

Denboraren antolaketa eta introiekzioaren bilaketa Tai Chi Chuan-ean



Estibaliz Romaratezabala Aldasoro*

Ikerketa, idazleak hogeit hila betez Legazpiko (Gipuzkoa) Bushi Te Shorei izeneko Tai Chi Chuan eskolan burututako landa lan batean oinarritzen da. Etnografia lanean ikertzailea jardule gisa maisuaren gidaritzapean murgiltzen da taldean. Lan honetan tai-xinen denboraren eraketa aztertzen da. Saioetan denbora unitate desberdinak daudela ikusi da: imitazioen kontabilitatea, kopuruaren kontabilitatea, amasaldien kopurua, denbora finkoa eta gehienezko iraunaldia besteak beste. Maisuak denboraren kudeaketan unitate hauek erabiliz, introiekziorako bidean jarriko ditu bere dizipuluak.

Giltza-Hitzak: Tai Chi Chuan. Ziklikoa. Introiekzioa. Praxiologia motorra. Barne logika.

La investigación se basa en un trabajo de campo llevado a cabo por el escritor durante veinte meses en la escuela Bushi Te Shorei de Tai Chi Chuan, en Legazpi (Guipúzcoa). Para el trabajo etnográfico, el investigador se sumerge en el grupo siguiendo las indicaciones del maestro. En este estudio se analiza la organización del tiempo en el tai chi. Se han observado distintas unidades de tiempo en las sesiones: contabilidad por imitación, contabilidad numérica, cantidad de respiraciones, tiempo fijo y aguante máximo entre otras. El maestro guiará a sus discípulos por el camino de la introyección utilizando estas unidades de administración del tiempo.

Palabras Clave: Tai Chi Chuan. Cíclico. Introyección. Praxiología motriz. Lógica interna.

Ce travail de recherche repose sur un travail de terrain mené par l'écrivain durant vingt mois à l'école Bushi Te Shorei de Tai-Chi-Chuan, à Legazpi (Guipúzcoa). Pour le travail ethnographique, le chercheur rejoint le groupe et suit les indications du professeur. Dans cette étude on analyse l'organisation du temps dans le tai chi. On a observé différents unités de temps dans les sessions: comptabilité par imitation, comptabilité numérique, quantité de respirations, temps fixe et résistance maximum entre autres. Le professeur guide ses disciples sur la voie de l'introjection, en recourant à ces unités d'administration du temps.

Mots Clé : Tai Chi Chuan. Cyclique. Introjection. Praxiologie motrice. Logique interne.

* UPV / EHU. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fak. Lasarteko atea, 71. 01007 Vitoria / Gasteiz. estibaliz.romaratezabala@ehu.es

SARRERA

Europako heziketa fisikoan jarduera introiektiboek oso pisu txikia dute, arlo honetako praktika dugu Ekialde urrunetik datorkigun Tai Chi Chuan-a. Ekintza motore hauek ezagutzeko ezinbestekoa da jardueran murgiltzea, norberak bere azalean bizitzea praktikaren esperientzia, hau dela eta, Legazpiko (Gipuzkoa) Bushi Te Shorei izeneko Tai chi eskola batean murgildu ginen. Gure asmoa, taldean barneratuta ikasle infiltratu moduan aritzea zen, beste dizipuluen antzera taichi chuanaren irakaskuntza prozesuan hastea eta lehenengo pertsona bizitako esperientziaren etnografia lan bat egitea; saioetara joan, praktika burutu, egingakoa eta bizitakoa apuntatu eta ondorioak atera.

Ez zen lan erraza izan, baina azterketa sakon bat egin nahian, saioetan bizitako barnetiko bizipen eta sentipenak baloratzeari ekin genion, hau baita teknika hauen benetako objektua. Saioetan zehar ez da inolako etenik egiten eta egoera honek notak hartzeko prozesua zaildu egiten zuen. Saioak bukatu ostean, etxera iristearekin bat gertatutako eta bizi izandako guztia gogoratu eta transkribatzen genituen. Saioetako azalpenen eta hitzen gabeziak, gainontzeko jarduleek praktikaren inguruan bizi zutena jakiteko zailtasuna eragiten zuen beraz ahalik eta informazio gehien lortzeko lagunak egin beharrean geunden. Horretarako, gure behatzaile papera alde batera utzi eta dizipuluaren rolean jarri behar ginen, gure sentipenak, pentsamenduak zein aurreiritziak ukatu beharrean geunden ikerketako ildoak galdu nahi ez baldin bagenuen. Guzti honen helburua, behaketaren amaieran ikusi eta bizitako guztiaren ondorioak ateratzea zen.

