

# **TAI-CHI CHI-KUNG**

## **SUS VIRTUDES DE ORO**

**AON**

*Libros Tauro*  
[www.LibrosTauro.com.ar](http://www.LibrosTauro.com.ar)

## **ÍNDICE**

Agradecimiento  
Introducción  
Cuadro Genealógico del T'ai Chi y del Ch'i Kung  
Propósito del Libro  
T'ai Chi y Ch'i Kung: Un Arte Milenario  
Aliento Vital  
Actitud Interna  
Experiencia Tridimensional  
Siendo el Movimiento  
Movimiento Continuo, Movimiento Redondo  
El Estado de la Conciencia Despierta  
La Ética de un Verdadero Practicante  
El Cuerpo Va Adelante y la Mente Viene Atrás  
El Sentido más Profundo del Arte  
El Camino de la Armonía  
Inmovilidad-Quietud y Sensación Pendular-Circular  
El Templo del Espíritu: Chuan Kung  
Arte Marcial: Técnica y Valentía  
El Arte Marcial Interno  
Espontaneidad-Naturalidad: Tzu - jan  
El Valor de las Virtudes de Oro  
Comentarios sobre las 24 Virtudes de Oro del T'ai Chi-Ch'i Kung  
Bernardo y Simón

*A esa gran sabiduría y a esa gran humildad, que fueron la combinación precisa para una verdadera presencia de energía, que distinguió a un Maestro admirable.*

*A él, le agradezco el descubrimiento del vasto horizonte del Sendero y el acercamiento a un grupo de gente maravillosa que compartió conmigo el arte tradicional del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung. Desde la conciencia, rebosante de gratitud hacia todos ellos. A la memoria de Ma Tsun Kuen.*

## **INTRODUCCIÓN**

*Con extremada cautela y absoluto respeto, me asomo a las páginas en blanco que a continuación mancharé, conocedor del compromiso que significa jugar quizás, el papel de instructor, y dar referencias sobre un antiguo arte que también es disciplina y camino de vida. Sobre todo el hecho de no tener los ojos rasgados, me exige esmerarme aún más, pues esa característica resulta muy significativa para quienes consideran que ser oriental es sinónimo de autoridad en esta materia.*

*Mi mera experiencia de tan sólo catorce años de práctica empalidece ante el conocimiento de los Maestros que han venido madurando en estas artes durante cincuenta, sesenta o setenta años de vivencia continua.*

*Por eso, con humildad, me acerco desde lejos a esta ancestral sabiduría. No digo jactanciosamente que sé, sino que siento hacia ella un profundo amor.*

*Espero que mi devoción sea suficiente como para compensar las omisiones en las que incurriré en el presente libro.*

AON

## **CRONOLOGÍA DEL CH'I KUNG HASTA NUESTROS DÍAS**

- Los hijos de la Luz Refleja • Circuitos Psíquicos  
Hoang Ti (2500 a.C.) • Visualización de los canales y Centros energéticos  
Libro: «Nei Ching» • Tsao Yao, Chang Ming (terapia y cura mediante las hierbas y las dietas)  
Ch'i Kung de la escuela del Tao (400 a.C.)  
• Métodos para la vitalidad y la electricidad biológica  
• Ejercicios para la salud y larga vida  
• Nei Kung (Práctica interna)  
• I Ch'ing Ching (ejercicios sobre los tendones)
- Hsu Tse (Alquimista del 250 a.C.) • Las bases del Tao Ch'i
- Documento arqueológico:  
(Dinastía Chou, 200 a.C.) • Escritos en Bronce «Ching Wen»  
• Wu Shin Si  
• Ejercicios de Ch'i Kung
- Ko Kung (maestro del taoísmo mágico)
- Ch'i Kung de la escuela de Confucio (100 a.C.)  
• Métodos de respiraciones  
• Ejercicios del aliento profundo  
• Respiraciones básicas, fundamentales
- Documento arqueológico: 44 piezas de seda  
Dinastía San, 206 a.C. a 24 d.C.) • Pa Kua Ching (ejercicios de Brocado en 8 figuras)  
• Tao Yin
- Ch'i Kung de la escuela Médica (medicina tradicional china)  
• Tien Chen (Acupuntura taoísta)  
• Cinesiterapia  
• An Mo (masajes)
- Wei Po Yang (Alquimista del 180 d.C.)
- Houa To (Médico famoso) • Ch'i Kung para la profilaxis  
• Ch'i Kung de los 5 elementos  
• T'ai Chi Chuan, 5 animales
- Templo de la nube blanca • Ch'i Li Nung (Curación por medio de la energía interior y exterior) Forma mental  
• Kai Men (Forma taoísta de Ch'i Kung; literalmente significa: «Puerta Abierta~) Ch'i Kung Psíquico
- Monasterio de Wu Ta • Nei Chia  
• T'ai Chi Chuan  
• Cinturón de Hierro  
• Camisa de acero
- Sun Simao (630 d.C.) • Li Kung (Ch'i Kung taoísta, específicamente por medio de la mente)
- Ch'i Kung de la escuela científica del Tao • Mo Hsiang (Meditación taoísta)  
• Y Fu Shóu (Manos pegajosas)

Ch'i Kung de la escuela del Arte Marcial (Wu Shu)

Fundación Centro del Tao • 5 Vertientes en 50 métodos

La fecha del surgimiento de una determinada Escuela de Ch'i Kung, no necesariamente es la misma del nacimiento o período de vida de su fundador.



## PROPOSITO DEL LIBRO

El motivo principal que me impulsó a escribir este libro es la necesidad que tenemos los practicantes, de saber cómo ordenar el aprendizaje de estas milenarias artes: el T'ai Chi Chuan y el Ch'i Kung, hacia dónde encauzar los distintos métodos de la disciplina y comprender el profundo significado de lo que estamos haciendo. Sobre todo, por tratarse de ciencias chinas que, como es bien conocido, se destacan por la minuciosidad y la exactitud a veces extremas, pero necesarias para alcanzar la armonía. Por ello, desde el comienzo, se requieren suma paciencia y permanente dedicación.

Son tantos los principios involucrados detrás de estas artes, que puede ser beneficioso contar con una síntesis que agrupe las bases y objetivos de ambas ciencias, a fin de reconocer ese panorama general pero completo y entonces estar seguros de que ningún elemento será descuidado u olvidado con el correr del tiempo. Las Virtudes que detallaremos a continuación, no tienen otro propósito más que el de ofrecer una guía, gracias a la cual nos demos la oportunidad, a lo largo de nuestra práctica, de vivenciar todos los estadios propuestos por la disciplina artística.

En otras palabras, mi intención es tratar de que esta síntesis nos permita comprender que, más allá del deporte gimnástico que representan los caminos del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung, es posible desenvolver un sentido artístico basado en una profunda filosofía práctica; y este es el aspecto medular del presente trabajo. El autoconocimiento, el despertar del potencial interior y la expansión de la conciencia son los tres pilares fundamentales de estos senderos, mediante los cuales pueden ser plasmadas las 12 Virtudes de Oro.

Las Virtudes de Oro constituyen una enseñanza tradicional, muy antigua, transmitida sólo de boca a oído, hasta que el Maestro Yang Chen Fu catalogó en un manuscrito las «Diez Reglas de Oro». Pero, según sea la escuela, la cantidad de reglas ha variado; sin embargo, su profundo sentido no ha sido afectado. En nuestra Escuela «Centro del Tao», son 12 las Virtudes de Oro, tanto para el T'ai Chi como para el Ch'i Kung. Sintetizan la totalidad de los principios a incorporar, dominar y manifestar en el transcurso del aprendizaje para la maestría en el arte. Y seguramente que sólo por comprender tales principios, ya es un indicio de que la maestría se está gestando. Por maestría ha de entenderse: Gozar la belleza de la armonía en cualquiera de sus órdenes, externo e interno.

A continuación detallaré las 12 Virtudes de Oro del T'ai Chi Chuan:

**PRIMERA:** Rodillas y puntas de los pies alineadas, vista y manos hacia una misma dirección. Las rodillas y los pies no se superan.

**SEGUNDA:** Mirada en las muñecas. Mirada al horizonte. Ojos entreabiertos. Párpados cerrados. Pies, rodillas, manos y mirada hacia donde se avanza.

**TERCERA:** Redondez, arcos y curvas. Aflojar los músculos abdominales, hundir el pecho, recoger el mentón a distancia de un puño de las clavículas y estirar la espalda.

**CUARTA:** Movimiento continuo e ininterrumpido. Ritmo constante. Quietud en el movimiento, movimiento en la quietud.

**QUINTA:** Bajar los hombros, dejar caer los codos, atendiendo a las muñecas suspendidas que guían el movimiento de los brazos.

**SEXTA:** Lentitud. Uniformidad del movimiento. Relajar la cintura y desde el Tan Tien inferior guiar el movimiento de todo el cuerpo. Conciencia centralizada en el Tan Tien.

**SÉPTIMA:** Suavidad. Distinguendo lo lleno y lo vacío. Sentido interno de fuerza, sumado al sentido de delicadeza externa. Liviano, ligero y ágil. Bajo vientre lleno y cabeza vacía. Suspendido, sostenido desde la cabeza.

**OCTAVA:** Traslación en una misma altura. Bajo y abierto. En L y no T, o paralelos. Los pies no se despegan del suelo ni se arrastran en las posturas, y se desplazan como hojas al viento en los movimientos. Las piernas nunca se estiran.

**NOVENA:** Respiración natural. Sin esforzar ni exigir. Vincular lo alto y lo bajo. Respiración profunda hasta los talones.

**DÉCIMA:** Constante recuperación del Centro en armonía con la periferia. Unir el interior con el exterior. Mantener el eje. Ni próximo ni alejado.

**UNDECIMA:** Centralizar y unificar los pensamientos. Utilizar el pensamiento artístico y creativo, y evitar la dureza muscular. El cuerpo va adelante, la mente sigue detrás. ,

**DUODÉCIMA:** Sensibilizar el espíritu mediante la puesta en práctica de las Virtudes de Oro y llevar el movimiento al ámbito del corazón. Unificar la energía (Ch'i) de la acción del movimiento expresado, por medio del sentimiento de amor.

Estas son las 12 Virtudes de Oro que caracterizan la auténtica práctica del arte y ciencia del T'ai Chi Chuan. A continuación, detallaré las 12 Virtudes de Oro del Ch'i Kung:

**PRIMERA:** Sincronización de los movimientos. Alcanzar la unidad del cuerpo.

**SEGUNDA:** Ajuste de la respiración al movimiento. Alcanzar la unidad de la respiración continua, unida a la unidad del cuerpo.

**TERCERA:** Conciencia. Percepción de las 18 sensaciones básicas. Sensación permanente, circular y pendular.

**CUARTA:** Sonrisa expansiva. Bajo vientre sonriente. Armonizando el microcosmos, mejorando el macrocosmos.

**QUINTA:** Sentimiento de apertura del Centro Coronario y del Centro Base, sintonizándolos al cielo y a la tierra, fusionándolos en la dimensión del Palacio Humano. Estadio de la Fuerza dinámica inmortal.

**SEXTA:** Fuerzas alternadas, complementarias, combinadas. La interactuación ininterrumpida del Yin-Yang. Equilibrio en tensión y en relajación. No duro, no flojo.

**SÉPTIMA:** Fuerza canalizada desde el centro vital. Tan Tien duro, abdomen flojo. Conciencia en el Tan Tien inferior.

**OCTAVA:** Centralización mental en el movimiento o en punto de quietud interior. Sensibilidad vertical (1<sup>a</sup> sensación superior «ampliación-expansión»).

**NOVENA:** Esfínter contraído y lengua al paladar. Ojos al entrecejo, ojos al ombligo. Estadio de la cristalización energética en la tasa vibratoria más elevada.

**DÉCIMA:** Sensación de los fluidos psíquicos a lo largo de los meridianos y vasos de energía. Sensación de la dilatación psíquica desde los Centros de energía hacia la periferia.

**UNDÉCIMA:** Sintonización con las corrientes magnéticas terrestres (absorción). Fusión con la corriente eléctrica cósmica (permeabilización).

**DUODÉCIMA:** Wu Ch'i. Vacío indiferenciado, concientizado, identificado. La Madre de las energías volviendo a su propio útero. El gran retorno.

Estas 12 Virtudes de Oro caracterizan la práctica del auténtico arte y ciencia del Ch'i Kung.

Es necesario señalar que algunas de estas virtudes son tomadas como regla general para la mayoría de los movimientos, por eso pueden presentarse ciertas excepciones, previamente señaladas, con el fin de abordar diferentes enfoques. Sin embargo, algunas otras son virtudes absolutas, reglas esenciales e impostergables, si es que se pretende captar el sentido medular de estas prácticas.

Todo esto será aclarado en los próximos temas, pues trataré de profundizar y desarrollar los principios que, a mi entender, son el fundamento de estas artes-ciencias.

## **T'AI CHI - CH'I KUNG: UN ARTE MILENARIO**

Siempre comento que el T'ai Chi y el Ch'i Kung son dos artes milenarias, pero aún más antigua que éstas... es el arte de la vida.

Todos somos artistas por naturaleza. Esto pregoná la filosofía del T'ai Chi:

«Todos somos artistas que debemos retornar a la raíz, a la fuente misma, que es el Arte de la Vida».

Y una vez comprendido esto, el espíritu de estas dos artes es asimilado en su profundidad y con total naturalidad.

¿Has visto a un niño cuando da sus primeros pasos? Síguele de cerca y verás cómo pronto dominará el arte de caminar. Por lo tanto, desde pequeño eres un artista y no te has dado cuenta. Caminar, comer, bañarse, como otras tantas acciones se han convertido en un arte, aunque en algunas ocasiones pareciera decaer.

Siempre es oportuno despertar conciencia; nunca es demasiado tarde. Así que comienza ahora mismo a vivirlo todo de esta manera.

¿Acaso, conversar no es un arte, o vestirte e incluso el dormir? ¡Claro que sí! Todo cuanto hagas puede ser arte, porque la vida misma es arte, por lo tanto, todo lo que haces puedes hacerlo como tal.

Es cuestión de conciencia.

Hasta hoy has creído que arte es sólo la música, la pintura o la danza, etc., etc., y has creído también que sólo pertenece a personas como Mozart, Miguel Ángel o Nijinsky; por eso, descuidaste el primer arte, el más antiguo, el fundamental.

Eres un artista consumado desde que naciste, y uno muy especial, porque ni siquiera sabes que lo eres... ¡vaya, cuán grande es tu humildad!

Pero nunca es tarde para reconocerlo, aceptarlo y comenzar a disfrutar de todo lo que haces, mejorando la calidad de conciencia de cada acto.

Si puedes darle un valor artístico a cuantas cosas realizas -pues tienen que ver con tu desenvolvimiento en esta vida - entonces, cambiará la calidad de tu sentimiento para con todo... Al pasear en un atardecer,

caminarás de un modo más consciente, al tomar una flor lo harás con más cuidado y sintiéndote agradecido a la naturaleza; al relacionarte con los demás, lo harás más creativamente, porque es el arte de todos los días.

Aquí es donde verdaderamente se inician el T'ai Chi y el Ch'i Kung, al menos, para el sincero practicante.

Por eso, antes de avanzar en la exposición de las Virtudes de Oro, es fundamental comprender primero, que el arte principal es el de la vida diaria.

## ALIENTO VITAL

La respiración en T'ai Chi es tan importante como los movimientos mismos. Hablar de T'ai Chi es hablar de respiración y movimientos fusionados entre sí, como si fuesen uno solo, pero de manera natural, sin esfuerzo ni exigencias. La respiración es la fuerza impulsora de los movimientos, la energía dinámica detrás de toda forma... aun detrás de la inmovilidad de toda postura. La clave estriba en una respiración consciente, pero no controlada.

En cambio, el dominio del Ch'i Kung depende en gran medida de la sincronicidad conquistada entre el movimiento y la respiración. En este caso, ajustar la respiración es un requisito esencial para el despliegue de la energía.

Los movimientos o la gimnasia, por más perfeccionados que se los logre realizar, no cubren más que el 50% del beneficio terapéutico total; incluso a nivel artístico se puede decir que representan el 50% de la destreza total. El otro 50% recién quedará cubierto al efectuar una respiración profunda, serena y armoniosa... o sincronizada, según la técnica.

Aun del modo que sea, la respiración más apropiada es aquella no tensionada, aquella que no incomoda y que se encuentra emparentada con lo natural. Porque si se la fuerza a ser profunda, si es una exigencia hacerla lenta, si hay que obligarse a respirar relajadamente, entonces, no es relajación en absoluto.

Por lo tanto, comienza con una respiración normal, casi superficial, pero ten mucha conciencia de ella. Si la haces conscientemente y sin resistencia alguna, sin inquietudes de ningún tipo, por sí misma la respiración se torna más profunda. Con conciencia, puede volverse total, al punto que llegas a percibir que no es únicamente por la nariz que se respira. No sólo en tus pulmones entra el aire, sino que puedes respirar por cada poro de tu piel y llenar de renovada vitalidad todo tu cuerpo.

El aire no se guarda exclusivamente en los pulmones, sino que puede viajar por todo el cuerpo, puede ser canalizado por los meridianos y vasos maravillosos, puede ser almacenado en los órganos, puede ser transmutado en los centros energéticos. A través de una técnica apropiada y mediante la práctica, el aire pasa a ser el néctar esencial o el hábito vivificante, y la respiración, el aliento celestial.

Tan sólo cuando se combinan de modo ajustado movimiento y respiración o cuando se logra sincronizarlos -según sea en el T'ai Chi o el Chi Kung- es que se realiza el 100% de la efectividad de la práctica.

Recuerda que los movimientos, los ejercicios físicos o las posturas, por más perfectos, por más hermosos que sean, no pueden llevarte más allá del 50% de tu potencial. La otra mitad se despierta cuando logras dominar la correcta respiración.

Y mientras que todo lo que haces con el cuerpo puede ser visto afuera, el arte y el dominio de la respiración no puedes demostrarlos a nadie, porque son internos, porque sólo puedes hacerlos para ti mismo. Así que no descuides la respiración, porque nadie podrá advertirte. Comprende que aunque no puede ser exhibida ni demostrada de la misma manera que el cuerpo, en lo que a la práctica concierne, ella es mucho más importante. Toda ejercitación física, o sea, ese 50% que logres con tu cuerpo sólo puede transmutar tu química interna en un 30%, mientras que el 50% de la respiración que domines transformará tu esencia en un 70%. Esto es muy importante tenerlo en cuenta.

En el Camino de la Alquimia interior, es trascendental.

La respiración es un vehículo de la conciencia, y cuanto más profundices tu respiración, mayor será la amplitud de conciencia que experimentarás; sin embargo, debes comenzar siendo consciente de ella, y entonces, ella te hará consciente de tu conciencia. Una respiración superficial acarrea que la conciencia sea ajena al momento presente.

El camino es doble, o sea que puedes ir por la derecha o por la izquierda, y llegas al mismo punto... y ese punto es tu propio centro. En otras palabras, puedes comenzar relajándote, y esa serenidad inducirá gradualmente a una respiración más honda, o puedes comenzar a respirar con más lentitud, y esa lentitud poco a poco te apaciguará y te centralizará.

La respiración puede llevarte fácilmente a una mayor conciencia, sólo basta con ahondar desde varios ángulos la respiración superficial cotidiana. Este sería un método básico, el más sencillo, con el fin de permanecer presente; no obstante, pocos son los que pueden mantenerlo.

Respira hasta los talones, respira por cada poro de tu cuerpo. Puedes inhalar psíquicamente por cada uno de tus centros energéticos. Claro que para esto tienes que estar todavía más sensible, más receptivo, porque así como estás, apenas eres capaz de distinguir olores fuertes; no puedes percibir las sutiles fragancias en un medio ambiente tan contaminado, por eso es que te parece absurdo poder nutrirte psíquicamente mediante tus centros energéticos. Pero la práctica te ayuda a sensibilizarte, a volverte cada vez más receptivo, te ayuda a verticalizar tus experiencias, y aquello que parecía imposible comienza a suceder.

