

¡El libro de taichí para todos!

Taichí PARA **DUMMIES**[®]

Aprende a:

- Encontrar la armonía entre tu cuerpo y tu mente
- Combatir la fatiga y aliviar el estrés
- Practicar los movimientos y secuencias más acordes con tu edad y forma física
- Reconocer la filosofía que sustenta esta práctica milenaria

Joan Prat González

Maestro de taichí y delegado Nacional del Departamento de taichí de la Federación Internacional de Artes Marciales



¡El libro de taichi para todos!

Taichi PARA DUMMIES®

Aprende a:

- Encontrar la armonía entre tu cuerpo y tu mente
- Combatir la fatiga y aliviar el estrés
- Practicar los movimientos y secuencias más acordes con tu edad y forma física
- Reconocer la filosofía que sustenta esta práctica milenaria

Joan Prat González

Maestro de taichi y delegado Nacional del Departamento de taichi de la Federación Internacional de Artes Marciales



Joan Prat González



¡La fórmula del éxito!

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la colección Para Dummies.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección Para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la colección *Para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
@ParaDummies

iEntra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección Para Dummies está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen y acceder a muchos contenidos extra, por ejemplo, los audios de los libros de idiomas.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver tus dudas o consultas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar impresiones con otros lectores de la colección, y en Twitter @ParaDummies, para conocer en todo momento las últimas noticias del mundo Para Dummies.

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es, en nuestra página en Facebook y en Twitter @ParaDummies

1. Consultar la lista completa de libros Para Dummies.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección.
8. Publicar tus propias fotos en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:
www.youtube.com/paradummies
¡Los libros Para Dummies también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!

El autor

Joan Prat González (1962) empezó a practicar judo a los 6 años y taekwondo a los 10. En 1980 descubrió las artes internas y se introdujo en el taichí y el chi kung, y ya nunca más dejó esta disciplina.

Se formó con grandes maestros chinos en España, Alemania, Dinamarca, Inglaterra y Francia, y desde el año 2003 ha realizado varias estancias de perfeccionamiento en China y Corea. Entre sus maestros destacan Fumin Wang Guo, Xia Huo, Bu Bing, Chen y, por encima de todos, Men Hui Feng (considerado uno de los diez mejores del mundo), del que actualmente es discípulo después de realizar la ceremonia Baishi (maestro-discípulo) en las montañas chinas del Gran Dragón de las Linternas de Hielo en octubre del 2010.

Considerado en la actualidad como Gran Maestro en taichí y chi kung en España, Europa y Asia, tiene en su haber la medalla de oro en las modalidades de armas, mano vacía y por parejas en el campeonato de España entre los años 2004 y 2008; medalla de plata en Armas y bronce en mano vacía en China en el 2004, una medalla de oro en el Campeonato Mundial Internacional del 2007 (Suiza); oro también en mano vacía, plata en armas y bronce en parejas en el Campeonato del Mundo del 2009 (Corea), y oro en mano vacía y plata en espada en el Campeonato del Mundo del 2010 (China), calificación que le colocó en el puesto número 12 del ranking mundial.

Joan Prat tiene el título de Maestro internacional por la Federación Internacional de Artes Marciales, por Laoshi Men Hui Feng (para los estilos de wushu), por la Federación Suiza de Artes Marciales y por la Federación de Artes Marciales de Estados Unidos; posee el sexto Duan de la Federación China de Taichí, el octavo Duan de la Federación Internacional de Artes Marciales, el sexto Duan de la Asociación China Shen Zou y el sexto Duan de la Asociación China Qin Quan. Además es árbitro internacional de wushu y taichí por la Federación Internacional de Artes Marciales y delegado internacional de taichí-QiGong de esta misma institución. En el 2011 fue llamado como juez en el Campeonato Internacional de Corea del Sur, en Seúl.



Practicando con mi maestro

Siempre ha destacado por su infatigable dedicación al taichí y por su intensa labor en dar a conocer este arte marcial en España. Ello le ha llevado a impulsar y presidir la Asociación Cultural de Artes Chinas Joanyinyang, la Community Association Dongyue Spain, la Asociación de Profesores de Taichí de Cataluña, el Club Deportivo y Escuela de Taichí Joanyinyang y la Escuela del Maestro Men Hui Feng de España que actualmente representa.

Como entrenador ha presentado a varios campeones de España y a una subcampeona del mundo, Andrea Prat, en Pekín. En el año 2011 presentó de nuevo a su hija Andrea Prat al Campeonato Internacional de wushu en Corea del Sur, donde obtuvo la medalla de oro en Taichí Dao (sable) y plata en mano vacía. Imparte cursos de formación para entrenadores en España, Suiza y China.

Pero de lo que, sin duda, se siente más satisfecho es de haber recibido el linaje directo de la familia de Men Hui Feng, de los sistemas dongyue, yang, sun, etc., el mayor reconocimiento que un alumno puede recibir de su maestro. Es también hermano de la hija del maestro Men Hui Feng, la maestra Men Gang Gong.

Puedes encontrar más información sobre el autor y ponerte en contacto con él a través de su página web: www.joanyinyang.com.

Dedicatoria

Quiero dedicar este libro muy especialmente a mi familia. A mi padre Francisco, que nos dejó hace pocos años y con quien siempre estaré en deuda por haberme transmitido la virtud del respeto, tan importante en el arte marcial del taichí. También a mi madre Pepita por su apoyo constante en todo lo que he hecho en mi vida, y a mis hermanas Anna, Montserrat y Franchesca. Y, por supuesto, a mi esposa Sandra, por aceptar que el taichí quan me separe tantas horas de ella, y a mi hija Andrea, que sigue mis pasos en el arte marcial, me acompaña en mis viajes de estudio a Asia y me regala esa alegría que irradia.

No puedo olvidarme tampoco de esa otra familia mía, la del taichí quan, en especial de mi venerable maestro Men Hui Feng por haberme enseñado el estilo dong yue y, así, haberme ayudado a encontrar un sentido a mi vida. Hago extensiva esta dedicatoria a mis hermanos en el dong yue por sus comentarios y sus críticas constructivas; a mis anteriores maestros, presentes siempre en mis prácticas, y a mis alumnos, los cuales tanto han contribuido a que me realizara como maestro. Quiero aquí dedicar una mención muy especial al maestro Manuel Fraguas por su sabiduría, por esa amistad y estima que siempre me ha profesado y por haber creído en mí y en ese estilo de taichí quan que intento transmitir.

Igualmente, me gustaría dedicar este libro a todos los maestros y practicantes de taichí en España y en el mundo entero. Gracias a su labor, este arte marcial milenario goza de una extraordinaria vigencia.



Practicando en la playa

Agradecimientos

Pero hay muchas otras personas, publicaciones y organismos que me han acompañado en esta aventura editorial y de los que no me gustaría olvidarme. Así, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los miembros de la Universidad de Deportes de Beijing por hacer que me sienta tan cómodo siempre que voy a China. Y gracias también al Ayuntamiento de Castelldefels y al de Gavà por ayudarme tanto en la difusión del taichí en sus municipios.

Un agradecimiento especial se merecen mis amigas Teresa Turo y Cristina Bandrés, la una por su desinteresada ayuda en la administración de mi Escuela Joanyinyang (www.joanyinyang.com), la otra por creer en mí y dedicar tantas horas a la organización de sus cursos y clases. Hago extensivo ese agradecimiento a mis alumnas Núria Orfila e Isabelle Baron por ayudarme en mi trabajo y hacerme un sitio en sus vidas.

Gracias también al maestro Pedro Torrecillas por su participación en los apuntes sobre el Código Wude y la difusión de mis enseñanzas entre sus alumnos; a Zhang Xiu Mu por su aportación en la descripción de los distintos estilos de taichí quan; a Manel Joseph por su interés en que este arte marcial se convierta en España en una disciplina autónoma y no asociada como ahora; al periódico *Delta* y en especial a su director Enrique por dejar que me exprese en sus páginas; a la revista *Vital* y a su director Javier por el interés que demuestran hacia mis líneas; a la Federación Internacional de Artes Marciales (FIDAM) por avalar mi trabajo, y a su presidente, Emilio Beltrán, por haber creído en mí, por su amistad y por la ayuda que me ha brindado en circunstancias críticas de mi vida.

También tengo que agradecer la paciencia infinita de los fotógrafos, Andrea Prat Pons, Pablo Ventura Bandrés y Arduino Vannucchi, que me han ayudado a ilustrar este libro.

Y, por supuesto, gracias también a Grupo Planeta, sobre todo a Juan Carlos Moreno, Núria Barba, Eugenia Toledo y Alfons Freire, por su confianza, ayuda y consejos en la labor de redactar este libro.

Por último, debo un agradecimiento especial a todos esos alumnos que se han prestado a posar en los movimientos que se desarrollan en el libro: Amparo López Rodríguez, Begoña García Mariñoso, Cristina Bandrés Ottavi, Diego López Téllez, Félix Caño Castro, Ferran Raiva Pérez, Isabelle Baron, Josep M. Rovira Vilanova, Lluïsa Llopard Seriol, Maria Eugènia Marrugat, Maite Coll Soriano, María Peñato Pérez, Núria Orfila Tena, Óscar Esparza Martín, Pere Mateu Llopard, Rosario Cabeza Martín, Rosario Pérez Navajas, Sílvia Masnou Pallàs, Ariadna Tarragó García, Juan Manuel Benaiges López, Daniel de Vena, Marta Fernández, Pepi Sánchez Vázquez, Ignasi Pruna Bassa, Maria Pruna Bassa, Vanessa Alba Pérez y José María Bonet Caño. Y a los niños: Luca Contatore, Lucas Farrés Tàrrega, Alice Hamon Martínez, Anaïs Jolivet Baron, Cléo Jolivet Baron, David Ledesma Suárez, María Ledesma Suárez, Marian Roses Vernetti-Blina, Javier Ventura Bandrés y Néstor Díez Rodríguez.

A todos ellos, ¡muchísimas gracias!

La información de este libro de consulta no sustituye el consejo o el tratamiento médico especializado. Cada persona es única, por lo tanto es un médico quien debe diagnosticar las afecciones y supervisar los tratamientos para el problema de salud de cada persona. Si algún médico aconseja a una persona algo contrario a la información que aparece en este libro, se debe hacer caso a la recomendación del médico, ya que está basada en las características particulares de esa persona. Algunos de los ejercicios y las sugerencias que presentamos respecto a la alimentación pueden no ser apropiados para todas las personas, por lo que se recomienda consultar con un médico especializado antes de empezar a practicar cualquier ejercicio o régimen alimentario.

Introducción

.....

Vivimos en una sociedad en la que todo se mueve muy deprisa. Ya a cualquier nivel. Si se trata del círculo familiar, siempre vamos arriba y abajo, sometidos en todo momento a la dictadura de un reloj cuyas agujas no corren, más bien vuelan. En el ámbito laboral, tres cuartos de lo mismo. Los coches presumen de ser los más rápidos y los objetos de uso cotidiano, las prendas de vestir, la tecnología e incluso las noticias se suceden y envejecen a una velocidad de vértigo. A todo este panorama hay que sumar la actual situación de crisis económica, que provoca que mucha gente acabe agobiada por episodios más o menos pronunciados de estrés.

El taichí es lo contrario a todo esto. No sorprende, por lo tanto, que en nuestras sociedades occidentales haya cada vez más gente que se interese por él. Y no se trata de una moda: es el simple reflejo de la necesidad de parar que tienen muchas personas, aunque sea momentáneamente, y de hallar un paréntesis para estar consigo mismas, para escucharse, relajarse y gozar de unos minutos de paz que ayuden a recuperar fuerzas para retomar el ritmo habitual. Algo que el taichí logra con unos movimientos lentos y suaves, que hacen que la energía interior fluya sin obstáculos y ponga en comunicación el cuerpo con el espíritu.

A pesar de ese auge, el taichí sigue siendo bastante desconocido. Para mucha gente es sólo un deporte lento y aburrido que la gente mayor practica en el parque. Sin ser del todo falsa, ésta es sólo una de las caras del taichí, quizás la más simple y externa. En este libro me he propuesto ir más allá y hablarte de un arte venerable que trae consigo lo mejor de la sabiduría oriental. No en vano, muchos lo califican de meditación en movimiento. ¿Por qué? Pues porque además de ofrecer una larga serie de beneficios para la salud, es una disciplina que trae consigo toda una concepción de la vida basada en unos valores de respeto, humildad, equilibrio y espiritualidad.

Sobre este libro

En *Taichí para Dummies* me he propuesto explicarte de una forma sencilla, útil, entretenida y muy práctica todo lo que tiene que ver con el taichí. Reconozco que no ha sido un asunto sencillo, porque entran en juego aspectos propios de la filosofía oriental y de la medicina tradicional china con los que no estamos familiarizados y que, en un primer momento, pueden resultar un tanto chocantes. Por ejemplo, la importante idea de la dualidad del yin y el yang, que afecta absolutamente a todo lo que hay en el universo, y, por supuesto, a tu salud, a tu equilibrio interno y externo. Éste es uno de los temas que trataré, pero verás que hay también otros no menos interesantes; confío en que lo sean para ti tanto como lo son para mí:

- Los beneficios que la práctica habitual del taichí tiene para la salud, tanto física como mental.
- Los principios básicos del taichí, como son la respiración, la relajación, el correcto posicionamiento de la columna vertebral o la circulación fluida de energía por todo el cuerpo.
- La descripción de dos formas o secuencias de movimientos extraídas de la tradición yang que, como verás, es una de las seis más venerables y respetadas del arte del taichí.
- Una completa selección de ejercicios sencillos que puedes realizar incluso en casa, con los que lograr que tu cuerpo y tu espíritu estén adecuadamente tonificados.
- Algunos ejercicios para casos concretos, como niños, mayores y mujeres embarazadas.
- Algunos consejos para que el taichí no sea sólo una disciplina deportiva, sino también una parte de tu propia vida, sin que por ello pienses que quiero convertirte a una nueva religión. Porque el taichí, y está bien dejarlo claro ya desde el principio, no es una religión. Es un arte marcial que lleva consigo toda una filosofía vital.

Cuando acabes de leer este libro, mi propósito es que dispongas de los conocimientos necesarios para empezar a practicar taichí sabiendo todo lo bueno que puede ofrecerte. Su lectura no sustituye a una clase en vivo con un profesor que te oriente y guíe, pero espero que sea una herramienta útil para que valores qué puedes esperar del taichí. Una vez en marcha, encontrarás en él consejos y recursos suficientes para seguir explorando todo lo que esta disciplina es capaz de dar.

Y aunque el taichí tiene fama, merecida, de ser un arte serio y atento a la contemplación, he creído oportuno dar a estas páginas un tono ligeramente humorístico en la línea de otros títulos de la colección *Para Dummies*. Creo que es el mejor medio para derribar ciertos prejuicios que los occidentales tenemos hacia las artes orientales y su profunda y a la vez desconcertante filosofía. ¡Espero haberlo conseguido!

Lo que no tienes que leer

El objetivo de los libros de la colección *Para Dummies* es proporcionarte un acceso rápido a los fundamentos de la materia tratada, para que no tengas que moverte entre un montón de palabras raras, trivialidades y anécdotas que no vienen a cuento. Aunque, para ser más exactos, reconozco que aquí vas a encontrarte con unas cuantas palabras raras. ¡No hay más remedio! Y todo porque el taichí es un arte que viene de China, por lo que muchos de sus conceptos son muy específicos y difíciles de traducir; de ahí que te los presente tal como son, por supuesto con la pertinente explicación.

Dicho esto, también es verdad que no tienes que leer todo el libro obligatoriamente. Lo he organizado para que puedas identificar aquellas partes que, en el caso de que no tengas demasiado tiempo para dedicar a la lectura, puedes dejar por el momento. Las localizarás porque son recuadros con marcos sombreados. Yo creo que son interesantes, sobre todo porque muchos de ellos profundizan en algún tema tratado a lo largo del capítulo, o incluyen alguna historia o leyenda que, además de curiosa, tiene un apreciable fondo de sabiduría detrás. Además, tampoco son largos y no te robarán mucho tiempo de lectura. Pero si no los lees no pasa nada, no te perderás nada esencial. Interesante, sí; valioso, también; pero no esencial.

Por supuesto, hay capítulos prácticos sobre casos muy concretos que tampoco es necesario que leas. Me refiero a los dedicados a ejercicios destinados a niños, personas mayores o mujeres embarazadas. O a personas con dolores de espalda y fatiga crónica. A lo mejor tienes hijos pequeños o un abuelo a tu cargo, o tu pareja y tú estáis esperando un bebé y quieres saber qué ayuda puede ofreceros el taichí... Tú mismo sabrás escoger qué capítulos se adaptan mejor a tus intereses y necesidades particulares.

¿A quién le interesa este libro?

Al preparar este libro tenía algunas ideas acerca de ti como lector:

- Eres una persona que está cansada del ritmo de vida estresante que lleva y sientes interés por saber algo más sobre el taichí y las ventajas que su práctica tiene para la salud y la relajación.
- Eres alguien a quien le interesa todo lo relacionado con las artes y filosofías de Oriente, entre ellas el taichí. En este caso, este libro te servirá de introducción antes de que empieces un curso.
- Eres una persona que ha comenzado a practicar taichí, que disfruta con la práctica y que quiere profundizar un poco más en todo lo que rodea a este arte marcial, a fin de comprenderlo mejor y sacarle el máximo partido.
- En su día practicaste taichí, pero por la razón que sea tuviste que dejarlo y ahora buscas una herramienta que te permita recuperarlo, aunque sea en el ámbito doméstico.

Si te ves reflejado en uno de estos perfiles, o si simplemente eres una persona que tiene ganas de conocer algo más sobre taichí porque ya practicas alguna otra disciplina oriental, como el yoga o un arte marcial externo, como el judo o el karate, la lectura de este libro te será de gran ayuda. Al menos, ¡con ese propósito lo he escrito!

¿Cómo está organizado el libro?

Como es habitual en todos los libros de esta colección, *Taichí para Dummies* está organizado para que el lector encuentre fácilmente el tema que más le interesa. Con este fin, consta de cinco partes, cada una de las cuales trata un asunto y está dividida a su vez en varios capítulos y secciones.

Parte I: Antes de empezar nuestro taichí

Esta parte puede verse como una introducción, en la que te presento lo que es el taichí, empezando por su definición más literal, que no es otra que ‘vida’. A partir de ahí, te descubriré sus orígenes en la medicina tradicional china y la filosofía taoísta, y su vinculación con las artes marciales, con las que comparte todo un código ético. Te contaré también un poco de su historia (o más bien de su leyenda) y te enseñaré cuáles son sus principales escuelas y estilos, todos ellos muy válidos e interesantes. Para acabar, te daré unos cuantos consejos prácticos referidos a la elección de una clase y de un profesor. Porque aunque espero que este libro te sea muy útil, siempre es bueno tener un maestro que dirija tus primeros pasos en este arte.

Parte II: Es hora de empezar

En esta segunda parte voy a descubrirte por dentro los secretos del taichí. Por ejemplo, encontrarás aquí dos capítulos referidos a sus fundamentos más importantes. Es el caso de la respiración y la relajación, dos conceptos que en nuestro arte van muy asociados y sin los cuales su práctica será por fuerza incompleta y superficial. Por lo tanto, presta atención, porque lo que te diré en esos capítulos es esencial para que disfrutes al máximo del taichí y de sus beneficios. Y lo mismo puede decirse de otros principios básicos, como la técnica de

manos o el movimiento de las caderas.

Aprendido todo esto llegará el momento de que empieces a moverte, por lo que te propondré una serie de ejercicios para calentar la musculatura. Y, de ahí, pasaremos ya a la práctica propiamente dicha. En concreto, te enseñaré dos formas del estilo yang: una en diez movimientos y otra en dieciséis. Ambas son breves, sencillas y aptas para todo el mundo, y además concentran todo lo mejor de este arte marcial. Ya me dirás qué te parecen.

Parte III: Las edades del taichí

Por sus movimientos lentos y suaves, que si están bien hechos evitan el empleo de la fuerza, cualquier persona puede practicar sin problemas las formas y ejercicios que encontrarás en la parte II. Pero creo que vale la pena dedicar unos capítulos a algunos colectivos que, ya sea por edad o por condición física, precisan de unos ejercicios más específicos. Esta parte se ocupa de los más pequeños de la casa, de los mayores y de las embarazadas. Los niños verán nuestro arte como un juego, mientras que los abuelos y las futuras mamás encontrarán en el taichí una oportunidad de mover su cuerpo, de hacerlo trabajar, de mantenerlo en forma sin gastar energía inútil o correr el riesgo de sufrir lesiones. En todos los casos, los beneficios para la salud no se harán esperar.

Parte IV: Taichí para mejorar tu calidad de vida

En esta parte te mostraré los beneficios concretos que el taichí tiene sobre la salud, como por ejemplo en el sistema cardiovascular o en el respiratorio, y me detendré, sobre todo, en el cuidado de la espalda, esa parte de nuestro cuerpo de la que sólo nos acordamos cuando nos duele. Para que la trates con mimo te enseñaré toda una serie de ejercicios muy útiles. Y como lo importante es que practiques y practiques, aunque sea cinco minutos al día, te mostraré más ejercicios, de esos que puedes hacer en cualquier momento y lugar. Ya no tendrás excusas para no hacer taichí.

Parte V: Los decálogos

Tras leer este libro espero que te haya quedado claro qué es esto del taichí, así como los beneficios que puede aportar a tu vida. Pero la cosa no acaba aquí. Todos los libros de la colección *Para Dummies* incluyen en su parte final listas útiles y entretenidas del estilo de "los diez más importantes". Y éste no es una excepción. En esta parte incluyo diez consejos muy importantes para que tu taichí esté a la altura de lo que esperas de él; diez razones que pueden convencerte a incorporar el taichí a tus hábitos diarios; y diez lugares y momentos en los que disfrutar del taichí al máximo.

Iconos utilizados en este libro

Para ayudarte a encontrar la información que buscas, o para destacar datos que resultan particularmente significativos, utilizo los siguientes iconos a lo largo del texto:

Con este ícono te señalo algunas palabras que debes tener muy en cuenta para comprender esto del taichí. Muchas son chinas y te sonarán un poco raras al principio, pero ya verás como poco a poco te acostumbras a ellas.

Este ícono llama tu atención acerca de puntos especialmente importantes y te da consejos útiles sobre temas prácticos.

Este ícono avisa de que el tema tratado es lo suficientemente importante como para tomar nota.

Con este ícono identificarás un consejo o un comentario personal, fruto de mi experiencia en la práctica y enseñanza del taichí.

En el arte del taichí todo reposa sobre el flujo de la energía, lo que nosotros llamamos *chi*. De ahí que crea conveniente insistir con este ícono sobre todos aquellos temas o asuntos referidos a ese flujo. Por lo tanto, ¡presta atención a lo que señale este dibujo, porque seguro que es muy importante!

Cuando veas este ícono encontrarás alguna frase o historia que expresa toda la sabiduría oriental. En un primer momento quizá

te parezcan ingenuas, pero si reflexionas un poco sobre su mensaje verás cuánto valor atesoran.

Este icono te pone en guardia frente a un posible peligro. Procede entonces con cautela, teniendo muy claras las posibles consecuencias.

¿Por dónde comenzar?

Taichi para Dummies ofrece todo lo necesario para que descubras qué es este arte marcial que seguro has visto practicar más de una vez en parques o playas. Por supuesto, no esperes que aquí se acabe todo, porque el taichi es un tema tan amplio que nunca se puede dar por aprendido. Incluso los más grandes maestros siguen aprendiendo cada día de su vida hasta el final. Considera, pues, este libro como una introducción, como la puerta de entrada al descubrimiento de un arte fascinante, el inicio de un viaje que no tiene fin y cuyo logro se encuentra en el propio camino, no en la meta.

El libro se puede abrir por donde más te interese. Lee lo que quieras y vuélve a cerrarlo, porque está diseñado como un texto de referencia que cada lector puede hojear a su antojo. Aunque, si lo prefieres, puedes leerlo de un tirón. Sólo espero que lo que leas te sirva de ayuda. Dicho esto, ya sólo te toca decidir qué quieras saber y dirigirte hacia ese tema. Pero si no estás seguro de por dónde empezar... ¿por qué no lo haces por el principio? ¡Buena lectura! ¡Y buen taichi!

Antes de empezar nuestro taichí



—Sí, movimientos pausados y lentos... ¡Pero no tanto!

En esta parte...

El taichí es un arte marcial que no sólo mejora el estado físico de aquellos que lo practican, sino que además aporta un beneficio aún mayor: el equilibrio espiritual. Por eso, nuestra disciplina se considera una *meditación en movimiento*. Más adelante te hablaré de cómo es esa meditación; en esta parte lo que quiero es presentarte el taichí, explicarte lo que significa ese nombre y que enraíza sus principios en la medicina tradicional china y en la filosofía taoísta. Nos acercaremos también a los diferentes estilos, a su código ético y, finalmente, a algunos aspectos prácticos que te animarán a probar este venerable y ancestral arte. En suma, lo que descubrirás en esta parte son las primeras etapas de tu camino a lo largo de la senda del taichí.

Mucho más que un deporte oriental

En este capítulo

- El significado del concepto *taichí quan*
- Aprenderás la importancia de la dualidad entre el yin y el yang
- Las distintas posibilidades del taichí según el interés de cada practicante

Taichí es una de esas palabras de las que todos hemos oido hablar alguna que otra vez. Pero, como suele pasar a menudo, esto no implica que sepamos qué significa. Es más, si hiciéramos una encuesta en la calle, lo más seguro es que muy pocos supieran responder correctamente qué es eso del taichí. Suena a oriental, de eso no hay duda, y casi seguro que a muchos les venga a la cabeza la imagen de gente haciendo una especie de gimnasia un poco rara en un parque o en la playa. Pero, aparte de eso, poco más serán capaces de decir. Y no se queda ahí la cosa: si nos acercamos a ese parque o a esa playa y preguntamos a cualquiera de los practicantes, con bastante probabilidad tampoco podrán concretar mucho más. Dirán, por ejemplo, que practican taichí porque es algo que va bien para la salud. Y no estarán faltando a la verdad, en absoluto, pero se estarán quedando en la superficie. Su sentido más profundo les suele ser muchas veces desconocido.

Pues bien, para eso está este libro, para enseñarte todo lo que necesitas saber sobre el taichí y su práctica. Te será útil tanto si ya lo has practicado alguna vez como si desconoces por completo de qué va.

El arte marcial del puño

Lo primero que debes saber es que el taichí es una disciplina que se clasifica entre las *artes marciales internas*, o *neijia*, basadas en la filosofía taoísta de la existencia armoniosa. Es, por lo tanto, un arte de la conciencia, que consiste en encadenar una serie de movimientos lentos y continuos que facilitan la introspección y el flujo de energía en el conjunto del cuerpo. Y todo ello sin recurrir a la fuerza, de ahí que sea un estilo suave, en el que domina lo mental, y de ahí también que en ocasiones haya sido definido como “una meditación en movimiento”. Justo lo contrario que el *waijia*, o *artes externas*, que son estilos duros y que utilizan la fuerza. Es el caso del taekwondo y los distintos tipos de kárate, ejemplos de artes de autodefensa que se practican con armas o sin ellas.

En China, donde, según algunos practicantes, este arte nació durante la dinastía Liang (entre los años 502 y 557 de nuestra era), la expresión *tai chi* significa ‘vida’. La vida en todo su amplio contenido. Aunque para ser exactos, y ya que estamos con definiciones, al taichí no deberíamos llamarlo solo *taichí*. Su nombre correcto es *taichí quan*, expresión que significa ‘puño’. Y *puño*, en este caso, es una manera de referirse a lo *marcial*, de comprender los ciclos de la vida a través de una disciplina marcial y de la práctica meditativa. Eso sí, como pasa siempre con las palabras que nos vienen del chino, *taichí* puede escribirse de muchas maneras diferentes: *tai chi*, así separado; *taichí*, con acento; *tai chi*; *tai-chi*; *taiji*; *tai ji*... Y también *quan* puedes encontrarlo escrito como *chuan*, *chüan*, *cħüan*... Pero, aparezca de la forma que sea, siempre estamos hablando de lo mismo. Y como hay que escoger una, pues aquí lo llamaremos *taichí quan*. O simplemente, *taichí*, que es más corto y es la grafía que recomienda la Real Academia de la Lengua.

Hasta aquí, todo claro. Pero no te creas que con esto hayamos acabado, no. El taichí es la expresión de algo muy difícil de entender, que genera problemas de traducción para nosotros. Es lo que pasa, por ejemplo, con el concepto de *dualidad* en el que existe todo. Una dualidad que se expresa gráficamente en la representación del yin y el yang: un círculo perfecto que simboliza un útero y que consta de una parte negra y otra blanca que se complementan entre sí a pesar de ser contrarias, ya que la una no existiría sin la otra. Como se trata de un

concepto de extraordinaria importancia para entender la esencia del taichí, nos detendremos un momento en él.



Figura 1-1: Combate de sombras: cuando uno empuja (yang), el otro cede (yin)

Dos opuestos que se complementan

Lo que debes tener muy presente es que el yin y el yang son dos fuerzas (en el capítulo 2 profundizo más sobre este trascendental concepto), cada una independiente de la otra, que se encuentran en todo lo que nos rodea. Ambas nacen del *tao* o supremo generador de energía, que los chinos llaman *chi*, otra de esas palabras chinas con las que te irás encontrando a menudo a lo largo de estas páginas (para saber más sobre este concepto tan importante, puedes leer el capítulo 2). Cuando aparece una primera pulsación de energía, de *chi*, la transición de yin a yang es la creación, mientras que la transición de yang a yin es el regreso. Pero la dualidad no se queda ahí, en la energía, sino que va más allá hasta abarcarlo todo, absolutamente todo, sin importar su tamaño ni su valor: yin sería así lo femenino, la oscuridad, el frío; yang, su contrario, lo masculino, la luz, el calor.

Como puedes ver, se trata siempre de elementos opuestos pero complementarios, que dan lugar a una visión dual que se refiere a todo lo que forma parte de la vida tal y como la conocemos. Es más, la vida surge precisamente del intercambio que se genera entre el yin y el yang, siempre que ese intercambio sea *equilibrado*. Apunta esto también, porque cuando uno de los dos excede sus límites, sea yang o yin, da igual, surge la decadencia, la rotura, el final de la partida.



Figura 1-2: Representación del yin y el yang o símbolo taoísta

Un taichí para cada practicante

Te decía que el taichí quan forma parte de las artes marciales internas. De esa clasificación, me gustaría que retuvieras más el concepto

arte que el adjetivo *martial*. La razón es que se trata de una disciplina que va más allá de la defensa y el ataque, que no dejan de ser términos que remiten a un enfrentamiento. Y, a no ser que seas alguien a quien le guste meterse en líos (¿qué haces leyendo entonces un libro de taichi?), la gente no suele tener ganas de enfrentarse nunca a nadie.

El taichi quan es un arte que nos permite alcanzar el autoconocimiento, llegar a nuestra propia conciencia y conectar con nuestros instintos básicos. El taichi quan nos da la posibilidad de encontrarnos con nuestro cuerpo y sus limitaciones, de saber cómo funcionamos, de empezar a vivir de una manera completamente nueva.

Ése es el objetivo principal del taichi. Pero puede ser que haya gente que quiera practicarlo por razones menos *espirituales*, como, por ejemplo, por motivos deportivos, curativos o filosóficos. De todo ello te hablaré a continuación. No importa cuál sea tu caso. Como bien dice el refrán, todos los caminos llevan a Roma, y, por lo tanto, lo que realmente importa es ponerse en marcha. En cuanto lo hagas, descubrirás que el taichi es un medio fantástico de progresar física, mental, emocional y espiritualmente, algo que toca todos los aspectos de tu existencia. Siempre que tengas *paciencia*, un concepto que, por desgracia, no es el más habitual en nuestra vida diaria.

La paciencia lo recompensa todo

Muchas veces, cuando doy clases a un grupo de principiantes en esto del taichi, hay algún osado que me pregunta cuánto tiempo necesita para aprender este arte marcial. Y mi respuesta es siempre la misma: "No lo sé. Pero cuando tenga la sensación de haberlo aprendido, te lo diré sin falta".

Y es que el taichi es un aprendizaje que dura toda la vida. Incluso los grandes maestros no han dejado de aprender hasta el final de sus días. A lo mejor piensas que estoy soltando un tópico... pero todo tópico tiene un fondo de verdad; en este caso ese fondo es que cuanto más aprendes, más te das cuenta de todo lo que no sabes.

Por lo tanto, hay que tenerlo muy claro: nunca llegaremos a un estado en el que podamos decir "ya lo sé todo", "ya sé taichi". Y el que lo haga, que sepa que con esa postura atenta contra uno de los principios fundamentales del taoísmo, la *humildad*. Y esa humildad es la que nos ha de empujar a seguir aprendiendo, aprendiendo y aprendiendo, y a no dejar nunca de aprender (si quieres leer más sobre ella puedes pasar al capítulo 4).

