

# 4

## Hara

«HARA» SIGNIFICA LITERALMENTE «cultivo de la vida» o «centro vital». Significa el centro de gravedad. Pero este centro de gravedad debe considerarse en un sentido mucho más amplio. Hara es el punto de equilibrio de nuestra vida física, mental, emocional y espiritual. Cuando se dice que alguien está centrado, equilibrado y enfocado, está en contacto con hara.

En Oriente el significado de hara es tan amplio, tan extenso, que sería erróneo sugerir que se puede resumir en una sola frase o un conjunto corto de frases. El cultivo de y la comunión con hara es una empresa de toda la vida para los japoneses. Todas las artes marciales, todas las artes culturales (entre ellas la pintura y la música), todas las disciplinas espirituales y todas las transacciones de negocios se realizan, con mayor o menor éxito, desde el propio hara. Hara es el centro del yo; es la raíz espiritual de la propia vida. Así como las raíces de un árbol se hunden en la tierra para extraer el sustento, hara es la raíz de la cual se extrae el poder y la conexión con la energía universal. Hara es nuestro cordón umbilical. La energía universal entra en nuestro ser a través del hara.

En su maravilloso libro *Hara: The Vital Center of Man*\* [Hara: El centro vital del hombre], Karlfried Graf von Durckheim señala que los seres humanos siempre estamos suspendidos entre los polos arquetípicos del cielo y la Tierra, el espacio y el tiempo. Estos polos nos atraen desde sus posiciones ventajosas: el cielo nos impulsa hacia ideales superiores y la comunión última con el espíritu; la Tierra nos atrae hacia el deseo de éxito, poder, riqueza y longevidad. La dualidad cielo y Tierra se representa en nuestra limitada existencia espacial-temporal en la Tierra.

\* Karlfried Graf von Durckheim, *Hara: The Vital Center of Man*, George Allen & Unwin, 1962.



Esta dualidad nos crea en el interior un abrumador conjunto de tensiones, cada una tirando hacia su dirección. La vida de un hombre o una mujer es una lucha por integrar esos arquetipos. Podemos engañarnos a nosotros mismos pensando que esos dominios existen fuera de nosotros, pero de hecho el cielo y la Tierra son dominios que están en el interior de nuestras conciencias. Por lo tanto, la vida en sí misma es un intento por integrar esos dos polos antagónicos y complementarios.

Con frecuencia cedemos ante uno u otro, abandonando la Tierra por el cielo, o renunciando al cielo por las avasalladoras tentaciones de la Tierra. ¿Dónde está el equilibrio y la integración? La respuesta es: en hara. Hara es el modo de integración. Es el verdadero centro del ser, donde se armoniza la dualidad de la vida. En nuestro centro espiritual, hara, hay paz y equilibrio. Por lo tanto, el oriental cultiva una actitud que intenta que cada movimiento y acto proceda de su hara.

En cuanto centro vital, hara es la fuente de la salud, la vitalidad personal y la resistencia. Cuando una persona actúa desde hara, se mueve sin esfuerzo. Es llevada y sostenida por el poder infinito del Universo, es una con el Tao.

Si bien un estudio del hara puede alcanzar alturas sublimes, el hara en sí mismo es eminentemente práctico en su aplicación a la vida.

Todos los objetos físicos, incluidos nuestros cuerpos, tienen un centro de gravedad desde el cual logran el equilibrio. Si el centro de gravedad está bajo, el objeto permanece firmemente asentado en cualquier superficie. No se lo puede mover fácilmente. Si el centro de gravedad está alto, el objeto se desequilibra y puede moverse o derribarse con facilidad. Las cosas que tienen el peso arriba se caen fácilmente. Las cosas que lo tienen abajo no se caen.

En el cuerpo humano, el hara ocupa la zona general situada entre el plexo solar y el hueso púbico. A eso se debe que, tradicionalmente, los orientales dicen que la persona que tiene el hara fuerte tiene redaños, es decir valor.\* Las personas que tienen desarrollado el hara son valientes y tienen capacidad de aguante, de resistencia.

