretados contra las palmas (figs.253 y 254). Desde esta posición, la mano izquierda aplica un golpe. Se trata de un fuerte golpe hacia la derecha, a través de la línea del hombro derecho, pero sin mover mucho el brazo. El brazo es impulsado por un fuerte y veloz giro hacia la derecha de la cintura (fig.255).



Figura 253



Figura 254



Figura 255

De la misma manera, el brazo derecho golpea más allá de la línea del hombro izquierdo, impulsado por un fuerte y veloz giro de la cintura hacia la izquierda.

25.- Agarrar energía desde los hombros y estrellarla contra los centros de vitalidad

El brazo izquierdo sube hasta el hombro derecho y la mano se cierra como agarrando y encerrando un objeto en el puño (fig.256). El codo se mantiene doblado, en un ángulo de noventa grados. Luego, el puño vuelve con fuerza hacia el lado izquierdo de la cintura (fig.257). Permanece un instante allí para ganar impulso, y

Luego se proyecta, cruzando por delante del cuerpo, hacia la derecha, con la palma vuelta hacia el cuerpo, para golpear a través de un punto ubicado en la zona del hígado y de la vesícula biliar (fig.258).

El mismo movimiento se repite con el brazo derecho, que golpea hacia la zona del páncreas y del bazo.



Figura 256



Figura 257



Figura 258

26.- Empujar la energía hacia los costados, con los codos

Ambos brazos se levantan al nivel de los hombros, con los codos doblados en un ángulo agudo y sobresaliendo hacia los costados. Se cruzan las muñecas formando una letra X, con el antebrazo izquierdo ubicado por encima del derecho. Las manos cerradas formando un puño, tocan los músculos pectorales en el borde de las axilas. El puño izquierdo toca los bordes de la axila derecha y el puño derecho toca los bordes de la axila izquierda (fig.259). Los codos se llevan con fuerza hacia los costados, alineados con los hombros, como para propinar un golpe hacia cada costado con los codos (fig.260).



Figura 259

Este movimiento se repite con el antebrazo derecho por encima del izquierdo.



Figura 260

27.- Trazar dos círculos de energía hacia adentro, delante del cuerpo, y aplastarlos hacia los costados

Mientras se inspira profundamente, los brazos describen al unísono un círculo desde su posición lateral a los costados de los muslos hasta la línea que separa el cuerpo derecho del cuerpo izquierdo. El movimiento finaliza con los antebrazos cruzados sobre el pecho. Los dedos se mantienen fuertemente unidos y señalando hacia arriba, con los pulgares trabados. Las muñecas se doblan formando

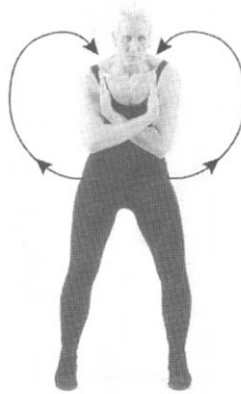


Figura 261



Figura 262

ángulos de noventa grados. El brazo izquierdo se encuentra por encima del brazo derecho. El pulgar trabado de la mano izquierda toca el músculo pectoral del cuerpo derecho y el pulgar trabado de la mano derecha toca el músculo pectoral del cuerpo izquierdo (fig.261). En ese momento finaliza la inhalación. Se exhala rápidamente mientras se separan los brazos con fuerza con las manos cerradas en un puño, cada una golpeando con el dorso hacia un punto ubicado en los costados respectivos, por encima de la cabeza (fig.262).

Los mismos movimientos se repiten con el brazo derecho por encima del izquierdo.

28.- Golpear la energía delante del cuerpo, y a la izquierda y a la derecha, con ambos puños

Las manos se cierran formando un puño, a la altura de la cintura. Las palmas se encuentran enfrentadas. Ambas manos se levantan hasta la altura de los ojos y golpean con fuerza y al unísono hacia abajo, a dos puntos ubicados delante de la zona inguinal, utilizando la parte externa de los puños como superficie de impacto (fig.263) Desde allí, los brazos giran al unísono, describiendo un arco hacia arriba y hacia la izquierda, mientras todo el tronco se inclina hacia la izquierda, siguiendo el impulso de los brazos. Los puños golpean con los nudillos (fig.264). Los puños vuelven a asestar otro golpe al



Figura 263



Figura 264

mismo punto, delante de la zona inguinal. Desde allí, los brazos describen al unísono un arco hacia arriba y hacia la derecha, mientras todo el tronco se inclina hacia la derecha, siguiendo el impulso de los brazos. Los puños asestan un golpe con el borde exterior, a los mismos dos puntos situados delante de la zona inguinal.

29.- Golpear la energía delante del cuerpo, con ambos puños, y sobre la izquierda y la derecha

Este pase mágico comienza exactamente igual que el precedente (fig.265). Una vez ejecutado el golpe, ambos brazos se levantan como martillos hasta la altura de la cabeza y el tronco gira bruscamente hacia la izquierda. Ambos puños golpean dos puntos delante de la cadera izquierda (fig.266). Los brazos se vuelven a levantar a la altura de la cabeza, se abren las palmas de las manos y luego descienden para golpear contra los mismos dos puntos (fig.267). Los brazos se vuelven a levantar hasta la altura de la cabeza. Las manos se vuelven a cerrar en un puño para golpear, una vez más, los mismos dos puntos. Los antebrazos se levantan a la altura de la cabeza, el cuerpo gira hacia el frente y los puños golpean con fuerza los dos puntos delante de la zona inguinal.

Se repite la misma secuencia de movimientos girando el tronco hacia la derecha.



265



Figura 266



Figura 267

30.- Romper energía con las muñecas, sobre la cabeza y a la izquierda y a la derecha

Se levantan ambas manos por encima de la cabeza, con las muñecas tocándose y las palmas de las manos ahuecadas como sosteniendo una pelota (fig.268). Luego el tronco giran hacia la izquierda mientras ambos brazos bajan enérgicamente hacia la izquierda de la cintura, sin separar las muñecas, que rotan una sobre la otra para acomodar la nueva posición de las manos. La palma de la mano izquierda mira hacia arriba mientras la palma de la mano derecha está vuelta hacia abajo (fig.269). Ambos brazos se llevan nuevamente hacia el punto ubicado por encima de la cabeza, siempre sin separar las muñecas, que rotan nuevamente para adoptar su posición inicial.

