

¿Qué es el Tai-Chi?

En primer lugar el Tai-Chi es un regalo de China a la humanidad.

A nivel personal me llegó el regalo a través de mi profesor ángel Fernández de Castro, y el estilo que él practica: la forma Yang simplificada por el Maestro Chen Man Ching.

Doble agradecimiento a Ángel, por la enseñanza y por haber traducido y editado una gran cantidad de libros que nos han permitido tener en casa documentos maravillosos de Tai-Chi de tiempos remotos.

Estas enseñanzas antiguas publicadas por la editorial Tao han sido faros que han dado luz a mi práctica de Tai-Chi, porque Albacete no está en China y no se da la relación directa con Maestros y escuelas. Así que nos atrevimos con esta empresa con bastante fe, sobre todo porque hace unos años parecía un poco locura.

Agradecimiento especial a todas las personas que han estado practicando Tai-Chi conmigo todos estos años.

Se conoce por Tai-Chi a una serie de ejercicios suaves y lentos que se originaron hace mucho tiempo y que por lo tanto han tenido un largo proceso de evolución que por supuesto continúa. Parece que el Tai-Chi fue desarrollado inicialmente para eliminar la enfermedad y promover la longevidad.

Posteriormente se hizo muy popular como arte marcial, transmitido por varias generaciones de familias que dieron el nombre a los diferentes estilos. Sin embargo, todos se han apoyado en los mismos principios básicos del origen, conjugando el ejercicio físico con los principios fundamentales del taoísmo, filosofía y medicina china.

La práctica, el estudio y la integración de ambos han dado lugar a un legado impresionante que se puede entrever en estas palabras de Chen Man Ching: “la aplicación de Chi y energía en el Tai-Chi es lenta y continua, cíclica y repetitiva, circular y conectada entre sí. Es tan grande como la revolución de los planetas y tan sutil como las gotas de lluvia o

de rocío. Sus formas son todas redondas, un signo de unión con la naturaleza.”

En mis palabras: el Tai-Chi es un catalizador para crear mayor armonía en nuestras vidas.

Es un buen método para concentrar energía vital y desarrollar la suavidad.

Actualmente las artes marciales no se practican para la defensa personal, al menos yo no lo hago. Conceptos y prácticas que incluyen victoria, derrota, adversario, sacar ventaja o vencer a otros eran muy utilizados en el lenguaje clásico del Tai-Chi.

Quizás en este tiempo está más arraigada la idea de que es en nosotros mismos donde encontramos esos adversarios a los que derrotar o integrar, y por lo tanto esta práctica como arte marcial es igualmente beneficiosa para fortalecer las debilidades y para percibir aspectos no desarrollados de la personalidad.

También hace falta estar bien arraigado, centrado, relajado, conectado con la energía del cielo y la tierra, perder el miedo y ser valiente, para mantener el equilibrio central y que los enemigos internos golpeen contra la nada. La suavidad y la lentitud con que se realiza la forma de Tai-Chi la convierten en una vía adecuada para la auto observación.

¿Para qué sirve?

Después de practicar unos años se puede hacer una valoración de los resultados.

Chen Man Ching habla de tres fases de desarrollo que llama ‘La tierra, el hombre y el cielo’, y especifica en sus libros los avances en cada una de ellas.

Yo no tengo el lenguaje ni la visión de la medicina china, ni de la filosofía taoísta, pero si percibo un avance gradual, que al definirlo hace patente los beneficios.

Hay una primera etapa donde se memorizan las posturas y se enlazan los movimientos coordinados. Aquí se activa la atención, memoria, coordinación, etc. Pero sobre todo nos hacemos conscientes de un

excesivo bagaje porque detectamos grandes tensiones en diferentes partes del cuerpo, y comienza la difícil tarea de la relajación.

En la segunda etapa se percibe la importancia del centro de gravedad. Se toma conciencia de que nada se mueve de forma independiente y de que el aliento es la energía vital que anima todo movimiento. Nos damos cuenta de la función del aire.

Se instala la respiración abdominal de forma relajada y natural. La mente se calma y observa la inhalación y la exhalación. Hay más calma física y mental.

En la tercera etapa participamos haciendo Tai-Chi de una meditación que surge espontánea en el movimiento, se trasciende la forma, y lentamente, por fases, la personalidad se instala en el ritmo en lugar de en la forma, aumenta la sensibilidad.

La filosofía de la no acción va gradualmente tomando sentido. La impersonal danza rítmica de la Gran Polaridad complementándose es la autocontemplación de la danza de la vida.

Y los elementos básicos del Tai-Chi van revelando su significado profundo, como por ejemplo:

- “Relajarse completamente”
- “Se distingue lo lleno de lo vacío”
- “Girar la cintura pero no la mente”
- “Parece que todo movimiento carece de huesos”
- “Nos movemos al mismo tiempo como una balanza y una rueda”

Para finalizar, desenvuelto el regalo de China, aparece como una medicina integral sin efectos secundarios, porque afortunadamente la sociedad en general ya acepta que, por un lado, hacer Tai-Chi es una locura inofensiva, y por otro, que necesitamos esa práctica porque estamos un poco enfermos de ir muy rápidos a ninguna parte.

Proco Martínez, del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete