
TAI CHI DIM MAK

JOAQUÍN ALMERÍA



sobre el autor

Joaquín Almería nació en Pamplona, España en 1970. Empezó su carrera en las artes marciales de la mano del Judo y Ju Jitsu a la edad de ocho años. Para sus 18 años Joaquín era ya instructor de artes marciales ostentando el grado de cinturón negro en artes como Tai Ji Quan(Tai Chi Chuan), Tae Kwon Do, Kick Boxing, Full Contact, Savate, y Muay Thai.

En los años 1990 al 1992 obtuvo títulos nacionales e internacionales como campeón en las disciplinas del TaeKwon Do y el Kick Boxing. Durante los veranos Joaquín solía visitar los EEUU para poder estudiar bajo la tutela de los mejores maestros de las artes marciales. Joaquín esta orgulloso de haber estudiado con Grandes Maestros de la talla de Dan Inosanto, George Dillman, Reylson Gracie (noveno Dan en Gracie Jiu Jitsu), Los hermanos Machado, Ron Balicki,etc. Asimismo Joaquín se certifico como personal trainer y licenciado en Fitness bajo el consejo americano del deporte, ACE (American Council on Exercise).

Joaquín empezó a amar las costumbres y cultura americanas durante sus visitas de tres meses. Su principal maestro allí fue el Sr. Dan Inosanto en la IAMA (Inosanto Academy of martial arts) de Los Angeles. Dan Inosanto fue un adelantado alumno y amigo personal del desaparecido Bruce Lee. El Sr. Inosanto es en la actualidad el heredero de su arte y se dedica a preservar sus enseñanzas. Dan Inosanto le mostró a Joaquin el estilo de Tai Ji Quan que Bruce Lee aprendió de su padre. Asimismo Daniel Lee, amigo intimo de Dan Inosanto, también mostró el Tai Ji Quan estilo Yang a Joaquin, mientras duro su asociación con la academia de Inosanto.

Como complemento a sus estudios marciales Joaquín estudio Acupuntura, Tui Na(masaje chino), Fitoterapia y Medicina Tradicional China en general. Joaquín Almería es Doctor en QiGong medico tanto en EEUU como en China y es el único practicante de Medicina Tradicional China en AlmeríaEspaña con dicho doctorado dando clases de Qigong medico a futuros terapeutas.

Joaquín es coreógrafo de escenas de lucha para el teatro y el cine. Una de sus coreografías mas celebres es la escena de lucha en el barrio chino de la película "Desde París con Amor" cuyo protagonista es John Travolta, alumno privado y amigo personal. Joaquín aparece en dicha película como actor invitado. Joaquín es considerado como un experto en artes marciales y constantemente viaja por el mundo realizando cursos y seminarios en artes tan variadas como Tai Ji Quan, JKD (Jun Fan Jeet Kune Do) estilo de Kung Fu de Bruce Lee, las AMF (Artes Marciales Filipinas), el Kyusho/ Dim Mak o el Aikido. Actualmente esta realizando una serie de seminarios sobre los puntos de presión (Dim Mak) aplicados al Tai Ji Quan y como estos nos revelan los verdaderos secretos del arte. Para mas información joaquim_almeria@hotmail.com.

Su ambición en las artes disciplinarias le condujo a Japón, donde continuo su formación marcial y sus estudios de medicina china. Mientras en Japón, Joaquín aprendió el idioma y la escritura, siendo capaz de leer en "kanji". Debido a su habilidad con el idioma fue capaz de enseñar artes marciales y administrar tratamientos de acupuntura a los japoneses. En Japón hay un gran interés por el Tai Ji Quan y Joaquín impartió clases como representante oficial de la asociación española de Taiji. Joaquín obtuvo el título de campeón de Japón en el estilo Sei Shin Kai de Karate a pleno contacto sin protecciones. Joaquín es uno de los pocos Occidentales en haber dado clases de Artes Marciales en Japón y en ganar en ese tipo de campeonatos. Después de vivir en Japón varios años Joaquín obtuvo el cinto negro en Karate Sei Shin Kai y Aikido.

Después de la etapa en Japón se traslado a los USA a Los Angeles para estudiar a jornada completa bajo la tutela de Dan Inosanto consiguiendo los títulos de instructor en el arte y ciencia de Bruce Lee (Jun Fan Jeet Kune Do) y las Artes Marciales Filipinas (AMF). También allí continuo su formación en Tai Ji Quan bajo los mejores maestros del mundo. Joaquín ha sido una de solo tres personas no nacidas allí que ha impartido clases como instructor en su academia de los Angeles. No es lo mismo ser instructor bajo Dan Inosanto que dar clases en la academia de Dan Inosanto. Joaquín tiene el honor de haberlo hecho.

Joaquín fue nombrado Instructor del año por el USA Hall Of Fame en el 2000. Además Joaquín consiguió el cinturón negro de Brazilian Jiu jitsu bajo la tutela de Reylson Gracie (novenio Dan) .

Debido a su conocimiento de los puntos de presión y de la Medicina Oriental (Joaquín es acupuntor en España y Doctor en Medicina Oriental y Qigong medico en el estado de Nevada, USA y en China) Joaquín esta llevando a cabo un revolucionario estudio que une al Dim Mak/Kyusho Jitsu con los conceptos del Tai Ji Quan y sus aplicaciones. Dicho estudio esta avalado por la D.K.I. (Dillman Karate International) de la que Joaquín es el único representante en España y mayor grado 8o DAN a fecha de este escrito. Visitar www.dillman.com , donde aparece como único representante para todo el estado español.

Durante su residencia en EEUU Joaquín trabajo como escolta privado de estrellas de Hollywood como John Travolta y de familias reales como el príncipe de Arabia Saudita. Su afán por experimentar el combate real lo llevo a trabajar como contratista del departamento de defensa de los EEUU en Bagdad donde a parte de proteger la embajada americana y al embajador Bremer dio clases de combate armado y sin armas a las fuerzas de elite del gobierno estadounidense y del Iraquí. Joaquín también ha entrenado al departamento del shérif de la ciudad de los Angeles, al S.W.A.T. de la ciudad de las vegas y a la policía del estado de Texas.

Después de toda esta experiencia en el combate real, Joaquín ahora enseña su sistema de Dim Mak/ Kyusho por todo el mundo. Tu no necesitas poner tu vida en riesgo para aprender un sistema de Dim Mak/kyusho avalado por el combate real en todo tipo de situaciones tanto militares como civiles.

Ahora tienes la oportunidad de beneficiarte de toda su experiencia, pero eso no es todo... mas importante aun es la perspectiva única que tiene de primera mano de saber lo que funciona y lo que no. Apúntate hoy mismo a uno de los cursos o compra el programa de aprendizaje a distancia y aprovéchate de toda esa experiencia y conocimientos.

El Dim Mak/kyusho de Joaquín Almería FUNCIONA. Es un sistema practico, fácil y rápido de implementar por cualquier persona sin importar edad o sexo.

prefacio

Este libro de taijiquan esta pensado para dar a conocer el dim mak dentro del tai ji, de forma practica. Muchos libros existen ya sobre la teoría y la historia del tai ji quan, pero muy pocos, por no decir ninguno en lengua hispana que muestre tan concisa y claramente el concepto del dim mak dentro del taiji.

Para ello dentro de mis cursos he optado conscientemente por mostrar solo una forma corta. Muchos maestros empiezan mostrando la forma de 24 de Peking o incluso la forma antigua de 108 movimientos. Pero eso solo hacia el proceso de aprendizaje extremadamente lento y frustrante para el principiante, que se perdía en tratar de aprender y memorizar los movimientos. En vez de ello, yo creo personalmente que es mucho mas productivo aprender bien los conceptos básicos, dominar hasta la perfección las técnicas mas importantes y saber sacarles todo el jugo antes de ampliar el estudio. Llevo mas de treinta años estudiando el taijiquan de los mejores maestros en los estilos Yang y Chen y mas de veinte dando yo clases y seminarios a nivel mundial, y este sistema reducido, que no simplificado, ha mostrado ser mucho mas practico , útil y divertido para los cientos de alumnos con quien lo he compartido.

Gracias a este sistema, el alumno puede concentrarse en la sensación correcta de enraizamiento de la postura, en el movimiento interno del qi para el qigong terapéutico, en la aplicación correcta del "Jing" para el uso marcial del DIM MAK, etc. en vez de perder la mayor parte del tiempo aprendiendo una coreografía vacía.

