

Tai Ji Quan. Información inicial

EL TAI JI QUAN

El TJQ es, ante todo, un arte marcial que funde su filosofía de entrenamiento en una comprensión muy especial de las acciones energéticas del individuo, tanto en su movimiento corporal, como en el movimiento sutil de las energías que lo componen.

La idea de energía a la que nos referimos debe ser estudiada dentro de la comprensión de que el individuo, en esencia, no deja de ser, al igual que otros elementos de la naturaleza, un compendio de energías que interactúan formando materia. Esta idea, tan de última generación en sus conceptos, fue entendida hace milenios por los pensadores de la civilización China. Percibieron el fluir de la naturaleza y la integridad existente entre todos los elementos que se daban cita en ella. El ser humano, como elemento indisoluble de esta acción general, también forma parte en su individualidad de todo el conjunto de la existencia. La energía que nos permite estar vivos no es diferente de la que mueve los planetas o de la que alimenta al sol que nos ilumina.

Estudiar el movimiento de esa energía en nuestro cuerpo, la relación entre lo que nos ocurre, a nivel interno y externo, con este movimiento les llevó a desarrollar disciplinas tan importantes como la acupuntura. Este sistema analizaba el movimiento de estas energías y cómo en su discurrir por nuestro cuerpo material seguían unas vías para alimentar o equilibrar los diferentes órganos que nos dan la vida. A estas vías de comunicación las denominaron meridianos y a los puntos de ese camino en los que esa energía se hacía más intensa los denominaron puntos de acupuntura. A través de la acción sobre ellos por medio de agujas finísimas fueron capaces de actuar sobre el libre fluir o estancamiento de nuestras energías sutiles, esto último, causa inequívoca de todo tipo de enfermedades.

A esta energía la denominaron Qi.

¿Qué tiene esto que ver con el TJQ? Mucho. Al principio del apartado citamos que se trata de un arte marcial. Efectivamente, se trata de un sistema con técnicas muy evolucionadas diseñadas como método de defensa personal, pero hay mucho más.

En principio tenemos una idea muy estereotipada de lo que es un arte marcial. Para comprender el TJQ tenemos que deshacernos de estos arquetipos prefijados. La superioridad del TJQ como arte marcial frente a otros sistemas reside en la utilización mínima de la energía propia para deshacer la intención o acción ofensiva de un virtual atacante. Es precisamente en el trabajo para desarrollar la sensibilidad que nos permita utilizar la energía de nuestro contrario donde reside la mayor parte de los elementos positivos que se le atribuyen al TJQ. Tenemos que aprender a comprender cómo nos movemos, dónde está nuestro equilibrio y de qué forma utilizamos nuestra energía física y sutil. La unión de estos elementos nos permitirá ser un elemento de anclaje en el que las energías del contrario pueden ser desviadas o absorbidas. Que nuestro equilibrio y nuestra forma de movernos sea un elemento tan importante dentro del arte nos enseña que el TJQ precisa de una conciencia corporal muy evolucionada que se puede conseguir por medio de su entrenamiento.

Las virtudes terapéuticas que se le atribuyen a la práctica del TJQ correctamente realizada durante periodos de tiempo prolongados no son gratuitas. En China, la mayor parte de la población realiza sus prácticas diarias y consiguen un mantenimiento de la salud óptimo en un ejercicio de bajo impacto accesible a personas de cualquier edad o condición física.

El estudio del TJQ debe abordarse con una gran paciencia hacia nosotros mismos. En su desarrollo nos encontraremos con nuestros propios bloqueos, físicos y mentales. La tenacidad en la práctica y la constancia y el interés que pongamos en ella, determinarán en buen grado nuestras posibilidades de evolucionar dentro del arte. Es por ello que, tenemos que abordar el estudio desde los cimientos para ir progresando en tanto esos cimientos sean lo suficientemente sólidos.

La práctica del TJQ es, predominantemente, una búsqueda de nuestro centro y nuestro equilibrio físico, mental y emocional, por medio de la movilización y equilibrio de nuestras energías físicas y sutiles. Esta idea debe guiar nuestro practicar diario. Podemos hacer que el TJQ sea una forma de meditación en movimiento, una forma de gimnasia, una forma de defensa personal, una forma de recuperar la salud y de fortalecer nuestros huesos, una forma de mejorar nuestra respiración o nuestras habilidades motrices, podemos hacer que el TJQ sea la filosofía de equilibrio que guíe nuestras vidas. Para ello sólo tenemos que dar el primer paso y aunque algunas veces vayamos despacio y otras más rápido, hay que procurar no dejar de caminar.

