

Entrevista a Paul Linden

Por Bibiana Badenes

¿Quién es Paul Linden?

He sido siempre una persona de palabra por naturaleza, no un atleta o persona de cuerpo. Pero cuando vi una película del creador del aikido, algo en mí quiso ser como él - aunque por supuesto no entendía lo que veía. Durante 49 años, el aikido ha sido mi laboratorio para estudiar el yo en movimiento.

Soy especialista en educación de la conciencia corporal y he desarrollado el programa de educación mente-cuerpo que se llama: “Being In Movement®”. Tengo un doctorado en Educación Física, soy cinturón negro de sexto grado en Aikido y primer cinturón negro en Karate, estoy formado en el Método Feldenkrais® de educación somática. Tengo una amplia experiencia enseñando a personas como músicos, atletas, usuarios de ordenadores, mujeres embarazadas, adultos sobrevivientes de abuso infantil, niños con déficit de atención, personas involucradas en conflictos y personas de negocios. He escrito numerosos artículos, libros electrónicos y realizado vídeos que se pueden descargar de mi web. Entre ellos están:

- **Ganar es curar:** Conciencia corporal y empoderamiento para los sobrevivientes de abuso.
- **La construcción de la paz encarnada:** Concienciación corporal, autorregulación y resolución de conflictos.
- **Enseñanza práctica:** Aumentar la conciencia del cuerpo y la autorregulación.
- **Sintiendo el Aikido:** Entrenamiento de Conciencia Corporal como base para la práctica del Aikido.
- **Ensayos de desayuno:** Breves escritos sobre la conciencia corporal y la vida.
- **Encarnando el poder y el amor:** Concienciación corporal y autorregulación (10 horas de vídeo de formación).



¿Cómo se te ocurrió lo que estás enseñando ahora?

Todo lo que enseñé lo he encontrado a través del aikido, pero creo que sería justo decir que la mayoría de las personas que hacen aikido no han encontrado el mismo camino.

Te voy a contar dos momentos fundamentales en mi práctica de Aikido. Hace treinta y cuatro años, estaba practicando en el club de Aikido de la Universidad de California en Berkeley, era verano, y estábamos practicando sobre una colchoneta lucha libre, acababa de recibir el cinturón

azul, y recuerdo que miré a mi compañero y le dije: “Sé que se supone que dejarme e ir contigo cuando atacas, pero no sé como hacerlo”. Eso se convirtió en mi koan. Durante los siguientes seis años más o menos, centré mis esfuerzos en mi práctica para detectar lo que el Uke estaba haciendo en realidad cuando me atacaba.

Empecé con observaciones poco sofisticadas de la movilidad. Uke me empujaba hacia adelante con una mano, tiraba hacia atrás con ambas manos mientras giraba su cuerpo en sentido contrario a las agujas del reloj, movía su brazo derecho como un arco de arriba a abajo para golpearme en la cabeza con un yokomenuchi. Intenté detectar la trayectoria del ataque y hacer que mis movimientos de defensa siguieran la misma trayectoria. Cualquier cosa que observaba, trataba de fundirme y moverme con ella, como una mariposa montada en el hombro de un buey. Pasé mucho tiempo desconcertando sobre cómo las técnicas de defensa del Aikido podían ser extensiones lógicas o desarrollos de los movimientos del propio Uke (diferenciándose de las técnicas de autodefensa diseñadas para oponerse o detener los movimientos de Uke).

Poco a poco, empecé a discernir patrones de movimiento más y más sutiles mientras observaba que habían varios Ukes. Un Uke atacaba con la barbilla en alto, y esa curva extra profunda en la parte posterior de su cuello reducía su equilibrio, haciéndolo menos estable hacia atrás. Otro Uke podía ejecutar el ryokatatori (un agarre para ambos hombros del defensor) con uno de sus hombros más bajo que el otro, y me podía lanzar más fácilmente cogiéndome al lado de los hombros. Cuando empecé a notar las varias y multitudinarias asimetrías posturales y movimiento que mostraban los diferentes Ukes, empecé a darme cuenta de que yo también me movía de forma desequilibrada y tensa. Y empecé a prestar atención a mi propio equilibrio mientras me movía.

Un elemento clave para mí fue cuando me di cuenta de la importancia de la línea vertical a través del cuerpo, era en torno a esa línea que se organizaba el esqueleto equilibrado y que mantener esta línea de equilibrio durante la acción era la clave para un movimiento eficiente y elegante. (Más tarde en mi práctica, también me di cuenta de que la línea vertical es la línea meditativa del Aikido. Inclinar sobre la vertical usualmente indica alguna implicación psicológica.) También empecé a darme cuenta de que interrumpir la línea vertical de Uke era la clave para un lanzamiento eficiente.