La misma secuencia de movimientos se ejecuta llevando las manos enérgicamente hacia un punto ubicado a la derecha de la cintura. El movimiento finaliza llevando las manos a su posición inicial, por encima de la cabeza.



Figura 268



Figura 269

Tercer grupo:

Mover la energía del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho con la respiración

El tercer grupo de nueve pases mágicos que utilizan inspiraciones y exhalaciones como fuerza impulsora, ya sea para separar más aún los dos cuerpos o unirlos. Como ya se explicó, según los brujos del linaje de don Juan, poner una pequeña cantidad de energía de un cuerpo en el centro vital del otro genera una muy buscada agitación momentánea en ese centro. Los brujos del antiguo México, según las enseñanzas de don Juan, consideraban que esa mezcla de energías era sumamente beneficiosa porque rompe la energía de entrada, fija y rutinaria, de esos centros. Aquellos brujos sentían que la respiración es una de las claves para lograr la separación entre el cuerpo izquierdo y el cuerpo derecho.

31.- La respiración para la parte superior de los pulmones

Los brazos, con las manos cerradas formando un puño, se levantan hacia el frente, inspirando profundamente; las palmas de las manos cerradas están vueltas hacia abajo. Los puños se encuentran entre siete y diez centímetros de distancia entre sí, exactamente delante de la frente, cuando finaliza la inspiración (fig.270). Se exhala el aire mientras los brazos se abren con fuerza hacia dos puntos laterales ubicados a los costados y a la altura de los hombros (fig.271). Las manos se distienden y se abren. Las muñecas se cruzan delante de la cabeza y se inspira profundamente mientras los brazos describen dos grandes círculos, con todo el largo de los mismos, yendo desde adelante, por encima de la cabeza y hacia los costados. La inspiración finaliza en el momento en que las manos se apoyan en la cintura, con las palmas hacia arriba (fig.272). Se exhala lentamente, mientras las manos se levantan por el costado de la caja torácica hasta la altura de las axilas. La exhalación termina cuando los hombros se levantan como si la fuerza de las manos los hiciera elevar (fig.273).

Esta respiración es sumamente beneficiosa porque permite la movilización de la parte superior de los pulmones, algo que, en condiciones normales, sucede muy raras veces



Figura 270



Figura 271



Figura 272

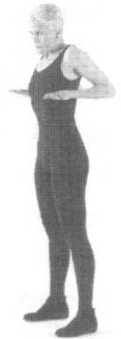


Figura 273

32.- Ofrecer la respiración

Mientras se inspira profundamente, el brazo izquierdo describe un círculo desde adelante, por encima de la cabeza, hacia atrás y nuevamente hacia adelante. Mientras el brazo realiza ese movimiento, el tronco gira hacia la izquierda para permitir que el brazo describa un círculo completo. La inspiración termina una vez completado el círculo. La palma de la mano, vuelta hacia arriba y con las muñecas flexionadas en un ángulo de noventa grados, se mantiene a la altura del mentón. La postura del practicante es la de alguien que está ofreciendo algo ubicado en la palma de la mano. El tronco se inclina



Figura 274



Figura 275

Hacia adelante (fig.274). La palma de la mano se vuelve hacia abajo y se comienza a exhalar el aire mientras el brazo también se mueve hacia abajo, lentamente y con fuerza (fig.275), para apoyarse en el costado izquierdo del muslo. La palma sigue vuelta hacia abajo y el dorso de la mano mantiene un ángulo de noventa grados en relación con el antebrazo.

La misma secuencia de movimientos se ejecuta con el brazo derecho.

33.- Mover energía con la respiración, desde la parte superior de la cabeza hacia los centros vitales

Las muñecas de ambos brazos se encuentran ligeramente flexionadas. Las palmas de las manos están semicerradas. Con las manos en esta posición, las yemas de los dedos van frotando hacia arriba, a lo largo del cuerpo y por encima de la cabeza, mientras se realiza una inspiración profunda (fig.276). Cuando los brazos llegan a su extensión total por encima de la cabeza, las manos se estiran y las muñecas se vuelven hacia atrás, en un ángulo de noventa grados. En ese momento finaliza la inspiración. Mientras las manos se llevan hacia abajo, se retiene el aire, y el dedo índice de cada mano se encuentra levantado. Los demás dedos se aprietan contra la palma de la mano, doblados en la segunda articulación y con el pulgar trabado. Se llevan los dos brazos a la altura del pecho, con el dorso de las manos contra las axilas.

Se empieza a exhalar el aire profundamente, mientras los brazos se extienden lentamente y en línea recta hacia adelante, hasta que los codos queden suavemente trabados. Se inspira hondo mientras se vuelven a llevar las manos hacia las axilas, siempre con el dedo índice levantado. Las muñecas hacia atrás y las palmas mirando hacia abajo. Comienza una exhalación lenta, mientras las manos se mueven hacia arriba en un círculo que primero llega por encima de la cabeza y luego continúa hacia abajo, describiendo un círculo completo sin cambiar la posición de los dedos índice. Las manos terminan apoyadas en los costados de la caja torácica (fig.277). La exhalación termina mientras las manos son empujadas hacia abajo, a los costados de las caderas.



Figura 276



Figura 277

34.- Astillar energía con la respiración

Mientras se inspira profundamente, la mano izquierda describe un amplio círculo desde adelante, por encima de la cabeza y hacia atrás. El tronco gira hacia la izquierda para facilitar la rotación total del brazo. La inspiración termina cuando el brazo ha completado el giro y se detiene en un lugar situado al costado de la cabeza y por encima de la misma. La palma de la mano está vuelta hacia abajo; la muñeca se encuentra ligeramente flexionada hacia atrás (fig.278).