Un deporte que va despacio

Mucha gente aborda la práctica del taichi como si se tratara de un deporte. No deja de ser curioso, sobre todo si se compara el taichi con los deportes más populares en Occidente, que siempre requieren un esfuerzo físico considerable y un gasto enorme de energía. En cambio, en el taichi la clave es la lentitud (consulta el capítulo 8) con que se ataca cada movimiento. Y es que uno de los principios básicos de este arte marcial es que hay que ir lentamente, siempre lentamente, lo más lentamente posible... Y esa lentitud es la que nos va a obligar a escuchar a nuestro cuerpo y a nuestro espíritu, uniéndolos como si fueran una misma cosa. Los que entienden el taichi como una disciplina deportiva no siempre tienen en cuenta esta idea.

Si se enfoca el taichi como un simple deporte, podría decirse que se caracteriza por la búsqueda de la destreza y del autocontrol del cuerpo. La lentitud de que antes te hablaba hace que todas las partes del cuerpo, incluso algunas que ni sabíamos que existían, se pongan en movimiento. Además, la potencia energética del taichi quan sale de la extensión de los tendones, no de la musculatura. De este modo, se da flexibilidad a las articulaciones, mientras que la respiración hace que el flujo de sangre y energía restablezca el buen funcionamiento de todo nuestro organismo, incluyendo los órganos internos. Si redujéramos la parte más física del taichi quan sólo a los aspectos deportivos, acrobáticos o de exhibición estaríamos cometiendo un error, porque su objetivo último no es formar atletas para que compitan en pruebas físicas.

De todos modos, el taichi como deporte es positivo para ganar:

- Buena forma física.
- Tono muscular.
- Flexibilidad.

La salud es lo primero

La salud es la principal razón por la que en Occidente cada vez más gente practica el taichi quan. Y son muchos los que se inician a edades avanzadas. De hecho, el mayor colectivo de practicantes está constituido por personas que superan los 40 años de edad. Esto obliga a que los profesores tengan que prepararse mejor, e incluso a adaptar los movimientos a personas con una salud un poco delicada (para saber más sobre las ventajas del taichi, te remito a los capítulos 17 y 18). De hecho, hay estilos de taichi, como el chen, que por su dificultad no están muy indicados en personas con problemas de salud (si quieres saber más, puedes leer el capítulo 3). En cambio, el yang es un estilo que, en sus formas más sencillas y con menos movimientos, se adapta totalmente a enfermedades concretas y puede eliminar dolores de espalda, de rodillas y de brazos provocados por el sedentarismo (sobre las formas yang, consulta los capítulos 11 y 12).

Una filosofía de vida

Practicar taichi quan dos o tres horas a la semana beneficia a cualquiera. Pero la única forma de aprovechar toda su sabiduría ancestral es

adoptarlo como una forma de vida y abrazar todas sus facetas, tanto espirituales como físicas (si quieres profundizar más, puedes leer el capítulo 20). Esto significa que lo mejor es practicar un poco todos los días. De hecho, muchas veces les digo a mis alumnos que los días que tengan más energía pueden practicar los movimientos (que llamaremos *formas*) y que, cuando estén más cansados, puede practicar la meditación.

La meditación asociada al taichí ayuda a mejorar nuestra vida cotidiana y a entender el yin y el yang como un modelo que hay que experimentar y sobre el que hay que reflexionar para tomar conciencia de lo que hacemos. Y no sólo cuando practicamos, porque la meditación acaba convirtiéndose en algo que se refleja en nuestra manera cotidiana de ser y de sentir. El taichí nos hace entonces vivir la vida conscientes de todo lo que hacemos.

Del yo a lo espiritual

El *shen* o espíritu es nuestra naturaleza más profunda, aquella que se sitúa más allá de condicionamientos y patrones establecidos; es la compresión del yin y el yang para llegar a su armonía, el *tao*, en el que la dualidad comparativa con la que comprendemos todas las cosas deja de tener sentido y da lugar a la mente clara, a la sabiduría (si quieres saber más, puedes leer los capítulos 3 y 8). En otras palabras, el *shen* es esa conciencia superior que todos poseemos y a la que todas las cosas pertenecen, la inmortalidad taoísta. Y la energía no desaparece, sólo se transmuta o cambia.

Practicar taichí quan con esta actitud rompe con la rutina y despierta ese entendimiento. Se coge distancia con respecto a nuestro yo más egoísta y se aprende a vivir desde otra perspectiva, desde otro ángulo, mucho más sencillo y mucho más real. Así, entenderemos que la realidad sólo es una y que cada uno de nosotros la convertimos en algo subjetivo, muy alejado de la verdad.

Ten siempre presente, pues, que el taichí quan es un arte de crecimiento en el que intervienen el cuerpo, la mente y el espíritu. El cuerpo guía las manos para obtener un cambio continuo de movimientos, que hacen que el yin y el yang corporales sean más evidentes. Pero el taichí quan es también un arte marcial y, como tal, es capaz de crear gracias al poder que alberga una mente relajada y a las respuestas que ofrece el cuerpo al practicarlo.

El interés por una cultura

Para algunos, el interés por el taichí nace de las ganas de descubrir una tradición diferente a la occidental. Este arte marcial es también una manifestación cultural y filosófica. Quién sabe, a lo mejor quieras saber más sobre los principios del taoísmo y su estudio te ha llevado hasta aquí... porque esos principios están integrados en el taichi. O quizás te apasiona la historia y las tradiciones de China. Si es así, no te sentirás decepcionado con la experiencia: el taichi es una de las herramientas más útiles para penetrar en la mentalidad de ese gigante asiático. Los millones y millones de chinos que lo practican cada día son la mejor prueba de la vigencia de sus enseñanzas tradicionales, que siguen estando de moda.

El valor de la experiencia

Sea cual sea el objetivo que cada uno de nosotros persiga, siempre hay un ingrediente común: la *experiencia*. Da igual que enfoques el taichí como un deporte, un medio para cuidar la salud, una filosofía de vida o una disciplina de carácter más espiritual. La experiencia es esencial siempre, porque siempre se está aprendiendo.

En nuestra sociedad les damos mucha importancia a los estímulos externos, al cómo nos ven los demás, lo que impide que la conciencia aflore. Lo queramos o no, siempre hemos estado rodeados de estos patrones, que limitan nuestra parte más artística. Para resolver este problema, la solución es practicar con conciencia el taichí quan. No olvides que es un arte y que, como tal, cada uno debe ejercitarse dentro de unos parámetros correctos su propia figura, sin tensiones que puedan hacer daño.

Hay que tener en cuenta que una cosa es mejorar y otra es llegar a la perfección. Si una persona piensa que es perfecta, no cabe la posibilidad de aceptar la imperfección. Esa actitud es contraria a la que debe adoptar el practicante de taichí, porque sólo desde la humildad se puede lograr la experiencia; es entonces cuando aparece el impulso de hacerlo todo mejor.

La práctica exige un compromiso que no se consigue sin *motivación*, lo que da como resultado alcanzar la experiencia del taichí y su comprensión.

Para llegar a la práctica correcta, la persona necesita replegarse en sí misma y tener en cuenta:

- **El silencio.** Sólo en silencio uno puede observarse a sí mismo y saber quién es realmente. Sólo en silencio pones en tela de juicio todo lo que sabes, todo lo que te han dicho, y empiezas a sentir tu cuerpo y a comunicarte con él. En ese momento notas que te sientes mejor, y es así por la sencilla razón de que entiendes tu organismo y tu mente.

- **La relajación.** Sólo mediante la relajación física y mental uno encuentra el equilibrio y es capaz de hacer los movimientos correctamente: esto es, entendiendo el flujo de energía *chi*, notando la alineación de la columna vertebral y respirando como debe ser. Sobre la importancia de la relajación, te recomiendo que leas el capítulo 6.

Como conclusión a este primer capítulo –en el que han aparecido muchos conceptos que ahora te parecerán raros pero que iré tratando en las siguientes páginas–, me gustaría que reflexionaras sobre la idea de que el taichí no es huir de las cosas difíciles, sino hacerlas sencillas; es un medio de fragmentarlas para entenderlas y fluir con ellas. Al ser un arte marcial, el taichí es interno, no es violento. Implica conseguir mayor rapidez de juicio; y es también saber lo más rápido posible, mediante la relajación, qué es lo que debes y puedes hacer en una circunstancia o en un momento dado sin perder tu centro.

De momento, apuntado queda. Luego ya tendrás la oportunidad de ir profundizando.



Figura 1-3: Meditación en movimiento

La medicina que bebe de la naturaleza

En este capítulo

- La importancia de la medicina tradicional china en el taichí
- El papel del *chi*, el *jing* y el *shen*
- La teoría de los cinco elementos
- Todo está siempre relacionado

El taichí quan es una disciplina basada en los principios de la medicina tradicional china y el taoísmo, de ahí que sea importante detenerse un instante en ambas materias antes de seguir adelante. Así, en este capítulo te hablaré de la medicina; en el siguiente, del taoísmo.

Dicho esto, lo primero que debes tener en cuenta es que en China, todo, absolutamente todo, desde la visión de las cosas hasta el análisis de las circunstancias, pasando por las relaciones entre las personas, surge antes de la experiencia que de la escritura. Y esa experiencia nace de la observación de la naturaleza y de lo que ocurre en ella. Es ahí, pues, donde cabe buscar el principio básico de la salud en la medicina tradicional china.

Raíces de una medicina milenaria

El equilibrio del yin y el yang del que te hablaba en el capítulo 1 es lo que determina la salud; y su desequilibrio, la enfermedad. Esto que parece tan sencillo es la base de la medicina tradicional china, sin la cual el taichí tampoco se entendería. Debes tener en cuenta que para esta milenaria práctica, igual que para la filosofía taoísta (de la que te hablaré en el capítulo 3), nada de lo que existe es permanente, más bien al contrario: las cosas cambian continuamente, y toda acción provoca una reacción.

Esta idea es muy valiosa porque, pensando de este modo, se evitan situaciones y circunstancias que se suelen definir como malas. Así, igual que tuvieron un final negativo, podrían haber tenido otro de signo contrario. De lo que se trata es de estar atento a la dualidad de las cosas, un objetivo que el taichí nos ayuda a alcanzar; por su misma definición es cambio y dualidad constante.

Pues bien, llegados a este punto me gustaría hablar un poco más de la medicina tradicional china, en cuyos principios se basa el taichí. En esta medicina hay dos conceptos esenciales:

- **El *chi***, que es la energía vital.
- **El *jing***, que es la esencia que nos viene de nuestros padres.

Por su importancia vamos a verlos con un poco más de detalle.

El *chi*, o la energía vital

La palabra *chi* significa ‘energía vital, soplo’. Es lo que está presente para que las cosas ocurran y se sostengan, para que los planetas, las estrellas y los cuerpos celestes ocupen su lugar y para que lo inmaterial se encarne en lo material.

El *chi* es algo que sólo se puede notar practicando artes internas, como el taichí y el *qigong*. Esta última forma parte de la medicina

tradicional china y se basa en una serie de ejercicios que contribuyen a equilibrar el *chi* en el cuerpo y la mente, a unificar el ser en su totalidad, y todo a través del movimiento y la respiración.

En otras palabras, podemos entender el *chi* como la fuerza que existe en el universo y que hace que todo se mueva de forma equilibrada. Gracias a ella, se establece un equilibrio entre las fuerzas positivas yang y negativas yin. Tanto el yin como el yang surgen del *chi*, se mueven, se oponen entre sí y al mismo tiempo se complementan, lo que hace que nada se pare y que todo evolucione. Todo cambia en cada instante, hasta el infinito.

Según la visión china de la filosofía taoísta y de la medicina tradicional, todos estamos expuestos al *chi*. Estamos a merced, como todo lo que existe, de la acción del yin y el yang. Nacemos y morimos por un ciclo natural. Para que esto ocurra, el *chi* crece y decrece.

El *chi* también es el que determina nuestra mente, nuestra capacidad e incluso la forma de nuestro cuerpo. Por esto, el taichí llega a influir en la salud del cuerpo y de la mente. Su práctica, por lo tanto, consiste en comprender de forma constante y continuada el *chi*.

Pero no creas que ya lo sabes todo sobre el *chi*. En absoluto. Por ejemplo, quizás te interese saber que los seres humanos tenemos dos tipos de *chi*.

- **El *chi* heredado o prenatal**, que es el que llevas en el momento del nacimiento.
- **El *chi* adquirido o posnatal**, que es el que almacenas en tu interior con el aire que respiras y con la comida y la bebida que ingieres.

Te los explico a continuación.

El chi prenatal

El *chi* prenatal es aquel que depende del universo en el momento de nuestra concepción y que se suma al *chi* de nuestros padres. En palabras más modernas, es nuestra genética.

Este *chi*, que nuestros padres nos dan en el momento de la concepción, lleva en el material genético la información que ellos han heredado de sus progenitores. Es decir, la información de nuestros ancestros se halla en este *chi*. Por lo tanto, es lo que somos y lo que por herencia transmitiremos a generaciones futuras si tenemos hijos.

A su vez, el *chi* prenatal se compone de los siguientes elementos:

- ***Yuan chi***. Es el *chi* común a todos los seres que existen, que viene del universo, del cosmos.
- ***Zhong chi***. Es la energía de la Tierra, que delimita nuestro carácter gracias al legado de nuestros antepasados, de lo que nos han dado nuestros padres.
- ***Jing chi prenatal***. Es la energía de la semilla de nuestros padres, donde hay también toda una herencia genética; viene del semen paterno y el óvulo materno.

Creo que aquí estoy ya hilando muy fino, así que te doy estos conceptos sólo para tu información.

El chi posnatal

El *chi* adquirido es el que obtenemos de lo que comemos, bebemos y respiramos. Aquí tienen mucho que ver la energía cósmica del cielo, así como la gravedad y el magnetismo de la Tierra.

Como en el caso del *chi* prenatal, el posnatal también se divide en diferentes tipos. En concreto, en tres:

- ***Yong chi***. Es la energía que surge del alimento cuando lo digiere y asimila nuestro organismo (da igual que sea sólido, líquido o incluso que se trate del mismo aire que respiras).
- ***Wei chi***. Es la energía que circula de modo más externo y que nos previene de efectos negativos. Es como si trazáramos una red de protección que envolviera nuestro cuerpo y no dejara pasar a los agentes agresivos.
- ***Jing chi adquirido***. Es la esencia ancestral que podemos seguir cultivando a través de prácticas taoístas. De aquí surgen las prácticas alquímicas taoísticas.

Las autopistas de la energía

Como ya he comentado, el taichí busca que nuestra energía, el famoso *chi*, se distribuya por todo el cuerpo. Pues bien, ahora debo hablarte de otra cuestión de gran importancia en la medicina tradicional china, sin la cual no podrás entender el sentido final del taichí. Me refiero a los *meridianos*, una especie de canales o vías por los que circula esa energía y que permiten que llegue adonde tiene que llegar. Concretar dónde están exactamente es más difícil, pues se caracterizan por no ubicarse en un sitio determinado. Tanto es así que si miramos un cuerpo humano por dentro distinguiremos fácilmente las venas y las arterias, pero no los meridianos. Como el *chi* que transportan, son invisibles.

La acupuntura es posiblemente la aplicación más conocida de la teoría de los meridianos y de su influencia sobre la salud. Pero esto no quita que sea también de gran importancia en el taichí, así como uno de los pilares fundamentales de la medicina tradicional china, al lado de los cinco elementos o de la teoría del yin y el yang. De ahí que crea necesario detenerme un momento en este tema.

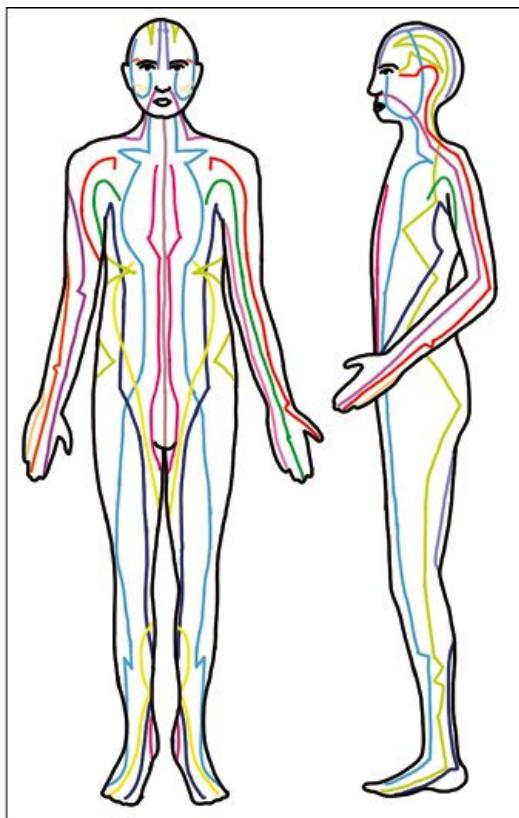


Figura 2-1: Meridianos

El cuerpo como un todo

La tradición china distingue varios meridianos, que ponen en contacto las distintas partes del cuerpo. A efectos de clasificación, hay doce meridianos principales y ocho extraordinarios.

Los doce meridianos principales se distinguen de los extraordinarios porque cada uno de ellos se conecta a un órgano o a una víscera. Son, pues, la principal vía de comunicación del *chi* en nuestro organismo.

En cambio, los ocho meridianos extraordinarios no están conectados a órganos o vísceras, sino que cumplen más bien una función de depósitos de energía. De hecho, reciben el excedente de los meridianos principales. De ellos, los más importantes son:

- **El du mai**, que va por la espalda.
- **El re mai**, que circula por la parte delantera del cuerpo.

Ambos están desunidos, pero durante la práctica de nuestro arte se pueden poner en contacto colocando la lengua en el cielo del paladar; en el capítulo 5 te enseño la posición que conecta ambos meridianos.

A estos meridianos hay que sumar una tercera clase, que reciben el nombre de *colaterales*, y que pueden verse como ramificaciones menores que se distribuyen en un nivel más superficial. Entre unos y otros, el conjunto del cuerpo queda conectado hasta conformar un todo orgánico. Si los flujos de *chi* son los adecuados, porque esas vías de comunicación están libres, entonces el cuerpo funciona como es debido y goza de la mejor salud.

El *jing* o la esencia paterna

Si recuerdas lo que decía unos párrafos atrás, el *jing* es la esencia que viene de nuestros padres. Según la medicina tradicional china, es algo que tiene que ver con la energía sexual, el esperma y los óvulos, de tal modo que puede considerarse una energía de crecimiento y de creación, capaz de obrar el milagro de formar un nuevo ser.

El *jing* reside en los riñones y, por desgracia, no se puede incrementar. Lo único factible es aumentar su calidad para gastar la mínima cantidad posible, ya que cuando se agota sobreviene la muerte. Así de duro y simple. Y es aquí donde entra en juego el taichí, porque practicar nuestro arte a conciencia preserva del mejor modo posible la energía *jing*. Como esta energía está muy relacionada con nuestras emociones, el taichí nos ayuda a encontrar nuestro centro y a permanecer en él sin que las situaciones y las circunstancias de la vida cotidiana consigan alterarnos (para más información, puedes consultar el apartado “Los siete venenos” de este mismo capítulo). El taichí nos ayuda a cuidar y no malgastar la energía *jing*.

El *jing* puede ser anterior al nacimiento y posterior a él:

- **Jing innato.** Es el que nos viene dado.
- **Jing adquirido.** Es el *jing* innato, pero refinado a partir del momento del nacimiento.

El *jing* es el responsable de nuestro crecimiento físico, así como de la posibilidad de desarrollarnos para cerrar el círculo de la vida a través de la creación. Es también la esencia que da la capacidad de almacenar *chi* en nuestro centro energético inferior, es decir, en el *dantien* inferior; un receptáculo de energía ubicado debajo del ombligo, a unos cuatro centímetros hacia el interior del cuerpo, del que te hablaré con más detalle a renglón seguido. No te pierdas ese epígrafe porque la importancia de los *dantien* no puede despreciarse, y menos si se tiene en cuenta su papel en algunos de los movimientos del taichí.

La fuerza de la relajación

No entenderemos nunca lo que es el taichí sin tener en cuenta los principios de la medicina tradicional china, la polaridad yin y yang, y la búsqueda de una armonía que sirva para mantener el equilibrio y la salud.

Estamos, pues, ante un arte que busca entender los conceptos de arriba y abajo, de lo interno y lo externo, de la dureza y la suavidad, y todo dentro de una única unidad, sin fragmentar la dualidad ni dar más importancia a una parte que a otra. Porque para sus practicantes es tan importante empujar como ser empujado. Hay que dejar que el contrario haga lo que quiera sin crear resistencias, simplemente absorbiendo su fuerza o dirigiéndola. Y todo ello a partir del principio básico de que la fuerza surge de la relajación, no de la tensión o la resistencia.

No obstante, y por más esfuerzos que se hagan, cualquier definición del taichí quan limitará siempre las posibilidades de utilizar esta disciplina para la evolución personal. Porque por un lado, el taichí quan puede ser considerado sin duda un deporte, pero también se puede enfocar como una medicina china que trabaja a través del movimiento y la conciencia. No podemos olvidar tampoco todo lo que tiene de filosofía, ética, ecuanimidad, meditación estática o en movimiento, aprendizaje de la respiración... ¡Y seguro que podríamos ampliar las definiciones a muchos otros campos!

Lo que está claro es que se trata de una manera de entender el ritmo de la vida que nace de una tradición china con 5000 años de antigüedad y que está avalada por la experiencia de los maestros que han contribuido a su difusión. Por lo tanto, hay que ignorar la idea de que el taichí es una cosa vieja en el sentido de *inservible*. Un enfoque que, además, comete el grave error de confundir lo viejo, en el sentido de algo que existe desde hace mucho tiempo, con lo tradicional.

Pero antes de cerrar definitivamente este apartado, espero que te haya quedado claro que preservar el *jing* nos da la posibilidad de disfrutar de una vida sana con energía y sin derroches innecesarios.

Las cavidades energéticas

La medicina tradicional y las artes marciales chinas reconocen en el cuerpo humano tres cavidades energéticas muy importantes. Antes de empezar a practicar taichí creo que debes conocerlas, pues te las mencionaré en muchos de los movimientos que desarrollaré en los capítulos 11, 12, 14, 15 y 16. Se trata de los *dantien*, una especie de recipientes de energía que tienen la capacidad de transferir el *chi* sin obstáculos para que llegue a todos los rincones del organismo. Los *dantien*, además, regulan el agua. Juntos los denominamos *sanjiao*, es decir, los ‘tres calentadores’. Son los siguientes:

- **El *dantien* superior, o *shangjiao*.** Se encuentra en el entrecejo y actúa en la cabeza y el pecho, pulmones y corazón incluidos. Pero no acaba ahí todo, porque además gobierna el pensamiento y nos conecta con el cielo. Esto significa que cuando la energía está equilibrada en nuestro cuerpo podemos pensar y crear sin confusión, sabemos en todo momento lo que hacemos porque tenemos capacidad de juicio. En cambio, si la energía no está equilibrada, porque falta o porque sobra, es cuando surgen los problemas como dolores de cabeza o problemas relacionados con la psique. En la práctica del taichí los movimientos que relajan cabeza y cuello persiguen que el *chi* pueda fluir por esta zona.

- **El dantien medio, o zhongjiao.** Se localiza a la altura del esternón y baja hasta el ombligo, el estómago y el bazo. Que la energía fluya como es debido en esta zona hace que podamos gobernar nuestras emociones y nuestra autoestima, que lo que pensemos de nosotros mismos esté en armonía. En caso contrario, las emociones nos superarán, nuestro comportamiento será egoísta, perderemos la paciencia y el humor con facilidad, sufriremos de ansiedad, tendremos miedos irrationales... En fin, toda una serie de emociones negativas que envenenan la vida (echa un vistazo al epígrafe "Los siete venenos de la existencia" de este mismo capítulo). En la práctica del taichí este punto se trabaja con los movimientos del pecho, la escápula y el tórax.
- **El dantien inferior, o xiaojiao.** Se halla en el bajo abdomen, los riñones, el hígado, la vejiga y los intestinos. Es el dantien que más se tiene en cuenta cuando alguien tiene su primer contacto con el taichí. El punto exacto de este calentador se encuentra cuatro centímetros dentro del ombligo. Ahí es donde se almacena la energía que nos permite vivir, el *chi*, producto de la buena respiración y la buena alimentación. Además, este dantien nos conecta con la tierra, de modo que estamos capacitados para tomar decisiones y dirigir nuestra vida con acierto. Durante la práctica, éste es el lugar al que llevamos la respiración, de ahí que todos los movimientos surjan de la zona de la cintura, como te explicaré en el capítulo 9.

Los siete venenos de la existencia

Al hablarte del *jing* y del dantien aludía de pasada a las emociones que nos superan, que muy fácilmente pueden convertirse en un veneno. Si lees los textos taoístas y de la medicina tradicional china verás que hay siete emociones llamadas *venenos*. Es crucial controlarlas a la hora de pensar y actuar porque pueden perjudicar gravemente nuestro organismo. Te los enumero a continuación, y estoy seguro de que alguno te sorprenderá. Es el caso, por ejemplo, de la alegría, que siempre tiene una connotación positiva; y es así, pero en su justa medida. Por lo tanto, cuando veas la palabra *veneno* en este contexto recuerda siempre que me refiero al exceso.

Dicho esto, vamos a ver esos venenos. Y el primero de todos será la alegría:

- **La alegría.** Como verás en la tabla de los elementos (tabla 2-1), la alegría es la emoción del corazón. Mientras practicas taichí, domina una alegría o felicidad justa, que serena y calma el corazón, porque demasiada excitación perturba y distrae la mente hasta hacer que el elemento fuego se presente en exceso y provoque un desequilibrio que puede llevar a la euforia.
- **La tristeza.** Este veneno dispersa el *chi* y afecta directamente a los pulmones. Subir y bajar el diafragma con los movimientos lentos y armónicos del taichí hace que los pulmones reciban el aporte necesario de oxígeno para eliminar la tristeza desmedida y podamos afrontar mejor las situaciones que se nos presenten.
- **La preocupación.** Este veneno lastima el bazo y el elemento tierra. Es algo que nace de nuestra inseguridad, de estar constantemente enraizados en el suelo. Por eso, la mejor forma de combatirlo es buscar el equilibrio en los movimientos de taichí para que se dispersen los excesos de preocupación. Se trata, pues, de estar presente en el aquí y ahora, de estar pendiente sólo de lo que se hace en un instante determinado.
- **La obsesión.** Se trata de un estado similar al que nos produce la preocupación, pero que surge de nuestra mente, cuando damos vueltas una y otra vez a las cosas, sin aportar nuevos datos que nos hagan salir de ese círculo vicioso. Este veneno lastima el bazo, que se ve aún más afectado por el exceso de comida o la falta de ejercicio. El enraizamiento en la tierra del taichí nos ayuda en este caso a liberar la mente de sus obsesiones.
- **El miedo.** Ésta es la emoción de los riñones. Evidentemente, y como la alegría, se trata de algo que, en su justa medida, resulta necesario, pues gracias a él no hacemos barbaridades que lleguen a poner en riesgo nuestra propia vida, como saltar de un tercer piso. El miedo nos frena y nos hace estar atentos ante lo que nos rodea. Lo perjudicial es su exceso, el terror, que paraliza el cuerpo y la mente. Dado que el taichí es un arte marcial de defensa, nos infunde seguridad en nosotros mismos e impide que nos invada el pánico. En los adultos, la medicina china nos dice que las deficiencias renales suelen ser producto del miedo excesivo, lo mismo que la sequedad de boca, el insomnio, los sudores repentinos o las pérdidas de memoria.
- **La rabia.** Este veneno es una emoción del hígado provocada por la falta de respeto hacia uno mismo y el deseo hacia lo que tienen los demás. Practicar taichí nos hace ver nuestras limitaciones y querernos tal y como somos, sabiendo dónde fallamos y riéndonos de ello. Aprenderemos también a superarnos y a brillar con luz propia, sin necesidad de crecer a costa de dar codazos a los demás.
- **La ansiedad.** Este último veneno se caracteriza por provocar un estado de ansia constante, o lo que es lo mismo, una situación de alarma en el *chi* del pulmón que conlleva un desgaste excesivo e innecesario. El mejor remedio para combatirla es la respiración;

una respiración plena que se tome su tiempo para inspirar y espirar. La misma que te enseñaré en el capítulo 7.

El taichí nos enseña a evitar estas emociones extremas. Recalco lo de extremas, para que no creas que a nosotros no nos gusta divertirnos o que no sabemos apreciar una buena broma; o que no nos emocionamos cuando vemos una injusticia o el dolor llama a nuestra puerta. Somos humanos, pero conscientes de que los excesos hay que evitarlos siempre. Me gustaría que prestaras atención a este tema no sólo por la propia importancia que tiene, sino porque, como te explicaré a continuación, todo está relacionado gracias al yin y al yang. Vamos a verlo.

Los elementos de la vida

En el capítulo 1 te mencionaba la dualidad del yin y el yang. Pues bien, es hora de volver sobre este tema porque en China todo se entiende a partir de él. Y todo aquí significa *todo*. Incluidos los llamados *cinco elementos* que en la cosmología china integran todas las formas de la vida. Esos cinco elementos son:

- El agua.
- La madera.
- El fuego.
- La tierra.
- El metal.

Los cinco se relacionan entre sí gracias a un ciclo energético de acción y reacción. Lo entenderás con un símil muy sencillo. Piensa, por ejemplo, en la madera, es decir, en los árboles: la acción del agua los ayuda; por un lado porque apaga el fuego que puede consumirlos, y por otro porque, en forma de riego, contribuye de forma decisiva a que las plantas crezcan, de hecho, es imprescindible para que vivan. Pero este ciclo energético es más complejo, pues esos cinco elementos no sólo se relacionan entre sí, sino también con otras muchas cosas, como puedes ver en la tabla 2-1. Tantas, que llegan a afectar a todo el universo. Lo entenderás de inmediato si piensas que cada uno de esos elementos se relaciona también con las estaciones del año, con un color, un sentido, un órgano externo, un sabor, una dirección, un sonido, una emoción, un clima y con dos órganos internos, uno yin y otro yang. Aquí debo mencionar que en China cuentan con cinco estaciones, no con cuatro como en Occidente; a las nuestras suman lo que podríamos traducir como ‘verano tardío’, que los chinos ven como una estación completamente distinta a las otras.

Tabla 2-1: Relaciones de los cinco elementos

	<i>Yang inferior</i>	<i>Yang superior</i>	<i>Yinyang</i>	<i>Yin inferior</i>	<i>Yin superior</i>
Cinco elementos	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Vísceras	Hígado	Corazón	Bazo-páncreas	Pulmón	Riñón
Intestinos	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga
Estaciones	Primavera	Verano	Verano tardío	Otoño	Invierno
Períodos diarios	Mañana	Mediodía	Tarde	Atardecer	Noche
Planetas	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
Direcciones	Este	Sur	Ecuador	Oeste	Norte
Colores	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Influencia controladora	Espíritu	Alma	Mente	Ambición	Fuerza física
Creación	Espirar	Inhalar	Intelecto	Autoridad	Voluntad
Emociones	Grito	Risa	Canto	Llanto	Quejido
Fluidos	Lágrimas	Sudor	Saliva	Mocos	Orina
Anatomía interna	Músculos	Arterias	Carne	Piel	Huesos

Tabla 2-1 (continuación): Relaciones de los cinco elementos

	<i>Yang inferior</i>	<i>Yang superior</i>	<i>Yinyang</i>	<i>Yin inferior</i>	<i>Yin superior</i>
Sentidos	Vista	Oído	Gusto	Olfato	Tacto
Aberturas	Ojos	Orejas	Boca	Nariz	Cavidades inferiores
Tensión mental	Enojo	Alegría	Entender	Pesar	Temor
Dolencias	Nervios	Vísceras	Lengua	Espalda	Cavidades
Alimentación ideal	Trigo	Maíz	Mijo	Arroz	Guisantes, judías
Verduras	Puerros	Chalote	Malva	Cebolla	Verduras corrientes
Fruta	Manzana	Fresas, cerezas	Dátiles, aceitunas	Melocotón, melón	Pomelo, naranja
Animales	Faisán, yema de huevo	Pavo, paloma	Pollo	Conejo, liebre	Cerdo, vaca
Lácteos	Leche de cabra	Queso vegetariano	Queso	Leche	Yogur, mantequilla
Preferencias por el sabor	Ácido	Amargo	Dulce	Agrio	Salado
Evitar alimentos	Rancios	Demasiado hechos	Fragantes	Deteriorados	Pútridos
Edades	Infancia	Adolescencia	Madurez	Edad adulta	Vejez

Como puedes ver en la tabla 2-1, todo está relacionado. Aplicado a una persona, resulta muy útil para determinar su estado de salud. Por ejemplo, alguien con exceso de energía de *madera* será irascible y, por consiguiente, tendrá tendencia a enfermar del hígado. Y otra persona que padezca falta de energía de agua, lo más seguro es que tenga problemas de piel seca. De lo que se trata es de buscar el equilibrio entre los cinco elementos del organismo, lo que redundará positivamente en la salud y en la armonía mental; algo a lo que contribuye una buena práctica de taichí quan.

Los ciclos de los elementos

Pero hay más sobre los cinco elementos. Entre sí se relacionan de dos maneras diferentes:

- Un ciclo que llamaremos de *creación*, que sigue el sentido de las agujas del reloj y en el que cada elemento se alimenta del anterior y da energía al siguiente. Por ejemplo, cuando la madera alimenta el fuego.
- Un ciclo que llamaremos de *control*, en el que cada uno de los elementos puede controlar, gobernar o transmutarse en otro. Por ejemplo, cuando el metal corta la madera.

Creación y control. O lo que es lo mismo, una forma diferente de explicarte lo mismo: que los elementos, y con ellos las emociones, los colores o el clima influyen en nuestra salud, en la manera de hacer las cosas y en el estado de ánimo. Todo guarda una relación, un principio que es básico en la práctica de nuestro arte.



Figura 2-2: Tienes que crear el control de los cinco elementos y responder con el elemento que anula el del contrario

Por lo tanto, cuando oigas hablar de los cinco elementos, no pienses sólo en la madera, el agua, el fuego, la tierra y el metal. Debes entender el *elemento* como algo que va más allá, que engloba más cosas y que, sobre todo, es movimiento y transformación. En definitiva, yin y yang.

El propio símbolo que representa el yinyang, el *taijitu*, expresa la acción de esos cinco elementos:

- El *fuego* representa el yang superior, y el *agua* el yin superior; respectivamente las partes blancas y negras más grandes del símbolo del yin y el yang.
- La *madera* está representada dentro del yin superior, en el pequeño círculo blanco que hay en la parte negra. Sería el yang inferior, o pequeño yang.
- El *metal* está representado dentro del yang superior, en el pequeño círculo negro que hay en la parte blanca. Sería el yin inferior, o pequeño yin.
- La *tierra* se representa por la curva que separa el yang superior e inferior, es el centro.

Así no sólo se entiende de una forma gráfica y directa que los cinco elementos se relacionan entre sí, sino que más que contrarios son complementarios.

El aliento de lo inmortal

Chi y *jing* son dos conceptos básicos con los que te irás familiarizando a medida que vayas avanzando en la lectura de este libro. Pero junto a ellos hay otro concepto no menos trascendental: el de *shen*, del que ya te he hablado un poco en el capítulo 1 y del que te hablaré con más detalle en el capítulo 8. Cuando oigas esta palabra presta atención, porque se trata de uno de los mayores tesoros de la

filosofía taoísta. Con ella nos referimos a lo que hay de inmortal en todos los seres vivos, incluidos los humanos.

A ver cómo te lo explico para que te quede claro, porque yo mismo reconozco que estamos en un terreno en el que no es fácil dar con las palabras justas. *Shen* sería el espíritu, algo que se encuentra entre los dos tipos de mente que existen en la cultura china tradicional:

- **Yi.** Es la mente que se refiere a la inteligencia, a la capacidad que tenemos de razonar y reflexionar.
- **Xin.** Es la mente irracional y emocional.

Cuando el *yī* controla el *xīn*, el *shén* se estimula y aumenta su energía; la energía de la iluminación que se encuentra en uno de los centros energéticos del ser humano, el *dantien* superior, que se sitúa entre las cejas, en el llamado *tercer ojo*. Y así hasta que el ser humano muere. Entonces el *shén*, si tiene suficiente energía y es fuerte, se reencarna en otro cuerpo a no ser que haya alcanzado el estado supremo de iluminación. Si es así, saldrá del ciclo de reencarnaciones y vivirá eternamente.

¿Y qué tiene esto que ver con el taichí quan?, te estarás preguntando. Pues más de lo que parece, porque cuando practicamos nuestro arte en el nivel espiritual lo que hacemos es alimentar el *shén* a través del *jīng* y el *chi*. La idea es que el *shén* permanezca en la mente *yī* para que no se disperse y el practicante esté tranquilo y relajado, de forma que su *chi* adquiera más energía y fortaleza. De ahí que los grandes maestros digan que el *chi* nutre al *shén*, de donde brotan la salud y la larga vida. Si el *chi* es débil, el *shén* también lo será. Debes considerar también que el *shén* alcanza cualquier parte del cuerpo humano y con él llega el *chi*. Y si éste llega, automáticamente lo hace también el *jīng*. Un *jīng* que necesita de un *chi* que no tendrá fuerza si el *shén* a su vez no lo impulsa. ¿Ves como todo está unido?

Sin equilibrio, mal vamos

Para disfrutar de una salud óptima es esencial mantener el equilibrio en el cuerpo; es decir, una relación armónica entre el *yin* (visto como la calma) y el *yang* (la actividad). Al hacerlo así se logra que la circulación de la sangre se armonicice con la circulación del aire que respiramos. De este modo se limpian los canales energéticos que permiten que la sangre fluya por todo nuestro organismo sin obstáculos. Los beneficios no tardan en apreciarse, pues la frecuencia de la respiración poco a poco se reduce hasta llegar a ser profunda, lenta y regular, y el proceso digestivo mejora porque el diafragma hace un masaje en los órganos internos (bazo, intestinos). Con la práctica regular del taichí quan también aumenta el número de glóbulos rojos, mientras que baja la presión sanguínea, se normaliza el sistema nervioso y se consigue el control de la piel y los músculos. Ya lo ves, todo son beneficios. Si quieres saber más sobre los beneficios que aporta el taichí a la salud, consulta el capítulo 17.



Figura 2-3: Un centro equilibrado ayuda a que el *chi* se expanda por todo el organismo

Cómo ayuda el taichí al *chi*

Quiero que te quede claro que gracias al taichí podemos sacar el máximo partido a nuestra energía *chi* y, de este modo, lograr mayor longevidad y calidad de vida. En concreto, el taichí, referido al *chi*, sirve para que:

- El *chi* llegue a todo nuestro cuerpo. La práctica del taichí quan hace que el organismo se relaje y, de este modo, la energía del *chi* nos caliente y haga que todo pueda operar como debe.
- El *chi* mueva las funciones vitales del cuerpo, sin las cuales no podríamos vivir. Esa energía se convierte así en nuestro combustible, nuestra gasolina.
- El *chi* proteja nuestro organismo. Si gracias a la práctica del taichí nuestro cuerpo acumula mucha energía, la que sobre se transformará en energía de reserva que servirá para momentos de crisis o para paliar agresiones externas que nos puedan perjudicar, como un resfriado.

El tao y la sabiduría de Lao Tse

En este capítulo

- La concepción de la vida que aporta el taoísmo
- La relación del taoísmo con el taichí
- Los principios taoístas a través de los versos de Lao Tse
- El taoísmo y el taichí son una puerta hacia nuestro mundo interior

Si en el capítulo anterior te hablaba del papel que desempeña la medicina tradicional china en el taichí, ahora toca dedicar un poco de tiempo y espacio al otro gran pilar de nuestro arte: la filosofía taoísta. No te asustes al leer la palabra *filosofía*, que a lo mejor, y gracias a las clases del colegio, no te trae recuerdos demasiado agradables. No pienses en una filosofía académica, sobre todo porque los principios taoístas huyen de complejidades sesudas y van a lo directo, a la médula de las cosas. Leyéndolos descubrirás que aportan una nueva dimensión a tu conocimiento, a tu práctica del taichí e, incluso, también a tu propia vida diaria, que será más tranquila y rica, independientemente de tus convicciones personales.

Antes de seguir adelante quiero que te quede claro que el taoísmo no es tanto una religión como una filosofía, aunque en más de una ocasión hayas oído lo contrario. Es más, quizás te sorprenda saber que los taoístas no se consideran a sí mismos como tales. Creen que hacerlo es algo que los encasillaría, cuando en realidad quieren evitar cualquier patrón que pueda suponer una limitación a la comprensión del cambio que rige todo lo que nos rodea.

Por lo tanto, debes considerar el taoísmo como una filosofía, sin duda, pero, sobre todo, como una manera de vivir y de ver el mundo de una forma armoniosa, en la que priman el desinterés, la humildad y la simplicidad. Y todo en el *ahora*. Sí, somos humanos y, como tales, tenemos emociones, pero la única realidad está en vivir el presente. Eso precisamente es lo que hace también el taichí: nos obliga a practicar en el *ahora*, sin estar pendientes del movimiento anterior o del siguiente a la hora de realizar una rutina o una forma (*taolu*). Te hablaré de las formas con más detalle en los capítulos 11 y 12.

El tao es el misterio

El taoísmo surgió hacia el siglo VI a. C. en China, gracias a las enseñanzas del legendario sabio Lao Tse. Aunque existe una variante propiamente religiosa, fundada en el siglo II de nuestra era, debes saber que el taoísmo original es más una concepción filosófica, metafísica siquieres, que una fe como el cristianismo o el islam, con sus dioses particulares, sus sacerdotes y sus templos. Si quieres saber más sobre la vertiente religiosa del taoísmo, te recomiendo que leas el recuadro “Una filosofía, pero también una religión” en este mismo capítulo.

Sabemos, pues, qué es y qué no es el taoísmo. Pero ¿tiene algún significado esta palabra? Sí, y muy importante. *Taoísmo* deriva del concepto chino *tao*, que podemos traducir como ‘camino’, ‘vía’ o ‘misterio’. Y es así como debes verlo, porque el taoísmo es más un proceso que una doctrina fija, definida y limitada por las palabras y los pensamientos. Es algo que, por su propia definición, implica un movimiento, un ir hacia delante. Lo mismo, pues, que el taichí.

Para los taoístas, ese *tao* es una presencia imperceptible pero a la vez esencial. Es la fuente de todas las cosas, incluyendo sus contrarios, ese juego del yin y el yang del que ya te he hablado en el capítulo 1:

- El yin es tierra, oscuridad, femenino, pasivo y absorbente.
- El yang es cielo, luz, masculino y penetrante.

Pero no se quedan ahí las virtudes del *tao*. Otra de sus características es que es inmutable y que de su movimiento constante surgen la serenidad y la armonía del universo.

Con todo esto en mente, creo que será bastante sencillo adivinar qué persiguen los adeptos a esta práctica: una intuición mística del *tao*, visto como una unidad sin divisiones o una realidad última. Quien consigue descubrir el *tao* destapa las capas de conciencia más profundas y aprecia la verdad interna que rige todo lo que nos rodea.

No te estoy hablando de una religión, en la que el objetivo último es el de existir en comunión con la divinidad. Para empezar porque aquí no hay ningún dios personal con el que unirse... Es más, ni siquiera se da la posibilidad de obtener la ayuda del más allá, sea lo que sea. De lo que se trata es de alcanzar un estado de revelación del *tao* en el que desaparece toda distinción. Y para conseguirlo, los taoístas establecen un principio básico, el del *wu wei*. Con él se puede decir que dejamos la teoría para entrar en la práctica más pura del taoísmo. Y con él, del taichí.

Hay que hacer sin hacer

Los taoístas están convencidos de que intervenir deliberadamente en las cosas destruye la armonía del *tao*. De ahí que consideren que lo más efectivo es dejar que las cosas sucedan por sí solas. Eso es el principio del *wu wei*, que considero primordial por su relación íntima con el taichí.

El *wu wei* es eso, la práctica del "no hacer" o de "no hacer nada que no sea necesario hacer". O, en un sentido más profundo, de "no hacer nada con segundas intenciones". Todo para fomentar "la espontaneidad de un niño", como dijo Lao Tse. El taichí es la plasmación perfecta de esta idea. Si quieras saber más, puedes leer el recuadro "No se trata de no hacer nada" del capítulo 7.

El filósofo nacido de una virgen

Dice la leyenda que Lao Tse nació de una virgen y que estuvo durante 82 años en su vientre. La madre dio a luz bajo la sombra de un ciruelo, después de haber tragado una partícula de sol en forma de perla. Lao Tse nació como niño viejo, con canas, la cara arrugada y unas orejas muy grandes que le valieron el nombre de Li-Ar, que significa 'orejas de ciruelo'. La leyenda cuenta también que viajó por los países de Oriente, tras lo cual regresó a China, donde trabajó de funcionario.

Y así fue hasta que un día, de repente, dejó su trabajo y partió hacia el Tíbet o la India (las fuentes no se ponen de acuerdo en el destino final) en un carro conducido por un buey negro. En uno de los lugares donde se detuvo conoció a Yin Hsi, un guardia de frontera que había tenido la acertada premonición de que iba a encontrarse con un gran sabio. Gracias a su insistencia, Lao Tse puso por escrito sus enseñanzas en más de 5000 ideogramas. Cuando acabó su trabajo, se lo entregó a Yin Hsi y continuó su viaje hacia el oeste. Otra leyenda dice que habría llegado a la India, donde entró en contacto con Buda; y otra, más espectacular, que Lao Tse fue visto en la Tierra en muchas épocas distintas.

De lo que no cabe duda es de que Lao Tse es venerado en China. Los seguidores de Confucio lo consideran un gran filósofo, mientras que para los taoístas es el salvador y revelador de los textos antiguos.

Hablar así en nuestra sociedad suena como mínimo raro o extravagante, porque estamos acostumbrados a hacer de todo y en todo momento, e incluso a hacer más de lo necesario. De ahí las prisas que nos acompañan siempre, la impaciencia con la que nos enfrentamos a todo, la ansiedad por controlar varias cosas al mismo tiempo... En cambio, el taoísmo nos dice que hay que olvidarse de tantos y tantos esfuerzos –inútiles en muchos casos– y dejar que las cosas nos lleguen por sí solas.

Si tienes la oportunidad de observar algún día a un maestro de taichí en acción, verás que no parece hacer muchos esfuerzos, que todo fluye en él con naturalidad, incluso cuando desestabiliza a su adversario.

Por lo tanto, la lección que hay que aprender es la siguiente: toma las cosas como te vengan, y aprende a usarlas en tu beneficio. Es lo que el mismo Lao Tse predicaba al invitar a sus seguidores a abandonar toda inquietud y a adoptar la sencillez y la meditación como formas de vida, renunciando así a la ambición de riquezas y honores terrenales, porque quien más se despreocupa, más libre estará. Solo así, el *tao* fluirá libremente y el sabio podrá regresar al punto de partida, que no es otro que la unificación con ese camino o misterio.

Por supuesto, el *wu wei* no es el único principio del taoísmo, pero sí es el principal. Hay otros que merecen ser mencionados:

- La fe en la importancia de la meditación.
- La asunción de virtudes como la humildad, la bondad, la magnanimidad, la abnegación o la honestidad.
- El rechazo de la violencia, la guerra, los prejuicios, los dogmas y las mentiras.
- La relación con la naturaleza.
- La búsqueda de la armonía personal.
- La conciencia del principio de la polaridad, es decir, de la acción del yin y el yang.
- La concentración en el tiempo presente.

Todos ellos, de una forma u otra, nacen del *wu wei*, de esa quietud convertida en norma de conducta física y espiritual. De lo que no cabe duda es que tanto el *wu wei* como todos esos principios taoístas coinciden con los de nuestro arte, el taichí.

Una filosofía, pero también una religión

El taoísmo no nació como una religión. Al menos no parece haber sido ésa la idea original del maestro Lao Tse, ni la de su libro, el *Tao te ching*. Fue más tarde, bastante más tarde, ya en el siglo II de nuestra era, cuando el propio Lao Tse fue divinizado y empezó a recibir culto, algo que no todos los taoístas aceptaron en su momento —ni tampoco aceptan hoy—.

Esa transformación del taoísmo en religión pudo estar provocada por la adopción del confucionismo como ideología estatal por la dinastía Han (del 206 a. C. al 220 d. C.) y la llegada a China del budismo. Fue, pues, una mera operación de supervivencia, durante la cual el nuevo credo tomó elementos de las antiguas mitologías chinas, no siempre compatibles con los principios expresados por el *Tao te ching*, como la adoración de los antepasados.

En la segunda mitad del siglo II surgieron ya pequeñas sectas que recorrían el país predicando las virtudes de la meditación y de un modo de vida equilibrado. Poco a poco fueron ganando en poder y adeptos hasta convertirse en auténticas comunidades. Eso sí, en ningún caso puede hablarse de un sistema religioso estructurado y unificado, sino de sectas no ligadas entre sí, entre las que destacaban algunas de nombres tan pioneros como los Cinco Celemenes de Arroz, todavía hoy vigente, o los Turbantes Amarillos.

Lo espiritual también cuenta

La unión de la persona con el *tao* no será posible si antes no se consigue la propia unidad, la del cuerpo con su espíritu.

Si vuelves al capítulo 2, verás que te hablaba de un concepto básico: el de *shen* o espíritu. Sabes, por lo tanto, que lo que en el fondo busca el practicante de taichí quan es la unión entre cuerpo y mente, una forma de unificar la naturaleza de todo su ser.

Ten en cuenta que no comprender las emociones puede llevarnos a caer en un pozo sin fondo; lo que te decía en aquel mismo capítulo sobre *los siete venenos*. Seguramente te ha pasado en alguna ocasión: un pensamiento te ronda la cabeza y, al no disponer de más datos que te lleven a descartarlo o a darle un nuevo aire, sigues dándole vueltas hasta que se convierte en una obsesión.

Pues bien, eso pasa porque somos seres pensantes, pero divididos. Por un lado, razonamos las cosas; por otro, las sentimos.

Lógicamente, los patrones familiares, éticos, religiosos y educativos tienen también su influencia. Pero si no conseguimos unificar nuestro corazón con nuestra razón, entonces estaremos siempre expuestos a esa división, ya sea entre cuerpo y mente, entre mente y razón o entre mente y sabiduría. En cambio, si lo logramos, se abrirá ante nosotros nuestro mundo interior. Y eso es lo que nos enseña el taichí a partir de las enseñanzas del taoísmo.

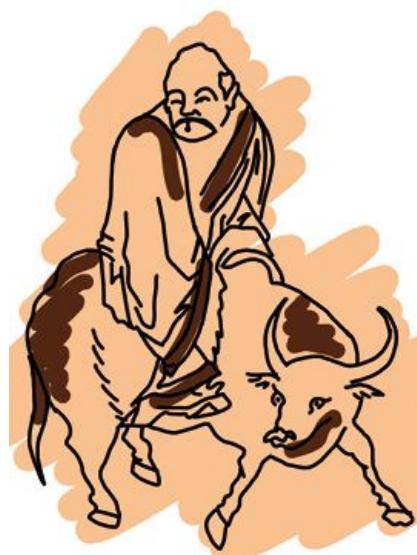


Figura 3-1: Una de las representaciones de Lao Tse

Dos almas mejor que una

En la filosofía taoísta el ser humano tiene dos almas, y no una sola. Son las siguientes:

- **Alma celestial o *hum*.** Se relaciona con el mundo inmaterial. Es el alma que en el momento de la muerte abandona el ser y asciende al cielo. En otras palabras, es la energía que generan las actividades conscientes, como la intuición, la comprensión y la atención; la fuerza creadora que planifica, elige y ejerce la voluntad dentro de nosotros. Es, por lo tanto, el espíritu del *chi* (para más información sobre esta energía puedes leer el capítulo 2). Su naturaleza es yang.
- **Alma terrenal o *po*.** Es el alma que tiene el cuerpo, la que se relaciona con el mundo de la materia y, como tal, penetra en la tierra en el momento de la muerte. Lo que hace *Po* es animar las actividades sensoriales, las referentes a la comida, el descanso o la sexualidad. Se alimenta de la energía *jing* (para más detalles sobre este concepto te remito al capítulo 2) y tiene una naturaleza yin.

Todos nosotros tenemos un alma *hum* y un alma *po*. Como es propio de los taoístas, el taichí lo que hace es acercar ambas, armonizarlas para que así la persona disfrute de salud y se sienta equilibrada consigo misma y con lo que la rodea. Y es que, según Lao Tse, estas dos almas son lo único capaz de llevarnos a la unidad.

Más allá de Bruce Lee y el Pequeño Saltamontes

Si hablo de *kung fu*, seguramente lo primero que te venga a la cabeza sean las películas de Bruce Lee, Jackie Chan, Jet Li y demás especialistas del cine de artes marciales. Y si tienes un poco más de edad, también te sonará aquella famosa serie televisiva de la década de 1970 titulada precisamente *Kung Fu*, protagonizada por David Carradine, en la que se narraban las aventuras por el oeste americano de un monje de Shaolin, el Pequeño Saltamontes, muy diestro en las artes marciales.

Pues bien, siento decepcionarte, pero el *kung fu* real no tiene nada que ver con lo que aparece en el cine o en la televisión. Para los chinos se trata de un concepto que va más allá de lo que se entiende por un arte marcial. Su significado puede ser 'esfuerzo meritórico', y por él se entiende la facultad que tenemos los seres humanos para desarrollar cualquier aspecto de la vida, sea la pintura, la cocina, la limpieza... o, por supuesto, las artes marciales. Y siempre a través de la calma, del tiempo y de la dedicación, desde ese estado de paz que da el no esperar nada a cambio. Es así como la persona llega a tener *kung fu*, lo que la hace especial ante los demás.

Ese concepto también se ha aplicado al taichí, ámbito en el que tener *kung fu* significa dedicarse en cuerpo y alma a nuestro arte sin buscar nada concreto a cambio.

La experiencia que da la práctica continuada del taichí hace que, poco a poco, los aspectos *po* de la vida y los aspectos espirituales *hum* se refinen, logrando lo que los sabios chinos califican de "experimentar el cielo y la tierra". De ese modo, con las dos almas en equilibrio, la persona será sensible, equilibrada y ecuánime; las virtudes propias del taichí.

Un libro de sabiduría muy actual

Todo lo que te he explicado en éste capítulo tiene su base en el *Tao te ching*, de Lao Tse. Poco importa que la existencia real de este sabio maestro sea objeto de debate, pues los consejos y enseñanzas que llevan su nombre son auténticos tesoros que nos animan a experimentar la naturaleza de las cosas y sus misterios. Es el caso de los 81 poemas de los que consta el *Tao te ching*, que son aún una fuente inestimable, y muy actual, de sabiduría.

Si el taoísmo es más una filosofía de vida que una religión, no es extraño que su libro fundamental sea también más filosófico que religioso, e incluso político y cultural. Por este motivo no sólo es imprescindible para entender qué es el taichí, sino también para saber de qué van el arte, la marcialidad, la sociedad o las costumbres de China.

Mediante sus poemas, Lao Tse nos enseña que no actuar activamente puede ser más efectivo que andar corriendo como un pollo sin cabeza. La acción, pues, de la inacción: el *wu wei*.

Entre los temas que trata el *Tao te ching* yo destacaría estos tres:

- El *tao* es el principio inmutable del universo. El papel de los seres humanos es encontrar la manera de vivir en armonía con el *tao*. Hacerlo significa vivir en armonía con el resto de personas y con la naturaleza que nos rodea.
- El *te*, que es el poder del *tao*, el funcionamiento inconsciente del ser material. Al sintonizar con el *te* es posible vivir en armonía con las fuerzas de la naturaleza.
- El *yin* y el *yang*, las dos fuerzas vitales opuestas de las que ya te he hablado, cuya acción conforma la vida y todos los fenómenos.

El *Tao te ching* invita a seguir el flujo de la naturaleza en lugar de las estructuras rígidas de la sociedad.

Lao Tse toma la palabra

La gran aportación de Lao Tse fue introducir un cambio importante en la filosofía tradicional china: dar más importancia a la intuición que a la inteligencia y al conocimiento, para que sean los propios adeptos los que descubran la polaridad de las cosas y sus circunstancias. De ahí surge la idea de que todo está expuesto a un cambio constante, a la acción del *yin* y el *yang*, y a que sólo la capacidad de adaptarse a ese cambio hará que los seres humanos lleguemos a ser completos y podamos disfrutar de una vida longeva. Esta idea del cambio es tan interesante que volveré sobre ella en el capítulo 5.

Llegados a este punto del capítulo, creo que lo mejor es dar voz al propio Lao Tse y a algunos de sus poemas. Gracias a ellos te explicaré de una manera más plástica la relación de esta filosofía con nuestro arte marcial, y entenderás mejor por qué el taichí a veces se define

como *acción justa*. Pero, sobre todo, lo que espero es que esos versos te den ganas de profundizar más y leer el *Tao te ching* completo. Nada, ni siquiera la lectura de libros como el que tienes entre las manos, puede sustituir el contacto directo con los clásicos de nuestro arte. Sería como preferir un libro que hable de Cervantes al propio *Don Quijote*. Es cierto que todo tiene su lugar y su sentido, pero cuando se aborda el texto clásico se tiene la sensación de descubrir algo en su estado más puro. Y eso es un regalo impagable.

El otro libro sagrado del taoísmo

El *Tao te ching* es el gran libro sobre el que se fundamenta el taoísmo. Pero también hay otro texto que conviene tener en cuenta. Es el *Chuang Tse*, un nombre que se refiere a una persona y, a la vez, al libro que escribió. Esta persona vivió entre los años 369 y 286 a. C. en China, mientras que su obra se caracteriza por crear un enfoque más personal y menos político que el del *Tao te ching*.

Su idea principal es la misma: el *tao* es la fuerza creadora y unificadora del universo. Pero, según su autor, es también una fuerza que no hay que entender o tratar de describir, sino que se siente y se conoce por medio de la intuición. El *Chuang Tse* invita a ser condescendiente y fomenta el misticismo, la reflexión y la inacción creativa. Viene a decir que el *tao* se puede encontrar vaciando la mente, más que llenándola de ideas.

La ley del justo medio

Lee de forma tranquila y relajada este poema, el noveno del *Tao te ching*. Cuando lo hayas hecho, te propongo que pienses en sus versos, a ver qué te sugieren, sin buscar las explicaciones que yo dé a continuación. Ya tendrás tiempo de leerlas luego.

Poema 9

*Una gota de más desborda el vaso,
por ello, detenerse a tiempo.*

*Si afilas continuamente el cuchillo,
perderá su filo y quedará inservible.*

*Si acumulas propiedades sin fin,
te será muy difícil protegerlas.*

*Si persigues honores y fama,
tu orgullo no podrá mantenerlos.*

*Realiza tu labor,
una vez cumplido tu destino,
retírate como el Sol de poniente
y la Luna al amanecer.*

A lo mejor estos versos te han parecido, además de poéticos, oscuros y crípticos. Pero, aunque pueda parecer paradójico, esto se debe a su extrema sencillez. Estamos acostumbrados a textos filosóficos que hay que leer una y otra vez, porque son tan alambicados que parecen escritos en otro idioma. Vamos, como si la oscuridad del lenguaje fuera sinónimo de una mayor profundidad intelectual. Esto es un error, y ahí están los poemas del *Tao te ching* para demostrarlo. Son profundos, pero su estilo es tan sencillo que su primera lectura nos desconcierta.

El vaso que al final se desborda

Lo que hace Lao Tse en estos sencillos versos es proponer una reflexión sobre algo con lo que nos encontramos cada día en nuestra vida. En la familia, en el trabajo, con los amigos, en la calle, en la parada de autobús... Muchas veces tenemos que aguantar cosas que no nos gustan y tragamos bilis hasta que, en un determinado momento, y a veces por la cosa más tonta del mundo, la rabia que hemos ido acumulando estalla y se lleva por delante todo lo que le sale al paso. Y ese estallido puede ser tan violento que nos puede llevar incluso a romper con nuestra pareja o con amigos de toda la vida. Todo por no haber sido capaces de vaciar a tiempo aquello que nos inquieta. La imagen de un vaso es perfecta: si cada día se añade una gota, al final llega un momento que rebosa.

La lección que debes extraer es que hay que decir las verdades, sean buenas o malas, cuando toca, no ir acumulándolas hasta que acaban provocando un problema bien gordo. Pues bien, con el taichí ocurre tres cuartos de lo mismo: si empujas más de lo que puedes o cedes más de la cuenta, acabas perdiendo el equilibrio. El movimiento se desarmoniza porque pierdes tu centro, tanto físico como emocional.

Pero hay más. Este poema es también un grito de alerta destinado a todas aquellas personas que viven con un exceso de actividad, que acaban desbordadas y agotadas. Mira a tu alrededor y dime cuántas personas que conoces, aunque sean jóvenes, no tienen ya fuerza ni energía para seguir adelante con sus vidas. Este fenómeno es muy grave y acaba teniendo repercusiones dramáticas en el organismo,

como infartos.

La perfección no está en hacer muchas cosas, sino en la intención con la que se llevan a cabo. Es decir, que no está en su final, sino en el proceso, en el camino. En el taichí no hay una meta o un objetivo que alcanzar, sino un camino a recorrer. Hay que hacer cosas, sin duda, pero todo a su debido tiempo y en su justa medida.

Ya al final del poema, Lao Tse crea una comparación con la manera correcta de actuar que me parece extraordinaria. Para ello recurre a la naturaleza, algo muy habitual en el arte y la poesía chinos. Él toma el Sol y la Luna. Pues bien, ninguno de esos astros se retrasa en su camino. Tampoco uno tiene envidia del otro. Cada uno hace lo que tiene que hacer. Y ambos son complementarios. Obran como aquellas personas que son sabias y saben dónde está su sitio en cada momento. Saben cuándo son necesarias y cuándo no, cuándo hay que hablar y cuándo callar, cuándo actuar y cuándo retirarse. Y, cuando acaban algo, reposan para estar bien en su próxima aparición. En el taichí, esto se expresa en el principio básico de que no hay que generar resistencia. Es la idea del yin y yang de la que te hablaba en los capítulos 1 y 2, pero llevada al movimiento.

Todo tiene que fluir

Vamos a leer ahora este otro poema.

Poema 63

*Actúa sin apegarte al resultado,
esfuérzate sin esforzarte,
saborea lo aparentemente insípido,
encuentra el significado de lo insignificante,
considera lo pequeño como lo grande
y responde con bondad a la maldad.*

*Emprende lo difícil mientras aún es fácil
y resuelve lo grande cuando aún es pequeño.
Los grandes problemas empezaron siendo pequeños
y las grandes soluciones surgen de pequeños pasos.
Por ello, las personas sabias pueden realizar grandes cosas,
porque no se aferran a la dificultad ni persiguen la grandeza.*

*Quienes prometen a la ligera no pueden mantener su palabra,
quienes consideran todo fácil encontrarán muchos obstáculos.
Por ello, las personas sabias, al considerar la dificultad de cada cosa,
no encuentran al final dificultad alguna.*

¿Qué te dice su lectura?

Es frecuente que cuando alguien empieza a iniciarse en esto del taichí, se desmotiva con cierta rapidez y que vea las clases muy difíciles. Es lógico, pero hay que superar esa desmotivación. Y sobre esto –y sobre muchas más cosas– habla este poema. Si reflexionas sobre sus versos entenderás que la desmotivación es sólo producto de la ansiedad y del deseo por lograr un objetivo de la forma más rápida posible. Lo mismo puede decirse de alguien que lleva tiempo practicando taichí y que se siente seducido por incorporar algún movimiento o acrobacia deslumbrante que provoque la admiración de sus compañeros. En ambos casos vemos que se fijan sobre todo en lo externo del taichí. Y eso no es taichí.

El taichí se practica despacio, y también se aprende despacio. Practicar taichí significa disfrutar de cada sesión, de cada paso dado y aprendido. Cada paso nos abre la posibilidad de conocer otros movimientos, que deben hacerse de forma relajada para que, al acabar, uno tenga fuerzas para iniciar el siguiente.

El disfrute está en el camino

Creo que todo te quedará más claro si te explico una experiencia personal. Un día estaba practicando con mi maestro Men Hui Feng (volveré a hablarte de él en el capítulo 4) en una zona montañosa de China, y él notó que mi actitud era diferente a la de otros entrenamientos. Sencillamente, quería memorizar una forma y sólo pensaba en eso, era una idea fija y obsesiva. Mi maestro me dijo entonces: "Es como si quisieras subir esa montaña porque alguien te ha asegurado que desde la cima verás un paisaje maravilloso. Y empiezas a subir con tal ímpetu que te agotas y andas sin advertir todo lo bello que te sale al paso en el camino. Incluso a lo mejor, por cansancio o prisas, dejarás atrás otros puntos desde los que la vista no es menos hermosa que desde arriba del todo. Y cuando llegues allí, cuando hayas alcanzado el objetivo que tanto ansiabas, ¿entonces qué? A lo mejor te decepciona, está nublado o no es como te lo habían contado".

La lección de esas sabias palabras es que hay que disfrutar de las cosas a medida que transitamos. Piensa en la propia vida: se recorre paso a paso y nadie tiene ganas de llegar al final de ella. El taichí es algo parecido: es un arte que se crea en cada movimiento. Cuando la forma acaba no encuentras nada, ningún paisaje maravilloso que contemplar. Ese *paisaje* está en la ejecución, en el momento en que se hace, no al final. Es lo mismo que le ocurre a un pianista que toca una música maravillosa. El goce está ahí, durante esos instantes en los que los dedos pulsan las teclas. Luego, con el acorde final, ya está, todo se acabó. Como mucho, todo lo que queda es el recuerdo de una grata experiencia.

Si la intención es la correcta, el objetivo es lo de menos. Con esto bien presente, las cosas que nos parecen difíciles a lo mejor dejan de serlo.

