

El correr CHI

**Una aproximación revolucionaria
a la carrera sin esfuerzo y sin lesiones**

DANNY DREYER

Con la colaboración de Katherine Dreyer



Índice

Introducción: Lecciones de correr a cargo de un maestro de Tai Chi	7
El correr Chi contra el correr fuerza	9
Cómo usar este libro	16
Capítulo 1. El correr Chi: una revolución en el correr	19
Los beneficios de correr	22
Por qué se lesiona la gente	23
El correr fuerza: si no sufres, no mejoras	24
El chi en el correr Chi	27
Capítulo 2. Los principios del correr Chi: moverse con la naturaleza	35
Algodón y acero: recógete en tu centro	38
Progreso gradual: la aproximación paso a paso	40
La pirámide: lo grande sostiene a lo pequeño	42
Equilibrio en el movimiento: equilibrio de igualdad y equilibrio complementario	44
No autoidentificarse: liberarse de la propia opinión	45
Capítulo 3. Las cuatro «chiabilidades»	47
La concentración mental	48
Sentir el propio cuerpo: acceso de alta velocidad	51
La respiración: profundizar en tu <i>chi</i>	55
Relajación: el sendero de la menor resistencia	58
Capítulo 4. Los componentes básicos de la técnica	63
Postura	67
La inclinación: correr ayudado por la gravedad	74
Piernas y brazos	78
Salgamos a correr	88
Una lista completa de puntos de interés y de recordatorios	93
Capítulo 5. La preparación antes y después de correr	97
La preparación antes de correr	98

Después de correr	112
La reflexión postcarrera	119
Conclusión	120
Capítulo 6. Desarrollo del programa: el proceso de crecimiento	121
Forma, distancia y velocidad: los tres estadios progresivos de la técnica del correr Chi	122
Crear un programa de entrenamiento	129
Un programa de entrenamiento redondo	135
Programa avanzado: cuándo, cómo, cuánto	145
Capítulo 7. La belleza del aprendizaje y la bendición de los retos	151
La diferencia entre molestia productiva y no productiva	152
Las dificultades en tu forma de correr Chi: los puntos conflictivos	155
Circunstancias especiales:	170
Capítulo 8. El estado de gracia y la competición	185
Entrenamiento para una competición específica	188
Grandes sugerencias para el entrenamiento	192
Sugerencias para el día de la carrera	194
Capítulo 9. Conseguir el máximo chi de tu alimentación	197
Principios del correr Chi aplicados a la dieta	198
Pasos prácticos para una dieta saludable	203
Correr y perder peso	207
Capítulo 10. Corre como vives, vive como corres	209
Pautas para la vida según el Chi	213
Abrir nuevas puertas	213
Apéndice: Guía de los músculos a los que se hace referencia en el libro	217
Elógios para <i>El correr Chi</i>	219
<i>Agradecimientos</i>	225
Índice alfabético	227

**El maestro George Xu**

No hace mucho pasaba yo corriendo por delante de una escuela de primaria. Era un cálido día de finales de primavera y los chicos estaban disfrutando del recreo. Estaban atareados jugando al escondite, atrapando pelotas y haciendo lo que los críos suelen hacer mejor que nadie: correr de un lado para otro. Paré para echar un trago de agua de mi botella y cuando vi el revuelo de aquellas pequeñas piernecillas recordé por qué me ha encantado siempre observar a los niños cuando corren. Cada uno de ellos tiene un modo perfecto de correr: una buena inclinación, una zancada amplia que se abre tras ellos, una buena elevación de talones y una relajada oscilación de los brazos y los hombros. ¡Lo tenían todo! Uno de mis mayores deseos como entrenador es ayudar a los adultos a correr como lo hacían cuando eran niños, porque el movimiento de los niños es absolutamente natural. ¡Parece tan carente de esfuerzo y tan divertido! Muchos libros que versan sobre la práctica de *jogging* te dicen que salgas y comiences a correr como cuando eras un niño. Pero hay un problema con ese consejo: tú ya no tienes el mismo cuerpo que tenías. Y si lo tienes, me encantaría que fueras mi profesor.

