

## Aprendiendo TAICHI con el Maestro Wang Xi An (19º GENERACIÓN DE TAIJI QUAN ESTILO CHEN)

La teoría del Tai-ji-quan dice: "Es en la maestría de la técnica, donde empieza a comprenderse la energía interna y su aproximación al estado del espíritu iluminado".

En lo concerniente a las etapas de progresión dice: "Con la práctica, la maestría de este arte se adquiere paso a paso, trabajando asiduamente; no se puede conseguir con los brazos cruzados, ni creer en un suceso inmediato triplicando el esfuerzo". Para practicar el Tai-ji-quan estilo Chen hace falta seguir los métodos y las exigencias de cada etapa, trabajar sin pausa, progresar poco a poco, tomar cada movimiento y practicar hasta conocer en profundidad su mecanismo.

### Conocer los Movimientos (MING-JIN)

Es preciso conocer a fondo la forma externa de cada movimiento: la posición de las manos la mirada, la postura y el desplazamiento deben practicarse asiduamente, es necesario someterse a los principios de base. El cuerpo y la cabeza permanecen erguidos, los hombros relajados, los codos doblados hacia abajo, las rodillas flexionadas, el interior de los muslos abierto hacia



el exterior, la energía interna (el hálito o Qi) se dirige hacia el Dantian (a tres pulgadas bajo el ombligo). Al principio el practicante no llega a satisfacer todas las exigencias al mismo tiempo, pero poco a poco llegará a conseguirlo.

El principio llamado de "Las tres secciones", es de una importancia fundamental. Nuestro cuerpo, a diferentes niveles se compone

de tres secciones. Considerando el cuerpo en su totalidad, la sección superior es la cabeza, la sección central va de la garganta hasta el Dantian, y la sección inferior, o terminal, va desde las piernas hasta los pulgares. Considerando la pierna, la sección superior es la ingle, la sección central la rodilla, y la sección terminal el pie. Considerando los brazos, la sección superior es el hombro, la sección central el codo, y la sección terminal la mano. El principio consiste en respetar la particularidad de cada sección y de cada nivel durante la práctica del Tai-ji-quan. El tratado Quanlun de Tai-ji dice: "Ignorar la sección superior, es perder el objetivo y el apoyo. Ignorando la sección central, el vientre se vuelve vacío. Ignorando la sección terminal, el ir y venir se vuelve inútil.

La práctica del círculo es esencial en el Taijiquan estilo Chen, el principiante ejecuta grandes círculos, posteriormente sus círculos decrecen para convertirse en medios y al fin pequeños. ¿Qué debemos entender por círculos?, éstos no son únicamente la forma externa de mover los miembros o el cuerpo, sino también la forma interna de la circulación del Qi. En esta etapa, el

practicante ejecuta cada movimiento ampliamente formando así grandes círculos que despiertan la efervescencia del Qi en su interior. Esta etapa es la llamada "De la fuerza aparente" (Ming jin) donde durante la práctica, los golpes de fuerza externa (Fajin) aparecen sin cesar. Por otro lado, en esta etapa, la suavidad externa no se conjuga aún con la firmeza interna. Los desplazamientos, en vez de ser ligeros, son más bien flotantes, las posturas son inestables y a veces fijas. Se observan fenómenos de discontinuidad, de resistencia forzada o de persistencia de fuerzas intermitentes. Hay que insistir en la suavidad.



El tratado Quanlun dice: "Cada articulación, cada músculo, cada parcela de la epidermis, debe estar relajada". Para situarse en el buen camino hace falta ser suave durante todo el encadenamiento, y comprimido en los golpes de fuerza de "Fan-jin". Cualquiera que sea el estilo adoptado, el objetivo final es idéntico, a saber: conjugar suavidad con firmeza, adquirir maestría en

cada movimiento. Sin embargo, las escuelas internas difieren de las externas en este punto: el aprendizaje de la escuela interna empieza por el control de la fuerza.

En Chenjiagou, la villa original donde se desarrolló el TaiChiChuan el entrenamiento tradicional consiste en animar a los principiantes a golpear fuerte y a adoptar posturas bajas, así como a efectuar movimientos amplios para destruir la rigidez del cuerpo y aumentar la elasticidad de las articulaciones y de los músculos para favorecer la circulación sanguínea, aumentar la capacidad de los capilares y hacer fluir el Qi interno. Durante esta etapa, el principiante empieza a sentir su Qi, pero esta sensación es algo incierta en el entrenamiento. Lucha contra la rigidez y la mala postura, tiene dificultad de ejecutar el encadenamiento de principio a fin, no llega a aprovechar la fuerza que parte sus talones hacia sus caderas y podemos observar discontinuidad en sus movimientos que carecen de elasticidad y de fluidez. Es lo que llamamos "firmeza externa y vacío interno". El fin de esta etapa está marcado por el conocimiento de todos los movimientos por una parte y por la adquisición de una gran fluidez por otra. De este modo el practicante empieza a comprender los principios de base de la práctica del taijiquan.