Behaketa hastean eta behaketan zehar maneiatzen genuen hipotesia ekin-tza motorra gizarteran ispilua dela frogatzea zen. Honetarako, praxiologia motorra, soziologia, antropologia eta giza zientziaren ikuspuntua kontuan izanik datuen azterketa egin genuen barne eta kanpo logikaren bereizketan oinarrituz; Jarduera bat gizarteraren ispilu bada, gizarite horren balore eta ezaugarriak bere barne eta kanpo logikan agertu beharko dira, beraz, espazioaren, harremanen, denboraren eta objektuen azterketan oinarritu ginen, hauek giza konstruktuen ezaugarriak baitira.

Jarraian agertzen den azterketa, burututako analisiaren atal bat besterik ez da, denboraren azterketa eta ondorengo esanahia alegia.

1. TAI CHIA ETA KIROLDEGIKO EGUTEGIA

Taichia urte osoan zehar burutu daitekeen praktika dugu. Behatutako egoeran, saioak Legazpiko kiroldegiko geletako batean burutzen dira eta honek kiroldegia duen egutegiak jardute egunak mugatzera eramaten du. Behatutako taldeak, kiroldegiko gainontzeko jarduerak burutzen diren egutegira egokitzen dute bere praktika garaia, hain zuzen ere ikastaro guztiak irailan hasi eta uztaile bukatu artean amaituko dira. Abuztuan kiroldegia ohiko eskaintza eten egiten du eta hau dela eta ikastaroak bertan behera geratzen dira, taichia barne. Bestalde, ikastaro bakoitzerako alde aurretik ezarria dagoen gutxieneko jende kopurua (zortzi

pertsona) betetzen ez den hilabeteetan ere ez da ikastarorik egongo. Beraz, egutegia hamaika hilabetekoa izango da partehartzea gutxitzen ez den bitartean.

Saioak, astean hirutan eskaintzen dira, astelehen, asteazken eta ostiraletan arratsaldeko seietatik zazpietara. Saioak dituen hirurogei minutuak erabat aprobetxatzen dira, ez dago atsedenerako denborarik, ezta hitz egiteko zein beste gauzetan denborarik galtzeko betarik, gelan isiltasuna da nagusi dizipuluek beren lana gelditu gabe burutzen duten bitartean.

2. TAI CHI SAIOA: BARNETIKO DENBORAREN KONKISTA

Tai chi saioaren lehen behaketak txunditua uzten du behatzailea, jarduleak trantze egoera batean sumatzen baititu: begiak infinitura begira, arnasketa lasaia eta sakona, mugimendu automatikoak, gorputza arina; dena flotatzen dago, dena zintzilik agertzen da, ezer ez da "erreala". Maisuaren kokapenarengatik izango ez balitz, zaila da esatea gelan dauden guztietatik nork gidatzen duen saioa. Ekintzak daraman barnetiko oreka eta izpirituaz kutsatu direla dirudi. Guztiak, lasaitasunaren birusak ziztatu izan balitu bezala ageri dira, denbora geratu egin da. Kanpoko ezerk ez du garrantzirik. Unibertso berezi eta bakar bat irekitzen da gure parean eta liluratu egiten gaitu, gertatzen denaz jabetzeko gogoia ageri da baina ez dute biltzen dituen loa amaitzerik nahi. Bakarkako unibertsoa gailentzen da gainontzekoa aldentuz.



Bat batean dena amaitzen da. Aldamenean zegoen gizona herriko alpargata egilea izatera itzultzen da eta Kurloaren modura aintzira gainean pasioan zebilen emakumea bi haurren ama bilakatzen da. Baina hau gertatu aurretik kolektibo sekretu horren partaide direnek beren hitzekin saioaren efektuak deskribatzen saiatzen dira: begiradak sortzen dira, bizipenak konpartitzen dituzte. Zer gertatu da? Zer nolako loak murgildu ditu? Zer nolako mekanismoak ikasten dira tai chiak airean forma hartzen duen bakoitzean behin eta berriz egoera hauek bizi daitezen?