Uno de los tópicos que estudiaremos a fondo en los cursos completos de formación a los que espero que os apuntéis es como se ha perdido el sentido marcial del taijiquan y como las aplicaciones a la defensa personal se les da poco o nada de tiempo en la practica de la mayor parte de escuelas modernas.

Es de entender que como el foco se ha movido por así decirlo, del arte marcial al arte curativo, pues la mayor parte de las escuelas tienden a dedicarle mas tiempo y énfasis a la practica de la salud que al de la defensa personal.

Hasta aquí en teoría bien... pero la realidad es que si uno pregunta a cualquier practicante de taijiquan para que sirve una de las posturas mas básicas como puede ser "PENG" por ejemplo, pues no tiene ni idea de que meridiano se esta estirando en esta postura, o como debería respirar, o que color visualizar, o que órgano se beneficia mas de la practica.

Esto no tiene sentido, si hemos olvidado la aplicación marcial en favor de la terapéutica, pero luego resulta que tampoco entendemos muy bien del todo como realizar la terapéutica... entonces...? en que se esta quedando nuestro querido taijiquan?

Es mi intención con este libro aportar mi granito de arena y poder inspirar a los practicantes de taijiquan que lo lean a "redescubrir" el verdadero sentido del creador. Deseo mostrar un taijiquan que sirve para la terapia, y no solo eso , sino que ademas es muy efectivo para tratar condiciones y desequilibrios concretos en los practicantes que sufran de enfermedades varias. Pero al mismo tiempo sin olvidar la parte de defensa personal que también fue la intención del creador del estilo.

Para aquellos interesados en el trabajo del QI y del JING , encontraran en mi trabajo una guía fácil y practica de como activar, dirigir y proyectar el QI para poder aplicar las técnicas y teorías del DIM MAK y poder afectar al contrario con el mínimo de fuerza física y el máximo efecto defensivo. Va mas allá del alcance de este libro el poder mostrar todo esto, por lo que espero y deseo que el lector se anime a probar alguno de mis cursos en los que profundizamos completamente en este y muchos mas temas.

Para mas información y para recibir vídeos gratis al respecto visitad

www.joaquinalmeria.com

Si alguna vez te has interesado por el DIM MAK y si de veras quieres aprender el aspecto terapéutico del taiji dentro del marco del qigong medico, esta es la formación que andabas buscando.

Con el sistema TaiChi Dim Mak de Joaquin Almería aprenderás a cultivar las tres fuerzas primarias para la practica, luego aprenderás a circular el qi y a dirigirlo dentro de tu cuerpo antes de proyectarlo al contrario. También aprenderás el uso correcto de la estructura ósea y como transferir fuerza del suelo. También aprenderás los secretos del DIM MAK y como dentro de cada posición de taiji se esconden un derribo, una luxación y un KO aplicando un golpe a uno de los puntos vulnerables del cuerpo humano.

Notará el lector que reverenciamos técnicas de qigong médico, de taoísmo y de artes marciales chinas. He escrito varios libros y creado varios programas de aprendizaje online donde se profundiza mucho en estos temas, recomiendo al lector interesado que no se quede aquí y que estudie bien esos otros textos pues le ayudaran a profundizar mas en el conocimiento del taijiquan.

Para recibir más información y vídeos instructivos gratis visitar www.joaquinalmeria.com



No sería correcto empezar diciendo que el aprendizaje de los puntos de presión aplicado al Tai Ji Quan es fácil y rápido. No lo es. Tampoco voy a estar de acuerdo con ciertos maestros de Dim Mak que propugnan que solo conociendo el Dim Mak, ya lo tienes todo, pues tu Dim Mak solo será tan efectivo como tu Tai Ji Quan.

Tener una lista de puntos a los que atacar y saber a que hora del día, atacarlos, sirve de poco si no podemos tocar al adversario. Necesitamos un sistema útil para poder acoplar el conocimiento de los puntos de presión a la dinámica de la defensa personal.

Lo que si os diré , es que si vuestro sistema es sólido, contempla situaciones de defensa personal desde un punto de vista real y práctico, y además le sumáis la tecnología de los puntos débiles del cuerpo humano, entonces tendréis un arte imparabile, una herramienta tremenda y lo mas importante, algo que no perderéis con el tiempo y la edad. Además el proceso de descodificar los movimientos escondidos en la forma como técnicas letales de defensa personal os dará una renovada energía para continuar practicando y amando vuestro Tai ji quan de por vida.

Para aquellos que estáis empezando soy consciente de que os puede parecer una empresa colosal el aprender miles de puntos, sus nombres, su ángulo correcto de activación, su hora del día, etc. Os diré que no desesperéis, con mi experiencia marcial de mas de 35 años y mis horas de tratamientos como Doctor en Medicina Oriental, tratando a pacientes en tres continentes , he sido capaz de condensar lo más importante del conocimiento médico y marcial en una serie de puntos a recordar y reglas de oro que cualquiera puede entender. Por eso mis seminarios son tan populares y mi escuela está disfrutando del reconocimiento mundial como una de las mejores del Dim Mak/ Taiji quan actual. Precisamente por ser capaz de condensar lo importante y separar el proverbial grano de la paja.

Además para aquellos interesados no solamente en el aspecto didáctico y terapéutico del Dim Mak/ Tai ji quan, sino también en su faceta para la defensa personal, os puedo decir que después de mas de 15 años de mostrar esta tecnología a la policía y el ejercito de EEUU, tenemos ya millones de casos documentados (de primera mano) en los que los efectivos de las fuerzas del orden aplicaron lo que les enseñé y les funcionó a la perfección. Este sistema está depurado y pulido hasta tal punto que incluso los Navy Seals americanos me requirieron en Iraq, donde tuve la oportunidad de compartir con ellos mis conocimientos y luego ver como se aplicaban a misiones reales en las letales calles de Bagdad.

Si funciona para ellos , imagínate lo que este sistema puede hacer por ti. Con el conocimiento adecuado de los puntos vitales del cuerpo humano, más el sistema del Tai ji quan que ya lo tienes grabado a fuego en tu memoria corporal gracias a la practica de la forma , no necesitas mas que la guía de un buen maestro para mostrarte el "sentimiento" correcto de la técnica y tienes el arte mas letal que jamás haya existido para la defensa personal: el Dim Mak Tai ji quan. De hecho recordemos que la traducción literal del chino es precisamente esa: El arte marcial sublime o supremo. Eso significa Tai Ji Quan. Recuperemos pues esa tradición y hagamos honor al nombre del maravilloso arte que estamos practicando.

Con el entendimiento del Dim Mak, sin duda que tus técnicas serán mas efectivas, mas certeras y tu arte marcial te acompañara hasta bien avanzada edad, pues no se necesita fuerza ni flexibilidad para aplicar esta tecnología.

Tai ji quan Dim Mak.



El estudio del Dim Mak (arte de atacar los puntos vitales) tal como lo conocemos, se remonta al siglo VI después de Cristo. Originario de China y practicado en todas las artes marciales, se propagó por todo oriente. Al igual que el uso de las armas por la población civil, durante mucho tiempo su práctica estuvo prohibida. Se mantuvo celosamente en secreto por los maestros que lo enseñaban solamente a los alumnos mas aventajados. Llega a nosotros de manos del Sifú y Dr. Joaquín Almería el cual es 8 DAN alumno directo de George Dillman,

máximo exponente del Kyusho/Dim Mak en estos momentos a nivel mundial.

El Dim Mak se divide básicamente en dos partes; lo que son métodos de reanimación, técnicas curativas y terapéuticas en general, y lo que son métodos destructivos o de combate.

Hay una máxima del Dim Mak que dice lo siguiente:

Puesto que enseñas o aprendes técnicas que pueden causar la muerte (estrangulaciones, golpes, proyecciones, luxaciones, etc.), debes aprender también los procedimientos de reanimación, porque la vida es un valor que está por encima de todo lo demás.

Todos los estilos marciales tradicionales, no solamente el Tai ji quan, tenían en la antigüedad un componente letal en el uso de los puntos de presión en el cuerpo humano. Si se estudian libros antiguos del arte del Tai ji quan antes de la preponderancia de su versión terapéutica, podemos encontrar referencias abundantes a los puntos vulnerables del cuerpo humano y a las formas de usar las manos para mejor activar estos puntos.

Esta tecnología se ha guardado en secreto con mucho celo durante miles de años. Sólo recientemente gracias al gran trabajo de promoción y de apertura que ha realizado mi maestro George Dillman, se ha dado a conocer esta información en el mundo occidental de forma correcta, completa y abierta.