El aire se encuentra estrechamente vinculado con el alma viviente. El alma de todo ser humano y de todo ser orgánico y la respiración, están estrechamente vinculados.

Los chinos cuentan con extensos tratados acerca de este tema (a los dos aspectos del alma los llaman «Po y Hum»), y explican cómo despertar este potencial y cómo canalizarlo.

La energía, el psiquismo y la conciencia constituyen una unidad indivisible con la respiración.

Por lo tanto, seguir una línea ascendente con cada inhalación y una línea descendente con cada exhalación es el primer paso para el desarrollo psíquico; detener la inhalación y acelerar la exhalación es el principio para la transmutación del aliento; respirar profundamente aumenta la carga energética, y respirar conscientemente trae mayor sabiduría.

En el arte de la respiración, cada practicante debe adiestrarse con suma paciencia y dedicación, observando las pautas e indicaciones preliminares, hasta que los modos de respiración con circuito interno se vuelvan tan naturales que pasen a formar parte de la vida diaria. Esto es Ch'i Kung.

En T'ai Chi, respira relajado, tranquilo, sintiendo cómo el aire atraviesa las fosas nasales y cómo lentamente se llenan los pulmones o cómo se vacían. No hagas ninguna pausa, funde la inspiración con la espiración y vuelve a fundirla con la inspiración: un circuito completo en sí mismo, continuo, sin interrupción, sin principio ni fin.

Aprende a alimentarte con la Respiración, no estés anémico de aire, nútrete con cada inhalación total y límpiate con cada exhalación completa, sin guardar aire residual, y así tu mente estará más clara y saludable, tu organismo más energético y vital, y tu conciencia en el presente, en el aquí y en el ahora, iniciándose en el aliento vital.

## ACTITUD INTERNA

Ante todo, al comenzar la práctica, debe abandonarse toda preocupación e inquietud, centralizando los pensamientos en la acción presente. Los pensamientos deben fluir a la par de la respiración tranquila y los movimientos lentos. La suavidad y la redondez comienza en los sentimientos mismos del practicante.

Despertar y desarrollar la conciencia nos lleva al presente. No más allá de él.

La conciencia o estado de alerta es el camino más directo a la centralización de los pensamientos, a la relajación y la serenidad interior.

Hay que evitar estar ajeno a la práctica. Los efectos y resultados no son satisfactorios cuando el entrenamiento se lleva a cabo sólo con el cuerpo, mientras la mente se encuentra distraída en otra situación, en un espacio y un tiempo diferentes de aquellos en los que se encuentra el cuerpo. Por lo tanto, para consumar el espíritu artístico, será indispensable traer una y otra vez los pensamientos a la acción presente. Como dije, cada vez que la mente se dispersa, hay que centralizarla nuevamente mediante la conciencia y el estado de alerta.

El modo de llevarlo a cabo es de la siguiente manera: concientizando primero el cuerpo, sintiendo cada parte hasta lograr una sensación de Unidad.

Luego, concientizando la respiración, volviéndola más relajada, más suave, más profunda. Como una brisa. Sin forzar, sin exigir, casi imperceptible, pero suficiente para la conciencia.

Finalmente, visualizas en los labios una sonrisa, hasta que la sensación de la sonrisa haya descendido hasta el bajo vientre. No puede decirse que la actitud interna preliminar a la práctica ha sido lograda, en tanto no se sienta el bajo vientre «sonriente».

Existen, tanto en el T'ai Chi como en el Ch'i Kung, un sinnúmero de posturas y movimientos que son permanentemente cuidados, pero siempre como actitudes externas. Sin embargo, lo que lleva al florecimiento del arte es el sumo cuidado de la actitud interna.

Primero piensas lo que haces, luego observas sin juicio alguno y, por último, sientes.

Este es el orden:

### Piensas - Observas - Sientes

Sin conciencia, no hay modo de que todas tus partes sean una. Eres una Unidad armónica, eres un todo completo, integrado, pleno, a partir del pensamiento, de la observación y del sentimiento verticalizado en el presente.

La actitud interna es el fundamento, la raíz misma de esta Arte-Ciencia o Camino, por lo que antes de la práctica debe prestársele suma consideración.

La verticalización del pensamiento significa: **pensar en la redondez y en la armonía**; la verticalización de la observación significa: **observar la tranquilidad y la relajación**; la verticalización del sentimiento significa: **sentir la serenidad y la paz**.

Este es el modo de profundizar la experiencia. Durante la práctica piensa en la redondez y en la armonía, y llévalas a cabo; una y otra vez recuerda estos valores, conviértelos en tus virtudes.

La relajación inalterable y la tranquilidad debes observarlas a lo largo de la práctica, como también debes sentir la serenidad y la paz durante ella. Tal vez, comenzando por la misma palabra «Relajación» (Sun, en chino) y repitiéndola varias veces en tu interior; también puedes lograrla empleando ciertas visualizaciones o acompañando los ejercicios con música suave.

Recuerda la actitud interior...

La actitud es la semilla, y cuidándola germinará.

Tú eres la tierra fértil y tu actitud es la semilla; tú eres una tierra absolutamente fértil, totalmente apta para el amanecer de la conciencia. Sólo debes estar alerta respecto de tu actitud interna, puesto que es la semilla. Y la flor es aquello que manifiestas

El T'ai Chi es una hermosa flor; su perfume son la suavidad y la lentitud; los tonos, la redondez. Y el Ch'i Kung es un frondoso jardín colmado de innumerables colores, representados por cada una de las sensaciones movilizadas durante la práctica.

## EXPERIENCIA TRIDIMENSIONAL

Dos tres o mas componentes desmembrados y separados entre si, constituyen una imagen confusa e incierta; sin embargo, cuando se interpenetran y se vuelven a conectar, surge la imagen tridimensional. Y aunque las partes están allí mismo insertadas, y aunque está todo allí incluido, no es posible percibirlo hasta no captar la unidad.

Ya hace mucho tiempo lo había dicho Lao Tse:

*... de la confusión nace el orden,  
del desequilibrio la armonía  
de lo más bajo la elevación...»*

dependiendo, claro está, de esa capacidad de integrar las partes.

Decimos: «Este es mi dedo del pie», «esta es mi mano» o «este es mi estómago», siempre como algo separado de nosotros mismos. Se ha vuelto muy común, algo de todos los días, el considerarnos un conjunto de partes, y nos cuesta sentir la unidad que somos. Rara vez sentimos ser el pie, la mano o el estómago.

Decimos: «Esta es mi cara», pero más que ser mi cara soy la cara. Pensamos: «este es mi cuerpo» y descuidamos ser el cuerpo. Incluso hay quienes hablan de «mi ser» o de «mi alma» ¿pero quién es ese mi? ¿A quién pertenecen estas partes?... ¿a ese ego que no siendo nada nos hace perder el todo?

Esta es una educación incorrecta, grabada en nuestra forma de pensar. Es una idea distorsionada que viene siendo transmitida desde la antigüedad, la cual aconseja una dañina renuncia al cuerpo y desprecio por la materia. Por eso decimos «es mi cuerpo» y no «Soy el Cuerpo». Nos referimos a él como algo ajeno a nosotros mismos, como algo que es parte de nuestra posesión, tan sólo eso, y perdemos así la más profunda identidad.

La experiencia de sentirnos el cuerpo es recuperarnos a nosotros mismos.

Dividirnos en partes es perdernos la visión tridimensional de lo que verdaderamente somos. Pero si, desde nuestro sentir, despertamos la sensación de Unidad, entonces, reconoceremos al Ser Verdadero, no alejado de lo que somos diariamente.

T'ai Chi es un arte por el que reaprendemos el juego de ser una Unidad, mientras que la ciencia del Ch'i Kung nos recuerda la unidad de nuestra energía; claro que en una experiencia más profunda, comprendemos que cuerpo y energía también constituyen una Unidad.

Es notable en los practicantes, conforme se expande la conciencia durante el movimiento, ver cómo pasan de un T'ai Chi limitado a los brazos, a un T'ai Chi expresado también con los pies, con la cadera, con la mirada, en sí, con el ser completo; o cuando en Ch'i Kung, pasan de un ejercicio meramente físico a la sensación del movimiento total de la energía.

A mayor entrega, es posible que todo el cuerpo realice T'ai Chi. Es más, la mente llega a hacer T'ai Chi, la energía hace T'ai Chi, y todo esto resulta ser un sentimiento que, en definitiva, también hace T'ai Chi. En este punto, el T'ai Chi se convierte en Ch'i Kung. El movimiento se transforma en una expresión consciente de la energía, y la energía se plasma por entero a través del movimiento.

En principio, la atención se fija en las manos, por lo que el movimiento prácticamente se restringe a ellas, y los pies se mueven torpes, golpeando el suelo, y el cuerpo pierde su equilibrio. Esto es debido un poco a esa división que hacemos al pensar en las manos por un lado y los pies por otro. Pero con la práctica, las piernas llegan a moverse por el aire con tal gracia como el encanto de los brazos que se mueven como nubes, y todo al mismo tiempo, sincronizado mediante la guía de la cadera que rota sin parar.

Este es un acontecimiento que sucede cuando, mediante la práctica, comienzas a percibir el sentido de Unidad, partiendo de la identificación íntegra con la sensación del movimiento.

No son tus pies ni tus manos ni tu cadera los que se mueven, sino que eres los pies, eres las manos, eres la cadera en movimiento, y ese "ser" hace a la Unidad.

Esta Unidad es amalgamada por la conciencia, por un sentimiento profundo, por una sensibilidad despierta, que traen a tu corazón la sensación de ser total.

Es aquí cuando tu danza se vuelve Cómica, porque estás representando a la Naturaleza, al cambio de las estaciones, en armonía con la ley de ciclos que te penetran y que no se encuentran separados del movimiento de los astros en el universo, sino que pertenecen a un Todo ordenado e inteligente. Por eso los antiguos maestros de esta arte-ciencia solían señalar, una y otra vez, la dimensión macrocósmica manifestada en los movimientos de la danza.

A dicha experiencia nosotros la llamamos una visión tridimensional, porque mediante el movimiento, puedes verte a ti mismo como una Unidad, desde un enfoque más profundo y más amplio: la Conciencia.

A partir de aquí, la «quietud en el movimiento» es el siguiente factor a incorporar. Movimiento y quietud: la Unidad comienza a reflejarse.

## SIENDO EL MOVIMIENTO

Antes de profundizar en las reglas de oro del T'ai Chi-Ch'i Kung, vamos a comentar una de las mayores virtudes que se despierta en este camino. Es muy importante comprenderla, porque con el desenvolvimiento de esta virtud todas las demás reglas pasan a un segundo plano.

La virtud que estamos señalando es justamente el sentimiento y también la sensación de: «la unidad y la fusión con el movimiento».

Todo arte no es Arte si no se realizan la unidad y fusión del sentimiento y la sensación con la obra. Y la obra del T'ai Chi-Ch'i Kung es el movimiento del cuerpo y de la energía.

Y cuando el artista, sin importar qué arte domine, vivencia esta fusión con lo que hace, la expresión misma alcanza su pináculo. En este punto no tiene importancia alguna si la obra es bella o no, porque más interesante que su aspecto es su autenticidad, la pureza de nacer de una inspiración y de una fuerza profunda. Y el despertar de este sentimiento de fusión con la obra, no sigue modelo alguno ni se limita a ningún patrón... y si tiene parecidos, es tan sólo coincidencia. Aunque haya raíces y semillas de otras artes, aunque sea fruto de otras inspiraciones, el arte así vivenciado es para el artista, como si fuera totalmente nuevo. Es lo que siento cada vez que practico T'ai Chi-Ch'i Kung.

Cuando practico T'ai Chi-Ch'i Kung, siento que nace desde mi interior. En ese momento, no recuerdo en absoluto que tal arte me fue enseñado. Sólo en ese momento, es como si todo el proceso de aprendizaje no hubiera existido jamás, de modo que el T'ai Chi-Ch'i Kung, liberado, fluye desde mí y disfruto de él como si fuera por primera vez.

Ser uno con el movimiento es una experiencia singular e intransmisible. Y cuando eres **uno** con el movimiento, desaparece todo el pasado y únicamente queda el presente. Sólo este momento... sólo esta sensación.

El sentimiento de ser la totalidad... la totalidad de lo que haces, es en sí misma una experiencia espiritual, porque te conecta con esa unidad tal vez descuidada, con esa dimensión de ti que no está distanciada del universo.

La fusión, la unidad, es lo más elevado de todo arte. Más allá de la forma, más allá del estilo, más allá del contexto que sea, aun más allá de las pautas y premisas comprendidas, lograr esa fusión es lo esencial. Muchos opinan que el T'ai Chi-Ch'i Kung es terapéutico, otros que es marcial, algunos que es meditativo, y se afellan a esas concepciones particulares, sin dar espacio a todas esas posibilidades juntas al mismo tiempo. Pero aunque el T'ai Chi-Ch'i Kung sea todas esas alternativas, hay que recordar fundamentalmente que es un arte, y un arte vivo... esto significa que puede seguir creciendo, que puede seguir desarrollándose y abriéndose a nuevos horizontes. Porque considero al T'ai Chi-Ch'i Kung como un arte y una ciencia que están latiendo, por eso, digo que practicarlo es una experiencia viva del ser, que no se condiciona a un modelo establecido: sigue un patrón, pero no se condiciona a él definitivamente.

Es un círculo que se completa:

**Comienzas a desenvolver tu propio T'ai Chi-Ch'i Kung, justo cuando el T'ai Chi-Ch'i Kung comienza a desenvolverte a ti.**

Esta es una relación recíproca que se establece entre el arte y el artista, por eso es un condicionamiento que se deshace a sí mismo.

Si el practicante de T'ai Chi-Ch'i Kung vivencia la unidad o la fusión con el movimiento (no depende de si se trata de un principiante o de un avanzado, puesto que dicha sensación puede suceder tanto en medio de un método complejo como durante una técnica básica de rutina), entonces, dicho practicante ha realizado el estadio más elevado y profundo de esta antigua Vía.

Si puedes ser uno con el movimiento, significa que las semillas del T'ai Chi-Ch'i Kung ya han germinado.

Y existe una razón fundamental por la que quería comentarte esta Virtud de Oro, antes de pasar a exponer el resto de los principios tradicionales que hacen a este camino. Dicha razón es: saber que nada, absolutamente nada te impide vivencias lo más sublime del T'ai Chi-Ch'i Kung, desde el primer día de práctica. No es necesario esperar años de minucioso estudio para llegar a este punto. Y esto es muy interesante tenerlo en cuenta.

La propuesta de esta virtud es muy sencilla: siente al movimiento como si fuese tu Ser, no como algo que él está haciendo ...él está siendo Eso. Eres el movimiento.

Despierta dicha unidad de sentimiento, para así asomarte al maravilloso universo del T'ai Chi-Ch'i Kung. Y recuerda que esta virtud no se logra gradualmente, no depende de ningún proceso; cuando te decides a darte cuenta, allí, repentinamente sucede.

Por lo general, solemos hacer una distinción, peor aún, una división entre lo que somos y lo que hacemos, como si verdaderamente fuesen dos cosas diferentes. Y no nos percatamos de la unidad intrínseca que conforman. Aquello que hacemos -se quiera o no-, es por lo que somos, y viceversa, somos de acuerdo con lo

que hacemos. La manera en que nos salen las cosas demuestra los límites y las posibilidades que hemos creído de nosotros mismos; por eso, no cabe considerar ningún tipo de diferencias y menos división.

Acto y actor son una unidad indivisible. Aun cuando se trate de la no acción, pertenece al ser y no se encuentra fuera de él.

Solemos pensar: yo respiro y por ello la experiencia de «Ser la respiración» se diluye. En el yo respiro hay una falsa división, una ilusoria distinción, porque verdaderamente no la estás haciendo, sino que tú estás siendo ella. No es algo separado de lo que eres, puesto que cuando dejes de respirar será porque también habrás dejado de ser en esta vida. No son dos, es una unidad, y esta es una realidad existencial.

Sólo hace falta sentirlo... darte cuenta y sentirlo.

También decimos, muy comúnmente: Yo efectúo esta acción, y entonces la vivencia natural de **«Ser la acción»** se desvanece.

Pero los grandes artistas han vivenciado muy profundamente «Ser lo que hacen» mientras que los que continuamos dividiendo... ¡claro! no los podemos comprender.

Y esta tendencia a dividir es trasladada inexorablemente a todos los aspectos; crees: yo pienso, y por eso nunca llegas a ser «el pensador»; dices: **yo amo**, y por eso jamás experimentas ser «el amor», y afiras: **yo vivo**, por lo que la experiencia de ser «la vida» no encuentra su momento. Y aunque parezcan ser lo mismo, dichos entendimientos sobre nosotros mismos y el universo al que pertenecemos se distancian por un abismo.

La práctica del T'ai Chi-Ch'i Kung puede ser una oportunidad para comenzar a **«Ser el movimiento»**.

Por eso no estoy interesado en que hagas un movimiento determinado, sino en que «seas el movimiento». No pretendo la brillantez del movimiento, sino la simpleza de ser el movimiento, y esto no se busca porque -si bien no te has dado cuenta aún siempre ha sido así. Aunque lo neguemos, no podemos separarnos de la interdependencia e interconexión con el todo... y esta interrelación no puede ser buscada, ya que jamás ha dejado de «Ser».

No es imprescindible avanzar a niveles superiores; si lo quieres hacer, será nada más que un juego. Pero no hay necesidad de perfeccionarte para decir recién en ese momento: «He logrado el dominio sobre el T'ai Chi Chuan o sobre el Ch'i Kung». No tienes que llegar a ningún lado. Estás siendo el espíritu mismo del Tai Chi-Ch'i Kung desde la primera práctica, aunque aún es necesario vivenciarlo.

Ahora relájate, abandónate al movimiento, y no importa si lo que está sucediendo es bello o no. No juzgues. ¡Haz como los artistas! Fúndete en el movimiento, y él será hermoso más allá de las formas.

## **MOVIMIENTO CONTINUO, MOVIMIENTO REDONDO**

Ver a un niño crecer, ver a una planta crecer, sentirnos desarrollar, percibir sensiblemente el cambio de las estaciones, vivencias con intensidad el transcurrir de la vida, profundizar la inevitable transformación que a cada uno le impide la conciencia, ser espectadores del recorrido de las estrellas en el firmamento y, aunque más no sea, considerar que la Tierra gira, que el Sol gira, que los átomos y las células giran, es entrar en contacto con el movimiento incesante que caracteriza al Cosmos.

Movimiento continuo, movimiento redondo, es una de las Virtudes de Oro de las ciencias-artes que colorean el camino de la realización personal, sabiendo que ellas han sido adaptaciones de la propia Naturaleza. Las ciencias-artes como el T'ai Chi Chuan o el Ch'i Kung, han sido tomadas de la Naturaleza misma, imitando el movimiento de ciertos animales, el balanceo de los juncos en el lago, la danza de los árboles con el viento, la escenografía cambiante de las nubes, el río que va al encuentro del océano o el agua del deshielo que desciende de las altas cumbres.

Cada vez que te compenetras con el T'ai Chi y te entregas al movimiento continuo, o cada vez que ahondas el profundo sincronismo y orden del Ch'i Kung, la misma armonía de la Naturaleza comienza a suceder en tu interior. Cada vez que comprendes de modo práctico el movimiento circular del Cosmos y puedes plasmarlo mediante tu práctica, el placer infinito de saborear dicha conciencia se vuelve un fruto en sí mismo.

