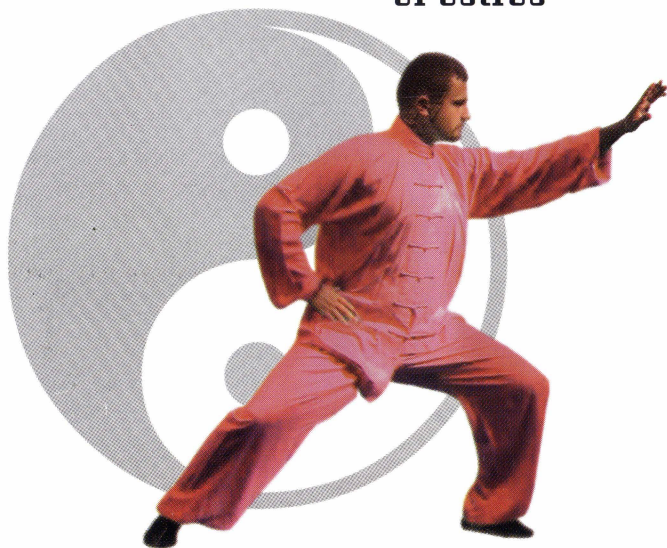


TAI CHI

colección
sentirse
bien

hacia
un cambio
de vida

medicina
en movimiento
para combatir
el estrés



DOS editores



TAI CHI

ZENN

**medicina
en movimiento
para combatir
el estrés**

Zenn

Tai chi / Zenn ; - 1a.ed. - Buenos Aires : Dos Tintas, 2005.
96 p. ; 20x14 cm.

ISBN 987-21920-4-9

1. Tai Chi. I. Título
CDD 613.714 8

ISBN 987-21920-4-9

© **Dos Tintas Editores SRL**

Tacuari 1557 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires, República Argentina
infodos@editores.net.ar

Hecho el depósito que marca la Ley 11.723

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin el permiso por escrito de la editorial.

Impreso en la Argentina
Producciones Gráficas S.A.
Venezuela 884 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Enero de 2005

Este libro es solo informativo. No debe interpretarse como una opinión profesional.
Consulte siempre a su médico de confianza.

ÍNDICE

- 5· PRÓLOGO
- 9· INTRODUCCIÓN
- 27· **Cap. 1** · Un poco de historia
- 33· **Cap. 2** · Tai Chi y filosofía
- 47· **Cap. 3** · Tai Chi y salud
- 57· **Cap. 4** · La práctica del Tai Chi
- 69· **Cap. 5** · La respiración
- 75· **Cap. 6** · La relajación
- 79· **Cap. 7** · El Tai Chi Chuan
- 85· **Cap. 8** · Algunos consejos
- 93· EPÍLOGO



PRÓLOGO

Las modernas sociedades occidentales han pasado largos siglos volviendo la espalda a distintos tipos de conocimiento originados en el oriente.

Las filosofías orientales, las medicinas alternativas, las prácticas físicas milenarias (comúnmente denominadas artes marciales), las antiguas técnicas de relajación y meditación, sin embargo, irrumpieron en la vida cotidiana occidental a lo largo del siglo XX. Si bien eran conocidas con anterioridad en nuestro hemisferio y practicadas por iniciados que las estudiaban en el oriente o con profesores provenientes de esa mitad del mundo, el público masivo sólo tuvo acceso a ellas durante el siglo que pasó. Y, después de siglos de mostrar desinterés por todo aquel conocimiento que proviniese de oriente, el público occidental se interesó vivamente en ellas.

El súbito interés que el público occidental mostró por estas prácticas orientales puede ser entendido por una poderosa razón: la complejización de las sociedades modernas hizo que aumentaran las presiones (laborales, físicas, emocionales) a las que los individuos se ven sometidos en la vida cotidiana.

Pero este aumento de tensión en la vida cotidiana de las personas no fue acompañado en occidente por el desarrollo de técnicas y prácticas físicas que ayudaran a la relajación y, por consiguiente, a la mejor calidad de vida de las personas. Así, las modernas sociedades occidentales se vieron obligadas a buscar en el oriente (y en sus conocimientos milenarios) las prácticas para mejorar la calidad de vida de los individuos.

El *Tai Chi* es una de las prácticas físicas provenientes de oriente que las modernas sociedades occidentales descubrieron (y adop-

taron) en el siglo que pasó. Su popularidad y prestigio crecieron a la vez que la práctica se hacía más y más conocida, y los resultados se convirtieron, pronto, en sorprendentes.

Mejoras en la salud, disminución del estrés, mayor capacidad de resistencia y fortaleza física se combinaron para que los practicantes del *Tai Chi* se muestren enormemente felices por haber elegido esta disciplina, a la vez que se convirtieron en excelentes premios para aquellos que la practicaron con constancia y convencimiento.

En este libro encontrará una inmejorable guía para iniciarse en el mundo del *Tai Chi*. Es un libro dedicado a todo aquel que busca ingresar en este fascinante mundo, así como un libro de consulta para todos aquellos que, ya iniciados, buscan acrecentar sus conocimientos sobre la materia.

El libro se organizará de una manera clara y sencilla. Después de una introducción (que nos servirá para comprender de qué hablamos cuando hablamos de *Tai Chi*) continuaremos, en el capítulo primero, con un breve recorrido por la historia de la disciplina y, en el capítulo segundo, por una introducción a la compleja pero apasionante relación que existe entre el *Tai Chi* y la filosofía china.

El capítulo tercero, por su parte, estará dedicado a la relación entre la práctica del *Tai Chi* y la salud física y mental que necesitamos para elevar nuestra calidad de vida.

El cuarto capítulo, a su vez, estará dedicado a la práctica del *Tai Chi* y nos explicará diversas técnicas y ejercicios que pueden sernos de gran utilidad para introducirnos en la materia.

El quinto capítulo tratará sobre respiración, su técnica y sus secretos. El sexto capítulo tratará sobre prácticas para la relajación.

El séptimo capítulo tratará sobre la práctica del *Tai Chi Chuan*.

El libro se cerrará con un octavo capítulo dedicado a brindar diversos consejos y a revelar algunos secretos de la disciplina.



Lo invitamos, entonces, a acompañarnos a este viaje introductorio por el mundo del *Tai Chi*. Le aseguramos que, si nos sigue atentamente y realiza los ejercicios sugeridos con constancia y convencimiento, su vida comenzará a cambiar, para mejor, en poco tiempo. Pero atención: no se trata de recetas mágicas sino de una práctica que requerirá de su constancia y esfuerzo permanente.

Los resultados, como le adelantamos, pueden ser sorprendentes. Acompáñenos.



INTRODUCCIÓN

Para comenzar con nuestro viaje introductorio por el mundo del *Tai Chi* le proponemos responder a una serie de preguntas básicas que creemos fundamentales para comprender a esta fascinante disciplina: ¿Qué es el *Tai Chi*? ¿Cuáles son sus características y sus utilidades? ¿Quién puede practicar *Tai Chi*?; entre otras.

Las respuestas que encontrará en esta introducción le servirán para comenzar a entender este milenario mundo y, por qué no, para evitar confusiones y malentendidos.

¿Qué es el Tai Chi?

El *Tai Chi* es un arte marcial de origen chino que se basa en el desarrollo de la energía interior mediante la práctica de movimientos suaves y predeterminados. Es una práctica intensa y completa, beneficiosa a cualquier edad.

La energía interior que desarrolla el *Tai Chi* es el objeto de tratamiento de la acupuntura y otros métodos terapéuticos tradicionales chinos. El *Tai Chi* se inscribe, entonces, en una larga tradición china de terapias y ejercicios para mejorar la calidad de vida de los individuos. Conocido desde la antigüedad, es practicado en oriente desde hace siglos: en China, Corea o Japón se puede observar en cualquier parque o plaza pública a niños, adultos y ancianos realizando relajantes movimientos de *Tai Chi* a cualquier hora del día; en las ciudades occidentales, en los últimos años, esta visión se va convirtiendo en más y más cotidiana, la popularidad del *Tai Chi* crece enormemente por los rápidos beneficios y la fascinación que provoca en sus practicantes.

El trabajo del *Tai Chi* ejercita conjuntamente al cuerpo, la mente y el espíritu, lo que lo convierte en el arte de la acción. Es por medio de la acción y del movimiento como se consigue por medio del *Tai Chi* la fuerza y la relajación. Esta característica del *Tai Chi* es la que hizo que denominemos a este libro "*Tai Chi*, medicina curativa en movimiento para combatir el estrés", ya que es por medio del movimiento que se lograrán los beneficios corporales y las acciones terapéuticas que provoca la disciplina.

La práctica del *Tai Chi* desarrolla una energía interior que progresivamente se hace más sutil y refinada a la vez que aumenta la capacidad de estar activo con atención, flexibilidad y calma, con firmeza pero sin tensión. La armonización que provocan los movimientos del *Tai Chi* aumenta con la práctica, lo que hace que cada individuo que se dedica a la disciplina con constancia y concentración desarrolle por sí mismo el arte de la acción, arte que se manifiesta no solamente en el ejercicio específico sino también en la vida cotidiana, que comenzará a mejorar (a nivel no solamente físico sino también emocional) con el inicio de las sesiones de *Tai Chi*.

¿Para qué sirve el Tai Chi?

El *Tai Chi* es llamado, como dijimos, medicina en movimiento, ya que es una disciplina física curativa. El *Tai Chi* trabaja la salud global uniendo el bienestar físico con el bienestar emocional y mental, por lo que sirve para mejorar la calidad de vida del individuo que la practica en todos los niveles de su vida.

Las gimnasias occidentales (que tienen su origen en los entrenamientos físicos a los que eran sometidos los soldados del ejército prusiano) tienden a prestar únicamente atención a los aspectos físicos de los entrenamientos corporales, desconociendo el carácter sedante y relajador del ejercicio físico y subrayando especialmente aquellas cuestiones que tengan que ver con la ad-

quisición de fuerza y resistencia. El *Tai Chi* es un completo método de trabajo físico que entiende al cuerpo como una unidad, una disciplina en la que la resistencia física no es entendida como algo diferente a la resistencia mental (lo mismo podríamos decir de la agilidad o la fortaleza).

El *Tai Chi* sirve, entonces, para ser más equilibrado, más ágil, más fuerte, más veloz. La diferencia con las gimnasias occidentales se basa en que lo que busca el *Tai Chi* no es convertir a su practicante en una persona más fuerte, ágil o veloz solamente en el aspecto físico sino también en el aspecto mental: practicar *Tai Chi* nos volverá más veloces mentalmente, más seguros en nuestros razonamientos, más equilibrados en nuestros juicios. El *Tai Chi* nos enseñará que en la suavidad reside la fuerza de lo suave y nos abrirá las puertas a un mundo complejo y fascinante. En la práctica de este arte oriental se realizan movimientos circulares, lentos y suaves siempre coordinados con la respiración. Esta es fundamental para adquirir el dominio de los movimientos que constituyen el *Tai Chi*.

La respiración ayuda a la relajación y, con la relajación del cuerpo y de la mente, se consigue la armonía espiritual necesaria para desarrollar la práctica del *Tai Chi*. Con la tarea conjunta de cuerpo, mente y espíritu se proporcionará un masaje interno a los distintos órganos del cuerpo movilizándolo los músculos, tendones y articulaciones y, sobre todo, facilitando una buena oxigenación en los pulmones.

Para mantenerse en forma y saludable, entonces, para disfrutar de la serenidad que brinda el equilibrio, para ser más ágiles y centrados, la secuencia simplificada del *Tai Chi* es una excelente opción.

En un principio con los movimientos básicos bastará. Su aprendizaje requerirá de tiempo y constancia, pero los resultados se-

rán inmediatos. Si tras la práctica de los movimientos básicos nos interesase conocer algo más relacionado con el *Tai Chi* nos veremos obligados a indagar un poco más (no teman, es apasionante) en los aspectos filosóficos de la disciplina.

En este momento es necesario hacer una observación: en occidente se entiende comúnmente a la filosofía como una serie de conocimientos separados de la vida cotidiana de las personas y suponemos que no es necesario conocer de filosofía para realizar un ejercicio físico. La conjunción entre práctica física y filosofía es total en la disciplina del *Tai Chi*: la forma misma de los movimientos del *Tai Chi* se relaciona con la forma del *ying* y el *yang* que tan popular se volvió en nuestras ciudades en los últimos decenios. Con la práctica del *Tai Chi* lograremos la fortaleza de la suavidad, el equilibrio y el encuentro de opuestos que son la base de la concepción china del *ying* y el *yang*.

En una sesión de *Tai Chi* se realizan ejercicios de calentamiento y estiramiento suaves que dotan al practicante de flexibilidad en forma gradual. Se realizan también ejercicios de respiración que incrementan la oxigenación y nos enseñan a respirar de forma completa. Al incrementar la ventilación de los pulmones el organismo es capaz de liberar de forma más eficiente las toxinas y generar más energía, lo que beneficia enormemente, por ejemplo, al corazón. Estos ejercicios están, por esta razón, especialmente indicados para casos de asma o de tabaquismo.

El *Tai Chi* se caracteriza por movimientos de torsión que refuerzan los tendones, las articulaciones y la estructura ósea, por lo que la práctica de la disciplina está indicada también en casos de artrosis. También se caracteriza por un trabajo constante de los músculos de la espalda y de la columna vertebral, por lo que sirve para hacer frente a lesiones como hernias discales y lumbalgias. La práctica de la relajación de hombros y cuello alivia los dolores provocados por contracturas musculares en estas zonas

que producen, como sabemos, mareos y jaquecas.

El del *Tai Chi* es un ejercicio que se realiza bajo la fuerza de gravedad que soporta usualmente el cuerpo en su posición natural. Efectúa así un masaje suave de todos los órganos internos (así como de las capas de músculos y tejidos conjuntivos) que reactiva el metabolismo.

Desarrolla, además, la capacidad de trabajar concentrados pero sin tensión. Después de la práctica, estaremos descansados y relajados, con la sensación de haber realizado ejercicio físico pero nunca sofocados o agitados. Nos sentiremos revitalizados, tranquilos y en armonía con nosotros mismos y con la realidad.

La práctica de la relajación nos enseñará a reconocer y liberar la tensión que acumulamos día a día y con la que convivimos sin ser conscientes, en situaciones ordinarias. La influencia del *Tai Chi* sobre el sistema nervioso es tan tangible como obvia. La tonificación equilibrada del sistema nervioso central por la realización unificada de los movimientos ejerce un efecto sumamente benéfico sobre el conjunto del cuerpo. Esta relación entre el sistema nervioso y la motricidad favorece la capacidad de la atención, la calma y la movilidad.

Los movimientos circulares realizados sin rupturas activan y fortalecen la circulación de la sangre, regulan la tensión arterial y favorecen la regeneración de células.

El *Tai Chi*, además, se puede practicar toda la vida. Relaja la mente, favorece la concentración, elimina el estrés, beneficia a las articulaciones, estira los tendones, aumenta la profundidad de la respiración oxigenando al cuerpo, previene enfermedades, aumenta la resistencia del cuerpo, previene la osteoporosis, combate las dolencias en la espalda, ayuda a abrirse a quien sufre introversión y centra al extrovertido.

Todas estas razones, suponemos, son más que suficientes para convencer a los que, todavía, dudan de los beneficios que les po-

dría provocar la práctica del *Tai Chi*. No hay más que animarse, los resultados (pronto) estarán a la vista.

¿Cómo se practica el *Tai Chi*?

La práctica del *Tai Chi* es sumamente beneficiosa y, a la vez, placentera. No provoca el tipo de agitación físico característico de las gimnasias occidentales sino que, al contrario de estas, se basa en movimientos continuos y relajados que no fuerzan los músculos del practicante sino que los hacen más ágiles y flexibles. Una sesión de *Tai Chi* se convierte así en un momento relajante y placentero.

Casi todos los ejercicios se realizan de pie e intervienen en su ejecución manos, dedos, brazos, piernas, espalda y cabeza. Vista desde afuera, la práctica del *Tai Chi* se asemeja entonces a un baile suave y lento, siempre buscando el equilibrio, siempre relajado y bello. Además de relajar, sirve para endurecer ciertos músculos y mantenerse en perfecta forma física.

Una sesión de *Tai Chi* para principiantes consta de unos ejercicios de apertura de articulaciones y estiramiento de músculos y tendones para centrar la atención y la respiración. Lo que se practica es lo que se llama secuencia (en chino, *kuen*), lo que se busca es el aprendizaje de posiciones y movimientos de la secuencia. Consiste en ejercicios de estiramiento, de relajación y de respiración, sentados o estirados.

La secuencia es, como dijimos, el centro de la práctica. Es una serie prefijada de posiciones y movimientos en los que se sintetizan las enseñanzas que se deben adquirir.