El segundo momento de inspiración ocurrió un día mientras estaba dando una clase como mi nuevo cinturón negro. Noté que cuando a la gente se le coge por la muñeca, a menudo pierden el equilibrio hacia la parte que se les asía. Ah que sencillo, pensé. Miraban e inclinaban la cabeza hacia la empuñadura, y fue el desplazamiento del peso de la cabeza lo que causó la pérdida de equilibrio. (La cabeza de un adulto pesa alrededor de dieciséis libras, aproximadamente siete kilogramos. Puedes pensar en la cabeza como una pelota de baloncesto hecha de hueso y llena de avena. Es pesada.)

Así que les dije a los estudiantes que no inclinaran la cabeza y me quedé perplejo al ver que, aunque no inclinaban la cabeza, los estudiantes seguían perdiendo el equilibrio de la misma manera. Observando y desconcertado, noté que miraban hacia abajo, y pensé que quizás el movimiento de los ojos era la causa del desequilibrio. Así que les dije a los estudiantes que no volvieran los ojos para mirar hacia abajo, pero seguían perdiendo el equilibrio y de nuevo estaba confuso.

Los estudiantes en el fondo seguían pensando el ir hacia abajo, y fue aquí donde por fin me di cuenta que era esta desviación de su conciencia/atención hacia el ataque lo que era la causa fundamental del desequilibrio físico. Pasé los siguientes diez años diseñando experimentos para mí mismo, para desarrollar mi conciencia de la atención y sus efectos en el movimiento. Por ejemplo, practicaba caminar hacia adelante mientras enviaba mi atención hacia la izquierda o hacia la derecha, y pude sentir las diferencias que cada proyección hacía en mi equilibrio y en mi manera de andar. Pronto descubrí que el movimiento en sí mismo también tiene efectos sobre la atención. Me di cuenta de que la postura es la manifestación concreta de la forma del espíritu y la clave para un proceso de meditación muy concreto y práctico. Fue a partir de esta comprensión que surgió mi enfoque del trabajo corporal.



¿Lo que estás haciendo ahora es Educación o Terapia?

El trabajo corporal que hago no es terapéutico, es transformacional como una modalidad educativa. Si estás consciente de los cambios en tu cuerpo en respuesta a las situaciones difíciles, puedes evaluar tus acciones y elegir las respuestas más eficientes y efectivas.

No diagnostico ni trato enfermedades ni lesiones. Le enseño a la gente cómo el cuerpo humano funciona. Estoy suministrándote el manual del propietario que debería habernos acompañado cuando nacimos.

¿Para qué sirve este trabajo?

En cierto modo, hago una única cosa: Enseño a la gente a entender y cambiar la respuesta a la angustia, que se vuelva mas pequeña de varias maneras diferentes. Puedes estar comprimido, contraído por la ira o cojeando con resignación, etc. Le muestro a la gente cómo abrir su cuerpo y crear espacios interiores.

Básicamente hay dos usos: mejorar el rendimiento en una tarea presente y cambiar la relación con un evento pasado. Una tarea puede ser desde dar un discurso a jugar con una pelota o escribir un libro. Cualquier tarea física o intelectual se mejora al poner el cuerpo en un estado de alerta calmada y poder compasivo.

Un evento pasado problemático podría ser cualquier situación que haya dado como resultado una disminución de la capacidad de vivir o actuar. Un trauma es un evento que abruma las habilidades de supervivencia de una persona y que le enseña a una persona que no es capaz de controlar lo que le sucede. Este aprendizaje se convierte en parte de la estructura del yo y las personas crean estrategias de afrontamiento basadas en el conocimiento de sus debilidades.

No podemos cambiar el pasado, pero en el presente podemos aprender habilidades y estrategias que permitan a una persona cambiar el resultado del asalto si lo mismo sucediera de nuevo ahora en el presente.

¿Es tu trabajo el puente entre el cuerpo y la mente mal dicho?

Tenemos dos formas de lenguaje: una forma se centra en el cuerpo, y la otra se centra en la mente/sentimientos/experiencias. La mayoría de la gente pone su atención en uno u otro, así que en cierto modo estoy creando un puente entre los dos mostrando a la gente cómo prestar atención a ambos al mismo tiempo.

Escribe brevemente sobre los 5 puntos que enseñas a todos ¿por qué ellos?

No se los enseño a todos. Cuando trabajo individualmente, escojo y elijo entre una gama mucho más amplia de ejercicios que he desarrollado. Los cinco ejercicios son el proceso más simple y que se puede aplicar de un amañera más amplia, y son fácil de aprender y recordar. Se pueden enseñar y transmitir sin ser un experto. Los desarrollé precisamente para dar a la gente algo muy simple y ampliamente aplicable. Estos ejercicios comienzan con la relajación del cuerpo. Describiremos posteriormente estos 5 ejercicios.

Hoy en día se habla mucho de la Inteligencia Emocional, ¿qué es esto para ti?