El hara se considera como un segundo cerebro; también se lo llama «el cerebro pequeño». Directamente detrás de la zona en que está situado, debajo del plexo solar en la columna, hay un haz de nervios que representa la mayor concentración de nervios que existe fuera del cerebro. Esta concentración de nervios es responsable de muchos de los movimientos de la parte inferior del cuerpo. Cuando se le corta la cabeza a un pollo, por ejemplo, el cuerpo del pollo sigue corriendo, aunque ya no tiene cerebro que dirija sus movimientos. Lo que dirige los actos del pollo es el cerebro pequeño, el sistema nervioso autónomo. El dinosaurio tenía un enorme cuerpo y una cabeza pequeña con un cerebro minúsculo. Su cerebro era demasiado pequeño para encargarse de to-

\* Véase nota a pie de página 117. (N. de la T.)



das las funciones de ese cuerpo tan grande. En lugar del cerebro, era su sistema nervioso el que dirigía muchos de sus movimientos corporales.

Lo mismo ocurre a las personas. Realizamos muchos actos involuntariamente: los latidos del corazón, por ejemplo, y la respiración. Podemos controlar conscientemente nuestra respiración, pero la mayor parte del tiempo respiramos sin controlarla.

Podemos comenzar a aprender la diagnosis del hara dándonos cuenta de cómo respiramos nosotros y los demás, es decir, dónde tenemos el aire o aliento una vez que lo inspiramos. ¿Lleva el aire inspirado hacia la parte inferior del cuerpo, es decir el estómago y la zona del intestino, o lo deja en la parte superior del pecho?

Cuando se respira profundamente, llevando el aire hacia esa zona de abajo, se nutre y se desarrolla el hara. Cuando el hara se hace más fuerte, uno se siente más relajado, capaz y confiado. Las personas cuya respiración es más superficial, es decir, que dejan el aire en la parte superior del pecho, son más nerviosas, emotivas, inseguras e inciertas. Numerosos estudios científicos demuestran que esto es una realidad.

Las personas que respiran superficialmente no comprenden que el aire o aliento es ki, y que el exceso de ki estimula el centro de energía del corazón. Cuando este centro de energía, llamado chakra del corazón en Oriente, es estimulado en exceso, el cuerpo de la persona pierde el equilibrio, sus emociones se excitan y descontrolan y aumenta la tensión nerviosa. Comprensiblemente, entonces, a la persona le falta confianza en sí misma, sabiendo que sus energías no son estables. (Para fortalecer su hara le recomiendo que haga cada día el ejercicio que explico más adelante. De inmediato sentirá que su hara se hace más potente y se sentirá más confiado y seguro de sí mismo.)

La respiración superficial eleva el centro de gravedad hacia el pecho, donde entonces se excitan las energías. Efectivamente, cuando tenemos el centro emocional inestable, cuesta muy poco hacernos perder el equilibrio o trastornarnos. La propia palabra «trastornar» describe exactamente lo que quiero decir.

Al tomar conciencia de cómo respira uno y de cómo respiran los demás, comenzamos a comprender la fuerza de nuestros haras y nuestras naturalezas psicológicas.

Cuando tenemos fuerte el hara, nuestros actos tienen base y permanecemos equilibrados, sea cual sea la confusión o el trastorno que haya a nuestro alrededor.

En Occidente se han cultivado los centros de energía o chakras que están encima del hara. Por ese motivo, cuando a los soldados occidentales se les ordena ponerse firmes, han de sacar pecho y entrar el vientre. La energía sube desde el hara y entra en el pecho. El bajo abdomen se tensa y se retrae. Esto impide que el aire o aliento llegue al centro del hara. Esa postura es antinatural para los seres humanos. Es mucho más

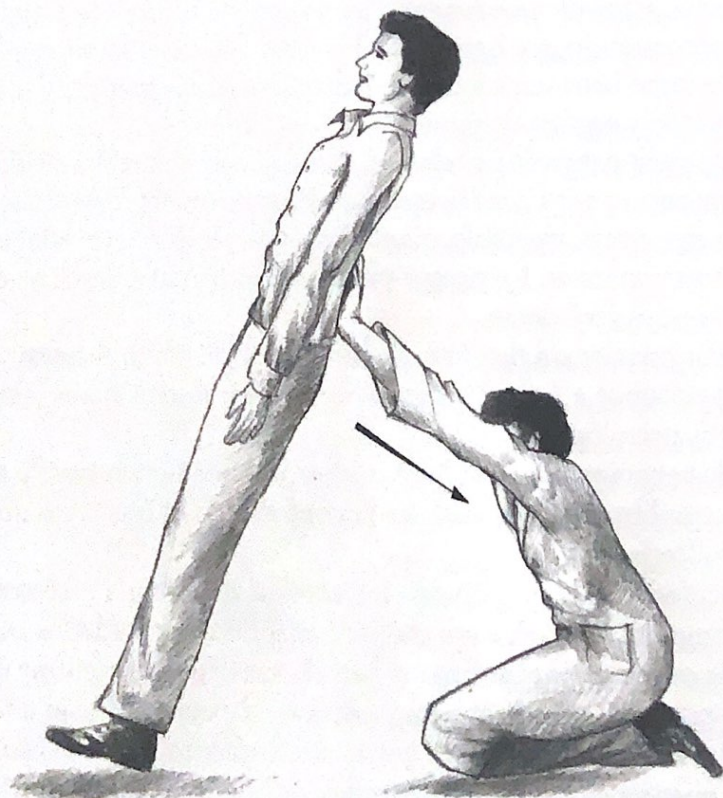


cómodo y estable dejar descansar la energía en la parte baja del abdomen y que nuestros actos fluyan desde este punto.

En Japón, hasta los actos más sencillos están dirigidos desde el hara. Por ejemplo, cuando cortamos madera, tiramos de la sierra hacia nosotros con un movimiento hacia abajo, aprovechando el peso corporal para hacer pasar la sierra a través de la madera. Esto nos permite usar una sierra de hoja muy delgada, ya que no hay tensión hacia abajo en la hoja. Mientras corte, puede ser tan flexible como una cinta. Una hoja delgada hace un corte delgado y permite que las ensambladuras calcen muy bien; en Japón las piezas de las puertas y ventanas quedan firmemente ensambladas sin usar clavos. En Occidente se corta la madera empujando la sierra hacia abajo. El centro de actividad parte del hombro y sigue hacia abajo por el brazo. En esa postura la madera ofrece la máxima resistencia a la hoja de la sierra y al cuerpo. Por lo tanto, la hoja ha de ser gruesa y el cuerpo debe trabajar el doble.

En Japón, todo acto es más bien de tirar que de empujar. Si le interesa comprender la cultura japonesa, las artes marciales, el shiatsu, el baile, la cocina, cualquier cosa, debe entender este hecho.

El arte marcial oriental del judo se basa en este mismo concepto. Se aprovecha la energía que proviene del oponente para desarmarlo. En realidad, se permite que el oponente avance, y entonces se dirige su energía lejos de uno. Esto se hace tirando del oponente en la dirección



shiatsu, no empuje;  
oye.



que uno quiere que vaya. Esto se puede hacer porque él ha iniciado el avance.

Para negociar, el japonés no presiona a la otra persona. Lo que hace es estar en constante retirada y, en el proceso, atrae hacia él a su adversario.