Hay diferentes secuencias. El principiante suele aprender la secuencia abreviada de veinticuatro movimientos estandarizada en 1956 por la Comisión de Deportes China, conocida como "24 Continental" o "24 Pekín" (o Beijing).

Como en la pintura, el piano o cualquier arte (y el *Tai Chi*), como



vimos, es un arte marcial) al principio es necesario adquirir técnicas simples a través de repeticiones. Será, por lo tanto, acometer la tarea con ganas y dedicación.

La guía del maestro o instructor será de completa ayuda, pero nunca suficiente. El alumno deberá practicar en su casa (si es posible todos los días, en todo caso con constancia y seriedad) para lograr, a través de la repetición del movimiento, la flexibilidad necesaria. Los efectos sobre el estado de ánimo y el tono general serán inmediatos.

¿Cualquiera puede practicar Tai Chi?

La respuesta a esta pregunta es definitiva: sí, totalmente, cualquiera puede practicar *Tai Chi*, no existen contraindicaciones. A diferencia de las gimnasias o deportes occidentales (en muchos casos contraindicados por la violencia de sus movimientos o por la agitación que provocan), el *Tai Chi* puede ser practicado por cualquier persona, cualquiera sea su estado físico. Y para todos será beneficioso.

Este arte marcial chino provee de múltiples beneficios a sus practicantes. Para muchos el inicio en la práctica de la disciplina será el momento de comenzar a descubrir su cuerpo y las posibilidades del movimiento. Se aprenderá a respirar de manera completa, se ejercitarán la memoria y la concentración. Se aprenderá a valorar el silencio, a estar atentos a nuestro cuerpo, a sus mínimas reacciones. Se desarrollará el sentido del equilibrio.

Durante una sesión de *Tai Chi* se aprenderá, también, a estar más cómodamente de pie. Esta disciplina nos procurará mayor flexibilidad mental, nos ayudará a ser más creativos. Nos ayudará a ejercitar la vista y entrenar la visión periférica, nos facilitará el descanso nocturno, aumentará nuestro buen humor. Todos estos beneficios se verán aumentados si podemos practicar la disciplina al aire libre.

Todos estos beneficios que provoca la práctica del *Tai Chi* son los que nos llevan a afirmar que cualquiera puede practicar *Tai Chi*. Durante el embarazo, por ejemplo, la futura madre demanda una mayor cantidad de oxígeno y la práctica del *Tai Chi* ayuda a oxigenar tanto el organismo de la futura madre como el del bebé. También ayuda, durante el embarazo, a lograr la relajación y concentración necesarias para afrontar sin miedo el momento de la dilatación en el parto. El *Tai Chi* es altamente recomendado para las embarazadas porque resulta un ejercicio agresivo y en ningún momento deteriora el suelo pélvico.

También pueden practicar el *Tai Chi* los niños (desde los cinco años sería la edad recomendada, pero en realidad desde el momento en que logra estar parado el niño puede comenzar a practicar la disciplina) así como los adultos y ancianos de cualquier edad. Esto es posible porque el *Tai Chi* no requiere de una resistencia física especial y no cansa, tan sólo hacen falta para su práctica la paciencia y el tesón.

En ocasiones a las personas demasiado nerviosas o ansiosas les cuesta iniciarse en la práctica del *Tai Chi*, porque la disciplina requiere, como dijimos, de concentración y constancia. Pero una vez superada la barrera inicial incluso aquellas personas demasiado ansiosas descubrirán que la práctica del *Tai Chi* ayuda a liberar tensiones y ansiedades. Estas personas agradecerán especialmente la relajación que obtienen en su mente y la flexibilidad que adquiere su musculatura acostumbrada a estar en constante tensión.

Parte del éxito que la disciplina del *Tai Chi* está obteniendo en las modernas sociedades occidentales se debe al hecho de que puede practicarse toda la vida. Puede empezarse a cualquier edad, puede practicarse en todo momento, en los tiempos muertos que tenemos en el trabajo, en casa o en casas de amigos, en los parques y plazas, en grupo o en soledad.



¿Qué necesitamos para practicar Tai Chi?

Parte del éxito de la disciplina del *Tai Chi*, como dijimos, se basa en el hecho de que este puede comenzar a practicarse a cualquier edad, y en que cualquiera pueda practicarlo. Pero no es solo esta razón la que explica el éxito de la disciplina. Otra poderosa razón es que, para practicar el *Tai Chi*, no se precisa de ningún accesorio, nos bastamos nosotros solos y un espacio no demasiado grande.

La ropa que utilizaremos deberá ser cómoda, y los ejercicios podrán ser desarrollados en cualquier lugar. Lo ideal, claro, sería realizarlos en medio de la naturaleza, pero esto, como vimos, no es excluyente.

Podremos, además, practicar el *Tai Chi* en grupo o en soledad. La práctica en grupo favorece el sentimiento de unidad entre los practicantes; la práctica individual puede usarse como meditación en movimiento y nos ayudará a encontrar en nosotros aquello que tenemos en común con nuestro entorno; podrá entonces decirse que la práctica del *Tai Chi*, al ayudarnos a entender que entre la naturaleza y la especie humana no hay una línea divisoria sino que una y otra son inseparables, nos vuelve entorno.

La Forma, el conjunto de movimientos encadenados que se realizan de manera lenta, uniforme y sin interrupción y que es la base del *Tai Chi*, puede ejecutarse con las manos vacías o también con armas. Existe también un conjunto de ejercicios que se realizan por parejas, denominados *Tui Shous*.

Si no tenemos mucho espacio para desarrollar toda la Forma podemos escoger un movimiento y ejercitarlo sin movernos del sitio, en posición estática. A medida que aumentamos la práctica, podemos exigirnos más en las posiciones de los movimientos y así escoger si queremos más meditación, con más lentitud en el desarrollo, o más ejercicio físico, extremando las posiciones,

dentro, por supuesto, de los principios fundamentales del *Tai Chi*.

¿Cómo cumple el *Tai Chi* con su función terapéutica?

El *Tai Chi*, como dijimos, ejerce su función terapéutica a través de los movimientos que propone. La respiración abdominal, por ejemplo, tiene un gran valor en el campo terapéutico. En la práctica de la disciplina el abdomen está flexible y el pecho relajado, convirtiendo la respiración en profunda, lenta, uniforme y suave, aportando así un mayor equilibrio en el funcionamiento del sistema respiratorio.

El *Tai Chi* favorece la digestión. Sus movimientos activan el funcionamiento intestinal y la respiración abdominal relaja el estómago, por lo que la práctica de la disciplina se convierte en particularmente recomendable para las personas de edad.

El *Tai Chi* ayuda a mejorar la psicomotricidad. Durante la práctica debe de existir una estrecha relación entre la flexibilidad y la estabilidad, la respiración, la continuidad y la fluidez del movimiento. La perfecta armonía entre todos estos factores hacen resaltar los beneficios del *Tai Chi* sobre la tonicidad muscular y la motricidad.

Todos los movimientos son realizados de forma unificada, sin rupturas. Los movimientos parten de la cintura en donde está situado el centro de gravedad del cuerpo. La cintura en el *Tai Chi*, podríamos decir, es el amo y el cuerpo el criado. La forma circular de los movimientos, la experiencia de la energía y su dirección, interior y exterior, constituyen la base del principio de globalidad y unidad que rige la concepción de la disciplina.

El ejercicio del *Tai Chi* ayuda progresivamente a sentir la unión entre relajación y estabilidad en el movimiento. En la práctica se aprende a guardar la energía que no es débil ni rígida. Así el abatimiento, la crispación y la discontinuidad del gesto ceden poco

a poco a una armonía de gestos y posturas. Este aspecto está relacionado con una regulación de la respiración que se hace más profunda, lenta y regular.

El *Tai Chi* contribuye también a un mejor empleo y a un control más consciente de la energía. Descubrir con la atención la relación entre la dirección del movimiento, la flexibilidad y la respiración abdominal es el medio para alcanzar este equilibrio tónico.

En el tratamiento de las personas disminuidas en el plano motor, el aporte del *Tai Chi* puede ser muy beneficioso.

Dos aspectos importantes aparecen relacionados con este tema: por un lado la globalidad del movimiento y las posturas ayudan a la persona a sentir una parte del cuerpo en relación con su cuerpo entero, por otra parte la práctica despierta una sensibilidad que contribuye a integrar la parte corporal disminuida. En el caso de lesiones perdurables y difíciles de sanar, los ejercicios del *Tai Chi* pueden desarrollar una percepción más unificada del cuerpo y a la vez contribuir a una mejoría.

La inhibición del cuerpo puede expresar la pena, la angustia, la desconfianza consigo mismo, entre otras cosas. La práctica del *Tai Chi* puede contribuir a remediar y favorecer una armonización y una liberación progresiva del movimiento, de la respiración y de la atención. La práctica lleva a sentir la fluidez de los gestos, lleva al practicante a sentir aquello que lo une con la tierra, ayuda a descubrir la suavidad en la actividad -y esto influye sobre la mente y nos permite percibir cómo nos volvemos, poco a poco, menos rígidos y más flexibles- como dijimos, no solo a nivel físico sino también a nivel mental y espiritual. La conciencia de uno mismo en la acción y una mayor y mejor percepción del espacio ayudan a desarrollar a la vez una diferenciación y una unificación entre uno mismo y el exterior, entre el dentro y el afuera, entre lo interior y lo exterior.

La atención en la respiración permite que poco a poco las imágenes y los pensamientos se expresen sin que uno sea invadido por esa actividad interior. La práctica ayuda a percibir el movimiento de la energía interior, a sentir y a contener la ola de la actividad mental y emocional sin huir y sin luchar. La fluidez en el movimiento se refleja en la fluidez de los pensamientos y sensaciones, que comienzan a pasar por nuestro cuerpo como un río que siempre es el mismo pero siempre es diferente.

La práctica del *Tai Chi* desarrolla la capacidad de percibir las imágenes y los sentimientos inconscientes, que se corresponde también al principio de atención y de no luchar que es la base del *Tai Chi*. La práctica de la disciplina conlleva así un beneficio terapéutico cuando uno lo practica con constancia.

Tradicionalmente se ha dicho que el *Tai Chi* favorece la longevidad. La práctica del movimiento y la circulación de la energía y la acumulación del aliento en el abdomen producen un efecto regenerador. El aliento interior es la fuerza vital.

Por esto, cuando se dice que el *Tai Chi* es beneficioso para la longevidad, significa no solamente que la práctica contribuye a un mejoramiento y a una regeneración celular de todas las partes de nuestro cuerpo, sino también que el aliento interno unificado proporciona una salud vigorosa.

La práctica del *Tai Chi* también desarrolla progresivamente un equilibrio interior entre el cuerpo y la mente. Las energías dispersadas en el cuerpo provocan las enfermedades cuando las mismas circulan de una forma desordenada y caótica. El *Tai Chi* ayuda a sentir, a unificar y a guiar estas energías; la medicina tradicional china atribuye las enfermedades a un desequilibrio entre el *ying* y el *yang*, para remediarlo es necesario disminuir el exceso de uno y evitar la insuficiencia del otro. La armonía de la práctica aparece aquí en su dimensión psicosomática.

Favoreciendo el equilibrio y la unificación interna, el *Tai Chi* permite transformar la alternancia de tensión y depresión que nos propone la vida en las sociedades occidentales modernas. Reencontrar la fuente de unidad no lleva al practicante a refugiarse en la práctica del *Tai Chi*: muy por el contrario, todo el equilibrio que logramos con el *Tai Chi* se trasladará a nuestra vida cotidiana y a nuestras relaciones; esto nos permitirá actuar con seguridad y confianza en todos los ámbitos de nuestra vida.

Este arte del movimiento cumple una función terapéutica muy eficaz para prevenir las enfermedades, conservando y vigorizando la salud, y puede ayudar a numerosas personas a descubrir que existe una unidad entre cuerpo y espíritu que nunca sospecharon. Así como la medicina occidental divide a las enfermedades del cuerpo de las de la mente (unas son tratadas por médicos y otras por psicólogos), el *Tai Chi* entiende que cuerpo y mente conforman un todo indivisible. La práctica del *Tai Chi* mejora, entonces, cuerpo y mente a través de la fluidez del movimiento.

¿Cómo aprender el arte del Tai Chi?

Este libro, como dijimos, pretende iniciar a los neófitos y brindar elementos de reflexión a aquellos practicantes avanzados de *Tai Chi*. Si bien en el capítulo tercero brindamos información sobre los diversos ejercicios que comprende la disciplina, muchas personas sentirán que, para avanzar más rápidamente, precisarán de un maestro de *Tai Chi* que los ayude a pulir los movimientos y corregir errores.

El que se inicia en la práctica del *Tai Chi*, por el propio desconocimiento de la disciplina, pocas veces puede saber, en un primer momento, si el maestro elegido es lo suficientemente bueno o capaz. En todo caso, será bueno averiguar bastante antes de elegir un maestro.

Diversas asociaciones en todas las grandes ciudades del mundo pueden brindar información sobre maestros de *Tai Chi Chuan*. Sería bueno, al momento de elegir el lugar en el que vamos a estudiar el *Tai Chi*, guiarnos por nuestras propias intuiciones y elegir a aquel maestro que nos parezca mejor. Mucha gente se equivoca y elige al maestro sólo por la cercanía con el hogar propio o porque los horarios que maneja le resultan cómodos, pero no parece esta la opción adecuada: a veces será más beneficioso resignar un poco de comodidad para acceder a las clases de aquel maestro con el que nos hayamos sentido más cómodos o confiados.

Si tenemos ocasión, quizás convenga informarse bien, escuchar, ver exhibiciones, preguntar, comparar, leer libros o artículos, ver cintas de video. Esto nos ayudará a elegir un maestro. También hay que tener en cuenta que no siempre los maestros más famosos son los mejores maestros, aunque sí muchas veces los buenos maestros son famosos.

Para aquel que no conoce nada de *Tai Chi*, quizás sea bueno averiguar algo sobre el linaje de quien es su instructor. El linaje de un instructor nos muestra con quién este aprendió el *Tai Chi* y, por lo tanto, a qué escuela de *Tai Chi* pertenece. Alguien que haya aprendido con un maestro con linaje no siempre es garantía de que haya aprendido bien, pero si miramos su trayectoria, sus maestros, o su experiencia, quizás podemos orientarnos mejor. En todo caso, es cuestión de empezar. Poco a poco iremos comprendiendo como movernos, por dónde y con quien.

En cuanto al aprendizaje sin instructor sólo es posible tras conocer los principios básicos de las posiciones y el movimiento. Sin este conocimiento es fácil cometer errores.



¿Qué es el *Tai Chi Chuan*?

El *Tai Chi Chuan* es una disciplina que toma todos los elementos del *Tai Chi* para aplicarlos al combate. El *Tai Chi Chuan*, a diferencia del *Tai Chi*, es una práctica competitiva. En el *Tai Chi Chuan* dos oponentes se enfrentan en una lucha cuyos movimientos son los mismos que nos enseña el *Tai Chi*.

Al existir confusión en occidente entre lo que es *Tai Chi* y lo que es *Tai Chi Chuan*, mucha gente que se acerca al *Tai Chi Chuan* lo hace buscando una actividad física moderada (muchos, incluso, lo confunden con el yoga, que no es de origen chino sino hindú), por lo que se siente desanimada cuando comprende que se trata de un arte de combate. Esto lleva a que diversas personas sientan que no han encontrado la actividad física adecuada porque buscan actividades que no sean competitivas ni impliquen contacto físico.

A esas personas les recomendamos que se inicien en el *Tai Chi* y no en el *Tai Chi Chuan*. Aquellos que, por el contrario, opten por la disciplina de combate, encontrarán un arte marcial completísimo y lleno de sutilezas.

Para conocer realmente a fondo el arte del *Tai Chi Chuan* no se puede prescindir de todas aquellas enseñanzas de las técnicas y aplicaciones para el combate o de las prácticas en pareja ya que ellas no sólo nos aportarán elementos para la autodefensa sino que, paralelamente, nos enseñaran nuevos aspectos insospechados (imposibles de vislumbrar en solitario, incluso para aquellos expertos practicantes del *Tai Chi*, como son el escuchar o percibir la energía del oponente o experimentarse a uno mismo con relación a otro). La práctica del enfrentamiento es la base de la concepción del *ying* y el *yang*, donde hay dos opuestos que combaten hasta encontrar un equilibrio de fuerzas duradero.

Desarrollar el aspecto marcial supone acceder a una nueva dimensión, a otro nivel de experiencias, por lo que supone enfren-

tar el temor al combate y a la competencia. En todo caso, la práctica del *Tai Chi Chuan* permite a sus cultores liberar un tipo de ira controlada que todos llevamos dentro y que no se manifiesta en nuestra vida cotidiana por no tener un canal de expresión adecuado.