Los sentimientos se armonizan conforme te vuelvas más receptivo a la sensación del movimiento continuo, y si además el movimiento se hace redondo y curvo, no sólo beneficia el despliegue energético, sino que también influye sobre el equilibrio de nuestra psicología. Desde la antigüedad se viene transmitiendo el valor que tienen los círculos hechos en movimiento, debido al gran estímulo que ejercen sobre la mente; es mucho lo que se ha dicho sobre la activación de los hemisferios cerebrales a partir de la coordinación, sincronización, redondez y continuidad del movimiento.

Pero destaquemos el punto esencial de esta Virtud de Oro, que no sólo corresponde al cuerpo, a los sentimientos o a la psicología, sino que bien puede definirse como espiritual, puesto que este movimiento constante y circular sigue sucediendo más allá de lo que hagas. Aun si duermes, aun si te olvidas de él o lo descuidas, sigue sucediendo, pero serás mucho más consciente de ello si le dedicas tu atención a través de las prácticas.

Comprender este principio del movimiento continuo, movimiento redondo, es tomar conciencia de un acontecimiento natural que sucede en todo el Universo y en nuestro propio interior.

## **EL ESTADO DE LA CONCIENCIA DESPIERTA**

Inexorablemente, el despertar no es una vivencia frecuente. Parece ser que el permanecer dormido es la experiencia más común entre los hombres. Quizás sea porque al dormir, se experimenta una cierta comodidad, ya que se pierde la conciencia de la realidad que nos rodea y de la verdad interna que nos reclama.

Pero el despertar de la conciencia es un suceso incomparable, por el cual te mantienes conectado con la naturaleza más íntima de todas las cosas, y por el que te vuelves más sensible y más receptivo a las influencias del Cosmos que se expresan en cada uno de los momentos de tu existir.

Se ha tejido un elaborado modo de vivir, con necesidades características, con obligaciones temporales, exigencias totalmente alejadas de lo natural; te pierdes en ello como si fuera el todo eterno, y descuidas ese sentimiento de que eres parte de un Universo inmensamente grande, en verdad, infinito.

Dejas que te atrape una rutina determinada, permites que te absorba una relativa escala de valores externos y alejados de lo que tu conciencia reclama, y haces poco por sobreponerte a esa tendencia de volverte mecánico y superficial. Olvidas que estás viajando a lo largo del vasto Universo sobre un planeta que gira sin parar, y que las estrellas y las galaxias te acompañan en este viaje de formas cambiantes; te olvidas de que la vida te atraviesa y se esparce por doquier, y que no es su objetivo sólo el mundo social al cual pertenecemos. La existencia se expresa de múltiples maneras, pero sólo vemos una: aquella con la que crecimos y a la que nos limitamos.

El despertar no es algo frecuente, pero sucede; tal vez requiere de tiempo y a su vez, de profundidad, también de constante búsqueda, de una apertura que se ensancha más y más, sin límites. Entonces llega; el despertar sucede... Y cuando ocurre el despertar de la conciencia, te vuelves presente, pero no atado (como lo estabas) al pasado y al futuro; te vuelves consciente de tus actos, sin ser atrapado por las circunstancias; te vuelves receptivo de la inmensidad que te rodea, de la vida que late en cada centímetro de la existencia, y ya no te limitas a creer que sólo lo que ocurre en tu oficina, en tu vecindario o en tu casa es la existencia entera. No todo empieza y termina allí. Claro que cuando la conciencia despierta, aun estando sentado en tu living o acostado en tu cuarto, el Universo entero estará presente, porque es una dimensión que comienza a amanecer en tu interior y se expande desde allí hacia afuera.

Sentarte en silencio, sin el parloteo de la mente, absolutamente contactado contigo mismo, sensible a esa dimensión interna que no reconoce principio ni fin, hace que puedas vislumbrar el maravilloso acontecimiento de sentirte integrado, y así, saborear esa verdadera Naturaleza y esa esencia que se esconde en cada día de la vida cotidiana.

## **LA ÉTICA DE UN VERDADERO PRACTICANTE**

Por practicante entendemos, también, **un caminante...** Un caminante del sendero de la vida transitado a conciencia, y esto mismo constituye su ética.

Ser un practicante de T'ai Chi Chuan, Ch'i Kung o Meditación, significa mucho más que un simple entrenamiento del cuerpo o una gimnasia externa (física) o interna (mental); sobre todo, al considerar estas artes-ciencias como una disciplina de vida. Entonces, no sólo se tiene en cuenta el aspecto corporal y energético, sino también el fortalecimiento espiritual.

Y este fortalecimiento deviene del acercamiento progresivo a ese mundo interior, ese espacio ilimitado donde puede ser captado nuestro propio centro, esa fuente inagotable de creatividad y conciencia.

Pero este acercamiento depende inevitablemente, según una experiencia ancestral, del desenvolvimiento y desarrollo de nuestra verdadera Naturaleza.

Estamos muy acostumbrados a ciertos condicionamientos con los cuales hemos crecido, maneras aprendidas, rasgos absorbidos, que no son más que agregados o capas que cubren nuestra verdadera esencia, esa que es innata en todo ser. De este modo, acercarse a la verdadera Naturaleza es el motivo principal de ser un practicante y un caminante.

La realización práctica de la autodisciplina y la profunda vivencia de los valores esenciales de cualquiera de las ciencias artes, nos ayuda a abrir las puertas y ventanas de la verdadera Naturaleza para que se manifieste y se exprese a través de su vehículo: «la acción consciente». Pero también es necesario estimularla mediante una constante reflexión sincera y abarcadora. Aquí entra en juego la ética que, poco a poco, cada practicante debe asimilar naturalmente, sin imponer. Esta ética debe ser producto de una profunda convicción nacida a partir de la propia experiencia.

Volvernos conscientes de la vida que está pasando por nosotros, y estar conscientes de la vida que envuelve todo lo que nos rodea, es la ética a la cual me estoy refiriendo. Y no existe un sentimiento más profundo que este, sí más fuerte, como el amor, pero no más profundo. Porque cuando te vuelves consciente de la vida, también te vuelves consciente de la muerte, ya que ambos sentimientos no están separados; si surge uno, el otro también aparece, y no hay sentimiento que sea más profundo.

La ética de todo caminante es estar consciente de la vida que fluye ininterrumpidamente. Porque si no es posible permanecer sensible, tampoco es posible hablar de ética alguna.

La reflexión puede ser un modo de ayudar a la sensibilidad, sin embargo, pensar que la vida está en todo es una cosa, sentirlo es otra muy diferente; la ética no permanece si es elaborada por el razonamiento, pero se vuelve permanente cuando es el sentimiento quien provoca ese hondo contacto con la vida que a todos nos penetra.

Permitir que el latido del propio corazón se sintonice con el latido de la vida, y que el sentimiento amoroso se expanda hacia las ocho direcciones, hace que nuestro centro de conciencia se dilate, nutriéndose de la infinita Existencia.

## **EL CUERPO VA ADELANTE Y LA MENTE VIENE ATRÁS**

Cuando nos referimos a esta Virtud de Oro, estamos señalando una de las experiencias más trascendentales del camino, esa que justamente completa nuestra transformación artística y eleva nuestras sensaciones energéticas a la dimensión de lo innombrable. Cuando la mente sigue al cuerpo porque deja de ser quien controla, dirige y estructura la situación- entonces, la expresión más fina de la Naturaleza queda plasmada a través del movimiento espontáneo y creativo.

Claro que en una primera etapa, como lo señala la misma virtud, la mente se antepone a la acción del cuerpo, pues es el modo más práctico de incorporar la técnica. Aunque la mente origine algunas tensiones, impaciencia y bloqueos en ciertos momentos del aprendizaje, será necesario despertar el pensamiento creativo.

En un tratado atribuido a Chang San Feng -según dice el maestro Tcheng Tsien-, se hace referencia al punto más esencial, que reside en emplear el pensamiento creativo y no la fuerza muscular. Porque conforme avance la práctica y se produzca la total entrega, la mente consigue serenarse y armonizarse con los movimientos del cuerpo; así, la fuerza se multiplica.

Tanto el T'ai Chi como el Ch'i Kung son prácticas conducentes a la relajación y serenidad, pero a su vez, a una profunda introspección; de todos modos, en los inicios de la práctica; pueden llegarse a experimentar ciertas tensiones propias del aprendizaje. Con el transcurso del tiempo, en la medida en que los ejercicios son incorporados, entonces es posible alcanzar una tranquilidad y armonía muy superiores.

Por ejemplo, en el Ch'i Kung, es necesaria la mente objetiva para visualizar los meridianos y ajustar la posición del cuerpo al punto de ejercer una notable influencia tan precisa como la acupuntura, que estimula cada centro psíquico de energía. En T'ai Chi, también es necesaria la mente, pero sólo en un principio, a fin de lograr las posturas más convenientes para la fluidez ininterrumpida del movimiento circular y dar paso a la mente subjetiva. En los niveles superiores, una vez comprendidos todos los principios involucrados y las Virtudes de Oro, cuando se ha aprendido cada uno de los pasos para la realización sincronizada del movimiento y la mente ha concluido su estudio racional, entonces será el momento de seguir al cuerpo.

Es con la vivencia de este suceso, que se puede decir que el nivel superior de la disciplina ha sido realizado.

La secuencia natural, según la enseñanza tradicional para el desenvolvimiento y desarrollo interior, es la siguiente:

En la primera etapa:

«La Energía sigue a la Mente»

**Allí donde se pose la mente, allí, llegará la energía.**

En este nivel es donde se pone de manifiesto la importancia de un adecuado ajuste de los pensamientos, a fin de estimular la energía y encauzarla a la expresión creativa.

Pero en la segunda etapa:

**«La Mente sigue a la Energía»**

Allí donde vaya la energía, allí también llegará la mente.

En este nivel, se ha logrado superar el techo o el límite que la mente ejercía en un principio, y se ha conseguido desdoblar la energía. Por lo tanto, en este punto, lo esencial radicará en permitirle al cuerpo y a las sensaciones seguir su propio rumbo...; de hecho, esta es la forma más natural y más auténtica para expandir la energía.

En otras palabras, podemos definir dos dimensiones de la frase: el cuerpo va adelante y la mente viene atrás. Una de ellas indica que detrás de cada movimiento, por más suave, por más relajado, por más delicado que sea, está la mente concentrando la fuerza, o sea, blando por fuera y duro por dentro. Pero la otra dimensión señala que la mente ha de ser superada por la espontaneidad y creatividad del movimiento.

Ser partícipe de que «el cuerpo va adelante y la mente viene atrás», significa que los pensamientos limitados han cedido a la fuerte atracción envolvente generada por la sensación del movimiento circular que se realiza con total conciencia.

## **EL SENTIDO MÁS PROFUNDO DEL ARTE**

Decimos que el T'ai Chi Chuan, lo mismo que el Ch'i Kung, la Meditación, las ciencias taoístas o la Alquimia interior son un arte, pero también son una ciencia.

Son un arte, porque de manera singular forman parte de la creatividad -la expresión más sublime de nuestro mundo interior- a través de las sensaciones de la energía, la plenitud del sentimiento ante la realización del movimiento continuo, el reequilibrio psicológico, el apaciguamiento mental y la centralización del espíritu, por medio de lo que llamamos estimulación del hemisferio derecho. Pero también son una ciencia, porque resumen las leyes de la Naturaleza y los principios esenciales de la vida, aplicados para la expansión de la conciencia.

Y si bien el objetivo de todo arte es la belleza, y el de toda ciencia es la comprensión aplicada de los principios, aun así, guardan un sentido mucho más profundo: la armonía.

Detrás de la belleza y detrás de la comprensión aplicada se encuentra el sentido de armonía, siendo este la raíz y el fruto al mismo tiempo.

Por lo tanto, cuando indaguemos en el porqué de cada una de estas disciplinas, cuando queramos conocer su objetivo o profundizar el sentido más íntimo, sepamos desde ya que la respuesta ronda la idea de la armonía.

Armonía significa estar en sintonía con lo que se hace, no significa ni hacer algo determinado o dejar de hacer algo en particular, sino estar bien con lo que hacemos.

Armonía es sentirnos uno -no divididos- y poder saborear lo magnífico de la vida, incluso sus propias vicisitudes.

Armonía es mantener nuestro espacio interno, por pequeño que sea, y poder darnos un tiempo diario para estar en él.

La armonía refleja la belleza, un estado más allá de lo lindo y lo feo, por eso hablamos de arte.

La armonía también refleja comprensión aplicada, o sea, un estado que sobrepasa el discurso teórico y la especulación filosófica, por eso hablamos de ciencia.

La armonía es la dimensión en la cual nos encontramos, el punto en el cual nos centralizamos al entregarnos a la práctica, ya sea en el T'ai Chi, en el Ch'i Kung o en la Meditación.

Este es nuestro verdadero centro, mediante el cual la conciencia se revela a sí misma.

## **EL CAMINO DE LA ARMONÍA**

Cierta vez, me pregunté acerca del aspecto medular de estas prácticas, es decir, me pregunté el porqué, el para qué y hacia dónde nos dirigimos con cada uno de los métodos. Entonces, busqué en las propias bases la respuesta. Y creo haberme encontrado con el supuesto centro del cual partir y al cual retornar y proyectarme hacia todas las direcciones. Claro que este centro no difiere en absoluto del descubrimiento que muchos hicieron antes, sólo que cuando se tiene la vivencia es como si se comprendiera por primera vez. Por eso, es justo decir que no lo encontré, sino que me encontré con y en dicho centro.

Es innegable que el T'ai Chi es un arte y que el Ch'i Kung es una ciencia, y por lo tanto, el fundamento común a ambos es la armonía. Sin embargo, armonía no significa únicamente estética o gusto refinado, o quizás, combinar de acuerdo con una regla determinada, matices y colores. Por supuesto que la armonía, también se percibirá como un reflejo que se trasluce en varios aspectos visibles; no obstante, la armonía a la cual nos estamos refiriendo, es la que está relacionada con una sensación y un sentimiento, más que con una forma externa específica.

La realización de tal armonía es la que señalo como el aspecto medular de estas prácticas y el centro mismo del camino. Y a esta vivencia, nada puede comparársele.

El estado de armonía debería ser el ideal que todo aspirante al desarrollo del potencial interior debe lograr.

Al menos, es uno de los valores que propone esta filosofía práctica de vida, para ser difundido a los jóvenes y entre los practicantes de estas artes-ciencias.

La realización como seres humanos parece acariciar su cima cuando experimentamos cierta armonía con lo que hacemos y con nuestro entorno más inmediato, incluida la Naturaleza.

Por ejemplo, muchos de nosotros hemos formado una familia, tenemos hijos, algunos contamos con un trabajo estable, y aunque nos podamos dar ciertos gustos, no es suficiente, no alcanza para nuestra felicidad si falta la armonía. Por el contrario, aunque no se den algunas de estas condiciones, si hay un sentimiento de armonía, entonces, la vivencia de sentirnos completos se vuelve un hecho.

Puedes dedicarte a una obra de importancia, incluso sentirte atraído por el arte, mas si no estás armonizado, no estarás completo; si no te hallas en armonía, habrá un vacío que querrás estar llenando continuamente. Este es el punto; si lo pierdes de vista, recuerda: la armonía es el centro. También es cierto que la desarmonía es un factor de crecimiento que nos impulsará a desarrollarnos, siempre y cuando, detrás de ella, la verdadera necesidad de armonía se encuentre inalterable.

A veces me preguntan cuál es el sentido que tienen las distintas prácticas y las formas de movimiento continuo (es muy notable cómo algunos métodos, por ejemplo el de espada en T'ai Chi o el de palo en Ch'i Kung, generan el mayor interrogante). El sentido -digo- sigue siendo el mismo: profundizar la armonía.

El objeto de todas estas prácticas, por distintas que sean, es abordar desde diferentes ángulos ciertas premisas que, al internalizarlas, nos permitirán saborear la belleza de sentir la armonía. Y esta vivencia resultará, en definitiva, un piso hacia su aplicación diaria y más permanente. Un estado que, según la tradición china, es fruto de práctica continua, paciente y dedicada, más que del conocimiento racional del significado de la armonía.

Concretamente, la armonización previa a los ejercicios del T'ai Chi o del Ch'i Kung, y el sentimiento de armonía que mantengamos durante cada práctica, inducirá a una actitud armoniosa -valga la redundancia- capaz de sostenerse a lo largo de otras actividades de la vida cotidiana. Por eso es necesario buscarse un tiempo para uno mismo y entregarse a la práctica silenciosa, dejando de lado toda preocupación. Hay que encontrar ese espacio -puede ser en la terraza o en el patio de nuestra casa o en el parque- y hallar ese momento del día que nos permita fortalecer nuestro espíritu para una mejor predisposición hacia todo lo que hagamos. Esto es salud. Salud es armonía.

Claro que no es necesario entrenarse en T'ai Chi o en Ch'i Kung para despertar dicho sentimiento de armonía. Estas prácticas se destacan por cierta tendencia a «profundizar» la armonía, aunque el «despertar» del sentimiento de armonía también puede suceder mediante un ejercicio muy sencillo, tan sólo: respirar conscientemente.

Cada vez que sea necesario, y aunque no haya necesidad, hazte un espacio para, simplemente, respirar a conciencia, sintiendo cómo el aire entra y sale suavemente por la nariz, y de inmediato percibirás cómo tu energía comienza a ser transmutada a una tasa de mayor vibración.

Sentado en silencio y concentrado en la inmovilidad, respirar a conciencia durante un corto tiempo es un experimento diario que todos deberían ensayar.

Respira atento, conscientemente y la armonía retornará a tu ser...

## **INMOVILIDAD - QUIETUD Y SENSACIÓN PENDULAR - CIRCULAR**

Como Virtud de Oro, existen dos posibilidades para una misma postura. Se trata de la quietud total o la suave oscilación. Y las dos maneras deben ser incorporadas y dominadas.

Por ejemplo, en la postura del jinete o Ma Pu -en el T'ai Chi- hay que lograr la absoluta inmovilidad del cuerpo, o sea, músculos y articulaciones sin movimiento; pero, en la postura fundamental del Oso o Shiong Pu, en el Ch'i Kung (que prácticamente es la misma figura), permitiremos que el cuerpo se balancee naturalmente. Sin embargo, en ambos casos, se requerirá de una profunda compenetración, pues sólo esto posibilitará la verdadera dimensión y sentido de cada práctica.

Tanto la inmovilidad total como la sensación pendular, son dos prácticas muy interesantes y necesarias para el desarrollo del arte; deben ser aprendidas por separado y practicadas de acuerdo con el objetivo apuntado. Ambas constituyen los pilares de la «acción voluntaria», las que al ser profundizadas, desencadenan, justamente, la «acción involuntaria». Cuando ocurre la acción involuntaria, o sea, cuando la quietud no es forzada sino un placer y cuando el movimiento no es dirigido sino espontáneo, es porque has superado los límites que te imponías inconscientemente.

En otras palabras, abordar la total quietud cuando haces una detención o zambullirte en el total movimiento cuando haces un ritmo, sin idea del tiempo, sin exigencia alguna y sintiendo una profunda comodidad, significa que la acción consciente es producida por el practicante y no que el practicante es conducido por la acción impulsiva.

Este es el principio de la estabilidad dentro del arte: «En el movimiento me muevo, en la quietud estoy quieto».

Es importante incorporar ambas posibilidades y ser capaz de experimentarlas en cada momento de la práctica; al menos, cada postura debería vivenciarse en total quietud o en total movimiento sin resistencia alguna. De este modo, se impedirá que se creen hábitos y acostumbramientos y se podrá mantener una conciencia siempre fresca.

A algunas personas les cuesta dejarse fluir en la sensación pendular y prefieren la postura inmóvil; hay otras que exageran el movimiento circular y no pueden permanecer quietas. El modo de empezar a resolver esta dificultad es practicando, poco a poco, la acción contraria. Este logro ampliará los márgenes de la propia capacidad y mejorará la destreza en los métodos más elaborados.