Tengo la suerte de tener entre mis amigos a Henry Kissinger, el secretario de Estado durante la administración Nixon. Al doctor Kissinger y a mí nos gusta mucho hablar sobre las diferencias entre Oriente y Occidente. Una vez asistió a una fiesta en mi escuela de Nueva York como invitado de honor, y dio una pequeña charla sobre la manera de negociar de los japoneses. Nos contó una reunión que tuvo con dignatarios japoneses, en la cual él expuso una propuesta de Estados Unidos. Los dirigentes japoneses iban diciendo «Sí, sí» después de cada una de sus sugerencias, de modo que cuando terminó la reunión él pensó que habían llegado a un acuerdo. Cuando volvió a Estados Unidos descubrió que los japoneses habían estado en desacuerdo con todo lo que había dicho. Entonces Kissinger protestó: «Pero si ustedes dijeron “sí” a cada una de mis propuestas». Los japoneses replicaron: «Lo que queríamos decir era “Sí, sí, lo hemos escuchado”». Al retirarse, los japoneses intentan atraer al adversario hacia su posición.

Este cultivo del hara por parte de los japoneses corresponde a su estatura. Yo soy muy bajito, sólo mido 1,53 m. En mis clases le pido a uno de mis alumnos más altos que se ponga de pie a mi lado. El alumno suele medir 1,80 o más, por lo que formamos una pareja muy cómica. A veces le pido también a una alumna que se ponga a mi lado, de modo que a la derecha hay un hombre muy alto y a la izquierda una mujer muy alta, y en el medio un muy bajito Ohashi.

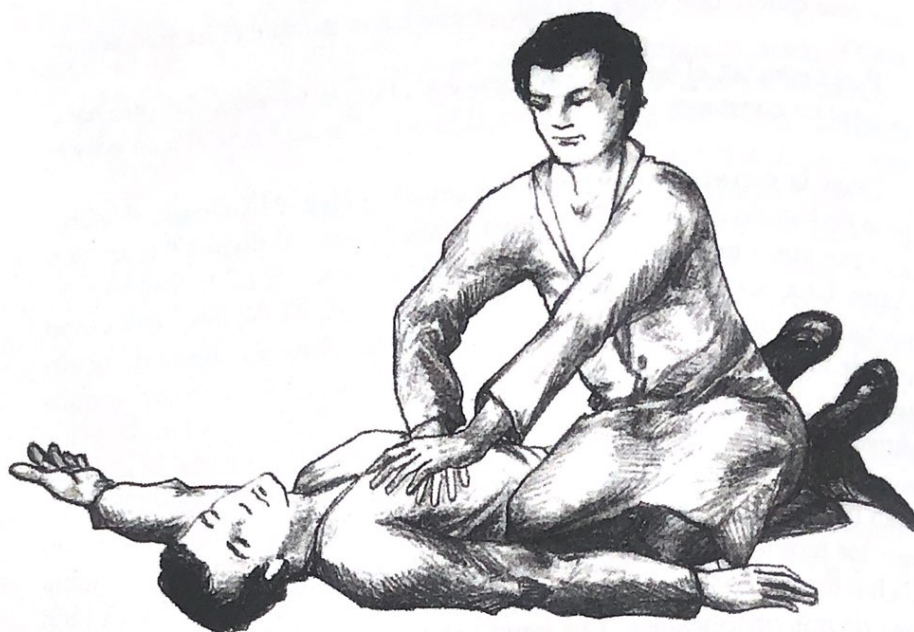
Entonces sugiero que los tres nos sentemos en el suelo y estiremos las piernas. Sentados somos notablemente similares en altura. Hay muy poca diferencia de nivel en la altura de nuestras cabezas, aunque nuestras piernas son de largo muy diferente.

Nuestra diferencia de altura no está en nuestros troncos sino en nuestras piernas. Sus troncos van sobre zancos, suelo decirles. Eso significa que nuestros centros de gravedad están a diferentes alturas, y que mi centro de gravedad es en realidad el que está más abajo, porque mi tronco va sobre las piernas más cortas.

