

# Guía Simple de Tai Chi Chuan por Chen Zheng Lei (7-5-2007)

(19º GENERACIÓN DE TAIJI QUAN ESTILO CHEN)

Traducido por José Luis Arnedo ([www.chentaichi.com.ar](http://www.chentaichi.com.ar))

Quizás muchos de ustedes estén descubriendo el Tai Chi Chuan por primera vez, y les gustaría saber más acerca de que se enseña y practica en las clases. Espero que después de leer este artículo usted sea capaz de elegir la mejor opción antes de ir a su primera clase.

Es de destacar que el Tai Chi Chuan puede ser practicado por personas de todas las edades y capacidades físicas, y también puede hacerlo como un ejercicio “meditativo”, o un arte marcial.

## Interpretaciones

Con el incremento de la popularidad del Tai Chi Chuan, también podemos ver muchas interpretaciones del arte. Por ejemplo, están los que cubren el plan de estudios con formas, empuje manos, aplicaciones, y armas. Sin embargo, también están los interesados en el desarrollo de los aspectos de la salud del Tai Chi Chuan. Ellos pueden concentrarse más en las formas de mano, ejercicios de Qigong y meditación. Usted como un estudiante potencial, tiene la opción de escoger a cual acercarse, por eso antes de comenzar una clase quizás valga la pena llamar por teléfono a un par de instructores locales, y preguntar qué enseñan.

## Formas de mano

Lo más conocido del Tai Chi Chuan son las formas de mano. Estas son una serie de movimientos lentos, que seguramente habrá visto a personas realizar en algún parque o plaza. La realización de estas formas tiene muchos beneficios que mencionaremos a continuación.



## Aspectos de Salud

La parte más simple del Taichi son las formas de puño o mano, sin embargo no es lo que nosotros en la cultura occidental, por lo general, consideramos como ejercicio. ¿Cómo pueden considerarse estos movimientos lentos como ejercicio? Para entender porqué, es bueno que tengamos firme el concepto de Qi (Chi) o energía.

La Medicina tradicional china (MTC) tiene más de 2.000 años, también tiene en sus raíces los principios de Yin y Yang, por lo tanto podemos decir que existen meridianos o senderos que recorren el cuerpo llevando el Qi (la energía), por eso si hay un problema o desequilibrio en el flujo de energía un doctor en MTC podrá utilizar la acupuntura o quizás la acupresión (el empleo de pulgares o manos para estimular los puntos y liberar las obstrucciones), para permitir que este flujo sea continuo. Siguiendo esta línea el Tai Chi Chuan y más exactamente el Qigong promueven el flujo de la energía y cuando realizamos formas no solo tratamos de coordinar los movimientos con la respiración, la relajación y la aplicación de Yi (que es la intención o el foco de la mente), ayudamos también a que el Qi circule suavemente por los canales del cuerpo, por lo tanto, mientras hacemos estos movimientos ayudamos el fluir de la energía interna.

El Tai Chi Chuan favorece el aumento de la flexibilidad, la fuerza y a tonificar los músculos y tendones. Sus movimientos lentos promueven la relajación y a mantener la mente tranquila y concentrada. Estas ventajas son sumamente útiles en las sociedades cada vez más exigentes en la que vivimos.

### **Aplicación marcial**

Cada movimiento de Tai Chi tiene una aplicación marcial, para entender los mismos es importante tener una conciencia del concepto de Yin y Yang, que es en definitiva la raíz del sistema de Tai Chi Chuan.

Llamamos Yin, al principio suave y femenino, y Yang, al principio duro y masculino. En términos de aplicación de un golpe será considerada Yang la fuerza, y cuando el golpe viene hacia ti si aplicas bien el concepto debes neutralizar el golpe con Yin o suavidad. Las posturas en las formas de Tai Chi cambian constantemente, del Yin al Yang. Al entrenar de forma lenta, el cuerpo se familiariza con los cambios de energía constante. Si entrenas lo suficiente, podrás desarrollar habilidades para que los movimientos fluyan de forma natural ante una situación de combate.

