

Los diez principios esenciales del Tai Chi Chuan

Dictados por Yang Cheng-Fu, escritos por Chen Wei-Ming

1- Ser vacío y ágil y mantener la energía en el sincipucio.



Mantener la energía en el sincipucio es guardar la cabeza bien derecha para que la energía se una al sincipucio. No emplee fuerza muscular, que volvería rígido al cuello y perturbaría la circulación de la sangre y el hálito. Que vuestro espíritu sea espontáneo y ágil, pues sin agilidad y sin mantenimiento de energía en el sincipucio, la fuerza vital no puede ponerse en movimiento.

2º - Entrar ligeramente el pecho y estirar la espalda.



Entrar el pecho consiste en retenerlo ligeramente hacia el interior, para que el hálito baje a concentrarse en el campo de cinabrio. Evite sacar el pecho, pues, al estar el hálito comprimido a este nivel, la parte superior del cuerpo estará pesada, la parte inferior liviana y los pies tendrán tendencia a flotar. Estirar la espalda consiste en hacer adherir el hálito a la espalda. Entrar el pecho acarrea naturalmente un estiramiento de la espalda, lo que permite emitir la fuerza a partir del eje espinal, y entonces no tendréis rivales.

3º - Relajar la cintura.



La cintura gobierna todo el cuerpo. Los pies tienen la fuerza y la pelvis asiento sólo si se es capaz de relajar la cintura. Los pasajes de "lleno" a "vacío" se efectúan a partir movimientos giratorios de cintura. Por eso se dice: "La fuente de mando está en la cintura". La falta de fuerza proviene de la cintura y de las piernas.

4º - Distinguir lo "lleno" y lo "vacío".



En el arte del Tai Chi Chuan, el primer principio es distinguir lo "lleno" y lo "vacío". Si todo el cuerpo se apoya en la pierna derecha, se dice que la pierna derecha está "llena" y la pierna izquierda "vacía" y viceversa. Los movimientos giratorios son efectuados con liviandad, agilidad y sin el mínimo esfuerzo si se sabe distinguir lo "lleno" y lo "vacío"; en caso contrario los desplazamientos son pesados y torpes, el cuerpo no tiene estabilidad, y el adversario, que nos atrae, nos desequilibra fácilmente.

5º - Bajar los hombros y dejar caer los codos.



Bajar los hombros consiste en relajarlos y dejarlos caer; si no se los puede relajar y dejar caer, se levantan, provocando una subida del hálito y, en consecuencia, una falta de fuerza en todo el cuerpo.

Dejar caer los codos a lo largo del cuerpo consiste en relajarlos. Si están levantados, los hombros no pueden bajar y es imposible empujar muy lejos al adversario. La técnica utilizada se acerca a la de la escuela exotérica que emplea una fuerza interior (jing) discontinua.

6° - Emplear el pensamiento creador y no la fuerza muscular.



Se dice en el tratado de Tai Chi Chuan: " Todo reside en el empleo del pensamiento en vez de la fuerza". Durante la práctica del Tai Chi Chuan el cuerpo está relajado, de manera que la mínima energía grosera no puede subsistir ni estancarse entre los huesos, los músculos o las venas, y no los ata a uds. mismos. Sólo entonces pueden efectuarse los pasajes de un movimiento a otro, con liviandad y facilidad, y ejecutarse los movimientos giratorios naturalmente. Algunos dudan de que sea posible tener una fuerza duradera sin el empleo de la fuerza muscular, pero el cuerpo humano posee canales de circulación del hálito, así como la tierra tiene sus arroyos. Si los arroyos no están obstruidos, el agua corre; si las venas no están tapadas, el hálito circula. Cuando una energía rígida llena estos canales, la sangre y el hálito se perturban, los movimientos giratorios carecen de agilidad y basta con tirar un cabello para que todo el cuerpo se desestabilice. Si en vez de la fuerza muscular se emplea el pensamiento creador, a donde llega el pensamiento llega el hálito. Así, la sangre y el hálito circulan continuamente en el cuerpo sin detenerse un solo instante. Gracias a un largo entrenamiento se adquiere la verdadera energía interior, y como se dice en el tratado de Tai Chi Chuan: " La agilidad y flexibilidad extremas producen la resistencia y rigidez extremas". Quienes están familiarizados con la técnica del Tai Chi Chuan y la dominan, tienen los brazos como hierro envuelto en algodón, la fuerza está profundamente alojada, mientras que los discípulos de la escuela exotérica manifiestan la fuerza muscular en la acción y parecen flotar en la inacción. Esto prueba que la fuerza muscular es sólo una energía superficial.

Cuando se emplea la fuerza muscular en lugar del pensamiento creador, el adversario puede incitaros fácilmente a moveros, esto no merece nuestra estima.

7º - Enlazar arriba y abajo.



Enlazar arriba y abajo es conformarse al siguiente principio enunciado en el Tratado sobre el Tai Chi Chuan: " La energía toma su raíz en los pies, se desarrolla en las piernas y a la cintura, se necesita una unidad perfecta". Todo movimiento de las manos va acompañado de un movimiento de la cintura; cuando los pies se mueven, la energía espiritual de los ojos (la mirada) se mueve al mismo tiempo y los sigue; en este caso puede decirse que arriba y abajo están enlazados; pero si una sola parte del cuerpo no se mueve con el resto, hay desorden y dislocación.

8º - Unir el interior con el exterior.



El trabajo del Tai Chi Chuan es un trabajo de la energía espiritual. Por eso se dice: "La energía espiritual es el amo, el cuerpo es el lacayo". Si puede ponerse en movimiento la fuerza vital, los movimientos son espontáneos, livianos y ágiles. El encadenamiento de los movimientos sigue los principios (de alternancia) de "lleno" y "vacío", de abertura y de cierre. Cuando se habla de abertura, no se trata únicamente de abertura de los pies y las manos sino también de abertura del pensamiento y del espíritu. Tampoco el cierre es sólo un cierre de los pies y de las manos, sino también del pensamiento y el espíritu. Si el interior y el exterior están unidos en un solo hálito, todo es perfecto.

9º - Ligar los movimientos sin interrupción.



En las artes de combate de la escuela exotérica, la energía empleada es la energía grosera del "cielo posterior". Hay entonces partidas, paradas, encadenamientos, interrupciones. En el instante en que la antigua fuerza llega a su fin y todavía no ha nacido la nueva, es cuando uno puede ser vencido con más facilidad. Como en el Tai Chi Chuan se utiliza el pensamiento y no la fuerza muscular, todo está ligado sin interrupción del principio hasta el final; cuando una revolución se termina otra comienza, el movimiento circular se desarrolla infinitamente. Dice el Tratado original: "El largo boxeo es como la ola de un largo río o del mar que se mueve continuamente y sin fin". También: "Haced que la energía se mueva como un hilo de seda que se devana de un capullo". Estas comparaciones sugieren que todo está unido por un único hábito.

10° - *Buscar la calma dentro del movimiento.*



La capacidad de saltar se considera muy importante en las artes marciales de la escuela exotérica; y se utiliza hasta el agotamiento la fuerza muscular y el hálito. Por eso, después de haber practicado, el boxeador está siempre jadeante. En el Tai Chi Chuan se dirige el movimiento con calma; aunque se mueva, el practicante permanece calmo; por eso es preferible ejecutar el encadenamiento de los movimientos lo más lentamente posible. Gracias a la lentitud, la respiración se vuelve larga y profunda, el hálito se concentra en el campo de cinabrio, y naturalmente, el practicante no tiene las arterias latientes. Los adeptos deben comprender esto, pero pocos son los que lo logran.