

La esencia de la marcha: Kin-Hin

En el *dojo* son enseñadas las cuatro actitudes fundamentales del cuerpo: cómo estar de pie, cómo caminar, cómo sentarse, cómo acostarse. Estas son las posturas originales. Las que tomamos habitualmente, las actitudes a las que nos dejamos ir, la mayoría de las veces son posturas imperfectas.

La postura de pie, y en marcha, es muy importante. Se la llama *Kin-Hin*. Maurice Bejart ha reconocido en ella el origen de los pasos y de las posturas de danza enseñadas en el ballet clásico europeo.

La postura es la siguiente:

Estamos de pie, con la columna vertebral derecha, el mentón recogido, la nuca tensa, la mirada puesta a unos tres metros delante de sí, es decir, poco más o menos a la altura de la cintura de la persona que nos precede cuando caminamos en fila india. El dedo pulgar de la mano izquierda está encerrado en el puño izquierdo, el cual es posado sobre el plexus solar. La mano derecha envuelve el puño izquierdo y las dos manos están firmemente apoyadas la una contra la otra y contra el esternón, durante la respiración. Se separa los codos y los ante-brazos son mantenidos horizontales. Los hombros están relajados y lanzados hacia detrás. Al comienzo de la espiración se avanza con la pierna derecha un medio pie, y se apoya energicamente contra el suelo la planta del pie, precisamente con la raíz del dedo gordo, como si se quisiera imprimir una huella en el suelo. Existe una profunda correspondencia entre esta extremidad del pie y el cerebro. Es bueno sentir el contacto con la tierra. La rodilla está bien tensa, la pierna entera está en tensión así como todo el lado derecho, desde la cima de la cabeza hasta la punta del pie. La otra pierna, el otro lado, permanecen flexibles, relajados. Al mismo tiempo, se espira profundamente por la nariz, lentamente, haciéndola lo más larga posible, pero sin forzar y sin ruido. Cuando llega a su término, se marca un tiempo de pausa, se relaja el cuerpo y la inspiración surge por ella misma, automáticamente, libremente. Al comienzo de la espiración siguiente, se cambia de pierna y todo el proceso vuelve a comenzar, apoyándose sobre el pie izquierdo y dejando relajada la pierna derecha.

Se trata de una marcha rítmica, como la de un pato. La tensión y la relajación, los tiempos fuertes y débiles se alternan. Los maestros zen dicen que se trata de avanzar como un tigre en la selva o como un dragón en el océano. El pie se apoya sólidamente y en silencio, como los pasos de un ladrón.

Durante esta marcha no se debe mirar la cara de las demás personas. La mirada está vuelta hacia el interior, como si se estuviera sólo consigo mismo. Se dejan pasar los pensamientos, como durante *zazen*. La marcha en *kin-hin* se basa en la postura sedente de *zazen*. A lo largo de una jornada de *sesshin* se alternan ambas prácticas. El cuerpo y el espíritu vuelven a encontrar su unidad, así como una resistencia y un dinamismo remarcables.

Kin-Hin es, como *zazen*, un método de profunda concentración. La energía, empujada por la respiración, es reunida en el bajo vientre, lugar en el que es verdaderamente activa. *Kin-hin* es un entrenamiento a la estabilidad. Las artes marciales japonesas se han basado en esta postura de piernas y en la concentración de la energía en el *hara* (1). Esta postura es enseñada en la práctica del judo, del karate, del aikido, del tiro con arco.

En nuestros días, se tiende a olvidar esta influencia de la actitud espiritual en la práctica de las artes marciales. Se busca la fuerza sólo a través de la técnica. *Do*, de judo o aikido, significa Vía. Las artes marciales no son ni una técnica de competición, ni un deporte, sino un método para alcanzar el dominio de sí, el control de la energía, a través del abandono del ego (2) y de la comunión con el orden del universo. Es un entrenamiento de la conciencia: no se lanza la flecha, la flecha parte en el instante preciso en el que, inconscientemente, se está preparado, despojado de sí mismo.