

EL ARTE DEL DISFRUTE

Una filosofía de vida

María Alejandra Oliva



Oliva, María Alejandra

El arte del disfrute : una filosofía de vida / María Alejandra Oliva. - 1a ed. -

La Plata : Arte editorial Servicop ; Ciudad Autónoma de Buenos Aires :

Dain Usina Cultural, 2022. 256 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-803-451-5

1. Autoconocimiento. I. Título. CDD 158.1

Prólogo: Pablo Pelegri

Diseño de tapa: Gonzalo Bourren y María Crucchi

Edición y maquetación: Marisa Barossi

© 2022, María Alejandra Oliva

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina*

Hecho el depósito que establece la Ley 11.723

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio de
impresión en forma idéntica sin la autorización expresa de la autora.

Impreso en (S) **SERVICOP** en noviembre de 2022 en 50 N° 742 - La Plata - Argentina

PRÓLOGO

La Medicina del Deporte, entre sus funciones, orienta y asesora en los tipos y calidades de movimientos y actividades físicas para mejorar la calidad de vida. Entre las que más solemos recomendar se encuentran las artes marciales como son el Tai Chi Chuan y el Kung Fu.

Las técnicas de ambas disciplinas a través de la respiración, los pensamientos y los movimientos, sirven como terapia para trabajar la armonización personal, la salud, la fuerza y la elasticidad. Cuando se entrenan, se fortalecen los huesos, los músculos y los tendones.

Se trabaja en la respiración y la búsqueda constante del equilibrio dentro del movimiento.

A través de estas disciplinas se entrena también el desarrollo cognitivo al aprender las series de movimientos. Se entrena la concentración mental. Nos da paz y serenidad en un mundo lleno de situaciones que producen estrés. Se trabaja en la actitud y colaboran para dejar de pensar en cosas que podrían molestarnos. A través de todo lo anterior, se ayuda también a fortalecer la autoconfianza.

Son artes muy útiles además para practicar a toda edad, por ejemplo para los niños, fomentando el autoconocimiento, estimulando y acompañando el desarrollo de la motricidad. Y a los adultos mayores, estas técnicas los ayudan a prevenir las caídas, a tener mejor equilibrio y a dormir mejor.

El Tai Chi Chuan requiere trabajos de bajo impacto para el sistema aeróbico, por lo que lo puede practicar mayor cantidad de gente que a cualquiera otra arte marcial, que tal vez requiere más intensidad, por ejemplo estilos de Kung Fu como el mítico sistema de los monjes Shaolin.

Como conclusión, con la práctica de estas disciplinas se mejoran la fuerza externa y la interna.

Muchos pacientes que he atendido han mencionado que tras entrenar artes marciales han adquirido destrezas que antes no imaginaban, logrando autoconfianza, como también superando varias adversidades, a través de una práctica habitual.

En relación con la colaboración de estas disciplinas en el área médica, podría mencionar muchos casos de pacientes que han mejorado y modificado su futuro. Yo tuve la suerte de poder practicar muchos deportes a lo largo de mi vida, entre ellos, el Kung Fu durante tres años.

Recuerdo que tenía asma en la niñez y estoy convencido de que en esa época, disminuyeron la frecuencia y la intensidad con que fueron apareciendo mis episodios de broncoespasmo, al mejorar mi capacidad aeróbica y mi autoconfianza. Pero el caso de Alejandra fue para mí uno de los más emblemáticos. Cuando le pedí la radiografía de su columna (espinograma) no podía creer que fuera la suya. Cualquier otra persona con esa columna, quizás no podría caminar adecuadamente. Alejandra, sin embargo, había superado todo. Había ganado títulos mundiales.

Pablo Pelegri
Médico deportólogo

AGRADECIMIENTOS:

Agradecida a la vida que he transitado,
encontrándome con seres que me enseñaron el camino,
en especial a Inés, Omar y al Dr. Lin Ching Sung.

Capítulo I

Una prueba personal

Recuerdo muy bien aquel tan intenso 2016. Fue un año bisagra, como se dice. En principio, porque tuve un accidente de tránsito tremendo, del que me salvé de milagro, y que representó la muerte de una etapa de mi vida. Cada mañana, al levantarme, pensaba: “Ya va a pasar”. Porque era una sobrecarga para mí, y para mis hombros; tanta que a veces sentía que iban a romperse.