Tanto el camino de la quietud como el camino del movimiento, cuando no son interrumpidos sino, por el contrario, cuando pueden ser sostenidos por lo menos durante veinte minutos, generan un aumento energético, multiplicando varias veces el nivel normal.

Cuando la quietud no es interrumpida, la energía se fortalece, porque comienza su descenso inalterable para concentrarse en el bajo vientre. Este es el camino de la tierra, y el centro base se sensibiliza. Dicha práctica hace al enraizamiento del espíritu y a la vigorización de la vitalidad. Por otro lado, cuando el movimiento no es interrumpido, la energía se eleva y se utiliza, porque comienza su ascenso para concentrarse en lo alto de la

cabeza. Este es el camino del cielo, y el centro coronario se sensibiliza. Tal práctica, hace a la expansión de la conciencia y al despertar de la creatividad.

Cuando quietud y movimiento se han vuelto uno solo, o sea: **en la quietud, movimiento, y en el movimiento, quietud**, entonces, se ha abierto el portal del Palacio Humano, ubicado en el medio del cuerpo, justo donde se mezclan el palacio terrestre con el celestial. A partir de aquí, el sentimiento y la conciencia no encuentran límite.

## EL TEMPLE DEL ESPÍRITU: CHUAN KUNG

Por el camino de Chuan Kung, es inevitable que el espíritu se fortalezca. Chuan Kung significa superar los propios límites; al menos, aquellos que nos mantienen por debajo de lo natural. Para el taoísmo, la calidad del espíritu no sólo se refleja mediante el carácter sino, principalmente, a través del cuerpo y de lo que él es capaz o incapaz de hacer, y a través de la mente y de lo que ella es capaz o incapaz de pensar. Pero, justamente, es la habilidad del cuerpo lo que indica al taoísta práctico, cuánto se ha desarrollado el espíritu. Y esta destreza del cuerpo (o física) no sólo se limita al camino del estudio práctico como el del Chuan Kung, sino que también comprende todo lo que hagamos en la vida cotidiana, como ser, la constancia en el trabajo, la paciencia en las tareas domésticas, la dedicación en ciertas manualidades, la humildad en las relaciones, el desapego en los logros, la entereza en las equivocaciones. Por lo tanto, dominar un arte, una ciencia o los quehaceres de la vida diaria, es propio de haber asimilado Chuan Kung.

Chuan Kung también significa trascender las debilidades, pero siempre plasmado a través del cuerpo y la voluntad, o sea, bien práctico.

De modo inexorable, la vida se ha modificado de raíz para muchos de los que vivimos en la actualidad, puesto que nos hemos alejado de la tierra que antiguamente arábamos y sembrábamos, de los árboles frutales que cosechábamos, de los animales que criábamos, de encauzar el río para acercar el agua y de construir nosotros mismos nuestros propios hogares. Hoy, Chuan Kung es vivenciado más intelectual que corporalmente, más racional que espiritualmente, más teórico y menos práctico. Aunque tengamos alimentos, aunque tengamos con qué abrigarnos y aunque tengamos hogar, Chuan Kung, el vivir de todos los días, sigue siendo más una teoría de lo que debería ser, que una realidad existencial. El contacto con la Naturaleza se está perdiendo. Por eso se vuelve tan necesario transitar el camino del estudio práctico, como una alternativa para la recuperación de nuestra propia naturaleza, y despertar esa innata destreza corporal, potencial, que continúa dormida.

Curiosamente, el término Chuan Kung está formado por la última palabra del nombre que define al arte conocido como T'ai Chi Chuan, y por la última palabra del nombre que define el arte conocido como Ch'i Kung, o sea, Chuan y Kung, que literalmente significa en chino: «Forma del Puño», pero traducido al entendimiento de la lengua castellana significaría: «Método Duro». Recuerda que existen dos caminos dentro del mismo Sendero, uno es el camino blando, el otro, el camino duro. Chuan Kung se refiere al camino duro.

Por ejemplo, alcanzar el movimiento continuo, constante, ininterrumpido, uniforme, sin pausa, durante más o menos una hora, o alcanzar la quietud absoluta, la inmovilidad total durante el mismo tiempo, ya sea sentado en meditación, en la postura Ma Pu o mediante movimientos que permitan el desplazamiento del cuerpo, es el principio del sublime arte del Chuan Kung.

El camino blando propone la práctica de las virtudes a través de la suavidad, la redondez, la relajación y el no forzar; el camino duro también integra estos principios, pero además, propone la resistencia, la constancia, la dedicación, siendo posiblemente una definición contraria a la no resistencia del camino blando.

Yo recomiendo Chuan Kung en todo momento; si es detención, mantenerla; si es acción, continuarla, y no a medias, sino compenetrándose hasta el fondo de la actitud. No de manera tibia, sino como un fuego, pero quemando la mecha sin consumir la cera.

Esta es una de las mayores revelaciones que nos tiene reservado el camino, pues tanto el T'ai Chi Chuan como el Ch'i Kung convergen en el mismo punto: Chuan Kung, el temple del espíritu.

Algunos nacen con un espíritu fuerte, pero hablar de espíritu templado es muy diferente, porque este último conlleva un profundo equilibrio.

El espíritu templado es el fruto de paciente observación y práctica dedicada, y depende de una total entrega hacia las convicciones de una conciencia ampliada, que se estimula a partir del sentimiento más hondo.

Chuan Kung es el espíritu del guerrero, que nada tiene que ver con el combate ni con la lucha con uno mismo, sino con el permanente buscador, con el incansable caminante y realizador práctico del sí mismo, en armonía con la Naturaleza y con todo lo que nos rodea.

## **ARTE MARCIAL: TÉCNICA Y VALENTÍA**

Cuando se habla de Arte Marcial, sobre todo en su aspecto de defensa personal (porque también puede ser considerado desde otra perspectiva, como la de fortalecer la seguridad y la autoestima), se le da mucha importancia a la mejor técnica, a la más efectiva, y se discute acerca de cuál es la más apropiada. Sin embargo, aunque poco se considera la valentía, es para mí, el punto medular de todo arte marcial.

El miedo o tan sólo la aprensión son verdaderos obstáculos en el desenvolvimiento del arte; no obstante, el coraje, es superior. En otras palabras, esto significa que necesariamente no tiene que existir ningún miedo, sino que la valentía, de por sí, te permite estar entero y firme aun ante el peligro, y las dudas y los temores no tienen suficiente peso en ese momento, si hay coraje.

Se puede conocer la mejor técnica, pero si se carece de valentía, por más que se sepan todas las técnicas no servirá de mucho. Por el contrario, si eres valiente, aunque sepas una sola técnica, ello será mucho más valioso y efectivo a la hora de los hechos.

La valentía es muy superior a la técnica. Claro que si hablamos de un temperamento temerario, ya sea con técnica o no, será autodestructivo.

Por eso se requiere de un buen maestro, que no sólo enseñe las técnicas con precisión sino que también sepa fortalecer el coraje de todo practicante. Existen prácticas (por lo general acompañadas de pruebas) que justamente ayudan a cada estudiante a exponer su valentía y, al mismo tiempo, a desarrollarla. Cuando esta no se expresa visiblemente, entonces con un poco más de entrenamiento y dedicación en estos métodos, la valentía pronto comenzará a afianzarse como una montaña que es empujada por la misma fuerza de la tierra. Porque, del mismo modo, la valentía es una fuerza natural que debe ser guiada con sabiduría. De aquí la importancia de las técnicas. Las técnicas existen para ordenar e impulsar esa seguridad y por ende ese coraje, pero nunca pueden reemplazar a la valentía.

Tanto el T'ai Chi Chuan como el Ch'i Kung comprenden varios aspectos, como ser, el aspecto terapéutico, artístico, meditativo y también marcial, y todos ellos son sumamente abarcadores, basados en una profunda filosofía de vida. Sin duda alguna, podría decirse que son completos en sí mismos; no obstante, precisan complementarse unos con otros para alcanzar la compenetración equilibrada de la energía.

Del aspecto marcial se desprenden distintas prácticas destinadas a templar el espíritu del estudiante, algunas de ellas: cinturón de hierro, el método duro de Ch'i Kung, Tuei Shou, San Shou, Ta Lü, etc. Y el principio común a todas es la «no resistencia». Pero esta no resistencia es algo que sólo puede ser bien comprendido luego de muchos años de práctica. Y recuerda, no resistencia no significa debilidad sino fuerza aumentada, porque a la fuerza del adversario se le suma la nuestra, pero sin oponérsele, sino, direcciónndola. Por eso, el poder de la fuerza se multiplica. Además, si se logra entender «la Fuerza Relajada», entonces se tendrá dominio sobre la mayor de todas las fuerzas. Fuerza relajada es el logro superior en este arte marcial.

Si puedes fusionar Fuerza y Relajación y aplicarlas al mismo tiempo, habrás desentrañado uno de los misterios más profundos de este arte. Yang Lü Chang, miembro de la familia Yang que se dedicó a la exposición del T'ai Chi, solía mencionarlo diciendo reiteradas veces: Una fuerza de 4 onzas (100 gr.) llega a ser superior a la de 1000 libras (500 kg.). Y es lógico, porque si las suman, totalizará 1000 libras y 4 onzas de fuerza. Pues las cuatro onzas no se oponen a las mil libras, sino que las utiliza para constituir una potencia con el menor desgaste de energía. De este modo, el Maestro Yang se refería a la correcta aplicación de la técnica. La fuerza relajada es una de las principales claves, y debe ser aplicada desde los ejercicios básicos. La idea de blando por fuera y duro por dentro -en el T'ai Chi Chuan- o bien de duro por fuera y blando por dentro -en el Ch'i Kung- nos permite aproximarnos a la vivencia de esa fuerza multiplicada. Ambos métodos se complementan maravillosamente. Incluso la respiración juega un papel fundamental, pues si respiras silenciosamente por la nariz (tanto al inhalar como al exhalar), la relajación alcanzará la profundidad del valle: mientras que, al inhalar por la nariz y exhalar por la boca, la fuerza interior alcanzará la estabilidad de la montaña, teniendo en cuenta que cada modo de respiración se ajusta a una técnica en particular. También la respiración prenatal blanda o dura colaborará con el desarrollo del poder interior.

Pero cuando haces fuerza pierdes la relajación, y cuando te relajas pierdes la fuerza; no puedes hacer las dos cosas a la vez. Dominar este arte requiere de paciencia y mucha dedicación. Cuando logran unirse, entonces se constituye una fuerza poderosa, producto de la fuerza física (de los huesos) y de la fuerza de la conciencia. No lo olvides: Fuerza Relajada.

Otros métodos del Ch'i Kung, mediante los cuales se desarrolla semejante fuerza, son: la postura «sentado como roca», las siete técnicas para el desarrollo de la fuerza interior o las ocho figuras de «brocado» (Pa I Ching Kung); todos los cuales aumentan la resistencia física y fortalecen el espíritu.

Desde el punto de vista de estas técnicas, solemos hablar del guerrero; sin embargo, tal concepto no debe necesariamente relacionarse ni con el combate externo ni con la lucha interior, puesto que los dos, aunque positivos en un aspecto, terminan siendo negativos si no se comprende el verdadero sentido.

De este modo, hablar del sentimiento del guerrero, significa la maduración de la templanza, el valor, la generosidad y la humildad. Ante todo, estas son las cualidades del auténtico Guerrero.

## EL ARTE MARCIAL INTERNO

Cuando se intenta comentar el aspecto terapéutico o artístico del T'ai Chi Chuan o del Ch'i Kung, se cuenta con una serie de premisas que hacen posible una argumentación clara y ordenada; incluso para hablar de la energía y su desenvolvimiento se puede recurrir a extensos tratados, pero cuando el tema es el aspecto marcial, entonces los conceptos se vuelven tan escurridizos como el practicante intenta serlo en el arte del **tuei shou** en el T'ai Chi o en **manos pegajosas** del Ch'i Kung (formas practicadas en pareja, para aplicarlas en la defensa personal). Y aunque el aspecto marcial se basa en los mismos principios terapéuticos, artísticos y energéticos de la disciplina, su definición es muy resbaladiza.

El primer fundamento de este arte marcial, y el más paradójico de todos, justamente es el que indica que el **tuei shou** y **manos pegajosas** no son un medio de combate ni de pelea sino que, antes bien, se refieren a un Arte Marcial que no es marcial. Y aunque pueda resultar insólito, deja de serlo cuando se comprende el significado más profundo de este arte.

El aspecto marcial del T'ai Chi es un arte para disolver todo ataque, para deshacer todo enfrentamiento y posibilidad de la pelea o para direccionar toda fuerza desatada y que recaiga sobre sí misma.

El artista que haya desarrollado las premisas de esta ciencia y las haya incorporado al punto de volverse naturales, no podrá ser atacado aunque lo intenten ni participará de ninguna pelea aunque otro quiera envolverlo, porque toda agresión perecerá.

Y en el intento, o porque cada golpe pasará de largo, cada avance del oponente caerá en el vacío y cada fuerza proyectada se volverá en su contra.

Por eso se dice que un practicante bien entrenado en el arte del tuei shou o manos pegajosas nunca llega al combate, porque sabe disolverlo mucho antes de que este comience. Y si llega a producirse, al mantener el mismo espíritu en realidad nunca es afectado. Hay varios capítulos del Tao Te King que hacen alusión al respecto.

Cierta vez, Wang Tang Pei, de la provincia Chia, Maestro muy conocido de T'ai Chi y de Ch'i Kung, fue tentado por tres jóvenes luchadores a demostrar los secretos de su arte.

Los tres luchadores eran entrenadores universitarios que tenían a cargo la disciplina marcial de la escuela. Los tres estaban especializados en diferentes estilos duros, de lucha y combate. Y a causa de los rumores que circulaban sobre las proezas del viejo Maestro Wang, lo desafiaban en una y otra ocasión, porque pretendían demostrar la superioridad de sus conocimientos deportivos. Pero el maestro evitaba la contienda cada vez que se intentaban los preparativos. El viejo Maestro Wang Tang Pei, despreocupadamente, seguía enseñando en el parque, todas las mañanas, su estilo marcial conocido como interno o suave.

Cierta mañana, llegaron los tres luchadores e interrumpieron la clase. Uno de ellos se acercó al Maestro y le proyectó una serie de golpes; todos dieron en el aire, porque el Maestro, de repente, se encontraba detrás de la espalda de su oponente. Para mayor sorpresa de todos, este luchador se había golpeado a sí mismo. No se sabe cómo, pero su rostro estaba marcado.

Entonces, se adelantó otro de los luchadores y haciendo unos giros, arrojó una secuencia de patadas, mas ninguna de ellas golpeó al Maestro, que movía su cadera de un lado al otro sin parar. El luchador cayó al suelo lesionándose la rodilla, y todos estaban verdaderamente sorprendidos porque Wang ni siquiera lo había tocado.

En ese momento intervino el tercer luchador diciendo:

-Si vas a moverte de esta manera para desaparecer del centro de la acción, no habrá forma de que hoy nos demuestres los secretos de tu arte!

A lo que el Maestro contestó:

-Este es el secreto.

Otra leyenda tradicional cuenta que un maestro de T'ai Chi, muy conocido, dominaba a tal punto el arte de la no resistencia, que una pequeña ave posada en la palma de su mano no podía remontar vuelo, al perder la firmeza de la base. Cada vez que el pajarito intentaba alzarse, la mano del maestro se aflojaba y aquel se desplomaba.

Una mujer, gran practicante de Ch'i Kung y T'ai Chi, discípula de Chang San Feng y de Ta Mo, fue asaltada por un ladrón de caminos. Como no quiso entregar su bolso, el ladrón le proyectó un violento golpe que nunca llegó, pues la mujer se adelantó; con un leve movimiento de cintura, interceptó el puño del ladrón y, con igual velocidad y fuerza, lo impulsó hacia la misma dirección en la que se dirigía. El asaltante salió despedido a unos cinco metros. Seguidamente, la mujer reunió todo su Ch'i en la garganta, y cuando el asaltante se incorporaba del suelo, le descargó tan poderoso grito que este volvió a caer, pero esta vez desmayado.

Los métodos para la defensa personal, del T'ai Chi y del Ch'i Kung tienen características muy particulares. Estos estilos son considerados una especialidad dentro de las artes blandas o internas. La singularidad principal es que los participantes se encuentran literalmente «pegados» en todo momento. Tal particularidad del **tuei shou** o **manos pegajosas** es, justamente, la que los destaca como un arte especial.

La relación armónica de los participantes depende de la realización de un centro en común que los incluya a ambos. Este centro se crea a partir del propio eje de cada uno y de los círculos proyectados desde allí. A esta primera etapa se la conoce como «Contacto Perceptivo».

La etapa del contacto perceptivo es esencial para dominar la creatividad entre dos. Y la creatividad entre dos significa alcanzar una forma de movimientos continuos e ininterrumpidos, mediante los cuales se pueda lograr un estado meditativo. Este nivel del arte es muy sabroso para el espíritu.

Conforme se vaya obteniendo cierta destreza y armonía, entonces se accederá a una segunda etapa, en donde la premisa será recuperar constantemente el propio centro y hacer que el centro del otro participante se desplace, o sea, que pierda el equilibrio. Claro que perder el equilibrio termina siendo beneficioso, porque ayuda a mejorar este arte hasta un nivel donde el equilibrio se vuelve inalterable. El modo de ir lográndolo paulatinamente es atendiendo las principios que hacen a una base firme, compenetrándose con la idea de suspensión, peso proporcional, cadera suelta, libertad de los brazos y, sobre todo, desplazamiento.

En síntesis, tenemos que en la primera etapa se busca crear un centro entre dos, mientras que en la segunda etapa, se busca mantener un centro independiente y que sea el otro participante el que lo pierda.

También hay dos niveles de práctica: en el primer nivel la práctica se efectúa en el mismo lugar; en el segundo nivel, con desplazamientos. Por otro lado, se practica con una y con dos manos. Y hasta aquí, intervienen tres partes del cuerpo (manos, codos y hombros) y seis movimientos combinados (Pan, Li, Tsi, An, Jinkao, Taochou). En un tercer nivel de práctica se utilizan todas las partes, incluidos las piernas y los pies.

El arte del contacto perceptivo lleva mucho tiempo de práctica, porque incorporar estos principios es contrario a la agresividad que lamentablemente se genera en algunas artes marciales. La sola competencia es una agresión, por eso es necesario practicar mucho hasta que esos fantasmas desaparecen. En manos pegajosas se reconoce con sinceridad, en lo más profundo del corazón, que nuestro oponente es un perfecto compañero en el camino del arte y de la vida, y esta es la motivación principal para la solidaridad.

Recuerden que la no resistencia, el evitar el choque frontal, el dejarse llevar sin perder el centro, el poder complementar lo lleno con vacío y lo vacío con lleno, y el lograr persuadir hacia la dirección contraria (mostrar la izquierda pero avanzar por la derecha, aparentar por arriba pero entrar por abajo, crear un retroceso pero avanzar), son las bases de este arte marcial. A su vez, aunque parezca contradictorio, hay que sincronizar con la dureza del oponente a fin de poder dirigir su ímpetu, como escribió Wu Meng Hsia:

«Cuando uno percibe el punto vital del oponente a través del contacto, si se lo interpreta vacío, entonces hay que estar en guardia, y cuando se lo interpreta lleno, entonces hay que avanzar. Si no se arremete lo lleno, nuestro arte nunca podrá ser superior. Dentro del vacío y de lo lleno, naturalmente, siempre encontramos lo lleno y el vacío. Si comprendemos este principio, nuestro avance nunca fallará su objetivo.»