Desde que apareció el primer libro en lengua inglesa sobre el arte del Dim Mak hemos visto en los últimos diez años sobretodo un crecimiento acelerado en la cantidad de cursos, libros, y dvd que existen gracias en parte a internet. Pero yo creo que se debe mas que nada a que el Dim Mak / kyusho se adapta perfectamente a cualquier estilo marcial y lo complementa, sobretodo estilos tradicionales basados en el uso de los katas, pumpees o formas. Además el Dim Mak se puede estudiar de forma independiente a cualquier estilo y finalmente es apto tanto para el experto que lleva mucho tiempo practicando como el novicio. Finalmente el Dim Mak tiene un aspecto terapéutico muy importante que es atractivo a mucha gente que cuando se une al aspecto curativo del Qigong dentro del Tai Ji Quan lo complementa de forma muy efectiva.

Por mi experiencia dando clases y cursos durante ya muchos años me he dado cuenta que la parte mas delicada del Dim Mak Tai ji quan no es mostrarlo, sino que el practicante sea capaz de aplicarlo con éxito contra un oponente que no coopera. En la mayoría de vídeos o de cursos, vemos demostraciones donde se dejan ko los unos a los otros, pero donde la víctima del golpe esta ahí parada delante del contrario sin moverse. Es fácil que todo funcione cuando el otro se deja... pero en mi sistema personal, he desarrollado una forma de trabajar que permite al alumno aprender a aplicar las técnicas de forma dinámica y realista. El método incluye ejercicios para asegurarnos de que la técnica es práctica, veloz y automática, pues esas son las únicas cualidades que garantizarán que la técnica nos funcione, y eso solo se consigue con la práctica adecuada supervisada por un buen maestro. Por eso me decidí a escribir este libro para dar a conocer a los amantes del Tai ji quan este poderoso arte que les descubrirá mas estratos del Taiji verdadero y que quizás, como me ocurrió a mi, les haga volver a enamorarse de su arte original.

En mi afán por propagar el arte lo mas fielmente posible, he querido añadir vídeos como soporte al libro. La teoría se aprende mejor leyendo sobre ella, el movimiento se entiende mejor viendo el video, pero ni uno ni otro son suficientes para "sentir" la forma correcta de aplicar la técnica, ni el ángulo y dirección correcto así como la penetración o la

proyección energética necesaria para activar los puntos correctamente. Para ello es necesario el contacto directo con el maestro. Así pues aunque aprenderéis mucho de este libro os recomiendo que atendáis alguno de los múltiples cursos que ofrecemos por todo el país. Para mas información podéis escribir a joaquim_almeria@hotmail.com o visitar www.joaquinalmeria.com

?Por que un libro sobre Dim Mak Tai ji quan?

El arte del Tai ji quan nació como un arte marcial completo y la tecnología del Dim Mak lo hace mas completo y letal todavía tanto en su versión terapéutica como en su versión marcial para la defensa personal. El hecho de que el Tai Ji Quan se haya convertido en un modo de terapia y muchos de los gimnasios elijan enfocarse sólo al aspecto curativo del arte, no quita que sea un sistema completo, un arte marcial integral donde la tradición y el funcionalismo se unen. El Tai Ji Quan es un arte marcial con un componente de defensa personal completísimo, especialmente si se usan los puntos de presión. No hay necesidad de salirse del Tai Ji Quan a otros estilos, como se han visto obligados algunos maestros con miras abiertas y ganas de ir mas allá de lo que actualmente se da como Tai Ji Quan. No hay necesidad de aprender hapkido o krav maga. Os digo que una vez entendidas las claves del Dim Mak y hayáis descodificado los secretos de las formas, el Tai Ji Quan nos ofrece no solo una cornucopia de tradición marcial, sino un sistema de defensa personal tan completo como cualquier otro. Escondidos en las formas, ya sea Yang, Chen , Wu etc... hallaremos golpes a los puntos vitales, llaves, luxaciones, proyecciones y controles de lo mas variado. Esa es la promesa del Dim Mak Tai Ji Quan.

Mucho se ha escrito sobre el arte del kyusho/ Dim Mak últimamente, pero nada sobre su relación con el Tai Ji Quan.

la mayoría de autores hablan del karate , sus katas y el bunkai (descodificación de las katas) siempre bajo el contexto del karate, con lo que el consenso actual es que estos dos artes son uno y el mismo.

Nada mas lejos de la realidad. El Kyusho, en su origen se llamaba Dim Mak, o Dim Xue dependiendo del dialecto chino y tiene su origen en las artes marciales chinas. Algunos eruditos del kyusho como mi maestro George Dillman, por ejemplo van mas allá y lo relacionan directamente con el Tai Ji Quan afirmando que todo el conocimiento con el que denominamos kyusho hoy en día, viene directamente del Tai Ji Quan. Ese es precisamente el sistema que yo aprendí de el, y en el que tengo el octavo DAN en la actualidad.

Dillman continua diciendo que los maestros de Tai Ji Quan en sus viajes a los países cercanos (léase Okinawa y Corea) realizaron intercambios múltiples y de ahí se influenciaron los estilos autóctonos de estos países. No se puede negar que la cultura, y la escritura tanto japonesa como coreana están fuertemente influenciadas por la china. Tampoco puede negar nadie que las artes marciales chinas fueron una muy importante fuente de influencia en las artes japonesas y coreanas. Así lo confiesan los mas prominentes maestros Japoneses y Coreanos.

Mas evidencia de que el arte del kyusho tal como lo conocemos hoy en día tiene sus orígenes en China se puede encontrar en el hecho de que toda la terminología de los puntos de presión y el paradigma teórico proviene de la Medicina Tradicional China.

Existen varios motivos principales por los que me he animado a escribir este libro y a usar el termino Kyusho/ Dim Mak/ Tai Ji Quan;

el primero porque el "Tai Chi" es el arte mas practicado en el país, el segundo porque es el arte mas marginado en los círculos de kyusho actuales, y por ultimo ya que fue el Tai Ji Quan el único arte marcial que pude practicar después de mi lesión de espalda, y el arte con el cual pude ganarme la vida dando clases mientras vivía en Japón, resulta que le tengo un especial cariño.

Como he dicho uno de mis primeros artes fue el Tai Ji Quan, ademas de la mano de un maestro conocido : Maestro Pedro Valencia. Guardo memorables recuerdos del gran maestro, el me mostró lo que significa el sacrificio, la disciplina, el amor a la tradición, el deseo de superación, etc. pero no me mostró el significado secreto de las formas ni el uso de los puntos vulnerables del cuerpo humano, me consta que algo, aunque poco conocía. Fue mas adelante cuando conocí al gran maestro George Dillman cuando empecé a comprender mas profundamente mi querido arte del tkd y cuando me re-enamoré de él.

Empecé mis estudios con el maestro Dillman sobre el año 1999 para entonces yo ya era doctor en medicina tradicional china y qi gong medico, lo cual me ayudó mucho a entender el funcionamiento de los puntos vulnerables del cuerpo humano desde el punto de vista energético. Desde entonces no he parado de profundizar en el estudio del kyusho/ dim mak y su relación con el Tai Ji Quan.

Estoy seguro de que muchos de los instructores y maestros de Tai Ji Quan que están leyendo estas paginas comparten el mismo sentimiento que yo. Después de muchos años estudiando y practicando las formas, es maravilloso el tener la oportunidad a través del Dim Mak/kyusho de re-descubrir un arte completo, un arte que sirve no sólo para aprender lecciones morales en la vida, no sólo para superarse en el terreno terapéutico, pero también para la defensa personal real.

El re-descubrir el significado real de los movimientos de las formas y aplicar la tecnología del kyusho/ Dim Mak al Tai Ji Quan es lo mejor que me ha podido pasar dentro de mi carrera como maestro, me ha dado un enfoque nuevo y una renovada energía para profundizar mas en mi conocimiento de este arte.

Así pues bienvenidos a esta exploración del arte del Kyusho/ Dim Mak aplicado al Tai Ji Quan.

hHistoria y orígenes del taijiquan.

El arte del taijiquan es uno de los más famosos en el mundo entero, de hecho se puede argumentar que es el arte marcial más practicado en el mundo, si contamos el número de personas en todos los rincones del planeta que lo hacen regularmente como rutina de salud y bienestar.

Desafortunadamente, con la popularidad también se sufren contratiempos, y uno de ellos, en el caso del taijiquan es que sus orígenes se han ido "adornando" conforme se ha ido expandiendo su fama. Es normal y parte de la naturaleza humana el hacer fábulas o leyendas de lo que nos gusta e intriga.