Ejecutando la postura "Jin Gang Dao Tui" (golpe del puño de Buda), el golpe debe sonar como un trueno. Ejecutando "Yan Shou Hong Quan" (golpe de puño cubierto por la mano), el golpe es rápido como el viento. Ejecutando "Ti er Qi" (doble patada), el salto es ligero. Ejecutando "Die Cha" (cayendo con los pies en horca), el empuje de las piernas es fácil y continuo. Ejecutando "Yu Nu Chuan Shuo", el cuerpo gira como un torbellino. Practicando "Tuishou" o empuje de manos, se observa el progreso a la resistencia. Sin embargo, en esta etapa el practicante está aún rígido y no distingue las cuatro puertas: "Peng, Lu, Ji, An" (parar, tirar, apresar y empujar), ni los "Xu" y "Shi" el vacío y el lleno de los pasos.

Esta primera etapa cuesta de dos a tres años de trabajo.

## Conocer la Fuerza Interna (AN-JIN)

Conocer la fuerza interna quiere decir conocer el camino del Qi en el interior del cuerpo. Esta fuerza, invisible en el interior, es también llamada "An Jin" (fuerza camuflada). El pensamiento conduce el Qi, y el Qi conduce el movimiento externo. Mientras el Qi no está presente, estamos inmóviles. Una vez que el Qi se activa, comienza el movimiento. El entrenamiento es, entonces a la vez externo e interno. En esta etapa, a excepción de la repetición por separado de las posturas es preciso evitar la discontinuidad en los movimientos, por ejemplo los golpes violentos.

Debemos ralentizar el ritmo de la ejecución y relajar el cuerpo para favorecer la fluidez del Qi. Es el pensamiento el que dirige el Qi en el interior, al mismo tiempo que los



movimientos externos permitiendo así al Qi circular sin trabas por todo el cuerpo. El encadenamiento desde el exterior se vuelve fluido, de movimientos libres y elegantes. Se dice entonces que la firmeza ha sido interiorizada. En este punto hace falta, durante los entrenamientos, superar la rigidez y las fuerzas inútiles producidas por el cuerpo y las manos. Es preciso armonizar el cuerpo y los movimientos. El cuerpo se desliza sin trabas, los movimientos se ejecutan con fluidez. El Qi puede entonces circular según el ritmo establecido. Alcanzamos entonces el estado en el que nuestro espíritu se halla en completa calma y donde el cuerpo participa cuando se halla en movimiento. Es preciso, sobre todo, evitar gestos inútiles. Es aquí donde el practicante empieza a trabajar el principio denominado como "seis integraciones"; las tres primeras son: entre manos y pies, entre codos y rodillas, y entre hombros y caderas, esto se llaman integraciones externas. Las tres siguientes son: entre el corazón y el espíritu, entre el Qi y la fuerza y entre ligamentos y huesos; es lo que denominamos integraciones internas.

El practicante aspira a obtener progresivamente el estado donde: cuando el alto del cuerpo se desplaza, el mismo se dirige completamente hacia lo alto: cuando el bajo y el alto del cuerpo se mueven, la cintura reacciona y finalmente, cuando el centro del cuerpo se mueve el alto y el bajo integran el movimiento. Dentro de la práctica del encadenamiento hay que ser exigente en cada postura y en la armonía de cada parte del cuerpo. En esta etapa hay que tener en cuenta el camino del Qi, los círculos empiezan a retraerse. Los círculos medianos se caracterizan por el siguiente hecho: el Qi interno empieza a ser más abundante, los movimientos son más naturales, más seguros y elegantes. La coordinación entre el Qi interno y los ejercicios externos empiezan a ser satisfactoria.