Figura 278



Figura 279



Figura 280

Comienza una exhalación lenta mientras el brazo describe otro gran círculo en la dirección opuesta, desde adelante hacia atrás y luego por encima de la cabeza para volver hacia adelante. Cuando el círculo esté cerrado, el brazo se lleva a un punto exactamente delante del hombro derecho, mientras se continúa exhalando. La palma de la mano mira hacia el cuerpo y toca levemente el hombro derecho (fig.279). Luego el brazo se proyecta con fuerza en forma lateral, con la mano cerrada en un punto ubicado a un brazo de distancia del hombro, a la altura de la cabeza. Aquí finaliza la exhalación (fig.280).

La misma secuencia de movimientos se repite con el brazo derecho.

35.- La respiración mono

Se flexionan ligeramente las rodillas. Los brazos se levantan lentamente por encima de la cabeza, mientras la parte superior de los pulmones se llena de aire. Luego se traban las rodillas y el cuerpo se extiende hacia arriba. Esta inspiración se puede realizar tanto con los talones apoyados sobre el suelo o apoyándose sólo en la punta de los pies.

La respiración se retiene mientras las manos bajan y el cuerpo se inclina hacia adelante, contrayendo el diafragma. Las rodillas se vuelven a flexionar. La exhalación comienza cuando las manos llegan al nivel de la cintura. Al mismo tiempo, los índices se extienden y señalan hacia el suelo; los otros dedos se encuentran contraídos sobre las palmas de las manos. Las manos se siguen moviendo hacia abajo a medida que se exhala todo el aire (fig.281). Mientras se está exhalando, el diafragma se mantiene contraído a fin de evitar empujarlo hacia abajo con el aire que se está exhalando.



Figura 281

36.- La respiración de altura

Las piernas se mantienen lo más estiradas posible. Se comienza

a inspirar mientras los hombros rotan lentamente desde adelante hacia atrás, con los brazos flexionados en los codos. Cuando la rotación y la inhalación finalizan, los brazos se mantienen en su posición inicial (fig.282). La exhalación comienza mientras se levantan las manos hasta la altura de los hombros y extendiendo los brazos lo más posible hacia adelante, con las palmas vueltas hacia abajo.

A continuación se inspira, mientras las palmas de las manos se vuelven hacia arriba. Se doblan los codos y se los lleva hacia atrás mientras se levantan los hombros. La inhalación termina mientras se estiran los hombros, llevándolos lo más posible hacia arriba (fig.283).

Se exhala el aire mientras las palmas se vuelven hacia el suelo y las manos y los hombros empujan hacia abajo. Las manos se doblan todo lo posible hacia atrás y los brazos se mantienen estirados a los costados del cuerpo.

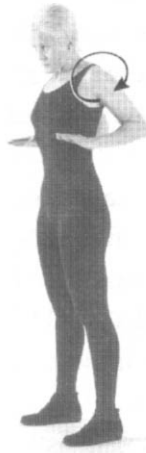


Figura 282

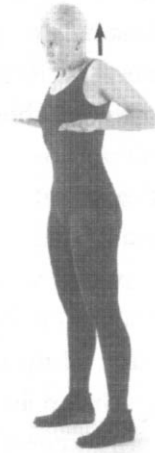


Figura 283

37.- La respiración lateral

Mientras comienza una inspiración, los brazos -a partir de su posición natural a los costados de los muslos- comienzan a describir un círculo hacia el centro del cuerpo, terminando con los brazos cruzados; las palmas miran hacia afuera y las muñecas están totalmente dobladas, de modo que las puntas de los dedos señalan hacia arriba (fig.284). La inspiración continúa mientras los dos brazos se

empujan lateralmente hacia afuera. Mientras los brazos se mueven, las palmas de las manos miran primero hacia adelante; cuando el movimiento termina, ambas miran en dirección opuesta. La inhalación termina con la extensión máxima de los brazos. El cuerpo se mantiene lo más erecto posible (fig.285).

Se exhala el aire flexionando los brazos en los codos, mientras las palmas de las manos, con las puntas de los dedos mirando hacia arriba, son llevadas hacia el centro del cuerpo, pasan por el mismo y cruzan hacia los extremos opuestos del cuerpo. El antebrazo izquierdo está por encima del derecho. El cuerpo se encuentra contraído en la zona de la cintura y las rodillas están flexionadas (fig.286).

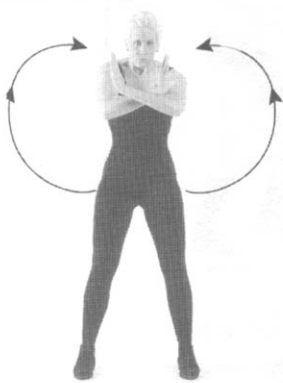


Figura 284



Figura 285



Figura 286

38.- La respiración mariposa

Los brazos se doblan en los codos y se mantienen delante del pecho. El antebrazo izquierdo se mantiene por encima del derecho, sin tocarlo. Las muñecas están estiradas y las manos cerradas en un puño. Las rodillas se encuentran flexionadas y el cuerpo se dobla marcadamente hacia adelante (fig.286). Mientras se comienza a inspirar, los brazos se separan y suben por encima de la cabeza y hacia afuera, hacia la izquierda y a la derecha. Mientras se continúa inspirando, los brazos se enderezan y describen círculos bajando hacia los costados y alrededor de los hombros, y luego se vuelven a doblar sobre el pecho, volviendo a su posición inicial (fig.287). Manteniendo su posición, los brazos se levantan por encima de la

cabeza, mientras se retiene el aire y el cuerpo se estira en la cintura (fig.288). Luego los brazos bajan hasta el nivel de la zona umbilical, mientras el cuerpo vuelve a su posición inicial, doblado hacia adelante, con las rodillas flexionadas.

Sosteniendo esa posición con firmeza, se exhala repitiendo los mismos movimientos de los brazos realizados con la inspiración. Cuando se expule el aire, se mantiene firme el diafragma.



Figura 287

Figura 288

39.- Espirar a través de los codos

Al comienzo de este movimiento, las piernas se mantienen derechas. Mientras se inspira profundamente, los brazos describen círculos hacia afuera, por encima de la cabeza y alrededor del cuerpo. La inhalación finaliza con los dos brazos extendidos hacia adelante, con los codos doblados, a la altura de la cintura. Las palmas se mantienen derechas y enfrentadas; los dedos permanecen unidos.