General Chen Wangting (1580-1660)
Founder of Chen Style Tai Chi

Mi intención aquí no es desilusionar a nadie, si uno quiere creer que el taiji lo fundó un monje taoísta después de ver una lucha entre animales salvajes, adelante. Me parece muy respetable. Pero para los demás que gusten de pensar, investigar y seguir un mínimo de rigor histórico, disfrutaran del fruto de mi investigación de años.

El taijiquan se hizo famoso en china hará ahora unos 300 años más o menos, sobre la dinastía Qing. Pero alrededor del tiempo de la revolución del 1911, se popularizó el concepto de que algo tan útil, debió ser un regalo del mundo espiritual a la raza humana. Así pues hubo una campaña para modificar los orígenes del siglo xvii a fechas tan anteriores como el siglo viii.

Tanto es así que todos y cada uno de los libros sobre el taijiquan publicados en china sobre el 1921 atribuyen el origen del taiji a estos tres personajes míticos

1- Zhang Shan Feng. Monje taoísta de la montaña Wudang sobre el siglo xv cuando la dinastía Yuan fue conquistada por los Ming.

2- Zhang Shan Feng. Alquimista de la montaña Wudang durante el reinado del emperador Huizong de la dinastía Song sobre el siglo xii.

3- Xu Xuan Ping, un misterioso explorador con poderes mágicos de la dinastía Tang sobre el siglo viii.

A partir de esa fecha, todos y cada uno de los libros publicados, sin realizar ningún tipo de investigación seria, dan por sentado que el creador del taijiquan fue el monje taoísta Zhang San Feng del siglo xv. Esa versión se ha propagado hasta hoy en día y es en la que cree la mayoría de practicantes de taiji.

Una de las versiones más verosímiles que existen en la actualidad sobre la creación del Taijiquan, es la de Tang Hao (1897-1959), quien después de arduo y riguroso estudio histórico realizado en la década de 1930 determinó que el VERDADERO fundador del taijiquan fue Chen Wangting, del condado de Wen en la provincia de Henan alrededor de mediados del siglo xvii cuando la dinastía Ming estaba a punto de ser reemplazada por la Qing.

La conclusión a la que llego está respaldada por las siguientes evidencias:

1- El libro publicado por Qi Jiguang (1528-1587), titulado "32 formas de los cánones del arte marcial" , no hace mención alguna del taijiquan ni de las trece formas, cuando el libro

es precisamente una compilación de todas las artes marciales chinas que se practicaban en aquella época.

2- Las rutinas creadas por Chen Wangting (la forma larga de 108, paochui y los cinco sets) contienen 29 de las 32 formas de Qi Jiguang. Por forma, léase estilo o escuela de arte marcial. Se refiere a conceptos, secuencias y combinaciones de técnicas que denotan claramente el origen de esa técnica, escuela o arte marcial.

3- El libro de Qi Jiguang empieza con Lan Za yi (vestirme con mano en cintura) y Dan Bian (látigo sencillo), dos de las secuencias que se encuentran en la mayoría de formas del taijiquan.

4- Si estudiamos la genealogía de la familia Chen del pueblo de Chen Jia Gou, encontraremos un tal Chen Wang Ting como el noveno ancestro del cual se dice:

Wang Ting, (alias zhou Ting), fue un militar al final de la era Ming y un erudito al principio de la era Qing. Se le conocía por toda la provincia de Shan Dong como un gran maestro de las artes marciales y se rumorea que había derrotado a más de 1000 bandidos en lo largo de su vida. El es el creador del estilo de lucha de la familia Chen.

Era un guerrero nato y se puede probar por el arma preferida que llevaba en combate (de exagerado tamaño y peso).

Esto se puede leer en la página 12 de la genealogía de la familia Chen

5- Muchas de las frases en el libro de Wang Ting titulado "Canciones del Canon de las artes marciales", están copiadas literalmente del libro de Qi Jiguang " Las 32 formas del canon de las artes marciales"

6- Las primeras dos líneas del libro de Wang Ting rezan: " Los cambios en la acción como pueden ser expandirse o retraerse, son tan inesperados y resultan impredecibles al oponente, por ello prefiero usar movimientos sutiles como torcerme y girar sobre mí mismo."

Aquí describe las características del Tui Sao, o empuje de manos, que es algo típico del taijiquan que no existía antes de ese tiempo y no se puede encontrar en ninguno de los libros de maestros anteriores como podrían ser Qi Jiguang, Yu Dayu, Tang Shunzhi o Chen Chingdou.

7- Las familias del pueblo de Chenjiaogou aprendieron y practicaron las rutinas y el empuje de manos de Chen Wang Ting durante generaciones. Después de cinco generaciones, el heredero de la escuela era Chen Chang Xing (1771-1853) quien enseñó a Yang Lu Chan (1799-1872) del condado de Yongnian de la provincia de Hebei. Yang Lu Chan sería el fundador de la escuela Yang de Taijiquan que más tarde derivaría en la escuela Wu. Wu Yu Xiang (1812-1880) del condado de Yon Ging aprendió el estilo chen de Yang Lu Chan antes de que él realizara sus cambios a la forma original, y también aprendió de Chen Qing Ping la forma Zhao Bao, juntando las dos para crear el estilo Wu, que mas tarde se derivaría en estilo Sun. Junto con otra escuela Wu, estos son los cinco estilos más practicados de taijiquan hoy en día.

8- El taijiquan sólo puede ser un estilo posterior a Qi Jiguang, ya que contiene y está basado en la mayoría de estilos que menciona en su obra.

La conclusión más lógica pues, es que el Taijiquan fue fundado por Chen Wang Ting del condado de Wen en la provincia de Henan, cuando la dinastía Ming fue reemplazada por la Qing.

En la década del 1960 apareció nueva evidencia histórica que nos ayudó a determinar con mayor precisión el origen del Taijiquan que se determinó finalmente sobre la década del 1660, unos 20 años después del cambio de dinastía.

La evidencia se encuentra en los siguientes escritos:

- Anales de la prefectura de Huaiqing.

-Anales del condado de Wen.

-Anales del condado de Anping.

Donde se puede leer que Chen Wang Ting era el líder de las patrullas civiles que defendían al condado de Wen de los bandidos tres años antes de la caída de la dinastía Ming (1644).

Después del cambio de dinastía y debido a su edad avanzada, Chen Wang Ting, se apartó de la vida pública y buscó soledad en las montañas. Esto se evidencia en lo último que escribió antes de su muerte.

-"Recuerdo tiempos pasados, con qué valor luche para derrotar a las tropas enemigas, y cuantos riesgos corrí. Todos los honores recibidos no me sirven de nada ahora. Hoy viejo y débil, mi única compañía es el libro de Huang Ting (* texto del emperador amarillo, una de las "biblias" de todo acupuntor). Mi vida consiste en inventar movimientos de artes

marciales cuando estoy aburrido, trabajando el campo cuando es la estación y enseñando a discípulos en mis ratos libres para que sean mejores miembros de la sociedad."-

Evolución del taijiquan en los últimos 100 años.

Después de la invención de la pólvora, el rol de las artes marciales en el campo de batalla, cambió radicalmente. Los maestros tuvieron que dar un nuevo giro a sus artes para evitar la extinción. La pregunta clave que se planteó fue: ¿cuál es el objetivo verdadero de la práctica del arte marcial? La respuesta más evidente en el caso del taijiquan es: mantener la salud y prolongar la vida.

¡No está nada mal como efecto secundario de una práctica de densa personal!

De hecho el primero en promover esta idea fue el alumno de Yang Lu Chan, Yan Han Chen, quien trabajó en la corte imperial. Podemos encontrar una frase muy similar a la de arriba, en su libro consejos en rima para la práctica de las 13 formas. Nótese como incluso entonces se refería todavía al taijiquan como las trece formas.

Otro motivo que potenció el cambio de arte guerrero a arte de sanación, fue el hecho de que en la forma Chen antigua, había rutinas y ejercicios que requerían una gran destreza marcial, que ni siquiera maestros de gran renombre eran capaces de seguir haciendo una vez entrados en avanzada edad. Eso también fomentó una corriente de cambio, para que los maestros de la tercera edad pudieran seguir no solo enseñando, sino también practicando para ellos mismos.