La liberación de esta ira que supone la práctica del *Tai Chi Chuan* puede ser muy beneficiosa para aquellas personas especialmente nerviosas o agresivas (que soltarán su ira en las sesiones de combate y se verán más relajadas en su vida cotidiana), pero, paradójicamente, también para aquellas personas extremadamente tímidas o ensimismadas (la práctica de la disciplina les mostrará la fuerza que poseen y, una vez conocida, les será más fácil abrirse al mundo sin miedos o temores).

Aquellas personas que se muestran temerosas de abordar el aspecto de combate del *Tai Chi Chuan* deben saber que en esta disciplina no se inician los ataques sino que se aprovecha la fuerza del atacante para sacarse de encima al oponente.

La idea del *Tai Chi Chuan* no es, tampoco, hacer daño al oponente, sino echarlo por los aires sin daños para su físico pero alejando el peligro lo más lejos posible de la persona atacada.

El *Tai Chi Chuan*, entonces, ayuda a templar el carácter, mostrándonos nuestras propias fuerzas y lo que somos capaces de hacer en una situación en la que somos atacados. La idea rectora, en todos los casos, es la de la fluidez del movimiento. El *Tai Chi Chuan* no es un arte de ataque sino de defensa, un arte de defensa completísimo que brinda a los practicantes un fantástico medio de autodefensa, permitiéndoles combatir contra todo tipo de oponentes (no importan aquí las diferencias de tamaño o de peso que se tienen en cuenta en las disciplinas de lucha occidentales) con la seguridad de salir victoriosos.

En todo caso, la decisión de cultivar el aspecto marcial de la disciplina está en cada uno, pero es bueno recordar que el comba-



te principal no es con otros, sino con uno mismo. Se trata de incorporar a la conciencia la propia violencia y agresión no para desecharla, sino para poder controlarla. A la vez que cultiva el físico y la salud, el *Tai Chi Chuan* puede usarse como un medio de desarrollo espiritual.



CAPÍTULO 1

UN POCO DE HISTORIA

La disciplina del *Tai Chi*, como dijimos, es muy antigua y está profundamente relacionada con las concepciones de la filosofía china. En este capítulo y el siguiente le propondremos un viaje por los aspectos históricos y filosóficos de la disciplina.

Conocer la historia del *Tai Chi* y la filosofía en la que se basa su práctica nos significará abrirnos a un mundo insospechado; nos permitirá entender, entre otras cosas, que el *Tai Chi* trata al cuerpo y a la mente al mismo tiempo porque se basa en una concepción del mundo que hace hincapié en la unidad última del universo.

Muchas personas, se asustarán al leer el título de este capítulo (y del próximo), son aquellos que piensan que todo lo relacionado a historia y filosofía son cosas muertas y aburridas. A ellos especialmente, a los que piensan que solo son interesantes los aspectos terapéuticos de la disciplina, los invitamos a acompañarnos en estos dos capítulos que -les adelantamos- son apasionantes. Al resto de los lectores, a los que se apasionan con todo lo que tenga que ver con el conocimiento, suponemos que ni hace falta invitarlos, suponemos que estarán ansiosos por leer las páginas que siguen. Vamos, adentrémonos en la historia del *Tai Chi*.

Historia del Tai Chi

En el origen del *Tai Chi* está el *Tai Chi Chuan*. El inicio de la disciplina, como veremos, está íntimamente ligado al aspecto marcial de la misma. Pero no debemos suponer con esto que el *Tai Chi* sea una degeneración del *Tai Chi Chuan*, tan solo es una va-

riante que no centra su punto de interés en la competencia o el combate sino tan solo en los aspectos terapéuticos de la práctica. Comencemos entonces a desandar la larga historia del *Tai Chi Chuan*.

En un principio fue el Tai Chi Chuan

Los primeros datos históricos que poseemos sitúan la creación del *Tai Chi Chuan* en la aldea de Chenjiagou, ubicada en el condado de Wenxiang (provincia de Honan, al norte de China), durante la transición entre las dinastías Ming y Ching.

El creador de la disciplina fue un maestro llamado Chen Wangting, que fuera comandante en la guarnición militar del distrito de Wenxiang entre 1641/44, año de la caída de la Dinastía Ming. Chen Wangting habría sintetizado un estilo de arte marcial distinto a lo conocido a partir de diversas influencias: los estilos populares de la época, un libro sobre artes marciales escrito por Huang Ting y las enseñanzas de Qui Jiguang, un famoso luchador que formó parte del Ejército Imperial y vivió entre 1528 y 1587.

Los principios fundamentales de este nuevo arte eran:

- ♦ Vencer a la fuerza con la suavidad.
- ♦ Adaptarse al movimiento del oponente.
- ♦ Derribar 500 kilogramos con una fuerza de 4 onzas.

Estos principios habrían sido expuestos por el maestro Chen Wangting en canciones que él mismo habría creado y que llegaron a nuestros días pasando de generación en generación.

Como el estilo creado por Chen Wangting poseía ocho fuerzas (movimientos de manos) y cinco pasos (desplazamientos), en sus comienzos el estilo fue conocido como el "Estilo de las Trece Formas", y como las formas (secuencias ordenadas de movimientos) eran demasiado largas, algunos lo llamaban *Chang Chuan*, que significa boxeo largo.



A fines del siglo XVIII el gran maestro Wang Zongyue relacionó el estilo con la teoría del *ying* y *yang* (la filosofía de los opuestos complementarios que es pilar en el pensamiento chino), dándole un apoyo filosófico importante; a partir de este momento es que el estilo pasó a ser conocido como *Tai Chi Chuan*, que significa boxeo que se rige por el principio superior.

El Tai Chi crece

En 1799 nace en la ciudad de Yongnian, ubicada al norte de la provincia de Hebei, un joven llamado Yang Fukui que, con el correr de los años sería llamado Yang Luchan. Si bien son varias las historias de como fue que Yang Luchan se inició en la práctica del *Tai Chi Chuan*, la versión oficial dice que a los diez años de edad, y acosado por la pobreza extrema, Yang Luchan abandonó su ciudad natal y se dirigió a la ciudad de Chenjiagou. Allí sirvió como criado en la casa de la familia Chen, donde con el tiempo aprendió los secretos del estilo de lucha practicado por la familia, bajo la tutela del maestro Chen Chang Shing (1771-1853).

De vuelta en Yongnian, Yang Luchan trabajó en la farmacia que pertenecía a la familia Wu, llamada "La sala de la gran armonía" (*Tai Ho Tang*). Los tres hermanos (Wu Cheqing, Wu Heqing y Wu Ruqing) dueños del negocio, se sintieron grandemente atraídos por la enorme habilidad combativa de Yang Luchan y empezaron a practicar artes marciales con él. Ellos fueron los que desarrollaron el estilo *Wu de Tai Chi Chuan*.

En 1852, Yang Luchan viajó a Pekín (o Beijing, la ciudad capital de China) con la recomendación de Wu Ruqing, para enseñar *Tai Chi Chuan* a la nobleza Ching. Allí muchos luchadores, quisieron probar la habilidad combativa de Yang Luchan, pero este siempre salía victorioso. Entonces, su fama fue creciendo y se ganó el apodo de "El invencible Yang".

Yang Luchan tuvo tres hijos: Yang Chi (*Keng Hou*), Yang Hü (*Ban Hou*), famoso luchador y apodado "El invencible Yang" al igual que su padre, y Yang Chien (*Chien Hou*) quien se encargó de la transmisión y difusión del estilo a principios de siglo XX.

Yang Chien, que vivió entre 1839 y 1917 tuvo tres hijos, de los cuales Yang Chao-Ching, mejor conocido como Yang Chen Fu es sin dudas el responsable de la difusión que tiene el *Tai Chi Chuan* a nivel mundial. Sus libros son clásicos de la literatura especializada, y la mayoría de los actuales grandes maestros de *Tai Chi Chuan* fueron alumnos de él.

La gran difusión del *Tai Chi Chuan* coincidió con el desarrollo de la práctica del *Tai Chi*. El *Tai Chi* es una versión del *Tai Chi Chuan* que deja de lado los aspectos eminentemente marciales de la disciplina para centrarse en los aspectos terapéuticos de la misma. La gran difusión que el *Tai Chi* obtuvo en occidente a lo largo del siglo XX puede explicarse, como mencionamos en el prólogo, con la complejización de las modernas sociedades modernas.

Las situaciones laborales cambiantes que nos legó la globalización provocan en los individuos un estrés profundo que es producto de la inestabilidad inherente al sistema capitalista global. Pero a la inestabilidad se la buscó combatir con el equilibrio. Y en las gimnasias occidentales, como dijimos, el concepto de equilibrio es secundario. Hubo que buscar el equilibrio en el oriente, y el *Tai Chi*, la gimnasia del movimiento fluido y del equilibrio, comenzó a ganar lugar.

En el nombre del Tai Chi

Ya sabemos algunas cosas sobre el origen del *Tai Chi* ¿pero qué significa *Tai Chi*? Intentaremos despejar algunas dudas buceando en la etimología de la palabra. Comprender el origen y el sig-

nificado de la palabra *Tai Chi* nos ayudará a entender de qué hablamos cuando hablamos de *Tai Chi*.

En occidente se conoce a la disciplina como *Tai Chi*, *Tai Chi Chuan* o *Taiji Quan*, y estos nombres han sido traducidos de maneras tan diversas como "boxeo de las sombras", "boxeo supremo", "puño supremo" o "combate del fundamento supremo".

Su transcripción fonética oficial es *Taiji Quan* y corresponde a:

- ♦ La segunda, *Quan*, significa literalmente puño, y es la que nos habla del componente de combate de la disciplina del *Tai Chi Chuan*. La disciplina del *Tai Chi* prescinde de esta segunda palabra.
- ♦ En cuanto a la primera palabra, *Taiji*, se compone a su vez de dos términos:

1. Tai: significa más alto, más grande, más remoto, más ilustre o mayor en dignidad.

2. Ji: significa polo, punto más alto, cúspide, en el mayor grado posible, extremadamente, sumamente o también, simplemente, energía, hálito, vida (en nuestro capítulo sobre filosofía, en el apartado, sobre los conceptos filosóficos fundamentales del *Tai Chi*, dedicamos un largo párrafo a meditar sobre el concepto de *Chi*).

Una posible traducción sería "Extrema Polarización", aunque yendo un poco más allá, podríamos apuntar a lo Ilimitado ya que en el *I Ching* se dice que cuando una situación está en su cúspide, se convierte en su inverso. También podríamos traducir *Tai Chi* como "Energía Suprema" y *Tai Chi Chuan* como "boxeo de la energía suprema" o "boxeo de la extrema polarización".



CAPÍTULO 2 TAI CHI Y FILOSOFÍA

El *Tai Chi*, como dijimos, es un arte terapéutico que tiene origen en el arte marcial del *Tai Chi Chuan*. En el capítulo anterior nos centramos en la historia del desarrollo de la disciplina. Ahora será el momento de abordar los aspectos filosóficos que sustentan la práctica del *Tai Chi*.

¿Por qué es importante la relación entre *Tai Chi* y filosofía? La respuesta es fácil: la concepción de los opuestos complementarios china está en la base del *Tai Chi* porque da origen al *Tai Chi Chuan*, que es un arte de combate.

La relación entre *Tai Chi* y filosofía no solamente es importante y central para comprender la disciplina, como mencionamos, sino que también es apasionante. Por lo general, el practicante de *Tai Chi* tarde o temprano vuelve sus ojos hacia el tema filosófico y empieza una búsqueda que lo lleva a realizar incontables preguntas a su maestro y a recorrer cuanta librería y biblioteca tenga al alcance de su mano. En este recorrido el practicante se cruzará con infinidad de textos, unos más valiosos que otros. En este capítulo trataremos sobre la concepción filosófica que está en la base de la disciplina del *Tai Chi*.

La complejidad misma del tema hace necesario tratarlo con seriedad. Por supuesto que no podemos abarcar todos los aspectos filosóficos que hacen a la práctica del *Tai Chi*, pero intentaremos presentar una completa introducción al tema de la compleja relación que existe entre la práctica física y la filosofía en la concepción del mundo china. Acompáñenos, el mundo de la relación entre *Tai Chi* y filosofía es un mundo fascinante.

Dos sistemas filosóficos

Dos sistemas filosóficos estrechamente relacionados entre sí tuvieron una gran influencia en el *Tai Chi Chuan* en diversos momentos de su historia. Ellos son el taoísmo y la escuela filosófica del *ying* y *yang*.

El taoísmo y la escuela del *ying* y *yang* nos son de gran ayuda para comprender los conceptos de fuerza y suavidad, de vacío y lleno, de acción e inacción, que resultan de fundamental importancia para guiar nuestra práctica y lograr niveles importantes de maestría en forma más eficiente.

En palabras del Gran Maestro Yang Chen Fu:

"El significado del símbolo del Tai Chi, que representa la interacción e interdestrucción de las fuerzas opuestas del ying y yang, reside en la mutua producción del ying y yang, en la relación complementaria de lo duro y lo suave, en los mil cambios y en las diez mil transformaciones. Esta es la base del Tai Chi Chuan. El empuje de manos es la personificación del Tai Chi".

Veamos algunos de los conceptos fundamentales en los que se basan estas teorías filosóficas:

♦ **Taoísmo:** El taoísmo es sin dudas uno de los sistemas de pensamiento que más influenció al pueblo chino. Su objetivo es preservar la vida y evitar los daños. A lo largo de su historia atravesó distintas fases en su desarrollo hasta convertirlo en tal vez la expresión ideológica china más conocida en occidente. El origen del taoísmo se remonta posiblemente a los ermitaños, que en esencia eran individualistas. Ellos se separaban de la sociedad para mantener su pureza personal, e intentaban elaborar un sistema de pensamiento para dar significado a su acción. El filósofo taoísta que mejor representa esta primera fase ha sido Yang Zho, quien posiblemente vivió en el SIVAC. Lamentablemente, las verdaderas ideas de Yang Zho no se encuentran des-



criptas en ninguna parte. Sin embargo dos frases ("cada uno para si mismo" y "despreciar las cosas y apreciar la vida") parecerían ser los principios rectores de esta primera etapa del taoísmo. La segunda etapa del taoísmo se encuentra reflejada en el "*Tao Te King*" de Lao Tse. La idea es que las cosas cambian, pero las leyes que rigen esos cambios se mantienen inalterables. Al entender esas leyes, uno puede actuar en consecuencia, ajustándose a ellas y aprovechándolas en propio beneficio. La tercera etapa del taoísmo, tiene como principal actor a un filósofo chino llamado Zhung Zi, cuyas ideas fueron compiladas por Guo Xiang en el siglo XIII en un libro que lleva su nombre. Según aseguraban, uno sufría por tener un cuerpo que lo ataba a lo material. Si uno pudiese abstraerse de todo, incluso de la vida y la muerte, entonces ya no podría sufrir, pues habría superado el mundo existente. Mas tarde, el taoísmo pasó por otras etapas, incluso algunos le dieron fundamentos teológicos y lo convirtieron en una religión.

♦ **La escuela del ying y yang:** La escuela del *ying* y *yang* tuvo su origen en los ocultistas (aquellos que practicaban las artes ocultas de la astrología, la adivinación con tallos y conchas de tortugas, los cinco elementos, los almanaques, la adivinación con misceláneas, y el sistema de formas), y sostenía que los cinco elementos (agua, fuego, metal, tierra y madera) se generan y destruyen uno a otro, en una secuencia fija. De esta manera se interpretaba la estructura del universo. Pero faltaba explicar el origen del mundo, lo cual se logró a partir de la teoría del *ying* y el *yang*. Según dicha teoría, el *ying* y el *yang* son dos principios o fuerzas cósmicas opuestas, pero que se complementan en un todo armónico. A través de estos dos principios fundamentales, es que se generan todos los fenómenos del universo. Más tarde se vinculó la teoría del *ying* y *yang* con el cada vez más

popular en occidente "Libro de las mutaciones" (o *I Ching*) -donde las líneas continuas simbolizaban el principio *yang* y las líneas discontinuas el principio *ying*.

Relación entre Tai Chi y filosofía

El *Tai Chi* se conoce en occidente como una disciplina china orientada a la preservación de la salud, y a la prevención de las enfermedades. En algunos casos, los que lo practican lo ven como una terapia, un tipo de acercamiento a la filosofía oriental, o un tipo de yoga de origen chino.

Pero el *Tai Chi*, lo mismo que el yoga (de origen, como mencionamos anteriormente, hindú), no se puede separar de la filosofía y de la concepción del mundo china, que entiende al universo como a una entidad en constante cambio y mutación (de ahí el nombre occidental para el *I Ching*, que se conoce como el "Libro de las mutaciones"). En esta concepción del mundo el equilibrio no puede encontrarse sino en el movimiento y el cambio. El cambio constante es lo único que se puede llamar equilibrio en la idea del mundo china.

