

# ESTILO CHEN TAIJIQUAN

## Cinco Niveles de Maestría en el Tai Chi Chuan

*Por Gran Maestro Chen Xiao Wang*

El aprendizaje del Tai Chi puede ser comparado con el proceso de instrucción en el sistema educativo, en que a partir de conocimientos primarios se avanza hacia un nivel cada vez más alto. No obstante, la escuela primaria, precisamente, es la que pone los cimientos para el desarrollo sucesivo, sin lo cual es prácticamente imposible seguir avanzando.



Al estudiar Tai Chi Chuan también se necesita comenzar con las técnicas básicas e ir paulatinamente pasando a las más complejas, perfeccionando permanentemente su práctica. En caso contrario, resulta imposible alcanzar resultados cualitativos. Todo el proceso de aprendizaje de Tai Chi Chuan puede ser dividido en cinco niveles de maestría en el arte marcial (Kung Fu); la cima de la maestría en este proceso es considerado el quinto nivel. En cada etapa existen determinados patrones que sirven para definir la calidad del practicante



En este artículo analizaremos todos los niveles desde el punto de vista de los patrones y los requisitos de las prácticas marciales. Posiblemente, con la ayuda del presente material, todos los seguidores del arte de Tai Chi Chuan puedan ellos mismos evaluar sus logros, determinar el nivel de su maestría y definir los principios necesarios para el sucesivo desarrollo en esta dirección.

### **Primer Nivel de Maestría**

En el Tai Chi Chuan podemos destacar los siguientes principios para la postura: la columna extendida, la coronilla "suspendida" (el mentón, al mismo tiempo, apoyado ligeramente en el cuello), los hombros sueltos, los codos atornillados, el pecho relajado, la entrepierna abierta, las rodillas semiflexionadas.

Todo esto permite que la energía baje de manera natural hacia el centro del

cuerpo - Dan Tian. Es cierto que, al principio, resulta bastante complicado sostener todos estos principios, pero para los que recién comienzan, se les puede simplificar las exigencias. Al comenzar, por ejemplo, es suficiente mantener el cuerpo en una posición rigurosamente vertical, sin echarse hacia adelante ni hacia atrás. No obstante, precisamente en la etapa inicial, es muy importante prestar especial atención a la posición del cuerpo y al movimiento de los brazos y las piernas. Al comenzar, puede parecer que el cuerpo no es flexible, que se encuentra cerrado y, a pesar de la forma externa, no existe ningún llenado interior.



Durante los movimientos también pueden agudizarse las manifestaciones internas: uno puede sentir calor o frío, los movimientos pueden perder uniformidad y parecer desgarrados. Todo esto es natural en la etapa inicial, pero con un perseverante trabajo cotidiano y una actitud seria en cuanto a la práctica, al cabo de medio año se puede lograr importantes cambios y calidad en la técnica. Paulatinamente, en el cuerpo comenzará a circular la energía Qi, llenando todos los vasos del cuerpo y con los movimientos ya se podrá coordinar la energía interior del cuerpo y mejorar su calidad. De este modo, la calidad del trabajo en cada postura corporal y la capacidad de escuchar y comprender la fuerza determinan el primer nivel de Tai Chi Chuan.