

Los 3 niveles del Taijiquan – Cheng Man Ching

Un trazado global del Tai Chi Chuan es tripartito, consiste en tres etapas llamadas: la tierra, el hombre y el cielo. La etapa de la tierra relaja los tendones y tejidos y vigoriza la sangre, la etapa del hombre abre las articulaciones y la etapa del cielo concierne a la función de la conciencia. Cada una de estas etapas contiene tres fases. En la primera etapa, primero se relaja la zona de los hombros a los dedos de las manos, segundo se relaja la zona de la ingle al punto yung chuan en el centro del pie, y tercero se relaja la zona del punto wei lu en el coxis al punto ni wan en la coronilla de la cabeza. Las tres fases de la segunda etapa son: escuchar la energía, interpretar la energía y, por último, alcanzar un nivel de perfecta claridad. Estas son las tres etapas y las nueve fases del Tai Chi Chuan. Veámoslas con más detalle.

En la primera fase de la primera etapa, se relajan los tendones desde los hombros hasta las muñecas. Al relajarse los tendones, la sangre es vigorizada. El modo de hacerlo es primero relajar las muñecas, después los codos y finalmente los hombros. Sin utilizar la fuerza, procederemos con una suavidad total. "Siempre buscando lo recto en lo doblado", la forma es circular. Lo doblado es inapropiado y lo recto inaceptable. Tampoco se permiten insuficiencias, huecos ni protuberancias. Cumpliendo estos preceptos, podremos llegar a relajar los tendones hasta la punta del dedo medio.

En cuanto a la segunda fase, procederemos de modo similar relajando la zona de la ingle hasta los talones. La diferencia estriba en que ahora notamos la distinción de lo ligero y lo pesado, lo vacío y lo lleno. El pie, capaz de soportar todo el peso del cuerpo, se distingue de los movimientos ligeros y fáciles de la mano. La mayoría de gente no presta atención a la sensación de vacío y lleno de los pies. Incluso tampoco lo hacen muchas personas que practican las Artes Marciales. Solamente las personas que practican Tai Chi Chuan apoyan todo el peso del cuerpo en un solo pie, cambiando de pie cuando hace falta. Es incorrecto hacer uso de la fuerza; debemos sentirnos relajados y blandos desde la ingle hasta las rodillas y hasta los talones. El poder está situado en el centro del pie y es transmitido por la tierra.

Tenemos que estar conscientes del lleno y vacío de los pies y también de las manos. Cuando el pie derecho está lleno, la mano izquierda está llena; cuando el pie izquierdo está lleno, la mano derecha está llena. A esto se le llama "la conexión del poder". Lo contrario sería

"doble peso".

En la última fase de esta primera etapa, se relaja la zona del wei lu hasta coronilla, La columna vertebral, compuesta por muchos segmentos, es el hueso más importante del cuerpo humano. En la frase "ablandar la cintura para que se pueda girar en cualquier dirección como si no tuviera huesos" vemos la importancia y necesidad de "suavizar" la columna. Con los tendones relajados, esta flexibilidad es posible. La clave está en mantener el wei lu en posición vertical y en imaginar que la cabeza está suspendida de un hilo.

La segunda etapa, empieza con el hundir el chi en el tan tien que sirve a su vez como base para el desarrollo del chi. El tan tien está situado a 3 cms. debajo del ombligo y más cercano a este que a la columna. es importante que la respiración sea fina y larga, tranquila y lenta.

Lentamente inhalamos al tan tien con la mente allí también retenemos el aliento durante un momento. Después de larga práctica, se llega a experimentar la suspensión del aliento. Con el tiempo, los beneficios de "alimentar correctamente y no dañar el chi" serán incalculables. Se hace de una manera completamente natural sin hacer uso de la fuerza. Al principio, es difícil hundir el chi. Si hundimos los hombros y dejamos caer los codos, será más fácil guiar el chi a la región del estómago. Si ahuecamos el pecho un poco y arqueamos la espalda, el chi se hunde mejor en el tan tien. Lo contrario de esto es cuando el chi sube repentinamente hacia arriba provocando hombros encorvados y pulmones elevados, lo cual fácilmente conduce a enfermedades. Y con esto terminamos con la primera fase de la segunda etapa.

En la segunda fase, el chi llega a los cuatro miembros. Una vez que el chi se encuentre en el tan tien es como si pudiéramos dirigirlo con la mente. Entonces lo extendemos a las ingles, a las rodillas, y a los talones cumpliendo el significado de la expresión "el hombre plenamente realizado respira desde los talones". Después lo extendemos a los hombros, los codos y a las muñecas. Cuando todas las articulaciones de los cuatro miembros están abiertas, el chi puede fluir desde el punto yung chuan en el centro del pie al punto lao kung en la palma de la mano, terminando en la punta del dedo medio. Así es que los Clásicos del Tai Chi Chuan dicen: "mueve el chi con la mente y el cuerpo con el chi". Este principio debe guiar nuestra práctica.

La tercera fase, es el tránsito del chi desde el punto wei lu al punto ni wan, o lo que es llamado la apertura de las "Tres Puertas" o la primera

vuelta del movimiento invertido de la "Noria Hidráulica". Es muy difícil atravesar el punto wei lu; lo demás es relativamente fácil. Una vez que se ha perfeccionado el hundir el chi en el tan tien atraviesa el wei lu con toda naturalidad. No se debe recurrir a la fuerza, que sólo puede conducir a errores y enfermedades. Hay que obrar con cautela y buscar la dirección de un maestro de confianza. Después de atravesar el wei lu, el chi se impulsa a través del punto chia chi entre los omóplatos, pasa por el punto yu chen en el hueso occipital, y finalmente llega el punto ni wan. Esto es el umbral, y ahora es posible hacer un progreso rápido hacia el Tao. La longevidad y la salud son sus consecuencias naturales. Y aquí terminamos con la tercera fase de la segunda etapa.