El estar en movimiento puede ser un complemento de la Inteligencia Emocional.

No sé mucho de inteligencia emocional. Mi impresión es que implica estar consciente y entender los sentimientos de la gente. La enseñanza de mi cuerpo ayudaría con eso al dar a la gente la experiencia de que las emociones son acciones que se hacen en el cuerpo y al mostrar cómo tomar conciencia de esas acciones.

¿Por qué dices que la Paz empieza en el cuerpo?

Imagina que estás negociando un acuerdo de paz con el terrorista que torturó y mató a tu hermano. ¿Qué haría tu cuerpo? Indudablemente sentirían algún tipo de angustia y ese sentimiento haría difícil, si no imposible, pensar y actuar pacíficamente. Al reemplazar deliberadamente los reflejos naturales de la angustia con una actitud de alerta tranquila y un poder compasivo, habría una posibilidad de crear paz.

¿Puede haber Paz en el mundo? ¿Crees que todavía podemos actuar?

Probablemente no. Si no lo intentamos, entonces definitivamente no. Pero si lo intentamos, entonces quizás.

¿Qué estamos haciendo mal como sociedad?

¿Qué estamos haciendo mal como sociedad? Tantas cosas. Pero no prestar atención a la experiencia vivida del cuerpo es el fundamento de muchas otras cosas que son destructivas. La pregunta que me hago es ¿podríamos tratar a otras personas, y a la Tierra misma, de la misma manera que lo hacemos si pudiéramos SENTIR lo que estamos haciendo?.

¿Cómo aplicas tu trabajo al Coaching? ¿Es un trabajo de Coaching Somático?

No, no es una forma de coaching. Algunos de mis principios fundamentales son diferentes. Por ejemplo, enseño recursos y reto a la gente a usarlos de maneras que son más similares a las artes marciales. Al final, sin embargo, BIM (Being in Movement) y NVC (Non verbal Communication) son aliados naturales. He enseñado a muchos entrenadores y han estado bastante seguros de que Being In Movement contribuye a la formación.

¿Qué tipo de prácticas en términos de Movimiento podrías recomendar a los jóvenes como educación?

No puedo. Hay tantas posibilidades de movimiento y tan diferentes, y elegir para alguien una disciplina u otra dependiendo de cada persona, es difícil. Sugiero que una persona vigile a los maestros y vea si se trata a los estudiantes de la manera en que a él/ella le gustaría que se le tratara. Una cosa que es importante para mí es que cualquier maestro debe explicar y probar sus patrones de movimiento. A menudo recibo en clase a personas a las que otro profesor les ha dicho “esta es la manera correcta de hacer ese movimiento” y cuando pregunto por qué, resulta que nunca hubo una explicación de cómo y por qué es mejor. Los estudiantes no pueden aprender movimiento. Sólo pueden memorizar.

¿Y a los ancianos? (ya que hoy en día vivimos más tiempo).

Sigue moviéndote. Empuja el sobre. Esté interesado.



¿Haces alguna recomendación en tus clases sobre cómo cuidarte a ti mismo como la nutrición, el ejercicio, la meditación u otros?

Enseño mis formas de ejercicio y meditación. Realmente no tengo nada que decir sobre otras formas. Cuando observo a la gente haciendo sus ejercicios, a menudo puedo hacer sugerencias útiles sobre biomecánica y atención, y en cuanto a la nutrición, etc., no hago sugerencias en las que no tengo experiencia.

¿Podrías hablarnos de cómo fue para ti la primera vez que descubriste que tenías la enfermedad de Parkinson?

Bueno, fue un shock. Nunca pasé por las típicas etapas de enojo, negación y demás, y me enfrenté al shock: muchas veces al día me detenía a decir la palabra “Parkinson” mientras me relajaba, apoyaba los pies y exhalaba suavemente.

Parkinson - aaahhhhhh. Después de un tiempo, podría estar con el Parkinson y no entrar en shock.

¿Qué le dirías a los que lo tienen? Cualquier recomendación, o incluso para las personas que se encuentran con una enfermedad crónica.

Gran parte de cualquier tipo de dolor/sufrimiento que experimentamos es el resultado de odiar el dolor. Hay un poco de dolor real, pero al resistirse o darse por vencido, amplificamos el dolor que está presente. Como digo a menudo, ¿qué sentido tiene tener dolor y miseria si no se pueden hacer bromas al respecto?

Cuéntanos algo que quieras compartir o que no te hayamos preguntado.

La vida es como una bicicleta de ejercicio. Cuanto más fuerte pedalees, mejor te sentirás, pero al final, no llegas a ninguna parte.

Muchas Gracias a Paul Linden



Para mas información
<https://www.being-in-movement.com>

Con agradecimiento Bibiana Badenes
www.bibianabadenes.com