Comencemos a aprender la diagnosis del hara de otra persona. Lo primero y más importante es tener la actitud correcta hacia la persona a la que vamos a tratar. Lo que se intenta encontrar es su espíritu, su carácter. Se buscan las tendencias que hay en su naturaleza interior. Se va a palpar su cuerpo energético, su espíritu. Una persona se siente muy vulnerable en el hara. Todos intentamos proteger esa parte del cuerpo, porque sabemos por intuición que es la fuente de nuestra vida. Por lo tanto, nadie desea que le toquen esa parte, a no ser que sea una persona de confianza.



hiatsu, atraiga su hara  
tra persona;  
ne, tire.



Pídale a su amigo o amiga que se eche en el suelo, de espaldas, de preferencia sobre un futón.\* Siéntese al lado y baje su hara hasta el suelo o lo más cercano a él posible.

Antes de extender las manos para tocar a la persona, medite. Despeje su mente de todo pensamiento y hágase receptivo a las apacibles vibraciones del Universo. Pídale a su amigo o amiga que haga respiraciones largas y profundas y adapte el ritmo de su respiración a la suya.

Ahora deberá ser muy yin. Deje de lado todas las tendencias agresivas o yang. Conviértase en una madre para esa persona. Mi profesor, el maestro Shizuto Masunaga, solía decirnos que cuando se diagnostica y se da masaje al hara, hemos de convertirnos en madres con mente de samurai. Eso quiere decir que siendo principalmente suaves estamos al mismo tiempo centrados y alertas.

Deje salir toda la tensión de sus hombros, brazos y manos. No tense los dedos ni permita que ninguna energía nerviosa se infiltre en sus manos. Procure que éstas estén cálidas y suaves. Si las tiene frías, fróteselas hasta que la circulación las caliente. Puede ponerlas en el grifo con agua caliente y frotárselas con sal antes del tratamiento; eso las calentará y les dará un ki fuerte y bueno. Relaje la cara. No ponga expresión severa sino una afable y tranquilizadora. Cerciórese de que no hay ninguna corriente de aire en el ambiente. La persona ha de estar lo más cómoda posible.

\* Futón: colchón japonés que se desenrolla para extenderlo en el suelo y usarlo como cama. (N. de la T.)



Pídale que separe levemente las piernas y levánteselas de modo que los pies queden apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas. Esto va a abrir o exponer el hara; los músculos del vientre van a estar sueltos y flexibles. Si las piernas están estiradas, cerradas o cruzadas, el hara también está cerrado. Cruzarse de piernas cuando se está echado en el suelo es una medida protectora, pero ahora es necesario que la persona se relaje y confíe en usted.

Ahora coloque las manos sobre el abdomen y explore la zona comprendida entre la caja torácica y el hueso púbico. Va a palpar diversos grados de tensión y relajación. Va a explorar las zonas concretas que se muestran en la ilustración para diagnosticar el estado de estos órganos.

Siempre use las dos manos sobre el abdomen, nunca una sola. Úselas de manera coordinada de modo que mientras una explora la otra tranquiliza. Una mano es yang: explora suavemente la zona, descubriendo sus resistencias y debilidades. La otra mano relaja, suaviza las energías y da seguridad a la persona sobre sus intenciones curativas. Eso es justamente lo que debe hacer su masaje: curar restableciendo el equilibrio del cuerpo; mueve el ki, llevándolo hacia los lugares donde falta y quitándolo de los lugares donde es excesivo.

Como dije anteriormente, el hara es a la vez una zona general del abdomen y un punto concreto bajo el ombligo. La zona general del hara revela el estado de los órganos concretos del abdomen. No siempre se va a palpar el órgano mismo sino los lugares donde se acumula la energía de los órganos. Estos son puntos de acupuntura en los meridianos de la energía; revelan el estado de los órganos.

Comencemos por el lado derecho del cuerpo, en el lugar directamente bajo la caja torácica. Desde este punto avanzaremos hacia arriba, es decir, desde debajo de la caja torácica hasta el plexo solar, y de allí hacia abajo por el borde de la caja torácica hacia el lado izquierdo del cuerpo. Después vamos a explorar la zona media del estómago y las zonas más bajas: la del lado izquierdo, el derecho y el centro del abdomen, justo por encima del hueso púbico.