La práctica del *Tai Chi*, entonces, nos ayuda a encontrar el equilibrio (interno y externo) a través del movimiento. Esto tal vez sea algo difícil de entender para un occidental (como herederos que somos de la escuela cartesiana de pensamiento, tendemos a racionalizar todo lo que oímos y a buscar explicaciones únicamente con nuestra razón, sin atender a aquellas explicaciones que nos brinda la propia práctica de la disciplina). Con la práctica del *Tai Chi* (si esta es constante y concentrada) entenderemos un poco más de la filosofía que lo sustenta, porque la misma práctica será un esfuerzo continuo por encontrar puntos de equilibrio (siempre cambiantes) a través del movimiento.

La compleja relación entre la práctica del *Tai Chi* y la cosmovisión china del mundo es la que hace que la disciplina sea una



disciplina completa que no solo actúa sobre los aspectos físicos del individuo que la practica sino también sobre su espíritu y sobre su mente. Podemos, como dijimos, informarnos sobre la filosofía china y sus conceptos, aunque nunca deberemos descuidar la práctica diaria de la disciplina. Ella, como vimos, nos permitirá que los principios filosóficos que sustentan al *Tai Chi* se hagan carne en nosotros y así será más fácil entenderlos.

En todo caso, es bueno que entendamos que lo fundamental y distinto del *Tai Chi* radica en la filosofía que lo sustenta. Esta le confiere la potencia y efectividad de la que goza; sin este sustento sería una simple gimnasia u otro arte marcial.

El Tai Chi como camino

El *Tai Chi* nos propone un camino a recorrer. Nos propone mejorar nuestra calidad de vida a través de un tipo de ejercicio físico que requiere de nuestra constancia y concentración en la tarea. El *Tai Chi* se inscribe dentro de una cultura, la china, de más de cinco mil años de antigüedad, una cultura de la que los occidentales conocemos apenas un puñado de nombres (Lao Tsé, Confucio, Chuang Tsé) y unos pocos libros (el *I Ching*, el "*Tao Te King*"). Pretender entender esta cultura milenaria a partir de nuestros propios parámetros de referencia puede tornarse imposible, por lo que no hay más que dejarse seducir por la disciplina y por su práctica constante. Aunque pretendamos intuir sus fundamentos y su orientación hemos de confiar en que solo años de estudio y práctica nos permitirán una comprensión profunda de la disciplina.

El *Tai Chi* es un arte marcial interno y su enseñanza también tiene algo de interno, de reservado. No quedará más que elegir una escuela y ser paciente, será en todos los casos necesario dedicar un tiempo prudencial a la práctica de la disciplina (un año puede estar bien) antes de valorar si se han cumplido las expectati-

vas que llevaron al practicante a adentrarse en el *Tai Chi*. O a decidir si es un buen momento para cambiar de maestro o escuela por otros que nos resulten más adecuados a nuestros intereses. El *Tai Chi* proviene de oriente y de la concepción oriental del mundo, que está imbuida por la piedad filial. La piedad filial es un sentimiento de amor y sobre todo de profundo respeto por todo aquello que nos brinda la naturaleza, "Madre de los Diez Mil Seres" (una bella manera de decir que la naturaleza es la madre de todo lo que existe). El camino que nos propone el *Tai Chi* es un camino de amor y de respeto, de mejoramiento y de autoconocimiento.

Este camino que nos propone el *Tai Chi* deberemos empezar a recorrerlo en nuestras sesiones de *Tai Chi*.

Será necesario respetar a nuestro instructor y a nuestros compañeros. Poco a poco se logrará que la puerta al camino se abra, que el camino nos invite a recorrerlo.

El *Tai Chi* es un camino, una puerta hacia nuevos horizontes, un baúl de riquezas del cual cada uno puede obtener lo que desee.

Algunos conceptos fundamentales

En este apartado intentaremos aclarar algunos conceptos filosóficos que se relacionan con la práctica del *Tai Chi* pero cuyos significados son, en muchos casos, desconocidos para los practicantes occidentales. ¿Qué es el *Chi*? ¿Qué es el *Tan Tien*? ¿Por qué podemos decir que el *Tai Chi* es un arte marcial interno? Esas, y otras preguntas serán respondidas en las páginas que siguen. Acompáñenos, la información que reciba lo hará reflexionar y lo convertirá en un practicante más completo de esta fascinante disciplina.

El Chi: es un término de difícil traducción, ya que no existe una palabra en occidente que sea su equivalente preciso. Sin embargo en China es una palabra muy usual -justamente por su ambigüedad- ya que es capaz de referir a diferentes conceptos tales como nutriente, energía, aire, aliento, respiración, hálito o espíritu.

En todos los casos hay algo que relaciona al término con el concepto de energía vital. Sin *Chi* no hay vida, el *Chi* es la vida. La medicina tradicional china se basa en el *Chi* y en su circulación a través de los meridianos del cuerpo para curar las enfermedades. Podríamos comprenderlo como la energía vital que nos mantiene vivos y de cuya correcta circulación depende la ausencia de enfermedades. Explicado a grandes rasgos, cuando se produce un trauma, el *Chi* se puede bloquear generando una enfermedad. Todos tenemos *Chi*, pero no todos somos capaces de detectarlo, al igual que la mayoría no somos capaces tampoco de detectar el fluido de nuestra sangre, que sin duda fluye. Manifestaciones del *Chi* pueden darse en forma de cosquilleos, de hormigueos, de calor corporal, en todos los casos son sensaciones que nos recuerdan que estamos vivos, que somos cuerpo y espíritu indivisible, siempre cambiante y siempre vivo. Una sensación más o menos intensa y plena, que nos hace sentir la vida en nuestro interior, que nos hace sentir que tenemos manos, por ejemplo, o pies, o que hay algo que recorre nuestro cuerpo de arriba hacia abajo, algo que se mueve, a veces por sí solo, a veces porque lo dirigimos.

El *Chi* es justamente la sensación intensa, plena, poderosa y feliz de estar vivos y de notarlo. El concepto del *Chi* es central en el *Tai Chi* porque la disciplina nos enseña a manejarlo y a acrecentar su poder.

Para comprender profundamente el concepto de *Chi* debemos entender que las culturas orientales poseen categorías de pen-

samiento que a veces resultan difíciles de asimilar para el occidental. Pensar que nuestro cuerpo físico convive con otra estructura que, si bien es material, está constituida de una materia mucho más sutil, es para los orientales algo cotidiano, ya que fueron formados en esa concepción del mundo.

Representa para ellos una realidad indiscutible que la energía vital universal, de naturaleza permanente e infinita, es quien mueve y sostiene todo lo viviente. Ella circula por nuestro cuerpo a través de lo que los chinos llaman meridianos o el yoga denomina *nadis* (canales). Su obstrucción causa desequilibrio y enfermedad.

Esa energía es llamada de diferentes maneras. Para los japoneses es *Ki*. Para los hindúes es *Prana*, cuyos movimientos en el cuerpo tratan de controlar los yoguis a través de la ciencia de la respiración, *Pranayama*. Para los chinos, se llama *Chi*, y comparte en líneas generales las características que le atribuyen los pueblos anteriores.

Todos ellos aseguran que esta energía, de naturaleza inteligente, tiene la propiedad de sanar el cuerpo y purificar la mente. Es por ello que todas las disciplinas orientales destinadas al desarrollo de las capacidades del ser humano, aún las físicas, tienen en cuenta el componente espiritual. El *Tai Chi* no es una excepción.

El Tan Tien: Se trata de una zona o campo situado hacia el interior del ombligo, entre éste y el *Ming Men* que es un punto de acupuntura en la curvatura lumbar.

Existen dos versiones sobre su ubicación. Una de ellas lo sitúa a unos tres dedos por debajo del ombligo (en chino sería a tres *cun* -un *cun* equivaldría a la distancia entre los nudillos centrales del dedo medio- si bien en cada región también hay diferencias con las medidas). La otra lo sitúa, no por debajo sino por detrás del ombligo.

Se cuenta que un maestro, en su lecho de muerte le confesó a su discípulo más leal la ubicación, estando tumbado. Posteriormente, otro discípulo con influencias inquirió al anterior sobre las últimas palabras del maestro y el otro alumno, entre el compromiso con su maestro y por otro lado el compromiso con su condiscípulo, optó por contarle las palabras literales: "El *Tan Tien* está debajo del ombligo", si bien no especificó que al decir estas palabras, el maestro se hallaba tendido.

También se habla de que existen tres *Tan Tien*: bajo, medio y superior. Para muchos, el *Tan Tien* bajo se halla en la zona del ombligo, el medio en el plexo solar, y el superior en una parte del cráneo comprendida en la intersección de la línea horizontal desde el *Zu Chiao* (el entrecejo o zona del tercer ojo) hasta la parte posterior, y la línea vertical desde la coronilla (en chino, *Bái Hui*). Esta zona correspondería a lo que los chinos llaman el *Ni Wan Gong* (literalmente, "palacio de la bola fangosa"). Para otros (por ejemplo para Feng Zhiqiang) el *Tan Tien* del ombligo correspondería al *Tan Tien* medio, el bajo estaría situado sobre el *Hui Yin* (perineo) y el superior en el citado *Ni Wan Gong*.

En taoísmo y medicina china, a la hora de practicar la acupuntura sólo se habla de un *Tan Tien*, el *Zheng Tan Tien*, (*Zheng* refiere a lo que está en medio, a lo central, a lo principal). Es el *Tan Tien* situado en la intersección de las líneas vertical desde la coronilla hasta el perineo y horizontal desde el ombligo hasta el *Ming Men* (puerta de la vida, también entendida como puerta de la vida y la muerte, y que es otro punto importante situado en la zona más curvada de las lumbares).

En el *Tan Tien* es en donde se almacena el *Chi* (del que hablamos en el apartado anterior), esto lo convierte en un centro energético muy importante en la práctica del *Tai Chi*; quizás sea el punto que más se debe ejercitar, ya que en el *Tai Chi*, si se busca la superación, hay que orientarse hacia la práctica del *Chi* ori-

ginal y es en el *Tan Tien* donde este se halla almacenado.

El Nei Gong: El término *Nei Gong* se compone de dos palabras: *Nei*, que significa interno, y *Gong*, que significa trabajo. Es el trabajo de alimentar, aumentar y fortalecer el propio *Chi* interno, así como también el propio espíritu.

Es el trabajo de aprender a usar la intención para poner en movimiento el *Chi*, que a su vez pone en movimiento al propio cuerpo.

Las Qin Na: Son técnicas propias de las artes marciales cuyo objetivo es el agarre, bloqueo y control de las articulaciones, para vencer al adversario.

El Tui Shou: Cuando se empieza a entrenar más específicamente el aspecto marcial del *Tai Chi Chuan* se aprende a practicar *Tui Shou* es decir, empuje de manos. Es una práctica que se hace en parejas.

Se trabaja la percepción, la sensibilidad, la atención. Los oponentes se unen entre sí mediante unos puntos de contacto (por ejemplo las muñecas), que deben mantenerse en constante contacto, esto le permite a cada uno de los practicantes apreciar cualquier cambio de fuerza o dirección que el contrario inicie con intención de hacerlo salir del centro de equilibrio.

Arte marcial interno: Mencionamos al inicio que el *Tai Chi* es un arte marcial... ¿pero qué son las artes marciales?.

Las artes marciales son tácticas de lucha y de defensa. En chino se llaman *Wu Shu*. Podemos dividir las en externas e internas, caracterizando a éstas últimas por el énfasis que se pone en el trabajo interno y sutil del cuerpo a través del ajuste de la



respiración y de las emociones, del control del flujo del *Chi*, y del trabajo sobre la mente que se expresa desde dentro hacia fuera al contrario que en las escuelas externas, en que se ejercita principalmente la fuerza externa (por lo menos en las primeras etapas).

En las escuelas internas puras se concede relativamente menos importancia a las técnicas de *Qin Na* que al desarrollo del *Nei Gong* y se tiende hacia el *Fa* (es decir hacia el lanzamiento del oponente sin causarle daño alguno). Lo que importa no es tanto desarrollar las técnicas de combate por sí solas sino entenderlas como una consecuencia de la acumulación de energía.

En el *Tai Chi Chuan*, así como en el resto de las artes marciales internas, el vencedor en un combate habrá sido el que mejor haya administrado su energía y no el más fuerte a nivel físico, poco importa aquí la fuerza abstracta que alguien podría realizar. Que alguien, por ejemplo, sea capaz de levantar mayor peso que su oponente en un combate de *Tai Chi Chuan* significaría poco en el momento de la lucha, porque ambos contendientes podrían vencer (y lo hará el que haya manejado de mejor manera su energía).

En cuanto a clasificación de las artes marciales internas podemos mencionar que existen tres tipos principales: el *Tai Chi*, el *Ching Yi Quan* y el *Ba Wa*. En todos los casos, la práctica eminentemente terapéutica se puede combinar con el aspecto de combate, que se desarrolla con los puños o con diferentes tipos de armas.

El Tai Chi y el ying y yang

Como mencionamos, el término *Tai Chi* se refiere a la polaridad extrema, al punto justo en que una cosa, por llegar a su extremo, se convierte en su opuesto.

Para muchas personas esta idea del *ying* y el *yang* resulte tal vez

algo confusa. Intentaremos explicarla con el siguiente fragmento de un relato del escritor vasco Jabier Ygartúa:

"Un avión partió desde México DF con dirección al sur. Sobrevoló parte de la enorme extensión americana y el océano majestuoso, siempre con dirección sur. Su vuelo continuó inmutable hasta un momento preciso. En el momento justo en el que el avión, de tanto viajar hacia el sur, llegó hasta el polo sur (es decir hasta el sur extremo, allí donde el sur es más sur que nunca, allí donde se condensa el sur), en el momento justo, decíamos, en el que el avión llegó hasta el polo sur no se dirigió más hacia el sur sino que comenzó a hacerlo hacia el norte. Una vez que el avión cruzó el polo sur sólo le quedó viajar hacia el norte, porque en el polo sur todo lo que se ve es el norte, porque en el polo sur todo lo demás queda hacia el norte".

El *ying* y el *yang* es justamente eso. Es un avión que de tanto ir hacia el sur llegó al norte (y si consideramos un viaje infinito entenderemos que el avión seguirá su marcha alternadamente una vez hacia el sur, otra vez hacia el norte, y así ininterrumpidamente). El concepto mismo del *ying* y el *yang* alude a la alternancia a través del tiempo de opuestos máximos en perpetuo movimiento y equilibrio, donde cada uno de ellos engendra al contrario al llegar al apogeo.

La idea rectora del principio es que en cualquier cosa, persona o situación, se produce, a lo largo del tiempo, una oscilación entre *ying* y *yang*: una persona, por ejemplo, al nacer es un bebé, se halla en el extremo opuesto de un anciano cercano a la muerte; englobaríamos al bebé en el campo *yang* y al anciano en el *ying*. Una tormenta que levanta olas de cinco metros en el mar, sería *yang* frente a un día calmo y sin viento, donde el mar quedaría *ying*.

Es importante notar que *ying* y *yang*, no necesariamente corres-



ponden a, por ejemplo, *ying* = algo negativo y *yang* = algo positivo. Es algo más que eso, es la oposición entre extremos absolutos conviviendo en armonía.

No se habla del bien y del mal cuando se habla de *ying* y *yang*, se habla más bien, de una oposición como la que menciona en el relato del avión que transcribimos anteriormente norte-sur (o alto-bajo, o negro-blanco, etcétera).

El *Tai Chi* sería, entonces, la puesta en práctica del concepto del *ying* y el *yang* porque nos propone el equilibrio en movimiento (y equilibrio y movimiento son opuestos de la misma manera que lo son norte y sur) así como nos propone el equilibrio en movimiento el símbolo del *ying* y *yang*.

No hay, sin embargo, que temer. Estos conceptos pueden resultar algo confusos solo para aquel que no practica el *Tai Chi* o aquel que se encuentra en los inicios de su entrenamiento. Para aquel practicante experto los conceptos de los que hablamos se habrán convertido en límpidos y claros, porque se habrán hecho carne en él.

En todo caso, en nuestro capítulo dedicado a los aspectos filosóficos del *Tai Chi* nos extenderemos para aclarar dudas y presentar los diversos conceptos que hacen a la disciplina de la manera más extensa y comprensible posible.



CAPÍTULO 3 TAI CHI Y SALUD

En los últimos años, el *Tai Chi* ha adquirido una gran popularidad, no tanto por su aplicación a la defensa personal, sino por sus enormes beneficios en el área de la salud y del mejoramiento en la calidad de vida. Todos los que comienzan con la práctica de *Tai Chi* experimentan al poco tiempo un gran bienestar que sorprende gratamente incluso a los más escépticos.

Muchos estudios muestran la gran importancia que tiene el *Tai Chi* en la prevención y tratamiento de enfermedades, como por ejemplo la alta presión arterial, las úlceras estomacales e intestinales, los problemas cardíacos, la tuberculosis, los problemas de origen nervioso, respiratorios, del equilibrio y de la motricidad. Además, como todo ejercicio físico nos brinda una importante mejoría en el sistema óseo, articular y muscular.