Así pues, ¿por qué los adultos no corren como los niños, con la misma facilidad y alegría? Después de haber corrido durante 30 años y de haber trabajado con miles de corredores, tengo que decir que los dos factores principales que responden a esa

pregunta son el estrés y la tensión. Hablo por mí, está claro, pero tú puedes establecer una relación idéntica. Desde que acabé la primaria, he sometido a mi cuerpo a un amplio abanico de estrés físico y emocional, como, por ejemplo, tensar los hombros cuando estoy preocupado, encorvarme durante todo el día ante mi mesa del despacho, mantener la tensión en el cuello mientras conduzco, etc., pues la lista sería interminable. Por separado, todo esto puede que no parezca gran cosa, pero cuando lo repites todos los días a lo largo de una vida tiene un efecto acumulativo que determina cómo te mueves. También he hecho algunas cosas drásticas que han pasado factura a mi cuerpo, como los descensos de esquí o las contorsiones sobre el monopatín. Como diría Carolyn Myss, autora de *Anatomía del Espíritu*: «Tu biografía se convierte en tu biología». Con todos esos abusos almacenados en mi cuerpo, me he sentido más que presionado para correr como lo hacía cuando fui un niño. La buena nueva es que para cualquiera que tenga un poco de paciencia y perseverancia es posible recuperar aquel estado de gracia atlética.

Sólo en Estados Unidos hay cerca de 24 millones de corredores. Pero, ojo a estos datos, se estima que el 65% de todos los corredores sufre al menos una lesión al año que le lleva a interrumpir su preparación. Eso significa que 15,6 millones de corredores se lesionarán este año. No es de extrañar, pues, que la gente tenga una auténtica relación de amor y odio con esta disciplina. Es uno de los modos más accesibles y baratos de mantenerse en buena forma, aunque supone ciertos peligros de los que se advierte abundantemente en artículos, libros y en muchas consultas médicas. La mayor parte de la gente considera las lesiones como una parte del deporte y aprende a aceptarlas, sabiendo que tarde o temprano han de caer en ellas. «Ya me las veré con ellas cuando me toque», suelen decir. Y es la misma frase que escucho cuando pregunto a la gente de la bahía de San Francisco si les preocupan los terremotos.

La conclusión a la que he llegado después de enseñar a tantísimos corredores es que «El correr no daña tu cuerpo». Permíteme que te lo repita mientras me lees los labios: «Correr no daña tu cuerpo». Es el modo de hacerlo lo que provoca el daño y el dolor.

Cuando Adriane, de 42 años, vino a mí, estaba atrapada en un ciclo perverso de adelanto y retroceso: entrenaba intensamente para adquirir una buena forma física y después se lesionaba, por lo que tenía que dejar de entrenar durante un par de semanas, como mínimo, y luego comenzaba de nuevo. Ella pensaba que lo correcto, para mejorar su tiempo en el maratón, era entrenar constantemente la velocidad y la fuerza. Pero no hacía ningún progreso a causa de las latosas lesiones y su propia presión interior para seguir incrementando su entrenamiento semanal. Con la técnica del correr Chi aprendió a relajarse mientras corría y, lo que es más importante aún,

en las diversas facetas de su vida. Se percató de que no sólo era una persona obsesionada con este deporte, sino con todo lo que hacía. Pero cuando liberó la tensión de su cuerpo, dejó de lesionarse mientras corría y su entrenamiento ganó en consistencia.

Jerry, un veterano corredor de 59 años, estaba a punto de abandonar las carreras cuando vino a su primera clase de correr chi. Había sido corredor durante cuarenta años, y después de haber pasado por el quirófano para operarse una rodilla, había comenzado a sentir, mientras corría, los viejos dolores que le habían llevado precisamente al hospital. Tenía miedo de seguir corriendo y destrozarse las rodillas, con los consiguientes dolores constantes y agudos para el resto de su vida. Ahora se han cumplido dos años desde su primera clase y corre habitualmente –incluyendo una hora y media por terrenos escarpados una vez por semana–, con la expectativa de muchos y placenteros años por delante para seguir haciéndolo. En efecto, me escribió hace poco, lleno de emoción, porque había quedado el primero en su grupo de edad en una carrera local, algo con lo que él había soñado incluso antes de tener que operarse.