Es importante comprender el propósito de cada disciplina que conforma el arte, para poder aprovechar al máximo el rendimiento de las técnicas; por eso se necesita saber que los principios del fluir y ceder pueden ser desarrollados mediante el tuei shou y manos pegajosas, pero que la adquisición de una fuerza poderosa, que deviene de la exacta concentración y precisa dirección de la energía, puede ser desarrollada con el Ch'i Kung Marcial. También es importante saber que, con el progreso terapéutico y con el progreso artístico, este arte desemboca, indefectiblemente, en el aspecto marcial. Y lo mismo puede decirse del aspecto meditativo, porque no hay forma de evitar dicho estado si es que se toma la práctica con verdadero interés.

Para concluir, resumamos los tres pilares de este Arte Marcial, que bien podría ser considerado una ciencia. Estos tres pilares se pueden ajustar y plasmar, recién después de haber logrado un grado notable de «percepción natural». Ellos son:

1º Interpretar la energía

2º Interceptar la fuerza

3º Proseguir con la acción hasta neutralizarla

Para interpretar la energía se requiere de suma sensibilidad, la que va despertándose con la práctica lenta y suave.

Para interceptar la fuerza se requiere de mucho reflejo y de acción espontánea, las cuales se desarrollan con la práctica rápida y dura.

Para proseguir con la acción hasta neutralizarla, se necesita una gran apertura y amplitud mental y energética, que no se aprende con ninguna práctica sino que sólo se estimula con conciencia.

Por lo tanto, la sensibilidad, la espontaneidad y una conciencia amplia son los valores extraordinarios de esta ciencia, y plasmarlos en las técnicas del tuei shou o manos pegajosas, significará que el arte antimarcial, seguramente progresará hasta la maestría.

## ESPONTANEIDAD - NATURALIDAD: TZU - JAN

Dentro del Arte del T'ai Chi Chuan o de la Ciencia del Ch'i Kung, existe un nivel trascendental; me refiero al nivel de la Espontaneidad y Creatividad conocido por los filósofos taoístas como Tzu-Jan (Tzu: «espontaneidad», y Jan: «naturalidad»). Alcanzar este nivel y poder plasmar el sentimiento del «Viento que Circula» (Feng) y el de la "Corriente del Agua que Fluye" (Liu), es una clara evidencia de un manantial energético desbordado, puesto que representa la libertad y fluidez.

El T'ai Chi se inicia como una disciplina concreta y muy estructurada, o sea, que cada movimiento se ajusta a un orden establecido por un patrón previamente señalado. Pero conforme se avanza en la comprensión

práctica del método y sus principios, llega a madurar lo que se dice: «el propio T'ai Chi», esa dimensión de la espontaneidad, única en cada estudiante.

En otras palabras, el estudio comienza desde una gran estructura que, poco a poco, es trascendida, hasta profundizar la dimensión de la creatividad. De la estructura a la no estructura. Claro que, vivenciar dicho estadio del arte, no significa que haya que crear un nuevo estilo, por el contrario, avanzar hasta este punto de la espontaneidad y creatividad, significa que las Virtudes de Oro han sido internalizadas, comprendidas hasta la médula, y por lo tanto se han vuelto inalterables, se han vuelto principios naturales de la práctica regular. Porque, justamente, es esta maestría y es esta solvencia, lo que permite el auténtico Tzu-jan o Feng Liu.

En un primer nivel, el T'ai Chi se desenvuelve con manos desnudas (formas sin elementos), en un segundo nivel con elementos (forma de espada, palo, sable y lanza), mientras que en un tercer nivel, toda la atención es puesta en la creatividad y espontaneidad de las formas. Para ello, también se dispone de cinco pasos que orientan a su puesta en práctica armoniosamente, a saber: variabilidad de secuencia, orden invertido, transformación del movimiento, nuevo orden creativo, secuencia espontánea; y cada uno de estos cinco pasos, cuenta con una técnica acorde que le estimula. Por eso es que en este nivel (tercero), cada forma que se ejecute será para el que observa, como una forma antigua y por mucho tiempo practicada. Sin embargo, para el que la esté practicando, será la primera vez, recién creada, y no podrá repetirla tal cual nunca más, aunque lo intente. Siempre será diferente. Y aunque este practicante avanzado realice una forma tradicional, ya establecida, también será como si la practicara por primera vez, porque la puerta de la espontaneidad se habrá abierto para todo lo que haga.

Esta es la doble posibilidad de Tzu-Jan: 1) haces una forma nueva sin ninguna conexión con otras formas del pasado, pero totalmente basada en las Virtudes de Oro, o 2) haces una forma antigua como si fuese por primera vez. Este sí es un arte avanzado, pues aunque verdaderamente se realice por primera vez, parecerá estudiado y practicado durante millones de veces.

A este estadio de Tzu-Jan, también desemboca el arte del Tuei Shou. Y mediante esta práctica, la gran maestría se afirma porque se le permite fluir sin premeditación.

En la actualidad, este tercer nivel está poco difundido. El escaso tiempo con que cuentan los practicantes de hoy en día y la necesidad de aprender todo tan rápido, han hecho que esta práctica quedara confinada en pocas escuelas y reservada para pocos profesores de T'ai Chi Chuan. Además, se ha llegado a la conclusión de que no resulta beneficioso para los intereses creados alrededor del arte, pues una vez que comienzas a hacer tu propio T'ai Chi, no compras más técnicas, y entonces se corre el riesgo de que todo el mercado se venga abajo.

Sin embargo, alcanzar este tercer nivel es lo más significativo que pueda sucederle a tu espíritu, porque él se alimenta con la creatividad, por otro lado, esta práctica contribuirá para que crezca tu sentimiento espiritual.

De modo contrario ocurre con el Ch'i Kung, pues esta ciencia comienza siendo bastante libre a pesar de su complejidad, pero a medida que se avanza, el estudiante penetra en una inmensa elaboración. O sea, que se inicia en la no estructura y desemboca en una gran estructura. Justo lo opuesto al T'ai Chi. No obstante, en un tercer nivel, es trascendida toda estructura, incluso energética, para sumergirte de lleno en la dimensión de la conciencia.

¿Cómo es esto? Sigue naturalmente, debido a esos dos estadios fundamentales para la realización del Ch'i Kung que ya hemos mencionado en otro capítulo, siendo uno de ellos la etapa en la que la energía sigue a la mente; dicho de otro modo: «Donde quiera que vaya la Mente llegará la Energía». Y el segundo estadio lo constituye la etapa en la que la mente sigue a la energía, o sea: «Donde quiera que vaya la Energía llegará la Mente». Pero todavía hay un estadio más profundo y superior, y esta es la etapa en la que la conciencia se expandiona. Porque, incluso, en los dos estadios anteriores la energía puede anular a la mente o la mente puede bloquear a la energía, pero cuando la conciencia se fija en el espíritu y desde allí se expande sin límites, entonces el equilibrio y la armonía del arte son inevitables.

Y recién en esta tercera etapa o nivel de Ch'i Kung, es cuando se puede comprender de modo vivencial, el sentido de la espontaneidad, naturalidad, creatividad o Tzu-Jan, aplicados en este camino.

Tres son los aspectos que se necesita recorrer para una abarcadora y clara comprensión del Ch'i Kung: el aspecto Terapéutico, el aspecto Artístico y el aspecto Meditativo; de ellos se desprenden el gimnástico y el marcial. Por lo tanto, cinco son los aspectos de esta ciencia. Sin embargo, en América Latina, la gran difusión del Ch'i Kung se ha limitado tan sólo a destacar las pautas para adelgazar, tendencia que lentamente parece estar revirtiéndose.

T'ai Chi y Ch'i Kung son dos artes y ciencias sumamente creativas, capaces de despertar en cada practicante ese sentimiento y sentido de belleza, de modo que lo que más se desarrolla es el potencial artístico de todo espíritu. En la medida en que este se expresa, más se nutre.

Alguna vez me preguntaron: Cómo una forma establecida puede ser creativa cuando nadie se le puede hacer ni agregar ni quitar.

No existe ningún obstáculo para que sea creativa a pesar de lo establecido, porque el aspecto creador del arte despierta por un suceso interno más que por un cambio externo. Es algo que pasa por ti, un proceso interior, por eso no hace falta modificar ni alterar ningún aspecto de la forma.

Aparentemente, sólo pareces imitar un movimiento, una forma determinada, pero el sentido no concluye allí. Para abordar las Virtudes de Oro del arte y realizarlas, hace falta que crees en tu cuerpo, no crear con tu cuerpo, sino en tu propio cuerpo. Cuando comienzas a reflejar la suavidad, redondez y velocidad uniforme en

cada movimiento, y cuando el ritmo constante, la altura pareja, la unidad de la cadera y el eje se ponen de manifiesto en cada postura, es porque habrás creado en tu cuerpo una nueva vibración, una capacidad de nueva expresión. Cuando logras la armonía (y esto es algo inmediato y muy al alcance de tus manos), cuando consigues la sincronización de tus partes a partir de un centro interno de movimiento, lo habrás creado en tu propio cuerpo.

Este es el verdadero aspecto creativo del Arte, o sea: cuando eres capaz de crearlo en ti.

Y cuando esto sucede, no acaba la creatividad, porque al haberlo creado en tu propio cuerpo, comienza a concretarse en todo lo que haces y a partir de todos tus proyectos llevados a la acción; de este modo, la creatividad continúa sin principio ni fin, o sea, Tzu-jan.

## EL VALOR DE LAS VIRTUDES DE ORO

La clave para desentrañar el arte-ciencia del T'ai Chi - Ch'i Kung consiste en comprender de un modo práctico, las 12 virtudes para cada disciplina, que sumadas, dan un total de 24 virtudes esenciales. O sea que el entendimiento profundo acerca de la práctica, estriba en el análisis, investigación y comprobación de cada una de las virtudes que detallamos al comienzo de los capítulos.

Muchas veces buscamos soluciones al enfrentarnos con algún inconveniente que se presenta en el camino, otras veces sentimos una especie de detención y la imposibilidad de avanzar; el esfuerzo requerido para encontrar la solución o avanzar, no es tanto cuando logramos la claridad que nos permite comprender la virtud que debemos desarrollar. Y esta claridad surge de una continua experimentación de los principios básicos ya incorporados. Por eso, a veces no es tan importante la cantidad de métodos aprendidos sino la constante aplicación a uno solo de ellos.

Estas 24 virtudes de Oro constituyen el aspecto modular, esencial, del camino de realización práctica. Por eso es tan necesario retomar su estudio una y otra vez, hasta que puedan plasmarse al unísono y armónicamente en cada momento de la práctica. Pues, como dije, el entendimiento de las virtudes y su vivencia permitirá captar el sentido primordial de este Arte y Ciencia. Porque justamente, todos los secretos del T'ai Chi - Ch'i Kung se encuentran resumidos en estas 24 virtudes, las cuales fueron transmitidas de boca a oído, de generación en generación, hasta que ciertos Maestros de la actualidad las documentaron. Uno de ellos fue el gran Maestro Yang Chen Fu, quien redactó las Virtudes de Oro del T'ai Chi Chuan para que el sistema tuviese más amplia difusión. A partir del año 1900 aproximadamente, pasaron a manos de los Maestros Sun Lu Tan, Chen Wei Ming, Cheng Man Ching, Tcheng Tsuiun y finalmente, a manos del Maestro Ma Tsun Kuen. De este modo, no sólo las escuelas pertenecientes a la línea Yang aplican estos conocimientos, sino que en la actualidad, prácticamente todos los estilos del T'ai Chi respetan y persisten en estas virtudes.

En cambio, las 12 Virtudes de Oro del Ch'i Kung, no fueron transmitidas puntualmente por el Maestro Yang Chen Fu, sino que vienen siendo reproducidas, oficialmente, desde mucho antes del Maestro Chang San Feng, de ahí que todos estos Maestros de T'ai Chi, también son grandes conocedores de la energía en movimiento.

Por lo tanto, lo que diferencia al T'ai Chi - Ch'i Kung de otras artes, prácticas o disciplinas, son estas 24 Virtudes de Oro; pues, repito, ellas conforman las características principales de este camino. Así que, por aplicarlas, y por el solo hecho de intentar plasmarlas, estarás transitando la vía del T'ai Chi o del Ch'i Kung más profundamente. No importa si no conoces todas las formas, todos los métodos o las técnicas determinadas para cada nivel. Si cumples con las pautas que te revela cada virtud, aunque sea tu propia expresión o una forma nueva, estarás practicando T'ai Chi o Ch'i Kung. Lo que resta es practicar constantemente. No hay modo de evitarlo: no importa en qué punto del planeta estés y a qué escuela pertenezcas, si te ajustas a las Virtudes de Oro estarás desplegando la esencia del arte, el verdadero sentido de estas disciplinas milenarias y tradicionales.

Con todo esto quiero decir que las virtudes son tan particulares y precisas que, siguiéndolas, aun sin un Maestro, no habrá riesgo de terminar haciendo otra cosa que no sea T'ai Chi - Ch'i Kung. Por supuesto, un Maestro experimentado, o sea, que ha vivenciado el proceso de las virtudes en su propio cuerpo y las ha realizado en su conciencia, y que a la vez es capaz de manifestarlo en cada práctica, te ayudará para que, lo que lleva toda una vida comprender, puedas asimilarlo mucho más pronto.

De este modo, las Virtudes deben ser entendidas de a una por vez, estudiadas, asimiladas y practicadas pacientemente, hasta comprenderlas en conjunto y ser capaz de aplicarlas como una unidad inseparable. Cuando las Virtudes son sentidas y aplicadas como una unidad, entonces se puede hablar de experiencia espiritual, porque mediante esa unidad, la conciencia se expande mientras el espíritu se sumerge en la dimensión de la armonía. Practicar de tal manera T'ai Chi o Chi Kung, con este sentimiento, con esta realización, con esta conciencia, es saborear el súmmum de este arte.

Las Virtudes son la matriz a través de la cual, el espíritu artístico consigue confeccionar elelixir atemporal, que es ese sentimiento de amor plasmado en el movimiento. Puro sentimiento, sin meta, sin tiempo ni lugar.

Recuerda que la experiencia última del T'ai Chi es una experiencia de amor; lo mismo que el movimiento energético último del Ch'i Kung, también está orientado a despertar la conciencia y el amor.

**Puro sentimiento, sin meta, sin tiempo ni lugar.**

## COMENTARIOS SOBRE LAS 24 VIRTUDES DE ORO DEL T'AI CHI - CH'I KUNG

**La Primera Virtud** señala la importancia que tiene alinear las rodillas y las puntas de los pies, y evitar que las rodillas vayan hacia adentro o hacia afuera. De este modo, alineándolas, se impide que se bloquee la energía que asciende desde las plantas de los pies fortaleciendo todo el cuerpo, y al mismo tiempo, se permite que las tensiones del cuerpo sean descargadas a la tierra, sin estancarse en la base de la columna. La energía asciende y las tensiones son liberadas por las plantas de los pies, por el mismo centro de energía (Yung Chuan), pero cualquier posición incorrecta, postura o movimiento desajustado, hace que disminuya el flujo del Ch'i y, por lo tanto, facilita que pueda bloquearse un resto de energía en algún lugar del cuerpo (generalmente en los extremos de la columna). La energía que asciende desde la tierra es la que se almacena mediante la conciencia en el tan tien, y es utilizada para desarrollar la fuerza interior.

Por otro lado, la ubicación de la rodilla en otra posición que no sea sobre el pie y alineada con la punta, desgasta la rótula y afloja los tendones que sostienen a esta.

En la segunda parte de esta Virtud, se detalla que la vista y las manos van hacia la misma dirección, esto significa que la alineación del movimiento se logra a partir de ajustar la parte superior mediante una de las manos y mirada hacia una misma línea, y también a partir de ajustar la parte inferior mediante una de las rodillas y el pie que corresponde, en una misma línea.

Lograr que la rodilla no se adelante al pie, evitar que vaya hacia adentro o hacia afuera; y al mismo tiempo, dirigir la mirada hacia la misma orientación de una mano, es propio de una conciencia abierta y extendida a la acción presente. Este es el modo de alinear el cuerpo en T'ai Chi.

**La Segunda Virtud** destaca la importancia de los ojos, porque tanto en el T'ai Chi como en el Ch'i Kung la mirada refleja el potencial espiritual desarrollado. Para ello, la mirada no debe deambular por el espacio ni saltar de un objeto a otro, sino concentrarse en un punto. Cuanto más tiempo permanezca la mirada en un mismo punto, más templado, sensible y desarrollado se encontrará el espíritu.

Por lo tanto, mirar las muñecas y seguirlas en todo momento, alternando la observación sin interrupción de una mano a la otra según su posición, es el primer paso que propone esta Virtud.

Mirar fijo al horizonte, en un punto -si no hay movimiento- o sin saltar de un objeto a otro (desplazamiento uniforme de la mirada), si es que hay movimiento, es el segundo paso.

Entrecerrar los párpados y perder la mirada en la distancia o hundirla en la tierra a unos metros de donde se está parado, es el tercer paso.

El último paso, el cuarto, es cuando la forma se desenvuelve con los ojos cerrados. Practicar el aspecto artístico del T'ai Chi Chuán (formas) o el aspecto marcial (tuei shou) con los ojos cerrados, posibilita el desarrollo de la visión interior, el sentido interno de las direcciones y una gran sensibilidad que permitirá captar el lenguaje más íntimo de cada movimiento. Pero es un error practicar este paso si aún no se dominan los anteriores. Muchos practicantes, cuando se enteran de los principios superiores o más avanzados, dejan a un costado todos los demás y practican el último, como si esto indicara una gran experiencia en el arte. Pero es necesario repetirlo: esta actitud, para cualquiera de las 24 Virtudes de Oro, es un gran error que en algún momento lamentará el que se aventura a cometerlo.

Cada paso tiene que practicarse durante años, y la puesta en ejecución del cuarto (con los ojos cerrados), debería implementarse después de ocho años de práctica. Realmente suena decepcionante para los ansiosos y apresurados. Pero no tiene ningún problema aquel que ha tomado este camino como una práctica para toda la vida, porque conociendo los próximos pasos, ya sabrá el momento apropiado de su aplicación.

La mirada es Yang; es el instrumento físico, quizás, que más energía canaliza si se le sabe aprovechar. Es el vehículo de más carga energética. Y me refiero a los ojos como órganos físicos, no a la visión. Allí adonde apunten los ojos, allí se estará moviendo la energía, pues la mirada estimula a la concentración mental y unificación de los pensamientos. Si la mirada se mueve hacia todos lados, los pensamientos también lo harán, entonces la energía se dispersará y finalmente se agotará. Y de este modo, con la práctica, más que sentirte vigorizado, te sentirás agotado. La fluctuación de los ojos indica una dispersión del espíritu (Shen). En los ojos se reflejan todas las sensaciones y condiciones internas. Por ejemplo, los ojos muy abiertos o semiabiertos, reflejan la abstracción o la pesadez que ocasionan los pensamientos densos. También el amor, el odio, el miedo, la duda, la esperanza se refleja en los ojos. Siendo buen lector de los ojos, podrás reconocer inmediatamente una actitud pensativa, abierta, generosa, arrogante o agresiva, engañosa o sincera, mucho antes de que se exprese a través de algún acto físico o verbal.

Si al ejecutar los movimientos miras los cuadros o miras los adornos mientras practicas, si miras las luces o a tus compañeros, si te miras en algún espejo, entonces te resultará muy difícil concentrar tu Ch'i.

Durante mucho tiempo miras a tu instructor. Pero una vez entendido el movimiento, entonces, debes ajustarte a esta Virtud y no dejar que tu mirada vague perdida por el espacio.