Durante cientos de años, los practicantes de *Tai Chi* se han beneficiado con su práctica, probándonos el valor que este arte tiene en cuanto a la preservación de la salud. La buena respiración (a partir del bajo vientre), la relajación, la concentración (pero en calma), los movimientos amplios, las rotaciones de las articulaciones y las buenas posturas que nos propone la disciplina son sin dudas los pilares fundamentales para que todo esto sea posible.

Desde el punto de vista terapéutico, el *Tai Chi* es un arte excelente que ayuda a conservar la salud y a detener las enfermedades. Como se puede leer en el libro de medicina clásica china de Huang Ti: "Aquellos que están constantemente enfermos, fatigados ó afiebrados, deben ser tratados con ejercicios físicos livianos". Esto es lo que hace el *Tai Chi*, nos propone movimientos

suaves pero sumamente poderosos (una vez más, lo repetimos, la fuerza del *Tai Chi* reside justamente en la suavidad que nos propone su práctica)

La energía que fluye por nuestro cuerpo y nos mantiene vivos parte de lo que los orientales denominan *Tan Tien* (los que no se hayan salteado ninguna página de este libro sabrán que nos referimos a un punto que se sitúa a tres dedos del ombligo) lugar donde se encuentra el centro vital que permite realizar cualquier movimiento sin el empleo de la fuerza y sin provocar tensión de ningún tipo, lo que contribuye a que con el tiempo los gestos cotidianos se realicen de forma natural, sin posibilidad de dolor por una mala postura o el giro brusco de alguna articulación.

En el *Tai Chi* se aprenden unos movimientos muy suaves, muy lentos que, combinados con la respiración adecuada, generan más energía consiguiendo un equilibrio total del cuerpo.

Es, por lo tanto, un arma ideal para recuperar la salud, un método de acupuntura natural y un arte marcial de defensa no competitivo. En definitiva, un sentimiento de totalidad.

Para aprender a utilizar la energía no es necesario utilizar la fuerza, sino repetir cada movimiento del *Tai Chi* hasta hacerlo propio. Se trata de educar al cuerpo en el aprovechamiento de su propia energía, algo que a los occidentales nos cuesta bastante, ya que nuestra filosofía de vida es totalmente diferente a la de un oriental. A pesar de esto, con práctica los resultados pueden ser sorprendentes.

Uno de los postulados que manejan los maestros del *Tai Chi* es que cuanto más tiempo se puede retener el aliento, mayor será el volumen de aire inspirado. Este incremento representa un aumento del poder del *Chi* (energía).

El método para concentrar el *Chi* es una característica que identifica al *Tai Chi* y es lo que la diferencia de otros tipos de ejerci-



cios. Al eliminar el estrés, permite controlar todas las patologías que el mismo provoca.

Esto demuestra la importancia del *Tai Chi* que, a diferencia de otras gimnasias o deportes clásicos, cumple con las siguientes funciones terapéuticas:

1. Reunifica toda la energía que habitualmente está dispersa y se malgasta. El primer efecto que sentirá el practicante del *Tai Chi* será una sensación de bienestar en todo el cuerpo, los músculos trabajarán sin rigideces produciendo una verdadera descontracción muscular que hará desaparecer poco a poco las tensiones nerviosas, favoreciendo el buen funcionamiento de las glándulas internas.

2. Aumenta y procura una respiración profunda y abdominal, que produce un efecto benéfico sobre los órganos internos. La rotación continua de las caderas y la cintura, aporta gran elasticidad a los músculos abdominales que, al contraerse, efectúan un verdadero masaje sobre el hígado, bazo e intestinos; este masaje provoca un mejoramiento de los procesos nutritivos y digestivos, previniendo la aparición de úlceras.

3. Tonifica el corazón y regulariza su ritmo, mejorando la circulación de la sangre, previniendo la presión arterial alta así como las enfermedades cardíacas, la tuberculosis pulmonar, el reumatismo articular, la anemia, la obesidad y otras dolencias en especial las crónicas.

4. Previene los dolores lumbares. El *Tai Chi* está indicado para prevenir y hacer desaparecer tanto dolores lumbares como cualquier otra patología de columna vertebral, elemento pri-

mordial del cuerpo que se refuerza y flexibiliza con la práctica constante del *Tai Chi*.

5. Otorga un carácter estable y apacible, dando una serena energía para enfrentar los problemas cotidianos. Este aspecto es fundamentalmente notable, en especial para el público occidental, que no comprende cómo una actividad física puede redundar en beneficios psicológicos. Esto es posible, como dijimos, porque el *Tai Chi* no entiende al cuerpo y a la mente como entidades separadas sino como parte de un mismo individuo en el que todas las partes están interrelacionadas.

6. Moviliza las articulaciones y grupos musculares sin dañarlos. Los movimientos que propone el *Tai Chi* movilizan articulaciones y músculos sin forzarlos. Esto es lo que permite que todos puedan practicar el *Tai Chi*.

7. Concentra al máximo la atención con el consiguiente beneficio del sistema central. La capacidad de concentración que nos brinda el *Tai Chi* se relaciona con la meditación que el *Tai Chi* nos propone. Es un tipo de meditación que suele ser incomprendida en occidente. En occidente se vincula a la idea de meditación con la de reflexión o pensamiento. En oriente la idea de meditación significa todo lo contrario. Meditar, para un oriental, significa liberarse de los pensamientos, poner la mente en blanco. Y esto, que suena tan fácil pero que resulta tan difícil de lograr en la vida cotidiana, se logra justamente a través del movimiento. La concentración en la secuencia de movimientos que nos propone la disciplina logra que la mente se despeje de todo tipo de preocupaciones o pensamientos. Mientras dura la sesión de *Tai Chi*, la secuencia lo es todo, porque el practicante se convierte en la encarnación de la secuencia, esto hace que el



practicante se acerque a la perfección, porque la secuencia es perfecta.

Una gimnasia terapéutica

Todo lo dicho hasta aquí, suponemos, podría convencer hasta al más escéptico sobre las bondades de la disciplina. Pero esto no es todo. Hay más.

El estado actual de la investigación médica indica que el *Tai Chi* es un excelente ejercicio para tratar a las personas mayores de edad. La práctica del *Tai Chi* mejora el equilibrio, reduce la posibilidad de sufrir caídas e incrementa la fuerza en las piernas. Reduce las hormonas del estrés, mejora las funciones respiratoria, cardiovascular e inmunitaria, y promueve, como dijimos, el bienestar emocional.

Para la medicina tradicional china, como mencionamos anteriormente, la enfermedad se produce cuando existen bloqueos en la libre circulación de la energía por los meridianos del cuerpo.

Al igual que la acupuntura, el *Tai Chi*, con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones, disolver los bloqueos crónicos y restaurar el libre flujo energético.

En la actualidad, oriente busca mejorar los resultados obtenidos con sus técnicas tradicionales, combinando su medicina con la clásica medicina occidental. En tanto, en occidente, los centros de salud holísticos incorporaron no sólo el *Tai Chi*, sino todas las propuestas de la medicina tradicional china, como una forma de ofrecer a las personas todos los métodos existentes para su curación.

En resumen, el *Tai Chi* constituye una gimnasia sana y terapéutica que conserva la salud y ayuda a la curación de distintas enfermedades. Para obtener estos beneficios, es de destacar lo que enseñan los maestros: en la práctica del *Tai Chi* debemos tener disciplina, perseverancia y paciencia.

Los efectos benéficos

Los efectos benéficos del *Tai Chi* sobre los diversos sistemas del cuerpo pueden ser asombrosos. La práctica del *Tai Chi* actúa, además, sobre el cuerpo entendido en su totalidad. Los efectos se pueden resumir de la siguiente manera:

♦ En el sistema nervioso central

Es bien sabido que el sistema nervioso, en especial el cerebro, dirige y controla todos los órganos y sistemas del cuerpo. Por medio de reacciones condicionadas y espontáneas, el hombre se adapta a cualquier circunstancia, aún al cambio de ambiente.

Al iniciarse la práctica del *Tai Chi* es necesario agudizar la concentración y no utilizar la fuerza para lograr así un buen entrenamiento de las células cerebrales y los movimientos.

El trabajo relajado y alerta del cerebro hace que el sistema nervioso tenga una beneficiosa influencia sobre el resto del organismo. Por eso, con la práctica de *Tai Chi* se tendrá una sensación de plenitud y bienestar en todo el cuerpo que producirá un mejoramiento de la circulación de la sangre y una mayor facilidad en la inspiración del aire.

♦ En el sistema cardiovascular

La práctica de *Tai Chi* demuestra que al introducir y al exhalar mayor cantidad de aire en cada ciclo respiratorio se incrementa el cambio de presiones dentro del tórax.

De esta manera la circulación coronaria es más libre y eficaz; aumenta la capacidad de los capilares y se refuerza el proceso de oxigenación y de reducción del anhídrido carbónico en el cuerpo. Así se mejora la nutrición del músculo cardíaco y se previene la arteriosclerosis y las distintas enfermedades cardíacas.

♦ En el sistema respiratorio

La respiración es nuestra fuente de vitalidad, a través de ella la naturaleza nos brinda la energía más rica. El dominio de una buena técnica respiratoria, no tiene como única meta el control y dominio del ritmo y frecuencia respiratoria, sino muy especialmente conseguir la carga energética del organismo.

El *Tai Chi* exige una suave y profunda respiración, con la atención concentrada en que el aire llegue al hipogastrio. Las contracciones y relajaciones del diafragma y de los músculos abdominales, además de realizar un verdadero masaje de los órganos contenidos en el abdomen, también asegura una buena circulación favoreciendo los procesos digestivos y una correcta evacuación intestinal.

Volviendo a la parte respiratoria, cabe agregar que la utilización de los pulmones en forma completa es la mejor manera de mantenerlos sanos y fuertes sin permitir su prematura degeneración por un defecto.

El aumento en la capacidad respiratoria, o sea de la cantidad de aire que se moviliza en cada ciclo respiratorio, mejora la función pulmonar de oxigenación de la sangre y en consecuencia la de todos los tejidos y órganos, lo que trae aparejado un aumento de la resistencia corporal, la disminución de la fatiga y mejoras en la fisiología orgánica.

Cuando se realizan los movimientos físicos que nos propone la práctica del *Tai Chi* se ejerce un drenaje importante de las vías respiratorias que mejora el estado de insuficiencia respiratoria crónica obstructiva o restrictiva como el asma bronquial, la bronquitis crónica, la sinusitis, los catarros y las alergias nasales.

♦ En el metabolismo

Muchas enfermedades de la vejez están relacionadas con la reducción del metabolismo. Por ejemplo la arteriosclerosis es cau-

sada por una dificultad en el proceso de oxidación celular y en el aumento de los lípidos y en colesterol.

El *Tai Chi* mejora el metabolismo de sus practicantes y los vuelve más fuertes a la vez que más ágiles; recordemos que el *Tai Chi* se basa en el principio de la fuerza suave (la antigua tradición de la China lo define bellamente como el arte de ocultar la dureza dentro de la suavidad, como una aguja envuelta en algodón).

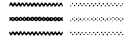
El combate por la salud

Para la mayoría de quienes practican el *Tai Chi* el objetivo no es vencer a un enemigo tangible, sino más bien triunfar en la ardua pelea que significa la salud.

Uno de los efectos más importantes del *Tai Chi* es la relajación muscular. Para el hombre actual, sedentario y afectado por la contractura de sus músculos, éste es un triunfo más que significativo. Nos ayuda a reconocer y hacer consciente la contractura, para poder relajarnos.

El cuerpo en movimiento y relajado está más preparado para las actividades diarias y mejor predispuesto para el descanso nocturno. Mejora la postura corporal, en especial de la columna vertebral y la espalda en general. Los sistemas cardiovascular y linfático se ven beneficiados, logrando una mejor circulación de sus fluidos. Si lo vemos desde el punto de vista de la energía, al estimular el sistema nervioso se hace posible una optimización energética.

A poco de iniciarnos en la práctica de este pacífico combate trascendental, podemos advertir que nuestro cuerpo adquiere habilidades sorprendentes, como la de relajarse de manera natural mientras está en movimiento, dando prioridad a la flexibilidad. También la mente se desarrolla, permaneciendo alerta y dirigiendo todos los movimientos. Esta es, como dijimos, otra consigna de las disciplinas orientales en general: el sujeto debe ser



consciente en todo momento de la práctica, ya que no existe una división real entre el cuerpo y la mente.

Los movimientos se realizan lentamente, de pie y con el torso erigido. Moverse no significa en ningún momento perder el equilibrio ni la seguridad. Esto se logra a través de una esmerada coordinación entre los movimientos y la respiración. Al mantenerse flexionadas, las rodillas soportan gran parte del peso y amortiguan el impacto en la columna.

El practicante es una unidad donde las piernas son la base, la cintura el eje y la mente la directora de todos los movimientos. Es por eso que en el *Tai Chi* podemos hablar de combate, pero en este punto no de combate contra un oponente (como en el *Tai Chi Chuan*) sino de un combate contra uno mismo, un combate para mejorar la salud y controlar la pérdida de energía.

Las personas especialmente afectas a las dolencias corporales o a la depresión se verán sumamente beneficiadas por la práctica de esta disciplina que, como dijimos anteriormente, también es especialmente recomendada para las personas de edad avanzada y para las mujeres embarazadas.

Es importante recalcar este punto porque muchas veces las personas de edad avanzada o las mujeres embarazadas tienen temor de iniciar actividades físicas (si bien saben que es necesario hacerlo) por temor a los golpes o a los movimientos bruscos. No hay que temer, el principio rector del *Tai Chi*, como dijimos, es el de la fuerza suave, y lo suave es lo opuesto a lo brusco o forzado.

Los que tengan dudas o temores pueden consultar a sus médicos de cabecera. Estos se verán muy entusiasmados si usted decide volcarse a la práctica del *Tai Chi*, porque la medicina occidental, poco a poco, va descubriendo los beneficios corporales que trae aparejados la práctica de esta disciplina.

Hace tiempo que el *Tai Chi* y las artes físicas chinas en general

dejaron de ser desconocidas en occidente. Su popularidad, si bien creció de a poco, lo hizo de manera firme y sostenida.

Y en esto mucho tuvieron que ver los propios practicantes del *Tai Chi*, que se convirtieron rápidamente en los principales difusores de la disciplina a medida que iban viendo como su salud, su estado de ánimo y su mente se volvían mejores con la práctica del *Tai Chi*.

Hoy es raro, entonces, que un médico (incluso el más tradicionalista de los occidentales) no recomiende a sus pacientes la práctica del *Tai Chi*. Siempre, como dijimos, será necesario averiguar dónde y con quién adentrarse en la disciplina, pero si encontramos maestros y escuelas serias la práctica se tornará rápidamente en beneficiosa. Si la práctica no rinde los frutos esperados, seguramente habremos acudido a un maestro de poco valor o no estaremos realizando los ejercicios de manera adecuada.

A no temer. Será cuestión de averiguar un poco más y retomar las prácticas en una escuela que sintamos más adecuada a nuestros intereses.



CAPÍTULO 4

LA PRÁCTICA DEL TAI CHI

La práctica del *Tai Chi* puede, como dijimos, brindar rápidos beneficios a quien la desarrolla... ¿Pero cómo se practica el *Tai Chi*? En este capítulo brindaremos toda la información sobre la práctica de la Forma y otros ejercicios vinculados al *Tai Chi*.

La Forma es la secuencia de movimientos que componen la disciplina del *Tai Chi*. Una práctica constante y concentrada nos ayudará a pulir errores y hacer que nuestros movimientos sean, cada vez, más y más fluidos.

Pero atención: no podemos iniciar este capítulo sin mencionar la importancia que puede tener la práctica con instructor para aquellos que se inicien completamente en la disciplina.

Si bien muchas personas ya iniciadas en el *Tai Chi* prescinden rápidamente del auxilio de un maestro o instructor, el que se acerca a la disciplina sin conocer nada de ella necesitará de la guía de un instructor experimentado. Esto no significa que sea peligroso practicar el *Tai Chi* sin instructor. Solo que con un maestro competente será más fácil avanzar y que los resultados serán más seguros y más inmediatos.

Acompáñenos, lo que aprenda aquí puede serle muy beneficioso.

La Forma

La ejecución de la Forma es la práctica de la serie de movimientos encadenados en que se desarrolla la disciplina del *Tai Chi*. El número de movimientos que tiene cada Forma lo marca cada una de las técnicas marciales, repitiéndose a veces más de una vez en cada Forma, con lo que de los, por ejemplo, veinticuatro

movimientos de la Forma *yang* simplificada, en realidad, hay varios de los movimientos que se repiten.