¿QUÉ SON LAS FORMAS EN EL TAI JI QUAN?

Hemos visto que el TJJ se compone de diferentes elementos fundamentales de la cultura China. Estos elementos se representan en la estructura técnica y filosófica del arte a través de la visión de sus practicantes. En la antigüedad, los sistemas de combate eran estudiados y desarrollados por diferentes familias o clanes que, de acuerdo a transmisiones familiares secretas, mantenían la integridad de lo desarrollado e incorporaban nuevos elementos enriquecedores para el estilo propio de la familia. De aquí nace por una parte la riqueza de conceptos y de técnicas que contiene este sistema; por otra, esta forma de transmisión secreta y controlada, condicionó que nacieran muy diferentes estilos que compartían los principios básicos del TJJ. Existen cuatro estilos principales dentro del TJJ. Cuatro familias diferentes que entendieron el arte de una forma particular. Las influencias de un estilo sobre otro son evidentes ya que todas siguen una línea de transmisión común.

En China, importantes historiadores han señalado el estilo Chen como el más antiguo de los cuatro. Le siguen en orden de descendencia el estilo Yang, el estilo Wu y el estilo Sun. Estos cuatro estilos: Chen, Yang, Wu y Sun, se componen en sus estructuras de un conjunto de principios, en la mayoría de los casos comunes, y de un conjunto de técnicas compiladas en una coreografía que se ejecuta a modo de danza marcial, es a esto a lo que llamamos formas. Vista desde fuera, una forma puede parecer una especie de baile relajado en el que nuestro cuerpo parece flotar mientras que nuestros brazos se mueven de forma suave y armoniosa, a la vez que nuestras piernas, fuertemente afianzadas al suelo, se desplazan en pasos seguros y estables describiendo diferentes recorridos con direcciones prefijadas. Si observamos de cerca estas danzas veremos que existen similitudes latentes entre ellas, pero son diferentes. Después de unos años de práctica, no tendremos problemas en identificar un estilo u otro simplemente viendo la ejecución de la forma. El estudio de estas formas es el eje principal de la práctica del TJJ.

Tras la revolución cultural que tuvo lugar en la China de principios del siglo XX, los clanes que mantenían sus enseñanzas en secreto, tuvieron que sacar a la luz sus sistemas y se popularizó la práctica que durante la anterior dinastía estuvo prohibida al pueblo llano. El gobierno, consciente de los beneficios que este tipo de actividades podían proporcionar a la salud de los ciudadanos, promovió el TJJ entre el pueblo. No obstante, existían serios problemas para esta popularización de los sistemas. La mayoría de ellos requerían unas condiciones físicas y una dedicación que no estaba al alcance de todo el mundo. Es por este motivo que el comité de deportes nacional decidió citar a diferentes maestros para que desarrollaran formas simplificadas accesibles a un público mucho más amplio. Estas formas simplificadas están mucho más enfocadas a la gimnasia del cuerpo y a la parte preventiva o terapéutica del TJJ, dejando un poco de lado el aspecto marcial del arte. Es evidente que estas formas son, hoy en día, las que gozan de mayor popularidad y las que seguramente habremos visto en anuncios, películas o reportajes.

LOS ELEMENTOS DEL TAI JI QUAN No sólo existen formas en el TJJ. La base de todo, la aplicabilidad de estas técnicas contenidas en las formas, depende del desarrollo de una serie de habilidades motrices, físicas y de percepción. Para poder pues abordar el estudio del TJJ tendremos que abarcar diferentes elementos que nos permitan la comprensión total del arte. Estos elementos se trabajarán en las clases a la par que el estudio de las formas. Procedemos a enumerarlos y a realizar una breve explicación sobre cada uno de ellos:

- Qi Gong: Literalmente significa «trabajo de energía». El Qi Gong se compone de una serie de ejercicios en los que implicamos un ritmo respiratorio, una estructura corporal (estática o dinámica) y un estado mental óptimo para poder percibir y unificar estos otros elementos. Existen muchos tipos diferentes de escuelas y ejercicios de Qi Gong. Algunos tienen intenciones de acción muy concretas sobre zonas específicas de nuestro cuerpo y otros se limitan a movilizar nuestras energías. En el TJJ son muy importantes la conciencia, el control y desarrollo de la energía interior, por lo que los ejercicios de Qi Gong resultan imprescindibles para conseguir la armonía de mente, cuerpo y espíritu que nos lleve a sentir nuestra energía; ser conscientes de su movimiento en nosotros. Los puntos más importantes del Qi Gong son:

- La respiración: Debe ser tranquila y profunda. Sin ruido. Generalmente el aire debe entrar y salir por la nariz a no ser que el profesor plantee otro ejercicio diferente. Existen diferentes tipos de respiración que abordaremos en apartados más avanzados de este programa. Implicarse excesivamente en el control sobre la respiración al iniciar el estudio del TJJ puede resultar contraproducente ya que tendremos la concentración puesta en muchos detalles de tipo técnico. Empezaremos la práctica dejando que nuestra respiración se produzca de la forma más natural posible.

- El cuerpo: Debe estar suelto, relajado, sin tensiones perceptibles. Su movilización debe ser cíclica y es preciso que hagamos coincidir las fases de la respiración (inhalación/exhalación) con las fases del movimiento. De esta forma la respiración lenta y profunda influirá sobre el movimiento que se ralentizará y el movimiento lento, a través de nuestra sensación de lentitud y de la información visual de esa lentitud, calmará nuestro pensamiento que se hará menos compulsivo.

- La mente: Debemos observar durante los ejercicios de Qi Gong. Una parte de nuestra mente debe vigilar la correcta ejecución del ejercicio de acuerdo a las instrucciones que facilita el profesor. La otra debe estar dedicada a percibir, como observadores externos, lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo; la forma lenta en que se mueve, cómo se acentúa en algunas partes la circulación de la sangre y de qué forma varía nuestra temperatura corporal durante el ejercicio. Observaremos también cómo cambia nuestro pulso que se ralentizará y dejaremos que el pensamiento se contagie de la tranquilidad del ejercicio.

- Tui Shou: Literalmente significa «manos que empujan». La práctica de los principios del TJJ requiere que trabajemos en solitario, es decir, sin la ayuda de nadie que condicione nuestro movimiento pero, para desarrollar las habilidades que permitirán que las técnicas contenidas dentro de la forma se puedan ejecutar, tenemos que llegar al contacto con otras personas, dando cuerpo y sensación física a la técnica, experimentando la estructura de movimientos dentro de otro contexto.

El Tui Shou es el ejercicio que tradicionalmente se ha utilizado para el desarrollo de estas habilidades, la conciencia y control sobre las energías endógenas y exógenas que nos afectan. En su más concreta esencia consiste en la toma de contacto con otra persona partiendo desde una posición preconcebida y la realización de ejercicios en los que, a través del contacto físico con el compañero, desarrollamos la sensibilidad, la movilidad condicionada y el control sobre nuestro centro de gravedad; sobre todo, la forma en que estas fuerzas afectan a nuestro equilibrio y a nuestra capacidad de respuesta física por medio de las diferentes técnicas del TJQ. Para este tipo de ejercicios, siempre tendremos en cuenta que buscamos la acción sin tensión muscular y manteniendo el mismo ritmo lento, suave y controlado que aplicamos durante la ejecución de la forma.

LA ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE TAI QI

La primera pregunta que nos haremos al entrar en el centro será ¿qué voy a hacer yo aquí hoy? Nos encontramos ante una práctica, en principio, desconocida y sin un esquema en el que fijar lo que vamos a ver o a realizar. Es importante comprender que cada sesión de TJQ, cada momento del entrenamiento, están compuestos por una serie de etapas que nos permitirán preparar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras energías para abordar el aprendizaje del TJQ de la manera más productiva posible. En cualquier deporte resulta importante el periodo de calentamiento previo a la práctica. El TJQ también precisa de este periodo, pero quizá con un enfoque diferente.

En las clases nos encontraremos con un periodo de desbloqueo, calentamiento y estiramiento. En este periodo, buscaremos movilizar nuestras articulaciones de forma continua, lenta y aplicando la idea de la respiración conjunta al movimiento. Pondremos en funcionamiento y circulación nuestra energía interior y estiraremos nuestro cuerpo para que las tensiones que impiden la libre circulación de esa energía sean mínimas. Estirar el cuerpo resulta de vital importancia para conseguir ese desbloqueo energético, imprescindible para obtener los beneficios que la práctica del TJQ nos depara. Después de esto, trabajaremos la parte técnica del TJQ que engloba el trabajo de bases, desplazamientos, ejecución de técnicas, trabajos de formas y Tui Shou. También incluiremos habitualmente en algunas sesiones ejercicios de relajación y de meditación.