Carmen, de 35 años, era una corredora principiante muy insegura de su habilidad para realizar cualquier ejercicio físico. Tras asistir a tres clases de correr Chi, un buen día que mi mujer, Katherine, y yo estábamos revisando sus clases en el vídeo, nos llamó por teléfono. Katherine le preguntó si le había gustado la clase: «Oh, sencillamente ha cambiado mi vida», respondió. Y añadió: «Por primera vez en mi vida siento que el deporte puede dárseme bien».

Desde los principiantes hasta los competidores, para la multitud de corredores de 40 años en adelante que temen lesionarse a medida que se hacen mayores, el correr Chi supone un acercamiento a las necesidades de los corredores con una aproximación que pretende construir un cuerpo saludable, en vez de arruinarlo por el exceso de uso o por el desuso.

EL CORRER CHI CONTRA EL CORRER FUERZA

El paradigma actual del modo de correr y la prevención de lesiones se basa en la fuerza muscular. Se establece alrededor de tres principios: (1) Si quieres correr más rápido, necesitas fortalecer los músculos de las piernas. (2) Si quieres correr mayores distancias, necesitas fortalecer los músculos de las piernas. (3) Si quieres evitar las lesiones o recuperarte de ellas, necesitas fortalecer los músculos de las piernas. ¿Alguien percibe el desarrollo de un tema en estas preguntas? Todo depende de los

músculos para hacer un buen trabajo, y sobre los músculos de las piernas cae toda la responsabilidad para conseguirlo. Eso es, claramente, un exceso de responsabilidad y, según los principios del *Tai Chi*, un modo muy desequilibrado de mover tu cuerpo. El problema del entrenamiento de la fuerza es que pasa por alto la verdadera raíz de la mayoría de las lesiones comunes: una deficiente forma de correr. Casi todos los corredores en algún momento de su carrera deportiva quieren correr más rápido y distancias más largas, pero, sin una técnica adecuada, añadir distancia lo único que significa es aumentar el tiempo en que corres de forma inapropiada e incrementar tus posibilidades de lesionarte. Si intentas añadir velocidad con una técnica inadecuada, lo que estás haciendo es magnificar los pobres hábitos biomecánicos que te pueden provocar lesiones. Así pues, el mejor modo de conseguir unos buenos fundamentos radica en la adquisición de un estilo de carrera suave, relajado y eficiente. Sólo de ese modo puede incrementarse la velocidad y la distancia sin riesgo de lesionarse.

Este libro ofrece una alternativa a lo que nosotros llamamos el correr fuerza. El correr se basa en el principio centenario del *Tai Chi* que dice *menos es más*. Regresar al modo de correr en la infancia no tiene nada que ver con fortalecer los músculos, sino con relajarlos, con abrir las articulaciones contraídas y con usar la gravedad para hacer el trabajo, en vez de forzar y presionar tu cuerpo para que se mueva de una manera que pueda llegar a causarte daño. La mayoría de los corredores, especialmente los que sobrepasan los 35 años de edad, te dirán que correr te ayuda a mantenerte en buena forma, pero que es una actividad dura para tu cuerpo. Yo desarrollé mi teoría del correr Chi porque estaba plenamente convencido de que las lesiones no deberían formar parte del ejercicio. Sencillamente no lo admitía.