Cuento esto porque a veces las personas, cuando están bajo mucha presión, creen que solo ellas pueden saber de ese dolor. Y es tan amigable, en cambio, y tan reconfortante, cuando otro individuo sabe también cuál o cómo es ese sentimiento, que me parece importante compartir con ustedes lo que fue ese accidente en sí mismo, y todo lo que implicó en mi vida.

La otra razón por la cual el 2016 será un año que nunca podré olvidar, es porque ese año se enfermó, mi maestro, mi segundo padre: Lin Ching Sung, un referente de las artes marciales chinas junto a quien entrené por más de veinticinco años. Fueron dos sucesos que transformarían el sendero que había tomado hasta entonces y de los que voy a empezar a comentarles a continuación.

Ciertamente, en aquel tiempo sentí que toda mi vida estaba en tensión. La experiencia del choque había sido shockeante en todo

sentido. Me costó volver a mi centro. Se dieron momentos de mucha soledad e incertidumbre dentro mío, porque, después de una vivencia de este tipo, se nos desacomodan algunas estructuras. Pero mi recuperación fue relativamente veloz, tanto en lo anímico como en lo demás. Y creo realmente que me salvé gracias a la fortaleza que he cultivado por medio del entrenamiento de artes marciales chinas, que me han otorgado herramientas para poder sobrellevar situaciones desafiantes como esa.

Para mí, las artes marciales son el camino por el que he recorrido mi existencia. He vivido bajo un código de entrenamiento marcial estricto por más de dos décadas, formándome como competidora de alto rendimiento internacional, ganando inclusive campeonatos mundiales, destacándome como una practicante dedicada a saberes tradicionales, abriéndome camino como referente de la Medicina Tradicional China (MTC) en América Latina. Estas son todas facetas de una misma cosa, “el Kung Fu”, un mundo de conocimientos ancestrales en el que la preparación física, el cuidado de la salud, la contemplación de la naturaleza y el respeto por el medio ambiente están integrados. En estas disciplinas se destaca un disfrute y un festejo de la vida y su energía, y se busca con ellas construir una vida feliz, armoniosa, positiva. La esencia de este término sería mejorar todo lo que se puede en la vida, en el trabajo, en la familia, amigos, vecinos, nuestro cuerpo, evitando confrontar.

Ahora, si voy a hablarles de las artes marciales chinas, primero, debo contarles sobre mi Maestro, el doctor Lin Ching Sung, mi

“gurú” en mi camino de la vida. El doctor Lin, de origen taiwanés, es reconocido como un Gran Maestro por la obra que llevó a cabo. Hace cuarenta años atrás trajo a la Argentina sus enseñanzas en las artes marciales chinas conocidas como Kung Fu, Tai Chi Chuan, prácticas de meditación y todo lo relacionado con la medicina tradicional china, siendo parte de la expansión y apogeo que estas disciplinas han vivido desde finales de la década de 1970. Lin era doctor en acupuntura y ayudó a muchas personas con esos conocimientos.

También introdujo enseñanzas del budismo cuando todas estas técnicas eran desconocidas en nuestro país y en Latinoamérica. Fue fundador del instituto Tao Healing Center, en Buenos Aires, Argentina y del Centro de Acupuntura China de San Pablo, en Brasil. Fue vicepresidente de la Federación Internacional del Kuoshu¹, vicepresidente de la Federación Internacional de Tai Chi Chuan en Taipei (Taiwán) e instructor en defensa personal en la embajada de Estados Unidos en Buenos Aires.

Una jornada igual a cualquier otra, pero diferente a todas

Cierto día, en 2016, el Maestro estaba como siempre, en su instituto atendiendo a los pacientes, cuando de pronto, se sintió descompuesto. No lo sabía en ese momento, pero tenía cáncer. Por este motivo, tuvo que viajar a la tierra en que nació, Taiwán, para realizarse estudios e incluso hacerse un tratamiento de quimioterapia.

