

Maestro Liu Ji Fa

El Dan Tian en el estilo Wu de Taijiquan



Autora: Rose Oliver

El maestro Liu nació en 1939 y comenzó a practicar el estilo Wu Taijiquan hace más de 40 años con Pei Zhu Yin, y también estudió con Ma Yue Liang por casi 20 años. El maestro Liu, quien es reconocido como la 5^o generación dentro del linaje Wu en China, destaca que la especialidad de este estilo respecto a los demás es el movimiento y rotación del Dantian, y la habilidad para permanecer suave, articulado y vivo mientras uno sigue y se adhiere al oponente, sin darle la oportunidad de que mantenga su equilibrio y estabilidad para que la pueda utilizar en contra de uno.

Para entender realmente al estilo Wu, se debe incorporar primero dos principios importantes del Taijiquan:

1. Hou Fa Zhi Ren: "si el oponente no se mueve entonces no me muevo, pero cuando él se mueve yo me muevo primero". Esto se logra una vez que la intención y la mente/corazón están tan conectadas con el oponente que entonces es posible moverse más rápido que él.
2. Rou Hua Wei Zhu: "se debe disipar la fuerza del oponente, no llevándola hacia el centro del cuerpo sino hacia fuera de uno, para los costados, hacia el suelo, etc., pero siempre manteniéndose suave y relajado

mientras se disuelve su fuerza, no ofreciéndole ninguna fuerza o resistencia”.

Estos principios básicos son cruciales, porque si no se los domina, no es posible aspirar a comprender las demás teorías en Taijiquan. Son parte de los cimientos, la fundación básica. Durante la Revolución Cultural, algunos maestros de las artes marciales fueron castigados por no aceptar las doctrinas de esos tiempos, paseándolos en forma humillante por las calles, y sujetos a los insultos y violencia de las muchedumbres. Ellos no podían oponerse o defenderse de todas estas cosas, no quedaba otra que “aceptarlo” y dejar que ocurra. Esta “aceptación” ayudó a crear una sensación de calma y quietud en el espíritu. No se puede luchar contra el ambiente en el que uno está inserto, sino fluir y aceptarlo. Muchos de los grandes maestros perfeccionaron su Taijiquan gracias a la adversidad reinante, y no a pesar de ella. Así que el maestro Liu dice que para lograr que esos principios puedan incorporarse se debe primero cultivar la quietud y tranquilidad de corazón. Así es como se puede estar en armonía con la situación y no luchar contra ella.

El maestro Liu comenzó a entrenar con el maestro Pei Zhu Yin en 1964 hasta su muerte en los 80's. Fue éste quien introdujo a Liu con el maestro Ma Yue Liang en 1980, con quien entrenó desde ese entonces en forma regular. Liu dice que cuando vio por primera vez a Pei Zhu Yin entrenando tui shou con sus alumnos, no vio evidencias de forcejeos, tal como se puede apreciar frecuentemente en los parques y torneos de competencia. Sus estudiantes rebotaban y eran lanzados hacia fuera sin ningún esfuerzo aparente, los movimientos de Pei eran muy pequeños, compactos y vivos, como una pelota rodando. Además parecía que era capaz de leer claramente las intenciones de los oponentes, y por lo tanto capaz de hacerlos rebotar sin utilizar fuerza. El decía que no es que no pueda utilizarse jing (energía) sino que más bien deberíamos prescindir de ella.