Chen Wang Ting, creó siete formas de mano vacía y se las pasó a su alumno Chen Chang Xin (1771-1853). Cinco generaciones después para cuando el guardián del estilo era Chen You Beng, muy pocas personas incluso dentro del pueblo de Chenjiagou eran capaces de realizar correctamente las siete rutinas, por lo que terminaron

especializándose solo en la primera, la segunda, el empuje de manos y la forma de lanza. Fue durante este tiempo, y quizás para compensar por la pérdida de esas cinco rutinas, cuando la forma original de la primera rutina Lao Jia, se dividió en el nuevo estilo Xin Jia, y del nuevo estilo más adelante nació la version Zhao bao, para poder ofrecer más variedad a los alumnos.

La idea detrás de la creación de esta nueva forma, era también añadir más niveles de complejidad al estilo, pero sin necesidad de aprender formas nuevas y demasiado difíciles. Con la introducción de Xin Jia, el practicante realizaba básicamente los mismos movimientos, la forma tenía las mismas secciones, y lo único que se añadía era más trabajo de pequeños círculos y espirales internas, así satisfaciendo a los practicantes más sénior del estilo en busca de nuevos niveles de maestría.

El estilo llego a llamarse zhao bao, porque el sobrino y alumno de Chen You Ben, Chen Qing Ping, después de casarse se mudó a un pueblo cercano llamado así precisamente.

Por otro lado al mismo tiempo, Yang Lu Chan (1799-1872) que aprendió el taijiquan de Chen Chang Xing, y que fue contemporáneo a Chen You Ben, fue cambiando gradualmente el estilo antiguo de la familia Chen (lao jia) para mejor adaptarse a los alumnos de la capital donde entonces vivía y también para apuntarse al carro de la salud por así decirlo. Como ya no tenía lazos con la familia Chen, el resultado fue un estilo nuevo también, que si basado en el Chen, se notaba que había derivado incluso más exageradamente hacia la salud y el bienestar a detrimento de las aplicaciones para la defensa personal.

El estilo Yang fue cambiado de nuevo por el tercer hijo de Yang Lu Chan, Yang Jian Hou (1839-1917) convirtiéndose en lo que se conoce hoy en día, como el estilo intermedio pues era claramente un puente entre el chen y el yang. Asimismo el tercer hijo de Yang Jian Hou, Yang Cheng Fu(1883-1936) le dio un nuevo giro a la forma y terminó entonces por llamarse el gran estilo. Este gran estilo, con movimientos amplios y posiciones altas, se ha convertido en el estilo de taijiquan más famoso y más practicado en el mundo entero hasta la fecha de este escrito.

Yang Lu Chan tuvo un alumno llamado Quan You de nacionalidad manchú, cuyo hijo wu jian quan mas tarde empezó a tener sus propios alumnos y sus enseñanzas terminaron recibiendo el nombre de estilo Wu de taijiquan, el cual es casi tan famoso como el yang en el continente asiático. El estilo Wu es muy similar al yang original del estilo intermedio y como este no tiene ni saltos ni posiciones bajas.

Wu Yu xiang (este wu se escribe con un carácter diferente al anterior, por lo tanto es otra familia) del condado de Yong nian que vivió entre el 1812-1880, aprendió la forma original Chen de Yang Lu Chan sobre el 1851 y además aprendió la forma nueva del estilo chen de Chen Qing Ping sobre el año 1852. Este es el otro estilo Wu que se practica hoy en día, formando así, los principales estilos de taijiquan que podemos encontrar en nuestra era, y un poco de su genealogía.

Orígenes del Qigong en el taijiquan.

Chen Wan Ting , así como Qi Jiguang fueron visionarios y grandes figuras en la evolución de las artes marciales chinas. Los dos fueron muy creativos y tuvieron la, capacidad de organizar y destilar todas las artes de lucha chinas de su época.

Solo hay que mirar sus obras, sus similitudes y los puntos de paralelismo entre uno y otro para concluir que realizaron una gran labor de recopilación y desarrollo de conceptos y técnicas noveles basándose en lo mejor que existía hasta su época.

Una de las contribuciones de Chen Wang Ting al mundo de las artes marciales chinas que nadie había hecho hasta su época, fue combinar las artes marciales con las técnicas de Dao Yin y Tuna. (*no confundir con el masaje tui na)

Dao Yin son técnicas de trabajo de la energía interna y Tuna son ejercicios de respiración especial.

El Dao Yin es uno de los sistemas de salud más antiguos de china. Se basa en activar las articulaciones y la cintura con el uso de la intención y la energía interna (Qi).

Estas dos formas de terapia están compiladas en escritos tan antiguos como los de Lao Zi en el siglo iv a.c.

Los precursores del Qigong y el Neigong tal como los estudiamos hoy en día fueron Zhuang Zi, Meng Zi , Qu Yuan, Liu An y Hua Tuo.

Liu An es quien creó los ejercicios de los seis animales que más tarde revisaría Hua Tuo para crear el ejercicio de los cinco animales que se practica hasta hoy en día.

Hua Tuo fue un famoso médico de la dinastía Han.

El mérito de Chen Wan Ting fue combinar estos ejercicios ancestrales de salud con un sistema de defensa personal que combinaba lo mejor de " dentro y fuera". Es decir, del trabajo interno de salud con el trabajo externo de defensa personal.

O dicho de otra forma; el trabajo de la energía interna Qi, junto con el uso científico del cuerpo, músculos y tendones etc. Para aumentar así el rendimiento marcial.

Combinando el arte marcial con el Dao Yin y el Tuna, Chen Wang Ting creó un único estilo hasta la fecha que usaba la energía interna para generar gran potencia externa.

"Practicando la respiración de forma interna y desarrollando los músculos de forma externa." reza la máxima del Taijiquan.

Así pues se interconecta la intención, respiración y acción en una expresión corporal única

Otro logro que hay que atribuir a Chen Wang Ting es la incorporación de los estiramientos de meridianos dentro de su sistema.

Los movimientos estilizados, llenos de gracia y arte que caracterizan al taijiquan y lo hacen tan visualmente plástico, son en realidad estiramientos de los canales por los que discurre el Qi en el cuerpo. Este sistema de canales y colaterales de energía, se llaman Jing-luo en chino y son la base de la medicina tradicional china moderna.

Los Jing-luo se originan en los órganos internos y muy similarmente al sistema circulatorio, van expandiéndose hacia las extremidades del cuerpo para regar y nutrir todas y cada una de las células del cuerpo. Mientras que el flujo de Qi en los Jing-luo sea equilibrado, la persona disfrutara de buena salud, cuando los conductos se bloquean, la enfermedad aparece. Exactamente igual que ocurre con el sistema circulatorio, mientras la sangre fluya libremente por los vasos sanguíneos, y estos estén libres de colesterol y bloqueos, la persona disfrutara de salud.

Por eso es tan crucial el realizar una serie de estiramientos de los canales Jing-luo regularmente, de esa forma se previene la enfermedad y se garantiza una larga vida.

Así pues vemos que los estiramientos de meridianos, combinados con el Dao Yin , el Tuna y los movimientos de defensa personal, son una combinación ideal para fortalecer tanto el interior como el exterior del cuerpo y al mismo tiempo defendernos no solo de la enfermedad, sino también de cualquier malhechor que nos quiera atacar.

El taijiquan consiste en una serie de movimientos en espiral entrelazados entre sí que alternativamente se expanden y contraen, siendo así firmes y relajados al mismo tiempo. El practicante de taijiquan aprende a dirigir y extender su Qi a voluntad por todos los rincones de su cuerpo. El Qi se origina en la zona de los riñones y a través de esos movimientos espirales que sirven para bombearlo, se va distribuyendo a través de los Jing-luo por todas las fibras y células del cuerpo.

Además los movimientos de torsión y giro estimulan la zona renal y favorecen la función de los dos riñones. También ese movimiento del tronco facilita la función de los canales Ren , Du, Dai y Chong, que son cuatro de los ocho vasos extraordinarios que complementan al entramado de los Jing-luo.

Así pues vemos que en sus orígenes el taijiquan, ya contenía una gran cantidad de terapia dentro de sí.

Hoy en día en nuestra escuela añadimos toda la tecnología antigua de su creador, mas las técnicas modernas clínicas del Qigong médico tal y como se practica en los hospitales de china moderna y como se enseña en la universidad de Beijing de medicina tradicional china.

El autor de este libro es el pionero en introducir estos conocimientos en España y en el mundo latino de habla hispana.

Para mas información al respecto os refiero a nuestros cursos y programas de aprendizaje a distancia a traves de web y dvd

Podéis escribir a joaquin_almeria@hotmail.com para más información

Dim mak y las artes marciales chinas.



