

## PRIMERA ENTREGA

### LAS ARMAS DEL CHEN TAI CHI (EL SABLE )



ARGENTINA

Dentro del curriculum de formas que uno debe aprender para conocer el estilo Chen de TaiChi, están las armas tradicionales por excelencia, nos referimos al palo, la espada, la alabarda (Kwantao o Da Dao), la lanza, y el sable entre otras.



En esta oportunidad nos ocuparemos del Sable, éste al igual que la espada están dentro de las categorías llamadas armas cortas.

El sable tiene una hoja ancha y semi curva, su forma es corta pero no por eso fácil de dominar, esta rutina tiene solo 23 movimientos los cuales incluyen cortes y estocadas con aplicaciones realistas del manejo del arma, utilizando combinaciones de suavidad y rigidez, con movimientos lentos y explosivos donde se incluyen saltos vigorosos que a su vez se contrastan con movimientos como si se acariciara la seda.

Cuando se ejecuta la forma, tiene que parecer como si un tigre atacara su presa, cada movimiento debe ser exacto, es importante que exista coordinación con la vista, la mano, el cuerpo, los pies, caderas. El manejo del arma y el cuerpo deben ser uno solo, si se mueve una parte se mueve todo, la cintura es el eje central, como si se moviera una montaña, un todo armónico... El practicante debe mover el sable pegado al cuerpo, acompañando los movimientos con la cintura, su técnica debe ser limpia y clara, desde la defensa al ataque.



Los chinos dicen que *"el sable dependerá de cómo se mueva la otra mano, y para el caso del manejo del doble sable, dependerá de los pasos"*.

Hay que prestar mucha atención a la mano que queda suelta, porque de ésta dependerá la técnica que el sable realice, ya que muchas veces la mano vacía acompaña a la que empuña el sable, y por ende la técnica de cortar, clavar o bloquear.

En pocas palabras, la mano vacía debe darle armonía al movimiento que el cuerpo realiza con el arma. Cuando se realiza la técnica, la energía va dirigida hacia el arma y el movimiento, para después volver al dantian (centro del cuerpo).

A medida que profundizamos en la forma, inicialmente el cuerpo puede mover el arma y luego el arma moverá el cuerpo.

*Prof. Jose Luis Arnedo*

*Presidente y Director Técnico de la Asociación Argentina de Wushu & TaiChiChuan LongHuQuan.*

[www.wushulonghuquan.com.ar](http://www.wushulonghuquan.com.ar)

[www.chentaichi.com.ar](http://www.chentaichi.com.ar)