Lo más importante es que los alumnos se les muestre una sensación correcta de los movimientos, de manera de que puedan después hacerla propia. De esta manera pueden hacer entender cuáles son sus aplicaciones marciales y utilizarlas. Para que esto ocurra, Pei decía a sus alumnos que tenían que estudiar concienzudamente por 3 años para crear una buena base. En esos 3 primeros años dice que él desarrolló la sensación de estar como parado sobre el agua, sus pies se sentían como flotando en el agua más que como agarrados en forma tensa a la tierra. Los pies deben estar apoyados ligeramente en el suelo y la planta del pie deben poder deslizarse por el suelo en forma viva, de acuerdo con la situación o presión que se reciba del oponente, más que estar sólidamente clavados o hundidos en la tierra. Se debe sentir que sus raíces se despliegan sobre una amplia superficie, mientras que también penetran en la tierra para utilizar la fuerza de ésta. De todas maneras, Liu enfatiza que no es como un clavo o una estaca que está clavada físicamente y en forma unidimensional al suelo, sino más bien la intención del practicante de permitir que la raíz y peso se filtren y hundan en el suelo que rodea al cuerpo.

El asocia esta idea a cuando estamos dentro de un ascensor que está bajando: el ascensor desciende pero nuestro cuerpo realmente no se mueve por sí mismo, pero en cambio sí hay una sensación física y mental de que nuestro peso cae.

Entonces, cuando nos movemos cada parte del cuerpo, tanto interna como externa más la energía de nuestra intención, se mueve también. No debe haber ninguna parte del cuerpo que no esté involucrada en el movimiento, debe ser una reacción natural como cuando un gato acecha y aporrea a un ratón. La respiración, el cuerpo, la mente y la energía del gato se mueven en armonía. Si el gato estuviera tenso o agitado entonces no podría tener éxito en la caza.

Otro factor importante es que se debe entender acabadamente la propia anatomía, cómo trabajan el cuerpo y sus articulaciones, cómo se mueve e integra, ya que esto

ayuda a lograr movimientos fluidos y naturales, y en la práctica de tui shou y aplicaciones marciales. Liu estudió Tui-Na (masaje de acupresión chino) y acupuntura por muchos años como una forma de entender no sólo su propio cuerpo sino también entender cómo se mueve el del oponente. Así, no sólo se aprende a cómo curar las dolencias físicas de una persona sino también cómo neutralizarla y controlarla, en particular en lo que se refiere a Chin-na.

En el Tui Shou y formas del estilo Wu, el Dantian es clave en todos los movimientos, por lo que su entrenamiento toma tiempo, paciencia y una correcta instrucción del profesor. En tui shou es difícil aprender a 'escuchar' al otro y entenderlo de una, porque uno mismo está tenso y rígido, además de que el cuerpo no posee una unidad central que controle el movimiento. Entonces, el cuerpo no se mueve en armonía, ni en forma pareja y sin sobresaltos ('jun yun'). Por lo tanto, uno mismo se restringe y queda derrotado al enredarse en nudos, trabándose entre sus propias articulaciones.

Para lograr que el cuerpo esté flojo y relajado sirve como ejemplo visualizar un sobretodo. Si éste está doblado y no hay espacios de aire entre los lados, no tiene energía, está muerto. En cambio, sí hay espacios como en un sobretodo colgado en una percha, hay energía. El cuerpo debe sentirse como en esta imagen, los huesos son la percha y el resto del cuerpo, los músculos, órganos, etc están simplemente colgando de los huesos, vacío dentro pero al mismo tiempo lleno de energía, sin tensiones ni rigideces.

El abdomen y el pecho deben respirar conjuntamente, el diafragma debe ser flexible y relajado, de esta manera la respiración es llena y completa, y se utiliza la plena capacidad de inhalación y funcionamiento de los pulmones. Muchas personas que practican deportes sólo respirar con el pecho, o sólo con el abdomen. Pero en Taijiquan se debe aprender a utilizar simultáneamente el abdomen y el pecho

al respirar, de manera de que puedan abrirse y cerrarse juntos.

Liu demuestra este fenómeno permitiendo a sus alumnos empujar su dantian y pecho. Cuando le presionan su pecho o abdomen, él utiliza su qi y dantian para simplemente disolver la fuerza hacia sus costados, no resistiéndola con su cuerpo. Es como presionar una suave esponja o una pelota que absorbe la fuerza del oponente y colapsa internamente (se deforma) y luego utilizando la respiración, la bola se vuelve a inflar y hacer rebotar al oponente. Si le empujan el pecho con una mano y el dantian con la otra, Liu utiliza simultáneamente ambos para generar movimientos internos que incluyen la respiración para volver a llenarlos y hacer disparar la energía al oponente liberándola con su respiración.