Sekretua denboraren eraikuntzan dago, bere neurrian. Denborak gizakion ekintzak koordinatzen ditu: agendak, ordulariak, egutegiak iparrorratz gisara funtzionatzen dute zeregin horien egitekoan. Mundu modernoan zita bakoitzak helburu

bat dauka, kausa bat: bostetan mekanografia saioak, tekleatuan abiadura handiagoa lortu ahal izateko; denbora linealak, kausalak eguneroko bizitzako ekintzak gidatzen ditu. Tai chiak bestalde, bere jarduleak beste errealitate batean murgiltzen ditu, denbora propio batean, kausa eta efektua, kronologia eta historia gelditu egin direla dirudi. Errealitate hau anekdoten mundura lotua dago: momentuko bizipenak ezereen gainetik dira garrantzitsuenak, gainontzekoak ez du garrantzirik. Emaizta ez da lortu beharrekoa Tai chi saioetan, emaitza ez da garrantzia duena; kosmos hori bizitzea, errealitate orientalaren trantzea partekatzeari baizik.

Saioetan ez da neurketarik ezta konparaketarik egiten, inork ez du irabazten. Neurriak, konparaketak, garaipenak ez dute inolako zentzurik; tai chiaren hiztegiak ez dute lekurik. Jardule bakoitzak bere erritmora egiten du ikaskuntza prozesua eta honen bitartez atsegina eta gozamina dira irabazten dituenak; armonia, sosegua eta hutsunea konjugatzen ikasten da. Gorputz lengoia bat da, gorputz teknika batzuk non aktorea barnetiko prospekzio egoera batez bustitzen den. Denbora memoriarik gabeko egoera batean bilakatzen da, iragana, ondorengoaren kausatzat hil egin da, oraina da existitzen den bakarra, garrantzia duen bakarra.

Guzti hau posiblea da tai chiak puntuazio sistematik ez duelako. Barne logikak, bere arautegiak eta azturak elkarren artean neurketarik ez egitea bultzatzen dute, natura eta esperientzia mistikoa elkartzen dituen ametsean elkartzea baizik. Kanpoan gertatzen dena garrantzirik gabekoa da.

Saio bukaeran edota ikastaro bukaeran ez da helburu konkretu edo sari berezi bat lortzen. Eguneroko saioetan bizipena dago, bizipen horrek satisfakzio bat ematen du baina saio bukaeran nahiz eta bizi poza geratu jendeak pena du saioa bukatzen delako. Saioa amaitzerako lortu beharreko helburua ezarri gabe dago, norberak bere progresioa egiten du eta ibilbide honetan ematen diren bizipenek dizipulu bakoitzari egingo dion ekarpena da jarduerak eskaintzen duena. Progresio hau ez da neurtua egongo, ez du amaiera markaturik, denbora ez da linealaⁱ, ziklikoa baizik. Kontenplazioa barne logikaren denbora mekanismoetan kokatzen da, memoriarik gabeko denbora ziklikoarenⁱⁱ itsasoan, puntuazio sistematik gabekoan.

Taichia kronologiarik gabeko eta fenomeno historikorik gabeko jarduera bat dugu, praktikak nor zaren ezagutzen laguntzen du. Barnetiko ezagupena eta barnetiko prozesuek dute garrantzia, kanpoko alderdiak alde batera uzten dira. Saioetako jarduleen autonomia maila alde batera uzten da, maila honek, dizipulu bakoitzak biziko duen satisfakzio pertsonalerako eta barne sentipenerako balio du baina hauek ez dira neurtzen. Inor ez da inor baino gehiago, bakoitzak bere lana egiten du eta hori da norberak eskuratzen duena, saioan egotearekin eta jardueran jardutean bizitzen duen barne egoera, barne sentipena. Saioa amaitzean autonomia maila ezberdina dutenak elkarrekin berriketan jarduten dira eta honek ez du ezberdintasunik markatzen, guztiak taichi jarduleak dira, talde berdinekoak. Denbora gehien daramatenak besteak laguntzen saiatzen dira, beren aholkuekin, bere azalpenekin, nahiz eta bakoitzak bere bidea egin ez delako besteak baino gehiago izatea bilatzen, guztien ongizatea da garrantzitsuenak. Saioa bukatu ostean taldeko giro polita naba-

ria da, guztiek komentatzen dituzte saioan zehar izandako bizipenak eta sententzioak eta gainontzekoek bizi dutenean interesa izaten dute.