Se comienza a exhalar el aire mientras las manos señalan hacia el suelo, en un ángulo de cuarenta y cinco grados. Las rodillas se encuentran flexionadas y el cuerpo se inclina hacia adelante (fig.289). La exhalación continúa mientras los brazos, doblados a la altura de los codos en un ángulo de noventa grados, se levantan por encima de la cabeza. El cuerpo se endereza y se inclina ligeramente hacia atrás. Esto se logra doblando las rodillas (en lugar de arquear la espalda). La exhalación termina con los músculos abdominales tensados al máximo.

La cabeza se inclina ligeramente hacia atrás (fig.290).

Practicar este tipo de respiración crea la sensación de que el aire es expelido a través de los codos.

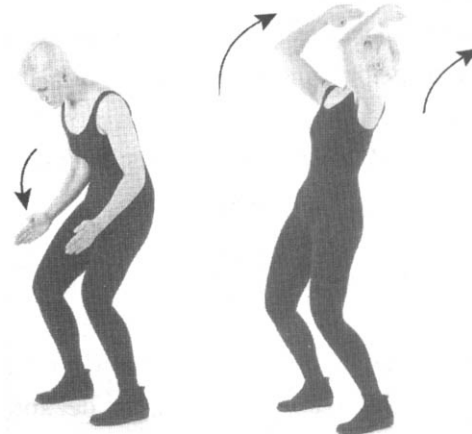


Figura 289

Figura 290

Cuarto grupo: La predilección del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho

Este grupo está compuesto por cinco pases mágicos para el cuerpo izquierdo ejecutados en una secuencia, y tres pases mágicos para el cuerpo derecho. Según don Juan Matus, la predilección del cuerpo izquierdo es el silencio, mientras que la predilección del cuerpo derecho es la cháchara, el ruido, el orden secuencial. Decía que es el cuerpo derecho el que nos obliga a marchar, porque le gustan los desfiles, y se deleita con coreografías, secuencias y ordenamientos que impliquen una clasificación por tamaños.

Don Juan recomendaba que la ejecución de cada movimiento de los pases mágicos para el cuerpo derecho se repitan muchas veces, mientras el practicante las cuenta, y que es muy importante establecer de antemano la cantidad de veces que se repetirá cada movimiento, porque lo previsible es el punto fuerte del cuerpo derecho. Si el practicante se pone como meta realizar los movimientos una

cantidad determinada de veces antes de empezar y cumple con ese compromiso, el cuerpo derecho siente un placer indescriptible.

Sin embargo, en la práctica de la Tensegridad, tanto los pases mágicos destinados al cuerpo izquierdo como los definidos para el cuerpo derecho se ejecutan en total silencio. Si el silencio del cuerpo izquierdo puede llegar a superponerse al cuerpo derecho, el acto de saturación puede convertirse en una forma directa de ingresar en el estado que don Juan tenía por el más codiciado de los chamanes de todas las generaciones el silencio interior.

LOS CINCO PASES MAGICOS PARA EL CUERPO IZQUIERDO

Los pases mágicos para el cuerpo izquierdo no tienen nombres individuales. Don Juan decía que los chamanes del antiguo México los denominaban, simplemente, pases mágicos para el cuerpo izquierdo.

El primero de estos pases está conformado por quince movimientos breves, ejecutados cuidadosamente. Dado que se ejecutan en una secuencia, serán numerados correlativamente.

1.- El brazo izquierdo se separa lateralmente a unos treinta centímetros de su posición junto al muslo (fig.291).

2.- La palma se vuelve bruscamente hacia adelante, mientras el codo se flexiona levemente (fig.292).

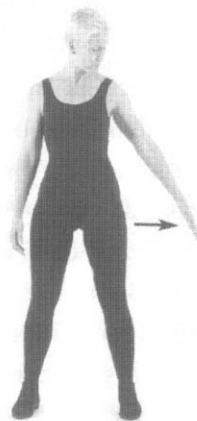


Figura 291



Figura 292

3.- La mano se levanta hasta el nivel del ombligo y practica un corte hacia la derecha (fig.293).

4.- La mano se vuelve bruscamente, haciendo que la palma mire hacia abajo (fig.294).

5.- La mano realiza un movimiento de corte de derecha a izquierda, con la palma mirando hacia abajo (fig.295).



Figura 293



Figura 294



Figura 295

6.- La muñeca se vuelve bruscamente hacia la derecha; la mano se ahueca como para recoger algo, y el movimiento de la muñeca hace que se mueva hacia arriba, con un sacudón (fig.296).



Figura 296

7.- El cuerpo se levanta describiendo un arco delante de la línea que divide ambos cuerpos, hasta la altura de los ojos, a treinta centímetros de distancia del cuerpo, con la palma de la mano mirando hacia la izquierda (fig.297).

8.- La muñeca gira, haciendo que la mano mire hacia adelante (fig.298).



Figura 297



Figura 298

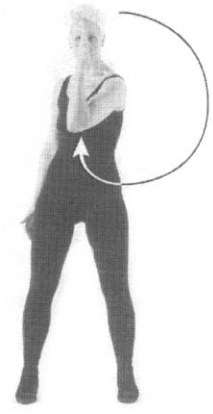


Figura 299

9.- El brazo pasa por encima de la cabeza, describe un círculo lateral y vuelve a la misma posición, delante de los ojos, con la palma de la mano mirando hacia la izquierda (fig.299).



Figura 300



Figura 301



Figura 302

10.- La muñeca se mueve nuevamente para hacer que la palma de la mano mire hacia adelante (fig.300).

11.- La mano baja hacia la izquierda describiendo una ligera curva hasta el nivel de los hombros, con la palma mirando hacia abajo (fig.301).

12.- La muñeca gira para volver hacia arriba la palma de la mano (fig.302).

13.- La mano ejecuta un corte hacia la derecha, hasta un punto situado delante del hombro derecho (fig.303).

14.- La muñeca hace girar la palma de la mano hacia abajo (fig.304).

15.- La mano baja, con un movimiento de barrido, hasta unos treinta centímetros por delante de la cadera izquierda (fig. 305).