Su dantian puede doblarse/plegarse, colapsarse/deformarse, y su pecho puede hundirse hacia dentro y hacia abajo, de manera de encajarse dentro del dantian, pero también puede reaparecer tan rápido como la fuerza del oponente fue disipada, y por lo tanto haciéndolo rebotar. Liu dice que la flexibilidad y uso del dantian y pecho no sólo es clave en tui shou y para disipar la fuerza del oponente, sino que también es importante para la salud, en especial los pulmones y el corazón.

La cavidad abdominal debe ser como un acordeón, que puede abrirse y cerrarse, expandirse y contraerse por etapas, en forma pareja y sin sobresaltos, y nunca tensándose o poniéndose rígida. Esta apertura y cierre del abdomen no es producto de encorvar la cabeza hacia abajo y arriba, ni curvando la cintura o la espalda, sino que es el qi de los órganos llenándose y expandiéndose, o vaciándose y contrayéndose, todo en una manera suave y relajada.

El pecho y la cavidad abdominal deben estar vivas y ágiles, por lo que los pulmones y los demás órganos internos deben ser flexibles y tener movilidad. Los dos pulmones pueden expandirse/abrirse y contraerse/cerrarse en forma diferenciada, lo que permite que los huesos como el

esternón y las costillas sean más flexibles, maleables y suaves. Cuando se empuja el pecho de Liu, él puede desinflar e inflar sus pulmones uno en oposición al otro, pero los huesos del pecho nunca se sienten para nada rígidos, es como empujar un anillo de hule, un lado se vacía y el otro se llena. Así el dantian y la respiración trabajan conjuntamente para hacer rebotar al oponente!

Por supuesto, este nivel de maestría lleva tiempo, paciencia y correcta instrucción para alcanzar, pero antes debe comprenderse los principios anatómicos de cómo funciona el cuerpo, para después seguir y controlar los movimientos naturales del propio cuerpo.

Liu dice que nunca se debe perder el contacto con el adversario, el cuerpo debe ser flexible y vivo internamente. Si alguien te empuja en el pecho entonces el dantian puede absorber la fuerza, rotar y disiparla, antes de rotar otra vez para hacerlo salir despedido (por rebote). En el tui shou del estilo Wu se debe mantener el potencial de fuerza contenido dentro de uno mismo, de manera de que pueda ser liberado/descargado cuando se crea el momento oportuno, pero en otros momentos uno debe mantenerse pegado al oponente, siguiendo y controlando sus acciones. Esto es lo que es denominado 'pegarse y adherirse' ('zhan nian').

El tui shou con Liu hace recordar mucho al de Wang Hao Da en sus últimos años, un maestro ampliamente conocido en EEUU y Europa. Uno salía despedido fácilmente de Wang pero igual quedaba pegado a sus brazos y energía, así que uno no podía escapar. Liu posee la misma cualidad y tal como Wang tiene una fabulosa y alegre personalidad, siempre sonriendo y jugando con sus alumnos, tal como un abuelo jugando con su nieto preferido.

Para entrenar el dantian se practican círculos y rotaciones, ayudadas por la respiración y la relajación de la cavidad torácica. En las formas, el dantian es girado constantemente, y se abre y cierra. En el tui shou del estilo Wu el practicante básicamente utiliza sólo los movimientos de la forma. La correlación entre el tui shou y la forma es mucho más cercana en el Wu que en el resto de los estilos, en donde se ve que la práctica se degrada al forcejeo y la lucha (tipo shui chiao) sin ninguna relación con los movimientos que practican en sus formas.