Llevar la mirada al centro de las palmas o al dorso de las manos también es muy importante, porque en las manos se encuentra Lao Kung (en la palma, justo donde apoya el dedo mayor es Yin, y en el mismo lugar pero sobre el dorso es Yang). Este es un centro psíquico e iguala en miniatura al tan tien inferior (ubicado a tres

dedos por debajo del ombligo). Concentrar la vista en una de las palmas, también activa notablemente el potencial energético.

La Virtud termina señalando que distintas partes del cuerpo deben orientarse hacia el mismo punto al cual se avanza. Porque sucede muchas veces que, al dar un paso hacia adelante, el pie se ubica levemente hacia un costado, la rodilla hacia el otro costado, la mano hacia una diagonal y la mirada hacia la otra diagonal, lo que revela una desarmonía general. Por lo tanto, cuando el cuerpo avanza hacia una dirección, el pie, la rodilla, una mano (o las dos) y la mirada, deben necesariamente orientarse hacia la misma dirección, salvo alguna excepción en la que se conjugan otros principios. Este es el modo práctico de orientación. Con la primera Virtud se intenta alinear el cuerpo, con la segunda, alinear la dirección u orientación. Este es el modo de reflejar el espíritu.

**La Tercera Virtud** señala que todos los movimientos son circulares y redondos, y que en cada paso hay que formar arcos y curvas. Esto se aplica en los movimientos básicos, en las formas y hasta en el arte del Tuei Shou.

El movimiento circular de la cadera impulsa al resto de los círculos (de los brazos y las piernas), que son ejecutados con lentitud en la mente. Se puede decir que sólo en la primera etapa los arcos y círculos deben ser ampliados al máximo. Con el tiempo de práctica, los mismos círculos podrán ser reducidos considerablemente, sin que por ello se pierda la redondez ni la propiedad de curvatura.

Lo curvado, lo redondo y lo circular conforman un estado para vivenciar en el orden mental; del mismo modo, el concepto lentitud, equilibrio, moderación, serenidad y armonía son situaciones que deben ser generadas primero en la mente; luego, como un reflejo se verán plasmados en cada movimiento y finalmente contagiarán con dicha vibración todos los aspectos del ser. De este modo, también se completa un círculo, el cual comienza en la mente, luego se expresa en el cuerpo y por último influye sobre la psicología de la persona.

Los círculos tienen la propiedad de activar los hemisferios cerebrales, estimularlos y acomodarlos más de lo que puede hacerlo cualquier otro ejercicio. Por lo tanto, visualizar círculos y acariciarlos en el aire, induce a un profundo estado de introspección y conciencia, y de mucha armonía.

A través de los tiempos, siempre se ha considerado a los círculos como una práctica fundamental para la expansión de la conciencia. Escuelas de Medio Oriente como la de los sufíes, por ejemplo, practican principalmente la rotación sobre sí mismo, y también otras técnicas de circulación y redondez; escuelas de la India practican los círculos sagrados, por medio de danzas especialmente preparadas para desarrollar el movimiento energético y el despertar de la conciencia; ciertas tribus indígenas de distintas partes del mundo conocen, al igual que los chinos, la importancia y el valor de los círculos.

Desde el punto de vista del T'ai Chi, cuando te entregas a los movimientos circulares, de rotación y traslación, que van transformando la figura a lo largo de la forma artística, te compenetras con la armonía universal. Y no digo al cambiar de un movimiento a otro (porque esto sería como saltar casi sin conexión alguna), sino que me refiero a la transformación de un solo movimiento. Esto significa desarrollar la capacidad de realizar un círculo ininterrumpido sin principio ni fin, al cual denominamos forma. Toda la forma artística de 178 movimientos aparentes, no es más que un solo movimiento que dura aproximadamente 50 minutos.

«Del principio nos alejamos para retornar a él», esto sucede mientras nos entregamos a un solo movimiento. A1 alcanzar este nivel, y como la continuidad del movimiento empieza y termina en el mismo lugar físico, las formas artísticas se pueden suceder unas a otras, sin detención ni pausa; entonces, se vuelven otro gran movimiento ininterrumpido que se extiende a lo largo de varias horas, a lo largo del día y a lo largo de la vida.

Aflojar los músculos abdominales y hundir el pecho es fundamental para que el Ch'i descienda sin obstáculos. Por el contrario, si el pecho se saca hacia afuera, la espalda se hunde y el abdomen se contrae hacia adentro (propio de la postura militar), entonces el Ch'i se estanca y se interrumpe en el pecho.

Por eso mismo, también es necesario acomodar la cabeza, ubicando el mentón, respecto de las clavículas, a la distancia de un puño y a la vez, estirar la espalda levemente curvada y no metida hacia adentro. De esta manera, el Ch'i puede circular libremente, ascendiendo por Tu Mo (Vaso Gobernador), descendiendo por Jen Mo (Vaso Concepción), para depurarse y almacenarse en el Tan Tien inferior. Este proceso se lleva a cabo sin nuestra intervención consciente, si es que nos ajustamos a estas pautas, al menos en T'ai Chi. En conclusión, dicha Virtud señala el modo de realizar lo redondo afuera, a partir de lo redondo adentro.

Del mismo modo como el Universo -átomos, células, planetas, galaxias- que nos rodea y nos penetra, tratemos de sintonizarnos vivencialmente con esta Ley Existencial de lo redondo, que impera en cada manifestación del Cosmos. Este es el modo de conectarse con la esencia circular.

**La Cuarta Virtud** señala al movimiento continuo e ininterrumpido como un modo de lograr el mayor aprovechamiento energético, pues la continuidad de una acción, cualquiera que sea, conduce indefectiblemente a una multiplicación del efecto energético.

Llamo efecto energético a la resultante de la actividad física, mental o emocional, sostenida en una misma dirección durante un lapso prolongado.

Por ejemplo, si mantienes una preocupación durante mucho tiempo, generará un efecto energético que, en este caso, será en contra de la armonía y el equilibrio general. Porque en esta situación, la multiplicación energética procesada es destructiva. Si, por el contrario, sostienes por largo tiempo una respiración consciente, pausada y profunda, entonces la multiplicación energética generada será beneficiosa. En el caso de la práctica del T'ai Chi y del Ch'i Kung, cuanto más se mantenga un movimiento o cuanto más se mantenga una

visualización determinada, una acción o una sensación (aunque la forma vaya transformándose o el movimiento deteniéndose hasta la total quietud), la multiplicación energética procesada será constructiva.

De este modo, aunque el principio básico es el mismo en ambos casos, podemos decir que nos encontramos ante dos tipos de multiplicación de la energía, uno destructivo, mientras que el otro nos impulsa al crecimiento.

Desde el punto de vista de este camino, hay dos maneras de lograr el efecto energético positivo, o sea: mediante el movimiento y a través de la quietud. Pero siempre, mediante el mismo proceso de la continuidad y la no interrupción.

Para lograr este efecto energético, es necesario aplicarse y entrenarse en el ritmo constante hasta dominarlo. Mantener un ritmo uniforme es una virtud fundamental, porque mediante su aplicación se desentraña una clave importante. De este modo, la constante es el punto a concientizar.

Y la constante es llevada a la máxima expresión, o sea: Quietud en el movimiento, movimiento en la quietud. En otras palabras, cuando se vivencia cierta maduración del impulso constante, entonces siempre se encuentran los dos al unísono. Movimiento y quietud están juntos; uno representando el Yin y el otro el Yang. Uno se manifiesta y el otro lo estimula por detrás. Uno aparece y el otro se esconde; pero siempre, están los dos a la vez.

Se trata de un sentimiento, y su significado ya ha sido expuesto en estas páginas. Este es el modo de conectarse con el movimiento quieto.

**La Quinta Virtud** señala la importancia de la relajación superficial. Esta se produce cuando la conciencia reconoce la mínima tensión muscular y la puede disolver para alcanzar una mayor relajación.

La postura de los hombros y codos es básica en el T'ai Chi; relajarlos y dejarlos caer es el primer paso para la incorporación armónica de todas las Virtudes de Oro. Por eso esta Virtud tendría que ser la primera. Hombros relajados y espalda erguida, pero sin forzar.

Todo practicante que se inicia en este arte, atiende cuidadosamente la postura de sus hombros y codos, deja que sólo las muñecas permanezcan suspendidas durante el movimiento, y permite que sean ellas las que coordinen la acción de los brazos.

Hay una visualización que recomiendo practicar: sentir el cuerpo como suspendido por hilos desde la cabeza y las muñecas, pero esos hilos no son los mismos que sostienen a una marioneta, sino que son producto de una conciencia direccional. Este es el modo de conectarse con la relajación superficial.

**La Sexta Virtud** señala la importancia de la relajación profunda, porque esta debe llegar hasta el Tan Tien inferior, y reflejarse desde allí, en el movimiento suelto de la cadera y la cintura.

De hecho, esta relajación profunda se manifestará a partir de la conciencia centralizada en el Tan Tien, y el modo de centralizarla es llevando los pensamientos, los sentimientos y, por consiguiente, las sensaciones, al bajo vientre. Dicho de otra manera, mediante la conciencia en el Tan Tien puede profundizarse la relajación y, al revés, mediante la relajación puede centralizarse aun más la conciencia en el Tan Tien inferior.

El camino es simultáneo: Relajación y Conciencia.

A partir de esta relajación profunda, se puede experimentar que el Tan Tien es la guía de todos los movimientos del cuerpo (de los brazos, de las piernas, de la espina dorsal y de la cabeza). Y sin esta profunda relajación, aunque se busque lo redondo, el cuerpo se moverá como un bloque compacto, como una tabla, porque estará faltando la guía del movimiento.

La guía por excelencia del T'ai Chi se encuentra ubicada en el Tan Tien inferior. Como ya dije, esta guía se expresa cuando la relajación se ha profundizado al punto de no solo involucrar los músculos, sino también la psicología y la energía.

Del mismo modo, la uniformidad y la lentitud del movimiento, también indicados en esta virtud, devienen de una gran relajación que, a su vez, también la estimulan.

Hacer lento el movimiento no sólo ayuda a observar qué partes se mantienen tensas y trabadas, sino que además, sirve para pulir aristas, redondear movimientos rectos y establecer la uniformidad de las partes, a fin de lograr una coherencia artística. Pero lo más importante por destacar, es que cuanto más lentos se efectúen los movimientos, cuanto más se lentifiquen las formas, más próximos estaremos a ese sentimiento único de armonía que caracteriza al mayor estadio del T'ai Chi. O sea que, cuanto más lento el movimiento, más T'ai Chi será. La rapidez es considerada como una técnica circunstancial, empleada para desarrollar mayor dominio y así poder ahondar, todavía mucho más, la lentitud, pero no es en absoluto, una práctica regular.

El Maestro Ma Tsun Kuen fue el impulsor -por no decir el creador- de la forma rápida de T'ai Chi en la Argentina, a la cual denominó: Kuai Shou. La forma rápida es un modo de superar los límites y estructuras de la enseñanza, y esto conforma un aspecto indispensable en el aprendizaje de este Arte. Este es el modo de conectarse con la centralización de la conciencia.

**La Séptima Virtud** señala la importancia de la suavidad.

Esta suavidad tiene que ser muy bien comprendida, ya que no significa flojedad o falta de sentido del movimiento ejecutado; por el contrario, un verdadero conocimiento del profundo significado de cada movimiento nos puede conducir a la suavidad consciente y dirigida. No es una suavidad amorfa, y ella (aún comprendiéndola) no se limita a las manos y brazos, sino que incluye los pies, las piernas, la cadera; es decir, todo el cuerpo, y desde luego, también la respiración y el sentimiento. Porque suavidad significa movimiento sin exigencias, sin forzar, para permitir que fluya la naturalidad.

Distinguir lo lleno de lo vacío significa la habilidad de trasladar el peso y de acomodar la fuerza; dicho de otro modo, el peso siempre se balancea de una pierna a la otra y, en la mayoría de los casos, mientras se acomoda

el peso sobre una pierna, la otra pierna se encuentra libre de él, capaz de moverse en cualquier momento, sin causar al cuerpo la más mínima perturbación.

Por otro lado, es necesario distinguir la Fuerza pesada de la Fuerza liviana, puesto que por ella es posible generar los grandes vacíos. Esto puede ser explicado del siguiente modo: aparentar estar pero no estar, aparentar no estar pero estar, mostrar la izquierda pero ir por la derecha, avanzar arriba pero proyectar abajo. Esta es una gran virtud, cuya conquista depende únicamente de la continua dedicación y práctica constante del Tui Shou.

El sentido interno de la Fuerza aumenta a partir de la suavidad; cuanto más lentos y suaves se desarrollen los movimientos, mayor será esta fuerza interior. La lentitud genera, con los años de práctica, una fuerza difícil de igualar.

Yang Chen Fu dice que el T'ai Chi Chuan es el arte de ocultar la dureza dentro de la suavidad, como si se tratara de una aguja envuelta en algodón.

Hablar de fuerza muscular es una parte, y una parte muy limitada; por eso es que, en un principio, hay que dejarla a un costado e iniciar el proceso de recuperar la fuerza interior a partir de la respiración (nariz-boca) y de la mente (visualizando la fuerza que asciende por las plantas de los pies hasta el Tan Tien inferior y, desde allí, se proyecta a donde quiera la mente).

Algunas escuelas comienzan por los músculos superficiales y luego de muchos años empiezan a profundizar la fuerza interior (a estas escuelas le llaman externas o Wai Chia). Hay otras que empiezan por lo interno. Paralelamente, cada logro se refleja en lo externo (a estas escuelas las llaman internas o Nei Chia); la diferencia estriba sólo en la primera etapa, pues en el camino interno, la musculatura no participa de ninguna fuerza sino que sólo interviene lo suficiente como para responder al sentido de delicadeza interna.

Esta delicadeza termina convirtiéndose en una gran fuerza interior capaz de exteriorizarse.

Para ello es necesario observar en profundidad, porque muchas veces, a pesar de que el practicante cree estar relajado, algunos músculos persisten tensos, y esta tensión es la que impide captar esa fuerza interior que al principio es muy sutil.

Cuando se haya percibido la fuerza interior, entonces si se le suma la fuerza muscular externa, la energía movilizada será aun incomparable.

Por consiguiente, ambas acciones juntas: el lograr dominio sobre la correcta ubicación del peso y el desarrollar la fuerza interior por sobre la dureza muscular permiten la liviandad, la ligereza y la agilidad (aspectos medulares para la destreza artística marcial).

Desde luego, también es recomendable hacer descender todas las sensaciones al bajo vientre y no dejar que se estanquen en el pecho, en la espalda, en los hombros ni en la cabeza, puesto que, de lo contrario, estaríamos despegándonos del suelo. Por otro lado, despegarse del suelo e interpretar este hecho como liviano o suspendido, nos aleja irremediablemente del verdadero sentido del arte, hasta tal punto que, aunque nos esforzáramos, no alcanzaríamos la armonía de los movimientos.

En otras palabras, mantener las sensaciones en lo alto del pecho y al mismo tiempo aplicar los principios de liviandad, sería como una doble suspensión, lo que nos traería desequilibrios, al carecer de base sólida. Por otro lado, llenar el bajo vientre con las sensaciones de la fuerza interior y, al mismo tiempo, mantener el peso en ambas piernas, significaría doble pesadez, y esto perjudicaría la fluidez, la gracia y la soltura. En este caso, las bases serían superadas y el desequilibrio se destacaría nuevamente.

La sensación de suspensión, o sea, suspender los brazos, una de las piernas y el resto del cuerpo, surge de la visualización de estar sostenido desde la cabeza y de la visualización de reunir la fuerza en el Tan Tien. Cuando interpretamos con claridad estas visualizaciones, entonces, naturalmente, el cuerpo adquiere la densidad exacta: ni muy pesada ni muy liviana.

Estas son algunas patitas sobre la séptima Virtud. El completar la idea dependerá de que cada practicante siga reflexionando en esta Virtud, para hallar nuevas combinaciones de los principios expuestos. La experiencia a la que apunta el arte es muy vasta. Por lo tanto, es importante comprender por separado cada principio, es decir, independientemente del contexto, hasta que en el momento de combinarlos se genere una comprensión mucho más amplia de la unidad a vivenciar. De este modo, poco a poco, nos aproximaremos a este inmenso horizonte.

Tomar en una práctica los pies y darles forma; en otra práctica, atender las manos y pulir el movimiento; en otra práctica, corregir la cadera, y así sucesivamente hacer lo mismo con cada parte por separado, es la clave para alcanzar la unidad armónica en un tiempo menor. Es esencial no dejar el proceso artístico librado al azar, permitiendo que se desarrolle inconscientemente con el correr de las décadas. Hay que ponerse en acción y comenzar puliendo cada una de las partes del cuerpo.

El camino es desde la multiplicidad hacia la unidad.

Y con cada una de las virtudes ocurre lo mismo. En un principio, es necesario comprenderlas por separado. Todas ellas señalan distintos factores principales que tendrán que ser aplicados al mismo tiempo. Factores que representan niveles de estudio o, también, ángulos opuestos complementarios de una misma práctica.

Por lo tanto, la dilucidación de cada Virtud, no depende de ningún escrito ni de ninguna transmisión oral, sino del discernimiento y experiencia de cada practicante. Esta es la razón por la que no quiero concluir la explicación de algunas Virtudes: cada uno debe tomarse el trabajo de investigar y reflexionar.

**La Octava Virtud** indica que al moverse y trasladarse por el espacio, el cuerpo debe mantener la misma altura, evitando subir y bajar como una ola; para lograrlo, es necesario desplazar el peso de una pierna a la

otra sin llegar a estirarlas del todo, en lo posible bien flexionadas (posición baja), con los pies bien separados entre sí (posición abierta) y tratar de mantener las dos posturas, en la mayoría de los movimientos a lo largo de la forma.

Para una buena base y un buen equilibrio, es muy importante la ubicación de los pies, cuidando de que siempre se mantengan en «L» y no en «T».

«L» significa que los pies se proyectan desde los talones hacia adelante y al costado, también puede hacerse W a «L» separada; es decir, los pies se distancian a un ancho de hombros, y también puede hacerse una «L» cerrada, o sea, los pies levemente inclinados hacia adentro, pero nunca hacia afuera. «T» significa cruzar los pies, y esto también debe evitarse.

Si se colocan los pies en la posición correcta, entonces, nos resultará más fácil mantener el mismo nivel al desplazarnos. Por otro lado, es más probable concluir la forma en el mismo lugar en que se empezó.

Además, es fundamental no mover el pie que soporta el peso y sostiene el cuerpo, ni siquiera despegarlo parcialmente. Lo indicado es apoyarlos en el suelo y adherirlos a la tierra como ventosas, visualizando el enraizamiento de las plantas de los pies. De este modo, la energía y la fuerza que ascienden por las plantas se desarrollan y nutren al Tan Tien inferior, lo cual hace que aumente su potencial para su posterior distribución por todo el cuerpo. Si el peso se encuentra correctamente ubicado sobre una pierna, entonces, el otro pie que se desplaza puede moverse como una hoja en el viento, mejor dicho, como un juncos con la brisa. Los pies en movimiento deben tener la gracia de las nubes, y danzar como las briznas de hierbas con el viento. Si el peso está bien ubicado y no mal repartido, si no se mueve el pie que soporta la totalidad del peso, el Arte se vuelve más efectivo y graciosos.

La postura de los pies es sumamente importante dentro del T'ai Chi. Chen Wei Ming escribió lo siguiente acerca de la «Fuerza»: «La raíz está en los pies, se distribuye a través de las piernas, es controlada por la cintura y finalmente expresada en y por las manos».

En el desplazamiento, aunque las piernas se estiren, nunca se estiran del todo, y aunque se flexionen, nunca se flexionan del todo (las rodillas no superan las puntas de los pies); aunque manos y pies se ajusten, no se ajustan del todo; aunque la cadera gire no rota del todo; aunque los ojos se ubican no se fijan del todo. Aunque la respiración es natural, no es superficial y aunque la respiración es consciente, no es profunda. Este principio de la moderación se aplica a todas las Virtudes de Oro, por eso ninguna de ellas es una ley absoluta dentro del arte, sino una regla general. Y esto significa que las Virtudes se aplican en la mayoría de los casos, pero existen ciertas excepciones.