Pero, por otro lado, cada movimiento de la forma no corresponde con lo que entenderíamos por tal, ya que cada movimiento suele ser, a su vez, una serie de movimientos encadenados que manifiestan una forma de defensa-ataque concreta, como por ejemplo cuando se intercepta un puñetazo del oponente en el *Tai Chi Chuan*, al mismo tiempo se le agarra del brazo y se le estira hacia abajo; con la otra mano se lo desequilibra hacia arriba, esta es una única acción, dividida en varios movimientos, por lo que en *Tai Chi* se considera un único movimiento.

La Forma *yang* de *Tai Chi* de 37 movimientos del maestro Chen Man Ching, que presentaremos a continuación, fue puesta a punto por el último gran maestro del *Tai Chi Chuan*, Chen Man Ching que la dio a conocer a los occidentales durante su estancia en Nueva York al final de los años setenta.

Esta Forma reúne todos los movimientos del *Tai Chi*, sin excesivas repeticiones ni redundancias. Puede ser aprendida en un período de tiempo relativamente corto, de dos a tres meses si se trabaja diariamente. Esta forma debe practicarse dos veces al día, y su desarrollo toma de cinco a diez minutos -esto depende de la velocidad que usemos. El maestro Chen Man Ching recomendaba un tiempo de 7 minutos.

Cada uno de los movimientos tiene varias aplicaciones en las tres partes del *Tai Chi Chuan*, es decir en la meditación, en la medicina y en el arte marcial. La práctica diaria de esta Forma se ha revelado como la mejor terapia existente para rehabilitación y es muy útil en geriatría y para tratar casos de debilidad cardiovascular.

Esta forma es una ayuda inestimable para los practicantes de la meditación y para todos aquellos que buscan alcanzar el máximo potencial humano.



Estos son los treinta y siete movimientos de la Forma. Preste atención, con el tiempo aprenderá a realizarlos automáticamente:

1. **Preparación** - *Yu-pei Shi*
2. **Inicio** - *Ch'i Shih*
3. **Guardia a la izquierda** - *Lan Ch'iao Wei, P'eng, Tso*
4. **Guardia a la derecha** - *Lan Ch'iao Wei, P'eng Yu*
5. **Retirada** - *Lan Ch'iao Wei, Lu*
6. **Presionar** - *Lan Ch'iao Wei, Chi*
7. **Empujar** - *Lan Ch'iao Wei, An*
8. **Látigo** - *Tan Pien*
9. **Levantar las Manos** - *T'i Shou*
10. **Apoyo al Frente** - *K'ao*
11. **La Cigüeña Extiende sus Alas** - *Pai-hao Liang Ch'ih*
12. **Barrido de Rodilla** - *Tso Lou Hsi Yao Pu*
13. **Guitarra** - *Shou Hui P'i-p'a*
14. **Paso Adelante, Desviar Abajo, Parar y Puñetazo** - *Chin-pu, Pan, Lan, Ch'ui*
15. **Retirada y Empujar** - *Ju Feng Ssu Pi*
16. **Cruzar las Manos** - *Shih-tzu Shou*
17. **Abrazar al Tigre y volver a la Montaña** - *Pao Hu Kuei Shan*
18. **Puño Bajo el Codo** - *Chou Ti K'an Ch'ui*
19. **Paso Atrás y Rechazar al Mono, derecha** - *Tao Nien Hou, Yu*
20. **Paso Atrás y Rechazar al Mono, izquierda** - *Tao Nien Hoi, Tso*
21. **Vuelo en Diagonal** - *Hsieh Fei Shih*
22. **Manos como Nubes, derecha** - *Yun Shou, Yu*
23. **Manos como Nubes, izquierda** - *Yun Shou, Tso*
24. **Látigo en Cuclillas** - *Tan Pien Hsia Shih*
25. **Gallo sobre una Pierna, derecha** - *Chin Chi Tu-li, Yu*

26. Gallo sobre una Pierna, izquierda - *Chin Chi Tu-li, Tso*
27. Separar Pierna derecha - *Yu fen Chiao*
28. Separar Pierna izquierda - *Tso Fen Chiao*
29. Girar y Golpear con el Talón - *Chian Shen Teng Chiao*
30. Barrido de Rodilla derecha y Paso Lateral - *Yu Lou Hsi Yao Pu*
31. Paso Adelante, Puñetazo Abajo - *Chin-pu Tsai Ch'ui*
32. La Muchacha Trabaja en Lanzadera, derecha - *Yu Nu Ch'uan So, Yu*
33. La Muchacha Trabaja en lanzadera, izquierda - *Yu Nu Ch'uan So, Tso*
34. Paso Atrás a Siete Estrellas - *Shang Pu Ch'i Hsing*
35. Paso Atrás y Montar el Tigre - *T'ui Pu K'ua Hu*
36. Girar y Barrer el Loto con la Pierna - *Chuan Shen Pai Lien T'ui*
37. Final - *Ho T'ai-chi*

♦ La forma simplificada

La Comisión de Deportes China reunió el "*Tai Chi Chuan* Simplificado" en 1956 con el objetivo de normalizar y popularizar el *Tai Chi Chuan*. Se conoce como secuencia de "24 Pekin" (Beijing) o "Continental" y está basada en la "Secuencia Larga de Estilo *yang*".

El conocimiento de esta secuencia permite el desarrollo de los principios básicos mediante una práctica breve que se puede realizar a diario.

La ejecución de la secuencia se realiza a un ritmo lento y constante, sin detener la respiración y sin aplicar fuerza física.

La secuencia se puede practicar entera o por secciones. Según el nivel de práctica se introduce la sincronización de la respiración con los movimientos.

El saludo

En las artes marciales chinas hay diferentes tipos de saludo en relación al arma con que se realicen. En el *Tai Chi Chuan* es habitual observar el saludo con puño (*Bào Quan Li*).

El saludo no nos es extraño a los occidentales, pero tal vez sí la forma peculiar utilizada en las artes marciales. En cualquier actividad social existe un tipo de saludo, un ritual de acercamiento y de despedida que debe ajustarse a determinadas reglas y que denota la actitud de la aproximación o alejamiento.

Al empezar la práctica, al finalizar la misma o al empezar a realizar *Tui Shous* con un compañero o contrincante, se realiza el saludo.

El saludo simboliza nuestras cualidades y actitud. Es una muestra de respeto hacia quien lo realizamos y demuestra la voluntad de sujetar nuestra actividad a unas reglas. Con el saludo denotamos la intención de que la inteligencia dirija a la fuerza.

De pie, con las piernas juntas y estiradas, el saludo se realiza con la palma abierta sobre el puño, la palma abierta simboliza nuestra inteligencia mientras el puño simboliza nuestra fuerza. La distancia entre el pecho y las manos es de veinte a treinta centímetros.

El saludo del *Tai Chi* está estandarizado por la Federación China de Artes Marciales, aunque las diferentes escuelas pueden introducir ligeras variaciones según su interpretación del mismo; en todos los casos, sin embargo, subsiste un sustrato común que hace reconocible que se trata de un saludo de *Tai Chi*.

¿Pero qué significa el saludo del *Tai Chi* o *Tai Chi Chuan*? En el siguiente apartado responderemos a esta pregunta.

♦ El significado de la palma sobre puño

Cuando el pulgar de la mano izquierda está doblado hacia el interior indica que el practicante de *Tai Chi* no es arrogante o so-

berbio ni un rival por la hegemonía. Los cuatro dedos alzados y unidos representan la moralidad, el intelecto, la constitución física y la habilidad, cualidades que el ejecutante de *Tai Chi* tiene que poseer, además de un sentimiento noble.

El puño cerrado representa audacia y potencia. Pero la audacia es fácil que nazca de la confusión; de la potencia fácilmente nace una violación de la disciplina; por eso la palma izquierda cubre el puño derecho, y esto significa que la audacia no tiene que dar lugar a la confusión, y se tiene que tener carácter para no violar las reglas.

El Chi Kung

En una sesión de *Tai Chi*, además de la secuencia se realizan otros ejercicios, algunos preparatorios como el auto-masaje y la apertura de articulaciones, y otros de *Chi Kung* (trabajo del *Chi*) y de respiración.

En general existen dos grandes grupos de ejercicios de *Chi Kung*. *Chi Kung* dinámico y *Chi Kung* estático. El *Chi Kung* estático puede realizarse de pie o sentado. Los ejercicios llevan asociada una forma de visualización o meditación.

Los ejercicios de *Chi Kung* estático sirven para desarrollar el *Chi*. Las posiciones de pie son difíciles puesto que se ha de estar preparado para mantener una posición durante al menos cinco minutos (veinte minutos para que se desarrolle la máxima eficacia terapéutica).

Los ejercicios de *Chi Kung* dinámico movilizan el *Chi* y limpian los canales por los que ha de circular. En términos más sencillos experimentaremos la circulación del *Chi* como una activación de la circulación que no se corresponde aparentemente con el esfuerzo realizado.



Existen ejercicios de *Chi Kung* más específicos para el *Tai Chi* que se denominan *Tai Chi Chi Kung*. Algunos son la realización de una posición de la secuencia o una combinación de más de una posición, sin desplazamiento.

Según la aplicación del *Chi Kung*, terapéutica o marcial, existen diferentes ejercicios, visualizaciones, ritmo de ejecución y respiración.

Los ejercicios que se realicen dependerán de la escuela en la que se practique, puesto que cada escuela puede tener una forma propia de realizar un patrón común. Al iniciarse en el *Tai Chi* es conveniente complementar la práctica con este tipo de ejercicios y otros que requieren tutela cualificada.

En un estadio más avanzado no es necesario complementar el *Tai Chi* con otros tipos de *Chi Kung*, puesto que el *Tai Chi* es el mejor *Chi Kung*.

El Tan Tien

En la práctica del *Tai Chi* es constante la referencia a *Tan Tien*. Ya mencionamos que el *Tan Tien* está situado tres dedos por debajo o atrás del ombligo. Suele coincidir con el centro de gravedad del cuerpo.

No se corresponde con ningún órgano físico. Es un elemento de la fisiología de la medicina tradicional china de acuerdo con su visión del organismo como un todo compuesto por elementos físicos, energéticos y espirituales.

Se concibe como el centro a partir del que se distribuye la energía vital a todo el cuerpo.

El trabajo del principiante consiste en tomar conciencia de este centro y en dirigir sus movimientos a partir de él. Como consecuencia de este trabajo no debe producirse tensión en el abdomen. *Tan Tien*, cadera y cintura no coinciden, aunque en ocasiones

puedan utilizarse de forma similar unas y otras palabras según la intención del instructor.

El practicante de *Tai Chi*, en todos los casos, debe recordar que al avanzar es *Tan Tien* el que avanza (la cadera va por delante de los hombros) y al retroceder, es *Tan Tien* el que retrocede (los hombros siguen a la cadera).

Los ejercicios de estiramiento

Para realizar los ejercicios de estiramiento es necesario cumplir estrictamente requisitos de relajación, precalentamiento, suavidad, ausencia de fuerza y de dolor, para avanzar gradualmente. De lo contrario se pueden producir desde micro lesiones a lesiones más graves, en especial sobre los discos intervertebrales.

Los ejercicios se han de realizar sin carga y siguiendo instrucciones precisas. Es adecuado conocer los músculos y articulaciones involucradas para dirigirlos.

La ejecución de determinados ejercicios adecuadamente explicados y graficados en algunos libros puede conllevar riesgo.

Si bien el riesgo suele advertirse el autodidacta prescinde de las advertencias y de la gradación recomendada.

El *Tai Chi* es un sistema completo que no requiere de ejercicios de estiramiento adicionales, si bien éstos pueden ayudar a acelerar la consecución del descenso de la cintura escapular y de la cabeza humeral (hombros), la recuperación de la funcionalidad de la musculatura profunda del tronco, la flexibilidad de la pelvis y el fortalecimiento muscular de la rodilla.

Tanto la ejecución correcta de las posiciones de *Tai Chi*, encadenadas en las formas, como otros tipos de *Chi Kung* (*Ba Duan Jin*, *Zhan Zhuang*, *Luo Han*) realizan la misma función con el valor añadido de aspectos no contemplados por el estiramiento (mente y espíritu).



A falta de mejor documentación, los conocimientos de kinesiología de algunos manuales y los ejercicios propuestos pueden ser un complemento adecuado para monitores y profesores para entender la acción del *Tai Chi* sobre el cuerpo.

El Zhan Zhuang Gong (o estar quieto como un árbol)

El *Zhan Zhuang Gong* es un *Chi Kung* estático y el tipo de trabajo que se realiza se denomina meditación de pie. El trabajo es interno y desarrolla la energía, en este sentido es un *Chi Kung*. Se emplea en las artes marciales internas y en particular en el *Tai Chi*.

Existen dos tipos de entrenamiento, uno orientado a mejorar la salud y la condición física, energética y mental; y otro orientado al desarrollo del *Chi* o energía marcial.

En el *Zhan Zhuang* se combina el trabajo, mental y muscular con la respiración tranquila y la relajación. A diferencia de los ejercicios a los que estamos acostumbrados en los que se desarrolla una vigorosa actividad muscular y aeróbica alternada con periodos de descanso o en los que se practica únicamente la relajación combinada con la respiración, en el *Zhan Zhuang* dicho trabajo es simultáneo.

El trabajo es vigoroso aunque sin una manifestación externa violenta. A los pocos segundos de iniciar el ejercicio, si se realiza correctamente, empezaremos a sentir la queja de diferentes músculos que no utilizamos habitualmente, nuestro trabajo consistirá en ir relajando los músculos y tendones con lo que lograremos liberar de bloqueos la circulación del *Chi* por todo el cuerpo y que este se equilibre de forma natural.

Tomaremos consciencia de tensiones crónicas como las que acumulamos en las cervicales y los hombros. Haremos consciente nuestra respiración que se volverá relajada, amplia y profunda

de forma natural. Gradualmente nuestro trabajo se centrará en ejercitar el mismo tipo de relajación con la mente, es decir desarrollar su capacidad de atención y concentración liberándola de tensiones y ruidos involuntarios.

Existen diferentes ejercicios de *Zhan Zhuang* y algunas variantes. En éste método no se practican simultáneamente los diferentes ejercicios para avanzar en la práctica. Se empieza por la posición inicial *Wu Chi* (tras unos ejercicios de precalentamiento). Una vez se lleve unas semanas practicando esta posición y uno se sienta cómodo en ella durante al menos cinco minutos (deberíamos llegar a un mínimo de veinte minutos) se podrá empezar a practicar la siguiente posición, que se denomina abrazar el árbol (o sujetar la pelota). Y así gradualmente avanzaremos de una posición a otra. Una vez dominada más de una posición sí que es posible combinarlas en la práctica.

El trabajo debe realizarse a diario (en principio tal vez baste con tres veces por semana, en todo caso es aconsejable que sea constante). Cada ejercicio puede comportar una determinada visualización o trabajo mental que hay que conocer.

La práctica concluirá con algún ejercicio de estiramiento y automasaje para ayudar a las zonas que se resientan más del trabajo. ¿Pero por qué realizar estos ejercicios? ¿En qué nos pueden ayudar si practicamos el *Tai Chi*? El practicante del *Tai Chi* debe recordar que la capacidad de transformar la energía e incluso de crearla en el interior de cada ser es uno de los profundos secretos de la vida. Como un árbol, cada uno también es una gran central de energía de la naturaleza. Comparte una gran afinidad con los incontables árboles que le rodean en el planeta. Los árboles tienen mucho que enseñarnos. Están perfectamente adaptados al ritmo de las estaciones. Combinan su inmensa fuerza con la sensibilidad más delicada. Convierten la luz solar y el aire



en combustible. Comparten la tierra con otros, pero están seguros en su propio interior.

Al estar de pie, como un árbol, solo e inmóvil, se llega a comprender todo lo que ocurre en el interior del ser, todos los cambios internos que tienen lugar en los órganos y músculos. Es necesario practicar constantemente. Cada uno nota las reacciones que tienen lugar en su interior. Este sentimiento nunca acaba. Sigue y sigue, una y otra vez. Este es el camino: no importa lo lejos que uno vaya, nunca llegará al final de todas las cosas maravillosas que se pueden descubrir.



CAPÍTULO 5 LA RESPIRACIÓN

El practicante de *Tai Chi* deberá aprender a manejar su respiración. *Tai Chi* y respiración controlada son, en parte, la misma cosa. ¿Pero para qué sirve dominar la propia respiración?. El trabajo de la respiración está orientado a abrir los canales de energía mediante la respiración y a dirigir el flujo del *Chi* (energía) mediante la intención. Por eso será necesario practicar de manera firme y sostenida.

Para empezar a controlar la respiración

El método más natural de dirigir la respiración es hacerse consciente de la misma contando el número de inspiraciones y espiraciones mientras se respira. Esta técnica se utiliza generalmente para detener el desvarío del pensamiento o para apartar la mente de lo que sucede fuera.