Para empezar a cultivar el dantian se debe alcanzar una mente quieta, capaz de escuchar lo que pasa adentro. Se debe evitar pensar en problemas y preocupaciones, y en vez focalizarse en los movimientos internos del cuerpo y sus conexiones. Se utilizan movimientos lentos y también vigorosos. Al principio se usan los movimientos de las manos cuando se aprende la forma, para trazar un mapa para los movimientos internos del dantian. Inicialmente los principiantes obviamente no tendrán un dantian para utilizar, éste se desarrolla con el tiempo, por lo que el profesor debe darle instrucciones precisas de cómo se mueven las manos/brazos y pies/piernas para cada postura de la forma. Luego el alumno sí podrá comenzar a imaginar cómo los movimientos de los brazos se correlacionan con los internos del cuerpo. Más tarde, cuando crezca la sensación y habilidad del dantian, el alumno podrá "mover" menos los brazos y permitir que el dantian tome control de los movimientos externos del cuerpo. Después, en la forma se va descubriendo como el dantian se relaciona con la apertura y cierre del cuerpo.

También se pueden realizar ejercicios sentado en una silla, concentrándose en los círculos y rotaciones del dantian de la manera en que enseñaba Wang Hao Da, sentándose con el huesito dulce en el borde de la silla, lo que ayuda a liberar el área interna abdominal. Los círculos pueden seguir las órbitas micro y macrocósmicas, y también se pueden hacer círculos de energía desde los puntos de los huesos de las caderas al perineo, lo que es fundamental

para mantener la buena salud y ayudar a rejuvenecer los sistemas urinarios y reproductores.

Liu dice que originalmente los maestros enseñaban a sus alumnos la forma rápida del estilo Wu, para que estuvieran familiarizados con los movimientos rápidos y sus aplicaciones, y sólo después se les enseñaba la forma larga (lenta). Los alumnos podían así realmente cultivar y afilar sus destrezas en la forma larga, de manera de que pudieran sentir cómo el dantian toma control de los movimientos del cuerpo.

En la medicina china el dantian es un punto específico tres dedos por debajo del ombligo y dentro del abdomen, pero en Taijiquan se piensa que toda la cavidad abdominal es el dantian.

El término chino 'dan' significa punto y/o sitio mientras que 'tian' campo o área amplia, por lo que dantian significa un punto central que se extiende sobre una amplia área. El motor de los movimientos del dantian son la energía y la respiración, 'qi', que pueden moverse libremente dentro del dantian, bajo la guía de la intención, 'yi'. El dantian se puede expandir, contraer, achicarse y llenarse, manteniendo la relación yin-yang, además se puede utilizar tanto la respiración directa como la inversa para moverlo.

El dantian puede rotar en distintas direcciones. Por ejemplo en 'manos como nubes' el dantian realiza círculos diagonales. Estos movimientos son especialmente buenos para la salud ya que masajean los órganos internos, ampliando el rango de movilidad y resistencia, además de brindarle al sistema cardio-vascular una ejercitación completa.

En términos marciales, si no somos capaces de crear una correcta cantidad de presión interna en los pulmones y dantian vía el cierre y absorción de energía, entonces no es

posible descargar energía, 'fa jing', en forma correcta y sin esfuerzo. Cuando practicamos tui shou no debemos darle al oponente una señal de lo que vamos a ser a través de movimientos externos, sino que deben ocurrir internamente. Un practicante de alto nivel como Ma Yue Liang parece que no se moviera externamente para nada. Es como si no tuviera un cuerpo físico. No se podía sentir su raíz, pero cuando se intentaba empujarlo se sentían los propios pies flotando y perdiendo el equilibrio.

Wang Ming Bo fue con su profesor Wang Hao Da a visitar a Ma Yue Liang poco antes de que falleciera, y cuando lo ayudó a que se levantara de la silla sosteniéndolo del codo, él sintió que no había nada sustancial yaciendo o empujando hacia abajo su mano. Era como si Ma estuviera exactamente en frecuencia con los movimientos de Wang. Mientras se levantaba, Ma no agregó ninguna presión extra ni se sintió peso hundiéndose.

