

TAI CHI CHUAN

"Meditación en Movimiento"

Por Sebastián González

Maestro de Tai Chi Chuan

Internet: www.kungfuweb.org

"Movimientos lentos, ágiles y sinuosos, como si de un gato se tratase. Silencio, una expresión de profunda concentración y a la vez, de calma y serenidad, una atmósfera que llega a magnetizar al observador por su tranquilidad y concentración y, que induce a la paz interior". Estas son algunas de las impresiones que se puede llevar cualquier observador que vea una clase de Tai Chi Chuan o a un grupo de practicantes en un parque, a primeras horas de la mañana.

Este ritmo especial, es el opuesto al que lleva cualquier persona en la vida de cada día, de prisas, tensión, ruido, excesiva concentración, de estrés, o de movimientos bruscos, una actitud del ser humano del Siglo XX, que está llegando a hacerse cotidiana y que se prevé como la norma del Siglo XXI, por ello quizás, el Tai Chi está llegando a seducir al hombre moderno como una alternativa al ritmo desenfrenado.

Para los que no conocen el Tai Chi Chuan, hay que decir que ante todo, fué y es un arte marcial de origen Chino, que utilizó para su desarrollo conocimientos de Filosofía China, Taoísmo, Medicina Tradicional China, Alquimia Interna Física ó Nei Gong y, técnicas propias de un arte marcial también conocido en otro tiempo por el nombre de "El Arte de las 13 Técnicas".

Hoy en día el Tai Chi Chuan contiene todos estos aspectos y, está fuertemente extendido por todo el mundo, sobre todo por su aspecto relacionado a la Medicina China o de salud, comenzando a ser prescrito por médicos chinos y por médicos de medicinas naturales, como complemento a sus tratamientos. Y también, por su aspecto filosófico, relacionado al Taoísmo (filosofía naturalista), como meditación en movimiento y forma de sentir la vida, más cercana al latir natural de las cosas, siendo la faceta marcial, la menos conocida y extendida por el mundo.

Tai Chi, es traducido por "Ultimo Supremo" y Chuan, por "Boxeo o Puño", siendo su traducción completa, "Supremo Ultimo Boxeo". El "Tai Chi" es el símbolo de las fuerzas opuestas pero a la vez complementarias del Yin y del Yang. En los "Clásicos del Tai Chi" (Manuscritos sobre el Arte) se dice: *"Tai Chi se desarrolla desde Wu Chi (sin forma) y es la madre del Yin y del Yang. Cuando se mueve se divide y cuando se detiene, se reúne"*. Esta pequeña referencia del "Tratado de Tai Chi" de Wong Tsung Yueh, hace referencia al concepto de cambio y transformación implícito a todas las cosas, las cuales, poseen estas dos fuerzas opuestas y complementarias de lo alto y lo bajo, lo oscuro y lo luminoso, lo fuerte y lo suave, lo interno y lo externo, lo centrífugo y lo centrípeto, etc., cualidades estas, presentes en todas y cada una de las formas de la naturaleza, de cuyo equilibrio (tal y como dice la Medicina China) se derivará un estado de armonía o de salud y de su desequilibrio, de enfermedad.

Cuando un practicante de Tai Chi Chuan comienza una "forma" (tabla encadenada de movimientos), estos dos principios Yin y Yang, se empiezan a movilizar, al estirarse y contraerse, al inspirar y exhalar, al abrirse y cerrarse, al cambiar los pesos de las piernas de "lleno a vacío", al cambiar la actitud mental, de pasiva a activa, y en todo un sin fin de pequeñas acciones que a través del movimiento correcto y adecuado, se van mezclando y combinando para armonizarse y dar como resultado, "quietud a través del movimiento", el cual, hará disipar todo bloqueo, tensión o alteración mental,

para que al finalizar la forma, se reúnan los principios Yin/Yang, en un perfecto equilibrio.