Nadie puede decir con total seguridad cuándo se uso el Dim mak por primera vez dentro de las artes chinas. Muchos postulan que fue el creador del Taijiquan, pues no sólo tenía experiencia marcial en el campo de batalla, sino que además se dedicó todos los años de su jubilación a estudiar los clásicos de la medicina tradicional china y por lo tanto tenía todos los ingredientes necesarios para ser el primero.

Yo personalmente creo que desde que el hombre empezó a batallar por primera vez con las manos vacías, ya se fueron descubriendo, aunque por azar o accidente los puntos más débiles de la fisionomía humana. Quizás no de forma ordenada, quizás no de forma científica y con el rigor académico que nos los explican ahora los expertos en medicina china, pero desde luego no se puede negar que los puntos vitales han estado presentes desde el amanecer el hombre en cualquier conflicto cuerpo a cuerpo.

Debido a su gran utilidad en el combate, las técnicas de Dim mak, se han venido practicando dentro de las artes marciales chinas desde el principio de las mismas unos cientos de años atrás.

Aunque no hay ningún sistema que solamente practique Dim mak, casi la mayoría de

estilos chinos tienen algo de ello dentro de sus sistema, otra cosa es que el maestro quiera mostrártelo...

También en otros países como Japón, Corea, Vietnam, etc. donde las artes autóctonas han tenido mucha influencia china, se puede ver como las artes marciales también contienen técnicas de Dim mak.

De forma general se podría decir que las artes del norte de china enfatizan mas el trabajo a larga distancia y el uso de piernas y las artes del sur, prefieren trabajar a corta distancia y usar más las manos. Por ello es lógico notar como los estilos del sur en general, tienen más técnicas de Dim mak en su repertorio. Pero repito de nuevo que esto son sólo generalizaciones, pues hay estilos del norte que también contienen muchas técnicas de Dim mak.

En estilos como el Ba qua, Taijiquan y el Liu He Ba Fa, la aplicación del Dim mak suele hacerse de forma sutil, suave y circular. A veces incluso el contrario será tocado, o controlado de algún modo antes de que se aplique la técnica, con lo cual es mucho más difícil de prever que si viene desde lejos como un ataque lineal. Muchas veces la técnica de Dim mak irá acompañada de un movimiento de derribo para asegurarnos de que si la activación del punto de presión no hace su efecto, quizás la caída, dejara al atacante sin sentido.

Las técnicas de Dim mak, si bien hechas, son perfectas para los cuerpos de seguridad del estado, pues pueden rendir inofensivo a un atacante sin necesidad de realizar daños permanentes ni exagerados. La mayoría de las veces cuando un sospechoso ha sido neutralizado usando una técnica de Dim mak, después de realizarle la resucitación, no sólo no queda ningún tipo de marca externa, sino que a nivel interno no se le ha causado ninguna lesión tampoco. Por lo que el peligro de demandas por brutalidad policial se reduce substancialmente.

Este es uno de los motivos por los que las policías de todo el mundo incluyendo las de EEUU, Europa e Iraq han requerido de mis servicios para mostrarles como reducir a sospechosos en situaciones límite de una forma segura y al mismo tiempo humanitaria.

Alrededor del año 527 A.C. el templo de Shaolin en China se involucró fuertemente en las artes marciales. Desde entonces cualquier técnica no letal se investigo fuertemente para añadirla a su repertorio ya que la filosofía budista no permite tomar la vida de ningún ser. El Dim mak del Taijiquan fue una de las técnicas no letales que mejor encajaba dentro de la filosofía de Shaolin. De hecho el propio templo tiene ahora un estilo de Taijiquan propio. Durante la dinastía Qing en la segunda mitad del siglo XIX las técnicas de Shaolin empezaron a enseñarse a gente del pueblo fuera de las murallas del templo. Fue a partir de esa fecha cuando se popularizo el concepto de la palma de Buda y de los cinco dedos de veneno, todas ellas técnicas de Dim mak que se practicaban dentro del templo.

Vemos pues, que el arte del Dim Mak lleva ya mucho tiempo arraigado dentro de las artes chinas y es precisamente desde ahí donde hizo el salto a otros países donde tomo otros nombres como el de kyusho , en los países de habla japonesa.

El Dim Mak como veremos en otros capítulos, no solo es la madre de estos otros estilos que también utilizan puntos de presión, sino que es mucho más completo que ellos, pues no se limita a solamente ataques a puntos de presión o puntos débiles de la fisionomía humana, sino que también ataca al sistema respiratorio, nervioso, circulatorio y a plexos vitales.

La defensa personal en el Taijiquan.

El Taijiquan fue concebido en tiempos antiguos como un arte marcial, no fue hasta más tarde, cuando se popularizó en la capital, cuando se le enfatizaron sus propiedades curativas. A partir de ese punto, la cosa tomó vida propia hasta tal punto que es hoy en día más conocido por sus aspectos curativos que por su faceta de arte de defensa completo.

Como todos los sistemas de defensa el Taijiquan tiene una teoría de combate que se podría resumir en: usar lo suave contra lo duro, es decir, utilizar la fuerza del oponente en contra suya, usando el mínimo de nuestra energía. Como podemos comprobar no es muy diferente al postulado del judo, ju jitsu o del aikido en este sentido.

Pero la cosa no termina ahí, también se aplica la teoría de usar lo circular contra lo lineal. En ese sentido se puede usar para poder neutralizar a la teoría del wing chun que prefiere la línea recta como su teoría de combate.

Además el Taijiquan enfatiza el uso del Qi y la energía suave, en contra del Li o el poder de los músculos, por lo que es el arte ideal de la persona débil. Mujeres, adolescentes y personas mayores pueden vencer a gente más joven gracias a que usan el poder del Qi y del Jing, en vez de su fuerza muscular. Tengamos en cuenta que si alguien nos agrede por la calle, de seguro que será alguien más fuerte y más agresivo que nosotros, por lo tanto tener una estrategia de combate para poder lidiar contra tal adversario es muy sensato desde el punto de vista de la defensa personal.

Finalmente no se puede negar que desde 1940 el Taijiquan viene siendo uno de los mejores métodos de Qigong para el cultivo de la salud a nivel mundial. Pero es precisamente por este énfasis en la longevidad y la salud, que las aplicaciones marciales del arte se han relegado a un segundo plano, en el mejor de los casos, o se han perdido por completo en la mayoría de escuelas.

Este no es un problema aislado, ni siquiera occidental. En la mayoría de escuelas de China, los practicantes de Taijiquan, no entienden la verdadera esencia del arte, ya que desconocen un gran aspecto de este: la defensa personal.

Además de hacer que su conocimiento del arte sea parcial, esta falta de entendimiento del verdadero Taijiquan les priva de saber que es el Jin, como se usa, y como usar el Yi para energizar los músculos y el cuerpo, lo cual tiene no sólo aplicación marcial, sino también para la salud y la longevidad, por lo que en cierto modo, vemos que se están privando precisamente de lo que buscaban... El mejor sistema de Qigong y longevidad que existe.

Creo que es nuestra responsabilidad como practicantes y representantes de Taijiquan contemporáneo, el rescatar la TOTALIDAD del arte, para que las generaciones venideras puedan beneficiarse del concepto global de un arte que es en verdad, el último y sublime sistema de defensa personal. Que a propósito es la traducción literal de Taijiquan.

Espero a través de este trabajo poder inspirar a otros maestros y practicantes de Taijiquan

a abrirse y compartir lo que conocen de las aplicaciones marciales de este nuestro maravilloso arte y que así entre todos nos aseguremos que este conocimiento no se pierde en el tiempo.

Un poco de nomenclatura.

Aunque el título de este libro sea Taijiquan -Dim Mak, debemos puntualizar que cualquier arte de defensa que se precie, tiene varios aspectos que lo hacen completo.

En las artes chinas, estos aspectos o áreas de la defensa personal se llaman:

1-Di; Golpes con las manos, pies, codos, etc.

2-Jiao; Derribos o formas de llevar al contrincante al suelo.

3-Qin Na; Formas de controlar o luxar las articulaciones, forzando el abandono o causando lesión permanente que impide que el agresor pueda continuar.

4-Dim mak o Dian Mai: Ataques a puntos de presión o zonas vitales del cuerpo humano.

Dentro de cada una de estas categorías existen subcategorías, como por ejemplo, en la primera, estudiaremos el uso de las manos, los antebrazos, los codos, los hombros, las caderas, las rodillas, las tibias y por último los pies para hacer contacto con el oponente de forma contundente y corta en el tiempo. Esto se conoce como el efecto “snap”.