Figura 303



Figura 304



Figura 305

El segundo pase mágico está constituido por nueve movimientos.

16.- La mano se retrotrae y toca la cresta ilíaca (sobre la cadera) (fig.306).

17.- El codo se mueve lateralmente hacia afuera, y la muñeca, con un brusco movimiento hacia abajo, gira la palma de la mano hacia la izquierda. La palma está ahuecada con los dedos ligeramente separados (fig.307).

18.- El brazo describe un círculo completo, pasando por encima

de la cabeza desde adelante hacia atrás. La mano vuelve a la cresta ilíaca, con la palma vuelta hacia arriba (fig.308).



Figura 306



Figura 307



Figura 308

19.- El codo vuelve a hacer un movimiento lateral hacia afuera, y otro rápido movimiento de la mano vuelve nuevamente la palma hacia la izquierda (fig.309).

20.- La mano se mueve hacia el costado para describir un círculo, como si estuviera recogiendo algo. Al final del movimiento, la mano vuelve a ubicarse sobre la cresta ilíaca, con la palma mirando hacia arriba (fig.310).



Figura 309



Figura 310



Figura 311

21.- El codo flexionado se mueve bruscamente hacia la izquierda y, al mismo tiempo, un rápido movimiento de la muñeca dobla la mano hacia atrás. Los dedos, ligeramente curvados, señalan hacia atrás. La palma se encuentra ahuecada y vuelta hacia arriba (fig.311).

22.- Luego el codo se extiende por completo hacia atrás, mientras la palma de la mano ahuecada sigue mirando hacia arriba (fig.312).

23.- Mientras el brazo continúa totalmente extendido, la muñeca gira lentamente, haciendo una rotación total hasta que la palma mire otra vez hacia arriba (fig.313).

24.- Este movimiento se parece al que se hace para sacar el brazo de la manga de un saco o chaqueta. Guiado por el codo, el brazo describe un círculo desde atrás hacia adelante, y el movimiento concluye con la palma de la mano hacia arriba, al nivel del límite de la caja torácica, con el codo flexionado tocando el borde de las costillas (fig.314).

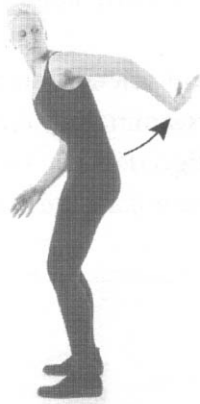


Figura 312

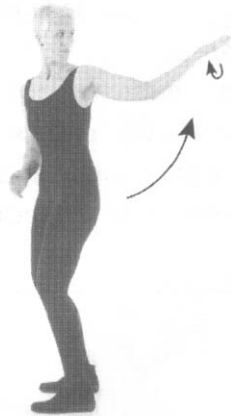


Figura 313



Figura 314

El tercer pase mágico incluye doce movimientos.

25.- La mano se mueve describiendo un arco hacia la derecha, con la palma vuelta hacia arriba, como cortando algo con la punta de los dedos, y se detiene a treinta centímetros del extremo derecho de la caja torácica (fig.315).

26.- La palma de la mano se vuelve hacia abajo (fig.316).

27.- El brazo describe un arco hacia la izquierda y luego hacia atrás (fig.317).



Figura 315



Figura 316

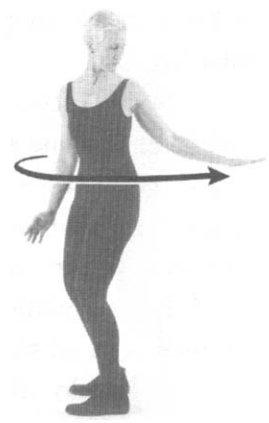


Figura 317

28.- La palma de la mano se encuentra ahuecada, el brazo está totalmente extendido y un giro de la muñeca convierte la mano en una cuchara (fig.318).

29.- La mano pasa por encima de la cabeza, haciendo un recorrido en diagonal de atrás hacia adelante, que termina por encima del hombro derecho, a la altura de la cabeza (fig.319).

30.- La mano se estira y la muñeca se contrae para formar un



Figura 318



Figura 319



Figura 320

ángulo de noventa grados con el antebrazo. La mano descende así desde la cabeza hasta el lado derecho de la cintura (fig.320).

31.- La palma se vuelve bruscamente hacia abajo (fig.321).

32.- El brazo gira en un semicírculo hacia la izquierda y hacia atrás (fig.322).

33.- La palma se vuelve hacia arriba (fig.323).



Figura 321

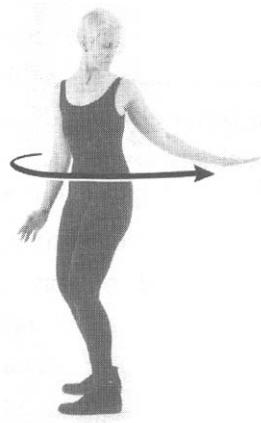


Figura 322



Figura 323

34.- El brazo gira hacia adelante, hacia la misma posición (a la derecha), a treinta centímetros de la caja torácica (fig.324).

35.- La mano gira para volver la palma nuevamente hacia el suelo (fig.325).



Figura 324



Figura 325



Figura 326

36.- El brazo gira hacia la izquierda y vuelve al mismo punto detrás de la espalda, del lado izquierdo (fig.326).

El cuarto pase mágico consta de los quince siguientes movimientos.

37.- El brazo describe un gran círculo hacia adelante, por encima de la cabeza y hacia atrás, y termina en un punto situado a unos treinta centímetros del muslo izquierdo (fig.327).

38.- La cabeza se gira hacia la izquierda. Se dobla el codo y el antebrazo se levanta hasta el nivel de los ojos, con la palma de la mano girando hacia afuera como si protegiera los ojos de la luz. El cuerpo se flexiona hacia adelante (fig.328).

39.- La cabeza y el tronco rotan lentamente hacia la derecha, como para mirar a la distancia con las manos haciendo de visera sobre los ojos (fig.329).