En el Taoísmo, se dice que *"toda acción natural, no premeditada y espontánea, se denomina "Wu Wei" (No acción), en el Tai Chi, este principio está muy presente a través de los movimientos de las formas. Sin olvidar la estructura del movimiento y unos ciertos principios que aseguran su correcta ejecución, todos los movimientos deben de ser realizados de esta manera natural y espontánea. Una vez se conoce el movimiento, este principio se puede entender, ya que su mecánica fue diseñada para vivirlo a través de las formas de Tai Chi Chuan, consiguiéndose así, un acercamiento a los ciclos naturales y al movimiento espontáneo de la naturaleza.*

Estos principios de Wu Wei, del Yin y del Yang y otros más inherentes en este arte, permiten al practicante de Tai Chi, con el tiempo, irse acercando a un ritmo más pausado y calmado de la vida, que permita saborear cada minuto y cada instante, para saber vivir el momento presente, el aquí y ahora que muchas filosofías chinas resaltan, para obtener un momento de lucidez en esta vida desenfrenada.

Independientemente de la escuela de Tai Chi Chuan que se practique (Chen, Yang, Wu, Sun Hao Woo...) los principios filosóficos, anteriormente mencionados, son comunes, la manera de interpretar es diferente pero los objetivos son los mismos: equilibrar la mente, el cuerpo y la energía (Qi) a través del movimiento, la respiración y la actitud y concentración mental.

Todo principiante o ya introducido practicante de Tai Chi, debe de tener presente como características básicas y como requisitos primordiales que nunca debe de olvidar, para asegurarse la correcta práctica de los movimientos de las formas. Además de estos principios, existen otros más, redactados por Yang Chen Fu y recogidos por otros varios autores en los "Clásicos del Tai Chi Chuan" (Chang San Feng, Wang Tsun Yueh Wu Yi Xiang, Li Yu Yi,...) que describen conceptos más avanzados de la práctica, pero que parten de una base desarrollada por esos "requisitos y características".

Las "Cinco Características" el Tai Chi Chuan son :

- La "Circularidad" : Tai Chi es circular en todos los aspectos; los movimientos deben de ser circulares, los pasos hacia delante y hacia atrás; todos los ángulos del cuerpo, el pecho redondeado, la columna vertebral, las palmas de las manos, la colocación de los pies... La "Circularidad" es la forma presente en la naturaleza.
- La "Relajación" : En Tai Chi, la relajación, no quiere decir, carente de fuerza y sin tensión; el cuerpo debe de tener una mínima expresión, tanto en sus manos, brazos, cuerpo, como en la actitud mental, pero esta expresión física y mental, debe de estar relajada y en calma.
- La "Continuidad" : Todos los movimientos de las formas, son como un río, fluídos y continuos, cuando uno termina el siguiente le precede. Algunos maestros lo asemejan al deshilar de una madeja de seda, cuando tiras continuamente del hilo, esta se va devanando, cuando paras y vuelves a tirar, el hilo se rompe, por ello el movimiento debe de ser "continuado" para que el "hilo", el flujo de Qi (Chi) a través de los canales de energía no se rompa.
- El "Propósito" : El Tai Chi Chuan, es una forma de meditación, con la mente y el cuerpo trabajando juntos. Así como existen otras formas de meditación en las que el cuerpo no es una parte ejercitada, en el Tai Chi, esta es una parte clave de su trabajo. En los primeros niveles de la práctica del Tai Chi, el estudiante debe tener plena consciencia de la correcta colocación de su cuerpo, de los cambios que se produzcan en el mismo, abrazando de esta manera, con la mente, cada movimiento que realiza el cuerpo. El estudiante

debe de evitar cualquier distracción que disperse la concentración de su mente.

- La "Proyección de la Energía" : En la cultura China, es ampliamente aceptado y comprobado el concepto de la energía (Qi). Según la Medicina Tradicional China, nuestro cuerpo está recorrido por canales, por los que circula esta energía (Qi), conectando los órganos diferentes del cuerpo con el exterior. Cuando esta circulación se ve dificultada, pueden sobrevenir problemas en la salud. En el Tai Chi Chuan, es muy importante visualizar e imaginar como se mueve la energía por los canales, para que a través del movimiento, se active y se vea favorecido, a través de nuestra mente, consiguiendo de esta manera que el Tai Chi tenga la categoría de "estilo interno" (que trabaja el Qi).