Nunca me he considerado un gran corredor. De niño me gustaba correr, pero deseché la idea al llegar al instituto, porque, si he de ser sincero, me sentía intimidado por el calibre de nuestro equipo de atletas, la mayoría de cuyos componentes era capaz de correr los 100 m por debajo de los 10 s y los 250 m en menos de 1 min. En un instituto de un barrio pobre, con 3.600 estudiantes, los entrenadores podían escoger lo mejor de lo mejor entre los candidatos, y yo nunca me consideré como uno de los elegidos. Por esa razón opté por el equipo de esquí. No me apunté al grupo atlético porque cada miércoles la clase tenía que correr alrededor de un lago cercano y no podía imaginarme a mí mismo corriendo sin parar durante un buen rato, ni siquiera durante 12 min.

No os equivoquéis: yo siempre he adorado los deportes y siempre me ha encantado aprender a hacer cosas nuevas con mi cuerpo. Cada vez que intentaba practicar un

deporte nuevo, pensaba que estaba conquistando el amor de mi vida, imaginándome cómo saldrían las cosas. Desde que tengo memoria, siempre me recuerdo haciéndome preguntas mientras corría, preguntas del tipo: «¿Por qué hacen tic tac los relojes?» o «¿Qué clase de máquina es la que envuelve una barra de mantequilla?». De niño siempre me gustó desmontar los aparatos para ver por qué hacían lo que hacían, y después trataba de recomponerlos. Y aunque en las recomposiciones tengo un promedio del 75% a lo largo de mi vida, siempre averigüé cómo funcionaban.

Eso es lo que hice con el esquí, la escalada y la navegación. Descomponía cada deporte en sus partes elementales, lo cual me permitía una comprensión física sobre cómo unirlos, después, en un movimiento armónico, unificado. A medida que progresaba, mi excitación aumentaba y me interesaba más por estos deportes. De este modo la pasión gobernó mi aprendizaje, por lo que las horas se me pasaban volando. Me encantaba aprender nuevas habilidades corporales.

Tras haber cumplido los veinte y haber decidido comenzar a correr, me acerqué a la carrera del mismo modo que lo había hecho a otros deportes. Comencé a correr regularmente en 1971, cuando fui reclutado por el ejército. Correr alrededor de la base militar con un paso cómodo, fácil, fue muy relajante para mi cuerpo y me ayudó a estabilizarme mentalmente. Era la primera vez que usaba el deporte para algo más que para obtener una buena forma física. No me gustaba la vida militar, por lo que solía correr para escapar de los barracones y explorar los alrededores. Después de cumplir una temporada de 18 semanas con el Tío Sam, fui dado de baja, pero no sin antes haber descubierto mi nuevo pasatiempo favorito.

Siendo ya un joven adulto, mi curiosidad acerca de cómo funcionaban las cosas se extendió a esas fuerzas invisibles de las que se alimenta el mundo físico. No me contentaba con aprender el cómo, sino que también quería aprender el por qué funcionaban de esta o aquella manera. Siempre tenía la impresión de que había algo más de lo que veía a simple vista. A falta de un término más apropiado, llamo a esto el «mundo invisible», y mi curiosidad acerca de él es aún la fuerza que me estimula en mi aproximación a la comprensión de la vida. Ello fue lo que accidentalmente me condujo al estudio del *Tai Chi* y a aplicar estos conocimientos a mi propia actividad como corredor.

El mismo año en que empecé a correr, comencé mi investigación de «lo invisible» mediante la práctica de la meditación durante horas con un profesor de la India. El conocimiento más importante que conseguí fue cómo sosegar mi mente, cómo calmarla, para poder escuchar a mi cuerpo. A medida que mi práctica de la meditación

comenzó a volcarse en mi carrera, ésta se fue convirtiendo cada vez más en una exploración de mi propia naturaleza física y de la energía que la alimentaba.