La zona del lado derecho del cuerpo bajo el costado de la caja torácica (más o menos en la posición de las 9.00 en el reloj de la zona del abdomen) revela el estado del pulmón derecho. Si está tenso o apretado, como un puño cerrado, decimos que está *jitsu*. Eso significa que hay tensión en el pulmón y que ese órgano necesita relajarse y calmarse. Tal vez hay congestión o ki bloqueado. Si la zona se siente flácida o le falta vitalidad, decimos que está *kyo*. Hemos de tonificar y fortalecer los órganos que están *kyo*.

A continuación se sube hasta las 10.00 en el reloj del abdomen y se palpa el hígado. Nuevamente se explora el órgano para ver si está *jitsu* o *kyo*. A las 11.00 en el reloj está la vesícula biliar. Tome las mismas notas mentales. A las 12.00, en el plexo solar, está la zona del corazón. Suavemente palpe la zona y advierta la energía.



A la izquierda del punto del corazón se halla el punto del estómago; y a la izquierda de este punto está el del triple calentador. Triple calentador es el nombre que se le da a tres centros de energía o chakras del abdomen: el corazón, el estómago y el hara. Directamente bajo el punto del corazón hay otro punto del corazón, llamado gobernador del co-razón, que es un meridiano que nutre el corazón. Directamente bajo el ombligo está el punto del bazo, y más abajo, el punto de los riñones. A las 8.00 en el reloj del abdomen está el intestino grueso. A las 7.00 está la zona del intestino delgado. A las 6.00 está la vejiga. A las 5.00, el intestino delgado, y a las 4.00 el intestino grueso.

A medida que vaya palpando cada uno de estos puntos, ponga toda su energía en la exploración. Mueva su cuerpo por encima del de la persona para explorar en profundidad, con suavidad y cuidado.

Vaya mirando la cara de su amigo o amiga para comprobar si le duele cuando le palpa algo. Mientras le aplica las manos, hágale preguntas relativas a la información que usted está recibiendo del masaje. «¿Hay algún problema digestivo?», puede preguntarle, si la zona del intestino grueso o del intestino delgado parece desequilibrada.

Cuando haya hecho la evaluación, puede continuar dando un masaje suave, redirigiendo las energías según convenga y dándole recomendaciones dietéticas o de estilo de vida cuando acabe. Si el hara está débil, recomiende el siguiente ejercicio:

Para cultivar la estabilidad, equilibrio y seguridad, debería practicar diariamente ejercicios de respiración profunda y meditación. Visualice su hara como un punto de luz situado bajo el ombligo. Inspire profundamente hacia el hara al mismo tiempo que visualiza cómo el punto de luz se hace más potente y vivo con cada inspiración. Vea cómo la energía del hara se expande en todas direcciones y llena todo su cuerpo con energía, vitalidad y vida. Continúe respirando y llevando ki a su centro vital. Con cada inspiración, visualice su hara que se nutre y enriquece, de modo que el centro vital se va haciendo más potente con cada inspiración. Acabe el ejercicio haciendo una larga inspiración hacia el hara y reteniendo allí el aliento durante 5 segundos. Espire y relájese. Vuelva a inspirar y a retener el aliento en el hara durante 5 segundos. Espire y relájese. Haga esto unos cuantos minutos. Es un maravilloso ejercicio de conexión y estabilización.

En el arte oriental y occidental siempre se representa a los grandes maestros espirituales, como Jesús, Buda o Lao-tse, con haras maravillosamente desarrollados. Se los representa con el bajo abdomen redondeado, lleno y fuerte. Esto sugiere personas muy desarrolladas, capaces de grandes obras, esencialmente porque sus centros vitales están anclados en la energía universal (Dios, Tao o el Gran Espíritu), que ellos son capaces de manifestar y canalizar para la consecución de alguna finalidad superior.