Los "Cinco Requisitos" para que los movimientos del Tai Chi Chuan, sean correctos son :

- Alineación de la columna vertebral, cuello y cabeza: La columna, cuello y cabeza, deben de estar perfectamente rectos, como si estuviesen suspendidos por un hilo. Incluso en ciertos movimientos de descenso y ascenso, esta alineación debe de mantenerse.
- Hombros y codos caídos : En todos los movimientos, estas dos zonas deben de estar caídos, para que la energía que circula por la columna pueda fluir por las extremidades y no quede colapsada en la espalda.
- Hundir el pecho : Este requisito de la colocación de cuerpo, es muy importante para que la energía descienda a una zona vital y muy importante en el Tai Chi Chuan, llamada Dan Tien, situada a tres dedos por debajo del ombligo, centro de la energía (Qi) y centro de la gravedad del cuerpo.
- Generar los movimientos desde la cintura : los brazos y las piernas, no se mueven separadamente, la cintura los conecta. En los "Clásicos" se dice que el movimiento tiene su raíz en los pies, la cintura los dirige y se manifiesta en las manos; cuando los brazos carecen de energía, hay que buscar la causa en la cintura, estas alusiones remarcan la importancia que tiene esta zona del cuerpo, en todos los movimientos del Tai Chi.
- Distinguir el "lleno del vacío" de los pies : El "lleno y el vacío", es peso del cuerpo sobre una pierna o sobre otra, cuando una pierna soporta todo el peso del cuerpo, se dice que está llena y la otra vacía. Esta distinción es muy importante para poder caminar en las formas, manteniendo un equilibrio y relajación en los pasos.

Ya casi todo el mundo admite la relación existente entre la mente y el cuerpo, y cómo puede una lesionar a la otra, derivando en lo que hoy se denomina "enfermedades psicosomáticas". Hoy en día, se considera que casi el 60% de las enfermedades existentes, pueden tener su procedencia en procesos psicosomáticos , pero ¿ qué vehículo conecta la psique y el cuerpo?. Para la MTC está claro, es el Qi y el mecanismo externo que la regula, es la respiración.

En el Tai Chi Chuan, la respiración dirigida desde el abdomen o lo que se denomina el Tan-Tien, es la práctica que regula la energía, cuando se realizan los ejercicios, a la vez que centra la mente y la unifica con el cuerpo, de esta manera se consigue un ejercicio completo en el que la energía, el cuerpo y la mente se mueven y regulan armónicamente, reajustando muchos procesos físicos y mentales de manera suave pero constante y duradera.

Llegados a este punto, quizás podamos entender por qué muchos practicantes de Tai Chi Chuan, de todo el mundo, claman que “aquel que practica Tai Chi Chuan regularmente, conseguirá la fuerza de un leñador, la sabiduría de un sabio y la flexibilidad de un niño”.



COMO APRENDER TAI CHI HOY

Hoy en día, hay muchos medios para iniciarse en el Tai Chi, existen videos, libros, seminarios de fin de semana, clases regulares. El principio es muy importante, aprender las bases de un buen profesor, pues todos los vicios adquiridos al comienzo (posiciones incorrectas, mala ejecución, etc) son muy difíciles de corregir, una vez ha pasado un tiempo.

El mejor comienzo para iniciarse en el Tai Chi, puede ser a través de clases semanales en un centro o gimnasio, o también, a través de un seminario intensivo, que puede ser de fin de semana. En esta última opción, no hay que olvidar, que si es un seminario de iniciación al Tai Chi, sólo se aprenden las bases que después, sería recomendable consolidar en un centro a través de clases regulares, pues en este nivel, es fácil olvidar muchos detalles importantes del arte. Hay un proverbio chino que dice: “si quieres pintar un tigre, sujeta bien el pincel, pues puedes acabar pintando un perro”.

Una vez adquirido un cierto nivel en Tai Chi Chuan, los seminarios monográficos, sobre temas específicos, son una buena manera de profundizar en otras facetas que tiene el Tai Chi, como la parte marcial, la parte más vinculada al Chi Kung, el aspecto filosófico, el aspecto meditativo, etc.

Iniciarse a través de un video, siempre tiene el riesgo de realizar alguna incorrección, que el practicante (por desconocimiento) no puede ver. No hay que olvidar que cada individuo tiene características particulares, y que el buen profesor debe de saber ver, para ayudar al estudiante a sacar mejor partido de ellas y, aconsejar un correcto comienzo, esto un video no lo dice ya que no puede responder al practicante.