Hay que hacer fácil lo difícil. Tenemos que ocuparnos de las cosas difíciles cuando todavía están en su comienzo, y no hay que dejarlas pasar y crecer. Como decía también mi maestro, "al toro hay que atenderlo de frente, nunca le des la espalda, porque lo estarás haciendo más fuerte".

La armonía de la diferencia

Vamos a ver ahora un tercer poema, el último de esta pequeña selección de joyas escritas por Lao Tse:

Poema 20

*Olvidar los aprendizajes superfluos
es liberarse de preocupaciones vanas.
¿Qué diferencia existe entre la duda y la sorpresa?
¿Qué distancia existe entre lo bueno y lo malo?
¿Hay que temer lo que todos temen
y apreciar lo que todos aprecian?*

*Alegremente despreocupados parecen todos
como si estuvieran siempre de fiesta,
holgando en playas y montañas.
Tan sólo yo permanezco en calma,
como un recién nacido que aún no ha sonreído,
sin salir de mi presente, sin lugar a donde ir.*

*Todos gastan más de lo que tienen y
sólo yo parezco austero, despreocupado de poseer.
¿Será mi mente la de un loco que vaga confundido?
Todos parecen tan brillantes, obtuso tan sólo yo, agudos y seguros ellos, ensimismado yo:
sin fronteras como el vasto océano,
sin rumbo fijo como la suave brisa.*

*Todos permanecen continuamente atareados,
mas yo persisto en mi sueño marginal.
Pero mi mayor diferencia consiste*

*en nutrirme de la armonía que desprende
la naturaleza de todo lo que existe.*

La reflexión que se desprende de estos versos la suelen hacer aquellos sabios que se apartan de los patrones establecidos, como por ejemplo los de nuestra sociedad moderna y consumista.

La idea básica es que nada se puede dar por sentado; todo se tiene que investigar. Debes ver el yin y el yang en cada cosa, acción, circunstancia, persona, conversación... Vamos, en todo lo que te rodea. Si sólo haces caso a lo que dicen los demás, lo que harás será integrarte en una masa. Lo que, es cierto, proporciona una cómoda seguridad, pero también te lleva a vivir una vida de segunda mano dirigida por unas creencias que no has escogido.

El taichí te ayuda a buscar tu propio camino. Es un arte que reclama parar e ir despacio, y esa misma lentitud es la que te da la posibilidad de aprender a actuar por ti mismo y te regala una identidad. Cuando trasciendes las fronteras de tu identidad, no distingues ya entre la vida y la muerte. Sencillamente, nunca mueres.

El taichí es uno, y también muchos a la vez

En este capítulo

- Cuatro pinceladas históricas y legendarias sobre los orígenes del taichí quan
- Los diez principios básicos del taichí quan
- Los diferentes estilos o escuelas

Los orígenes del taichí quan se pierden en un mar de leyendas, de ahí que sea muy difícil establecer no ya una fecha concreta de nacimiento, sino incluso una más o menos aproximada. De hecho, la hipótesis más aceptada en la actualidad es que las prácticas que hoy consideramos propias del taichí no fueron más que movimientos de defensa independientes, no agrupados de forma definida como lo están ahora. Incluso se cree que esos movimientos se crearon como medio de defensa ante el enemigo, y no como una forma de combatir las tensiones que acarrea la vida cotidiana. De ahí que cualquier intento de establecer una cronología tope con serias dificultades.

La grulla y la serpiente

Pero allí donde no alcanza la historia llega la tradición, la leyenda. Y ésta dice que el taichí quan nació un día de finales del siglo XIII, cuando el maestro filósofo Zhang San Feng observaba la lucha entre una grulla y una serpiente; una y otra trataban de herirse y a la vez de esquivar con sus movimientos los ataques de su oponente. Los de la grulla, rectilíneos, intermitentes y bruscos; los de la serpiente, sinuosos, lentos y continuos. Y así en un equilibrio que se alargó del alba al crepúsculo. Esa forma de absorber y desviar fuerzas opuestas sin golpes ni violencia fue lo que le inspiró los primeros movimientos del taichí quan. Poco después, Zhang San Feng construiría una ermita en las montañas Wudang, situadas en el noroeste de la provincia de Hubei y famosas por sus monasterios dedicados a la enseñanza y la práctica de las artes marciales internas.

Las teorías de Zhang San Feng fueron recogidas por su discípulo Wang Zong Yue, quien las puso por escrito en un libro que se mantuvo en secreto en el seno de su familia hasta que por casualidad lo descubrió, ya en el siglo XIX, Yang Lu Chang, el creador del estilo yang del que te hablaré en este mismo capítulo. De hecho, desde el siglo XIV y hasta el xviii la historia del taichí tiene grandes lagunas documentales.

Pero esto no significa en absoluto que el taichí quan desapareciera: sólo que se fue transmitiendo de forma oral de generación en generación, de maestro a discípulo.

No hay un solo taichí quan

Aunque habitualmente nos referimos al taichí quan como algo concreto, lo cierto es que hay numerosos estilos, algunos de ellos muy poco conocidos fuera de las fronteras de China. El Gobierno chino reconoce cinco principales, a los que yo voy a sumar el dong yue, creado por mi maestro Men Hui Feng, y del que soy heredero.

Así, la lista de los estilos principales y más practicados queda de este modo:

- El estilo chen.
- El estilo yang.
- El estilo sun.
- El estilo wu.
- El estilo wu/hao.
- El estilo dong yue.

Dada su importancia, a lo largo de las siguientes páginas te explicaré las características de cada uno de ellos. Pero antes de saber qué los diferencia, creo que te interesará saber qué los une. Es decir, cuáles son los diez principios básicos del taichí quan. Vamos a verlos y acto seguido te hablaré de cada uno de esos seis estilos en particular.



Figura 4-1: En primer término, mi maestro Men Hui Feng junto a su mujer, la maestra Kan. Detrás, estoy acompañado por Menganmon (a mi derecha), hija de Men Hui Feng y Kan, y mi hija Andrea Prat

En lo que todos estamos de acuerdo

Como ya he comentado, en el taichí quan hay diez principios que conviene tener siempre en cuenta. Evidentemente, cada escuela y cada estilo tienen sus propias normas, pero estos diez principios son generales y valen para todas. Tampoco importan los objetivos que se persiguen; da igual si son terapéuticos, deportivos o espirituales, este decálogo vale siempre.

Estos diez principios básicos fueron transmitidos a principios del siglo XX por el maestro Yang Cheng Fu, el nieto del creador del estilo yang, Yang Lu Chan. Los transmitió de forma oral a sus alumnos, y uno de ellos, Chen Weiming, los puso por escrito en un texto hoy clásico titulado *Los diez puntos de Yang Cheng Fu*.

No te entretengo más. Vamos a ver ya estos principios:

1. La cabeza debe sentirse ligera y sensible. La cabeza debe estar suspendida, como si colgara de un hilo invisible, sin ladearla hacia ningún lado. De esta forma el espíritu *shen* (de él ya te he hablado en los capítulos 1 y 2) alcanza el punto más alto de la cabeza, el llamado punto *baihui*. Debemos elevar la cabeza sin tensar los músculos del cuello, si no el *chi*, la energía, se obstaculizará. La boca debe estar en posición natural, sin apretar, y con la punta de la lengua tocando el paladar. A medida que vayamos ganando capacidad, esto es, que no se cree tensión, la lengua llegará a una zona del paladar superior más suave, que es el lugar correcto donde se debe colocar. El motivo por el que la lengua se coloca en el paladar es porque los dos meridianos (las vías por las que el *chi* corre) más importantes de la medicina tradicional china, *du mai*, que va por la espalda, y *re mai*, que va por la parte delantera del cuerpo, están desunidos (para más información sobre los meridianos puedes consultar el recuadro “Los meridianos, las autopistas de la energía” del capítulo 2). La lengua, al tocar el velo del paladar superior, hace de interruptor que une ambos meridianos. Pero para ello, toda la musculatura de la cara tiene que estar relajada. La barbilla debe meterse hacia dentro para hacer subir la parte superior de la cabeza sin tensar el cuello y para que la nuca quede libre de toda tensión. Todo esto nos tiene que transmitir una sensación de suavidad y naturalidad.

2. Hundir el pecho y elevar la espalda. El pecho debe estar relajado, un poco entrado hacia el interior, para que el *chi* descienda al *dantien* inferior, ese receptáculo de energía ubicado debajo del ombligo y a unos cuatro centímetros hacia el interior del cuerpo (para más información, puedes consultar el capítulo 2). Debes evitar expandir el pecho para que el *chi* no se acumule en él, porque entonces tu centro de equilibrio se elevaría y no estarías enraizado en el suelo. En cambio, si se relaja el pecho, la espalda se eleva de forma natural y el *chi* se adhiere a la columna vertebral y proyecta la fuerza desde ella. Si el *chi* sube al pecho, notaremos una

errónea sensación de estar flotando.

3. Relajar la cintura. La potencia de todo movimiento de taichí quan debe salir de la cintura, que es la parte que conecta las zonas superior e inferior del cuerpo y en la que se ubica el *dantien* inferior, muy importante en la concepción del taichí porque es el almacén de *chi*, el lugar donde está nuestro verdadero centro de equilibrio. De ahí es de donde debe salir la potencia del movimiento. Para que esto sea así, la cintura debe estar relajada, de modo que los pies se encuentren enraizados en la tierra y la energía suba por las piernas. Si la pelvis no se equilibra con el resto de la columna, entonces tendremos que sacar el cuello hacia delante para no perder el equilibrio.

4. Saber encontrar la diferencia entre lleno (*shi*) y vacío (*xú*). Si el peso del cuerpo está en la pierna derecha, la pierna derecha está llena y la izquierda vacía, y viceversa. Cuando se hace bien este movimiento entre lleno y vacío, yang y yin, podremos cambiar las direcciones de los movimientos sin esfuerzo y sin temor a lesionarnos.

5. Hundir los hombros y dejar caer los codos. Los hombros deben caer de forma natural. Si no se relajan los codos, los hombros harán subir el *chi* y la cintura estará tensa, de modo que los movimientos no tendrán efectividad alguna. Es como si a una manguera le cortas el paso de agua en algún punto. Si pasa eso, el *chi* no se transmitirá a las manos. Además, los codos deben estar en una posición ni demasiado separada del cuerpo, porque generarán tensión, ni demasiado pegada, porque el *chi* no circulará entonces por las axilas. Para utilizar la fuerza *jing*, la que nos han transmitido nuestros padres (puedes repasar el capítulo 2 para tener más información sobre este concepto), los hombros y codos deben estar relajados.

6. Usar la energía del pensamiento y no la fuerza muscular. Hay que utilizar solo el *yi*, es decir, la mente-intención, y no la fuerza (también en el capítulo 2 encontrarás más información sobre este tema). En la práctica del taichí quan todo el cuerpo debe estar siempre relajado. Si se elimina cualquier tensión se relajan los nervios y los tendones, y de este modo el *chi* llegará a todas partes. De esta manera se cumplirá el principio de que sólo de la máxima suavidad viene la máxima dureza.

7. Unificar la parte superior e inferior del cuerpo. La raíz está en los pies, se distribuye a través de las piernas, se controla por la cintura y se expresa en las manos. Desde los pies a la cintura el *chi* debe circular de forma continua. Cuando las manos, la cintura y los pies se mueven al mismo tiempo, el espíritu *shen* se mueve con ellos. Entonces puede hablarse de una unidad entre la parte inferior y la superior del cuerpo, pues cualquier movimiento de las manos va acompañado de un movimiento de la cintura, y si los pies se mueven, la energía espiritual los sigue y se mueve al mismo tiempo.

8. Unir la parte interna y la externa. “El espíritu emprende la acción y el cuerpo la realiza”, dice una máxima clásica del taichí quan. Si el espíritu es elevado, se pone en marcha la fuerza vital y los movimientos se vuelven naturales, ágiles y suaves. Cuando lo interno y lo externo se unifican en un solo *chi*, entonces no hay interrupción en parte alguna, y cuerpo y mente quedan unificados.

9. Continuidad del movimiento sin interrupción. Desde que empieza hasta que acaba, la forma de taichí quan no debe sufrir interrupciones, pues los movimientos deben enlazarse unos con otros con naturalidad. Todo es completo, continuo, circular e interminable. Esto expresa la idea de continuidad en un solo *chi*. Es la famosa comparación taoísta de deshacer con mucha suavidad un capullo de seda hasta dejar un solo hilo, o con el movimiento de las olas del mar, siempre constante.

10. Buscar la quietud en el movimiento. El taichí quan usa la quietud o calma para responder al movimiento. Incluso cuando se está en movimiento se permanece en calma, de ahí que a la hora de practicar las diferentes posturas sea mejor encadenarlas lo más lentamente posible. Cuando se ralentiza el movimiento, la respiración se hace más lenta, larga y natural, de modo que el *chi* puede hundirse en el *dantien* y mantener las pulsaciones sin alteración. El taichí se convierte así en un ejercicio que da energía y no provoca cansancio. Si lo provoca es porque no se ha conseguido la suficiente relajación o porque se crean fuerzas o tensiones innecesarias.



Figura 4-2: Meditación en movimiento

Seis maestros, seis escuelas

Ahora ya sabes cuáles son los principios básicos del taichí quan, aquellas directrices que cumplen todos los estilos y escuelas de este arte marcial. Dicho esto, como te prometí, vamos a ver cómo son esos estilos, uno a uno.

El estilo chen

La chen es la primera escuela documentada de taichí quan, de ahí que reciba también el nombre de lao chia, que significa ‘vieja estructura’. Todos los estilos derivan en mayor o menor medida de éste, y aunque hoy no es el más practicado, no cabe duda que continúa siendo una referencia.

El nombre de este estilo deriva de la familia Chen, originaria de la población de Chen Jia Gou, en la provincia de Henan. Según la teoría más extendida, su creador fue el jefe de la guarnición local Chen Wang Ting (1600-1680), quien le dio forma a partir del aprendizaje de los estilos de artes marciales descritos en el siglo anterior por el general Qi Ji Guang en su libro *Tratado de disciplina efectiva*. Otras versiones, en cambio, aseguran que Chen lo aprendió de un monje de las montañas Wudang, las mismas donde Zhang San Feng puso las bases generales del taichí quan.

Los perfeccionistas no son buenos discípulos

A menudo me encuentro en mi clase con gente que quiere que cada movimiento sea la perfección personificada. Me asaltan con preguntas destinadas a saber en qué posición debe estar el párpado izquierdo en relación a la ceja derecha cuando se ejecuta determinada forma.

Exagero, sin duda, pero lo cierto es que los perfeccionistas no son buenos alumnos de taichi. Dedican demasiado tiempo a preocuparse por hacer bien sus movimientos externos y acaban olvidando que lo más importante es el aspecto interno. Algunos llegan a comprenderlo, pero sólo después de pasado cierto tiempo, y entonces renuncian a la perfección. Pero los hay también que, hartos de no lograr ninguna de las maravillas que les habían comentado sobre nuestro arte, abandonan.

Por lo tanto, y aunque es una regla no escrita, evita toda preocupación por el aspecto externo del taichi y concéntrate en lo que de verdad es esencial, lo interno. Si lo haces así y pones tu atención en la respiración seguro que acabas haciendo bien aquellos movimientos más físicos y encontrarás un equilibrio interno. Sin darte cuenta, todo se habrá puesto en su sitio y resultará armonioso.

El estilo chen se basa en unas formas que contienen cambios de ritmo, con pequeñas paradas que tienen como finalidad concentrar la energía para luego soltarla. De ahí que algunos aspectos de este estilo sean un poco más violentos que las formas más típicas de taichi. Aunque, por supuesto, sin romper la idea de continuidad, clave en todos los estilos.

El estilo yang

El creador de este estilo de taichí quan, uno de los más practicados y difundidos en China (y en el mundo), fue el maestro Yang Lu Chang (1799-1872), quien, según refiere una leyenda, le dio forma después de haber aprendido, a través del ojo de una cerradura, el estilo Chen del que te acabo de hablar. Posiblemente fuera así, o también puede que no, pues también hay quienes aseguran que en realidad Yang Lu

Chang no tuvo que esconderse para aprender aquel venerable estilo. Es más, según esta otra interpretación, Yang Lu Chang vivió y estudió durante 18 años con Chen Chang Sing, uno de los descendientes del fundador de esta corriente, Chen Wang Ting. Sea como fuere, Yang aprendió el estilo y, después de años de reflexión y práctica, fue perfeccionando lo aprendido y aportando su propio toque personal. Su hijo Yang Jian Hu y su nieto Yang Cheng Fu continuaron su labor hasta dar forma a este estilo, el más difundido en Occidente.

Los movimientos del estilo yang se caracterizan por la fluidez, la amplitud y la homogeneidad. El ritmo es lento y los movimientos circulares son más amplios que en el chen. Además, todo empieza a partir de la relajación, de tal modo que no hay saltos ni movimientos de fuerza. En todo momento se busca una forma de obrar que sea cómoda y fácil de llevar a cabo para los ejecutantes. Así, lo profundo queda escondido y no se manifiesta a simple vista, lo que puede llevar a engaño sobre el carácter de este estilo y hacer olvidar que lo suave y lo duro se mezclan en él.

Existe también la falsa creencia, incluso entre los practicantes de taichí quan, de que este estilo está más dirigido a la salud que a la lucha. Pues bien, no es así. Basta remitirse a la historia para ver que el estilo yang no es sino un perfeccionamiento del estilo chen y, por lo tanto, una mejora de sus técnicas marciales. Lo que pasa es que el Gobierno chino ha dado mucha importancia a la práctica del taichí quan como fuente de salud y lo ha hecho insistiendo en este estilo en concreto, de modo que la mayoría de practicantes han abandonado sus técnicas de aplicación marcial originales para concentrarse en aquellas otras más beneficiosas para la salud.

Dada su popularidad, el estilo yang es el que trataré con más profundidad a lo largo de este libro. En los capítulos 11 y 12 te mostraré paso a paso dos versiones breves de su forma, o *taolu*.

El estilo sun

El creador del estilo sun fue el maestro Sun Lu Tang (1860-1933). Nacido en Pao Ting, en la región de Hapei, en su juventud fue un luchador con fama de invencible en el arte del boxeo chino, o *kung fu*, un concepto difícil de traducir pero que significa algo así como 'esfuerzo meritorio' y que entre nosotros viene a designar las artes marciales chinas que requieren energía y habilidad. Lo cierto es que Sun podía presumir un rato de sus habilidades: cuando luchaba era tanta su rapidez que parecía que tuviera tres manos en lugar de dos, de ahí que se ganara el sobrenombre de *Maestro de las Tres Palmas*.

Más tarde, Sun Lu Tang recorrió a pie la geografía china para aumentar sus conocimientos sobre taoísmo y aplicarlos a las artes marciales. El resultado de esos estudios fue el estilo de taichí que lleva su nombre y que se define por movimientos que explotan muchas direcciones y requieren una buena agilidad de piernas.

El estilo wu

Otro de los estilos más practicados en el mundo. Su creador fue Wu Quan You (1834-1902), guardián de la Corte Imperial de Beijing durante la dinastía Qing y uno de los estudiantes más avanzados del maestro Yang Lu Chan, el creador del estilo yang. El hijo de Wu, Wu Jian Quan (1870-1942), fue quien lo hizo popular.

Según algunos de sus adeptos, no es más que una variante del estilo yang, convenientemente modificado para hacerlo más fácil. Nosotros, no obstante, lo vemos como un estilo independiente que se distingue por unos movimientos circulares más reducidos que en los estilos chen y yang, aunque se sucedan con bastante rapidez, y por recurrir a posturas inclinadas hacia delante. De todos modos, las formas de este estilo conservan los aspectos de marcialidad de los movimientos originales.

Es un estilo ideal para la gente que se inicia en la práctica del taichí.

El estilo wu / hao

A pesar del wu del nombre, no debes confundir este estilo con el wu del que te hablaba antes. Se trata de cosas distintas, como lo prueba que se escriban con ideogramas diferentes, aunque su transcripción a nuestro alfabeto sea idéntica. Para distinguirlos, este segundo estilo wu se conoce también como hao, en referencia a Hao Wei Zhen (1849-1920), un discípulo de Li Yu Yi (1832-1892), a su vez sobrino del verdadero creador del estilo, Wu Yu Xiang (1812-1880). A veces también se ve escrito como yo lo uso, wu/hao.

Si por algo se define este estilo, bastante desconocido y poco practicado fuera de China, es porque nunca se llega a consumar la separación entre el yin y el yang, mientras que en el resto de estilos el ejecutante unifica siempre la energía o *chi*. En lo que se refiere a los movimientos de la forma, son simples y circulares, y se practican con posturas altas, pero sin eliminar la técnica marcial, lo que para el creador de este estilo desarrollaba más el *chi*. Además, el hao es un estilo que privilegia las posturas altas y compactas. Los giros en cada movimiento se hacen con el talón, evocando así la famosa frase de Zhuang Zhi (369-290 a. C.), el gran heredero del pensamiento de Lao Tse: "Quien practica taichí respira con los talones". Y no es una exageración: si el suelo es de tierra, los hoyos que se forman al realizar la forma así lo confirman. Por todo ello, el hao quizás sea el estilo que se acerca más a la meditación.

La montaña sagrada del taoísmo

El maestro Confucio dijo una vez: "Visto desde la montaña Taishan, el mundo parece muy pequeño". Y así es. No tanto por tratarse de una gran cima (su cúspide, conocida como el Emperador de Jade, alcanza unos humildes 1545 m de altura), sino por todo lo que representa; y es que este monte es uno de los lugares más sagrados del taoísmo en China. No es para menos, pues según una tradición milenaria, en este punto se despierta el Sol cada mañana. De ahí que subir hasta su cima sea una de las grandes aspiraciones de los chinos de toda condición social. Lo demuestra el hecho de que 72 emperadores, según las crónicas históricas y las leyendas, vinieron hasta aquí en peregrinación, entre ellos el temido primer emperador, Qin Shin Huang (260-210 a. C.). Y también, más recientemente, el mismo padre de la Revolución china, Mao Tse Tung.

Todo este peregrinaje se ha plasmado en templos y palacios de gran valor artístico, histórico y espiritual, incluidos en 1987 por la UNESCO en su lista de Patrimonio de la Humanidad.

El estilo dong yue

El estilo dong yue fue creado por Men Hui Feng, uno de los diez maestros más grandes de la actualidad, en el año 1999. El estilo desarrollado por él es una compilación de muchos otros estilos de *kung fu* y taichí, a lo que hay que sumar la manera de interpretar el *chi* o energía propia de este maestro; debes tener en cuenta que cada maestro interpreta el mundo interno del taichí y lo expresa de una manera distinta. En el caso concreto de Men Hui Feng, la vibración que notaba en su interior y la densidad de la energía que lo envolvía en la montaña Taishan lo llevaron a idear una variación de los movimientos tradicionales, que acabó fructificando en este estilo nuevo.

El estilo dong yue tiene incluso fecha exacta de nacimiento: el 1 de enero del año 2000, a la salida del sol. Fue en la montaña Taishan, y aunque pueda parecerlo, no se trata ni mucho menos de un simple dato anecdótico, pues, según la tradición china, el Sol comienza su andadura por el firmamento precisamente en esta cima de la provincia de Shandong. Por lo tanto, se trata de un lugar muy importante para el taoísmo y, en consecuencia, también para el taichí. De hecho, la segunda denominación con que se conoce la montaña Taishan, Dong Yue, da nombre a este estilo del maestro Men Hui Feng. De este modo puedes ver que, cuando se trata de taichí, nada se deja nunca al azar.



Figura 4-3: Un momento de la ceremonia baishi en la que presento mi juramento escrito a mi maestro Men Hui Feng

También es curioso el origen de este estilo, que nace de un encargo que la televisión china hizo al maestro con motivo de la organización del Mundial de Deporte, Ciencia y Cultura. La idea era que, con motivo de esa cita internacional, Men Hui Feng mostrara al mundo su propia concepción del *chi*, es decir, la experiencia de la energía que se recibe cuando se practica taichí en esta montaña sagrada. Desde su cima, las nubes quedan por debajo de los pies y el practicante tiene la sensación de hallarse en el cielo y en la tierra al mismo tiempo, y de ser el punto de unión de ambos.

En la actualidad, el dong yue es un estilo que tiene muchos practicantes. Y no sólo en China: también aquí en España, donde yo mismo represento el linaje del maestro Men Hui Feng. Sus movimientos combinan la dureza y la suavidad, y son ideales para que el *chi* recorra el cuerpo de una manera fluida.

La ética del puño

En este capítulo

- La importancia de dejar el propio yo y actuar con humildad
- La ética aplicada a las artes marciales
- La realización interna de todos nosotros, meta del taichí quan
- Los distintos puntos del *wude*, el código marcial

La actitud forma parte de la personalidad de cada uno de nosotros, de tal modo que influye en nuestra manera de pensar y opinar, muchas veces sin que seamos conscientes de su importancia. La actitud de cada uno de nosotros es algo que está ahí y que hay que respetar. Pero respetar es una cosa y otra muy distinta caer en una actitud egocéntrica, en la que tus ideas son las únicas válidas y nada ni nadie te hará nunca cambiar de modo de pensar. Pues bien, si de verdad tienes pensado convertirte en un practicante de taichí quan, debes tener presente que ése no es el camino a seguir. Que tu yo debe quedarse tranquilito en casa, y a cambio –aunque reconozco que no siempre es fácil– debes aprender lo que es la tolerancia y dejar que todos tus actos estén inspirados por la *humildad*. Una hermosa palabra, básica en el taoísmo, pero que muy pocas veces se lleva a la práctica.

No hay que tener miedo al cambio

¿Y por qué te explico todo esto? Pues por una razón muy sencilla: porque la humildad y la tolerancia nos dan la posibilidad de crecer como seres humanos. Para lograrlo es necesario tener una mente abierta a la posibilidad de cambiar ciertos parámetros de conducta y de pensamiento, que quizás han sido muy válidos hasta hoy. Como enseñan los grandes maestros, sólo quien no se aferra a su opinión aumenta su sabiduría, porque muestra una actitud de cambio, una actitud abierta a la búsqueda de la perfección. En este sentido no olvides que una cosa es buscar la perfección y otra muy diferente creerse perfecto.

Cuando uno se cree perfecto desaparece la posibilidad de establecer una relación con alguien, al menos de forma sana, porque no se acepta que los demás también tengan su opinión, tan digna como cualquiera. Y eso lleva a no evolucionar, a estancarse en la empobrecedora idea de que ya se sabe todo. Y si es así, si de verdad ya lo sabes todo, convendrás conmigo en que no sirve de nada seguir estudiando, investigando, relacionándote o experimentando. ¿Para qué, si no hay nada que puedas aprender? En cambio, si aceptas que tu verdad no es absoluta y que puedes aprender cosas que van más allá de los conocimientos, entonces encontrarás motivos para seguir buscando. En otras palabras, para enriquecerte como persona.

Las cosas no duran siempre

El practicante de taichí acostumbra a reflexionar durante la realización de cada movimiento. Ese ejercicio lo lleva a reconocer, según los principios de la filosofía taoísta, que todo lo que existe está expuesto al cambio, que nada es permanente y que lo único que debe permanecer siempre es el centro, es decir, mantener una mente abierta ante la necesidad de adaptarse a las condiciones que se generan en cada momento. De este modo, la mente se libera de la tensión que ejerce nuestro ego, ya que la comprensión de que todo evoluciona a cada instante, que de un *yin* se pasa a un *yang* y de un *yang* a un *yin*, y así sin cesar, es algo que nos prepara para que los cambios no nos cojan por sorpresa.



Figura 5-1: Buscando el centro

Pacífico, pero marcial

En la actualidad, en China se puede aprender taichí quan en cualquier parte. Cuando estudias en una escuela tradicional o al lado de un gran maestro, ves que la tradición se mantiene según unos conocimientos que pasan de un miembro de la familia a otro durante generaciones.

Los maestros piensan que el crecimiento de un alumno viene determinado por su comportamiento ético y su forma de reflexionar y actuar, y no tanto por el grado técnico o la destreza que alcance. No debes olvidar que el taichí quan, en definitiva, no es otra cosa que un arte marcial, y, como tal, su enseñanza es un arma en manos de quien la recibe. De ahí que los maestros siempre hayan escogido muy bien a sus alumnos, para que no hicieran mal uso de sus conocimientos.

Entre los practicantes existe un dicho muy ilustrativo al respecto: "Un maestro probará a un estudiante durante tres años antes de enseñarle lo que sabe". Y es así. Además, los buenos maestros no enseñan sólo la destreza en el arte, sino también una filosofía de vida, una manera de estar ante cualquier circunstancia; porque, en definitiva, el taichí quan es algo que, como te explicaba en el capítulo 1, se define a través de las palabras *taichí* (vida) y *quan* (puño), lo que significa comprender la vida a través del arte marcial. Una filosofía que no sólo se debe practicar en clase, con los demás alumnos, sino también fuera del aula, en el mundo exterior.

Buenos maestros para mejores alumnos

Es cierto que es difícil encontrar buenos maestros, pero no lo es menos encontrar un buen alumno. Y ningún alumno debería olvidar al maestro que le enseñó sus primeros pasos.

Los estudiantes que se inician en el arte del taichi quan se muestran ilusionados, con muchas ganas de aceptar la disciplina marcial, de ahí que se comporten con mucha educación. Pero es tarea del profesor mantener este ritmo, para que con el paso del tiempo el estudiante no se olvide del que ha de ser su objetivo principal: adquirir conocimiento. La única manera de conseguirlo son las buenas maneras, incluso cuando el devenir del tiempo genera una relación de amistad entre profesor y alumno. El deseo de aprender y el conocimiento de la técnica han de mantenerse siempre intactos.

Es fácil entender este punto, ya que, si nos remontamos a la antigüedad, veremos que las artes marciales se empleaban en las guerras y para mantener la salud de los clanes y familias. De ahí que se usaran unas técnicas que eran secretas, que sólo se transmitían a los alumnos más aventajados y con una moral intachable.

No valen las buenas intenciones

En taichí quan, la ética recibe el nombre de *wude*. Pero *wude* no sólo es ética. Es también una moral marcial que incluye dos aspectos:

- La ética en las acciones.
- La ética en las intenciones.

La ética en aquello que hacemos, en lo que representamos y en cómo nos comportamos, está compuesta por valores como la humildad, el respeto, la rectitud, la confianza y la lealtad. También podríamos incluir la paciencia, la perseverancia y la valentía. Si un alumno cultivaba todos estos valores y normas de conducta, entonces se hacía digno de recibir las enseñanzas de los más sabios en el arte del taichí. Hoy, en sus niveles más altos, este principio tampoco ha cambiado.

cualquiera los secretos internos de nuestro arte marcial. Si ese alguien careciera de la ética apropiada, el taichí quan se convertiría en una herramienta de abuso, en algo capaz de hacer daño a la gente. Por lo tanto, es imprescindible que entre profesor y alumno se establezca una relación de confianza antes de empezar el entrenamiento más avanzado.

La realización interna

Una de los objetivos del aprendizaje del taichí quan es la realización interna de cada practicante. Como ya te he explicado en el capítulo 2, la tradición china considera que el ser humano tiene dos mentes:

- Una que rige las emociones, que recibe los nombres de *hsing* o *xi*.
- Una de sabiduría, el *yi*.

Por lo general, cuando fallamos en algo es porque nuestra mente emocional se ha impuesto a nuestra capacidad de criterio y reflexión. El *xi* ha prevalecido sobre el *yi*.

Pues bien, el taichí quan nos enseña a controlar esta dualidad y lo hace a partir de un valor que en todo momento debe ser asumido por el practicante, y del que ya te he hablado al principio de este capítulo. Es la *humildad*, es decir, la capacidad de controlar el sentimiento de orgullo. En China hay un proverbio al respecto que dice: “El orgullo pierde, la humildad gana los beneficios”.

Si eres humilde no te acomodarás a lo que has logrado. Al contrario, no dejarás de buscar maneras de mejorar, no perderás la fe en la posibilidad de seguir aprendiendo. Si permaneces abierto y perseveras en tu autodescubrimiento, seguirás motivado para continuar con la práctica del taichí quan. Recuerda esto: aprender nunca tiene limitaciones. En todo caso, uno mismo se las crea. Si tu actitud es la correcta, será muy difícil que aparezcan.

La disciplina lleva al respeto

Éste es el principio sobre el que se debe basar la práctica de cualquier arte marcial, incluido el taichí quan. Yendo incluso más allá, esta idea es muy útil incluso en la manera de conducirse por la vida: con respeto y con ganas de aprender de nuestro profesor, pero también de cualquier persona que nos aporte conocimiento, de los compañeros de clase, del trabajo y de todo el mundo en general. El respeto es lo que hace que la relación entre las personas sea tranquila, armónica y equilibrada. Y, evidentemente, el respeto hacia uno mismo; es imposible respetar a nadie si no te respectas antes a ti.