Pero demos ahora un salto a 1991. Durante un periodo de veinte años, mi carrera y mi exploración de «lo invisible» habían ido anudándose en una estrecha relación. Comencé a correr distancias más y más largas a fin de explorar el potencial de mi cuerpo, lo cual fue lo que me llevó a la práctica del ultramaratón. En 1995 corrí mi primera competición, 50 millas, en Boulder, Colorado. Desde entonces he corrido hasta 34 ultramaratones, y he ganado, en mi grupo de edad, en 14 de ellas, y en el resto, salvo en una, he acabado entre los tres primeros. Las distancias que he corrido han sido los 50 km, los 80, los 100 y las 100 millas. En 2002 corrí mi primer maratón y lo acabé en 3 h y 4 min como ganador de mi grupo de edad. Quedé satisfecho porque ha de tenerse en cuenta que la carrera incluía salvar un desnivel de más de 300 m.

Ahora, sin embargo, debo decir obligatoriamente que la técnica del correr Chi no es exclusiva de distancias superlargas. Yo he escogido la ultradistancia como un medio de aprender como funciona mi cuerpo, pero no se lo recomiendo a todo el mundo. Si tienes esa afición, *El correr Chi* te hará la distancia más agradable, pero lo verdaderamente importante es que representa una manera de moverte usando la concentración mental y la relajación en vez de la potencia muscular. Con este libro aprenderás acerca de los conceptos «Forma, Distancia y Velocidad», que significan que has de comenzar por establecer una forma correcta de correr. A medida que esos fundamentos se hagan más sólidos, tu cuerpo será capaz de atreverse con mayores distancias. Entonces la velocidad se convertirá en una consecuencia de la buena técnica practicada a correr distancias cada vez mayores, no en algo que dependa del tamaño y la potencia de tus músculos. En resumidas cuentas, no trabajas para mejorar la distancia y la velocidad, sino para mejorar la *presencia*, y eso puede suceder con cualquier distancia y sea cual sea la velocidad.

Cuando comencé con la ultradistancia, la gente trabajaba duro. Durante esa época, tenía dolores a los que me acercaba con una actitud positiva, diciéndome a mí mismo: «Si consigues superarlo, puede que no te vuelva a doler». En un momento determinado de mi entrenamiento tuve un dolor de rodilla que comenzó a las 20 millas de una de mis carreras largas. Sin embargo, nunca culpé al deporte de maltratar mi cuerpo. En vez de eso, asumía toda la responsabilidad, imaginando que era mi baja forma física la que me causaba esos dolores en la rodilla. Y supuse que se trataba únicamente de acertar con la corrección adecuada de mis errores, de modo que dejé que esa premisa guiara mi investigación mediante el método de ensayo y error.

Pero en 1997 mis ojos se abrieron a una nueva realidad cuando conocí a Zhu Xilin, un maestro chino de *Tai Chi* que me introdujo en el concepto del movimiento realizado desde el centro del cuerpo, dejando que las piernas y los brazos lo sigan. Su manera de moverse parecía a la vez poderosa y carente de esfuerzo. No hace falta decir que la idea de aplicar esta técnica a mi carrera me atrajo muchísimo.

El *Tai Chi* debe sus orígenes al estudio de los movimientos de los animales. Según el idioma chino, *chi* es la fuerza energética que anima todas las cosas. Discurre a través de un sistema de meridianos que distribuyen la energía a todas las partes del cuerpo y si se practican la concentración y la relajación uno puede aprender a sentir y dirigir esta sutil energía a través del sistema de movimientos y ejercicios conocidos como *Tai Chi*. Este concepto ha sido menospreciado por la medicina occidental, porque ni la ciencia ni sus métodos e instrumentos pueden detectar ni avalar el *chi*. Lo interesante acerca del *chi* es que, creas o no en él, se mueve igualmente dentro de tu cuerpo, porque si no lo hiciera estarías muerto. ¿Queda suficientemente claro?

La corriente actual en el entrenamiento deportivo hacia el uso de los músculos internos apenas está empezando a escarbar en el conocimiento que los chinos han estado cultivando desde hace 3.000 años. Una de las cosas que el *Tai Chi* nos enseña es a dirigir los movimientos desde ciertos puntos de la columna vertebral; así, estos pueden originarse desde el centro de gravedad de tu cuerpo y no desde la periferia. La observación de la naturaleza nos enseña que la fuerza de un árbol radica en su tronco, no en las ramas ni en las hojas. ¿Por qué habría de ser diferente el cuerpo humano? ¿Por qué crees que la parte de tu cuerpo que contiene todos tus órganos vitales se llama tronco? ¿Seguimos asintiendo?