Significa que si yo al hacer contacto con mi objetivo tardo mucho tiempo, estoy empujando en vez de golpeando. Cualquiera que haya practicado golpeo con patadas antes, conoce la sensación. Si no lo hago bien, el saco se mueve mucho, pero no hace ruido, pues estoy empujando. Sin embargo cuando golpeo adecuadamente, el saco no se mueve del sitio apenas, pero el ruido que hace, me indica que el golpe ha sido fuerte.

Es decir no sólo nos preocuparemos de producir la mayor potencia a la hora de emitir energía, sino que también nos preocuparemos de que el tiempo de contacto sea el mínimo. Con esto aplicamos una de las leyes de la física que dice que contra menor sea el tiempo de aplicación de una fuerza, mayor será la potencia de la misma sobre un punto.

Otro ejemplo de subdivisiones en la categoría de derribos serian los derribos usando mis manos, o mis caderas o mis pies para tirar al oponente al suelo, o también hay escuelas que prefieren dividir los derribos en los objetivos, es decir clasifican el tipo de derribo basándose en si ataco las piernas, las caderas, el cuerpo, el cuello o los brazos del oponente para tirarlo al suelo.

3-Dentro de la categoría de Qin Na dividiremos las técnicas en:

3.1-Fen Jin, o luxación del musculo tendón.

3.2-Cuo gu, o luxación del hueso.

3.3-Bi Qi, sellando la respiración, o diferentes formas de impedir que el contrario pueda respirar.

4-Dentro de la categoría de Dim mak dividiremos el estudio en:

4.1-Bi Qi también (sellar la respiración), pero aquí estudiaremos los puntos que al ser golpeados afectan al sistema respiratorio y causan la asfixia temporal. A diferencia de la categoría anterior, donde la asfixia la causamos usando una presión continuada ya sea sobre el cuello o sobre el diafragma.

4.2-Duan Mai, o (sellando vasos sanguíneos). Este es el estudio de los puntos que afectan al sistema circulatorio, es decir que una vez activados hacen que no llegue la sangre a la zona deseada.

4.3- Dian mai o Dian Xue. (Presionar las cavidades). Aquí atacaremos cavidades o puntos de acupuntura que afectan al flujo, no de la sangre, ni del oxígeno, sino del Qi por el cuerpo. Estos son los ataques propios a puntos o canales de acupuntura que causan bloqueo temporal sobre el sistema bio-eléctrico del cuerpo.

4.4- Dim Mak. Finalmente también dentro de esta categoría se estudian los propiamente dichos puntos vitales, que son aquellos que causan la muerte, ya sea inmediata o retardada debido a una hemorragia interna masiva.

Vemos pues que cualquier arte que se quiera llamar completo, debería tener todas y cada una de estas áreas en el campo de la mano vacía, mas después incluir también el uso de armas.

El Taijiquan tiene todas estas áreas. Pocos artes más que yo conozca son tan completos, y eso que llevo más de 35 años investigando las artes marciales, de todo el mundo y soy maestro en varias de ellas...

1-Di. Golpeo.

Las técnicas de golpeo tienen como objetivo causar trauma generalizado lo suficientemente fuerte como para que el oponente desista de sus acciones ya sea por dolor profuso o por desmayo causado por la contusión.

2-Na. Control.

Las técnicas de control buscan inmovilizar al contrario lo suficiente como para que se vea incapaz de soltarse y por lo tanto se rinda él solo, o en el caso de las luxaciones para que la lesión causada por el dislocamiento del hueso o del tendón sea tal que no pueda usar más esa extremidad.

3-Chiao. Derribo.

Las técnicas de derribo buscan causar una conmoción al hacer que el contrario caiga lo mas violentamente al suelo y al hacer contacto con el suelo que se golpee la cabeza contra el mismo y el susto sea lo suficientemente desmotivador como para que no continúe con su agresión. A veces incluso la caída por sí sola, puede causar el síncope o la pérdida de la respiración, con lo cual el atacante ya no se levanta y deja de ser una amenaza.

4- Dim Mak. Ataque a puntos.

Las técnicas de ataque a los puntos de presión buscan causar el síncope, ya sea total o parcial del oponente, bloqueando su sistema respiratorio, sanguíneo o nervioso, para que

el ataque termine en una fracción de segundo, sin el mínimo esfuerzo por nuestra parte y causando el menor grado de lesión posible, pues la mayoría de estos ataques son fáciles de "resucitar" una vez aplicados y el daño causado al contrario es mínimo una vez aplicada la técnica de reanimación.

Aun así hay que tener el máximo cuidado al aprender estas técnicas pues los accidentes pueden ocurrir, y sin quererlo alguien puede desnucarse al caer, o una vena o arteria puede ser dañada mas allá de nuestro conocimiento si el compañero de trabajo tiene por ejemplo arteriosclerosis, o podemos causar un derrame interno sin quererlo golpeando más fuerte de lo necesario un punto de presión.

Por lo tanto TODAS Y CADA UNA de las técnicas mostradas en este libro DEBEN PRACTICARSE Y APRENDERSE BAJO LA SUPERVISION DE UN PROFESIONAL, es decir un experto en acupuntura, medicina china o el arte del Dim Mak. A propósito de esto y a modo aclaratorio, el arte del kyusho no es lo mismo que el Dim Mak. En el kyusho se estudian sólo los ataques al sistema nervioso, aquí ya hemos mencionado que se atacan también los sistemas circulatorios y respiratorios, además de puntos vitales. No caigáis en la trampa de pensar que porque alguien que sabe un poco de kyusho os está ayudando, podéis "jugar" con las técnicas aquí presentadas. Siempre buscad la ayuda del experto en el campo adecuado para evitar accidentes y desgracias.

Normalmente, si mi objetivo es aprender a defenderme lo antes posible, aprender a dar golpes con manos y pies es mucho más fácil y rápido que aprender a derribar o a controlar al adversario, por eso artes de defensa que se basan puramente en el golpeo, son relativamente mas fáciles de aprender y dominar que sistemas por ejemplo que se basan en los controles y derribos. Esta es una de las razones por las que artes como el kick boxing o el krav maga han gozado de fama como sistemas efectivos de defensa personal. Pero no debemos confundir rápido con efectivo. Si bien es cierto que un arte de golpeo simple, puede darme unas pocas burdas herramientas que pueden ser útiles en un momento dado, no es lo mismo comparar un sistema de defensa con un arte marcial completo. Como hemos perfilado un sistema de defensa o un deporte de contacto como puede ser el kick boxing. Tienen un sólo objetivo:

En uno es la defensa personal lo más sencilla posible y en el otro es ganar medallas en competición.

Sin embargo en un arte marcial total como puede ser el Taijiquan, tenemos muchos más objetivos a cumplir como son:

El desarrollo integral del individuo como miembro equilibrado de la sociedad, el fomento de la salud , el aprendizaje de una serie de valores y principios, el aprendizaje y conservación de una cultura y una tradición ancestral, el dominio técnico de los cuatro campos del arte marcial total como indicamos anteriormente que incluyen el golpeo, los derribos, los controles y los sincopes usando Dim mak, el camino espiritual específico de la persona, y un largo etcétera más que nunca nos podrán ofrecer un sistema deportivo o puramente de defensa personal.

Finalmente mencionaremos también que el ataque a los puntos de presión requiere de no solamente un conocimiento básico del funcionamiento del ser humano, sino también un mayor dominio del cuerpo y de la técnica marcial. Por ello tradicionalmente se enseñaba a los alumnos principiantes a golpear, a los intermedios a derribar, a los avanzados a luxar y controlar, y sólo a los alumnos de gran nivel, o a los maestros a atacar los puntos de presión. Esto combinado con la necesidad de secretismo hizo que muy poca gente llegara nunca a conocer las aplicaciones avanzadas del Dim mak.

Hoy en día, pensamos que no es necesario ni esperar tanto, ni mantener este conocimiento en secreto, y que los fundamentos básicos y las técnicas más fáciles del Dim mak, se pueden mostrar. Como es natural y lógico, siempre habrá técnicas que requieran de habilidades más avanzadas para poderse entender y aplicar, pero no todas. Es mi convicción personal que si de veras queremos mostrar al mundo la verdadera esencia del Taijiquan, debemos hacer un esfuerzo para incluir las técnicas del Dim mak desde el primer día dentro de la enseñanza.

Mis cursillos y charlas sobre Taijiquan y sobre defensa personal, muestran los conceptos más útiles y fáciles de aprender desde el primer día incluso a personas que no tienen experiencia alguna en las artes marciales. Y hasta la fecha venimos teniendo mucho éxito con ese sistema, contando por miles las personas y los alumnos que no sólo encuentran el sistema práctico y fácil de aprender, sino que están encantados con poder conocer algo que siempre han querido saber pero que nadie les podía mostrar.