Dentro de la práctica, cada movimiento y cada postura refleja la presencia simultánea del pensamiento, del Qi y de la forma. En resumen, hay que conjugar lleno y vacío tanto en el exterior como en el interior. El acento debe recaer sobre el pensamiento y no sobre la fuerza. No hay que ser negligente en los movimientos,

deteriorando la circulación del Qi y desordenando el encadenamiento. El fin de la etapa está marcado por una sensación de peso en el Dantian, soplos de calor que invaden la vejiga, pesadez en los talones, así como una sensación de estiramiento hacia la coronilla, tensión en la epidermis y hormigueo en los dedos. Estos son generalmente los signos de que el Qi empieza a recorrer el cuerpo. La sensación del flujo del Qi es más limpia durante los ejercicios del empuje de manos (tui shou). Al principio, el Qi aunque fluido es aún débil, los movimientos empiezan a ser armoniosos pero la coordinación entre los músculos y los órganos es imperfecta. Por eso, en el curso de los intercambios técnicos cuando el adversario es de nivel técnico el practicante llega a dominar la situación y a buscar la oportunidad para desequilibrarlo. Pero cuando el adversario es más fuerte, el practicante sufre dolor al parar los golpes y aún llegando a desequilibrar a su adversario lo hará con precariedad. Su Qi es aún insuficiente y su fuerza es dispersada. A medida que el practicante progresa en esta etapa, va superando las dificultades, El Qi y los miembros del cuerpo se mueven en armonía, y cada parte del cuerpo constituye un sistema de ataque y defensa no aparente desde el exterior. El practicante va a poder anticiparse a la acción del adversario, va a practicar justamente adaptándose al mismo. La conjugación de la apertura y el cierre. Los movimientos se vuelven más cortos y el impacto de los golpes limpio, lo que aumenta considerablemente su potencia. El practicante desvía los ataques y llega a contrarrestar con precisión.

### **La Búsqueda del Espíritu Intuitivo**

Un pequeño movimiento basta para proyectar al adversario como si no nos hubiéramos movido, esto es porque el centro de gravedad ha permanecido estable. Esta segunda etapa cuesta de cinco a seis años de trabajo. Lo esencial de la misma es la adquisición de la fuerza espontánea (ling jin).

De los círculos medios pasamos a los círculos más pequeños y de los círculos pequeños pasamos a los no círculos. El estado donde la forma no deja huella. Cuando el practicante alcanza este estado no puede equivocarse, aunque carezca de maestro. Gracias a la práctica del "tui shou", el sistema nervioso y la epidermis se vuelven extremadamente sensibles a cualquier cambio procedente del exterior. El practicante es capaz de intuir la rapidez del golpe y la potencia del adversario. Controla cada parte de su cuerpo en base a los cambios del Ying y del Yang, del lleno y del vacío, de la apertura y el cierre, de la contracción y la extensión, de la suavidad y firmeza, de la rapidez y la lentitud. Se llega a adivinar los cambios en el adversario y

a utilizar la fuerza adversa en provecho propio. A este nivel, la práctica del taijiquan debe adaptarse a los cambios del Ying y del Yang y a las cuatro estaciones para aprovechar el Qi del cosmos.



En el curso de esta etapa, la práctica del encadenamiento se vuelve más lenta y fluida, estable, continua y encadenada. La respiración es natural. ¿Qué entendemos por lento y fluido. Entendemos el movimiento lento pero con golpes que parten como flechas. A este nivel no existen círculos ni huellas. Es lo que denominamos inmóvil, como el monte el Taisha; móvil como un río.

¿Qué entendemos como estable? Entendemos que el movimiento sea amplio, estético y natural. ¿Qué entendemos por continuo y encadenado? Entendemos el movimiento en espiral, que encadena los unos con los otros, y aunque la fuerza sea intermitente, el pensamiento no es interrumpido. ¿Qué entendemos por respiración natural? Entendemos que en cada encadenamiento el practicante no pierde su aliento, porque su aliento es innato e imperturbable como las aguas del río Yang Tse. Calma la vista, y es más efervescente al tocarlo.

El éxito en esta etapa se traduce en la sensación de tener los riñones calientes como el agua hirviendo, la vejiga caliente, los órganos internos húmedos y nutridos; es la apertura de la vía hacia la inmunidad frente a las enfermedades, la longevidad y el bienestar. El hombre y la naturaleza se unen. Al fin de esta etapa el practicante ha llegado al tope de su nivel técnico, es a la vez ligero como una pluma y pesado como mil cargas. Desplazándose, flotando como un inmortal, la reacción de cada parte de su cuerpo es extremadamente rápida, espontánea, y la coordinación entre la contracción y extensión de sus músculos, perfecta. Permanecen íntegras, sea cual sea la violencia y la brutalidad de los ataques externos; el equilibrio entre el Ying y Yang es conservado en cada movimiento y desplazamiento que cubre todo el espacio.

Siguiendo las tres etapas descritas anteriormente, el practicante descubre los principios del taiji los aplica y los transmite. Es inútil quemar las etapas a riesgo de no llegar a nada, a pesar de los años de práctica.

*La nota fue cedida por el profesor Paul Jiménez (ETAMC Perú) para la Asociación Argentina de Wushu & TaiChiChuan LongHuQuan.*