

## **A CERCA DE LOS PRINCIPIOS DEL ESTILO WU DE TAI CHI CHUAN (Taiji Yuanli).**



Ma Jiangbao

### **A cerca de los principios del estilo Wu de Taichichuan (Taiji Yuanli)**

El Taichi es un arte marcial chino basado en principios taoístas. Puede prevenir enfermedades y prolongar la esperanza de vida. Refuerza huesos y músculos y regula la presión arterial. Es un medio de proporcionar salud. Hay tres aspectos a considerar mientras estudiamos Taichi.

#### **El primer aspecto es la forma (Taijiquan)**

La forma ejercita el cuerpo y refuerza la constitución. Los movimientos de la forma deben extenderse naturalmente a través de las articulaciones sin fuerza y de manera relajada. Deben ser también correctos y precisos. El espíritu debe estar relajado y natural, sin obligarse, debe encontrarse en una posición de descanso natural. La respiración debería ser tranquila. No debería ser controlada deliberadamente, sino libremente, de una forma “completamente natural”. Únicamente con una postura correcta del cuerpo los movimientos y la respiración pueden estar en armonía. Durante cada movimiento el cóccix, la espalda, el cuello y la cabeza tienen que estar alineados, formando una línea que no este curvada ni hacia los lados ni hacia delante o atrás. Los movimientos de la forma deben ser vivos y fluidos. Deben estar unidos sin que se produzca una interrupción en ellos aunque nos movamos hacia delante, atrás o giremos. Lo primero que hay que aprender son los 5 pasos básicos (pingxingbu, xubu, gongbu, mabu, dingzibu). Cuando giremos, la mano se mueve primero, luego la cintura, las caderas y los pies. Cuando hagamos la forma, la espalda debe estar ligeramente redondeada con los hombros y codos relajados

hacia abajo y el pecho ligeramente hundido. Solo practicando la forma de esta manera conseguiremos que el chi baje hasta el dantian. Los ojos deben mirar hacia delante (alrededor de 15 metros) y nuestra mirada será recta mirando al frente o hacia las manos, puesto que será solo de esta manera como podremos mantener el centro. Ya que sino nos resultaría fácil perder el equilibrio. Después de larga práctica se puede alcanzar un alto estado de concentración. Para obtener esta concentración es importante que mientras se practica la forma no se piense. Si se piensa en como deberíamos realizar el movimiento o la aplicación del mismo, nuestra concentración será pobre, conduciéndonos a la desarmonía y a la ruptura de la forma.

Mi propia experiencia me ha enseñado que todos estos puntos son muy importantes.

### **El segundo aspecto es el empuje de manos (Tuishou)**

El empuje de manos esta relacionado con las aplicaciones de la forma. Este sigue la vía del taichi de calma y tranquilidad utilizando el camino sutil entre vacío y lleno para su aplicaciones. Afecta a la psicología y al proceso. En el empuje de manos los movimientos deben ser suaves y fluidos. El espíritu debe estar relajado y las posturas deben ser correctas, estando siempre centrado sin importarnos en que posición. Únicamente con un centro estable es posibles expandirse o contraerse y avanzar o retirarse correctamente. Cuando se empieza a aprender el empuje de manos, aprendemos a como neutralizar. Nunca debemos dejar que la idea de atacar entre en nuestra mente.

Características en empuje de manos:

#### ***Vencer la dureza con suavidad (Yi Rou Ke Gang)***

En Taichi no deberíamos aplicar fuerza contra fuerza luchando por obtener el primer movimiento de ataque. De esta manera sólo el más fuerte puede golpear al más débil y el más rápido domina la más lento. Utilizar la fuerza esta en contradicción con los principios del taichi. Lo mas importante para el principiante es aprender a neutralizar y evitar conflictos innecesarios.

#### ***Encontrar la ofensiva con calma (Yi Jing Dai Dong)***

Una de las estrategias principales del taichichuan es enfrentarnos a nuestro oponente con calma. La calma es esencial, porque sin calma será imposible obtener un eficaz tingjin (escuchar). Sin tingjin nuestras acciones no serán efectivas. Los clásicos dicen: si el no se mueve, yo no me muevo, si el comienza a moverse, yo me muevo antes. Haciendo esto nos enfrentaremos al ataque con calma.

#### ***Golpear al oponente con poca fuerza pero con más habilidad (Yi Xiao Sheng Da)***

Un método que se puede utilizar es neutralizar primero y seguir después, adhiriéndonos al oponente hasta que se mueva a un punto “muerto”. Porque si pierde su centro de gravedad tendrá una postura sin fuerza y sin forma y caerá incluso con un simple toque.

### ***Retroceder para avanzar ( Yi Tui Wei Jin)***

En empuje de manos una característica del principal importancia es adaptarse y moverse con las condiciones cambiantes de nuestro oponente. Los movimientos circulares en Taichi son la imagen del símbolo del taichi, el cual evoluciona y forma parte de los cambios en el movimiento y en la unión dentro de un círculo.

### ***Los movimientos circulares (Dong Zuo Zou Hu Xian)***

Los patrones de intercambio entre el yin y el yang están todos basados en movimientos circulares y a su vez están conectados a través de una unión a la intensidad del compañero. Debido a que no hay ninguna interrupción en un movimiento circular, es más fácil alcanzar al compañero que en línea recta hacia delante o hacia atrás. Otra ventaja es que es más fácil cambiar nuestra fuerza o dirección en cualquier punto de una línea circular. Será solo a través de una práctica larga y continuada como podremos llegar a sentir estos principios y llevarlos a la práctica. Debido a que el empuje de manos se puede utilizar con vistas al combate, la actitud del estudiante de taichi debe ser concentrada y pacífica.

### **El tercer aspecto es la teoría (Lilun)**

Aquellos que estudian taichi también deben tener en cuenta su teoría. La teoría del taichi es un método para guiarnos en nuestra práctica. Únicamente cuando el método es correcto, podemos estudiar taichi con propiedad. Cada clase de estudios académicos plantea una teoría. Por ejemplo cuando se estudia medicina debemos aprender psicología, patología, farmacología, etc. Por lo tanto los que estudiamos taichi debemos tener en cuenta los clásicos del taichi, los registros de taichi, la teoría del taichi, y las canciones del taichi. Porque todas estas diferentes teorías nos han sido transmitidas por las experiencias acumuladas de anteriores generaciones, nosotros no debemos solamente investigarlas, sino también absorber su significado. Uniendo las experiencias de la práctica junto con el estudio de estas teorías de los viejos textos, podemos mejorar nuestro taichi más rápidamente. Uniendo la forma exterior con las sensaciones interiores se pueden experimentar las teorías a través de la forma y sentirlas. A través de estas experiencias debemos llegar a la aplicación del taichi. Esto significa que si solo somos capaces de hacer taichi pero no hemos entendido bien la teoría, solo será un ejercicio y a la inversa si solo sabemos la teoría, pero no practicamos taichi, únicamente nos estaremos

luciendo (exhibiendo). Ambas personas no practicarían un buen taichi.  
Tenemos que combinar teoría y práctica.