

Los 5 niveles de destreza en Taijiquan

- Chen Xiao Wang -

Tu mapa hacia un entrenamiento exitoso en Taijiquan se basa en seguir los principios de los 5 niveles. Cada nivel tiene sus propias metas y métodos de entrenamiento. Sabiendo dónde estás te ayudará a decirte hacia dónde necesitas ir.

La mayoría de la gente desea saber qué pueden hacer para mejorar su entrenamiento. Así como aprendemos a gatear antes de caminar y a caminar antes de correr, el entrenamiento en Taijiquan está hecho en forma progresiva. Un entrenamiento inicial en los principios básicos genera la base sobre la cual se construyen posteriormente muchos ejercicios avanzados. Ud. debe ser paciente y dominar un nivel antes de intentar el siguiente. El progreso en Taijiquan no depende en cuantas formas haya aprendido sino en qué tan bien capacitado está en integrar los principios dentro de su forma. No importa el estilo de Taijiquan que ud. practique o si la postura es alta o baja. Lo que es importante es que sea capaz de dirigir su chi y hacerlo circular por todo su cuerpo. Los movimientos se verán entonces suaves pero poderosos, de comportamiento relajado pero alerta.

Hay 5 niveles de destreza en el entrenamiento de Taijiquan y cada nivel tiene sus propias metas y métodos. Conociendo esto le ayuda a evaluar su propio nivel de realización y lo que necesita trabajar para lograr progresar.

Nivel I – Forma y Postura

La postura correcta forma base del Taijiquan. Esto es necesario antes de que el chi pueda fluir apropiadamente. Para adoptar la postura correcta, mantenga su cuerpo

vertical, la cabeza mantenida como colgada desde arriba, los hombros y el pecho relajado, la cintura flexible, las rodillas flexionadas y la ingle abierta. Permita a su chi interno asentarse y hundirse en su dantien (bajo vientre).

Ud. puede no ser capaz de lograr esto directamente pero busque gradualmente corregir en relación a la dirección, ángulo, posición y movimientos de los miembros para lograr la postura correcta.

En esta etapa no busque la perfección. La forma de Taijiquan será angulosa y discontinua o desconectada. Esto es normal para un principiante. Con esmero y una práctica correcta, luego de 6 meses ud. debería poder dominar los movimientos de la forma. También empezará a sentir el chi en su cuerpo. En esta etapa está usando el movimiento para generar chi. A medida que se vaya familiarizando con la forma, comenzará a comprender la fuerza intrínseca o energía dinámica. Comenzará a sentir algunos movimientos del chi aún cuando no pueda hacerlo fluir con suavidad y almacenarlo.

Esta etapa se dice tiene 1 yin y 9 yang. Es como una vara que es puesta en la tierra, poco profundo y carente de buena base, es fácilmente movido. Pelear y hacer tui shou no está recomendado en esta etapa.

Nivel II – Fluir del Chi

En este nivel comenzará a sentir el movimiento de su chi interno. Mantenga la práctica de la forma para ganar fluidez y suavidad en los movimientos. No de altibajos. Mantenga la altura de la postura durante toda la forma. Aún cuando ahora pueda sentir su chi interno, todavía no puede dirigirlo. Hay 2 razones para esto.

Primero, su chi está descoordinado y su postura no es lo suficientemente correcta. Ud. no entiende los detalles más sutiles. Por ejemplo, en el hundir de su pecho, ud. agobia demasiado la postura o al tratar de aflojar su cintura la afloja demasiado. O saca demasiado la cola y adelanta demasiado el pecho. Su postura necesitará ser ajustada para ganar una correcta coordinación del cuerpo y eliminar todas las contradicciones de objetivos para ganar unidad de lo interno con lo externo. Armonía interna significa que el corazón está unido a la mente, el chi con la fuerza y los tendones con los huesos. Armonía externa significa que la mano está coordinada con el pie, el codo con la rodilla y el hombro con la cadera. Es sólo entonces cuando lo externo se une a lo interno, cuando lo abierto existe dentro de lo cerrado y lo cerrado existe dentro de lo abierto.

En segundo lugar, ud. puede estar haciendo la forma muy rápido de manera que pierde la suavidad de los movimientos, o muy lento de manera que sus movimientos se descoordinan. En esta etapa el ejercicio de 'hilo de seda' (similares al 4º ejercicio del Taiji sao, manos como nubes) es muy importante y ud. debería aplicar dicha técnica en su forma.