Los libros y videos son una excelente manera de adquirir una cultura y un conocimiento, que en las clases regulares, las cuales suelen ser mayormente prácticas, no puedes adquirir. El buen profesor, debe de ir introduciendo conceptos teóricos en las clases, para comprender mejor la técnica, pero también debe de conocer los libros adecuados para recomendar al estudiante, para que este pueda adquirir el conocimiento teórico de una manera más rápida. A través de los vídeos, podrá conocer otras escuelas o profesores y ampliar así su conocimiento.



INCONVENIENTES, PELIGROS Y ACTITUDES ERRONEAS

Un maestro importante de Tai Chi Chuan, que abrió las puertas de este arte a Occidente, Chen Mang Ching, dijo : “para ser un experto en Tai Chi Chuan, hacen falta tres condiciones, paciencia, constancia y un buen maestro”.

La paciencia, es una de las primeras condiciones que se puede adquirir a través del Tai Chi, y que el serio estudiante debe de aceptar. He visto muchos estudiantes abandonar su aprendizaje al cabo de unos meses, al no poder obtener resultados y al no poder experimentar aquello que los maestros dicen, la experiencia y la obtención de resultados es totalmente personal. Algunos estudiantes notarán efectos al cabo de unos meses y sin embargo otros, al cabo de un año.

Constancia, es otra de las condiciones importantes para ir progresando, en el aprendizaje del Tai Chi. Muchos estudiantes, comienzan con mucho entusiasmo, practicando diariamente y asistiendo a clases semanales sin fallar a ninguna, al cabo de unos meses, ese ritmo se ve alterado y la práctica, se reduce a algunos días ocasionales. Es mucho más efectivo, comenzar con una práctica moderada, pero constante y regular, 15 minutos de práctica diarios siempre será mucho mejor que un día una hora, y tres días sin práctica.

Y finalmente, y la más importante de las condiciones, tener un buen maestro o profesor. Uno puede tener paciencia y constancia en la práctica del Tai Chi, pero lo que practicará siempre será lo que aprenda de su profesor, por eso es tan importante que el maestro del que se aprenda esté bien cualificado. El alumno siempre será, con el tiempo, el duplicado de su profesor (con sus características personales) si este posee algún error, el alumno lo adquirirá.

El arte del Tai Chi Chuan, posee muchas facetas complementarias que son necesarias para avanzar y profundizar en el arte, la faceta terapéutica de gimnasia, la meditativa o espiritual y la marcial, principalmente. Si tu profesor sólo conoce una, sólo te podrá mostrar una de las caras del arte y no te podrá enseñar niveles más avanzados o profundos.

Muchas veces, el profesor no es un verdadero profesor, sino un amante del Tai Chi que suplanta ese papel. Por desgracia el alumno tardará algunos meses en descubrirlo, por ello, yo siempre recomiendo a cualquier persona, que antes de inscribirse a un centro, se informe a través de libros, revistas o de alguna institución seria y reconocida que le pueda orientar y aconsejar en la elección de su profesor.

LIBROS RECOMENDADOS

“GUIA PRACTICA DEL TAI CHI CHUAN”

Autor: Sebastián González

Editorial Indigo

“LOS OCHO CAPITULOS DEL TAI CHI CHUAN”

Autor: Sebastián González

Editorial Alas

“WUSHU Gimnasia China para la salud de la familia”

Autor : Timothy Tung

Editorial Debate

“TAIJI QUAN Arte marcial técnica de larga vida”

Autor: Catherine Despeux

Editorial Ibis

“TAICHI El Arte de la armonía”

Autor : Cheng Man Ching

Editorial Cea-Gar

“LAS PIEDRAS DE TOQUE DEL TAI CHI”

Autor: Manuscritos de la familia Yang.

Editorial Cea-Gar

“SECUENCIA DE TAIJI QUAN”

Ediciones en lenguas extranjeras Beijing

“NO HAY SECRETOS”

Autor: Wolfe Lowenthal

Editorial Tao

CENTROS RECOMENDADOS

BARCELONA

Gimnas Optima

C/Entenza 102

T. 93 3259286

Gimnas Holidays

C/ Cerdeña 197

T. 93 2319216

Asociación Catalana Tai Chi y Chi Kung

C/Valencia 401, Entresuelo 1ª

T. 93 4576732

ZARAGOZA

Shaolin Kung Fu

MALAGA

Asociación Española de QiGong

T/ 952 834471