Fíjate en el movimiento de un guepardo, el animal más rápido de la Tierra. No tiene unas piernas fuertes como las del tigre. Las tiene delgadas como un galgo. ¿Cómo desarrolla tanta velocidad? El secreto está en la columna, que es donde se contiene la mayor parte de su energía *chi*. Cuando un guepardo corre, puedes apreciar que su fuente de poder le llega desde la columna, no desde las piernas.

Para que tus piernas reciban todo el poder de la energía *chi* procedente de tu columna, deben, ante todo, estar muy relajadas. El maestro Zhu me insistía constantemente en que mantuviera mi columna recta y que relajara el resto de mi cuerpo para dejar que el *chi* fluyera como «el agua a través de una tubería». Una poderosa bombilla me iluminó por dentro cuando se me ocurrió que podía aplicar esa idea a mi forma de correr.

Comencé a comprender qué significaba la idea de mover mi cuerpo desde su centro y dejar, al tiempo, que mis piernas fueran arrastradas durante la carrera. Pero relajar mis brazos y piernas mientras corría me descubrió un nuevo problema en la cadena del movimiento: la necesidad de relajar mis hombros y mis caderas. Una vez que me hice adepto a la práctica de la relajación, pude percatarme del inmenso poder que tenía mi columna vertebral cuando no tenía que vérselas con ninguna entorpecedora resistencia del resto de mi cuerpo. En ese momento fue cuando comencé a experimentar un nuevo nivel de fluidez y facilidad, como si estuviera montado en una cinta rodante. A medida que profundicé en la técnica, mi idea de correr más fluida y eficientemente comenzó a sustituir aquella vieja convicción de que había de trabajar duro y esforzarme a tope para correr. Mi respiración se hizo menos acelerada, no sentía mis músculos tan doloridos y muchas veces me sentía mucho mejor al acabar de correr que antes de empezar a hacerlo. Podía salir para una carrera de 50 km y regresar sin ninguna molestia: una salida eufórica. El concepto de «recuperación postesfuerzo» comenzó a tener un sentido completamente diferente: sólo necesitaba horas, en vez de días, y a veces ni siquiera eso, nada en absoluto. Entonces descubrí que había encontrado algo muy nuevo y fresco que me llevaría al éxito. Desde mi descubrimiento en 1998 no he tenido ninguna clase de lesión (¡toco madera!), a pesar de tener un horario más que exigente repartido entre la enseñanza, el entrenamiento y las competiciones.

En 1993 me trasladé desde Boulder a San Francisco, lo que me provocó una inmensa sensación de vacío, pues tuve que separarme del maestro Zhu. Cuando llegué fui a correr al Parque Golden Gate, buscando un nuevo profesor de Tai Chi. Cada día veía pequeños grupos practicando sus movimientos y allí estaba también el maestro Xu, quien sólo tenía un estudiante. Movía manualmente a su alumno en diferentes posturas, como si modelara una figurita de arcilla. Xu dedicaba a sus estudiantes la máxima atención, más que cualquier otro profesor que haya conocido. Después de haberlo observado varias veces en el mismo sitio, me decidí a pedirle si quería ser mi profesor. Me presenté y le dije: «No me importa que nunca llegue a dominar el Tai Chi, pero quiero aprender a aplicar lo que tú haces a mi carrera». Su rostro se iluminó: «Yo siempre he tenido una teoría», me dijo, «que cualquiera puede tomar los principios del Tai Chi y aplicarlos a cualquier deporte. Ven dentro de tres meses».