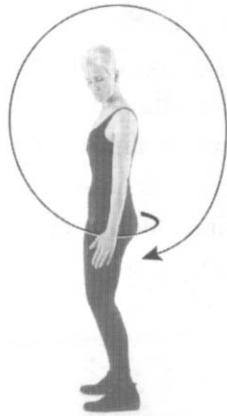


Figura 327



Figura 328

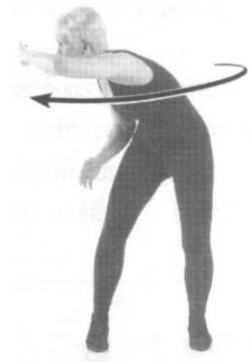


Figura 329

40.- La cabeza y el tronco rotan nuevamente hacia la izquierda (fig.330).

41.- La palma de la mano se vuelve rápidamente hacia arriba, mientras la cabeza y el tronco se mueven para mirar hacia adelante (fig.331).

42.- Luego la mano hace un corte lineal delante del cuerpo de izquierda a derecha (fig.332).

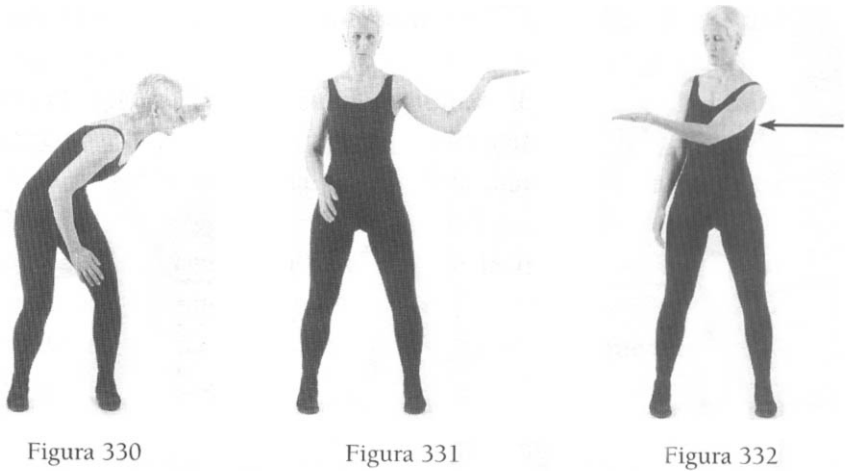


Figura 330

Figura 331

Figura 332

43.- La palma se vuelve hacia abajo (fig.333).

44.- El brazo se mueve hacia la izquierda (fig.334).

45.- La muñeca gira para volver la palma hacia arriba (fig.335).

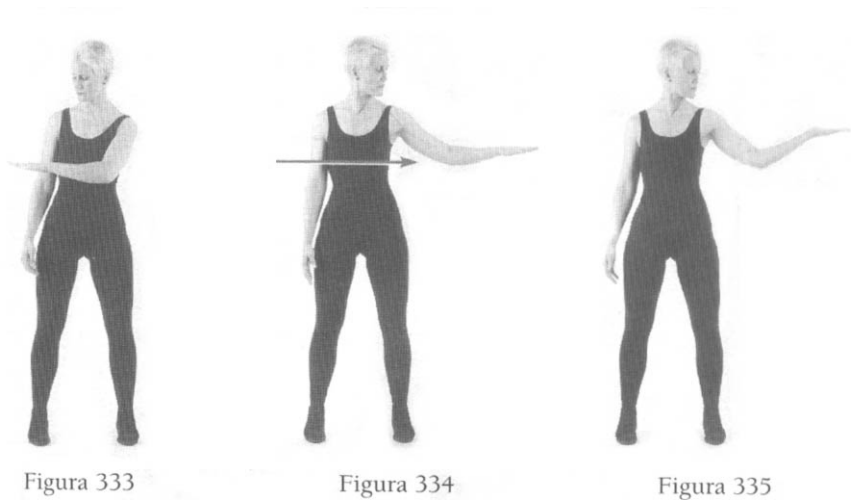


Figura 333

Figura 334

Figura 335

46.- El brazo hace otro corte lineal, delante del cuerpo, hacia la derecha (fig.336).

47.- La posición de la mano ha cambiado nuevamente; la palma mira hacia abajo (fig.337).

48.- El brazo vuelve nuevamente hacia la izquierda (fig.338).

49.- La palma se vuelve hacia arriba (fig.339).

50.- El brazo traza una línea por delante del cuerpo, hacia la derecha (fig.340).

51.- La palma de la mano se vuelve hacia abajo (fig.341).

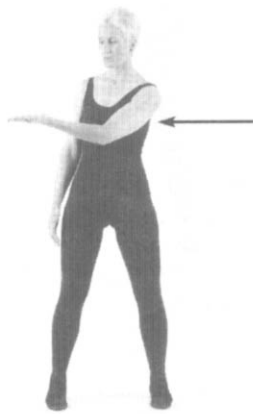


Figura 336



Figura 337



Figura 338



Figura 339

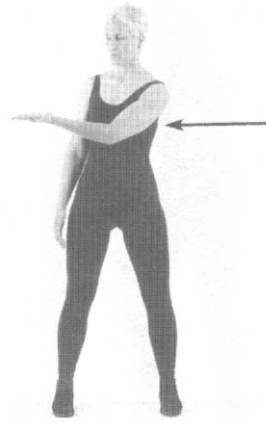


Figura 340



Figura 341

El quinto pase mágico está compuesto por veinticinco movimientos.

52.- La mano describe un gran círculo delante del cuerpo, con la palma vuelta hacia abajo. El movimiento termino en un punto delante del hombro derecho; la palma ahora mira hacia arriba (fig.342).

53.- El codo gira hacia arriba mientras la muñeca gira la mano

para volver la palma hacia abajo. La palma está ligeramente ahuecada (fig.343).

54.- La mano traza una línea en forma de óvalo de derecha a izquierda, como recogiendo un trozo de materia sólida. Cuando llega a su posición inicial, la palma de la mano mira hacia arriba (fig.344).

55.- La mano cae hasta la altura de la ingle, con los dedos señalando hacia el suelo (fig.345).

56.- Allí, la palma de la mano se gira como para que mire hacia el cuerpo (fig.346).