En cualquier caso, este método debería abandonarse una vez que la mente se ha centrado, o de lo contrario el practicante puede hacerse demasiado dependiente de un proceso activo de aquietamiento de la mente, con lo que nunca alcanzará la verdadera quietud de la no-acción.

Una forma intermedia

Una forma intermedia de dirigir la respiración implica retener el aliento durante algún tiempo antes de expulsarlo o inhalarlo. Este método se parece a ciertas formas de control de la respiración utilizadas en el yoga. Se utiliza para que el *Chi* pueda alcanzar cada una de las partes del cuerpo y penetrar en los tejidos

profundos, los órganos internos y los huesos antes de que el aire muerto sea expulsado.

Este tipo de control de la respiración requiere un diafragma fuerte y un sistema respiratorio eficaz. Sin esta fortaleza, la toma de oxígeno durante la inhalación será insuficiente y la retención del aliento producirá más daños que beneficios.

Las formas avanzadas del control de la respiración

La forma más avanzada de dirigir la respiración es dejar que la intención guíe el aliento. Cuando la mente está vacía de pensamientos emerge la verdadera intención.

En el taoísmo, la verdadera intención procede del espíritu original y está dotada de una dirección y un propósito. El movimiento del aliento sigue los canales abiertos dentro del cuerpo, por lo que la intención y el aliento pueden dirigirse a diversas zonas del cuerpo.

El control de la respiración es la base del desarrollo del *Chi Kung*, también del *Tai Chi*. Los ejercicios más avanzados, como la Respiración taoísta descrita por Yang Jwing Ming o las diferentes técnicas del *Pranayama*, son totalmente desaconsejables para las personas que no están preparadas. En el mejor de los casos no conseguiremos nada, aunque es fácil que acabemos con problemas.

Aquí van algunos consejos para aprender a manejar la propia respiración.

Respiración básica en Tan Tien

- ♦ Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo; imaginamos que el aire entra con suavidad por la nariz y desciende hasta *Tan Tien*. Al expulsar el aire este sale de *Tan Tien* y asciende para ser espirado por la nariz. La lengua se apoya en el paladar, sin llegar a los dientes. Nos puede ayu-



dar a tomar conciencia de *Tan Tien* apoyar las palmas en el abdomen. La palma izquierda encima del abdomen, la derecha cubriéndola (las mujeres al revés, la palma derecha sobre el abdomen). La respiración ha de ser suave y no debe requerir el movimiento del pecho o de los hombros. Al sentarnos la cabeza ha de estar erguida sin que haya tensión en los hombros. Si es necesario iremos corrigiendo la posición de la espalda durante el ejercicio. Hemos de estar cómodos. Podemos sentarnos en una silla o utilizar un cojín para apoyar los isquiones.

Una vez que dominemos este ejercicio podemos pasar a:

- ♦ Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra horizontalmente hacia *Tan Tien* y sale verticalmente por *Hui Ying* (perineo, extremo inferior de nuestro cuerpo en la posición sentado) para hundirse en la tierra.

Respiración de las seis puertas

- ♦ Tumbados, nos relajamos hasta que los hombros se apoyen cómodamente en el suelo, las palmas de las manos hacia arriba. Los pies relajados. Atenderemos a la relajación de cuello hombros y pelvis. Imaginamos que el aire al inspirar entra por el centro de las palmas de las manos (*Laogong*), de las plantas de los pies (*Yongquan*), por el extremo superior de la cabeza (*Baihui*) y por el perineo (*Huiyin*) para dirigirse a *Tan Tien*. Al espirar, el aire sale de *Tan Tien* hacia las seis puertas.

Técnicas gimnásticas

Son descritas como técnicas gimnásticas puesto que son la base de técnicas más completas y complejas. A pesar de ello son ejercicios beneficiosos de por sí y es muy recomendable practicarlos habitualmente.

Para la realización de estos ejercicios podemos sentarnos en una

silla o en el suelo. Hemos de estar cómodos. Si deseamos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas es útil un cojín grueso. La espalda debe estar vertical y no apoyarse. Debemos sentarnos sobre los isquiones y no sobre el coxis.

Mentalmente dirigimos el aire hacia la zona indicada en el ejercicio. Estas son las técnicas:

♦ **Respiración abdominal.** La atención se dirige al estómago y al inspirar relajamos el abdomen dejando que se hinche. Intentamos no mover los músculos intercostales ni las clavículas. Para ayudarnos a centrar la atención podemos apoyar las manos debajo del ombligo.

♦ **Respiración intercostal.** Apoyamos las manos sobre las costillas flotantes. Respiramos intentando no mover los músculos abdominales ni las clavículas. Esta zona del cuerpo suele estar poco desarrollada y este ejercicio es conveniente realizarlo también dirigiendo el aire únicamente hacia un lado del cuerpo, primero el izquierdo, después el derecho.

♦ **Respiración clavicular.** Este ejercicio será fácil, pues la mayoría de personas están acostumbradas a realizar únicamente este tipo de respiración. Apoyamos las manos en el pecho y respiramos sin mover el abdomen ni las costillas, elevando el tórax.

♦ **Respiración completa.** Inhalamos lentamente por la nariz y dirigimos el aire hacia *Tan Tien*, el bajo abdomen, seguimos inhalando llenando la parte media del pecho y los costados; seguimos inhalando para llenar la parte más alta del tórax. No se debe realizar fuerza en ningún momento. Si nos vemos obligados a espirar o inspirar de golpe es que hemos ido más allá de nuestra capacidad. Al espirar invertimos el proceso. Espiramos va-

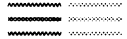


ciendo la parte superior del tórax. Proseguimos con la parte media y continuamos con el abdomen, hasta expulsar todo el aire del cuerpo.

El control de la propia respiración que lograremos poco a poco utilizando estas técnicas mejorará rápidamente nuestra vida en todos los niveles. Sentiremos que tenemos más fuerza, nuestros pensamientos serán más claros, nuestro espíritu se verá elevarse. Todo esto, porque tendremos más energía.

Si bien las técnicas respiratorias pueden realizarse por sí solas, lo ideal es combinarlas con la práctica activa del *Tai Chi*.

El *Tai Chi* ayudará a que nuestra respiración sea más controlada y relajada, nos ayudará a concentrar nuestra energía para que podamos utilizarla en mejorar aquellos aspectos de nuestra vida que requieran de ella, es decir, nos ayudará a utilizar la energía para realizar aquello que realmente necesitamos, sin malgastarla inútilmente.



CAPÍTULO 6 LA RELAJACIÓN

Mucha gente se acerca al *Tai Chi* por problemas de estrés. La vida en las sociedades modernas (cada vez más complejas y estresantes) es la causante de diversos males para los individuos que en ellas crecen. Ellos, los estresados, tal vez se sientan ansiosos de leer este apartado dedicado a la relajación pero en realidad es un capítulo útil para todo aquel que se acerque al *Tai Chi*, porque el *Tai Chi* propone la relajación de cuerpo y mente a través del movimiento.

En este capítulo, entonces, hablaremos de las diversas técnicas de relajación asociadas a la práctica del *Tai Chi* que, como lo dijimos, es la gimnasia relajante por excelencia.

Acompáñenos, aprender a relajarse no solo es maravilloso sino también extremadamente necesario para llevar una vida sana y completa, una vida armónica y feliz.

¿Qué es relajarse?

Para aquellos que se inician en el *Tai Chi* tal vez resulte algo confuso el término relajación ¿es una relajación corporal? ¿o es una relajación mental?

A ellos, especialmente, queremos recalcarles que el cuerpo humano es un todo, una unidad poseedora de una energía que lo vuelve único e indivisible. Por eso la relajación que nos propone el *Tai Chi* es una relajación completa no solo del cuerpo y de la mente, también del espíritu.

¿Cómo relajarse?

La relajación puede realizarse en breves instantes cuando se ha desarrollado la capacidad para ello. La relajación no requiere de artificios, únicamente de la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo en tensión para lograr así su relajación.

Dado que lo habitual es que no tengamos esta preparación, es necesario entrenarnos. Para habituarse a la relajación es conveniente practicarla a diario y asociarla con un disparador. El disparador es una imagen mental, una frase, un objeto que asociamos con la realización de la práctica de relajación.

También es útil al principio la asistencia de una voz externa que nos dirija durante el proceso de relajación. Para ello sirve perfectamente una cinta en la que habremos grabado la sesión de relajación que transcribiremos a continuación.

La relajación es un ejercicio consciente y durante toda la sesión se ha de mantener la atención sin tensión. Por ello es desaconsejable realizarla al acostarse, en la cama. No hay inconveniente en realizarla antes de dormir, pero es necesario diferenciar el ejercicio de relajación de la acción de acostarse para dormir por lo tanto, es recomendable no realizar el ejercicio en la cama.

Para practicar la relajación nos estiraremos sobre una superficie ni muy dura ni muy blanda. Las manos abiertas mirando al cielo y los pies ligeramente separados y relajados.

Luego apretaremos el botón de *play* de nuestro radiograbador o magnetófono, en el que habremos insertado previamente una cinta grabada (por nosotros mismos o por algún amigo o compañero) con el texto que sigue a continuación relatado al ritmo que consideremos más adecuado e insertando las pausas convenientes según la duración que deseemos.



Texto para ser grabado en cinta:

Vamos a proceder a la relajación. Sitúese cómodamente y observe la máxima inmovilidad. Permanezca muy atento. Coloque la cabeza en el punto de mayor comodidad. Respire lenta y pausadamente, preferiblemente con el abdomen, si le resulta sencillo. Vaya siguiendo mi voz y tomando consciencia de las distintas zonas del cuerpo que voy enumerando para tratar de aflojarlas tanto como le sea posible. Mantenga los ojos cerrados.

En primer lugar dirija la atención mental a los pies y las piernas. Sienta todos los músculos de los pies y las piernas. Sienta todos los músculos de estas zonas y aflójelos. Todos los músculos de los pies y las piernas, flojos, muy flojos, completamente flojos, relajados; más y más relajados; más y más relajados.

Ahora relaje el estómago y el pecho. Todos los músculos del estómago y del pecho se van sumiendo en un estado de profunda relajación, profunda relajación, profunda relajación.

A medida que se van relajando los músculos del estómago y del pecho, también lo van haciendo los de la espalda, los brazos y los hombros. Todos los músculos de la espalda, los brazos y los hombros, flojos, sueltos, relajados; flojos, sueltos, más y más relajados. Dirija la mente al cuello. Los músculos del cuello, blandos, suaves, sin tensión, sin rigidez, sin tensión, sin rigidez.

La mandíbula, ligeramente caída, floja y suelta, abandonada; los labios, flácidos; las mejillas, blandas; los párpados, profundamente relajados, al igual que la frente y el entrecejo.

Todos los músculos del cuerpo en un estado de profunda relajación. Y cada día la relajación se irá haciendo más y más profunda, más y más profunda y reparadora. Profunda relajación, bienestar, tranquilidad y descanso. Profunda relajación, bienestar, tranquilidad y descanso; bienestar, tranquilidad y descanso.

Cómo finalizar con el ejercicio de relajación

Al terminar la relajación centraremos la conciencia en la respiración y realizaremos tres respiraciones profundas antes de abrir los ojos. Tensaremos los músculos mientras realizamos una inspiración y los relajamos al espirar, suspirando ampliamente.

Nos levantaremos lentamente para sentarnos, apoyados, por el costado derecho.

No levantaremos la cabeza hasta estar sentados.

Una vez que hayamos levantado la cabeza, sentiremos que una hermosa paz nos invade. Los problemas cotidianos se habrán convertido en manejables, porque habremos accedido a una relación más cercana e intensa con el absoluto.

El encuentro con nosotros mismo que nos propone la relajación nos ayudará a valorar las cosas en su justa dimensión, por lo que seremos capaces de no hacernos demasiado problema por aquellas cosas que no lo merezcan, centrando nuestra energía en aquello que realmente vale la pena.

Solo es cuestión de practicar. Los resultados pueden ser maravillosos.



CAPÍTULO 7 EL TAI CHI CHUAN

En este capítulo trataremos específicamente sobre la práctica del *Tai Chi Chuan*. Si bien este libro está dedicado a la disciplina del *Tai Chi* es necesario recordar que *Tai Chi* y *Tai Chi Chuan* son lo mismo, solo que el primero prescinde del aspecto marcial o competitivo de la disciplina.

Habrá gente que preferirá el contacto físico que implica el *Tai Chi Chuan* y otros preferirán cultivar el costado terapéutico de la disciplina, en todo caso, es importante mencionar que, tanto unos como otros, estarán realizando el mismo entrenamiento y practicando los mismos movimientos.

Muchas personas se acercan al *Tai Chi Chuan* esperando encontrarse con una disciplina eminentemente terapéutica (algo más cercano al yoga hindú que a las prácticas de combate orientales) son las personas que confunden *Tai Chi* con *Tai Chi Chuan* (asimismo habrá gente que comience a tomar clases de *Tai Chi* y se sienta frustrada al no poder realizar ejercicios de pelea o que impliquen contacto físico).

Para los que prefieren el contacto físico, el *Tai Chi Chuan* es la disciplina indicada.

Los cultores del *Tai Chi Chuan* opinan que la práctica de esta disciplina es la más completa a la que se pueda acceder, puesto que trabaja con un oponente que se convierte en una fuente de energía a la que debemos controlar. Perderse de la práctica de los *Tui Shou* (manos que empujan) se convierte para los cultores del *Tai Chi Chuan* en una pérdida innecesaria, puesto que esta práctica (la de las manos que empujan) es la que, sostienen, diferencia al *Tai Chi* de otras formas de meditación como el yoga.

En todo caso, como dijimos anteriormente, la decisión es personal y tanto los cultores del *Tai Chi* como los del *Tai Chi Chuan* realizan el mismo tipo de entrenamiento.

Para los que quieren saber algo más sobre *Tai Chi Chuan*, desarrollaremos a continuación una pequeña guía sobre los diferentes estilos y escuelas de la disciplina.

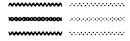
Será conveniente prestar atención a las próximas páginas, el éxito de nuestro acercamiento a la disciplina dependerá de la escuela que elijamos.

Estilos de Tai Chi Chuan

En el *Tai Chi Chuan* (aunque lo mismo podría decirse del *Tai Chi*) existen diferentes escuelas o estilos. Esto se da porque los diversos alumnos interpretan a su manera las enseñanzas de un mismo maestro. Nadie posee la verdad definitiva, porque el *Tai Chi Chuan* es una disciplina que propone el cambio en equilibrio (y, por lo tanto, está en continuo cambio y encontrando nuevos equilibrios).

Creemos necesario hablar de los estilos del *Tai Chi Chuan* porque pensamos que cada practicante de la disciplina debe sentirse libre de elegir la escuela o estilo que más se acerque a sus necesidades o a su gusto. El alumno, creemos, debe ser fiel a su maestro pero también debe ser fiel a la libertad de elección.

Actualmente, a efectos de competición, hay reconocidos seis estilos de *Tai Chi Chuan*. A todas aquellas personas que se inician en la disciplina (y en especial para aquellos que no han practicado ningún arte marcial con anterioridad) y que están particularmente interesados en los efectos terapéuticos del *Tai Chi Chuan* podemos mencionarles que existe consenso alrededor de la idea de que el estilo *yang* es el más adecuado para iniciarse en este arte. Sin embargo ello no excluye la validez del resto de los estilos.



Estos son los principales

♦ Chen

Es la primera escuela de *Tai Chi Chuan*. Se divide en dos corrientes: el antiguo estilo, cuyos representantes más célebres fueron Chen Chanxing (1771-1853) y Chen Fake (1887-1957) -quien lo empezó a enseñar fuera del círculo de la familia Chen- y el nuevo estilo, representado principalmente por Chen Youben, Chen Qingpin (1795-1868) y Chen Pisan (1849-1929).

Este estilo se caracteriza por las espirales y círculo que surgen del principio llamado enrollar el capullo de seda y del contraste que se manifiesta entre los movimientos *ying* y *yang*.

El ritmo es continuo, pero hay momentos en que se acelera e incluso se producen descargas explosivas, manifestándose así las características de las cinco energías que conforman la naturaleza (fuego, tierra, metal, agua, madera). El estilo es amplio, abriendo y cerrando posiciones, con posturas bajas y muy enraizadas.

En la secuencia antigua los movimientos van del cuerpo a los brazos. Por ejemplo, para asestar un puñetazo al rival debe acomodarse la postura, desplazando el cuerpo y dejando que el cuerpo que gira fluya por el brazo con un movimiento continuo que comienza en las piernas y se convierte en el puñetazo. En consecuencia, la secuencia antigua se caracteriza por movimientos grandes que resaltan el desarrollo de la fuerza.

En la secuencia nueva los movimientos van de los brazos al cuerpo. Al ejecutar el puñetazo, al principio no deben moverse las piernas ni el cuerpo, sino el brazo. Se concluye el puñetazo desplazando el cuerpo según el impulso del golpe.