La *disciplina* trae consigo el respeto. En cambio, cuando debes hacer algo y lo vas posponiendo, seguramente por dejarte llevar por las emociones, es fácil que surja un sentimiento de culpabilidad. Cuando nuestra actitud en la vida es transparente, entonces obtenemos la confianza de los demás. Una confianza que no es otra cosa que actuar de forma que los demás se sientan a gusto contigo, porque saben que tienes unos principios que has ido descubriendo en ese juego constante de empujar y ceder que es el taichí, en el que cualquier resistencia puede hacerte perder el equilibrio. Por el contrario, si esa confianza no se genera, es porque todavía te queda orgullo, el suficiente para que esa relación se fragmente y rompa.

No hay que subestimar nunca a nadie

En una época como la actual, en la que existen las armas de fuego, no tiene ningún sentido aprender un arte marcial para defenderte de una posible agresión. Pero, igual que afirmo lo anterior, te digo también que sí es una opción muy válida para defendernos de una amenaza concreta y muy cercana: nosotros mismos. Si, no pongas esa cara de sorpresa, porque nosotros somos nuestro peor enemigo.

En todo caso, si las circunstancias te llevan a tener que pelear con otro, debes pensar que, como decía mi maestro, siempre hay alguien mejor que tú. Y ese alguien puede ser muy bien ese que tienes delante, no importa su apariencia.

Recuerda que el mítico y extraordinario luchador Bruce Lee era muy bajito, delgado y aparentemente poca cosa. Pero, ¿quién se atrevería a retarlo? Por lo tanto, apunta también esto: no hay que subestimar nunca a nadie por su apariencia.

“Delante de un maestro, el alumno no debe tener orgullo, ni siquiera dignidad”, dice otro proverbio chino. Es así si entiendes por dignidad el deseo de que las cosas se hagan sólo como tú quieres. Hace falta, pues, un acto de voluntad que borre ese malestar emocional y que censure nuestros defectos.

El código de la ética marcial

Hasta ahora, lo que he hecho ha sido explicitar algunas reflexiones sobre la ética marcial que se respetan en todas las escuelas de taichí quan. Pero creo que, llegados a este punto, sería también interesante entrar con algo más de detalle en la esencia del *wude*. Voy a explicarte los distintos puntos de que se compone.

Aunque antes debo hacer una puntuación. Y es que es importante que recuerdes que se trata de un código de ética marcial, redactado en una época medieval definida por guerras y sociedades militarizadas. Por lo tanto, que no te sorprenda su lenguaje militar. No hay que quedarse en eso, sino intentar ir más allá y buscar aquella aplicación o aquel sentido que hoy pueda ser útil.

Los diez puntos del *wude*

Paso a enunciarte los puntos de los que consta el *wude*. Verás que se trata de diez reglas éticas, con sus enunciados en chino, que ayudan a mejorar el aprendizaje y el estudio de cualquier arte marcial, entendiéndolo como algo que no se ha creado para destruir, sino más bien para todo lo contrario: para lograr que prevalezca la salud y el bienestar de sus practicantes. Y recuerda, para entenderlos como es debido debes ir más allá de su lenguaje militar y rabiosamente nacionalista. Yo te ayudo.

1. Alta ética marcial

Este principio ordena amar al país y al pueblo, y al mismo tiempo seguir una moralidad noble. La ética debe ser la raíz sustentadora del estudio de las artes marciales, de ahí que sea básico respetar las normas morales correspondientes y tener una buena mentalidad y carácter. Es más, sólo cuando se posee una elevada moral se puede aumentar el dominio de este arte.

2. Objetivo noble

El propósito de estudiar artes marciales debe ser noble, lo que pasaría por tener como objetivo el fortalecer la salud del cuerpo. En un sentido más literal, aprender técnicas marciales es una forma de prestar servicio al pueblo y salvaguardar al país de cualquier peligro. Así, el arte marcial jamás se debe emplear para cometer acciones vandálicas ni para perjudicar o menoscabar a la población.

3. Rigurosa disciplina

Se trata de pelear sin violencia, obedeciendo las normas y acatando la disciplina. Llegados a un cierto grado de habilidad marcial, no se puede rivalizar con crueldad ni provocar altercados sin motivo alguno. Al contrario: hay que acatar de forma modélica cada término del reglamento y de la disciplina. Y, además, por iniciativa propia, hay que luchar contra las malas personas y las acciones injustas.

4. Respetar al maestro y querer a los alumnos

Entre compañeros de la comunidad marcial se debe formar un tipo de camaradería, gracias a la cual los maestros cuidan de los alumnos y éstos respetan a los maestros. Es necesario que haya una estimación mutua, que se cree una atmósfera que favorezca el estudio conjunto de las artes marciales, como si de una sola fuerza se tratara. Y, por supuesto, los alumnos tienen que ayudarse mutuamente para avanzar en el conocimiento.

5. Cortesía y modestia

El saludo marcial debe ser una muestra de modestia y cortesía. No importa dónde, cuándo ni con quién, si dentro de la comunidad marcial o fuera: siempre hay que tratar a todo el mundo con cortesía e integridad moral, y siempre hay que ser modesto y sincero. Un comportamiento insolente, en el que el orgullo nos lleva a hincharnos como un pavo real lo único que hace es menoscabar la moralidad marcial.

6. Voluntad inquebrantable

Cuando la voluntad es firme e inquebrantable, las derrotas no representan obstáculo alguno para quien practica artes marciales.

7. Estudiar con asiduidad y aplicación

Según un dicho, “el boxeo no se separa de las manos”, lo que significa que hay que estudiar con aplicación y practicar con empeño; y también ir un poco más allá: hacer que las artes marciales nos acompañen en cualquier faceta de nuestra vida, para aprenderlas lo mejor posible. Así, hay que aprovechar cualquier ocasión que tengamos libre durante el día para practicar, hay que persistir sin flaquear. Como la historia nos recuerda, todos los que han alcanzado la culminación en las artes marciales lo han hecho gracias a un arduo trabajo. No hay otra forma de aprender artes marciales ni, por supuesto, taichí quan.

8. Técnica esmerada

No hay otra: si se quiere una técnica lo más perfecta posible hay que estudiar, estudiar y estudiar. Verás que cuanto más se profundiza en la técnica marcial, más refinada se hace. Porque el arte no tiene límites, es algo que no se agota de la noche a la mañana, lo que hace necesario estudiar con asiduidad sin dejar de tener iniciativa. Sólo buscando constantemente la perfección nuestro arte será exquisito.

9. Corrección en el porte

El comportamiento debe ser serio; la expresión, correcta; y el cuerpo, erguido. Si se cumplen estas condiciones, el porte de los practicantes de artes marciales mostrará un aspecto decente y unos modales refinados, que luzcan la dignidad de su espíritu y expresión. No cabe aquí ir desaliñados ni usar posturas inapropiadas.

10. Respeto al entorno

Hay que conservar la belleza del entorno en el que se practican las artes marciales. Esto significa que el sitio debe mantenerse ordenado, limpio y en un buen estado. Debemos ser especialmente cuidadosos a la hora de colocar de forma ordenada las ropas, las armas, etc. Y lo mismo vale para los elementos de uso común.

Estos son los diez principios que prescribe el *wude*. Teniéndolos en cuenta comprenderás mejor el sentido último del dicho chino que se usa como saludo y que reza:

Lo que traducido a nuestra lengua viene a decir: ‘Dentro de los cuatro mares y los cinco lagos, todos somos hermanos’. En esta aventura que es la vida, todos somos iguales, hermanos, y como tales tenemos que aprender a respetarnos.



Figura 5-2: Un ejemplo de la corrección del porte

Antes de ponernos en marcha

En este capítulo

- El valor de saber qué buscas en el taichí quan
- Consejos para que sepas escoger la clase y el profesor más adecuados
- Algunas cuestiones prácticas sobre las clases de taichí
- La importancia de la actitud y la educación en clase

En el capítulo 1 te explicaba que hay varias maneras de concebir la práctica del taichí quan. Para algunos, se trata simplemente de una tabla de ejercicios dirigidos a mejorar la salud; para otros, es una práctica deportiva en la que incluso se puede competir; y luego los hay también que lo viven como una filosofía o, ya los menos, como un medio para encontrar la espiritualidad.

¿Cuál de esas opciones es la que tú te planteas? A lo mejor, cuando compraste este libro, tampoco tenías muy claro qué es esto del taichí, pero seguro que hay opciones que te interesan más que otras. Bien, en realidad no hace falta que respondas a la pregunta en este mismo momento.

En todo caso, si de verdad estás decidido a practicar taichí, lo que me interesa es que te examines y tú mismo establezcas unos objetivos mínimos. Por un lado debes mirar cómo andas de salud. Si padeces algún problema físico, como alta tensión arterial, azúcar en sangre, dolores de espalda o articulaciones, migrañas, fatiga crónica, estrés o depresión, es muy posible que la práctica del taichí quan contribuya a tu mejoría. Por otro lado, debes dedicar unos momentos a pensar también en lo que puede aportarte el taichí quan en otros ámbitos. Eso es lo que voy a tratar de enseñarte en este capítulo.

Pero, primero de todo, vamos a por los objetivos.

Hay que establecer unos objetivos

Antes de seguir adelante, hazte esta pregunta: ¿qué espero del taichí quan? Las respuestas son prácticamente inacabables:

- Quiero practicar taichí quan porque es algo muy actual, que está de moda.
- La vida que llevo me produce mucho estrés y me han asegurado que el taichí quan es la respuesta adecuada a ese problema.
- Necesito hacer deporte y el taichí quan tiene pinta de no ser demasiado duro.
- He perdido la flexibilidad que tenía de niño y me gustaría recuperarla.
- El taichí quan me atrae, aunque lo cierto es que desconozco todo lo referido a eso que llaman meditación.
- Todo lo que viene de Oriente creo que tiene influencia sobre mí y por eso la filosofía del taichí quan me interesa mucho.
- Tengo dolores musculares e hipertensión, y creo que el taichí quan me ayudará a lograr un mejor nivel de vida.
- He visto taichí quan con armas y me apetece probarlo.
- Necesito un guía en mi vida y busco un maestro.
- No estoy de acuerdo con la filosofía de vida que llevo y busco algo más enraizado con la tradición.

¿Te ves reflejado en alguna de estas respuestas? Si es que no, no pasa nada, pues te las ofrecía sólo a modo de ejemplo. Lo importante es

que tengas tu respuesta, sea una de éstas u otra diferente. Y que actúes en consecuencia.

La búsqueda de un profesor

Ahora que ya has decidido aprender taichí quan, lo mejor que puedes hacer es buscar un buen profesor y no tratar de ir por libre. Puedes usar este libro para hacer una primera aproximación, gracias a la completa serie de ejercicios que te describiré más adelante. Pero si de verdad quieras profundizar en el tema y sacarle todo el jugo posible, deberás ponerte en manos de una persona formada que sepa guiarte. ¡No queda otra opción! Así no sólo recibirás todo lo bueno que el taichí quan puede ofrecer, sino que también ahorrarás tiempo y evitarás realizar malos movimientos que a la larga pueden provocar lesiones.

No hay excusas que valgan

Eso sí, una vez en marcha, no valen excusas; ni siquiera ésa tan manida en nuestra sociedad que habla de la falta de tiempo. Piensa que cuando una persona aprende una secuencia de taichí, la más larga puede durar como máximo unos siete minutos. Si el día se compone de 1440 minutos, es imposible que no encuentres el momento para hacer tus ejercicios. No roban nada de tiempo. De hecho, si has llegado hasta aquí en la lectura de este libro, has ocupado más tiempo del que tardarías en hacer varias veces las formas del estilo yang que te propondré en los capítulos 10 y 11.

Tampoco vale pensar que no tienes la suficiente flexibilidad o coordinación para practicar taichí quan como es debido. Se trata de un razonamiento que no tiene fundamento: si decides practicar es porque quieras recuperar precisamente la capacidad de coordinación, fondo y flexibilidad que ahora sientes que has perdido. Y el taichí quan es la mejor herramienta para conseguirlo.

Por lo tanto, no se te debe pasar por la cabeza abandonar porque piensas que no tienes nivel y te sientes intimidado ante lo que has visto en otros alumnos, a lo mejor con muchas horas de estudio detrás. Cuando el tiempo pase, notarás que tú también puedes hacer muchas cosas que poco antes creías imposibles. En eso te ayudará mucho –o al menos eso espero– este libro, que está especialmente dirigido a los principiantes. Cuando seas capaz de practicar lo que se enseña en él, el resto no te parecerá inalcanzable.

Evidentemente, es importante adquirir un compromiso con el profesor. Un compromiso que debe ser mutuo, porque:

- Quien enseña no puede hacerlo si no hay un alumno que quiera aprender.
- Quien quiere aprender no puede hacerlo si su profesor no le dedica tiempo y lo guía.

¿Qué clase me irá mejor?

Si vives en una gran ciudad, no tendrás problemas para encontrar un amplio abanico de profesores y clases, a cualquier hora del día. Si vives en una ciudad pequeña o en un pueblo, la cosa cambia. En este caso, las posibilidades se reducen considerablemente, aunque, dada la difusión que hoy tiene el taichí, seguro que puedes acabar encontrando un grupo de estudio con el que aprender. Así que no te lo pienses dos veces y busca, a través de Internet o de forma presencial, en los polideportivos, clubes y asociaciones de tu ciudad, pueblo o barrio. Seguro que alguno de ellos ofrece en su programa clases de taichí quan. No dejes de comentar con tus amigos y conocidos que buscas clases de taichí, porque siempre es posible que alguien conozca a algún profesor particular y te dé referencias de él.



Figura 6-1: Una clase con niños

Escoger la clase y el profesor

Una vez que hayas encontrado el lugar que encaje con tus necesidades de horario y cercanía, y antes de apuntarte, es muy importante que hables con el profesor que imparte esas clases. Debes pedirle que te dedique unos minutos para saber qué tipo de taichí está enseñando y cuál es el funcionamiento de su grupo.

Es muy importante que te asegures de que ese profesor es un profesional cualificado. Incluso, aunque hayas verificado ese dato, te aconsejo que pidas que te dejen hacer una sesión de prueba para ayudarte a decidir si has encontrado la clase correcta. La gran mayoría de las escuelas de taichí no ponen reparos.

Eso sí, cuando acudas a esa clase ten los ojos bien abiertos y observa los siguientes pasos:

- Qué ambiente notas en la clase. Esto es importante porque, si el ambiente es correcto para ti, no deberías ponerte excusas para no asistir con la frecuencia necesaria.
- Qué impresión te causa el profesor cuando lo ves en acción y no en su despacho. Mira si conectas o no con él, porque esa es una de las claves del éxito. Y no sólo en cuanto a carácter y formación; a veces tú mismo tendrás unas preferencias personales: maestro, profesor o profesora, más joven o más veterano...
- Observa la experiencia del profesor que tienes delante, si cumple con tu impresión inicial. En este caso, y aunque pueda sonar raro, déjate guiar por tu intuición.
- Observa si el programa de enseñanza del taichí quan que propone el profesor es el adecuado para ti; si ves que no, consúltale para que te dé su opinión. Al fin y al cabo, es él quien conoce el método.
- Observa al resto de alumnos, si puedes encajar con ellos. Mira también si es un grupo numeroso o no.
- Valora el precio, y si te lo puedes permitir sin que tu economía se vea perjudicada. Que el precio nunca sea una excusa para no acudir a las clases.

Al finalizar tu primera clase, no dudes en preguntarle al profesor todas las inquietudes que se te presenten. De sus respuestas y de las impresiones que hayas recibido dependerá tu decisión final.

Un profesor siempre ayuda

Muchas personas pretenden estudiar taichí con libros, revistas especializadas o con un DVD. Siempre es una opción. Pero ya te digo que el estudio de este arte marcial sin un profesor cualificado detrás es complicado, sobre todo porque no distinguirás una postura bien hecha de otra que no lo está. Es difícil aprender y pretender que tu cuerpo responda a unos movimientos a los que no está acostumbrado, y que pueden repercutir negativamente en tu salud.

Por lo tanto, es bueno contar con el apoyo de un profesor. Cuando decides que vas a aprender de un profesor, él toma también la decisión de enseñarte; de ahí que se cree un compromiso mutuo que redunda en el beneficio de ambas partes.

Un entrenamiento a tu nivel

El taichí es una *disciplina evolutiva*. ¿Qué quiero decir con esto? Pues que, por un lado, requiere de una disciplina que cada practicante debe imponerse según sus necesidades y capacidades. Y, por otro, que si practicas una hora, acabarás sabiendo una hora de taichí, nunca dos.

Evidentemente, esto requiere estar en un grupo en el que:

- El profesor tenga la capacidad de atender a diversos niveles de práctica.
- En el que estés a la altura de la capacidad del resto de compañeros.

Es cierto que el taichí quan requiere entrenamiento, pero también lo es que no hace falta hacer formas acrobáticas para estar más avanzado. Lo que realmente es necesario es profundizar en cada movimiento, lo que permite que convivan distintos niveles de práctica en una misma sesión.

La ventaja de estudiar en un grupo en el que existan diversos niveles principiantes es evidente: da la posibilidad de observar a otros alumnos más avanzados para ir mejorando tus movimientos. Y esto es impagable. Incluso en el taichí por parejas, pues si tu compañero tiene más nivel o más tiempo de entrenamiento te ayudará a profundizar más. Esto ocurre, por ejemplo, en técnicas como la del *toushou*, o empuje de manos, en la que puedes llegar a conocer tu nivel a través del enfrentamiento con un compañero (para más información, puedes consultar el capítulo 13).

Lo normal en un grupo de estudiantes de taichí es ayudar a que el novato evolucione, por lo que generalmente los más avanzados ayudan a los que empiezan y no se ríen de su torpeza. Saben que ellos también fueron en su día novatos y que aún lo siguen siendo para su maestro. Por supuesto, todo esto no significa que el profesor se desentienda de los alumnos principiantes. Al contrario, debe dedicarles un tiempo para que aprendan los movimientos más básicos y la filosofía que hay detrás.

¿Estudiar en grupo o solo?

Además de aprender de los demás, practicar en grupo tiene otra ventaja: es más relajado que no estar pendiente del profesor y que él lo esté de ti, lo que en ocasiones puede llegar a ser incómodo para ambas partes.

No obstante, y dependiendo de lo que busques con la práctica del taichí, las clases tutoriales son siempre de gran ayuda. Por ejemplo, si tu horario no te permite asistir a todas las clases o si tienes que tratarte algún problema de salud o molestia concreta.

El alumno que quería ir muy rápido

Una historia cuenta que una vez un joven se acercó a un venerable maestro de karate y le preguntó: "Maestro, ¿durante cuánto tiempo necesito entrenar para ser el mejor karateka de todo Japón?". El maestro le respondió: "Diez años". Sorprendido por la respuesta, el joven insistió: "Es mucho tiempo. ¿Y si practico dos veces más fuerte que el resto de alumnos?". "Veinte años", respondió ahora el maestro. "¿Y si pongo en ello todo el ardor y la fuerza, entreno día y noche y ni siquiera me detengo a comer o dormir?", inquirió el joven. "Treinta años", contestó impertérrito el maestro.

Ante esa última respuesta, el aprendiz ya no pudo contenerse: "Maestro, ¿cómo puede ser que a cada esfuerzo extra que digo que haré me respondáis que me llevará más tiempo cumplir mi sueño?". "Es así porque cuando alguien sólo tiene en mente un objetivo, le queda un solo ojo para encontrar el camino", fue la respuesta.

Esta historia, aunque referida a un arte marcial externo y no interno como es el nuestro, muestra de manera ejemplar toda la paciencia, dedicación y concentración que requiere el aprendizaje de nuestro arte.

Aquí tienes una lista de cosas a tener en cuenta si estudias taichí con tutorías particulares:

- El profesor estará más pendiente de ti, y evidentemente tú del profesor.
- Podrás atender tus necesidades a medida que surjan.
- Podrás practicar las formas que más se adapten a tu capacidad física y mental.
- Las correcciones serán más constantes, para que realices los movimientos a la perfección.
- No tendrás que preocuparte de si otras personas están observándote.
- Adaptarás tu entrenamiento a tu capacidad horaria.
- Mantendrás una relación directa con el profesor e incluso te será más fácil trabajar ciertos aspectos que por timidez no propondrías nunca en un grupo.

Y he aquí las ventajas de las clases en grupo:

- Disfrutarás del apoyo y el compañerismo de otras personas que comparten un mismo interés por el taichí quan.
- Podrás ver la evolución de los demás, lo que te motivará para seguir lo que otros han sido ya capaces de lograr.
- Podrás trabajar aspectos que sólo se viven en grupo, como la diversión de compartir un comentario gracioso. Piensa que a veces se crean amistades que duran toda la vida.
- Si te animas a hacer retiros de taichí por vacaciones o viajes para practicar en otros lugares, te sentirás más cómodo al conocer ya a las personas con las que compartirás esas experiencias.
- Evidentemente, aprender taichí te será más económico que si tienes un profesor sólo para ti.

Dicho esto, tú eres quien tiene la última palabra.

Duración de una sesión de taichí

Lo habitual es que una clase de taichí tenga una duración de entre 60 y 90 minutos. Eso cuando es en grupo, porque cuando la clase es particular no suele pasar de una hora. Si se trata de monográficos, se suelen hacer durante una mañana de sábado o domingo.

El tiempo de las clases suele estar repartido en:

- 20 minutos de estiramientos.

- 15 minutos de movimientos relajados, respiraciones o movimientos de técnicas de la medicina tradicional china.
- 20 o 25 minutos de taichí propiamente dicho, en los que se abordan las secuencias y la comprensión de los movimientos uno a uno.

La ropa adecuada

Tal y como sucede con la práctica de cualquier otro deporte, contar con una ropa adecuada es esencial. ¿Y qué es lo adecuado aquí?, te preguntarás. Pues ropa cómoda, como una camiseta o un chándal, con pantalones que no aprieten la cintura. En cuanto a calzado, zapatillas deportivas si estamos en el exterior o las típicas zapatillas chinas si estamos en un espacio cubierto. Lo importante es que la energía de los movimientos no encuentre ningún obstáculo externo, y eso se consigue con prendas ligeras y cómodas.

Por supuesto, hay que tener también en cuenta el sitio donde se hace la práctica: no es lo mismo una sala climatizada y bien preparada que estar al aire libre un día especialmente caluroso o frío. Lo importante es que no pases ni frío ni calor.

Para acabar de solucionar la cuestión de la ropa, la mayoría de las escuelas tienen sus propios trajes de entrenamiento, que consisten en camisetas con el logo de la institución y un pantalón ancho de algodón para tener toda la movilidad del mundo.

Por otro lado, la ventaja del taichí es que no necesita de colchonetas ni de otros elementos, por lo que puede practicarse casi en cualquier sitio.

La higiene es respeto y educación

Es importante cumplir con unos mínimos de higiene personal, tanto para no sentirnos incómodos como para no molestar a nadie. Pero además hay que tener en cuenta otras cosas que posiblemente vayan más allá de la higiene propiamente dicha. Son las siguientes:

- No llevar las uñas largas, pues no debes olvidar que el taichí es un arte marcial y que a menudo se practica con un compañero que hace de oponente, por lo que puedes arañarlo sin querer.
- No llevar durante la práctica relojes, collares o pulseras con los que puedas lastimar a alguien.
- No utilizar pañuelos de cuello que te puedan hacer daño en un agarrón involuntario.
- Si estamos en una sala, hay que llevar unas zapatillas diferentes a las que se han usado para ir por la calle, para que no estropeen o manchen el suelo.
- Es recomendable llevar el pelo corto o recogido para evitar un tirón de pelo involuntario.

¡Ojo, que no vamos a competir!

La seguridad en las clases de taichí es un factor que hay que tener muy en cuenta y que depende en buena medida de la actitud de cada practicante. Así, es importante que el alumno no tome esas clases como una competición contra los compañeros o con el profesor, por lo que hay que evitar las resistencias innecesarias cuando se practica en pareja o cuando el profesor quiere mostrar al resto de los alumnos una aplicación marcial o cualquier otro ejercicio (para más información puedes acudir al capítulo 12).

Durante los ejercicios individuales es recomendable ir subiendo la capacidad de estiramiento o la dificultad de forma gradual. De otro modo, lo único que conseguirás será salir con dolor de la clase y, con ello, que no puedas practicar al día siguiente.

Ten siempre bien presente que el taichí es suavidad, y que cualquier movimiento llevado a nuestra capacidad extrema hará que nos sintamos incómodos y que nos queden secuelas cuando el cuerpo se enfrie.

Si tienes algún tipo de lesión, díselo al profesor para que tenga en cuenta lo que debes y lo que no debes hacer.

El comportamiento y la actitud cuentan

Aunque parezca una cosa pasada de moda en esta sociedad en la que vivimos, donde cada vez menos gente pide permiso o da las gracias por algo, en la práctica del taichí quan es muy importante seguir un código de conducta. La educación hacia los demás es primordial.

Con la cortesía se va a todas partes

Esa buena educación se aprecia ya desde el mismísimo saludo. Porque, como en el resto de las artes marciales, el saludo es algo básico en el taichí quan para tomar conciencia de lo que estamos haciendo.

De este modo, cuando un alumno llega tarde a clase es norma obligatoria que pida permiso para entrar. Hay que tener en cuenta que, aunque procure evitarlo, la persona que entra hace ruido y molesta cuando intenta incorporarse al grupo. Por ello, es de buena educación agradecer el esfuerzo que los otros hacen a causa de ese retraso. En este caso, además, lo lógico es que el recién llegado se quede en las últimas filas para estorbar lo mínimo, a no ser que el profesor le indique lo contrario.

siguientes:

- Debes ser puntual, pues llegar tarde es signo de mala educación y puede molestar al grupo de estudio.
- Si la sala donde practicas es compartida y hay un grupo anterior porque llegas un poco pronto, respeta su trabajo y espera a que salgan todos en silencio.
- No masques chicle en la clase.
- Apaga el móvil, pues que suene en mitad de una clase es muy desagradable y puede romper la concentración de los estudiantes y del profesor.
- Si tienes que cambiarte de ropa, hazlo fuera de la clase si hay vestuarios o en un lugar donde no moleste.
- No bebas alcohol antes de ir a una clase.
- Ten la precaución de pasar por el baño antes de entrar en clase; salir corriendo por una urgencia de este tipo incomodará la buena evolución de tus compañeros.
- En clase no debes reírte ni hablar, pues tus compañeros intentan concentrarse y esa actitud los perjudica.
- Si tienes problemas de oído, pide permiso para ocupar las plazas más cercanas al profesor y no lo incomodes exigiéndole que chille.
- Abona el importe de tus clases con regularidad, sin que tu profesor tenga que recordártelo.

Con todo esto que te he dicho, sólo te falta salir ya a la calle y buscar una buena escuela en la que iniciarte en este arte. Y si todavía dudas, sigue leyendo, que todavía tengo muchas más cosas que explicarte sobre el taichí. Ya es hora de que nos metamos en él un poco más a fondo.



Figura 6-2: El saludo es la primera toma de contacto

Es hora de empezar



—Lo peor es el momento de calentar la musculatura...

En esta parte...

Estás a punto de iniciar un viaje que te descubrirá los secretos de un arte milenario que es pura meditación en movimiento. Si en la primera parte te hablaba de los orígenes del taichí y de las razones que pueden llevarte a practicarlo, ahora se trata de dar un paso más y comenzar a descubrir este arte marcial por dentro. Te hablaré de sus bases, de aquellos principios sobre los que se asienta la práctica, como la relajación, la respiración o el enraizamiento en la tierra, y seguiré con las principales posturas. Todo para describirte luego dos de las formas breves del estilo yang, el mejor para iniciarse en el taichí y para disfrutar de sus muchos beneficios.

Construimos taichí: respiración y relajación

En este capítulo

- El papel de la relajación como base para el taichí
- El valor de la respiración en el taichí
- Los distintos tipos de respiración

Todos hemos jugado alguna vez a construir castillos o torres con piezas desmontables. Y sabemos, porque la lógica y la experiencia nos lo dicen, que para que esa construcción sea estable y pueda alcanzar una altura respetable sin peligro de caer, los cimientos deben ser sólidos.

Pues bien, a la hora de iniciarte en la práctica del taichí debes tener en cuenta que se requieren también unos sólidos fundamentos, porque sólo a partir de ellos podremos construir sin miedo a dañar la estructura, que no es otra que nuestro cuerpo. Por supuesto, cuanto más sólida y segura sea esa base sobre la que edificaremos, tanto más alto podrá subir el edificio. O lo que es lo mismo, tanto más creceremos en la práctica de nuestro arte.

Y ¿qué fundamentos son esos? Apunta:

- La respiración.
- La relajación.
- El cuerpo y la gravedad.
- La visualización.
- La energía.

Estos cinco puntos son esenciales para que nuestro taichí pueda desarrollarse de una forma óptima, que para mí no es otra que la que pone en comunicación el cuerpo con el espíritu. Algo, pues, que va más allá de un simple ejercicio físico.

Por lo tanto, creo que es bueno que consideres el taichí quan como un trayecto, porque es en el camino donde te sientes bien, no en la llegada a meta, aunque sólo sea porque no la hay. ¿Recuerdas aquellos versos de Antonio Machado que cantaba Joan Manuel Serrat que dicen “caminante no hay camino, se hace camino al andar”? Pues algo parecido ocurre aquí: no hay ninguna cima que escalar, ninguna meta que superar. De lo que se trata es de hacer las secuencias y los movimientos; y es en la práctica donde está el premio, no en el momento de terminar.

Vamos, pues, a construir los cimientos. Y, dada la importancia del tema, en este capítulo te hablaré sólo de los dos primeros: la respiración y la relajación. En el capítulo siguiente, el 8, ya habrá ocasión de tratar el resto. Eso sí, aunque los trate por separado, tú mismo verás que estos cinco fundamentos están íntimamente relacionados entre sí.

Hay que aprender a respirar

Decía Lao Tse que hay que “tener conciencia de la respiración porque es la que alimenta el alma para que no muera”. Pero no hace falta remitirse a tan ilustre maestro. De hecho, no te descubriré nada nuevo si te digo que respirar es la vida. La prueba más evidente es que podemos vivir semanas sin comer y días sin beber, pero apenas unos hidrizos minutos sin respirar. La respiración, por lo tanto, es

vital. Y, sin embargo, ¡hay que ver la poca atención que se le presta! Es una función que el cuerpo realiza por sí mismo sin que tengamos que hacer ningún esfuerzo ni pensar nada. Pero eso no quiere decir que respiremos bien. Es más, esa respiración involuntaria e inconsciente en el fondo es también muy superficial.

El taichí, para ser pleno, requiere de otro tipo de respiración. Es decir, de una respiración consciente que ayude a dirigir de manera eficaz la energía vital, el *chi* (la energía de la que te he hablado en el capítulo 2), de nuestro cuerpo y, a la vez, ayude a relajarlo. ¿Cómo? A grandes rasgos, te diría que haciéndola tan tenue que resulte inapreciable. Esto, en la época en la que el taichí quan era un arma de combate, era de inestimable ayuda, pues la misma acción de inspirar y espirar o su frecuencia podían procurar suficientes pistas al luchador sobre el estado real de su contrincante, para así soltar un determinado golpe en el momento exacto y poner fin a la pelea. Bien, ahora no se trata de meterse en peleas, ni mucho menos, pero las enseñanzas de aquel período siguen siendo válidas. Nuestro objetivo ha de ser el de relajar todo el cuerpo, empezando por los músculos del tórax y asegurarnos de que no existe ninguna tensión física. “La teoría me parece estupenda, pero insisto, ¿cómo se consigue esto?”, te estarás preguntando. No seas impaciente, que ese defecto casa mal con el arte que estamos tratando, porque hay toda una técnica al respecto. Si logras controlar la respiración, la mente será capaz de guiar el *chi* por las distintas partes del cuerpo sin ningún obstáculo. Y más aun, porque el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono en nuestro organismo funcionará a la perfección. Tu cerebro recibirá una aportación constante de oxígeno, de modo que tus pensamientos ganarán en claridad. Al final, cuerpo y mente se unen en un equilibrio perfecto gracias a la respiración.

Vamos a respirar taichí

En la práctica del taichí quan, la meditación en movimiento y la preparación de las posturas estáticas tienen un gran valor. Como arte marcial interno que es, la respiración es esencial para el buen logro de la empresa. Y por eso conviene empezar por aquí, porque si perdemos de vista la respiración, la mente se dispersará y la meditación no llegará a buen puerto. Es más, cuerpo y mente se separarán y las secuencias que llevemos a cabo se revelarán descoordinadas, propias de un cuerpo que carece de la armonía yinyang que caracteriza al taichí.

Cualquier acontecimiento cotidiano es suficiente para que la respiración se altere. Piensa, por ejemplo, en alguna situación de miedo que hayas vivido. Seguramente la asocias a una sensación en la que te faltaba el aire, en que no te llegaba a los pulmones. Piensa ahora en un cuadro de estrés o ansiedad: en ese caso, la respiración se nos acelera y con ella también las pulsaciones. En cambio, en períodos de tristeza la respiración se hace más lenta; y cuando estamos muy cansados respiramos de forma rápida porque nos asalta la sensación de que nos falta aire. Evidentemente, todos estos cambios en la respiración alteran de una forma u otra nuestra salud física y mental.