Los textos clásicos dicen "en el 'hilo de seda' el chi se origina desde la cintura, penetra por todos lados y está siempre presente". Para hacer el 'hilo de seda' adecuadamente primero relaje los hombros, hunda los codos, ahueque el pecho, deje caer la cadera, abra la ingle, flexione las rodillas. Comience con la mano en el dantien. Las manos conducen al codo, el codo conduce al hombro, el

hombro conduce la cadera. En el ciclo de retorno la cadera activa al hombro, el hombro activa al codo, y el codo activa la mano. Del medio para arriba del cuerpo, la muñeca es coordinada con el tronco y en la mitad inferior los tobillos mueven las piernas. El cuerpo es como un árbol, las raíces representan las piernas, el tronco es el cuerpo y las ramas y hojas los brazos y dedos. El chi circula de la raíz al tronco y a las hojas y entonces sigue nuevamente su patrón hacia la raíz de nuevo.

Durante el Nivel I ud. sentirá que está haciendo rápidos progresos. En la transición del Nivel I al Nivel II ud sentirá que no hace progresos. Sentirá que su chi fluye algunas veces y otras no. Cuando expresa energía (fa ping) en un puñetazo, ud puede hacer un sonido de latigazo, pero cuando intenta lo mismo en tui shou nada parece funcionar.

En esta etapa es fácil sentir desaliento y frustrarse y hasta puede abandonar. Se requiere una fuerte determinación y persistencia. Lo que necesita es reexaminar su forma, volver a los principios básicos. Corrija su postura y mueva todo su cuerpo como una unidad. Cuando una parte del cuerpo se mueve, todo el cuerpo se mueve. No hay exceso o deficiencia, fluye con los cambios y rota y se mueve naturalmente. Todos tienen el potencial de lograr éxito en Taiji si entrenan adecuadamente.

Este nivel toma generalmente 4 años para completarse. Su chi comenzará a fluir y ud entenderá cómo hacer uso del mismo. Ganará confianza y su Taijiquan comenzará a ser más interesante. Tui shou y práctica de forma requieren de las mismas habilidades. Cualquier problema o logro que ud adquiera en su práctica de empuje de manos se manifestará en su forma y viceversa. Preste atención a los movimientos básicos peng, li tsi, an. Si su parte superior o inferior están coordinadas no será derrotado con facilidad. Ud será capaz de usar 4 onzas para derrotar 1000 libras.

El problema en este nivel es que encontrará dificultad para lograr una perfecta coordinación: su oponente puede usar

esta debilidad para vencerlo. El puede guiarlo incluso a una posición débil y luego derrotarlo. Ud puede usar demasiada fuerza o muy poca. Ud no hunde su chi lo suficiente. Como ud no puede desviar la energía de su oponente, trata de usar su fuerza contra su fuerza. Ud puede necesitar ir un paso atrás, puede perder el equilibrio fácilmente o puede colgarse de su adversario cuando es empujado. Generalmente sus movimientos no son resueltos y limpios. Este nivel se dice que es 2 yin y 8 yang, todavía incompleto y descoordinado.

Nivel III – Cuerpo / Mente, Síntesis (de un círculo grande a uno mediano)

Para perfeccionar su Taijiquan debe disminuir el círculo de uno grande a uno mediano y a uno chico y finalmente al no círculo. Lo que se entiende por círculo no es sólo el movimiento de manos y pies sino también el movimiento interno del chi. Se necesita empezar con un círculo grande porque es fácil sentir su chi, pero en la medida en que ud progresa su sensibilidad y control son más sutiles y puede disminuir el círculo.

El entrenamiento del Nivel III es la transición del círculo grande al mediano. Los textos clásicos dicen 'donde va la mente va el chi y el cuerpo le sigue'. En este nivel ud necesita aprender a usar su mente. Durante el Nivel I ud se concentró en aprender los movimientos y posturas de la forma. En el Nivel II ud trabajó en eliminar las contradicciones de los movimientos corporales y el fluir del chi y en corregir su postura para que su chi interno fluya con libertad. En el Nivel III tiene un buen entendimiento del fluir del chi, está comenzando a usar su mente y no sólo la fuerza, sus movimientos son livianos pero aún no flota y ud puede hundir su chi sin ponerse rígido. Ud intenta ser suave externamente y fuerte internamente. Hay suavidad dentro de la dureza. Todo su cuerpo está coordinado y debería haber eliminado la mayoría de sus malos hábitos.