Así fue. Nunca me dio ni su nombre ni su número de teléfono. Lo único que dijo fue: «Vuelve dentro de tres meses». ¿Qué podía decir yo? Después de noventa días de espera, regresé y lo hallé en el mismo lugar donde lo había visto la última vez. Le recordé quién era, a lo cual respondió: «Vale, empezamos mañana.» Yo estaba

convencido de que acabaría añadiendo «pequeño saltamontes». Al final resultó que George Xu era un maestro de *Tai Chi* internacionalmente reconocido que había realizado seminarios por todo el mundo y había grabado una extensa colección de cintas de vídeo en las que documentaba las habilidades de muchos maestros de artes marciales en China. Desde ese día, el maestro Xu (que se pronuncia como zapato en inglés, *shoe*) ha tenido una poderosa influencia en el posterior desarrollo de lo que yo he bautizado como *El correr Chi*. No sólo confirmó y clarificó lo que yo había descubierto antes de conocerlo, sino que me ayudó a sintetizar los elementos del *Tai Chi* con los que yo había aprendido acerca del correr.

Siempre me ha encantado ver a la gente correr. Es maravilloso observar la cantidad de cuerpos distintos que hay y los consiguientes estilos de correr. Pero si quieres saber cómo funciona realmente un corredor has de mirarle a la cara. Si ves correr a los niños, verás que suelen ir sonrientes. Pero lo que yo veo más a menudo en los adultos es una expresión a medio camino entre la molestia y el terror. Muchísimos corredores me dejan la impresión de que no se lo están pasando nada bien mientras corren. No es extraño, pues, que el correr tenga mala fama. ¿Qué pasó con todas aquellas sonrisas?

Necesitamos reeducarnos para movernos conforme estamos diseñados para hacerlo. A la mayoría de la gente no se le ha enseñado cómo debe correr. Se trata de una de esas cosas que damos por supuestas porque, al fin y al cabo, todo el mundo corre al poco de haber aprendido a caminar. Vete a un centro de fitness, a cualquier gimnasio o a cualquier catálogo de cursos y encontrarás clases de todos los deportes habidos y por haber en el planeta, excepto de la carrera atlética. Ése fue uno de los argumentos que me convenció para convertirme en entrenador e instructor de corredores a jornada completa. A medida que introducía en mis clases los principios fundamentales del *Tai Chi*, los estudiantes comenzaban a ver de inmediato enormes progresos en su rendimiento y en sus expectativas. Desde que introduje la técnica del correr *Chi* en el ámbito popular, he vuelto a ver reaparecer muchas de aquellas sonrisas infantiles que se habían perdido.

Con mis profesores de *Tai Chi* he aprendido que perder la hermosa facilidad de movimiento que teníamos cuando niños es parte del proceso de maduración como seres humanos. Los niños se mueven de forma natural, pero no consciente. Nuestro trabajo como adultos es aprender a movernos conscientemente a través de la vida con la misma fluidez y belleza con que lo hacíamos en la infancia. Sólo a través de la acción consciente y de la comprensión podemos llegar a dominar nuestro cuerpo, a ser dueños de él y de nosotros mismos. La técnica del correr *Chi* es el vehículo que te

permitirá experimentar de nuevo lo que significa correr con un sentido profundo de la potencia y de la conexión en tu propio cuerpo.

Yo todavía no me considero un corredor excepcional. Cuando corro, siempre me baso casi enteramente en la concentración interior y la técnica antes que en el talento o en la fuerza física. En última instancia, *El correr Chi* no tiene nada que ver con convertirse en un corredor completo, sino en lo que puedes obtener con él. Se trata de aprender a escuchar tu cuerpo y hacer los ajustes adecuados para mejorar tu forma física y tu rendimiento. Se trata de aprender a sentir tu cuerpo, tus acciones y el resultado de las mismas, cómo aprender de lo que haces y de lo que sientes. Se trata, en definitiva, de aprender a usar tu carrera como un vehículo para descubrirte a ti mismo a diferentes niveles.

Si lo que quieres es mejorar tu forma de correr, tener pocas lesiones, desarrollar tu propio programa de entrenamiento y ser capaz de correr hasta una edad avanzada, entonces éste es tu libro.