3. SAIOAREN IRAUPENA ETA ERRITMOA: ARNASKETA LANTZEN

Tai chian ez dago neurketarik, partaideen errendimenduak ez dira konparatzen, baina honek ez du denbora unitate propioak izatea ukatzen horrela, denbora unitate txikiena arnasketa da: arnas hartzea, arnasbotatzea eta apnea ziklo osoa.

Saioaren erritmoa, arnasketaren maiztasuna eta abiadura eta honek mugimenduarekin duen ukaezineko loturarengatik emana dator. Mugimendu azkar bat burutzeak arnasketa bizkor bat dakar eta modu berean, exekuzio geldo batek arnasketa lasai bat. Sabeleko arnasketa burutzen da, sakona eta geldoa eta hein handi batean kontzientea; eguneroko bularreko arnasketa alde batera uzten da, hau azalekoa eta automatikoa da, lotan gaudenean burutzen denaren berdina; tai chiaren arnasketa ikasi egiten da, introiekzio motor lengoaiaren ardatza da. Arnasketaren ikaskuntza prozesu honetako lehen fasean, atentzioa arnasaren irtetean jartzen da, horretarako lagungarria egiten da ezkerreko eskua eskuinekoaren gainean kokatzea zilborra baino hiru zentimetro beherago Tan Tien izeneko arnasketaren muin naturalaⁱⁱⁱ kokatzen deneko gunearen gainean. Tan Tien puntua, “sonrisa interna” edo “segundo cerebro” bezala ezaguna da emozioak prozesatzeko eta orekatzeko duen gaitasunarengatik. Arnasa botatze prozesua gero eta luzeagoa egiten saiatu behar da, erlaxazioan eta barnetiko begiradan lagunduko baitu. Behin saioan denbora eramaten denean, sabeleko arnasketa inkontzienteki irtengo da, modu automatiko batean. Arnasketa behartu gabea izango da, ez abiaduran ezta kantitatean ere, egoera honek tentsioak eragingo baititu. Arnasketa, gizakiaren alderdi kontzientea eta inkontzientea lotzeko bidea da, meditaziorako beharrezko pausoa.

Tai chiaren gorputz tekniken apendizaiak maisuak gidaturiko prozesu bat da, honek denbora unitateak antolatzen ditu barnetiko bizipenak bideratzeko. Irakasleak arnasketa eta mugimendu zikloen arteko lotura ulertu ahal izateko denbora unitateak antolatzen ditu bi alderdi kontuan izanik: sekuentziaren iraupena eta keinu-arnasketa erritmoaren finkatzea. Guzti honen helburua dizipuluarengan autonomia garatzea da, hots, denborarekiko erabaki gaitasuna uztea.

Denbora sekuentzia ezberdinak banatzen ditugu partaidearen erabaki hartzearen arabera, bai erritmoarekiko zein jardueraren iraupenarekiko^{iv}.

3.1. Erabateko denbora mendekotasuna

Sistema hauetan maisua da keinu-arnasketaren erritmoa zein abiadura finkatu eta gidatzen dituen. Taldeak unitate bakar moduan funtzionatzen du. Elementu ezberdinez osatutako unitatea osatzen dute, denak une berean mugimendu

tu eta arnas egiten dute. Bi denbora unitate ezberdintzen dira: imitazio bidezko zenbaketa eta zenbakien bidezko zenbaketa.

3.1.1. Imitazio bidezko zenbaketa

Imitazio bidezko zenbaketa deritzogu maisuak emandako modeloa denean errepikatu beharrekoa. Maisua errepikatu beharreko mugimendu koreografia burutzen hasten da eta dizipuluek erreproduzitu egiten dute. Maisuak arnasten duenean baita ikasleek ere; gelditzen denean baita dizipuluak ere. Mugimenduen abiadurak arnasketa zikloa eta abiadura finkatuko ditu.