En esta etapa ud no se concentra sólo en el fluir del chi y descuida los movimientos externos. Debe haber una síntesis de cuerpo y mente, de otra manera el chi no fluirá libremente. Durante el Nivel II su respiración puede ser demasiado superficial o demasiado profunda porque no está relajado o porque sus movimientos no están coordinados con su respiración. Preste atención a su respiración, deje que sea natural y coordinada con sus movimientos, especialmente cuando involucra movimientos complicados o si requieren velocidad y sutileza.

Trabaje ganando un mejor entendimiento de las aplicaciones marciales de los movimientos. Haga más tui shou, afine su postura, entienda cómo expresar su jin, cómo desviar y cambiar su recorrido energético e incrementar su chi interno. Trabajando en las aplicaciones prácticas ud ganará un mayor entendimiento de lo que una postura correcta es. Será también más fuerte y puede empezar a trabajar formas con armas de Taiji como el sable, espada, lanza y otros. También estará capacitado para practicar movimientos explosivos. Su confianza crecerá y luego de 2 años aproximadamente podrá progresar al Nivel IV.

En el Nivel III debería haber obtenido una comprensión básica de la coordinación entre el fluir de su chi interno con los movimientos exteriores. Estará en condiciones de corregirse a sí mismo, sus movimientos son naturales y su chi interno está lleno. De todas maneras, su energía intrínseca es aún relativamente débil y su coordinación cuerpo-mente es imperfecta. Cuando hace tui shou no alguien de menor práctica ud puede superarlo con su técnica. Pero si hace con alguien superior sentirá que no tiene suficiente peng-jin o li (fuerza muscular) y su energía es fácilmente penetrada. Ud perdera su equilibrio y la coordinación mente-cuerpo. Su energía es fácilmente leída. Se dice de este nivel que es 3 yin y 7 yang. Su maestría no se ha desarrollado aún.

Nivel IV – Del círculo mediano al pequeño

En este nivel ud progresa del círculo mediano al pequeño. Este es prácticamente un nivel avanzado. Está cerca de lograr el éxito. La aplicación marcial es aún más importante en esta etapa. Trabaje en hacer circular su chi y preste atención a la coordinación de su respiración, sus movimientos y la aplicación marcial.

Todos sus movimientos deben ser continuos sin debilidades en alguna parte de su cuerpo y su chi intrínseco se permeará por todo su cuerpo. Cuando practique la forma imagine estar rodeado por atacantes pero cuando pelee imagine que no hay nadie a su alrededor, así sus movimientos serán suaves y naturales y mantendrá su compostura. El entrenamiento en este nivel es igual que en el Nivel III, excepto que aquí el círculo es menor. Su jin interno será fuerte y estará en condiciones de defender y atacar con el mismo movimiento. Su chi y su mente estarán coordinados. Su chi se dirigirá hacia donde ud lo dirija, su postura es estable y no será derrotado fácilmente en tui shou. Ud puede desviar la energía de otros con movimientos sutiles y puede cambiar la dirección y energía en ritmo con los cambios de dirección y energía de su oponente. Su chi interno es completamente coordinado con sus movimientos externos y puede sentir lo que hará su oponente antes de que se mueva.

Su fa-jin es clara y su ataque preciso, certero. Ud puede encontrar fácilmente la debilidad de su oponente. En esta etapa se dice 4 yin y 6 yang. Ud es ahora un acabado artista marcial. Esta etapa lleva 3 años.

Nivel V – Del círculo pequeño al no-círculo

De la forma a la no forma. Sus movimientos son ahora vivos y coordinados. Su jin interno está lleno y busca excelencia dentro de la excelencia. Un día de trabajo es un día de logros. Ud puede cambiar infinitamente y su energía es invisible. Internamente hay movimiento entre lo

substancial y lo insustancial pero externamente no se ve movimiento o cambio. Desde el punto de vista marcial lo duro y lo blando se convierten en uno y ud está relajado y alerta. Lleno de energía elástica ud puede defenderse y atacar a voluntad. Puede expresar energía con cualquier parte del cuerpo. Todo su cuerpo es sensible y vivo. En otras palabras ud puede usar cualquier parte de su cuerpo como un puño y golpear en cualquier parte.

En este nivel se dice que hay 5 yin y 5 yang, balance perfecto. Su yin y yang se continúan sin final. Cuando se mueve está en armonía con los principios del Taiji, así que todo es posible. Ud ha ganado maestría de cuerpo y mente. Su mente está calmada y tranquila y aún cuando es atacado repentinamente su balance no es turbado. No hay límite a su desarrollo en Taiji y hasta las últimas metas parecen obtenerse.

Trad de la Revista TaiChi Magazine por Marina de Corral