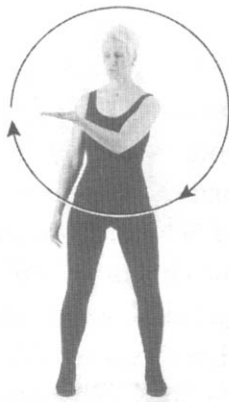


Figura 342



Figura 343

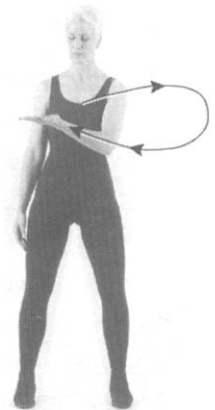


Figura 344



Figura 345



Figura 346



Figura 347

57.- Luego, la palma se mueve siguiendo el contorno del cuerpo, con los dedos señalando el suelo, hasta un sitio separado unos diez centímetros del muslo izquierdo (fig.347).

58.- Un rápido giro de la muñeca hace que la palma mire hacia el muslo (fig.348).

59.- La cabeza gira hacia la izquierda mientras se levanta la mano, como frotando los dedos a lo largo de una superficie vertical, hasta llegar a la altura de los ojos (fig.349).

60.- Desde allí, la mano descende formando un ángulo, para señalar ligeramente hacia el lado izquierdo de la ingle. La cabeza sigue el movimiento de la mano (fig.350).

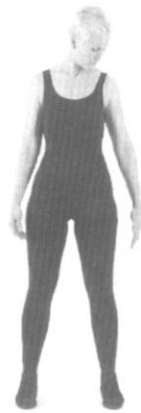


Figura 348



Figura 349



Figura 350

61.- La mano se vuelve a levantar hasta la altura de los ojos, formando un ángulo. Llega a un punto ubicado sobre la línea divisoria entre el cuerpo izquierdo y el cuerpo derecho, exactamente delante de los ojos y ubicado a unos cuarenta y cinco centímetros de estos (fig.351).

62.- La mano vuelve a descender formando un ángulo, para señalar hacia adelante y ligeramente hacia la derecha de la ingle (fig.352).

63.- La mano se levanta nuevamente y traza otra línea oblicua, hacia un punto situado delante de los ojos alineado con los hombros, la cabeza sigue el movimiento hacia la derecha (fig.353).

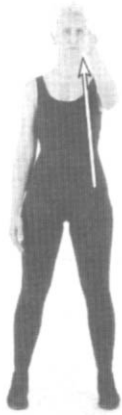


Figura 351



Figura 352



Figura 353

64.- La mano desciende en línea recta hacia un punto ubicado a unos treinta centímetros del muslo derecho (fig.354).

En los siete movimientos precedentes, se han trazado cinco picos: el primero hacia al izquierda, el segundo en el centro de la línea divisoria, y el tercero hacia la derecha.

65.- La mano cambia de posición, de modo que la palma mire hacia la izquierda (fig.355).

66.- La mano se levanta para trazar una línea curva que encaje exactamente entre el pico derecho y el pico central trazado antes (fig.356).



Figura 354



Figura 355



Figura 356

67.- Allí, la palma de la mano cambia nuevamente de dirección y mira hacia la izquierda (fig.357).

68.- La mano descende hasta el nivel de la ingle y se detiene en la línea divisoria entre el cuerpo derecho (fig.358).

69.- La palma cambia de dirección nuevamente, y mira hacia la izquierda (fig.359).



Figura 357



Figura 358



Figura 359

70.- La mano se levanta hasta un punto entre el pico central y el pico izquierdo, a la altura de los ojos (fig.360).

71.- La mano cambia nuevamente de dirección, de modo tal que la palma hacia la derecha (fig.361).



Figura 360

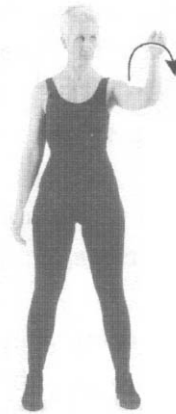


Figura 361

72.- La mano desciende hasta un punto delante del muslo, donde inició su movimiento (fig.362).

Los picos trazados en los ocho movimientos de esta segunda fase con ligeramente redondeados, a diferencia de los picos muy angulosos trazados anteriormente.

73.- La mano se gira una vez más, a fin de que la palma mire hacia adelante (fig.363).

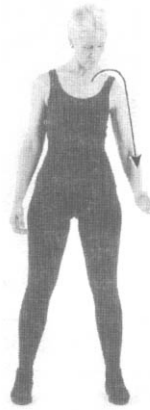


Figura 362



Figura 363

74.- El brazo se mueve por encima de la cabeza como para derramar una sustancia invisible sobre el rostro y el cuerpo derecho (fig.364).



Figura 364

75.- La mano baja (fig.365); describe un semicírculo y el codo rota hacia atrás (fig.366).

76.- Como si fuera un cuchillo que se guarda en su vaina, la mano se desliza por el centro de vitalidad ubicado en torno del páncreas y el bazo (fig.367).



Figura 365



Figura 366



Figura 367

LOS TRES PASES MAGICOS PARA EL CUERPO DERECHO

El primer pase mágico para el cuerpo derecho consta de cinco movimientos.

1.- La mano derecha, formando un ángulo de noventa grados con el antebrazo, y con la palma mirando hacia adelante, describe un círculo completo de izquierda a derecha, a la altura de la oreja derecha, y se apoya en la misma posición en la que comenzó el movimiento, a unos treinta centímetros delante de la cintura (fig.368).

2.- Desde allí, el brazo se mueve trazando un arco a nivel del pecho, doblando el codo en forma marcada. La palma de la mano está vuelta hacia abajo. Los dedos se mantienen unidos y derechos, con el pulgar trabado. El dedo índice y el pulgar casi tocan el pecho (fig.369).

3.- El antebrazo se aleja rápidamente del pecho, de modo tal que el codo forme un ángulo de cuarenta y cinco grados (fig.370).

4.- La mano hace un movimiento de rotación sobre la muñeca.

los dedos se señalan hacia el suelo por un instante, y luego se vuelven hacia arriba de la cabeza, como si la mano fuese un cuchillo (fig.371).