Dichas excepciones rompen con la estructura y los patrones establecidos para el estudio del arte, y como dije en una Virtud anterior, eso mismo hace que el aprendizaje sea mucho más amplio y rico a la vez.

**La Novena Virtud** señala que en una primera etapa del aprendizaje (y esto lleva algunos años), la respiración debe ser natural, o sea, superficial o hasta inconsciente si se quiere. Las formas deben ejecutarse con la conciencia puesta en el movimiento, pero no en la respiración.

Cuanto más natural sea la respiración, más fluido será el movimiento. Las pautas primordiales del arte son: sin forzar ni exigir.

Vincular lo alto con lo bajo significa que los brazos, las manos, la cabeza y el tronco se mueven al mismo tiempo que la cadera, las piernas y los pies. Hay que evitar el movimiento independiente, la pausa o la detención, por mínima que fuera.

Desplazar el cuerpo como un todo, como una unidad indiferenciada y experimentar la totalidad del movimiento continuo, depende de conseguir vincular lo superior con lo inferior mediante el desarrollo de la armónica correspondencia natural. Este es también un símbolo de las fuerzas celestiales y terrestres unificadas, y de lo que asimismo tendría que suceder entre el plano espiritual y material en nuestra conciencia. Además, vincular lo alto y lo bajo también se refiere a la respiración profunda (segunda etapa del aprendizaje) y a la visualización circular, para el ascenso y descenso de la sensación energética.

En una tercera etapa, la respiración ya no es ni superficial ni profunda.

Esta Novena Virtud es muy especial, puesto que indica cómo abordar el arte de lo interno, o sea, el arte de la respiración consciente. Este es el modo de profundizar la Conciencia.

**La Décima Virtud** señala la importancia de recuperar constantemente el centro del movimiento. Por un lado, se lo encuentra mediante el reconocimiento del eje corporal y, por otro, en un estado de conciencia. Lo cierto es que la Conciencia es el Centro.

El centro es una sensación de total conexión con lo que está sucediendo, con lo que estás sintiendo y haciendo en el momento presente. De modo que el «centro» es una representación acabada del aquí y el ahora, del Ser, de uno mismo. Por lo tanto, al involucrar al ego, se busca armonizar el centro con la periferia, sin desvincularnos de lo que nos rodea, pero manteniendo la conciencia al hacerlo. Esto puede ser considerado una Armonía.

Físicamente hablando, cuando se trata del movimiento, al centro lo encontrarás al establecer una armonía entre tu cuerpo (la postura) y la dirección hacia la cual te proyectas. El eje se encuentra centrado en la postura correcta, ni adelantado ni retrasado, ni próximo ni alejado, ni mucho ni poco. Justo en el medio... allí mismo se encuentra el centro.

Mi concepción de la armonía es la siguiente:

«Fluir sin interferencias ni alteraciones», algo tan básico como fluir, dejando que el movimiento sea una constante; para mí, en esto estriba el desenvolvimiento de la armonía. Cuando has superado las resistencias,

los esfuerzos y las exigencias, cuando ya no es una obra de la premeditación intelectual sino producto de la espontaneidad y la naturalidad, entonces comienzas a fluir; cuando ya no sufres por lograrlo y, en cambio, sientes que ya está sucediendo, eso es fluir y eso es armonía.

Claro que referirse a la armonía del espíritu es una cuestión totalmente diferente, puesto que ni la perturbación del movimiento ni el desequilibrio de la postura pueden alterarla.

Por lo tanto, unir lo interior con lo exterior es el resultado de una conciencia corporal del centro, pero también de la periferia y del eje que se desplaza armónicamente por ellos y, además, es un profundo sentimiento de integración, de unión, y aun, de fusión. Este es el modo de conectarse con el centro, por la vía del equilibrio y la adecuada moderación.

**Undécima Virtud** indica el valor de la mente y su papel en el arte.

En la primera etapa de todos los métodos que hacen al aprendizaje del arte, será necesario centralizar y unificar los pensamientos. El modo de llevarlo a cabo no es forzando a la mente a no pensar, sino llevando la atención al sentimiento del cuerpo y a la sensación del movimiento. Para evitar que la mente se disperse en otros tiempos y espacios, viajando a otras circunstancias y lugares, es suficiente con sentir el cuerpo. Si puedes concentrarte en tu percepción de cada parte del cuerpo, de todo el cuerpo y al mismo tiempo en la sensación que te produce el movimiento, de forma natural la mente se centralizará y los pensamientos se unificarán.

Tan sólo tienes que traer una y otra vez tu mente al cuerpo, y el espíritu del movimiento se reflejará inmaculado. No tiene ningún valor práctico ni sentido luchar contra la mente y tratar de sojuzgar los pensamientos. El mayor inconveniente al bloquear los pensamientos por medio de una lucha, es que también se inhiben los pensamientos artísticos y creativos.

Por eso, antes que anular la negatividad de la mente, resultará más positivo acrecentar su positividad.

En el Arte, primero se antepone el pensamiento artístico y creativo, a la dureza muscular; esto significa que la mente tiene un poder superior al del cuerpo, y en segundo lugar, si permites que el movimiento sea un resultado de tus sentimientos y no de tus músculos ni de los pensamientos, la belleza artística y la destreza estarán siendo encauzadas por el camino correcto, a una mayor dimensión expresiva. De otro modo, costará mucho alcanzarlas. Explicado de otra manera, si por ejemplo buscas plasmar la redondez y curvas de tus movimientos para encontrar la armonía, y entonces fuerzas a tu musculatura a fin de realizarlo o tensionas tus articulaciones para lograrlo, nunca habrá armonía, porque todo tu esqueleto, órganos, pensamientos y sentimientos se encontrarán poco relajados; pero, en cambio, si saboreas el sentido de armonía primero en tus pensamientos y creas esa dulzura en tu mente, y luego dejas que esta comience a proyectarse en los movimientos, aunque más no sea como una idea o una directriz, poco a poco se transformará en una realidad. A1 principio, los pensamiento se anteponen a toda acción, pero luego de haber logrado una clara visualización, más importante que pensar en el movimiento será sentirlo. Sin que haya esfuerzo, tan sólo pensando en la armonía y sintiéndola, esta comienza naturalmente a extenderse y expresarse en cada movimiento, de la manera más sencilla y hermosa. No debe haber lucha entre el pensamiento y el sentimiento.

Luchar con uno mismo, entrar en guerra, forzando y resistiendo para asimilar el aprendizaje de una determinada manera, quizás caprichosa, no es armonía. Cuanto mayor sea la tranquilidad con que se aborde la enseñanza, mucho más pronto se vivenciará la armonía en un nivel muy profundo.

Por lo tanto, en la primera etapa puede decirse que «la mente va adelante y el cuerpo viene atrás»; aunque en una segunda etapa, los valores del arte se cambian radicalmente, porque ahora se dice que «el cuerpo va adelante y la mente viene atrás», y esto significa, «un gran sentimiento».

**La Duodécima Virtud.** Despues de haber explicado en la Virtud anterior el nivel en que el cuerpo va adelante y la mente viene atrás, se señala en esta Virtud el valor fundamental de la tercera etapa o tercer nivel del Arte, a través del cual, la creatividad y la espontaneidad adquieren un perspectiva infinita en la cual se desarrolla plenamente la libertad personal.

Y en este nivel, cuanto más sensible se vuelva el espíritu del practicante, conforme al grado de observación y práctica de la Virtudes de Oro, mayor será el despliegue de tal creatividad. Ser el movimiento y no solamente hacerlo, es la cumbre de tal experiencia, porque mediante este sentimiento, la libertad personal abraza lo ilimitado. Cuando esto sucede, es porque el movimiento ha alcanzado el ámbito del corazón, y en este estadio prevalece por encima de todo, la espontaneidad.

Si reflexionas en esta Virtud e intentas aplicarla, comprenderás que el sentimiento de unidad, o bien, la unificación de la energía producida por el movimiento, sólo es factible a partir del **amor**.

De este modo, si se piensa en la verdadera creatividad, las referencias de este tercer nivel no sólo han de limitarse a nuevos movimientos y a nuevas formas. A su vez, si se piensa en la verdadera espontaneidad, sus señales no sólo deben orientarse a la naturalidad sino al despertar de la Conciencia. En ello reside la auténtica libertad personal.

El T'ai Chi, como meditación en movimiento, es un verdadero vehículo estimulador para la Conciencia expansiva.

**La Decimotercera Virtud** (primera del Ch'i Kung) señala que para alcanzar la Unidad del cuerpo (el sentimiento y la sensación de unidad corporal), es prioritario lograr la sincronización de las distintas partes del cuerpo, o sea, un todo indivisible que expresa la armonía mediante un movimiento único.

Cuando el movimiento de las piernas coincide con el de los brazos, pero al mismo tiempo con el del bajo vientre, con el traslado del peso o con la torsión, y cuando nada queda fuera de la acción, de modo que ningún

movimiento se ejecute fuera de tiempo (ni retrasado ni adelantado), aunque se trate de la acción interna o externa, o bien se trate de la actividad o de la pasividad, se habrá alcanzado la Unidad del Cuerpo.

**Este es el modo de lograr la Unidad del cuerpo por medio de la sincronización de las partes, conocido como Lian Ch'ing, «desarrollo de la densidad».**

**La Decimocuarta Virtud** (segunda del Chi Kung) señala las dos etapas básicas de la respiración. En la primera etapa se trata de ajustar la respiración lo más posible a cada movimiento; esto significa que tanto la inhalación como la exhalación deben corresponder a un momento determinado del movimiento.

Generalmente se ajusta de la siguiente manera:

Cuando los brazos suben	- Inhalar
Al aflojar y relajar	- Exhalar
Cuando las manos atraen	- Inhalar
Cuando se hace fuerza	- Exhalar
Cuando se toma o se concentra energía	- Inhalar
Cuando se sacude o expulsa hacia afuera	- Exhalar
Cuando se impulsa hacia adentro	- Inhalar
Cuando se disuelve la postura	- Exhalar
Cuando se hacen torsiones	- Inhalar
Cuando se vuelve al centro	- Exhalar
Cuando se mantiene el equilibrio	- Inhalar
Cuando se mantiene la posición	- Resp. Natural

Al principio es necesario concentrarse, para lograr el ajuste de la respiración al movimiento y, una vez asimilado, es necesario alcanzar la unidad que constituye una respiración continua, uniforme, tranquila, suave y sólo un poco más profunda de lo que es la respiración ordinaria, superficial e inconsciente. A este modo de «unidad de la respiración» lo llamamos también respiración consciente, como a la tercera etapa de la respiración en el T'ai Chi Chuan. Cuando el ajuste de la respiración a cada movimiento se lleva a cabo naturalmente, es decir, como una necesidad más que por alguna exigencia, y fluye sin interrupción desde un sentimiento muy cómodo, significa que se ha realizado la unidad de la respiración.

Así, cuando esta segunda unidad conformada por el ajuste de la respiración, se suma a la primera unidad conformada por la sincronización del cuerpo, se crea una nueva unidad: la tercera, la unidad de la conciencia conformada por el despertar de la sensibilidad y de las sensaciones. Esta virtud apunta al Lian Ch'i, «el desarrollo de la energía».

**La Decimoquinta Virtud** (tercera del Chi Kung) puntualiza el valor y la necesidad de la Conciencia. Y con esta Virtud se completa una trilogía esencial para el desarrollo de la Energía o Ch'i.

A saber:

La Primera Virtud - UNIDAD DEL CUERPO, mediante la sincronización del movimiento corporal.

La Segunda Virtud - UNIDAD DE LA RESPIRACION, mediante el ajuste de la inhalación y la exhalación a cada movimiento.

La Tercera Virtud - UNIDAD DE LA CONCIENCIA, mediante el despertar de la sensibilidad y de las sensaciones.

La Tercera Virtud, la conciencia, es desarrollada de varios modos. Uno de ellos es a partir de la concentración en el movimiento o en la respiración, siendo este modo la forma más básica. Otro de los modos es percibiendo el movimiento y la respiración como uno solo. Y si sumamos a esto la concreción de ciertas visualizaciones -como ser, esferas, canales o diferentes sensaciones- entonces, la forma desarrollada será muy superior, o lo que es igual, mucho más profunda.

Las 18 sensaciones básicas que nos dan el indicio del despertar y del desarrollo en el desenvolvimiento energético como parte de los primeros pasos son:

1º Cosquilleos	2º Calores	3º Latidos
4º Fluidos	5º Implosiones	6º Estremecimientos
7º Desbloqueos	8º Temblores	9º Ascensiones
10º Alteración del tiempo	11º Catarsis	12º Arroamiento
13º Liviandad suspensión	14º Vacío	15º Infinitud
16º Plenitud	17º Alteración del espacio	18º Movimiento involuntario

Cada una de estas sensaciones son despertadas mediante una técnica específica. (Remarco que el desarrollo de estas permite el progreso del primer nivel del Arte energético).

Dichas sensaciones son como señales que indican que la energía se está moviendo, que está creciendo y a su vez, que el proceso de la activación y expresión de las diferentes tasas vibratorias del Ch'i se ha iniciado. Sólo señalan que el proceso para despertar el potencial eléctrico y vital que constituyen la energía, se ha puesto en marcha. Pero para poder expresar todo este potencial hacia direcciones mucho más creativas, tales sensaciones tendrán que ser trascendidas. Por lo tanto, en un segundo nivel ya no se hace referencia a 18 sino

a una sola sensación, porque en un primer nivel eran buenas referencias, pero en un segundo nivel se vuelven interferencias, y de este modo, perturbaciones.

Las 18 sensaciones deben ser tomadas como pautas que nos aproximan a la verdadera esencia del Ch'i Kung, lo que no significa que el despertar de la Conciencia tenga algo que ver con ellas. Sí puedo decir que existe una relación indirecta entre la conciencia y estas 18 sensaciones y que en la práctica genuina se manifestará, pero no son nada más que elementos secundarios de la Realización.

No obstante, por el momento, será mejor considerar que la sensación de círculo y péndulo permanente (y cuanto más involuntario mejor) es uno de los mayores vehículos con que cuenta la Conciencia.

También consideraremos que el progreso en la práctica del Ch'i se estimula a partir de:

MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN en un primer nivel de la conciencia

SENSACIÓN PENDULAR Y CIRCULAR espontáneas para un segundo nivel de la conciencia

PERCEPCIÓN DEL ASCENSO Y DESCENSO ENERGÉTICO para un tercer nivel de la conciencia

Más allá: Concientización de la Conciencia.

Estos son los cuatro estadios de la práctica, y tienen que ser incentivados al punto de ser aplicados simultáneamente en los métodos superiores del Ch'i Kung Psíquico. Esta Virtud apunta al Lian Shen «desarrollo del espíritu».

**La Decimosexta Virtud** (cuarta del Ch'i Kung) destaca la importancia de la sonrisa y el valor que tiene el entrenamiento de la energía cuando es acompañado de una sensación consciente de la sonrisa que se esparce por el cuerpo.

Conforme visualicemos la sonrisa en los labios y la sintamos expandirse por todo el cuerpo como una lluvia de sensaciones que van acariciando los órganos hasta los rincones más profundos del ser, contagiando la mente y las emociones hasta llegar al espíritu mismo, entonces, el aspecto terapéutico de los métodos se irá acrecentando y volviéndose mucho más efectivo. Y en cuanto al aspecto artístico, la sonrisa también hace de él un verdadero logro, puesto que la seriedad (el ceño fruncido) representa las tensiones aún no resueltas.

La sonrisa es todo un arte dentro del taoísmo, por lo que existen numerosas técnicas para estimularla. El hecho más destacado resulta ser que, con un poco de práctica, la sensación de la sonrisa que se impulsa desde los labios y que gradualmente se desparrama por todo el cuerpo, llega a sentirse en el bajo vientre.

No es de extrañar, porque la energía de la sonrisa se almacena en el Tan Tien inferior. Es un círculo perfecto. Así como la carcajada es expulsada desde el bajo vientre, la sonrisa vuelve a él, y cuando esto sucede, se experimenta lo que se conoce como «bajo vientre sonriente».

Cuando el bajo vientre sonríe, un océano de energía es removido en todo tu cuerpo, y su oleaje llega a los tejidos más distantes y baña todos los órganos, con vibraciones de auténtica vida. Estas vibraciones, que no son como un torrente sino como una suave brisa primaveral, sacuden con igual intensidad cada célula vital del cuerpo. Cuando se vivencia el bajo vientre sonriente, un manantial de energía desbordante inunda tu interior con interminables cosquilleos de vitalidad.

La sonrisa es un movimiento energético muy importante en la práctica del Ch'i Kung que, siendo relativamente pasivo, te llena de serenidad y alegría. El Bajo vientre sonriente es el Kundalini de la felicidad. Y mientras que el Kundalini que asciende por la columna es una experiencia hiperactiva y a veces explosiva, por el contrario, el bajo vientre sonriente es una experiencia de relajación inigualable que impulsa una tranquilidad gozosa, plenitud y satisfacción de vivir.

Es totalmente adecuado desarrollar en cada una de estas artes, y más allá de ellas también, el bajo vientre sonriente... un hecho concreto, inmediato y al alcance de todos.

**La Decimosexta Virtud** de Oro contiene un punto que dice: «Armonizando el microcosmos, mejorando el macrocosmos».

Y no hay mucho más que explicar al respecto. Sólo puedo acotar que, si armonizas tu mundo, tu propio mundo interior, de hecho también estarás mejorando el mundo de todos.

**La Decimoséptima Virtud** (quinta del Chi Kung) señala la necesidad de dirigir la Conciencia hacia el Centro Coronario (Bai Hici) y hacia el Centro Base (Hui Yin), simultáneamente, a fin de incentivar la sensación de apertura y estimular el Canal Central, «el vaso maravilloso del equilibrio». Este Canal fusiona las fuerzas espirituales y materiales, las cuales completan su balance con el despertar del Palacio Humano ubicado a la altura del corazón.

Cuando este campo de energía es activado mediante el sentimiento de la bondad o por medio de determinados ejercicios de respiración suave (como, por ejemplo, inhalar por el centro de la espalda -Chia Chi- y exhalar por el centro del pecho -Zhar Zhor-), o técnicas de sonidos, como por ejemplo la entonación sostenida de la «A», o métodos especiales para sensibilizar el pecho y la espalda, y si al mismo tiempo se visualiza la apertura del Canal Central y el descenso de la influencia celestial y el ascenso de la influencia terrestre, entonces la experiencia del equilibrio energético puede ser muy significativa, al punto de modificar ciertos hábitos, características de la personalidad y formas del pensamiento, que hasta el momento eran casi irremediables. Y esta modificación en ningún sentido es perjudicial, sino que resulta una ampliación de los esquemas y patrones que consciente o inconscientemente, creímos inalterables.

Por eso, en esta virtud se menciona a la fuerza dinámica inmortal, porque cuando esta apertura se inicia, no tiene límite.

El Canal Central está estrechamente vinculado con el «Despertar» de la conciencia.

**La Decimoctava Virtud** (sexta del Ch'i Kung) observa la importancia de las oposiciones complementarias: la fuerza relajada, la pesadez liviana, la dureza suave o la idea de ascender por abajo y descender por arriba, la tensión floja, la conciencia dispersada, y viceversa, es decir, la relajación fuerte, la viviendad pesada, la suavidad dura, etc. De este modo, lo mismo sucede con los demás factores que representan los opuestos complementarios, conformando así el verdadero valor de la amplitud.