Ma decía que también debemos recrear / repasar la forma en nuestra mente sin quebrar la continuidad de la secuencia. Es una excelente manera de cultivar la quietud e incrementar nuestra habilidad de mantener la concentración, previniendo el surgimiento de divagaciones de la mente.

'Qing Jing Ma Qie Hen' significa que debemos practicar la forma de manera lenta y liviana, en una forma relajada y calma, y buscar entender completamente lo que estamos haciendo en cada movimiento, y ser persistentes con nuestra práctica.

En Taijiquan, se puede decir que los 10.000 (todos los) movimientos o principios ocurren en cada momento, pero sólo si nuestros corazones y mentes están tranquilos es posible aprovechar el momento oportuno para sentir y conocer lo que debe hacerse, y ser capaz de hacerlo. Cuando se practica tui shou con grandes maestros, los alumnos sienten que el maestro los domina completamente y de entrada ya los venció, antes de que pudieran tener la

oportunidad de pensar qué está ocurriendo y qué deberían hacer.

Liu dice que hay otro elemento que también es muy importante en la práctica de la forma y en tui shou: el desarrollo de nuestro temperamento y moral. Es posible sentir la personalidad de alguien según como practique tui shou, algunos son agresivos otros temerosos; aquellos que tienen miedo de perder forcejean y buscan bajar el centro de gravedad y empujar rápidamente para ganar. Liu dice que si alguien dice que tu tui shou es una porquería y que no posees habilidades, que mejor dejémoslos que así lo crean. No se debe reaccionar de ninguna manera tratando de ganarles o vencerlos, porque esto les permitirá a ellos hacerte perder la quietud y equilibrio, y terminará tu energía y mente siendo controlado por ellos, y por ende el cuerpo.

Si puedes mantenerte calmo y no reaccionar a su presión, esta es una manera de desarrollar la tranquilidad y cultivar una personalidad moral. En la vida, como en el tui shou, enfrentamos una multitud de problemas y situaciones así como también gente problemática. Si logramos mantener un corazón y espíritu bueno y amable, no influenciado por lo que ocurre en nuestro alrededor, entonces no sólo nos permite mantenernos calmos, relajados y flexibles cuando somos atacados en tui shou, sino que también ayuda a minimizar las presiones y problemas de la vida.

Hay un dicho en chino que dice 'Da Shi Hua Xiao Shi, Xiao Shi Hua Liao' que significa que 'se puede disolver un gran problema para que se convierta en uno pequeño, y reducir uno pequeño para que el problema desaparezca completamente'. Si llevamos este dicho al ámbito del tui shou, entonces es la disipación de una gran fuerza hacia la nada, de manera que el practicante no sienta ninguna amenaza del oponente, pero que el oponente sienta que su poder y estabilidad son completamente absorbidas y neutralizadas y que él queda vulnerable y sin raíz.

Liu dice que cultivar esta manera de pensar en nuestras vidas nos permite perdonar más y dejar de tomarse las cosas tan a pecho, lo que hace que uno se vuelva más calmo y beneficie en gran medida nuestra habilidad y equilibrio en Taijiquan. A pesar de tener cerca de 70 años Liu es extremadamente dinámico y ágil en sus pies, así como energético y vigoroso en sus movimientos en la forma y tui shou. Su propósito en el Taijiquan es mejorar su salud, hacerse nuevos amigos y ayudar a otros. El espera que en el futuro los beneficios del Taijiquan se difunda en todo el globo, de manera de que todos podamos disfrutar de sus ventajas, hacer amigos y esparcir la salud, felicidad, cultura y bienestar.

Liu dice que sus maestros no estaban interesados en la fama o el dinero, y que él quiere mantener esa filosofía, que el Taijiquan debe ser algo disfrutable, que ayude a generar amistades, desarrollarse uno mismo, y como arte, cultura y mejoramiento de la salud.

Traducido del inglés por Pablo Pintabona.

Material extraído de <http://www.doubledragonalliance.com/>