5.- La mano desciende. Utilizando su canto externo como si fuera un instrumento cortante, practica un corte a nivel del ombligo (fig.372).



Figura 368



Figura 369



Figura 370



Figura 371

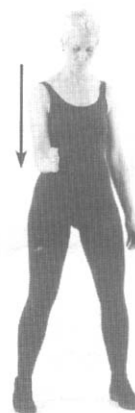


Figura 372

El segundo pase mágico para el cuerpo derecho consta de los siguientes doce movimientos.

6.- Desde el costado de la cintura, la mano se proyecta hacia

adelante del cuerpo. A la extensión máxima del brazo, los dedos se separan (fig.373 y 374).

7.- El brazo vuelve al nivel de la cintura. El codo, que permanece doblado, sobresale hacia atrás (fig.375).

8.- La mano se gira para que la palma mire hacia arriba (fig.376).

9.- El brazo se extiende hacia adelante, con la palma abierta y mirando hacia arriba (fig.377).

10.- Con la palma mirando hacia arriba, el brazo vuelve a la altura de la cintura (fig.378).



Figura 373



Figura 374



Figura 375



Figura 376



Figura 377



Figura 378

11.- La palma de la mano se coloca hacia abajo (fig.379).

12.- El brazo describe un círculo lateral completo, hacia atrás, por encima de la cabeza y hacia adelante, y finaliza delante del ombligo, golpeando con la palma hacia abajo como si se estuviera golpeando contra algo sólido (fig.380).

13.- La palma se vuelve hacia el cuerpo, en un movimiento que semeja a la acción de recoger algo sobre el cuerpo derecho (fig.381).

14.- El brazo se levanta por encima de la cabeza, como si la mano fuera un cuchillo esgrimido (fig.382).

15.- El brazo ejecuta un corte diagonal hacia el punto central delante del cuerpo, a cuarenta y cinco centímetros de distancia del mismo. La palma mira hacia la izquierda (fig.383).



Figura 379



Figura 380



Figura 381



Figura 382



Figura 383



Figura 384



Figura 385

16.- La mano, con la palma extendida, se levanta hasta la altura de la cara, en una línea recta (fig.384).

17.- La mano practica un corte diagonal con la palma ligeramente oblicua mirando hacia abajo, a un punto delante del límite del cuerpo derecho y a cuarenta y cinco centímetros de distancia del mismo (fig.385).

El tercer pase mágico para el cuerpo derecho está compuesto por catorce movimientos.

18.- El brazo derecho, con el codo doblado hacia la derecha y la mano con la palma hacia el cuerpo, describe un arco que va desde la derecha hasta un punto delante del plexo solar (fig.386).

19.- Rotando el codo, el antebrazo describe un cuarto de círculo hacia abajo, volviendo la palma de la mano hacia la derecha (fig.387).

20.- El brazo describe un pequeño círculo hacia afuera, de izquierda a derecha, subiendo y luego bajando, y finaliza con la palma junto a la cintura mirando hacia arriba (figs. 388a y 388b).



Figura 386

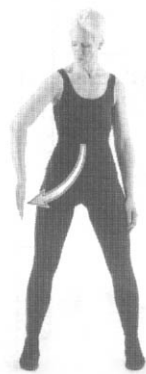


Figura 387

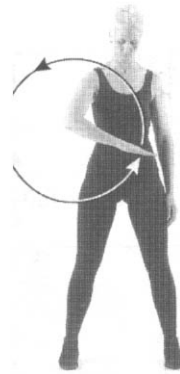


Figura 388a



Figura 388b

21.- Se traza otro círculo desde delante hacia atrás, que termina en el lugar en que se inició, con la palma de la mano mirando hacia arriba (fig.389).

22.- La palma se vuelve hacia abajo (fig.390).

23.- La mano se mueve lentamente hacia adelante (fig.391).

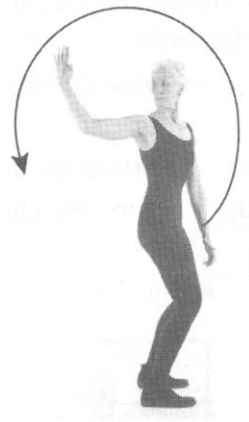


Figura 389



Figura 390



Figura 391

24.- La muñeca se gira para volver la palma de la mano hacia la izquierda. Con la palma extendida, los dedos firmemente unidos y el pulgar trabado, la mano se levanta como si fuera un cuchillo (fig.392).

25.- La mano describe un pequeño arco convexo hacia la izquierda, de modo que la palma gire para mirar hacia la derecha, y ejecuta un movimiento de corte recto, hacia abajo, exactamente a la izquierda de la línea trazada antes, hasta el nivel del ombligo (fig.393).

26.- Con la mano todavía mirando hacia arriba, el brazo se mueve hacia arriba y vuelve a trazar la misma línea dibujada antes (fig.394).



Figura 392



Figura 393



Figura 394



Figura 395

27.- Luego ejecuta un movimiento de corte hacia abajo, como para cortar un tercio de la figura longitudinal (fig.395).

28.- La palma gira para mirar nuevamente hacia la derecha (fig.396).

29.- La mano recoge lo que ha cortado y ha convertido en un bollo, y lo coloca sobre la parte delantera del cuerpo derecho (figs. 397 y 398).

30.- La mano baja hasta la cresta ilíaca derecha (fig.399).



Figura 396



Figura 397

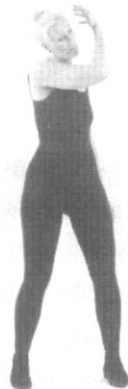


Figura 398



Figura 399

31.- La mano rota mientras el brazo describe un semicírculo que va de adelante (fig.400) hacia atrás, y se detiene detrás del hombro derecho (fig.401).

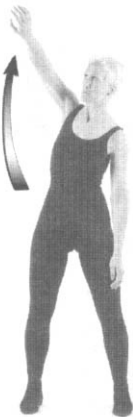


Figura 400



Figura 401

32.- Como si fuera un cuchillo que se enfunda en su vaina, la mano se desliza sobre el centro energético, en torno del hígado y la vesícula biliar (fig.402 y 403).



Figura 402



Figura 403