La primera fase de la tercera etapa es escuchar la energía. ¿Qué queremos decir por energía y como podemos escucharla? Es necesario estudiar esta cuestión cuidadosamente. La energía (chin) y la fuerza (li) son muy diferentes. Las transmisiones secretas enseñaban que la energía provenía de los tendones y la fuerza de los huesos. ¡Qué palabras tan maravillosas! Los especialistas buscan a tientas hasta el día de su muerte y nunca llegan a comprender la función de la energía. ¡Es una lástima! Lo que distingue a esta energía es sencillamente que el chi (cuya fuentes son los tendones blandos) es un poder flexible. Sólo la suavidad nos permite adherirnos y seguir al adversario, y al adherirnos se establece el contacto en el chi de uno y el chi del contrincante. "Escuchamos" el chi del adversario cuando intentamos medir los movimientos o quietud de su chi. A esto se refieren los Clásicos del Tai Chi Chuan cuando dicen: "cuando mi adversario hace el más mínimo movimiento, es el momento preciso para moverme primero".

La segunda fase es interpretar la energía. Esto junto con escucharla energía representan grados de lo profundo y lo superficial y de lo fino y lo rudo. No es suficiente sólo oír el más leve movimiento de mi adversario, sino que antes de poder moverme primero, necesito interpretarlo. Sólo así puedo aprovechar la ocasión y sacar ventaja. Esto es lo que se llama "progresar de lo superficial a lo profundo". En cuanto a lo fino y lo rudo", es más difícil explicar su significado. Las transmisiones secretas dicen: "el más leve movimiento de mi adversario es oído y comprendido". Es relativamente fácil detectar pequeños movimientos; lo que es más difícil es percatarse de ellos antes de que se manifiesten. El poder hacer esto es estar muy cerca del nivel de la claridad perfecta. El chi

se origina en los tendones, en los vasos sanguíneos, las membranas y el diafragma. De acuerdo con esto, hay cuatro tipos de energía: defensiva, encubierta, inminente y replegada. Los tendones acortan distancia entre las articulaciones; por los vasos sanguíneos circula la sangre; las membranas están situadas entre los músculos y alrededor de los tendones, huesos y órganos internos; y el diafragma se sitúa arriba del hígado. Cuando el chi sale de los tendones, la situación permanece estable y sabemos que el adversario está a la defensiva. Cuando el chi sale de los vasos sanguíneos, sabemos que significa un encubrimiento que nos alerta de un cambio en la situación. Cuando el chi sale de las membranas, sabemos que está a punto de desplegar la energía. Cuando el chi sale del diafragma, sabemos que se recoge para retirarse. Esto es el colmo de interpretar la energía y es supremamente sutil y avanzado. La tercera fase es alcanzar el nivel de la claridad perfecta. Es muy difícil describirlo con palabras. Un "Clásico del Tai Chi Chuan" termina diciendo: "La mente debe estar en el espíritu y no en el chi" Cuando está en el chi hay bloqueos. Cuando hay chi no hay fuerza. Sin chi hay dureza esencial. A primera vista estas palabras nos parecen extrañas dado que parecen restarle importancia al chi. En realidad, no es así. El chi puede ser transmutado y tornarse en función del espíritu. Cuando se habla de "fuerza sin fuerza" se refiere a la fuerza espiritual. Donde sea que mire el ojo, el espíritu lo acompaña y el chi lo sigue. El chi es capaz de mover el cuerpo sin activar la mente, y el espíritu puede llevar consigo el chi mientras se mueve. Esto es la fuerza espiritual o también lo que se puede llamar la velocidad milagrosa. Muchos eruditos pasan por alto lo cercano y persiguen lo distante, sin llegar a comprender la maravillosa función de la acumulación del chi en el tan tien. El chi es como el viento, el agua o las nubes, todos los cuales manifiestan una fuerza acumulativa y con uno con el chi acumulado del Cielo y la Tierra. A esto se refería Mencius cuando dijo "el cultivo del gran chi en su grado más alto y más sustancial llena todo lo que hay entre el Cielo y la Tierra". Estoy hablando precisamente de esto. Es fácil observar y comprender la fuerza acumulativa del viento o del agua. En cambio respecto a las nubes o al chi es más difícil. Después del advenimiento de los aviones pudimos darnos cuenta de que las nubes negras contenían relámpagos capaces de destruir todo cuanto tocaran. En vista de esto, cuán enorme será el poder del chi acumulado para sostener el Cielo y la Tierra. La fuerza espiritual y la velocidad milagrosa contienen el

concepto del relámpago. Y con esto terminamos la evolución de la claridad perfecta y la última fase de la etapa del cielo.

En este capítulo, he presentado un esbozo de las fases del desarrollo durante la práctica del Tai Chi Chuan. Los alumnos no pueden saltarse un nivel, pero si avanzan por grados no debe haber dificultad en alcanzar la más alta cumbre. Adopto la actitud de Chang San-feng y Wang Tsung-yüe y cumpla su ambición no cumplida. Si abandonamos esto, los métodos para fortalecer la raza y para revitalizar la nación son condenados a ser superficiales. Espero que los alumnos sean aplicados.

Taijiquan – El Arte de la Armonía (Cheng Man Ching)