Dizipulua tai chia praktikatzen hasten denean, burutu beharreko mugimenduak ezezagunak ditu eta hau dela eta beharrezkoa du errepikatu beharreko modeloa markatuko dion pertsona, maisua alegia. Imitazioak, bai mugimendu keinuak zein abiadura errepikatzea dakar, beraz, baita arnasketa sekuentzia ere. Behin mugimenduak eta hauen erritmoa barneratzen dioala, mugimendu eta arnasketa faseak lotzen doaz, mugimenduaren atal bakoitzari arnasketa fase bat baitagokio. Keinu-arnasketa fasearen arteko lotura barneratu eta automatizatu direnean, berauen erritmoa eta sekuentzia osoa barneratzera ekingo dio. Beraz, irakaskuntzako hasierako faseetan, dizipulu guztiek erabiliko duten denbora unitatea da. Ikasleek ikasketa prozesuan aurrera jo ahala, metodo hau ia erabat desagertzen joango da eta bere erabilera oso mugatua izango da. Tai chian maiztuta duen pertsonak sistema hau erabiltzen duenean, keinu-arnasketa zikloa hobetu eta ñabarduretan arreta jartzeko nahia izaten du.

Sistema honetan, ikaslearen arreta gorputzaren kanpoaldean gertatzen denera bideratua dago eta honek tai chiaren benetako objektutik aldentzera darama, lan introiektiboa alde batera uztera, barnetiko begiradaren bilaketa ukaztera.

3.1.2. Zenbakien bidezko zenbaketa

Zenbakien bidezko zenbaketan, maisuak burututako ariketen zenbaketa egiten du, buruturiko keinu-arnasketa bakoitza zenbatu egiten da. Zenbakiak dizipuluari burutu beharreko periodoari buruzko informazioa ematen dio; “bi” entzutean arnasketa-keinu ziklo berri bat hasteko prest egongo da.

Sistema honek eta aurrekoak lotura oso estua dute, aurreko sisteman ez bada aurrera egiten zaila izaten delako honetan ongi ibiltzea. Zenbakien bidezko zenbaketan keinu-arnasketa zikloak errepikatu egiten dira eta horregatik behin keinu-arnasketa binomioa ezaguturik behin eta berriz errepikatzeke gai izango gara. Binomioa ezaguna izanik, imitazioari ez zaio arretarik jartzen eta orduan hasten da zenbakien bidezko zenbaketa protagonismoa hartzen. Aurreko parafoan aipatu dugun moduan, zenbakiak dizipuluari burutu beharreko periodoari buruzko informazioa ematen baitio, beraz keinu-arnasketa ezaguturik zenbaki berri batek binomioa errepikatuko denaren informazioa ematen digu. Zenbaketa aldiz batetik hasten denean, berriro ere imitazio bidezko zenbaketara bueltatzen gara burutu beharreko keinu-arnasketa ezagutzeko eta ondorengo errepikapentzen zenbakien bidezko zenbaketara bueltatzen gara.



Maisuak, zenbaketa japonieraz egiten du. Zenbaketa japonieraz egiteak ez du jarduera bera baldintzatzen, noiz edo noiz maisuak etortzeko aukerarik izan ez duenean ordezeko maisuek gidatu baitute saioa eta hauetako batzuek gazteleraz ere zenbatu izan dute, egoera honek ez duelarik jarduteko modua aldatu. Nahiz eta zenbaketa gazteleraz edo euskaraz egitean jarduera ez den aldatzen, zenbaketa japonieraz egiteak jarduerari kutsu orientala eransten dio. Ordezko maisuren batek ere zenbaketarik ere ez du egin beraz hau ematean aurreko denbora nozioan aurkituko ginateke, imitazio bidezko sistemari alegia.

Imitazio bidezko sistemari kontrajarriz, zenbakien bidezko zenbaketan, behin mugimenduak ezagunak direnean, posiblea da barnetiko begiradan barneratzea, nahiz eta ezin duen kanpoaldean gertatzen denarekiko erabat kanpoan geratu, errepikapen zenbakia entzun beharrean dago, hau baita taldea unitate bakar moduan funtzionatzea eragiten duen seinalea.

Ikaslea tai chian hasi berria denean, imitazio bidezko zenbaketa zein zenbakien bidezko zenbaketa beharrezkoak ditu, lagungarri egiten zaizkio saioak burutu ahal izateko eta ikaskuntza prozesuan aurrera egiteko baina aurrera egin ahal eta mugimenduak-arnasketa fasea ezagutzen dioan heinean imitazioak protagonismoa galtzen du eta zenbakien bidezko zenbaketa ere indarra galtzen doa, beste sistema edo denbora unitateei lekua utziaz.