Finalmente a modo de cierre de este capítulo mencionare un factor importante a tener en cuenta de cara a la aplicación práctica de las técnicas y es que las divisiones que hemos mostrado anteriormente de golpeo, derribo, control y ataque puntos, son inseparables en la práctica y por naturaleza puramente didácticas. Es decir, en un combate real, uno aplicara todas ellas en combinación y será muy difícil poder definir cuando un golpe es simplemente un golpe o está afectando al flujo sanguíneo, o cuando un agarre es simplemente un agarre o esta luxando el tendón, o cuando una luxación es simplemente una luxación o está ayudando a derribar al contrario. Como cualquiera que haya practicado artes marciales puede entender, la línea que separa una categoría de la siguiente es muy fina, y tal separación se usa solo a nivel académico e intelectual, para poder enseñar estas técnicas al alumno principiante, pero luego a la hora de aplicarlas en una situación real, se difuminan todas juntas.

En resumen, para que tu arte marcial sea total y no parcial, debes asegurarte de saber cómo golpear al contrario, cómo controlarlo, cómo luxarlo, cómo derribalo, cómo atacar zonas débiles como son el sistema respiratorio, el sistema circulatorio y el sistema nervioso. etc. Además debes tener en cuenta que en la calle, un ataque real, seguro que vendrá acompañado de un arma de cualquier clase (incluyendo las de fuego) por lo tanto, tu arte debe darte también el entendimiento de como se usan las armas , para que después tu sepas neutralizarlas.

En este libro estudiaremos todos los aspectos antes mencionados del Taijiquan del estilo Chen a excepción del uso de las armas.

Los efectos curativos del taijiquan.

Durante la revolución del 1911, el taijiquan experimento un gran crecimiento en su popularidad debido a sus probados y dramáticos efectos curativos. Yang Jizhi escribió un libro recopilando anécdotas de maestros de kung fu que vivían en Beijing sobre esa época, en el libro se lee:

--" ¿quien conocía el taijiquan antes? se hizo famoso después de curar la enfermedad del Sr. Tang."—

Y en otro segmento dice:

--"Quien hubiera esperado que el arte de la familia Chen de la provincia de Henan, se hiciera famoso por la familia Yang de la provincia de Hebei."--



Es bien cierto que la destreza y el buen hacer de Yang Lu Chan y su hijo Yang Ban Hou, ayudaron mucho a popularizar el arte del taijiquan, pero lo cierto es que fueron los poderes curativos del mismo lo que de veras ayudó a difundir el arte y hacer que creciera como la espuma en muy poco tiempo. Pensemos que por aquel tiempo había muchos otros maestros tan o más buenos que los Yang, pero no subieron, ni llegaron tan lejos tan rápido con su arte como lo hizo el taijiquan.

Vale la pena recordar aquí que el fundador del arte pasó muchos años en solitud, con la única compañía de un libro sobre medicina tradicional china (el Huang Di Nei Jing). No es entonces de extrañar que su arte tenga una vertiente tan marcadamente terapéutica.

El secreto del poder curativo del taijiquan es " un corazón sereno mas una mente centrada" así reza la máxima. Esto ayuda a relajar el sistema nervioso simpático y parasimpático ayudando a mejorar la función de todos los órganos internos en el cuerpo.

Otros beneficios directos son la relajación corporal profunda, la regulación de la respiración, una activación del centro de gravedad y de la cintura, gracias a los movimientos en espiral centrados ahí. Continúa la lista con un sistema para dirigir la fuerza interna hacia las extremidades a través del uso de la mente, una forma de equilibrar el interior con el exterior del cuerpo que resulta en una mejor circulación de la sangre, de los canales del Qi, del sistema linfático, del sistema digestivo y claro, como no, del sistema óseo, de los músculos y tendones.

Los múltiples años de evolución y el uso de investigación científica, demuestran sin lugar a dudas que el taijiquan mejora condiciones como la neuralgia, hipertensión, gastritis, problemas cardiovasculares, tuberculosis, diabetes y un largo etcétera de condiciones crónicas que están plagando nuestra sociedad moderna y a los que la medicina tradicional no ha encontrado una solución efectiva todavía.

Vemos que no mucho ha cambiado en ese aspecto desde su formación como un nuevo arte de lucha, con una serie de beneficios muy interesantes. Hoy en día más que nunca, esos beneficios son necesarios para paliar los problemas de la vida en una sociedad demasiado sedentaria y demasiado industrializada.

Como descarga legal diré que estos son beneficios conseguidos por practicantes que sólo acudían a clases de taijiquan en parques o lugares donde no se les enseñaba el Qigong medico de forma profunda y que todos aquellos que tengan cualquier tipo de enfermedad, no deberían nunca auto-tratarse usando solamente las técnicas demostradas en este o ningún otro libro y deben ponerse en manos de un profesional de la medicina, ya sea alopática o tradicional china.

Conclusión

Espero que este corto libro de introducción te haya ayudado a conocer mejor el Taijiquan y también el verdadero Dim Mak y como se puede usar no solo como vehículo para mejorar tu taiji, sino también para mejorarte a tí como persona. El Taiji Dim Mak, nos ofrece una mejor visión de como funciona el cuerpo humano, y por lo tanto a través del estudio de los puntos mas débiles, aprendemos a reforzar nuestra salud. No sólo nuestra seguridad física, sino también nuestro sistema inmune para mejor así prevenir la enfermedad.

Hemos visto juntos, como también, el conocer de donde viene el Taiji Dim Mak, nos ayuda a entender mejor el aspecto histórico y cultural de nuestro amado Taijiquan. Todo conocimiento es interesante y nos profundiza más en el misterio de este polivalente arte que tanto nos ha dado y nos dá.

También vemos como el Taiji Dim Mak se puede usar como una gran herramienta de auto-crecimiento, pues la defensa personal esta muy bien, preservar la salud también, y aprender cultura a todo el mundo le gusta...pero llega un momento que todo eso se nos hace pequeño si no va acompañado de algo más....ese algo mas es una evolución personal y espiritual si se quiere, hacia el camino trazado para cada uno de nosotros.

Todos tenemos unas inquietudes, nos gustan ciertas cosas que quizás no le gusten al vecino... los "frikis" del Taijiquan sabemos muy bien de primera mano como es ese sentimiento de ir contracorriente a veces y hacer algo que se sale de la norma preestablecida por la sociedad.

Yo mismo como cualquier pionero en las artes orientales, puedo recordar aquellos entrañables principios en los que salir al parque a hacer Taijiquan era atraer miradas de asombro y extrañeza, causando así una muy interesante sensación de incomodidad por un lado pero de seguridad de estar haciendo lo correcto por el otro.... Seguro que más de uno se puede identificar...

Pero retornemos al tema. Estaba hablando de cómo nuestro yo superior o nuestro espíritu, nos hace saber cuando estamos haciendo algo que va en sintonía con quién somos de verdad. Todos hemos tenido dentro esa sensación de estar fluyendo de veras con el Universo y estar haciendo lo que uno ha venido a esta vida a hacer. Y también lo contrario, todos hemos estado en ese trabajo, esa relacion, o esa situación donde no estamos a gusto, donde sabemos que en realidad estamos auto engañándonos, o lo que es peor, estamos ahí solo para complacer a alguien mas que no somos nosotros.

El Taiji Dim Mak pues, puede ser una herramienta útil para recuperar esa sintonía universal, esa alineación con nuestros valores, con quien somos de verdad y con lo que hemos venido a hacer en esta vida. Para los que nos dedicamos a la docencia, esa misión es clara, pasa por compartir, lo aprendido, con mostrar nuestros errores a nuestros alumnos para que ellos no tengan que sufrir innecesariamente, para que no tengan que reinventar la rueda...

Espero que este pequeño e-book haya servido para inspirarte y para animarte a aprender más sobre este maravilloso arte que es el taijiquan y sobre mi visión personal e

innovadora que se llama tai chi dim mak y que une lo mejor de oriente y occidente en los campos de la defensa personal y de la curación natural.

Espero que te animes a tomar alguno de nuestros cursos de formación de profesionales del tai chi dim mak.

Para cualquier duda o pregunta que tengas al respecto te dejo aquí mi blog donde encontrarás toda mi información de contacto
www.joaquinalmeria.com

PRESENCIA, HONESTIDAD, VALOR para perseguir tus sueños AHORA.