No es que lo diga yo o la medicina tradicional china, que también, sino que es algo que nos dicta nuestra experiencia personal: todos nuestros estados de ánimo se reflejan primero en la respiración y, a partir de ella, pasan al resto de sistemas de nuestro cuerpo. El miedo, la angustia, la alegría... Todo se refleja primero en nuestra forma de respirar. Evidentemente, esto tiene consecuencias en nuestra energía, en el *chi*, que se ve entonces alterada, y hace que nuestro sistema inmunológico resulte más sensible a la acción de virus y bacterias.



Figura 7-1: Fluyendo con la respiración

Pues bien, el taichí quan consigue que la mente sea capaz de reorganizar el ritmo respiratorio, relajarlo a fin de restablecer el flujo correcto

del *chi*.

Una forma de vivir el presente

Queda claro que la respiración es lo que nos da la vida y que, bien utilizada, nos proporciona un *chi* de calidad que nos ayudará a restablecer nuestra salud e incluso a mejorar nuestro estado de ánimo.

Las claves de una buena respiración son las siguientes:

- Suave.
- Profunda.
- Larga.
- Equilibrada.

Respirar taichí en espacios abiertos

En China es muy común ver a gente haciendo taichí quan en los parques o en cualquier espacio verde de la ciudad. También es frecuente ver como los habitantes de las grandes ciudades escapan siempre que pueden a las montañas o al campo para respirar un poco de aire puro. Pero no es esto lo único que le llama la atención al visitante extranjero. Otra cosa llamativa son los árboles centenarios que pueden encontrarse en cualquier parque. El cariño, asentado en la tradición, que los chinos tienen hacia estos seres vivos no admite comparación con otros países, donde si un árbol está enfermo, se corta y se reemplaza por otro. Allí no, allí se le cuida y se hace todo lo necesario para garantizar su bienestar. Te lo voy a explicar con una pequeña historia personal.

Una vez, durante uno de los viajes que hago cada año a China, fui a un parque a practicar taichí. Y allí me llamó la atención el sonido de una flauta tradicional china. La verdad es que era muy agradable hacer taichí arropado por la melodía que salía de ese trocito de madera. Cuando acabé mi práctica, llevado por la curiosidad, los sonidos me condujeron hasta un hombre de unos sesenta años que tocaba frente a un gran árbol. Y, para mi sorpresa, lo hacía mirando al árbol como si quisiera decirle algo. Cuando acabó su melodía, me acerqué y lo felicité por su arte. Después de charlar un rato, me explicó que hacía veinte años que cada día iba a ese mismo sitio e interpretaba música para el árbol. Según me dijo, aquel árbol enfermó cuando era joven, no crecía y se estaba secando. Y el hombre se había comprometido a ayudarlo con su flauta. "El árbol y yo tenemos un pacto: él limpia el aire que respiro y yo a cambio le dedico cada día un trocito de mi arte", fue su conclusión.

A nuestros oídos occidentales esta historia puede parecer cursi, pero más allá de la imagen que podamos tener de los chinos por razones más políticas y económicas, el respeto que sienten por la naturaleza es innegable. Y eso está relacionado con la respiración. Porque en China la medicina, y no menos el arte o la gastronomía, siempre toma su inspiración de la naturaleza. Y el taichí no es una excepción.

Y una cosa curiosa: ser conscientes de nuestra respiración mientras practicamos taichí nos hace vivir más en el presente. Suena un poco raro, pero ahora intento explicártelo.

Como sabes, tengo una escuela a la que acuden muchas personas con ganas de probar qué es esto del taichí quan. Pues bien, al acabar la primera clase, siempre les pregunto cómo se han sentido, cómo ha sido su experiencia. Y todos coinciden en lo mismo: que a pesar de que los movimientos parecen lentos cuando se ven como espectador, al practicarlos pasa todo lo contrario, todo ocurre demasiado rápido. Me señalan que si prestan atención a los pies se pierden los movimientos de las manos; que si intentan coordinar las manos se olvidan de mover los pies... Cuando saco el tema de la respiración, me comentan que se han sentido bien, oxigenados y llenos de energía, a pesar de lo difícil que era mantener la concentración en los ejercicios. Entonces les digo: "Si habéis conseguido estar presentes en el presente, dad la clase por válida".

Por lo tanto, ya ves que de esoterismo nada de nada. Lo único que pasa es que para que la mente se calme y la respiración restablezca el bienestar del cuerpo es necesario estar en el presente. Lógicamente, siempre vives en el ahora, pero cualquier situación personal que te desestabilice es producto del pasado, aunque sea inmediato. De lo que se trata, pues, es de ser conscientes de lo que hacemos, dejar al margen nuestras emociones y concentrarnos en la respiración, que entonces se irá haciendo suave, profunda, larga y equilibrada, porque se produce de una forma constante, sin interrupciones. Por este motivo el taichí quan es una buena herramienta para encontrar nuestro centro. Para entenderlo mejor, imagínate un cuadrado rodeado por un círculo. El cuadrado representa tu yo, tu parte interna, mientras que el círculo representa lo externo, aquellas situaciones y circunstancias que se dan en tu vida. Para controlar lo externo debes concentrarte en lo interno, en tu centro. Cuando estás en él, tu respiración se vuelve tan fina que es inapreciable para los demás; ni siquiera los músculos del tórax se alteran... Como curiosidad, te diré que las antiguas monedas chinas eran redondas, pero tenían en el interior un agujero cuadrado. Todo un símbolo de esta concepción de lo interior y lo exterior, aderezada además de símbolos alusivos a la naturaleza, como dragones, pandas o árboles.

Los diferentes tipos de respiración

Si respiras correctamente y estás lleno de energía, las emociones dejarán de desestabilizarte con facilidad, e incluso dejarás pasar cosas que en otras circunstancias te hubieran encolerizado. De la misma manera, educar la respiración nos ayuda a la hora de hacer ejercicio con más frecuencia, por la sencilla razón de que se gana en capacidad pulmonar. Pero vamos a ver ya qué tipos de respiración podemos utilizar durante la práctica del taichí:

- **Respiración natural.** Es la que utiliza el alumno durante su iniciación en el taichí quan, cuando ya tiene trabajo suficiente

asimilando los movimientos como para pensar además en controlar su respiración. Esta respiración natural debe ser relajada y suave, no hay que pretender dominarla ni inhalar demasiado aire: sólo el 60 o 70 % de nuestra capacidad pulmonar, para no caer ni en el ahogo ni en la hiperventilación.

- **Respiración abdominal normal (budista).** Es el segundo paso en el conocimiento de la respiración. Cuando se inspira, el abdomen se hincha y, cuando se espira, se deshincha. Este tipo de respiración es la que vemos en los niños pequeños cuando duermen si les miramos la barriguita. Cuando se inspira, el *dantien* inferior se expande, y cuando se saca el aire, vuelve a su tamaño normal. También aquí es importante no forzar la respiración.

Una buena manera de entrenar este tipo de respiración es tumbarse en la cama boca arriba, colocar un libro sobre el abdomen e imaginar que se hincha mientras vemos que el libro sube. Si este tipo de respiración cuesta, no hay que insistir; lo mejor es alternarla con otros momentos de respiración natural.

- **Respiración invertida (taoísta).** En este tipo de respiración, cuando se inspira el abdomen se contrae y se levanta hacia arriba, de modo que acerca el *dantien* inferior a la zona de los riñones o punto *ming men*, donde reside la energía prenatal que adquirimos de nuestros padres. Cuando se exhala el aire, el abdomen se relaja y se expande.
- **Respiración embrionaria.** Este tipo de respiración la usan los taoístas cuando realizan prácticas de alquimia interna. La verdad es que hace falta alcanzar una fase muy avanzada de entrenamiento para dominarla. La idea básica surge del pensamiento taoísta de volver a ser como un niño. De ahí que se trate de un tipo de respiración que nos remite a la que llevábamos a cabo cuando estábamos en el útero de nuestra madre. Es decir, una respiración tan sutil que es como si se respirara sólo por medio del ombligo, sin utilizar los pulmones. Es por ahí por donde entra y sale el aire. Eso sí, dadas sus características, te aconsejo que te abstengas de probarla!

Lo que debes tener presente en todo momento es que el ritmo de la respiración va siempre coordinado con el movimiento, independientemente del tipo de respiración de la que hablamos. Siempre va coordinada, ni más ni menos que como los propios movimientos del taichí, cuyo tempo, precisamente, se basa en ese ritmo respiratorio.

Sin relajación no vamos a ninguna parte

Ya has visto lo importante que es la respiración en el taichí. De ella depende una correcta relajación, otro tema que conviene tener muy en cuenta a la hora de empezar. Sobre todo porque en un cuerpo contraído, el *chi*, la energía vital, fluye con dificultad. Y también porque sólo mediante la relajación uno encuentra el equilibrio necesario para hacer los movimientos correctamente. Una relajación que debe ser integral, física, emocional, mental e incluso espiritual. En los siguientes apartados te explico los distintos tipos de relajación.

Relajar el cuerpo

Gracias al silencio podemos observar en qué puntos están tensos nuestros músculos y tendones. Muchas veces no conseguimos relajarnos porque hay músculos que no conocemos o no notamos, sencillamente porque no nos duelen. No pasa nada, porque si bien es verdad que nuestro ser consciente sólo puede relajar aquello que siente, es posible trabajar aquellas zonas más ocultas gracias al subconsciente y a la respiración. Sobre todo cuando se saca el aire, momento que hay que aprovechar para crear imágenes en la mente. El subconsciente, que no tiene capacidad de decisión, sigue al consciente. Si el consciente es disciplinado, el subconsciente también lo será. En las artes marciales internas la respiración es la herramienta que se utiliza para llegar a la relajación. Nuestros pensamientos provocan tensión, mientras que la acción de respirar y obligar a la mente a que se concentre en el aire que entra y sale nos permite apartar las preocupaciones y pensamientos negativos; los culpables de la tensión que reflejan nuestros órganos internos.

Relajar nuestras emociones

Los seres humanos somos emocionales por naturaleza, lo que nos hace crear constantemente y modificar nuestros patrones de conducta cuando ya no nos son necesarios. Aunque esas emociones están siempre en la mente, se manifiestan en el cuerpo. Por lo tanto, cualquier emoción que no dejemos salir se convertirá en una conmoción, y eso perjudica a nuestra salud. Hay que dejar que las emociones salgan, pero siempre sin malas maneras, ya que cada acción provoca una reacción. Si en el universo todo es un círculo, como lo expresa el símbolo del yinyang (repasa los capítulos 1 y 2), las emociones no expresadas acabarán por hacernos daño a nosotros mismos. Por este motivo el taichí quan puede ser de gran ayuda, ya que toda manifestación emocional no expresada se queda en nuestra musculatura. La relajación y los movimientos de este arte marcial nos ayudarán a liberarnos de esas pesadas cargas.



Figura 7-2: Dejar que la mente fluya como el aire

Relajar la mente

El taichí quan es meditación en movimiento, de ahí que nos ayude a relajar la mente, algo que ni siquiera conseguimos cuando dormimos, porque entonces nuestra cabeza sigue trabajando y pensando a través de los sueños. La meditación debe convertirse en concentración y llegar a nuestro centro interno como algo activo que busca las soluciones y las acciones justas. Por este motivo, una de las definiciones del taichí es la de dar una acción justa en cada movimiento, sin otorgar más importancia a una cosa que a otra, de modo que el yin y el yang se mantengan en armonía. Y es que, si la mente no se distrae, siempre es más fácil identificarnos con lo que pensamos.

Relajar el espíritu

El taichí quan es la búsqueda del equilibrio, de la armonía del cuerpo y de la mente. Si estamos en nuestro centro, las cosas que nos rodean y las circunstancias que creamos siempre nos llegan con armonía. Indudablemente, la conducta del ego está sujeta a la subjetividad. Por eso, cuando uno es consciente de la existencia de ese ego, aparece la autoconciencia.

No se trata de no hacer nada

Si te adentras un poco en los textos clásicos del taoísmo y de las artes marciales chinas, tarde o temprano acabará saliéndote al paso una expresión muy interesante que incluye toda una concepción de la vida. Se trata del *wei wu wei*, muchas veces mal traducida como 'no hacer nada' (para recordar algo sobre este concepto puedes volver a leer el capítulo 2). Lo cierto es que no se trata de eso, no es un canto a la pereza y a la inacción. Su sentido profundo es que no hay que hacer nada que no sea necesario hacer, nada que venga motivado por segundas intenciones.

La acción *wei wu wei* es una acción espontánea, la acción justa no premeditada, como la que hace un niño cuando juega. Simplemente juega por jugar. Las comparaciones con los niños y sus acciones son muy utilizadas en los textos taoístas, y es lógico que sea así porque tienen mucho sentido y se entienden rápidamente. Intenta volver a tu mentalidad de niño, cuando los patrones sociales y los prejuicios no estaban tan arraizados en tu interior como ahora. Tenías una mente abierta a todo y a conocerlo todo porque sí, por una motivación desinteresada, no por una madurez racional promovida por tus intereses. Y esto es así en todo: cuando llueve, simplemente llueve, y a la lluvia poco le importa que haya una planta que necesite agua debajo de una mesa. La lluvia no cae para beneficiar a la tierra, simplemente cae.

Por lo tanto, *wei wu wei* es no estar condicionado por nuestro yo ni sus intereses. Consiste en ir sobre todo a la esencia de lo que sucede y dejar que las cosas lleguen a nosotros. En otras palabras, se trata de no forzar que las cosas sean como nosotros queremos que sean.

En otras palabras, el taichí genera un estado de equilibrio dinámico en el que te sientes conectado contigo mismo y con la totalidad de lo que te rodea. La mente, el *chi* y el cuerpo están correctamente alineados con el cielo y la tierra.

Dicho esto, te dejo una idea que creo que debes tener siempre muy presente: en el taichí, todo va dirigido a crear un sistema de disciplina mental y física que los practicantes puedan comprender y aplicar en sus vidas, según los principios universales de equilibrio y armonía. Así, cuando practicas las formas del taichí, el principio básico debe ser que, una vez que empiezas a moverte, todo el cuerpo debe moverse como si fuese una unidad.

La fuerza interna que no es fuerza

El tema de la relajación aún da más de sí en nuestro arte, no te creas. Mucha gente se apunta a taichí con la intención de relajarse, lo que es un error. Lo correcto, en todo caso, es utilizar la relajación para practicar y dar calidad al taichí. Hacerlo así es alcanzar el estado que los taoístas llaman *song*.

El *song* es usar la conciencia como herramienta y, de este modo, evitar el uso de la fuerza, que es la anulación completa de todo lo que es el taichí. No obstante, alcanzar este estado no es nada fácil, debido sobre todo a esa necesidad que tenemos los seres humanos de querer controlarlo para sentirnos más seguros. Yo veo el *song* como la capacidad de adaptación, de nosotros hacia lo que nos rodea.

Be water, my friend

Recuerda la frase de Bruce Lee, tan famosa que incluso ha sido utilizada en un anuncio: “*Be water, my friend*”. Literalmente significa ‘sé agua, amigo’, pero su sentido más profundo, la enseñanza que podemos extraer de ella, es que hemos de comportarnos como el agua. El agua se adapta a cualquier vasija sin dejar por ello de ser agua. El agua tiene una fuerza demoledora escondida, capaz de triturar de un solo golpe la roca más dura. O de limpiar, con todos los sentidos físicos y espirituales que ello conlleva. Sin olvidar que el 70 % del planeta está formado por agua, y no hablemos ya de nuestro propio organismo.



Figura 7-3: Be water, my friend

Espero que no andes muy perdido; es importante que lo entiendas para sacar el máximo provecho a tu taichí. A mí me ha pasado más de una vez cuando he practicado con mi maestro: a veces no entiendo lo que me dice. Y lo mismo pasa con otros grandes maestros, pasados y presentes, que no suelen ser personas amigas de dar demasiadas explicaciones. Aunque hay algo que todos sin excepción te repiten una y otra vez: “Relájate”. Y eso es lo que yo también te digo. Si lo consigues, ahí, en esa relajación, está el *song*.

Song es también la suavidad y la tensión en armonía, la justa medida de todo. En cambio, cuando se tiende hacia un extremo, el equilibrio que preconiza el taichí se rompe. Yin y yang dejan de estar presentes en esa justa medida y se rompe toda posibilidad de expresar el *song*. El *song* es también la suavidad y la energía en su máxima expresión de calidad. La frase de que los maestros de taichí “tienen brazos de acero envueltos en algodón” plasma de una manera muy gráfica este concepto.

Mejor probar que sólo hablar

Una cosa es cierta, y es que el concepto de *song*, explicado de forma teórica, suena muy raro, y más para nosotros, educados aquí en Occidente. Hace falta hablar menos y practicar más para notarlo. Así podrás comprobar que la traducción que te he dado más arriba no es

del todo completa, pues *song* significa también dejar que se abran todas las articulaciones para que el *chi* fluya por ellas como si fuera un gran río. Como te explico en el capítulo 8 al hablar de la actitud atenta, esto no quiere decir que haya que actuar de manera laxa, sino en un estado más parecido a una alerta sin tensión. O simplemente ser natural, un principio básico del taoísmo.

Cuando hay *song*:

- Se tiene la capacidad de estar con la mente clara, interna y externamente.
- Se es capaz de mantener una postura perfecta que permite al practicante una circulación de energía mayor y mejor.
- Se desarrolla la verdadera fuerza interna y la capacidad de aplicarla.
- Se consigue estar ágil y suave durante la práctica del taichí.
- Se logra estar siempre en paz interior.
- Las emociones no se expresan ni llegan a un límite que perjudica la salud.
- Mejora el rendimiento, porque el cansancio es menor en todo lo que se hace.
- Se abren las articulaciones, de modo que puedes ver tus limitaciones sin que esto afecte a tu estado anímico.

Conseguir esta tranquilidad te asegura estar en paz con todo lo que te rodea y con todo lo que haces, de modo que estabilizas todos los aspectos de tu vida. Eso es el *song*. Espero que te haya quedado claro, porque si consigues experimentarlo disfrutarás de uno de los mayores regalos que puede darte el arte del taichí.

Otros principios para construir taichí

En este capítulo

- Mi explicación de los principios fundamentales del taichí
- La importancia de sentirse enraizado en la tierra
- Respetar la columna vertebral
- El taichí pone en relación el cuerpo y el espíritu
- La actitud atenta, otro de los principios básicos para tu taichí

En el capítulo 7 te he explicado los dos primeros fundamentos sobre los que se construye la práctica del taichí. Toca ahora referirse a los otros tres que antes sólo había apuntado: el cuerpo y la gravedad, la correcta visualización y la energía.

Una vez los tengas dominados, ya sólo te quedará aprender algunos temas más prácticos y empezar a dar los primeros pasos en el mundo de esta meditación en movimiento; la expresión con la que que tanta gente, y con toda la razón del mundo, llama al taichí.

El contacto con la tierra

En la práctica del taichí quan, el cuerpo se concibe como una única pieza a la hora de hacer cada movimiento. La razón es sencilla: todos nuestros miembros están conectados. Para lograrlo, es necesario entender cómo funciona cada uno de los tendones, articulaciones y ligamentos. Así, la suma de movimientos que crea la forma, o *taolu*, se percibe como un único movimiento hecho con elegancia.

Hay otras cosas no menos importantes que debes aprender:

- Notar la gravedad que ejerce la Tierra y usarla para relajarte.
- Orientarte al trazar los círculos y espirales del movimiento que practiques.
- Enraizarte correctamente en el suelo.
- Generar energía y no fuerza para no malgastar un esfuerzo innecesario.
- Saber dónde está el cambio de peso.

Se trata de conceptos que, llevados a la práctica correctamente, te proporcionarán tanto salud física como emocional y mental. Porque sólo así el taichí quan se convierte en meditación en movimiento. Es muy valioso que sea así, porque durante el día tenemos muy pocas ocasiones de estar y reconocernos a nosotros mismos. Es más, la prisa en todo lo que hacemos provoca que constantemente adoptemos posiciones corporales incorrectas que provocan tensión y dolor. Basta con tomar conciencia de todo ello a través del taichí para que mejore nuestra salud y nos sintamos mejor, más alegres y con más energía para llevar a cabo todo lo que se nos presenta en la vida. Si quieres profundizar en el tema de los beneficios para la salud puedes acudir al capítulo 17.

La columna no es perfecta, pero es lo que tenemos

Para que todo lo que te comento pueda llevarse a cabo, es absolutamente básico que tengas en cuenta la columna vertebral, una parte

fundamental de nuestro cuerpo. Presenta cuatro curvaturas naturales: la cervical, la torácica, la lumbar y la sacra. En ocasiones, la columna no está alineada, pero nosotros la podemos arreglar con práctica y relajación.



Figura 8-1: Relajarse en cualquier postura

Hay dos puntos a los que debemos prestar atención:

- **Bai hui.** Es el punto más alto de la cabeza, que se encuentra trazando una línea de oreja a oreja por encima del cráneo. El punto central de esa línea es el *bai hui*.
- **Hui yin.** Es el punto que está entre los genitales y el ano.

Durante la práctica del taichí quan, el *bai hui* y el *hui yin* deben estar alineados en todo momento; para lograrlo, debemos tener la mente puesta en los dos puntos al mismo tiempo cada vez que realicemos un movimiento. Si lo hacemos así, será como si desde el punto *bai hui* nos tirara hacia arriba la energía cósmica yang del universo, mientras que desde el punto *hui yin* nos empujase hacia abajo la energía o gravedad de la Tierra. La sensación es similar a la de una cuerda de violín cuando está tensa; así debes sentir también la columna vertebral.

Para alcanzar esta posición, debemos bascular un poquito la pelvis hacia delante, lo que hace que las nalgas se aprieten y la cintura se relaje.

Todo movimiento de taichí saldrá de la zona de las caderas y la cintura, por lo que entender esta idea y practicarla es muy importante para poner unos buenos cimientos sobre los que edificar nuestro arte marcial.

Piensa que el *chi* debe ir por la médula espinal y recorrer la columna para que pueda llegar a todas las partes del cuerpo sin interrupción. Cuando alinees el cuerpo notarás que, al tirar de la cabeza hacia arriba, los hombros ceden hacia abajo y se relajan, lo que hace que la musculatura del cuello caiga hacia la parte alta de la espalda y se comunique con ella, con una sensación general de relajación.

Lo mismo ocurre con la espalda, en la que, en medio de los riñones, se sitúa el punto *ming men*. Un enclave en el que, según los taoístas, reside nuestra energía *jing*, la que hemos recibido de nuestros ancestros, tal y como te explicaba en el capítulo 2. Cuando relajas la pelvis sientes este punto.

En el momento en que te notas alineado, la relajación de tu musculatura no pasará desapercibida.

La relajación no es laxitud

Sí, ya sé que de la relajación hablamos hablado en el capítulo 7. Pero no está de más insistir en ese punto ahora que nos fijamos en nuestro cuerpo y sus músculos. Y es que, como te advertí entonces, estos cinco fundamentos están muy relacionados entre sí. Cuando hablo de la relajación de la musculatura no quiero que confundas el hecho de estar relajado con estar fofo o alicaido. La fuerza de la energía interna en el taichí quan surge precisamente de la relajación de la estructura corporal, sin necesidad de utilizar la fuerza muscular. Este arte marcial es un trabajo más de tendones que de músculos, en el que el golpe sale de la extensión y distensión del tendón, como si se tratara de un látigo, y no de la fuerza bruta. Piensa que en el momento en que utilizas la fuerza, el arte interno desaparece para

convertirse en externo. A eso le podrás llamar como quieras, pero *taichí* seguro que no.

Como hablamos de fuerza, debemos distinguir entre dos tipos:

- ***Li.*** Es lo que los chinos definen como fuerza física, que surge del movimiento corporal a través de la musculatura.
- ***Jing.*** Es la fuerza energética que surge de refinar la energía *chi*. Aquí no hace falta que exista un movimiento físico. Por expresarlo con una imagen, es como si tiraras de una parte de una manguera de agua: el efecto que produce es el proceso que se obtiene del movimiento indirecto, no directo; es la expresión de la energía en espiral que se produce en el cuerpo cuando dejas que se muestre en un punto. En otras palabras, es el resultado de la vibración que provoca un movimiento relajado, como si de un redoble de tambor se tratara.



Figura 8-2: La relajación no es laxitud

Lo que está detrás también es importante

Saber dónde se encuentra nuestro centro de gravedad es importantísimo para sacarle todo el provecho posible a la práctica del *taichi quan*. Sobre el papel, encontrar ese centro no tiene misterio alguno. Imagínate dos líneas, una vertical que nos parte el cuerpo de la cabeza a los pies, y otra horizontal que nos corta por la cintura. Pues bien, la intersección entre esas dos líneas es el punto en el que se sitúa nuestro centro de gravedad.

Ahora bien, es muy común que prestemos poca atención a todo nuestro cuerpo. Y con esto me refiero a aquellas partes que están detrás, que no vemos habitualmente y de las que sólo nos acordamos cuando nos duelen. Como la espalda, de la que yo siempre digo que es una gran desconocida, porque sólo le prestamos atención cuando se queja. Está claro que vivimos en un plano frontal.

¿No me crees? Vamos a hacer un sencillo ejercicio: cierra los ojos, relájate y obsérvate. Si lo haces así, te darás cuenta de que sólo tenemos conciencia instantánea de la zona frontal. Pero sigue relajándote. Piensa ahora en algo que te llene de felicidad y alegría, pero en una felicidad que nazca de lo más profundo de tu ser, como podría ser la que proporciona el beso de alguien querido o el nacimiento de un hijo. Deja entonces que tu musculatura sonría y observa como la visión frontal que tenías hasta ahora se abre hacia atrás y te reconoce en otras dimensiones. Y ahora haz lo mismo, pero al revés, piensa en algo que te entristezca y observa como inconscientemente vuelves al plano frontal.

Todo esto ocurre constantemente por nuestra manera de percibir el mundo. Y eso hace que la espalda, como está atrás, se queje porque también quiere que le prestemos un poco de atención. De ahí la importancia de saber relajarla, para que se olvide de esa tensión a la que in-conscientemente la hemos sometido y que tanto nos perjudica.

Este simple ejercicio de atención nos descubre que somos incapaces de reconocernos. De ahí el valor de paramos y tomar conciencia de quienes somos, porque ese reconocimiento nos hace sentir bien y en toda nuestra totalidad. Se trata de un simple acto de tomar conciencia de nosotros mismos y apartar, aunque sea por unos instantes, una manera lineal de vivir dirigida a unos objetivos con los que, en teoría, nos sentimos realizados. Con ese reconocimiento, la tranquilidad nos invade y además nos hacemos conscientes del *a-hora*, que es donde reside nuestra felicidad.

La mente controla el *chi*, mientras que nuestro movimiento físico controla el *li* o la fuerza más bruta. Por este motivo, no es un disparate ver el *taichi quan* como una *meditación en movimiento*, porque para almacenar el *chi* hace falta llevar a cabo unos movimientos relajados que te permitan tener conciencia de todo lo que estás haciendo.

Eso sí, la condición indispensable para que se dé esa vibración del *chi* es que el cuerpo esté relajado. Piensa de nuevo en el símil de la manguera: si presionas un determinado punto conseguirás que no salga agua o que lo haga de forma débil e irregular. De lo que se trata es de que esa agua circule con normalidad; y eso es lo que hace el *taichi quan* con el *chi*. Todos nosotros tenemos esta energía desde nuestro nacimiento y, aunque no la notemos, es algo que forma parte de nosotros. Gracias a la práctica del *taichi* conseguiremos refinar el *chi*, hacer que el *yin* y el *yang* generen una armonía equilibrada que se traduzca en salud y bienestar. Lo contrario, la extinción del *chi*, nos llevaría a la enfermedad y, en última instancia, a la muerte prematura.

Más allá de nuestros ojos

El taichí es una práctica que pone en relación el cuerpo y el espíritu. Al leer esto no pienses en nada esotérico; no se trata ni mucho menos de eso. La dimensión espiritual es algo que nos ataña a todos y, sin ella, nuestro arte marcial quedaría sujeto a una especie de coreografía bastante aburrida por su lentitud.

Cuando hablo de la *visualización* como una de las bases del taichí quan, me estoy refiriendo a algo que va más allá del simple hecho físico de ver. Los consejos de un buen maestro os ayudarán a abrir los ojos en este sentido, y nunca mejor dicho. Aprenderás a visualizar ese espíritu, a mirar hacia tu interior y ver la energía que circula por todo tu cuerpo mientras practicas taichí. La relajación, la inspiración y la buena posición del cuerpo a la hora de realizar las formas harán que esa visualización sea más completa.

Ahora bien, ¿y esa otra visualización más directa que obtenemos con los ojos abiertos? Es muy posible que en las primeras sesiones de práctica de taichí, a la hora de realizar los movimientos, no sepas dónde posar la mirada. Si te fijas en las manos y los pies es posible que te marees, pues lo que desde fuera parece un ejercicio lento da una sensación muy diferente desde dentro. Si lo que haces es pasear la mirada por la sala de ejercicios o el parque donde se lleve a cabo la sesión, es posible que te distraigas de lo esencial, y esa distracción te impedirá aplicar plenamente los principios del taichí.

De lo que se trata, sencillamente, es de ver sin ver. Como siempre, las palabras engañan; es más fácil de lo que parece. Basta con mirar de una manera vaga y ausente, concentrando la visión en tu propio interior, en tu respiración y tu relajación. Verás sin ver, o mejor dicho, verás mejor porque nada te distraerá de lo verdaderamente importante. Y así surgirá el *shen*, el espíritu, la conciencia relajada en la que el yin y el yang se dan en armonía. El *shen* (del que ya te he hablado en los capítulos 1 y 2) está vinculado a la mente y a las facultades de la memoria, la voluntad y el razonamiento. El *shen* dirige las emociones y no deja que ellas te dirijan a ti.

Cuando el *shen* está en el sitio que le corresponde, vemos una persona:

- Con la mente clara, que no se altera ni altera a nada ni a nadie.
- Con su voluntad fuerte.
- Con mucho *chi* y, por lo tanto, con mucha vitalidad y buena salud.

Por supuesto, que el *shen* se refuerce es algo que no se da de inmediato. Necesita que el *chi* suba por la médula a través de la columna vertebral y alimente al cerebro.

El espíritu del practicante se ve en la mirada. Por eso es esencial no cerrar nunca los ojos durante la práctica, y menos cuando se practica en pareja, pues los ojos expresan la intención de tu compañero antes de que haya realizado el menor movimiento. Y es que, como nos gusta decir en esto de las artes marciales internas chinas, “hay que ver con los oídos y oír con los ojos”.

La vista se dirige siempre a la mano más alta o más alejada. Con un simple ejercicio te darás cuenta. Pon los pies paralelos, busca el eje de gravedad de tu cuerpo, levanta la vista y comprobarás como tu centro se ha desplazado hacia atrás. Sucedé lo contrario si bajas la vista.

El flujo de la energía vital

Si todos esos cimientos de que te he hablado están bien asentados, este paso vendrá por sí solo. Lo notarás de inmediato, pues tu *chi*, tu energía vital, circulará de una forma plena por tu organismo sin que ningún obstáculo se lo impida, con todos los beneficios para la salud que conlleva. La conexión entre tu cuerpo y tu espíritu, verdadero objetivo del taichí, se verá así cumplida.

Pero incluso si sólo quieres disfrutar del taichí desde el punto de vista físico, debes tener en cuenta la importancia de estos fundamentos. De todos ellos.

La actitud atenta

Con el flujo del *chi* he acabado de explicarte los fundamentos esenciales del taichí. Pero ya que hemos entrado en materia, me gustaría

aprovechar la ocasión para referirme a otros elementos sin los cuales tu práctica no estará completa. Son:

- La suavidad.
- La lentitud.
- La ausencia de miedo.
- La espontaneidad.
- La sensibilidad.
- La moderación.
- La fluidez de los movimientos.
- La continuidad.

Vamos a verlos con más detenimiento.

Ser suave para ser flexible

La *suavidad* es una de las características más destacadas y visibles del taichí. Esa suavidad sólo se consigue con la práctica continuada. Para logralo, aquí tienes un par de consejos:

- Debemos conocer la flexibilidad y la elasticidad de nuestro cuerpo, qué partes de él son más flexibles y cuáles más rígidas. Un buen entrenamiento nos permitirá ir ganando flexibilidad de manera progresiva, pero lo que no debes hacer nunca es forzar. Por este motivo te será muy útil la idea de suavidad, porque evita todo tipo de excesos. La única tensión aceptable, si es que la podemos llamar así, es la que proporciona tono muscular.
- A la hora de hacer un movimiento que requiera de cierta fuerza comprueba que esa tensión sea la natural, la lógica que se produce por una contracción y que va siempre acompañada, en la misma proporción, por una relajación. No dejes que queden residuos de fuerza, porque entonces tu flexibilidad irá en descenso y el movimiento perderá toda su elegancia.