3.2. Denboraren kontrol banatua

Denboraren kontrol banatua dagoenean, maisuak arnasketa erritmoaren kontrola ikaslearen eskuetan uzten du baina sekuentziaren iraupena finkatzen du. Sistema hauek erabiltzean, taldearen batasuna galdu egiten da eta norbera bere ekintzen jabe da. Taldea banakako jardule bakanez osatua dago, norberak bere erritmoa eramaten duelarik. Maisuak abiadura kontrolatzeko bi sistema uzten ditu ikasleen eskuetan: arnasketa kopurua eta denbora finkoa.

3.2.1. Arnasketa kopurua

Sistema honetan, maisuak saioko fase bakoitzarentzako gutxi gora beherako iraupen bat finkatzen du burutu beharreko arnasketa kopurua finkatuz. Guztientzako konstantea den arnasketa kopuruaren exekuzioa aldi berean hasiko da baina arnasketen sakontasunaren baitan eta bakoitzak arnas egiten duen unearen baitan ariketaren iraupena aldatu egingo da.

Dizipuluak ikaskuntza prozesuan aurrera egin ahal, arnasketa gero eta sakonagoa eta lasaiagoa da normalean, beraz hasi berri baten eta maisutza duen pertsona baten arnasketa kopuru berdina iraupen edo luzapen ezberdina izango dute. Sistema honetan, nahiz eta burutu beharreko arnasketa kopurua zenbatu beharra izan, begirada pertsonaren barnealdera bideratzen da, lan introiektibora. Introspekzio sakon bat bilatzeko, atentzioa ezerezera bideratu behar da, burutu beharreko mugimenduak alde batera utziaz.

3.2.2. Denbora finkoa

Denbora finkoa denean, maisuak dizipuluaren eskuetan uzten du keinu-arnasketaren erritmoa baina ariketaren iraupena finkatu egiten du, minutuetan neurtua, hau desberdina izango delarik ikaslea aurkitzen den ikaskuntza fasearen arabera; lan denbora laburra izango da ikaskuntza prozesuaren lehen faseetan eta luzeagoa ikaskuntza prozesuan aurrera egiten duen heinean. Maisuaren helburua norberak bere lana burutzean datza, barnetiko prozesuaren apendizaiaren aurrera egitea. Sistema honek ikasleari bere bizipenetaz gozatzeko aukera eskaintzen dio, ia erabateko introiekzio lan bat lortzen duelarik, nahiz eta erabatekoa ez izan zenbait momentutan unibertso partikular horretatik itzuli beharra daukalako gelditzen den lan denbora begiratzeko.

3.3. Denbora autonomia

Sistema honetan ikasleak finkatu eta kontrolatzen ditu keinu-arnasketaren iraupena zein erritmoa. Dagoeneko maisuarekiko eta taldearekiko autonomia bat lortu du, norbanakoa bere erritmoaren arabera mugitzen da. Hemen denbora unitate bakarra agertzen da, limiterik gabekoa edo gehieneko iraupena alegia.

3.3.1. Limiterik gabe, gehieneko iraupena

Sistema honetan, ikasleak duen autonomia eta maisutzaren arabera lanaren iraupena eta erritmoa finkatuko da. Meditazio eta esperientzia mistikorako gaitasuna agerian geratzen dira, ikaslearen independentziak inguruneko munduarekiko isolatzen du.

Ikasleak sistema honen bitartez, lan fisiko zein psikologikorako garatu duen gaitasun eta jasangarritasuna erakusten ditu. Arnasketen jariopenean jartzen du arreta, energia gorputzeko alde batetik bestera nola mugitzen den, gorputzaren eta burmuinaren erlaxazioan...barnetiko baretasuna eta bake sentipena erabatekoa da, kanpoan gertatutakoak garrantzia galtzen du eta ez du axola. Egoera kontziente eta inkontzientearen arteko egoera batean murgiltzen da, denbora luzeagoan eta erlaxatuagoa lan egiten uzten dion meditazio egoera batean murgiltzen da. Lan gogor eta luzearen ondorioz agertzen den nekea desagertu egiten dela dirudi, indarra galtzen du, arazoak alboratu egiten dira, pentsamenduak han hemenka dabilta, ezer konkretutan geratu gabe; Kontzientzia eta inkontzientziaren arteko egoera batean, loa eta bigiliaren arteko egoera batean, Eros eta Tánatos artean, Yin eta Yan artean.