1 Kuoshu (arte nacional) es la denominación que se utiliza en Taiwán para nombrar a las artes marciales tradicionales, en contraposición con Wushu (arte marcial) que se utiliza en China continental.

Era un día martes igual que todos; él estaba en su lugar y yo en el mío, en otro sitio. Diariamente trabajábamos juntos en el instituto Tao Healing, que se encontraba en el corazón de Barrio Norte, en una galería de Buenos Aires sobre la avenida Santa Fe. En el primer piso estaba su consultorio, con gabinetes para la atención de pacientes, quienes llegaban con todo tipo de dolencias. En otro sector se daban las clases de Kung Fu, Tai Chi Chuan y otros saberes tradicionales.

Volviendo al Instituto Tao Healing, puedo decir que el lugar era muy particular en su estilo. Estaba lleno de cuadros con los títulos y certificados del Maestro Lin y muchas copas de torneos y competencias de sus alumnos. Era un sitio en el que, en cuanto se tocaba el timbre, ahí estaba él, con su guardapolvo blanco, su mirada de ojos achinados, una sonrisa infaltable y un excelente humor. Apenas llegaba, me contaba alguna anécdota de sus pacientes del día. Así era él, y así era la rutina que nos unía y a la que nos habíamos acostumbrado. Éramos muy felices de esa manera. No intuíamos que todo eso, en poco tiempo, iba a dejar de existir tal cual lo conocíamos.

A veces, si yo llegaba temprano, le subía un capuchino con una media luna. Al Maestro Lin le encantaba ese elixir... ¡Qué alegría me da recordarlo! Solo ver las ganas con que se lo tomaba, era un verdadero poema. Siempre compartimos ese momento en la antesala de las clases, hasta que yo me cambiaba para dar mi rutina de las diecinueve treinta horas. Tal vez les cueste entender cómo se puede generar un vínculo personal tan fuerte con un “profesor” de artes marciales. Pero así es el Kung Fu. Al maestro, en chino se le dice “Shifu”, cuyo significa-

do es una mezcla de tutor y padre. Es por esto que la figura del maestro de artes marciales en la tradición china es la de un padre, y la de los alumnos pasa a ser la figura de sus hijos. Por eso no es extraño sentirse parte de una gran familia.

En esa época, jamás dábamos las clases si no era con el uniforme que toda la vida vestimos: un pantalón deportivo de Kung Fu y una chaqueta con el cuello tipo “mao”. Y siempre en nuestra cintura, llevábamos la faja con la que reflejamos nuestra categoría, o “tuan”. Esto es, sin más, un símbolo de respeto por la jerarquía, el orden y la prolijidad.

Al ingresar al lugar de práctica, llamado kwon, o dojo (en japonés), uno encuentra en la pared la fotografía del Maestro a cargo y a veces el linaje de la escuela, que vendrían a ser los antepasados. Por lo tanto, siempre cuando se entra, se saluda en forma de respeto hacia ellos.

Con la llegada de mis alumnos, se encendía el equipo de música donde se escuchaban, en forma constante, una serie de mantras, sobre los que les comentaré más adelante. En aquel kuon sagrado, compartíamos el conocimiento y la práctica de antiguas artes marciales chinas y lo hacíamos con mucha devoción. Pero allí pasaba mucho más: eran sesiones de entrenamiento realmente extenuantes, comprometidas, en las que se respiraba una mística que estaba presente en todo el lugar.

Cuando empezaba mi clase, el Maestro Lin generalmente nos saludaba y luego se retiraba. Pero el amor que sentía por la enseñanza era más fuerte que él, y se quedaba observando o mejor dicho, espionando la clase, ya que cerca de la puerta había un gran biombo detrás del

cual se escondía. Pero por el trasluz todos nos dábamos cuenta de que él estaba ahí. A mí me llenaba de emoción sentir su presencia entre nosotros.

Al finalizar, bajábamos todos, cerrábamos el lugar y me lo traía a cenar a casa. Si era invierno, tomábamos unas sopas de verduras que a él le encantaban. Y si hacía calor, comíamos en algún restaurante vegetariano de alguno de sus paisanos. Siempre había gente del “kuon” que se sumaba. Así, la mesa se nutría todo el tiempo de nuevos comensales.