Piensa que la máxima suavidad crea la máxima dureza. Debes tener siempre en mente esta idea para entender que si constantemente haces fuerza, en realidad, lo que haces es malgastar la energía.

Pero la suavidad no sólo sirve para mejorar la flexibilidad, también es muy útil para:

- **Aliviar los estados ansiosos.** Si la mente está relajada podremos responder a todos los asuntos que requieran nuestra atención. Esta relajación se logra controlando los pensamientos y la actitud, que estará velada por la disciplina.
- **Mejorar el sistema circulatorio.** Porque los músculos del tórax no están forzados. Piensa que relajar la zona del tórax ayuda a que la sangre que retorna al corazón lo haga sin interrupciones, porque la presión de las venas de la periferia y de la vena cava será la correcta.

Poco a poco se llega a todas partes

La *lentitud* no es menos importante que la suavidad. Para convencerte, ten en cuenta que:

- En el momento de realizar la forma, la lentitud te permite disponer del tiempo necesario para centrarte en desarrollarla a la perfección.
- Te permite ver y analizar todos tus movimientos mientras haces la forma.
- Hace que las lesiones sean mínimas, porque en todo momento eres consciente de tus limitaciones y todo tu cuerpo recibe calor para que no se bloquee.

- Sólo se puede llegar al conocimiento de uno mismo cuando se conoce el propio cuerpo, en qué falla y cuáles son sus límites.
- Rompe con el ajetreo de nuestro ritmo de vida cotidiano, en el que todo se hace rápido, muy rápido.
- La coordinación que se consigue con la lentitud se puede aplicar a tus movimientos cotidianos sin miedo a errores o lesiones.
- Nuestro cuerpo tiene más de quinientos músculos; cuanto más despacio realices la forma, mayor número de ellos intervendrán en los movimientos.
- El taichí es un examen que te haces a ti mismo y necesitas de la lentitud para corregirte.

Para practicar taichí y no caer en el aburrimiento debemos estar muy atentos a cada movimiento, sentirlo y disfrutarlo.

El miedo se queda fuera

Muchas veces, cuando alguien se siente solo y vacío, es fácil que se deje dominar por el miedo. Pero este miedo se puede y se debe vencer. Y todo gracias al esfuerzo de saber quién eres y de reconocerte sin ningún rechazo.

El taichí trabaja en esta dirección, porque cuando se realiza la forma no se piensa conscientemente en lo que se hace; simplemente se hace. Lo mismo ocurre con el proceso de la vida. Las personas muchas veces viven inmersas en algo que les ocurrió, sea positivo o negativo, sin darse cuenta de que la vida es para vivirla en el presente y que cada momento ofrece una nueva posibilidad de crecimiento.

La espontaneidad como naturaleza

Cuando practiques la forma del taichí, todos los movimientos deben ser cómodos. Si no es así, es que estás haciendo algo mal.

Seguramente sea un problema de falta de relajación.

Una mente condicionada por patrones nunca está relajada, lo que impide que pueda llegar a conocerse a sí misma. Sencillamente, está llena de prejuicios que la bloquean.



Figura 8-3: La espontaneidad natural de un niño

¿Cómo? Mediante la comparación. Comparamos todo lo que haces con otras cosas que te han ocurrido y, de este modo, tu mente no hace sino repetir historias que en realidad no están ocurriendo en el *ahora*. En cambio, con el taichí te das cuenta de que todo lo que haces es importante, que no puedes fragmentar ni condicionar tus movimientos, que cada situación es nueva y fresca, y que lo interno y lo externo se unen.

La sensibilidad se calma

Vivimos el presente a través de experiencias pasadas. Las emociones son eso, recuerdos que hacen que nos movamos de una forma concreta. Una vez más, se trata de que la mente se relaje y, de ese modo, sea sensible. No obstante, no debes olvidar que la sensibilidad no tiene nada que ver con el sentimentalismo o la emoción. La sensibilidad no es otra cosa que darse cuenta de los estímulos, saber responder a cualquier peligro porque sencillamente estamos tranquilos.

Hay que aprender a moderarse

En el taichí es muy importante evitar los excesos y los extremos. En los movimientos y en cualquier otro aspecto. Así, en la

práctica debes tener en cuenta:

- No dar pasos demasiado amplios.
- No estirar demasiado los brazos.
- Enlazar los movimientos sin pausa para no interrumpir el flujo de energía, que debe ser constante.

La fluidez de los movimientos

Según la filosofía china, la vida es movimiento y cambio constante. Lo estático es lo que está muerto.

Cuando nos movemos con el taichí, lo que hacemos es reconocer ese cambio constante, relajando una parte del cuerpo y tensando otra; después, invertimos, y así sucesivamente.

Mantener la continuidad

Hay que aprender a mantener el mismo ritmo de movimiento durante cada ejercicio. Es la manera de conseguir la armonía y el equilibrio durante la forma de taichí. Piensa que el taichí es como un círculo, en el que el principio es el final y el final es el principio. De este modo, deberíamos acabar la forma en el mismo punto en el que la empezamos, porque, como pasa en el cosmos, todo vuelve a su origen. Al final, todas las secuencias terminan por ser un único movimiento compuesto.

Las bases

En este capítulo

- El papel de algunas partes del cuerpo en el taichí
- La importancia de las caderas
- La técnica de las manos
- Algunos pasos básicos para dominar los pies

En el capítulo anterior, el 8, te hablaba de la importancia de cinco elementos que son fundamentales para la práctica del taichí. Sin tener en cuenta el cuerpo y la gravedad, la respiración, la relajación, la visualización y la energía, tu práctica del taichí será incompleta y superficial. En cambio, si los tienes muy presentes, conseguirás alcanzar el estado de meditación en movimiento; o sea, la esencia más pura del taichí. No obstante, hay también otros elementos sobre los que me gustaría detenerme antes de empezar a describir paso a paso una secuencia, o *taolu*, completa. Si la impaciencia te corroe, puedes saltar directamente al capítulo 11, “La puerta del estilo yang”, pero no te lo recomiendo. Primero, porque las prisas nunca son buenas consejeras cuando de taichí se trata y, segundo, porque es importante que las bases de tu práctica sean las correctas. Si te parece que todo va muy lento, tienes razón. Pero esa misma lentitud redundará en beneficio de tu aprendizaje. Y tranquilo, que el momento de entrar en acción está cada vez más próximo.

En concreto, aquí me voy a centrar en las posturas y en la forma de entender algunas partes de nuestro cuerpo que juegan un papel primordial en el desarrollo de nuestro arte. Una vez hecho esto, en el capítulo 10 haremos algunos ejercicios preparatorios y ya en el 11 empezaré a hablarte ya de lo que es una secuencia, o en otras palabras, una forma.

Pero antes de empezar, me gustaría que te quedara una cosa muy clara: no debes obsesionarte con los detalles. Si durante los ejercicios introductorios estás pensando constantemente en si la distancia entre los pies es la correcta o no, o si tu cerebro no deja de analizar la postura del cuerpo, nunca llegarás a disfrutar de la verdadera sensación del taichí (sobre este tema puedes leer el recuadro “Los perfeccionistas no son buenos discípulos”, del capítulo 4). Por lo tanto, estudia bien las reglas esenciales, pero déjate llevar durante la práctica. La experiencia y la ayuda de tu maestro acabarán poniendo cada cosa en su sitio.

Todo sale de las caderas

En el capítulo 8 te hablaba de la importancia de las caderas. Allí te decía que todo movimiento de taichí sale de la zona de las caderas y la cintura. Me gustaría insistir un poco más en este punto.

Si eres capaz de relajar las caderas y lograr que todo el movimiento salga de ellas, conseguirás que las piernas se coloquen en la mejor posición para llevar a cabo los ejercicios. Es importante que sepas mover las caderas para que generen un movimiento circular con la cintura. Esto te ayudará a saber dónde colocar tu centro de gravedad y a llevar la fuerza a las manos (te enseño cómo encontrarlo en el recuadro del capítulo 8).

¿Y qué posición deben adquirir las caderas? Pues una muy sencilla, similar a cuando estamos sentados en un taburete y basculamos la pelvis hacia delante con suavidad: la cadera se eleva y estira la rodilla opuesta, para de este modo tener fuerza y generar energía.

Eso sí, ojo, porque si los tobillos no están relajados impedirán que el pie se apoye en el suelo con firmeza y no conseguirás enraizarte.

Ten también en cuenta que la cadera tiene dos movimientos de giro:

- Lateral, consistente en un balanceo de un lado a otro, que deja que el coxis caiga hacia abajo basculando.

- Frontal, de adelante hacia atrás.

Jugar con la gravedad

Jugar con la gravedad no es lo mismo que jugar con el peso. Hay muchos ejercicios en los que el peso recae en una pierna y el centro de gravedad está más cerca de la otra. Son las caderas, al bascular, las que desplazan a voluntad nuestro centro de gravedad. Para la buena práctica del taichí es necesario hacer un trabajo de experimentación sobre la cadera y el equilibrio; algo que puedes hacer con movimientos estáticos.

Evidentemente, es necesario no caer en el error de hacer fuerza con la cadera, ya que puedes sufrir contracturas en la zona lumbar. Por lo tanto, tienes que estar muy relajado y tomarte el tiempo necesario. Piensa que la curvatura lumbar y la cervical son dos zonas de nuestro cuerpo donde el dolor es habitual. Suelen estar congestionadas por el sedentarismo o, peor aún, por movimientos incorrectos que pellizcan nervios y tendones. Mucho cuidado, por lo tanto, al practicar la movilidad de la cadera, sobre todo los movimientos laterales (en los frontales no hay tanto riesgo). En cualquier caso, si no haces fuerza no tengas miedo, que ningún entrenamiento te causará problemas.

La técnica de las manos

Ya sea con armas o sin ellas, las manos también desempeñan un papel primordial en la práctica del taichí. Sobre las armas, te hablaré en el capítulo 13. Ahora es momento de detenernos en el uso de las manos sin accesorios. Tres son las maneras en que pueden utilizarse:

- La palma.
- El puño.
- El gancho.

Paso a explicarte cada una de ellas detalladamente.

La palma

El conocimiento de la palma de la mano es muy importante, porque es lo que nos permite dominar el conjunto de la mano correctamente. Si piensas que hay estilos en los que no se puede agarrar, como en el yang, te quedará más clara su relevancia.

Sin entrar en detalles –ya habrá tiempo para ello–, la palma se utiliza de muchas maneras en el taichí. Aquí van algunas de sus posiciones:

- Palma plana.
- Palma vertical.
- Palma lateral.
- Palma de soporte.
- Palma invertida.
- Palma perpendicular.
- Palma de división.
- Palma de cierre.
- Palma pala de yin y yang.

Cuando dirigimos la palma hacia delante, por ejemplo en un empuje, tenemos que conectarla con el codo y el hombro. El hombro tiene que presionar sobre el codo, y el codo sobre la mano, de forma que la energía, el *chi*, pase por las tres articulaciones hasta llegar a la última falange del último dedo.

El puño

Para crear el puño has de cerrar los dedos de la mano, con el dedo corazón como guía del resto. Menos el pulgar, que estará apoyado sobre el dedo corazón, todos los dedos deben estar apoyados en la palma.

Como es propio del taichí, el puño debe evitar toda fuerza o tensión. Para conseguirlo, lo mejor es dejar un pequeño agujero entre los dedos, tanto en la parte donde índice y palma se unen como en la que meñique y palma se tocan. El agujero que queda en la zona del meñique corresponde a la parte yin, mientras que el que queda en la parte del pulgar es yang. Colocar el puño con los dedos recogidos de esta forma nos libera de la tensión del brazo y, al mismo tiempo, da la sensación de tener el *chi* cogido en el puño. Sólo en el momento del impacto, si dieras un puñetazo real, tensarías con más fuerza el puño para después relajarlo de nuevo. Esto te daría la oportunidad de una defensa más rápida tras el ataque.

Es verdad que buena parte de los practicantes de taichí no quieren saber nada del aspecto marcial de este arte. Yo siempre replico que si no somos capaces de saber para qué sirve cada movimiento, su intención desaparecerá y la postura no será la correcta, con lo que el taichí como tal no valdrá nada. Por lo tanto, es bueno tener presente que el taichí se creó como un arte marcial con sus códigos y que a partir de aquí se desarrolló en todos sus otros aspectos (para recordar la ética marcial puedes volver a leer el capítulo 5). Yo no soy nadie para venir a cambiar esta tradición más que centenaria.

El gancho

La mano de gancho tiene también sus particularidades. Se forma colocando la yema del dedo corazón en contacto con la del pulgar, mientras el resto de las yemas de los dedos se sitúan lo más cerca posible de ese mismo pulgar, pero evitando que los dedos queden estirados. Además, hay que doblar la muñeca hasta crear un ángulo de 135-140 ° entre el dorso de la mano y el brazo.

Este movimiento es muy útil para entrenar el *chi* en dedos, manos y muñecas.

El gancho sirve:

- Para golpear con la muñeca.
- Para agarrar y pellizcar.
- Para hacer luxaciones.

Agarrar con el gancho en un empuje de manos sirve para impedir que nuestro contrario nos sorprenda con un cambio y tenga opción de contraataque.



Figura 9-1: De izquierda a derecha: la palma; el puño; el gancho

Lo esencial de los pasos

Si la técnica de manos es importante, otro tanto se puede decir de los pies y de todo lo relacionado con ellos, como la forma de caminar. No olvides que el punto sobre el que se sostiene toda la construcción del taichí está en los pies, que te conectan con la tierra y conforman la base de tu equilibrio (para más información, puedes leer el capítulo 8). Como es lógico, si la base no tiene estabilidad, te inclinarás hacia un lado, lo que provocará que des los pasos con inseguridad, tropiezas e, incluso, que acaben doliéndote las rodillas, los tobillos o las caderas.

Es un tópico, pero no por ello menos cierto: si ves que cometes errores en cualquiera de las posturas o movimientos del taichí, lo mejor es que te pares un momento a observarte las piernas, porque sin duda alguna la base sobre la que construyes falla en su misma raíz. Es decir, el error está en la posición de los pies. Por eso, te recomiendo que no tengas miedo de pasar muchas horas mirando los pasos que das. Es algo que hemos hecho –y que seguimos haciendo– todos los que practicamos este arte, por mucha experiencia que tengamos.

La dirección la marca el cuerpo

En el taichí, las piernas tienen que seguir siempre la trayectoria que trazan los brazos. No sólo eso; también es muy importante que la cintura esté relajada para poder seguir la dirección que marca el cuerpo.

Para poder dar un paso correcto, el procedimiento que hay que seguir consiste en trazar un arco y, con una pierna bien estabilizada, mover

la otra sin forzar ni dar un traspies. Para lograrlo, el trabajo de entrenamiento de los cuádriceps debe ser diario.

Otro punto importante que debes tener muy en cuenta es que en el taichí no se pueden arrastrar los pies. Por el contrario, el pie se acomoda desde el talón a la punta o desde la punta al talón, según lo requiera el ejercicio concreto que vayamos a llevar a cabo.

La posición básica

Para hacerte una idea de cómo se hace la posición de pies más básica, imagínate que tienes a mano un reloj de manecillas. Lo correcto es que la pierna que queda atrás señale las 2 (en el caso de la pierna derecha) o las 10 (en el caso de la izquierda), mientras que la de delante debe indicar siempre las 12. Las rodillas deben estar en línea vertical con los pies, lo que obliga a girarlas un poco hacia fuera y a relajar las ingles. Esto es para los pasos hacia delante y hacia atrás.

Lo que debes procurar es trabajar una postura que sea cómoda para tu constitución física, sin que esto signifique adaptar las reglas del taichí a tu propio gusto. No debes traicionarlas nunca, pero sí encontrar aquella posición en la que mejor puedas trabajar. Tu maestro te ayudará.

Por supuesto, para conseguir la estabilidad y la comodidad necesarias es indispensable estar vertical al suelo, con la columna siempre recta (sobre la importancia de la columna puedes repasar el capítulo 8).

Los principales pasos del taichí

Te muestro ahora algunos de los principales pasos que se utilizan en las formas del taichí que veremos a partir del capítulo 11. Como podrás ver por las descripciones, el talante marcial es evidente en todos ellos. Los tres básicos son:

- **Paso de avance.** Este movimiento hacia delante se usa en el ataque.
- **Paso de retroceso.** Se emplea en defensas cortas, pero que mantienen el ataque.
- **Paso lateral.** El cuerpo avanza hacia los laterales con los pies paralelos y el pie que avanza coloca primero la punta y luego el talón.



Figura 9-2: De izquierda a derecha: paso de avance; paso de retroceso; paso lateral

Otros pasos destacables:

- **Paso de arco delantero.** Se usa en los movimientos hacia dentro, con la intención de emitir energía.
- **Paso de arco trasero.** Este movimiento gira al mismo tiempo que mantiene la intención de ataque.
- **Paso de talón.** Se usa en situaciones de ventaja, cuando el contrario muestra sus puntos débiles. Consiste en clavar el talón para cambiar de dirección rápidamente.
- **Paso de cambio de posición.** Permite rectificar la posición y volver a recuperar el equilibrio si lo hemos perdido.
- **Paso libre sobre una pierna.** Aquí la parte inferior y superior del cuerpo atacan al mismo tiempo.
- **Paso de caída.** Se usa para atacar la parte inferior.
- **Paso de desvío.** Sirve para evitar las acometidas directas y atacar la parte débil del contrario, colocándonos a su lado para empujarlo.

- **Salto.** Se emplea para bloquear al oponente o barrerlo.

- **Salto largo.** Es útil para salir del peligro o hacer frente de una manera rápida al oponente.

El error del doble peso

El *error del doble peso* está muy relacionado con el movimiento de los pies, pero también puede ocurrir con los brazos y el resto del cuerpo, de ahí que haya que tenerlo siempre en cuenta. Por error del doble peso entendemos ese momento en que el yin y el yang no se reflejan en los movimientos del taichí con la misma intensidad. Cuando eso ocurre, el taichí desaparece y da paso a alguna de las artes externas.

No olvides que cuando haces un movimiento de taichí las fuerzas del yin y yang deben diferenciarse en todo momento. Y para que eso ocurra, tus movimientos deben ir moviéndose entre el lleno y el vacío. Nunca hay que recurrir a la fuerza para crear resistencia, lo que lleva al doble peso y a bloquear el flujo de *chi*.

Si esto se hace bien, ganaremos en agilidad. Así que te recomiendo que consideres el suelo como un punto de sujeción, de contacto, en el que la mente se mueve libremente, el cuerpo se siente suelto y hay un punto circunstancial de apoyo.

Sólo lo conseguirás si encuentras tu centro de gravedad y lo colocas en el *dantien* (en el capítulo 2 hallarás una explicación detallada sobre este receptor de energía). Encontrarás ese centro antes de bajar la postura y sin romper la estructura ni la alineación de tu columna vertebral. En cambio, si bajas primero e intentas entonces llevar el centro de equilibrio al *dantien*, sólo conseguirás forzar la postura y que sea incorrecta.

Cuidado, no te hagas daño

Para realizar bien los pasos hay que evitar algunos vicios en los que es fácil caer. Algunos de los más importantes son los siguientes:

- **Colocar los pies en paralelo.** Si obras así, no tendrás estabilidad ni capacidad de giro en el tronco. Lo más fácil es que acabes perdiendo el equilibrio y cayendo hacia uno de los lados.
- **Colocar los pies en la misma línea horizontal.** Es otro error común, aunque hay que decir que esta posición se emplea en ejercicios muy concretos. Fuera de ellos, hay que evitar esta postura, que te llevará también a perder el equilibrio hacia delante o hacia atrás.
- **La pierna que queda detrás no empuja a la de delante.** Cuando empieza a relajarse, todo el peso de una pierna podremos colocarlo en la otra. Eso se consigue gracias a la ayuda de la mente. Es como si el peso se trasladara por el suelo de una pierna a otra, ambas enraizadas en la tierra.
- **La rodilla nunca superará la punta del pie.** Si lo superara, correríamos el riesgo de lastimarnos la rótula. Es un síntoma de que la pelvis no está en su posición correcta.

Aliados y traidores

Ya está, ya casi hemos llegado al umbral de la práctica. Te he explicado los principios y las bases que debes tener en cuenta para que tu taichí se desarrolle de manera perfecta.

Antes de seguir adelante todavía me gustaría apuntarte cinco cosas que te serán de gran ayuda en la buena práctica, así como otras cinco que debes evitar por todos los medios. Son lo que yo llamo los aliados y los traidores.

Los cinco aliados para la buena práctica y la correcta evolución del arte del taichí son:

- El silencio ayuda a encontrarse y a escucharse a uno mismo, a estar más consciente de lo que realizas.
- La tranquilidad es la base principal para escuchar tu *chi*.
- La relajación sirve para ganar una flexibilidad cada vez mayor.
- La alegría hace que estés conforme contigo mismo.
- La sinceridad te descubre todas tus posibilidades. Piensa que en la práctica interna el autoengaño no sirve para nada.

Y estos son los cinco traidores a tu práctica:

- El orgullo.
- El consumo exagerado, que hace que no te concentres ni encuentres espacio ni tiempo para dedicarte al taichí.
- La publicidad de tu práctica, que te aparta del camino.

- La competición. Aunque el taichí se ha convertido en las últimas décadas en una práctica competitiva, cuando estés con tus compañeros y tu maestro debes olvidar ese aspecto, debes dejar de lado todo afán por ser el número uno, de lo contrario, tu arte no avanzará.
- El premio. No busques el premio al final del taichí; el premio, el único que hay, es lo que sientes cuando lo estás realizando.

Ahora sí, pasa página y ya podemos empezar la práctica. El primer paso será realizar unos pequeños ejercicios de calentamiento. Sí, has oído bien. La razón te la explico de inmediato.

Lento, sí, pero también hay que estirar y calentar

En este capítulo

- La lentitud del taichí no va reñida con la obligación de calentar
- Algunos sencillos y útiles ejercicios de calentamiento
- Unos cuantos puntos básicos para empezar la práctica

Durante todo este libro, y ya van unos cuantos capítulos, he estado insistiendo en que el taichí es una disciplina que se practica muy lentamente; y cuanto más lentos son los movimientos, mejor. Esto es una regla fundamental. Lo que no quita que haya que calentar antes de iniciar la práctica propiamente dicha.

Como en cualquier otro deporte, para evitar daños y lesiones es esencial llevar a cabo una serie de estiramientos que calienten los músculos y articulaciones. Sólo podrás saltarte este paso:

- Si estás tan avanzado en la práctica del taichí como para conocer bien todas las limitaciones de tu cuerpo.
- Si te concentras sobre todo en las posturas de meditación que no implican movimiento o en todo caso uno muy leve.
- Si ya has calentado con alguna otra actividad antes de iniciar tu sesión de taichí.

Si se da alguno de esos supuestos, entonces no es necesario que leas este capítulo. Pero si no es así, no te lo tomes a la ligera, menos aún:

- Si no has practicado en tu vida ningún ejercicio físico.
- Si te estás recuperando de alguna herida o lesión, o padeces dolores de lumbares, espalda o artritis.

Ya ves, se trata de dos categorías que engloban a una cantidad de gente nada despreciable, por lo que la conclusión está clara: hay que calentar.

Beneficios también espirituales

Empezar las clases con unos breves ejercicios de calentamiento es también muy positivo porque harán que te sientas mejor y que la sesión te sea mucho más provechosa. Y es así porque el calentamiento:

- Relaja los músculos y articulaciones de forma que puedes moverte con mayor soltura sin miedo a distensiones ni dolores.
- Hace honor a su nombre y aumenta la temperatura interior del cuerpo.
- Mejora el uso que el organismo hace del oxígeno.

A todas estas ventajas se añade otra: tu espíritu se relaja y entra en calor. Lo que, dicho en otras palabras, significa que podrás concentrarte mejor en el cuerpo y que tu capacidad de atención hacia la parte interna de la práctica será también mayor. Entonces consigues olvidar todos los problemas, tensiones y contratiempos que has tenido durante el día, y empiezas por fin a respirar plenamente.

El calentamiento no te llevará mucho tiempo, apenas 5 o 10 minutos. Si está bien hecho, no necesitas más y podrás así dedicarte plenamente al taichí propiamente dicho.

Prueba estos ejercicios

Los ejercicios descritos a continuación son aptos para todo el mundo, aunque, sobre todo, pueden ser muy entretenidos para los niños (para saber más cosas sobre el taichí dirigido a los niños, puedes consultar el capítulo 14).

Eso sí, ten siempre cuidado con los estiramientos intensos, sobre todo con aquellos en los que se levantan mucho los brazos. Como cualquier cosa relacionada con el taichí, hay que llevarlos a cabo sin exageraciones, más en el caso de los niños, que todavía están creciendo y se podrían lastimar.

Ejercicio 1. Mover los brazos como hélices

Este ejercicio de estiramiento consta de los siguientes pasos:

1. La posición de salida es con las piernas abiertas a la distancia de los hombros, los dedos de los pies mirando al frente, las rodillas un poco relajadas y las manos colgando en los laterales del cuerpo. Gira entonces el tronco hacia la derecha mientras subes los brazos, el derecho por detrás y el izquierdo por delante, hasta colocarlos estirados y con las palmas de las manos encaradas encima de la cabeza.
2. Gira hacia la izquierda, baja los brazos y deja que las palmas se encaren delante del cuerpo.
3. Sube los brazos desde la izquierda hasta que queden encima de la cabeza y después bájalos por la derecha.
4. Repite esto nueve veces.



Figura 10-1: Secuencia del primer ejercicio: mover los brazos como hélices

Es importante que este ejercicio se haga lentamente, y de forma que la inspiración ayude a subir los brazos y la espiración los acompañe cuando bajen. Por supuesto, las respiraciones deben ser suaves y lentas, y siempre por la nariz. Progresivamente ya le iremos dando rapidez al movimiento, con respiraciones coordinadas más cortas y sacando el aire por la boca.

Debes tener en cuenta también estos puntos:

- Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas, pero sin sobrepasar la punta de los pies.
- La columna vertebral no debe perder su verticalidad.

- La nariz debe estar alineada con el ombligo para no maltratar las cervicales.

Ejercicio 2. Doblar el cuerpo hacia delante

Vamos a ver ahora un segundo ejercicio. Estos son sus pasos:

1. Mantén las piernas abiertas a la distancia de los hombros, con los dedos de los pies dirigidos al frente. Toma aire.
2. Suelta el aire y flexiona el tronco por la cintura, sin doblar las rodillas (si es posible), hasta tocar los pies o el suelo con las manos.
3. Inspira de nuevo y sube la postura hasta quedar como al principio del ejercicio.
4. Repite nueve veces el ejercicio.



Figura 10-2: Secuencia del segundo ejercicio: doblar el cuerpo hacia delante

En este caso, debes vigilar:

- No exigir demasiado en la flexión, pues ya irás adquiriendo poco a poco la flexibilidad necesaria.
- En el caso de los niños, marcar las pautas de la respiración para que las tengan presentes.

Ejercicio 3. Recogerse en uno mismo

Estos son los pasos que debes seguir para practicar este ejercicio:

1. La posición de salida es vertical, con los pies juntos y las manos en los costados.
2. Toma aire.
3. Suelta el aire y con la espalda recta baja hasta quedar sentado con las rodillas recogidas por las manos.
4. Levanta las lumbares y quédate doblado por la cintura con las manos cerca de los pies.
5. Inspira aire y sube el tronco hasta alcanzar la posición inicial.
6. Repite el movimiento nueve veces.



Figura 10-3: Secuencia del tercer ejercicio: recogerse en uno mismo

En este ejercicio debes tomar las siguientes precauciones:

- Bajar con la espalda todo lo recta que puedas.
- Indicar constantemente las pautas de la respiración.
- Subir siempre primero las lumbares para no lastimar la espalda.
- No despegar los talones del suelo en la postura de recogimiento.

Ejercicio 4. Recoger la rodilla en el pecho

Otro ejercicio que recomiendo para realizar estiramientos es el siguiente:

1. La posición de salida es con las piernas a la distancia de los hombros, los pies mirando al frente y las rodillas un poco flexionadas.
2. Eleva la rodilla izquierda mientras tomas aire y acércala al pecho con la ayuda de los brazos.
3. Suelta el aire mientras bajas la rodilla al suelo hasta la posición de inicio.
4. Eleva la rodilla derecha mientras inspiras y acércala al pecho con la ayuda de los brazos.
5. Suelta el aire mientras bajas la rodilla al suelo hasta la posición de inicio.

Algunas advertencias a tener en cuenta:

- Marcar constantemente las pautas de la respiración.
- No inclinar la espalda ni hacia delante ni hacia atrás.
- Respirar por la nariz durante todo el ejercicio.



Figura 10-4: Secuencia del cuarto ejercicio: recoger la rodilla en el pecho

Ejercicio 5. Tirar flechas

Uno de esos ejercicios con nombre que evoca el origen marcial de nuestro arte. Estos son sus pasos:

1. La posición de inicio es con las piernas abiertas a la distancia de los hombros, los dedos de los pies mirando hacia delante y las rodillas un poco flexionadas.
2. Mientras inspiras, la mano derecha sube y baja desde el cuello por detrás de la espalda.
3. Mientras sueltas el aire, la mano izquierda coge la derecha y moviliza la clavícula.
4. Repite el movimiento invirtiendo las manos.
5. Toma aire y encara las dos manos que se juntan delante de los riñones, gira los dedos hacia arriba y, con las palmas pegadas, da movimiento a las escápulas.
6. Repite el ejercicio nueve veces.

En este ejercicio no debes olvidar tomar las siguientes precauciones:

- Marcar constantemente las pautas de la respiración.
- No inclinar la espalda ni hacia delante ni hacia atrás.
- Respirar por la nariz durante todo el ejercicio.
- No forzar el movimiento.



Figura 10-5: Secuencia del quinto ejercicio: tirar flechas

Ejercicio 6. Respiración del taichí

Llegamos aquí a un ejercicio clave, que incide especialmente en la respiración; como ya sabes es un aspecto esencial en la buena práctica de nuestro arte. Estos son sus pasos:

1. La posición de salida es con las piernas abiertas a la distancia de los hombros, los dedos apuntando hacia delante y las rodillas un poquito flexionadas.

2. Las manos se juntan por el dorso del *dantien* inferior mientras los hombros restan caídos.
3. Toma aire y sube las manos por la línea central del cuerpo.
4. Cuando los codos llegan a las orejas, sin separar las manos, acaba de soltar aire y, mientras, gira los brazos sobre los codos hasta que las manos superen la cabeza.
5. Mientras sueltas aire, las manos, con las palmas mirando hacia abajo, se distancian entre ellas.
6. Cuando las manos llegan a la cintura, empiezan a juntarse. Gira entonces las palmas y haz que sus dorsos se reencuentren para reiniciar el ejercicio de nuevo.
7. Repite nueve veces este ejercicio.

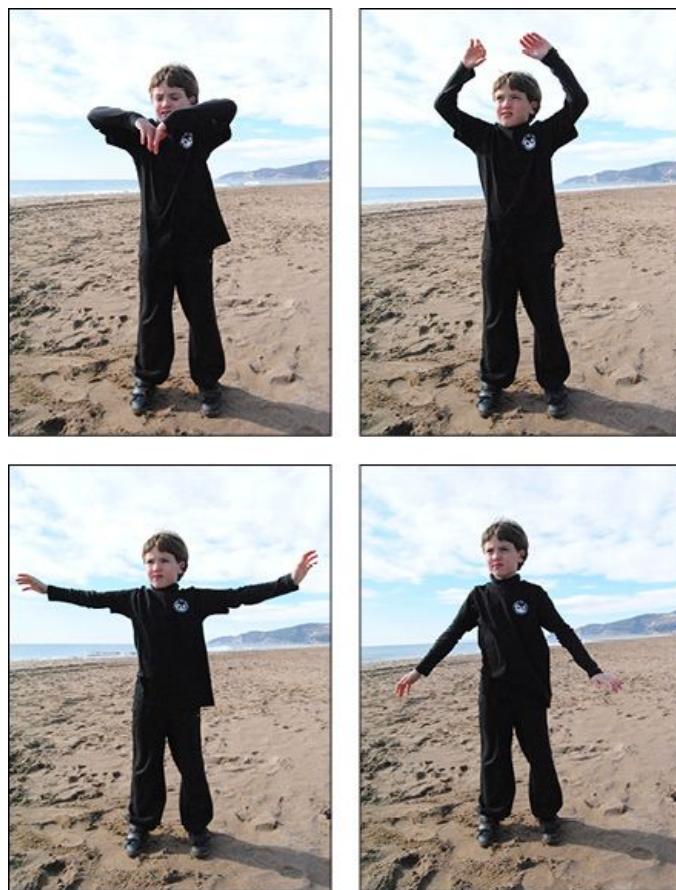


Figura 10-6: Secuencia del sexto ejercicio: respiración del taichí

Ten muy presente:

- Marcar las pautas de respiración.
- Relajar la posición cuando las manos suben.
- Mantener la verticalidad en la columna vertebral.
- Inspirar por la nariz y exhalar por la boca.
- Relajar el cuerpo al tomar aire e iniciar la bajada de las manos.