**Denbora sekuentzia ezberdinen laburpena
partaidearen erabaki aukerak kontuan izanik,
bai erritmo zein ariketaren iraupenaren gainean**

Denbora zenbaketa sistemak	Arnasketa-keinu erritmoaren kontrola	Sekuentziaren iraupenaren kontrola	Autonomia modalitateak
Imitazio bidezko zenbaketa	Maisua	Maisua	Erabateko denbora mendekotasuna
Zenbakien bidezko zenbaketa	Maisua	Maisua	
Arnasketa kopurua	Dizipulua	Maisua	Denboraren kontrol banatua
Denbora finkoa	Dizipulua	Maisua	
Limiterik gabe, gehieneko iraupena	Dizipulua	Dizipulua	Denbora autonomia

4. DENBORAREN ERAIKUNTZA: MEDITAZIOAREN BIDEA

Tai chiak denbora, egoeratzat identifikatzen du, non ezer ez den mugitzen, ezer ez da kontatzen, ezer ez da neurtzen. Gorputz teknika hauek bultzatzen dituzten denbora unitateek denbora nozio ziklikoa birsortzen dute. Tai chiak banakako autonomia bilatzen du, garapen pertsonala, natura eta barnetiko armonia elkar lotzeko gaitasuna izatea: denboraren eraikuntza, aprendizaia honen ardatza da. Honetarako aktoreak emaitzaren zein konparazioaren nozioa ahaztu egin behar ditu meditazioa bideratzeko.

Saioetan erabilitako sistema guztiek emaitzen memoria ez gordetzera eramaten dute. Banakako bizipenak eta momentukoak dute garrantzia, “errealitatea” arnasketa zikloaren gainean eraikitzen da, konparaziorik gabeko testuinguru batean¹. Jarduera lan introiektibora bideratzen da, barnetiko orekaren bilaketara, barnetiko denboraren konkistara, meditazio bidean gidatzen gaituen arnasketaren autonomia eta kontrolaren arteko mugara, gizakiaren kontzientzia eta inkontzientzia lotzen dituen ibilbidera. Maisuak denboraren erabateko mendekotasun batetik bete-beteko denbora autonomia batetarantz gidatzen du dizipulua; propiozepzioaren sakontasunaren eta gorputz kontzientziaren bila gidatzen du, orientalek dioten modura *naturarekiko lotura bilatzeko*.

Ekialdeko kulturaren^v arnasketa ez da gasen elkartrukean soilik oinarritzen, honetaz gain, naturan dagoen eta gorputzak beharrezkoa duen energia sartzean datza, “Qi” moduan ezagutzen dena. Qi hau, “ezkutuko gorputzean” oinarritzen

1. Autorearen oharra: Garrantzitsua da azpimarratzea, arnasketan oinarritutako lan guztiek meditazio ez konparatiboa helburutzat ez dutela esatea; inmersio libreko lehiaketak denboraren nozio kausal batean dute oinarria, kirol emaitzen neurraketa batean hain zuzen ere.

da, zientzia modernoak onartzen ez duen gorputz batean finkatua dago, zientifikoki ezin baita frogatu. Gorputz hau, meridiano izeneko ubide ezberdinez osatua dago, bertatik energia garraiatzen da gorputzeko txoko guztietara banatzen delarik. Kosmos-ari, naturari, lotua dagoen eta unitate energetikoa den gorputzaren interpretazio orientala, asiatarren eguneroko bizitzan barneratua eta onartua dago baina mendebaldeko gizarte dualistarentzat arrotza egiten da, *gorputza* makina bat baita arimaren zerbitzura. Tai chiaren praktika jarraituak pertsonarengan baretiko aztoramena sorrarazten du, honek ongizate sentipena dakarrelarik orekan, gizakiaren txoko bakoitza berotzen duen inurridura: beste gorputz bat posible denaren ideia.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- i. LEE, Dorothy. *Freedom and culture*, 1959. A spectum book.
PARLEBAS, Pierre. *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- ii. LEE, Dorothy. *Freedom and culture*, A spectum book, 1959.
PARLEBAS, Pierre. *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- iii. KAM CHUEN, Lam. *El camino de la energía, el arte chino de la fuerza interna*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- iv. ROMARATEZABALA, Estibaliz. *Tai chia: Ekialde urruneko jarduera European*, Proyecto de suficiencia investigadora: sin publicar, 2007.
- v. MATSUMOTO, Yoshiaki. *El "cuerpo" del Yoga.-A study on "Body" in meditative physical technique*, - I. Seminario Científico UPV-Universidad municipal de estudios extranjeros de Kobe. Vitoria-Gasteiz: sin publicar, 2007