Durante muchos años esa modalidad de cenas fue nuestra forma de comer y ser familia. La rutina era trabajar mucho durante el día, luego practicar, cenar, y ya prepararse para un nuevo día, donde todo esto volvía a repetirse. Algo que puedo destacar es que uno, de esta forma, siempre está ayudando y haciendo cosas para otras personas. Y así, cuando por la noche uno se va a descansar, se siente una agradable sensación.

Esta es la manera que nos enseñó el Maestro Lin. Nos la inculcó dándonos el ejemplo y mostrándonos la estructura a través de la cual podemos vivir las artes marciales como un camino de vida y una profesión exitosa.

Como ya les dije antes, en 2016 viví un gran shock al enterarme de que el Maestro estaba enfermo.

Era algo imposible: él era intocable para nosotros. Cuando debió viajar a Taiwán para dedicarse a su salud, me quedé en su lugar atendiendo a sus pacientes y dando clases. Pero fue mucho más que eso: sin darme cuenta, me había hecho cargo de todo. Por entonces, realmen-

te sucedían cosas agotadoras, que implicaban mucha responsabilidad. Solo yo sé lo que era entrar a su oficina y tener que sentarme en su sillón sabiendo que él no estaba de viaje por vacaciones o por trabajo, sino porque estaba enfermo. Pero era su secreto, y lo acompañé por un período para mantenerlo así.

Mi tristeza era tan grande que a veces sentía que mi pecho iba a explotar. Pero cada mañana empezaba de nuevo, esperando que todo estuviera bien, por lo menos, un día más. Y así pasó un año.

En aquel tiempo tenía el programa Skype instalado en mi teléfono y en mi tablet. Y constantemente los revisaba, ya que sabía que en cualquier momento él podía llamarme para empezar cada charla con su frase: “¿Qué está haciendo?”, siempre riéndose. Como con China hay una gran diferencia de horario, doce horas, cuando yo estaba por irme a dormir él estaba desayunando. Era muy divertido estar en un restaurante comiendo y que de pronto sonara el Skype. Lo cierto es que siempre era una alegría recibir sus llamadas, porque ni la distancia ni el tiempo se notaban cuando charlábamos. Así, él se mantenía presente en la cotidianidad.

Ahora que cuento esta historia, cuatro años después, es increíble decir que en un mismo año salvé mi vida en un accidente de tránsito y que se enfermó el Máster, así lo llamaba cariñosamente. Mientras él estuvo en Taiwán lo ayudé con su Instituto, que remodelé casi “a nuevo”. Y tuve la suerte inclusive de viajar a Taiwán para participar de la Competencia Internacional de Tai Chi Chuan en octubre de ese año, lo que me permitió entrenar con la maestra Ana Tsai –una referente

de prestigio mundial en artes marciales chinas– y hasta visitar a mi Maestro en su ciudad natal, al sur de la isla, para lo cual me tomé un tren de alta velocidad desde Taipei. Antes de volver a Buenos Aires me tenía guardado un regalo para mí misma: conocer la tumba de Bruce Lee, cosa que hice durante una visita que realicé a Hong Kong con este fin. Finalizado todo esto, encararía la vuelta para Argentina.

Taiwán, 2016:

Mi último torneo internacional

Me gustaría detenerme un poco en este viaje, el último que hice a Taiwán.

Mientras el Maestro no estaba en Buenos Aires, yo trabajaba muchas horas, atendiendo a sus pacientes, y luego dedicándome a impartir sus clases, y después las mías. Además estaban los asuntos propios de mi hogar, el cuidado de mi sobrino Juan (en el capítulo X les contaré su historia) quien en ese momento vivía conmigo. Por todo esto, cuando llegaba a casa tenía un gran agotamiento. Pero igual, debía conectarme a la computadora, enviar y responder emails, llenar planillas, etc; para mantener un orden y un control de lo que se hacía en la escuela. Así pasó aquel invierno tan duro.

Hasta que un día llegó la invitación para viajar y participar de la Competencia de la Federación Internacional de Tai Chi Chuan, torneo de nivel mundial del que siempre habíamos participado, donde se reunían los mejores practicantes de todos los continentes. Planifi-