CONSEJOS PARA LOS QUE COMIENZAN Y LOS QUE SIGUEN

La mentalidad precisa para abordar estas sesiones resulta muy importante para que la práctica sea gratificante. Este debe ser el único objetivo que debemos buscar en nuestra práctica diaria, sentirnos mejor. El aprendizaje de las formas, de las técnicas, los resultados de la práctica se manifestarán por sí solos cuando seamos capaces de mantener el entrenamiento de forma continuada.

Lo más importante es crearnos el hábito de acudir a practicar. Tendremos días de avances técnicos significativos y tendremos días en los que la reflexión será nuestra compañera de clase. Si incluimos como elemento de nuestra práctica la fijación de objetivos, estos objetivos condicionarán nuestro entrenamiento y nuestro avance puede tornarse lento y desalentador. Tenemos que asumir que el programa de entrenamiento de nuestro centro tiene previstas todas nuestras necesidades para evolucionar en la práctica de forma constante y sólida.

Para empezar a practicar TJQ tenemos que derrumbar algunos mitos y dejar paso a ideas mucho más coherentes y naturales. Cada persona tiene unas capacidades diferentes de asimilación, tanto físicas como mentales, por ello el avance de cada practicante será diferente en tiempo y ejecución. Nuestra mirada debe dirigirse a nuestro interior, a la percepción de lo que ocurre en nosotros sin prestar especial atención a lo que ocurre fuera, en otras personas. La visión de conjunto es importante, pero lo es más no entrar en comparaciones o valoraciones que nada tienen que ofrecernos en nuestro camino hacia el movimiento natural de nuestras energías.

Debemos plantearnos que el momento para practicar el TJQ es un instante sin prisas, sereno, tranquilo, en el que nadie nos exige que vayamos más allá de lo que ese día estamos en disposición de asumir. La idea de esfuerzo debe diluirse en la de la pasión por un trabajo físico agradable y saludable. Tener prisas es, precisamente, traer a la sala de entrenamiento los elementos de los que pretendemos escapar.

Para sentirnos bien, mantendremos ante todo un espíritu de cordialidad y de concordia. Una actitud abierta al aprendizaje y reflexiva hacia nosotros. Tenemos que llegar a adaptarnos a un ritmo diferente del que nos plantea la sociedad. Aquí no competiremos, no tendremos prisas, nadie nos intentará llevar a donde no queremos ir y, sobre todo, encontraremos un motivo para movernos con un sentido: descubrirnos y disfrutar mientras lo hacemos.

ROPAS, HORAS Y OTROS MENESTERES

Utilizaremos ropa holgada y suave, a ser posible de fibras naturales (algodón, lana, lino). Podemos practicar descalzos si la temperatura y el suelo en el que estamos entrenando son agradables para hacerlo así. En la práctica al aire libre evitaremos siempre los excesos de calor o de frío. Los días excesivamente nublados o húmedos no se debe practicar al aire libre para evitar que estos elementos externos nos afecten. Es preferible entrenar con el estómago y los intestinos vacíos. Una buena receta para evitar la sensación de hambre es tomar un té caliente o cualquier infusión que nos calme la sensación y a la vez nos ayude en las acciones metabólicas que se gestan durante el entrenamiento.

Cuidaremos siempre las sensaciones de dolor que puedan aparecer en nuestro cuerpo durante el ejercicio, comunicándole de inmediato al profesor el momento en que este dolor aparezca.

Las horas idóneas para entrenar son al amanecer y al atardecer. El aprendizaje se puede abordar a cualquier hora pero, en nuestra práctica personal, buscaremos estos momentos.

El ambiente debe estar libre de polución, si es posible en una zona con árboles y sin tráfico. El tabaco, el alcohol y otros elementos excitantes o contaminantes para el cuerpo son malos compañeros de la práctica. Es evidente que algunos de estos hábitos pueden resultar bastante difíciles de erradicar, pero reducirlos ya será un factor importante a nuestro favor. El TJQ nos ayudará a reforzar nuestras energías para vencer estos hábitos nefastos para la salud.