La secuencia nueva requiere menos movimientos que la antigua, es más rápida y está dirigida al combate. El ligero movimiento del cuerpo producido por el impulso del puñetazo no pretende

añadir el peso corporal al golpe, como ocurre en algunas artes marciales externas, sino fomentar el fluir de la fuerza interna.

♦ Yang

En la actualidad es el estilo más difundido, del que han nacido otras escuelas. Se conoce también como secuencia grande.

Su difusión se debe a la labor de Yang Cheng Fu (1883-1936). Los diversos estilos que se practican actualmente han seguido los criterios que estableció con objeto de que todo el mundo se pudiese beneficiar de sus efectos sobre la salud desde las primeras etapas de la práctica.

Así, la secuencia larga (de ciento ocho movimientos) se centra en que éstos sean abiertos y fluidos, que los músculos estén relajados y la mente tranquila aunque centrada y fija el trabajo interno en la acumulación de Chi más que en la emisión de energía. Con ello se sientan las bases para otras secuencias que se practican en niveles avanzados.

Dentro de la familia *yang* existen muchas escuelas y algunas diferencias notables entre ellas. Los estilos Wu y Sun proceden del linaje de Yang Lu Chan, por esta razón el estilo *yang* se identifica más directamente con el estilo de Yang Cheng Fu.

♦ Estilo Pekín o Continental

Este estilo es el oficial de la China continental (fue adoptado por la Comisión de Deportes China), y se compone de una secuencia simplificada de 24 posiciones de estilo *yang*.

El de Pekín es un estilo orientado a hacer del *Tai Chi Chuan* un ejercicio gimnástico orientado a mejorar el estado de salud de la población en general y a introducirlo, junto a otras secuencias de artes marciales, en las competiciones internacionales



♦ Otros estilos

Algunas escuelas como la de Cheng Man Ching tienen una determinada popularidad y características que las distinguen del estilo general del que proceden, en este caso el estilo *yang* (Cheng Man Ching discípulo de Yang Cheng Fu). Cheng Man Ching profundizó en el carácter terapéutico del *Tai Chi Chuan*. Además de los estilos reconocidos existe una diversidad de otros estilos avalados por grandes maestros. Para elegir el estilo adecuado a nuestras preferencias no habrá más que practicar e informarse.



CAPÍTULO 8 ALGUNOS CONSEJOS

El que se inicia en la práctica del *Tai Chi* muchas veces necesita de consejos o guías que lo ayuden a adentrarse en la disciplina de una manera precisa y adecuada.

Este capítulo estará dedicado a brindar una serie de consejos que creemos fundamentales a todos aquellos que se inician en la disciplina del *Tai Chi*. En todo caso, será necesario recordar que los consejos escritos no pueden suplir en ningún caso las instrucciones de un profesor que nos está viendo cuando realizamos los movimientos.

Igualmente para los no iniciados estos consejos pueden ser de gran utilidad, ya que les ayudarán a entender de qué se trata la práctica de la disciplina. Para los iniciados, claro, serán una inmejorable manera de volver a recordar aquello que seguramente han escuchado (en las bocas de sus instructores) en sus sesiones de *Tai Chi*.

Prestar atención a estos consejos ayudará a corregir errores y a pulir los propios movimientos. Aquí van:

♦ **La energía en lo alto de la cabeza debe ser ligera y sensible**

La energía en lo alto de la cabeza significa guardar la cabeza bien derecha para que la energía espiritual pueda alcanzar el punto más elevado.

No debe para esto emplearse la fuerza muscular, que volvería rígido al cuello y perturbaría la circulación de la sangre y el hábito (*Chi*). Es necesario que el espíritu sea espontáneo y ágil, de lo contrario la fuerza vital no puede ponerse en movimiento.

♦ Relaja el pecho y estira la espalda

Entrar el pecho consiste en retenerlo ligeramente hacia el interior, para que el hálito (*Chi*) baje a concentrarse en el *Tan Tien*.

Debe evitarse sacar pecho, pues, al estar el hálito comprimido a este nivel, la parte superior del cuerpo estará pesada, la inferior liviana y los pies tendrán tendencia a flotar.

Estirar la espalda consiste en hacer adherir el hálito a la espalda.

Entrar el pecho acarrea naturalmente un estiramiento de la espalda, lo que permite emitir la fuerza a partir del eje espinal, con lo cual la misma será enorme.

♦ Relaja la cintura

La cintura gobierna todo el cuerpo. Los pies tienen fuerza y la pelvis asiento sólo si se es capaz de relajar la cintura. Los pasajes de lleno a vacío se efectúan a partir de movimientos giratorios de cintura.

Por eso se dice: que la fuente de mando está en la cintura. La falta de fuerza proviene de la cintura y de las piernas.

♦ Distingue entre lo lleno y lo vacío

En el arte del *Tai Chi*, el primer principio es distinguir lo lleno de lo vacío. Si todo el cuerpo se apoya en la pierna derecha, se dice que la pierna derecha está llena y la pierna izquierda vacía y viceversa.

Los movimientos giratorios son efectuados con liviandad, agilidad y sin el mínimo esfuerzo si se sabe distinguir lo lleno y lo vacío; en caso contrario, los desplazamientos son pesados y torpes, el cuerpo no tiene estabilidad, y, si nos dedicamos al combate, el adversario, que nos atrae, nos desequilibra fácilmente.



♦ **Hunde los hombros, deja caer los codos**

Hundir los hombros consiste en relajarlos y dejarlos caer, si no se los puede relajar y dejar caer, se levantan, provocando una subida del hálito y, en consecuencia, una falta de fuerza en todo el cuerpo.

Dejar caer los codos a lo largo del cuerpo consiste en relajarlos. Si están levantados, los hombros no pueden bajar y es imposible empujar muy lejos al adversario. La técnica utilizada se acerca a la de las escuelas externas que emplean una fuerza interior discontinua.

♦ **Usa la mente y no la fuerza muscular**

Se dice en el Tratado sobre el *Tai Chi Chuan*: "Todo reside en el empleo del pensamiento en vez de la fuerza".

Durante la práctica del *Tai Chi* el cuerpo está relajado, de manera que la mínima mala energía no pueda subsistir ni estancarse entre los huesos, los músculos o las venas. Sólo entonces pueden efectuarse los pasajes de un movimiento a otro, con liviandad y facilidad, y ejecutarse los movimientos giratorios naturalmente. Algunos dudan de que sea posible tener una fuerza duradera sin el empleo de la fuerza muscular, pero el cuerpo humano posee canales de circulación del hálito, si las venas no están tapadas, el hálito circula. Cuando una energía rígida llena estos canales, la sangre y el hálito se perturban, los movimientos circulatorios carecen de agilidad y el cuerpo se torna pesado o molesto.

Si en vez de la fuerza muscular se emplea el pensamiento creador, allí donde llega el pensamiento llega el hálito. Así, la sangre y el hálito circulan continuamente en el cuerpo sin detenerse un solo instante.

Gracias a un largo entrenamiento se adquiere la verdadera energía interior.

♦ Enlaza arriba y abajo

Enlazar arriba y abajo es conformarse al siguiente principio enunciado en el Tratado sobre el *Tai Chi Chuan*: "La energía toma su raíz en los pies, se desarrolla en las piernas, es dirigida por la cintura y se manifiesta en los dedos. De los pies a las piernas y a la cintura, se necesita una unidad perfecta".

Todo movimiento de las manos va acompañado de un movimiento de la cintura; cuando los pies se mueven, la energía espiritual de los ojos (la mirada) se mueve al mismo tiempo y los sigue; en este caso puede decirse que arriba y abajo están enlazados; pero si una sola parte del cuerpo no se mueve con el resto, hay desorden y dislocación.

♦ Une el interior y el exterior

El trabajo del *Tai Chi* es un trabajo de la energía espiritual. Por esto se dice que la energía espiritual es el amo y el cuerpo es el lacayo. Si puede ponerse en movimiento la fuerza vital, los movimientos son espontáneos, livianos y ágiles.

El encadenamiento de los movimientos sigue los principios de alternancia de lleno y de vacío, de abertura y de cierre. Cuando se habla de abertura, no se trata únicamente de abertura de los pies y las manos sino también de abertura del pensamiento, de la mente y del espíritu.

Tampoco el cierre es sólo un cierre de los pies y de las manos, sino también del pensamiento y el espíritu.

♦ Continuidad sin interrupción

Como en el *Tai Chi* se utiliza el pensamiento y no la fuerza, todo está ligado sin interrupción del principio hasta el final; cuando una revolución se termina otra comienza, el movimiento circular se desarrolla infinitamente.



♦ Busca la quietud dentro del movimiento

Los practicantes de los sistemas externos creen que la habilidad consiste en saltar y agacharse. Agotan su *Chi* y después del ejercicio se quedan siempre sin fuerza. El *Tai Chi* usa la quietud para dirigir el movimiento. Incluso cuando estamos en movimiento permanecemos tranquilos. Por lo tanto, al practicar las posturas, cuanto más lento mejor.

Los trece consejos para la practica del Tai Chi

1. Antes de comenzar la Forma, es necesario colocarse en foco abierto. Será recomendable mantener esta posición durante toda la Forma.
2. Es necesario centrar la atención en el *Tan Tien*, situado cerca del ombligo. Todos los movimientos se inician en el *Tan Tien*, y las otras partes del cuerpo siguen luego.
3. Es necesario moverse como si se estuviera en el agua, desarrollando la sensibilidad para sentir la pequeña resistencia que ofrece el aire a los movimientos del cuerpo.
4. Es necesario pisar primero con un pie vacío (es decir, sin peso) como si se estuviese tanteando el territorio. Luego se imprimirá peso al talón, a la parte exterior del pie, y finalmente a toda la planta del pie.
5. Las manos y los brazos permanecen casi siempre frente al tronco durante la forma, y no inician los movimientos, siguen los movimientos del *Tan Tien*. Es necesario mantener los hombros caídos y relajados.

6. Al practicar la Forma es recomendable observar la aplicación como arte marcial de cada uno de los movimientos. Para eso será necesario dirigir la energía de acuerdo con esto, pero siempre en forma relajada. Las personas que tienen necesidad de expresar ira o violencia pueden hacerlo practicando la forma dos veces.

7. Es necesario mantener una unidad de ritmo en todos los movimientos. Una práctica demasiado lenta no es efectiva para mejorar la salud. El Maestro Chen Man Ching recomendaba una duración de seis a siete minutos para la Forma *yang* de 37 movimientos, lo que es bastante rápido.

8. Durante toda la Forma las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas. En algunas partes de la Forma esta flexión aumenta, pero al principio de la práctica es necesario mantener esta flexión de rodillas limitada para no dañar esta articulación.

9. Es necesario investigar los propios movimientos, buscando nuevas formas de moverse dentro de la Forma.

Para eso es recomendable usar el cuerpo en forma creativa dentro de la Forma. Cada día la práctica debe ser diferente, nueva, fresca, esto permitirá al practicante avanzar más rápidamente y hacer la ejercitación más llevadera. Será bueno seguir las inspiraciones del cuerpo aunque se aparten de la Forma. Luego, deberá volverse a comenzar desde el principio.

10. Durante la práctica será necesario relajarse. Cuando ya se esté relajado, será bueno relajarse más aún.

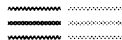
11. La Forma tiene movimientos *ying*, en los que recibimos y deflectamos energía y movimientos *yang*, en los que aplicamos energía. Es necesario ser consciente de esta alternancia o duali-



dad en la Forma. La dualidad desaparece para dar entrada al *Tai Chi* cuando estamos en el presente, en el momento presente. En cada momento de la Forma se estará en una posición *ying* o *yang*. El *Tai Chi* es lo que se manifiesta en forma *ying* o *yang*.

12. Mientras la Forma es ejecutada, será necesario mantener la respiración suave y calmada. Es bueno experimentar con la respiración si se quiere, inhalando en las partes *ying* y exhalando en las *yang*. Pero en general, será bueno dejar que la respiración se regule por sí sola.

13. Lo más importante, en todos los casos, será practicar diariamente. Lo ideal será hacerlos dos veces al día, una vez al levantarse y otra vez antes de acostarse. También es muy recomendable hacerse socio de algún centro, club o asociación en la que se practique el *Tai Chi* para practicar intensamente un par de veces a la semana.



■ EPÍLOGO

La práctica del *Tai Chi* es un ejercicio apasionante. En este libro pretendimos brindar al lector un amplio conjunto de informaciones que le sirvan para adentrarse en la disciplina o para ahondar en ella.

Tanto para los no iniciados como para los que ya tienen algo de experiencia en la materia es necesario recordar que el *Tai Chi* debe ser entendido como un camino. Un camino largo pero placentero. Un camino que nos deparará sorpresas y bienestar. Un camino de salud, conocimiento y vida.

El *Tai Chi* es un camino que se recorre con suavidad, es como un camino de seda que, de a poco, nos va envolviendo el cuerpo, la mente y el espíritu, se va haciendo carne en nosotros. El resultado es la suavidad extrema, que, por el principio del *ying* y el *yang*, se convierte automáticamente en la fuerza más absoluta. El *Tai Chi* es un camino de paz y de autoconocimiento. También es un camino de encuentro, porque a lo largo de nuestro entrenamiento en la disciplina del *Tai Chi* conoceremos gente como nosotros, gente que se acercó al *Tai Chi* para aprender a mejorar su vida cotidiana a través del movimiento suave y continuo que nos propone la disciplina.

Con el *Tai Chi* nos haremos de amigos y, como en China, podremos practicar la disciplina en los parques y plazas públicos, al aire libre, rodeados de verde, de naturaleza y de amigos. La gente que conoce China, Japón o Corea siempre se muestra maravillada por los movimientos suaves y precisos, por la sensación de armonía que provoca el *Tai Chi*. A ellos especialmente les decimos que no hace falta ser oriental para practicar el *Tai Chi* en las pla-

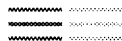
zas. Todos podemos hacerlo y todos los que lo hagan notarán prontamente cómo su vida cambia para mejor.

También es necesario recordar que el camino que nos propone el *Tai Chi* es un camino que nos puede deparar satisfacciones durante toda nuestra vida. Aquellos que se inician en el *Tai Chi* raramente abandonan la práctica de la disciplina. Y esto se da porque los iniciados pronto descubren que el camino que propone el *Tai Chi* es un camino de mejoramiento constante. De mejoramiento no solo a nivel físico sino también a nivel mental y espiritual.

Esperamos entonces que este libro sirva no solo para convencer a los escépticos sino para acompañar el camino de todos aquellos que se hayan dejado fascinar por la práctica de la disciplina. Conocer más sobre el *Tai Chi*, sobre su historia y su filosofía, sobre los conceptos que lo sustentan, sobre la fabulosa (y milenaria) tradición china de las artes marciales, puede ser una maravillosa manera de acompañar el camino de la ejercitación diaria, puede ayudarnos a entender que el mundo, como nos enseña el *ying* y *yang*, está en perpetuo cambio y mutación y que los equilibrios son siempre cambiantes y que solo existen en el movimiento.

El movimiento que nos propone el *Tai Chi* es el movimiento de la vida. El tiempo mismo es movimiento, por eso el *Tai Chi* nos enseña que no existe la quietud absoluta, que incluso aquello que nos parece fijo e inmóvil está en un proceso de cambio constante porque el mismo transcurrir en el tiempo implica mutar constantemente.

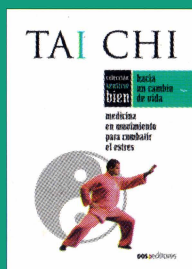
El cambio permanente que nos propone el *Tai Chi* es el cambio del propio ciclo vital, del universo que gira, de la vida que se regenera constantemente. Prestar atención a estos conceptos volverá al practicante de *Tai Chi* una persona más consciente de la actividad que está realizando, lo volverá, con el tiempo (eso es-



peramos) una persona cada vez mejor y mejor, acrecentará su felicidad y su bienestar, convertirá su vida en algo que (no lo dudamos) merece ser vivido.

Solo es cuestión de practicar con constancia y convencimiento. Los resultados, de esto no hay duda, no tardarán en llegar y serán maravillosos.

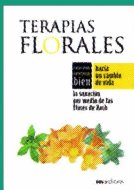
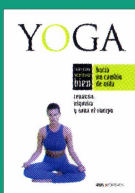
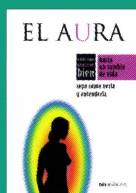
colección sentirse bien | hacia un cambio de vida



Medicina en movimiento para combatir el estrés

En este libro encontrará una inmejorable guía para iniciarse en el mundo del Tai Chi, una de las prácticas físicas provenientes de oriente, que las modernas sociedades occidentales descubrieron y adoptaron desde los últimos años del siglo XX. Mejoras en la salud, disminución del estrés y mayor capacidad de resistencia y fortaleza física son aspectos que se mejoran con la práctica del Tai Chi.

títulos de la colección



dos:editores