Si lo que quieres es mejorar tu salud general y tu bienestar, pues también es éste tu libro.

Si lo que quieres es aprender a centrarte y a tener una aproximación consciente a tu carrera y a tu vida, también es éste el libro adecuado para ti. El correr Chi no trata tanto de la carrera cuanto del propio chi. Se trata de tener una relación centrada y energética con tu propio cuerpo. Implica aprender cómo ser tu mejor amigo, tu profesor y tu guía, cómo ser consciente, estar tranquilo y disponer de una gran energía, todo al mismo tiempo. ¿Suena fantástico? Es fantástico.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Me gustaría disponer de un minuto para darte la clave de lo que puedes esperar en los próximos capítulos. Un aviso honesto es que no encontrarás una explicación de la técnica del correr Chi hasta el capítulo cuarto. Si da la impresión de que me lleva una eternidad llegar al meollo del asunto, he aquí la razón: este libro te explica no sólo cómo convertirte en un mejor corredor, sino que también te ofrece la oportunidad de desarrollar cualidades de la práctica de la carrera que puedes trasladar a otros aspectos de tu vida. Este acercamiento al mundo del correr se comprende mucho mejor cuando puedes ver los fundamentos y la lógica que lo gobiernan. Los primeros tres capítulos los dedico a establecer los fundamentos filosóficos, de modo que cuando te explique los elementos propios de la técnica, estos tengan pleno sentido.

El capítulo 1 compara el presente paradigma del correr, el correr con esfuerzo, con el método recién llegado.

El capítulo 2 te introduce en los cinco principios, o leyes naturales, en los que el *Tai Chi* y el correr *Chi* se basan. Cuando tus movimientos están sincronizados con las leyes de la naturaleza, tienes a tu disposición uno de los mejores sistemas de apoyo existentes, por decirlo sin mucho énfasis.

El capítulo 3 te explicará los recursos «interiores» del correr *Chi*, lo que yo llamo las *chihabilidades*. Mediante el aprendizaje de esas cuatro habilidades mente/cuerpo, convertirás tu correr en una actividad completamente nueva.

El capítulo 4 te introduce en los enfoques propios del correr *Chi*, que son los métodos físicos y mentales usados para correr más suavemente, con mayor eficiencia y sin lesiones.

Desde el capítulo 5 hasta el 9 te enseño cómo aplicar la técnica del correr *Chi* a tu entrenamiento, incluido un programa de desarrollo, un entrenamiento para el rendimiento óptimo y la dieta alimentaria adecuada. El capítulo 10 te enseña cómo aplicar los principios del correr *Chi* al resto de tu vida cotidiana.

Yo sugeriría que se hiciera una primera lectura de corrido del libro. Una vez hecho esto, se puede regresar y releer aquellas partes que no te parecieron demasiado claras al principio. Mi truco favorito con un manual es marcar mis partes preferidas mediante un punto de libro personal con una indicación para orientarme fácilmente. Si quieres algo más permanente y de mayor confianza, vete a la papelería más cercana, compra un paquete de post-it y vuélvete loco. Yo marcaría todos los ejercicios, las habilidades, los enfoques y las sugerencias para acceder fácilmente a la información cuando estás a punto de salir a correr. Créeme, usarás este libro más a menudo si tienes algún sistema que te permita llegar rápidamente a la información que buscas.

He descubierto que el cuerpo y la mente aprenden mejor a través de la repetición. Por esta razón, te recomiendo que leas el libro varias veces y, después, al menos una vez al año, para mantener tu mente y tu cuerpo al día con el proceso y la terminología. Tómate tu tiempo, y aprenderás más, y más rápidamente.

Aprender la técnica básica del correr *Chi* puede llevar desde uno hasta tres meses para el corredor medio, pero el inmenso conocimiento adquirido a través de ese acercamiento será algo que, cuando lo practiques regularmente, influirá en tus pensamientos y tus acciones para el resto de tu vida.