Es más que suficiente comprender y mantener durante la práctica el sentido de la «Alternancia», y ajustar la fuerza exterior a una relajación interior y la relajación exterior a una fuerza interior, que se suceden mutuamente sin interrupción.

«La fuerza sigue a la relajación, la relajación sigue a la fuerza» es uno de los principios básicos en el movimiento energético o Ch'i Kung, sobre todo en una etapa inicial. Es tan importante, como el hecho de que la exhalación sigue a la inhalación y la inhalación a la exhalación.

Fuerzas alternadas, dice la Virtud, complementarias, pero también combinadas. Esta combinación significa que el proceso de oposición complementario es todavía mucho más complejo.

Verdaderamente, no puede ser descripto en detalle el precioso estado de la energía desplegada; no puede explicarse con precisión esta dimensión, y menos aún, decir cómo es su vivencia; pero lo que sí se puede, es dar algunas referencias en cuanto a lo que no es la experiencia o bien respecto de aquello que nos aleja de ella. Pero de la vivencia en sí, nada puede decirse de modo directo. Y aquellos que tengan aunque sea una mínima realización de la alternancia natural, comprenderán que lo que están viviendo es intransferible. Sólo se puede aprender o compartirlo a través de la práctica.

Resumiendo, podemos decir que luego de haber atravesado la etapa del equilibrio (entre la tensión y la relajación), se llega a una tercera fase en la que se puede hablar de lo no duro y de lo no flojo.

No se dice con certeza lo que es; solamente se dice que no es duro ni blando, ni tenso ni flojo, ni mucho ni poco, ni fuerte ni suave, ni arriba ni abajo, ni adelante ni atrás; entonces, cuando te desprendes de los extremos, excesos y defectos, realizas el estado al cual estamos refiriéndonos.

Y Esto a realizar, es lo medular del Arte. Así es el Camino del Ch'i Kung: Alternancia es mi definición.

Por lo tanto, recuerda que la falta de conciencia (pensamientos dispersos) no impulsa la energía; ahora bien, demasiada conciencia (concentración exagerada) también bloquea la energía. Ninguno de estos dos caminos es productivo. El camino de la Conciencia expansiva es el apropiado... pero no puede señalarse directamente, no puede ser forzada.

**La Decimonovena Virtud** (séptima del Ch'i Kung) menciona la Fuerza canalizada desde el Centro Vital ubicado en el bajo vientre. O sea que, la fuerza no debe dispersarse por los brazos ni por las piernas, ni debe sobreconcentrarse en ningún otro sector que no sea el Tan Tien inferior.

Los ocho centros psíquicos más importantes del cuerpo son:

1. El Centro Base (Hui Yin), ubicado entre los genitales y el ano.
2. El Centro de la Depuración (Ming Men), ubicado entre los riñones.
3. El Centro del Desplazamiento (Chia Chi), ubicado entre los omóplatos.
4. El Centro de la Energía Ancestral (Yu Chen), ubicado en la nuca y hacia atrás entre las orejas.
5. El Centro Coronario (Bai Hui), donde se encuentra Ni Wan, ubicado entre las orejas hacia arriba.
6. El Centro del despertar (Tsui Chiao), ubicado entre las cejas.
7. El Centro de la Expansión (Zhar Zhorg), ubicado sobre el esternón y entre los pezones.
8. El Centro de la Reunión o Concentración (Chi Hai), ubicado entre el ombligo y los genitales.

Estos ocho centros psíquicos están representados por los Ocho Kouas (Pa-Kuas), que son los trigramas principales. Este conocimiento, rebosante de magia, misticismo, filosofía, es empleado también en la Alquimia.

Además de los mencionados, existen numerosos centros a los cuales se los considera secundarios. Por ejemplo, los ubicados en el cuello (Garganta), en la 7<sup>a</sup> cervical, en la base de la columna (Wei Lu), en la base de los genitales (Sha Tien), en las palmas de las manos (Lao Kung), y otras decenas de centros más, que se exponen en detalle en el tratado de Ch'i Kung «Calistenia Budista» (material de la Fundación Centro del Tao).

Volviendo a la gran Fuerza, dijimos que esta debe sobreconcentrarse en el Tan Tien inferior (Chi Hai, por debajo del ombligo) y desde allí, canalizarse hacia el objetivo visualizado. Claro que la gran Energía asciende desde la tierra, por el centro psíquico ubicado en las plantas de los pies (Yung Chuan), pero debe concentrarse en el bajo vientre y recién desde ese lugar, canalizarse y distribuirse.

Un ejercicio básico y fundamental para el desarrollo amplio y la completa distribución de dicha energía, es endurecer el Tan Tien inferior (ese músculo -Centro- que se encuentra a cuatro dedos por debajo del ombligo y tres dedos hacia adentro). Pero los músculos abdominales deben permanecer relajados; o sea, «Tan Tien duro, pero abdomen flojo». Esta es una práctica adecuada para desarrollar el potencial energético en las múltiples direcciones.

La canalización de la Fuerza es producida por la visualización y la dirección de la mente. Los recorridos de la Fuerza son los ocho Vasos Maravillosos. Y a ellos nos referimos al señalar las múltiples direcciones.

El llevar la conciencia al Tan Tien inferior y mantenerla allí a lo largo de la práctica o a lo largo del día, representa un grado de verdadera destreza en el arte energético.

**La Vigésima Virtud** (octava del Ch'i Kung) destaca la necesidad de concentrar los pensamientos (la mente) en el movimiento interior o en el punto interno de quietud, si es que se intenta liberar la transformación química, energética y psíquica.

En cuanto al movimiento interior, se señala el desenvolvimiento del «circuito psíquico menor», que recorre ascendiendo la columna vertebral (Vaso Gobernador, Tu Mo), y descendiendo por el frente del cuerpo (Vaso de Concepción, Jen Mo). Y este ascenso o descenso psíquico de la energía es provocado a partir de una sensación muy perceptible y tan concreta como la vivencia de una pluma tocando y recorriendo la piel.

En cuanto al punto de quietud, se señala el centro que se crea a partir de la fusión del campo energético terrestre (campo de cinabrio inferior) con el campo energético celestial (campo de cinabrio superior) y que se ubica en el interior del pecho, denominado: campo energético humano (campo de cinabrio medio). Luego de fusionar ambas energías, se desarrolla la infinita quietud. Entonces es cuando despierta la sensibilidad verticalizada del Canal Central, que es visualizada con paciencia en un principio, hasta que se torna natural. A partir de la alineación del canal central se equilibran las influencias espirituales y materiales, y sobre todo, la conciencia acerca de ellas.

En función de este equilibrio material y espiritual, se llega a vivenciar la primera sensación superior, esa que trasciende las 18 sensaciones comentadas en la decimoquinta Virtud.

Esta única Sensación superior es conocida como: «Expansión», y se refiere a una vivencia total del cuerpo, la mente y el espíritu, en sí, de la Conciencia. Y este es el más alto logro realizado en el arte energético.

Cuando despierta dicha dimensión, sientes que se amplían tus centros psíquicos, tus canales energéticos; sientes que se amplían tu mente, tu espíritu, y sientes que se expande la Conciencia en ti.

Esta sensación de ampliación y expansión es mucho más fuerte que cualesquiera de las 18 sensaciones anteriores y, por otro lado, a diferencia de aquellas, esta no es un obstáculo sino una verdadera realización, de ahí que sea permanente, sin trascendencia. A la expansión se la considera la última sensación, la única de los niveles superiores, la que no tiene límites. Es la Budeidad en el Ch'i Kung o la Iluminación en el T'ai Chi.

**La Vigésimo Primera Virtud** (novena del Ch'i Kung) recomienda que durante la práctica debe mantenerse el esfínter cerrado (contraído) y la lengua apoyada suavemente en el paladar (en lo posible, contactando el frenillo de la lengua con el frenillo del labio superior -Yin Chiao); de este modo, los Vasos Maravillosos (Gobernador y Concepción) se mantienen vinculados, para posibilitar que el circuito psíquico menor fluya naturalmente.

Una recomendación más: la Virtud dice que durante la práctica, los ojos deben dirigirse al entrecejo para que la energía ascienda de modo natural, o llevarse hacia el ombligo, a fin de que la energía descienda espontáneamente.

En el mapa energético nos encontramos con las siguientes referencias:

De la cintura hacia abajo el cuerpo es Yin, de la cintura hacia arriba es Yang. Todo la parte anterior del cuerpo es Yin, toda la parte posterior es Yang. El lado derecho del cuerpo es Yin, el lado izquierdo es Yang. Adentro del cuerpo es Yin, afuera es Yang.

La Exhalación es Yin, la inhalación, Yang. El descenso es Yin, el ascenso, Yang.

Pero cuando se toman en cuenta los ojos, entonces las anteriores referencias desaparecen, porque todo el cuerpo pasa a ser Yin (negativo) y sólo los ojos se consideran Yang (positivo). Esto destaca la importancia que, para la Alquimia genética, tienen los ojos.

Solamente moviendo y ubicando los ojos, se puede activar y movilizar la vibración energética, hacerla descender o ascender o fijarla en algún punto en particular (interno o externo). Por otro lado, el circuito establecido por medio de los puentes de la lengua y el esfínter, constituye la clave más trascendental del arte energético para la depuración y sublimación del Ch'i.

**La Vigésimo Segunda Virtud** (décima del Chi Kung) señala la importancia de captar los fluidos psíquicos, ya sea visualizando los meridianos y vasos de energía o sensibilizando los centros psíquicos mediante respiraciones suaves y dirigidas.

Al principio es necesario un entendimiento intelectual básico de la ubicación de los meridianos, canales y centros de energía, al mismo tiempo que se aprenden algunas técnicas simples, para la estimulación del Ch'i. Con el tiempo, esta sensación de movimiento continuo y dilatación psíquica se vuelve permanente en toda práctica. Por eso en este punto, es muy importante saber cuáles métodos practicar y cuáles no, para evitar el incorrecto acomodamiento del Ch'i e impulsar una tasa vibratoria multiplicada.

Los Meridianos Principales son 12: 3 Yin y 3 Yang que recorren los brazos, otros 3 Yin y 3 Yang que recorren las piernas. Y una forma sencilla de estimularlos, es visualizando el interior de los brazos y percibir una sensación descendente (desde las axilas hasta las palmas) mientras se exhala. Luego visualizar el exterior de los brazos y percibir una sensación ascendente (desde los dorsos de las manos hasta los hombros) mientras se inhala. A continuación, repetir el mismo proceso con las piernas, visualizando el interior de estas y percibir una sensación descendente (desde el centro base hasta los talones internos) mientras se exhala. Luego, visualizar el exterior de las piernas y percibir una sensación ascendente (desde los talones externos hasta la cadera) mientras se inhala.

Una vez comprendidas las cuatro etapas por separado, se juntan y se hacen al mismo tiempo (piernas y brazos) alternados y continuos, mientras se inhala y se exhala sin interrupción.

Los Vasos Maravillosos son 8:

- 1º Vaso Gobernador - Canal de Control.  
 Tu Mo Recorre la espalda.  
 2º Vaso de Concepción - Canal de Función.  
 Jen Mo Recorre el frente del cuerpo.  
 3º Canal de Cintura  
 Tai Mo Rodea la cintura a la altura del ombligo.  
 4º Canal de Impulsión  
 Chung Mo Asciende del centro base al corazón.  
 5º Canal Positivo (Brazos)  
 Yang Yu Recorre por el exterior del brazo y por atrás del cuerpo (Paralelo a la columna).  
 6º Canal Negativo (Brazos)  
 Yin Yu Recorre por el interior del brazo y por adelante del cuerpo (Lateralmente).  
 7º Canal Positivo (Piernas)  
 Yang Chiao Recorre por el exterior de las piernas y lateral del cuerpo (atrás).  
 8º Canal Negativo (Piernas)  
 Yin Chiao Recorre por el interior de las piernas y lateral del cuerpo (adelante).

El Canal de los Talones, Tung Chung, se dirige a los talones al cerebro.  
 El Canal del Tronco, Tung Ti se dirige al cerebro al tronco.

Una forma sencilla de activar los dos Vasos Maravillosos, Gobernador y Concepción es: inhalar y percibir una sensación ascendente desde la base de la columna hasta el Centro Coronario; al exhalar, percibir una sensación descendente desde la frente al bajo vientre, y mantener una sensación circular ininterrumpida mientras se inhala y se exhala, como una rueda interior.

**La Vigésimo Tercera Virtud** (undécima del Ch'i Kung) menciona ese estado de captación de la fuerza terrestre que es absorbida por las plantas de los pies, asciende por las piernas hasta el Tan Tien y conforma la raíz de la fuerza montaña desarrollada en los huesos. En un nivel, esta sintonización con la energía terrestre es posible a partir del sentimiento de apertura del Centro Base y los centros de las plantas; en otro nivel, es la misma energía interior que después de mucha práctica se asienta en el bajo vientre. Es también la energía mental que desciende al Tan Tien inferior.

El siguiente paso es proyectarse a la dimensión celestial, siendo la misma energía terrestre pero sublimada. Este contacto se produce mediante el sentimiento de apertura del Centro Coronario y la incorporación de un campo energético de vibración muy sutil que nos envuelve. Por eso se menciona «el acto de permeabilización».

Ambas energías (terrestre y celeste) se reúnen entre los ojos y por detrás de estos, como primera estación en su recorrido alquímico.

En una etapa, la conciencia no se limita a la percepción de las actividades de la energía interior, sino que además participa de las influencias externas de estas tasas vibratorias. Puedes sentir tu interior como un mundo, como un microcosmos de sensaciones energéticas, y percibir su inmersión en un gran universo de corrientes magnéticas, en un macrocosmos vital.

Esta doble percepción, interna y externa, es una de las experiencias más significativas dentro del Arte del Ch'i Kung, porque impulsa la Conciencia a una dimensión muy particular de la Existencia.

#### **La Vigésimo Cuarta Virtud** (duodécima del Ch'i Kung).

Aquí llegamos al Supremo Estado de la Realización Energética, a la mayor de todas las virtudes, al Wu Ch'i «La Energía Esencial». También se le llama vacío indiferenciado, no porque sea una carencia, sino porque es la trascendencia de las percepciones ordinarias del despertar energético. O sea, que todas las percepciones mencionadas no tienen ninguna realidad ni importancia en este estado. Pues en tal Estado de Realización, no se siente vibración alguna, ningún flujo, ningún movimiento, ningún pulso, ninguna sensación corporal, energética o mental. En esta experiencia no te encuentras con ninguna experiencia, en esta vivencia no existe ninguna vivencia, o son todas al mismo tiempo, pero como no tienen individualidad, se desvanece cualquier intento de poder encuadrarlas. Puede hablarse de un silencio total y absoluto, pero también de un silencio lleno, porque allí se reúne toda la existencia, y es por ese silencio (falta de cosas), que se habla de vacío.

Puedes concientizarlo, puedes identificarte, pero esta identificación es diferente de las anteriores, porque aquellas han sido siempre con respecto a algo; o sea que, cada vez que ha sucedido alguna identificación, siempre se han encontrado dos: el que se identifica y el objeto de identificación. En cambio, en esta suprema identificación, sólo permanece ella consigo misma. Únicamente identificación, sin objeto y sin siquiera el que se identifica.

En dicho estado te disuelves en aquello que siempre has sido pero que permanecía velado. Este es el «Gran Retorno», «a Madre de las energías volviendo a su propio útero». Cuando amanece esta Dimensión, ya no es necesario dirigir el Ch'i ni aumentarlo ni transmutarlo. Aquí se ha realizado el Gran Valle. La montaña ha quedado atrás. Es un Estado de Paz imperturbable. Sólo un espacio infinito sin perímetro.

Ya no se puede hablar de sentimiento ni de sensación, sino de una colosal fuerza centrípeta que implosiona más allá del mundo atómico y que se autoabsorbe desapareciendo, clara como nunca, la conciencia del Cosmos.

Y al suceder, nada cambia, todo prosigue su curso natural: el día continúa, amanece, anochecer; las estaciones llegan y se van; la gente sigue en sus quehaceres; la vida se desenvuelve de la misma manera.

Pero es distinto, porque el caminante ha cambiado: ahora es más sensible, más amplio; ahora sus ojos observan de una manera diferente...

## BERNARDO Y SIMÓN

Simón, el Maestro taoísta, tomó un nuevo examen a sus dos discípulos. Esta vez, era acerca de unas técnicas que tiempo atrás les había enseñado.

Ese día, el Maestro se mostraba, en apariencia, injustificadamente decepcionado, y terminó desaprobando a Bernardo, el menos aplicado de los dos.

Bernardo, totalmente furioso, dejó de participar de las clases durante cinco semanas. Al cabo de ese tiempo, volvió a su Maestro y lo increpó diciéndole:

-Maestro, todavía sigo enojado. No entiendo por qué el día del examen me dijiste que debía corregir mi mirada, cuando me habías enseñado a fijarla en el movimiento para perderme en él, y eso mismo hice; por eso, no sabía qué corregir. Después me dijiste que corrígiera mis pies, pero me habías enseñado a mantenerlos separados y eso hice; por eso, tampoco supe qué corregir. Al rato me dijiste que corrígiera mis manos, aunque las tenía ubicadas según tus indicaciones, así que otra vez, no había nada para corregir. Y en ese momento fue tal mi enojo que me desbordé; por eso, no seguí con el examen y me fui. Lo peor fue cuando, mientras me retiraba, me gritaste que tenía mucho que corregir. ¿Me puedes decir qué te propones?

A lo que Simón respondió:

-De ningún modo estoy interesado en corregir tus movimientos ni tus posturas. Sólo estoy tratando de ayudarte a corregir tu ego.

Y Bernardo, de inmediato, comprendió.

Simón se estaba muriendo. Así que sus dos únicos discípulos se reunieron para despedirlo.

Simón estaba tendido. El mejor de sus discípulos se arrodilló a su derecha y Bernardo se sentó a su izquierda. Eran los últimos instantes de Simón. Un momento muy importante.

Entonces, el anciano Maestro tomó a sus discípulos de las manos y les dijo:

-Hijos míos, separan ustedes que los amo por igual, pero hay un discípulo por el que tengo preferencia. A él, le dejaré todo mi conocimiento.

Los dos discípulos se miraron con ojos interrogantes y, a continuación, Bernardo preguntó:

-Bien, dinos quién es el predilecto. Y con el mismo tono de siempre, Simón respondió:

-Ese discípulo por el que tengo preferencia, soy yo mismo. Porque he demostrado mi perseverancia al haber estado en todas las clases que di en mi vida sin faltar a ninguna; he demostrado mi resistencia, ya que no me ha quedado más remedio que soportar valientemente el peso de mis dudas, sin flaquear, y he demostrado mi ecuanimidad al haber reconocido mis aciertos sin engrandecerme, puesto que corresponden a mi tamaño biológico; por eso, les digo que mi discípulo preferido soy yo mismo. Así que mis conocimientos se irán conmigo. Y aunque no lo quisiera, consecuentemente no podría ser de otra manera. En cuanto a ustedes, también busquen a su mejor discípulo, porque ese, les aseguro, es el verdadero Maestro.

Simón cerró los ojos, y con estas últimas palabras, dejó esta vida y a sus dos únicos alumnos.

Nota: Es necesario aclarar que los Principios básicos del T'ai Chi Chuan comentados en este libro, son por igual para todos los estilos o familias conocidos; sin embargo, hay una serie de principios secundarios, tan importantes como los primeros, que pertenecen a cada estilo en particular. Por lo tanto, los principios secundarios aquí detallados corresponden al Estilo Yang del T'ai Chi Chuan, específicamente, al Estilo Ma desarrollado en toda América. El mismo Ma dedicó sus últimos diez años de vida, a mejorar algunas posturas de la "Forma Artística Tradicional 108" para establecer una simbiosis sin fisuras entre los movimientos y los principios ancestrales.

FIN

\* \* \*