### **Trabajo en pareja**



Si nosotros aprendiéramos sólo formas, esto no sería suficiente para aplicar ante una situación de combate. Para desarrollar una comprensión más profunda de cómo se aplica el concepto de Yin y Yang al Tai Chi Chuan, se hace imprescindible el trabajo con un compañero, y uno de los primeros ejercicios que debemos aprender es el empuje de manos, o Tui Shou. Aquí tenemos que empujar a un compañero, entonces ponemos su muñeca contra la nuestra y cuando el compañero nos empuja, nosotros debemos relajar nuestra muñeca, el codo y girar la cintura, esto les permitirá absorber la energía de su compañero o forzarlo para poder neutralizarlo, es decir, cuando su fuerza Yang a sido totalmente neutralizada podrás girar tus manos y devolverle la energía haciéndolo ceder, en cambio si tu compañero empujara demasiado, o su empuje fuera largo y se sobreextendiese, entonces deberías desviar hacia abajo su fuerza para obligarlo a ceder.

Cuando estos ejercicios básicos han sido bien desarrollados ya podrás comenzar con el empuje libre, es decir, sin seguir una rutina, esto te ayudara a incorporar los principios contra empujes de forma libre. Cuando practicamos el

empuje libre, tratamos de “escuchar” la energía de nuestro contrincante o la intención para permitirnos reaccionar de manera apropiada. Durante el empuje libre es importante estar tranquilo y relajado para permanecer sensible a los movimientos de nuestro oponente, sin embargo, también debemos mantener nuestro propio sentido de presencia o “estar allí”, porque si nos relajáramos demasiado sin el sentido de “estar allí”, sería fácil para nuestro oponente vencernos.

## **Sanshou**

El Sanshou se practica con un compañero donde los golpes van a varias partes del cuerpo, es decir, un compañero tirará golpes mientras el otro debe neutralizarlo con suavidad, ó energía Yin, devolviendo posteriormente los mismos, en definitiva esto es un combate. Al principio, estos ejercicios son practicados de forma suave y lenta, luego se puede ir aumentando la fuerza y velocidad buscando que sea un combate más real y dinámico. En algunos estilos, el SanShou es realizado como una rutina estructurada la cual incorpora varios aspectos de la defensa personal, pero independientemente de la interpretación que cada escuela pueda darle, el SanShou posee ricas técnicas que pueden ser adaptadas claramente en el combate full contact.

## **Formas de Arma**

El Tai Chi Chuan tiene una gran variedad de formas con armas. Tradicionalmente, las más conocidas son la espada, el sable y el palo. Las artes marciales chinas han permitido la adaptación de otros

instrumentos como armas, por ejemplo, algunos estilos también pueden usar el abanico, el tridente, el palo y la alabarda entre otras. Existen muchos beneficios que se logran también practicando las formas con armas aparte de las ventajas obvias marciales, ayuda a estirar y relajar los músculos, como así también promover la circulación de sangre y lograr un gran trabajo cardiovascular.



El Tai Chi Chuan tiene una gran variedad de formas con armas.

Tradicionalmente, las más conocidas son la espada, el sable y el palo. Las artes marciales chinas han permitido la adaptación de otros instrumentos como armas, por ejemplo, algunos estilos también pueden usar el abanico, el tridente, el palo y la alabarda entre otras. Existen muchos beneficios que se logran también practicando las formas con armas aparte de las ventajas obvias marciales, ayuda a estirar y relajar los músculos, como así también promover la circulación de sangre y lograr un gran trabajo cardiovascular.

## **Estilos**

Existen cinco estilos principales de Tai Chi Chuan. El estilo original, como se relata, es el estilo Chen. Este es muy dinámico, y posee pisotones fuertes y golpes explosivos, se puede observar a simple vista un contenido muy marcial.



Paradójicamente del estilo Chen nació el Yang y del Yang nació el Wu, también hay otros estilos como el Sun y el Li. Hay también variantes que han surgido de esos estilos, como el Wudang, el Hao, el Chen Man Ching, etc. Aunque el Tai Chi pueda parecer fácil para algunos, al igual que otras artes marciales requiere de gran compromiso y dedicación para conseguir lo mejor del arte. Como todo en la vida, cuanto más

usted ponga de si mismo, más obtendrá.

*Agradezco las fotos de este artículo a mi amigo LiFeng Guo, alumno directo del Gran Maestro Chen Zheng Lei y profesor en el "Chen Village TaiChi Training Center, China".*



*Prof. Jose Luis Arnedo – Presidente & Director Técnico Asociación de Wushu & TaiChiChuan LongHuQuan*