La puerta del taichí, a punto de abrirse

Una vez que hayas realizado estos ejercicios puedes empezar a practicar taichí con todas las garantías y sin miedo a lesionarte ni hacerte daño. Pero no quisiera acabar este capítulo sin unas pequeñas recomendaciones que ya conoces, pero sobre las que siempre está bien insistir. Tu taichí te lo agradecerá:

- **No hacer fuerza.** Entre los practicantes de taichí hay un dicho que reza: "Cuando aparece la fuerza, desaparece el taichí". Y aunque pueda parecer exagerado, es así, no hay que darle más vueltas: el taichí es un arte marcial interno que no se basa en la fuerza, sino en la no-fuerza. Como decía Lao Tse, "cualquier resistencia produce desgaste", algo que hay que evitar.
- **Dejar la mente libre.** Si obras así conseguirás que el *chi* fluya sin obstáculos mentales, como el miedo, el odio o cualquier otra emoción. Lo ideal es que el movimiento surja por lo que llamamos instinto educado, que no es otra cosa que la intuición, y siempre sin propósito de lastimar a nadie.
- **Andar como un tigre.** Los tigres andan con mucho cuidado y suavidad. Y nosotros, en la práctica del taichí, debemos obrar como ellos. Para ello tenemos que apoyar los pies y aprovechar toda su anatomía, como si pisáramos un terreno helado en el que los cambios bruscos de peso pueden hacernos perder el equilibrio. Hay que cambiar el peso con mucha atención y colocar el eje de equilibrio en cada pierna por completo.
- **Unificar las partes del cuerpo.** Si las piernas se mueven, el resto del cuerpo las acompaña. Y si un solo dedo del pie se mueve, todo el cuerpo tiene que ajustarse al igual que ocurre en el universo, donde si un astro se mueve, todo se mueve.
- **Respirar con naturalidad.** La respiración debe ser suave, fluida y silenciosa, algo que entra y sale del organismo de manera proporcionada, y sin interrupción. La forma ideal de respirar es la que llena el 70 % de la capacidad de los pulmones, de modo que la musculatura del tórax no se tense y no produzca cansancio. Cuando andes y quieras colocar delante la pierna de atrás, si inspiras te será más fácil, porque la gravedad no tirará tan fuerte de ti hacia el suelo.
- **Hacer los movimientos continuos.** La secuencia de taichí consta de más o menos movimientos, pero a la hora de hacerla hay que enlazar cada una de esas partes como si se tratara de un único movimiento. Este proceder provoca un ir y venir del yin y el yang, de modo que las células reconocen si están en armonía y equilibrio natural.
- **Distinguir entre suave y duro.** En el taichí, la dureza extrema lleva a la suavidad extrema, y viceversa. Es necesario estar siempre con la idea de suavidad. Cuando me refiero a relajación o suavidad, no quiero decir que sea una relajación fofa y apática en la que todo se desmorona. Todo lo contrario: la musculatura, los tendones y los huesos tienen un tono concreto para mantenerse erguidos sin necesidad de hacer fuerza. Es necesario mantener un tono muscular natural para no doblarnos o estar inseguros en los movimientos y para que el oxígeno llegue a los músculos, pero no más.
- **Realizar todos los movimientos de forma circular.** El arte del taichí también es conocido como el gran círculo, pues todo parte de esa figura. Imaginemos que tenemos un compás con el que trazamos un círculo en una hoja de papel. Si la punta del compás no está bien clavada, el círculo nunca podrá ser perfecto porque la aguja se escapará y fallaremos. En taichí ocurre lo mismo: para dominar lo externo primero se tiene que dominar lo interno, para dominar el círculo primero se tiene que dominar el cuadrado (para más información sobre esto, recuerda lo que decía en el capítulo 7). Recuerda que las líneas rectas no existen en el taichí.

Ahora sí, pasa página. Ya es hora de empezar.

La puerta del estilo yang

En este capítulo

- El papel de los movimientos en taichí
- Nombres curiosos de algunas formas o movimientos
- Una forma muy breve del estilo yang

Seguro que después de tanto hablarte del taichí y sus ventajas ya tienes ganas de empezar a moverte un poco. Y eso es lo que vamos a hacer a partir de este capítulo y en los siguientes, consagrados a la práctica de las formas del taichí. Es decir, a ese encadenamiento de movimientos que constituye la expresión de nuestro arte marcial.

Pero antes de seguir adelante, todavía hay tela que cortar. Me gustaría hablarte, ni que fuera brevemente, de los propios movimientos, de lo que representan y significan. Ten en cuenta que aprender un único movimiento es una cosa, pero que aprender toda la serie de formas que constituyen una secuencia es otra muy diferente. “¿Y para qué quiero aprender todo eso, no me basta con saber unos pocos pasos?”, te preguntarás seguramente. Pues la respuesta es que no. Lo siento, no basta. Si de verdad quieres sacarle el máximo provecho al taichí quan, debes aprender la secuencia completa y no sólo unos pasos aislados. Sólo así podrás ir más allá de la simple coreografía para disfrutar de todos sus beneficios. Aunque, por supuesto, no tienes que aprenderlo todo de golpe. Como te he ido repitiendo por activa y por pasiva, las prisas nunca son buenas y en lo que se refiere al taichí, menos aún. De hecho, se trata de una práctica cuyo aprendizaje ocupa toda una vida y nunca se puede dar por aprendida. ¿Estás preparado? Pues vamos a ello sin más dilación.

Las formas son nuestro alfabeto

Cualquier persona que se acerca por vez primera al taichí quan encuentra que sus movimientos lentos y suaves son muy evocadores, que tienen una belleza plástica y especial. Y es así, pero no hay que olvidar que en origen tenían una aplicación de combate. El que su origen mítico se halle en la lucha entre una grulla y una serpiente es especialmente ilustrativo al respecto. Por lo tanto, detrás de su innegable elegancia y gracia, se encuentra la necesidad de saber defenderse; algo muy interesante para quien quiere iniciarse en esto del taichí, sin que tampoco se trate de ir a repartir golpes por ahí a diestro y siniestro, o de vender cara la propia piel en caso de agresión. No, en este último caso ya te digo que es mejor que pongas pies en polvorosa.

Ese origen militar se aprecia en muchos de los movimientos del taichí. Basta con acelerar un poco la velocidad con la que se realizan habitualmente para percibirlo de una forma más clara.

Las *formas*, es decir, los *movimientos*, constituyen, de hecho, el vocabulario del taichí. Al principio, no aprenderás más que uno o dos movimientos, que mediante la práctica, y con paciencia, irás haciendo poco a poco tuyos. Luego irás sumando otros, hasta conseguir un encadenamiento de movimientos sin pausa que dan lugar a la secuencia.

El conocimiento de las formas es también esencial para aprender a hacer tuya la relajación física y mental que exige el taichí. Es más, si las realizas sin estar concentrado y relajado, difícilmente servirán de mucho. Será un ejercicio más, sin nada especial. Es decir, que si haces taichí y mientras tanto te dedicas a pensar en la lista de la compra, pues mal vamos.

Vaya nombres tienen las formas

En un primer momento no hay alumno que no se sorprenda por los nombres que damos a muchas de estas formas. Algunos de esos nombres se prestan incluso a la sonrisa por su excentricidad o pintoresquismo, al menos para los cánones occidentales. *Empujar al mono*, sería un ejemplo, lo mismo que *el gallo de oro se levanta sobre una pata o tocar el laúd*.

Estos nombres vienen de antiguo, y lo cierto es que jugaban un rol muy importante, como es el de ayudar a memorizar las formas gracias a referentes muy visuales. Así, si el maestro decía “la serpiente blanca saca la lengua”, los discípulos inmediatamente comprendían qué se les pedía. Son nombres que buscan su inspiración en la naturaleza (que no lo olvides, es la base del taoísmo) y que quieren evocar acciones que implican equilibrio y belleza. Las mismas virtudes que estos movimientos quieren transmitir. Y eso es todo, tampoco hay que buscar más explicaciones. Son como son, y así hay que aceptarlos porque es la tradición la que los ha consagrado.

La forma breve de la familia yang

Con las bases que te he explicado a lo largo de los capítulos precedentes, ya estás preparado para empezar una forma de taichí. La que yo te voy a explicar pertenece al estilo yang, que quizá sea el más apropiado para iniciarse en nuestro arte (si quieres saber más sobre esta escuela puedes acudir al capítulo 4). En este capítulo te explicaré una rutina muy corta, de diez movimientos, mientras que en el capítulo 12 abordaré otra de la misma escuela, sólo que un poco más larga, de 16 movimientos. Nada en comparación con otras versiones que, no te asustes, cuentan con 24, 37, 88 y... ¡hasta 108 movimientos! Suena exagerado, pero tampoco es para tanto, pues incluso en su formato más largo, media hora es suficiente para llevarla a cabo siempre que se haga correctamente.

Ten en cuenta que en no existe una forma yang única. Es cierto que en el pasado la había, pero el paso del tiempo y la acción de maestros y adeptos ha traído consigo distintas modificaciones y adaptaciones que en ningún caso traicionan su espíritu original.

Llegados a este punto, otra recomendación: el taichí no consiste sólo en memorizar una serie de movimientos. Hay que asimilarlos correctamente, teniendo en cuenta todas sus transiciones y la continuidad del flujo energético que se desprende. Piensa que los primeros adeptos de este arte consagraron toda su vida a su estudio, mientras que nosotros, por nuestras ocupaciones cotidianas, apenas podremos dedicarle unos ratos durante la semana. De ahí que no tengas prisa, que todo irá saliendo poco a poco.

Esta versión de la forma yang y la que te explicaré en el capítulo 12, pueden ser un trampolín perfecto para que más adelante intentes otra forma o estilo de taichí.

Antes de empezar, recuerda que el taichí proviene del taoísmo y que es meditación en movimiento, una disciplina que busca eliminar la dualidad entre el objeto y el sujeto. Por lo tanto, te recomiendo que te tomes unos minutos antes de iniciar la práctica para despertar tu mundo interno y llevar tu mente al estado de *wu wei* (para más información sobre este tema, puedes acudir al recuadro “No se trata de no hacer nada” del capítulo 7). Recuerda también que es preciso armonizar el movimiento con la respiración, sin crear fuerza o resistencia, y equilibrando en cada paso el yin y el yang. Todo para que el *chi* fluya por nuestro organismo.

Una rutina fácil de aprender

Este *taolu*, o rutina, en diez movimientos es perfecto para familiarizarse con la estructura del taichí y entender las aplicaciones marciales de sus movimientos antes de pasar a otras formas más largas. Piensa que, a pesar de su brevedad, esta forma lleva impresa toda la sabiduría de nuestro arte.

Fue la Comisión Estatal de la Cultura Física y Deportes de China la que creó esta forma en el año 1999. Y lo hizo con el propósito de que el taichí se difundiera aún más, ya que al contar sólo con diez movimientos se facilita mucho el aprendizaje.

La rutina está concebida a partir de los movimientos básicos de la forma larga de 108 movimientos del estilo yang, de la que ya te he hablado antes. En su formato original es una forma simétrica, que se repite a izquierda y derecha, y cuya dificultad va aumentando a medida que se progresan en la práctica. En su forma más breve presenta dos grandes ventajas, como son trabajar todas las fuerzas y principios del taichí, y que se pueda realizar en cualquier lugar, incluso en casa o en la oficina, porque no requiere de demasiado espacio.

Estos son sus movimientos:

1. Inicio. Elevar el agua.
2. Empujar al mono.
3. Cepillar la rodilla y empujar hacia delante.
4. Acariciar la crin del caballo salvaje.
5. Mover las manos como nubes.
6. El gallo de oro se levanta sobre una pata.
7. Patada de talón.
8. Coger la cola del gorrión.
9. Manos en cruz.
10. Cierre del taichí.

Vamos a ver los diez movimientos de esta forma paso a paso.

El círculo y el tigre, dos posiciones básicas

Cuando leas la descripción de los pasos de esta forma breve del estilo yang, y también de la que te explicaré en el capítulo 12, te encontrarás en más de una ocasión un par de posiciones de nombres bien curiosos. Una es el *círculo del taichí*; la otra, *el paso del tigre*. Creo que vale la pena detenerse un poco en ambas.

La primera de ellas, el *círculo del taichí*, la entenderás rápido si tienes en cuenta que en nuestro arte todos los movimientos son circulares. En esta posición, una de las manos se coloca frente al *dantien* inferior con la palma hacia arriba, mientras que la otra se sitúa frente al pecho con la palma hacia abajo. El efecto visual es como si cogieras una pelota, cuyo *chi* condensan las manos. Cuando éstas se separan, reconocen la dualidad del yin y el yang, de modo que la mano que mira hacia arriba es yang y la que mira hacia abajo es yin.

En lo que se refiere al *paso del tigre*, se utiliza prácticamente en todas las formas más básicas de taichí. Se caracteriza por convertir el acto de andar en una sucesión de movimientos circulares que siguen una dirección lineal, ya sea hacia delante o hacia atrás. Es un paso abierto en el que el pie delantero marca las 12 en un imaginario reloj y el trasero las 10 o las 2, dependiendo de si hablamos del pie izquierdo o del derecho.

1. Inicio. Elevar el agua

En China, y especialmente en las artes marciales internas, el agua simboliza la sabiduría y la mente sabia, no la racional. Cuando se inicia el taichí con esta forma, lo que se busca es simbolizar que el hombre sabio hace aparecer nuestras capacidades. Para otros maestros, en cambio, significa el Sol que sale y se coloca por encima de la Tierra. En el fondo, es una manera de mostrar el papel que la sabiduría juega en el taichí ya desde el primer movimiento.

1. Coloca los pies juntos.
2. Inspira y lleva el peso sobre el pie derecho mientras levantas ligeramente el izquierdo.
3. Espira y ve colocando el pie izquierdo lentamente sobre el suelo desde la punta hasta el talón. Los dos pies han de quedar paralelos y con el peso repartido entre las dos piernas, y con las rodillas ligerísimamente flexionadas.
4. Inspira de nuevo y estira ligeramente las piernas a la vez que expandes el cuerpo en su totalidad de manera muy sutil. Deja que la cabeza empuje hacia arriba.
5. Los brazos empiezan a subir lentamente desde los hombros, no desde las manos, hasta llegar a los hombros.
6. Espira y deja que, por la misma fuerza de la gravedad, las manos bajen hasta la cintura quedando encaradas hacia el suelo.

Cuando llegan a ese punto, todo el cuerpo baja a merced de la gravedad. La sensación es como si nos sentáramos en un taburete sin que las rodillas sobrepasen la punta de los pies.



Figura 11-1: Elevar el agua

2. Empujar al mono

Esta forma no es fácil, pero a la gente le gusta mucho por su peculiar nombre, que evoca el movimiento de los brazos de un mono cuando se cuelga de rama en rama. Como verás, es un ejercicio importante porque enseña a retroceder con gracia y equilibrio, una facultad que se pierde con la edad y la falta de práctica.

1. Inspira y sube el brazo izquierdo por delante del cuerpo a través del movimiento del hombro. Mantén la flexión del brazo entre 135-140 °, con la palma de la mano hacia el frente, hasta que los dedos queden a la altura de los ojos.
2. Al mismo tiempo, dirige la mano derecha hacia el costado a la altura de la cintura, con la palma girando hacia arriba.
3. Desde la cintura, mueve el hombro hacia atrás, de modo que la mano trace un círculo que llegue hasta la altura del hombro, con el brazo ligeramente flexionado.
4. Saca el aire y dobla el brazo derecho desde el codo, al mismo tiempo que se encaran las dos palmas de las manos. Al flexionar el codo, la mano derecha gira hacia arriba. La izquierda va en busca de la derecha, acorta la distancia, la supera y se coloca con la

palma hacia el frente y los dedos a la altura de los ojos.

5. Cuando la mano derecha pasa por la cabeza, la izquierda baja desde el hombro con la palma hacia arriba y se coloca en el costado, a la altura de la cintura.
6. Todo el movimiento se inicia en la cintura.
7. Inspira y sube la mano izquierda por detrás mientras la derecha permanece delante como si frenara a un oponente. La mano izquierda viene hacia la cabeza doblándose por el codo. Mientras espiras, esa mano izquierda va en busca de la derecha, que habrá girado la palma hacia arriba.



Figura 11-2: Empujar al mono

3. Cepillar la rodilla y empujar hacia delante

Este movimiento evita los nombres pintorescos y apela a la simplicidad. Su nombre le viene de que la mano pasa por delante de la rodilla de la pierna delantera, en lo que es una reminiscencia de un bloqueo defensivo típico de las artes marciales chinas. Igualmente, es una buena ilustración de un aforismo muy caro a los taoístas, que dice: "Todos los cursos de agua van hacia la mar, porque está más baja. Es la humildad la que le da la fuerza". Estos son sus pasos:

1. Mientras inspiras, recoge el pie izquierdo al mismo tiempo que la mano derecha sube por el lateral derecho y se dobla hacia la cabeza con la palma hacia fuera. Saca aire y da un paso con el pie izquierdo, mientras empujas hacia delante con la mano derecha y el brazo izquierdo gira con la cintura protegiendo la rodilla con la mano, que baja y pasa barriendo la rodilla derecha.
2. Toma aire y lleva el peso a la pierna de atrás, la derecha, mientras giras el cuerpo sobre el talón del pie derecho y colocas la mano izquierda a la altura de la derecha. Cuando llegas a girar el cuerpo, saca el aire.
3. Inspira y recoge el pie derecho y aváñzalo en paso de tigre; espira y pasa el peso del cuerpo a la pierna delantera, mientras empujas con la mano izquierda al tiempo que cepillas la rodilla con la mano derecha y haces el mismo movimiento hacia el lado opuesto, a 180 ° de donde lo hiciste anteriormente.

Este movimiento se realiza una vez a cada lado.



Figura 11-3: Cepillar la rodilla y empujar hacia delante

4. Acariciar la crin del caballo salvaje

Presta especial atención a este movimiento, porque en él se ilustra perfectamente el principio del yin y el yang. Su nombre alude a la técnica que los campesinos chinos empleaban para inmovilizar los caballos que todavía no habían sido domesticados. Con un poco de imaginación seguro que aciertas a visualizar la acción que propone esta postura.

1. Mientras inspiras, lleva el peso a la pierna izquierda, al tiempo que el brazo derecho sube a la altura del izquierdo. Gira el pie derecho sobre el talón y gira 180 ° recogiendo la pierna izquierda y los brazos en círculo del taichí, con la mano derecha a la altura del pecho y mirando hacia el suelo, y la mano izquierda delante del *dantien* inferior con la palma hacia arriba.
2. Da un paso con la pierna izquierda, espira, y con el brazo izquierdo sube en semicírculo empujando hacia el costado. El brazo debe estar estirado suavemente y con la palma hacia arriba. Alinea entonces el codo con la rodilla derecha, y baja la mano izquierda con la palma hacia abajo, al costado.
3. Toma aire y gira el cuerpo sobre el talón izquierdo, al tiempo que las manos se invierten, y recoge el pie derecho mientras colocas las manos en el círculo del taichí. La mano derecha debe quedar con la palma hacia arriba frente al *dantien* inferior, mientras que la izquierda debe estar con la palma hacia abajo frente al pecho. Encara la postura a 180 ° y coloca el pie derecho delante. Mientras espiras, cambia el peso a la pierna derecha, sube la mano delante de los ojos, estirada con la palma hacia arriba, y lleva la mano izquierda con la palma hacia abajo al costado.

Este movimiento se realiza una vez en cada lado.

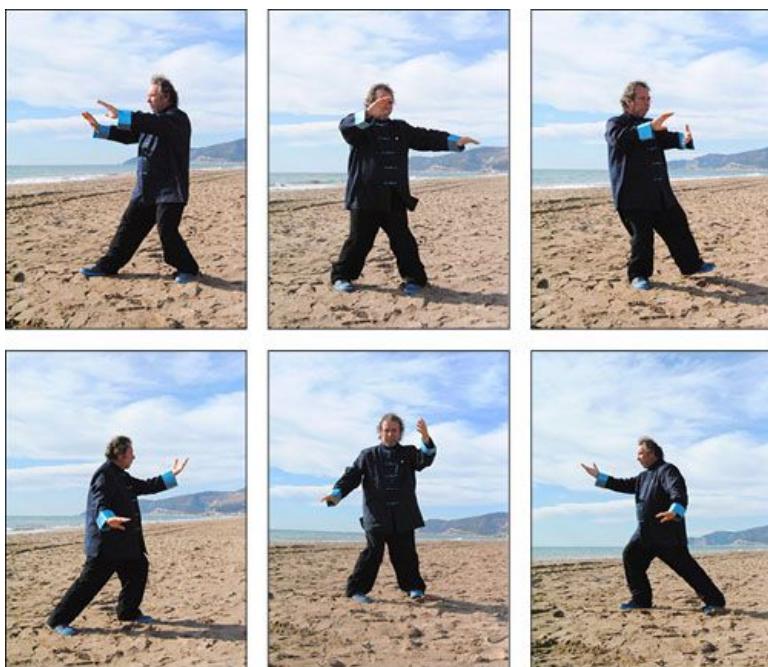


Figura 11-4: Acariciar la crin del caballo salvaje

5. Mover las manos como nubes

El símbolo chino que expresa este movimiento incluye los conceptos *agua*, *nube* y *ola*. Pero, al mismo tiempo, esa palabra puede adquirir otro significado, que incluye los términos *manos*, *brazos* y *piernas*, además del abdomen. De este modo, una interpretación de ese movimiento de las manos como si fueran nubes significa que pasan cerca del abdomen, como si flotaran en el cielo.

1. Mientras tomas aire, sube el brazo derecho con la mano mirando hacia el cuerpo hasta llegar debajo de los ojos; gira entonces sobre el talón izquierdo y deja el pie en la posición inicial del comienzo de la forma. Cambia el peso hacia la pierna izquierda, encara la mano derecha hacia el suelo y bájala hasta la cintura, mientras recoges el pie derecho a una distancia de un palmo del izquierdo. Saca aire y con la mano derecha empuja a la altura de la cintura, hacia la izquierda.
2. Pasa el peso a la pierna derecha. Inspira, levanta el pie izquierdo y abre en paralelo a una distancia de 40 cm, aproximadamente.
3. Espira y lleva el peso a la pierna izquierda. Sin levantar el pie izquierdo, gira la mano derecha hacia el exterior y empuja hacia fuera, al tiempo que la mano derecha empuja mientras pasa por la cintura, también hacia la izquierda.
4. Inspira y rebota sobre la pierna izquierda. Cambia el peso a la pierna derecha y, al mismo tiempo, coloca la palma de la mano derecha hacia abajo y baja el brazo, mientras el izquierdo sube con la palma mirando el cuerpo.
5. Coloca el eje de equilibrio en la pierna derecha y gira la palma de la mano derecha hacia fuera. Saca el aire y haz que las dos manos empujen hacia el lateral derecho: la derecha con los dedos hacia arriba, la izquierda con los dedos hacia el frente. Al mismo tiempo, recoge el pie izquierdo a un palmo del otro pie en paralelo.
6. Baja la mano derecha con la palma hacia abajo, sube la mano izquierda y avanza hacia el lateral mientras abres la pierna derecha y empujas con las manos hacia la izquierda.

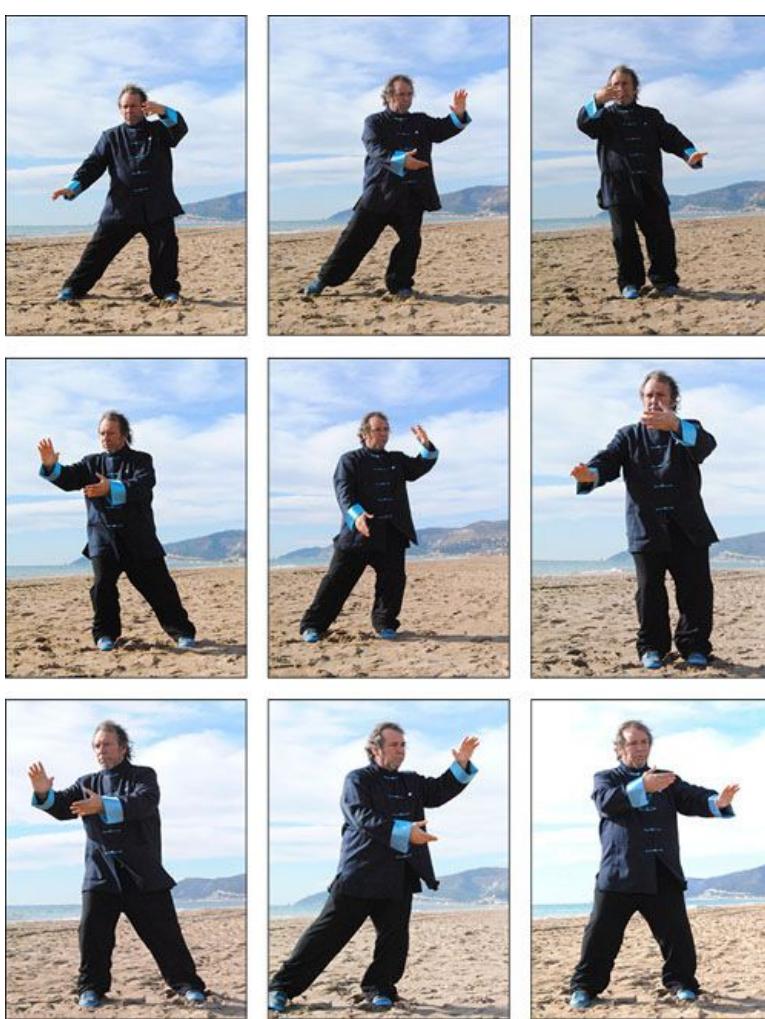


Figura 11-5: Mover las manos como nubes

6. *El gallo de oro se levanta sobre una pata*

En la mitología china, el gallo está considerado el ave del sol, porque canta cuando amanece, de ahí que los emperadores lo llevaran bordado en sus ropajes. La cualidad de dorado proviene precisamente de esa conexión con el Sol y acentúa la relación con la gente de poder. Pero el gallo tiene la virtud de que es también un animal muy apreciado entre los campesinos, a los que su canto obliga a levantarse para ir al trabajo.

1. Gira el pie izquierdo hacia la diagonal izquierda sobre el talón, mientras la mano derecha dibuja una C invertida y se coloca cerca del costado derecho. Toma aire y sube la rodilla izquierda manteniendo el equilibrio sobre la pierna derecha. La mano sube desde abajo y, con el codo en línea, deja el cuerpo encarado hacia la diagonal izquierda.
2. Espira y baja la pierna izquierda mientras la mano dibuja una C y se coloca en el costado. Gira el pie derecho hacia la diagonal derecha y, mientras inspiras, sube la rodilla izquierda del mismo modo que has subido la derecha.
3. Espira y baja la pierna izquierda.

Este movimiento se realiza una vez con cada rodilla.



Figura 11-6: El gallo de oro se levanta sobre la pata

7. *Patada de talón*

A diferencia de otros, este nombre no requiere de mucha explicación. Más directo no puede ser.

1. Lleva el peso a la pierna derecha, que tiene el pie mirando al frente. Inspira y cruza las manos con las palmas hacia dentro, la derecha por encima de la izquierda, a la altura del *dantien*, y sube las manos hasta la altura del pecho junto con la rodilla derecha.
2. Espira y gira las manos hacia fuera hasta colocarlas a los lados de los hombros. Mientras, la pierna derecha que está con la rodilla levantada estira el pie y golpea a la diagonal derecha con el talón. La mano y el pie están en la misma línea, y la otra mano debe quedar detrás a la misma altura.
3. Baja la pierna derecha y, mientras tomas aire, sube la rodilla izquierda y repite la patada con esta pierna a la vez que espiras. La mano que está por fuera cuando se cruzan es la izquierda.
4. Baja la pierna izquierda.

Este movimiento se realiza una vez con cada pierna.



Figura 11-7: Patada de talón

8. Coger la cola del gorrión

Este movimiento destaca por su elegancia y por resumir buena parte de los pasos esenciales del taichí en sus cuatro partes: preparar, retroceder, presionar y empujar. En su transcurso, se evoca el movimiento de agarrar con una mano la cola del gorrión y acariciarla con la otra. En el momento en que las manos se abren para presionar, los dedos de una estarán en contacto con la otra y simularán el pico del pájaro.

1. Equilibra el cuerpo sobre el pie izquierdo y, mientras inspiras, crea el círculo del taichí con el brazo izquierdo arriba, cerca del pecho, y la palma de la mano mirando al suelo; el brazo derecho está delante del *dantien* inferior y las palmas enfrentadas.



Figura 11-8: Coger la cola del gorrión desde el lado derecho

2. Coloca el pie derecho en el suelo, en el paso del tigre, mirando hacia la derecha. Espira y sube el brazo como si rodearas algo mientras empujas con el antebrazo derecho hacia el frente, al mismo tiempo que el brazo izquierdo baja y se coloca en el costado con la palma mirando el suelo. Pasa el peso a la pierna derecha.
3. Inspira, gira y sube la mano derecha con la palma hacia el suelo y al lado de la cara. La mano izquierda la sigue con la palma hacia arriba. La distancia entre ellas es de unos 20 cm. Espira y cambia el peso a la pierna izquierda, mientras las manos tiran hacia el *dantien* inferior. Toma aire y sube las manos por el costado izquierdo: la mano izquierda mira al frente con el brazo estirado en el costado izquierdo, y la derecha conecta el punto central de la palma con el interior del codo izquierdo.
4. El brazo izquierdo se dobla por el codo y cruza las muñecas: la izquierda por el interior, con la palma hacia fuera, la derecha por el exterior, con la palma hacia dentro. Las dos juntas, mientras espiras, empujan hacia delante. Cambia el peso a la pierna derecha.
5. La palma izquierda gira sobre la muñeca y se coloca en la misma dirección que la derecha, mirando hacia el cuerpo. Abre los brazos en línea con los hombros, y mientras tomas aire lleva el peso a la pierna izquierda. Sube la punta del pie derecho y acerca las manos al cuerpo con las palmas hacia fuera. Baja las palmas y, mientras espiras, súbelas y empuja al frente con las dos al mismo tiempo, mientras cambias el peso a la pierna derecha.



Figura 11-9: Cambio de lado

6. Mientras tomas aire, gira 180 ° sobre el talón derecho y recoge el pie izquierdo. Ahora repite el mismo movimiento hacia el otro lado.
7. Equilibra el cuerpo sobre el pie derecho y, mientras inspiras, crea el círculo del taichí con el brazo derecho arriba cerca del pecho y la palma de la mano mirando al suelo, y el brazo izquierdo delante del *dantien* inferior, con las palmas enfrentadas.
8. Coloca el pie izquierdo en el suelo, en el paso del tigre, mirando hacia la izquierda. Saca aire y sube el brazo como si rodearas algo mientras empujas con el antebrazo izquierdo hacia el frente. Cuando el brazo derecho baje y se coloca en el costado con la

palma mirando el suelo, pasa el peso a la pierna izquierda.

9. Toma aire, gira y sube la mano izquierda, con la palma mirando hacia el suelo al costado de la cara, mientras la mano derecha la sigue con la palma mirando hacia arriba. La distancia entre ellas es de unos 20 cm. Mientras espiras, cambia el peso a la pierna derecha y tira las manos hacia el *dantien* inferior. Mientras tomas aire, las manos suben por el costado derecho. Coloca la mano derecha mirando al frente con el brazo estirado en el costado derecho, al tiempo que la izquierda conecta el punto central de la palma con el interior del codo derecho.

10. El brazo derecho se dobla por el codo y cruza las muñecas, la derecha por el interior con la palma hacia fuera, la izquierda por el exterior con la palma hacia dentro. Mientras sacas aire, las dos juntas empujan hacia delante. Cambia el peso a la pierna izquierda.

11. La palma derecha gira sobre la muñeca y se coloca en la misma dirección que la izquierda, mirando hacia el cuerpo, mientras los brazos miran en línea con los hombros. Toma aire y lleva el peso a la pierna derecha a la vez que subes la punta del pie izquierdo y las manos se acercan al cuerpo con las palmas hacia fuera. Baja las palmas y, mientras espiras, súbelas y empuja con las dos al frente al mismo tiempo, mientras cambias el peso a la pierna izquierda.

Este movimiento se realiza una vez a cada lado.



Figura 11-10: Coger la cola del gorrión desde el lado izquierdo

9. Manos en cruz

1. Toma aire y, al mismo tiempo, cambia el peso a la pierna derecha, a la vez que giras el pie en dirección al frente. Sin cambiar el peso gira sobre el talón derecho, y mientras espiras, colócalo en dirección a la diagonal derecha.
2. El peso está en la pierna derecha y las manos bajan por los costados, cambiando la posición de las palmas que se colocan mirando hacia arriba, encima de la rodilla derecha, y se cruzan por las muñecas, con la derecha abrazando la izquierda.
3. Cambia el peso a la pierna izquierda y, mientras tomas aire, sube las manos cruzadas hasta la altura del esternón, a la vez que recoges el pie derecho y lo colocas en paralelo a la distancia de los hombros, con las rodillas flexionadas.

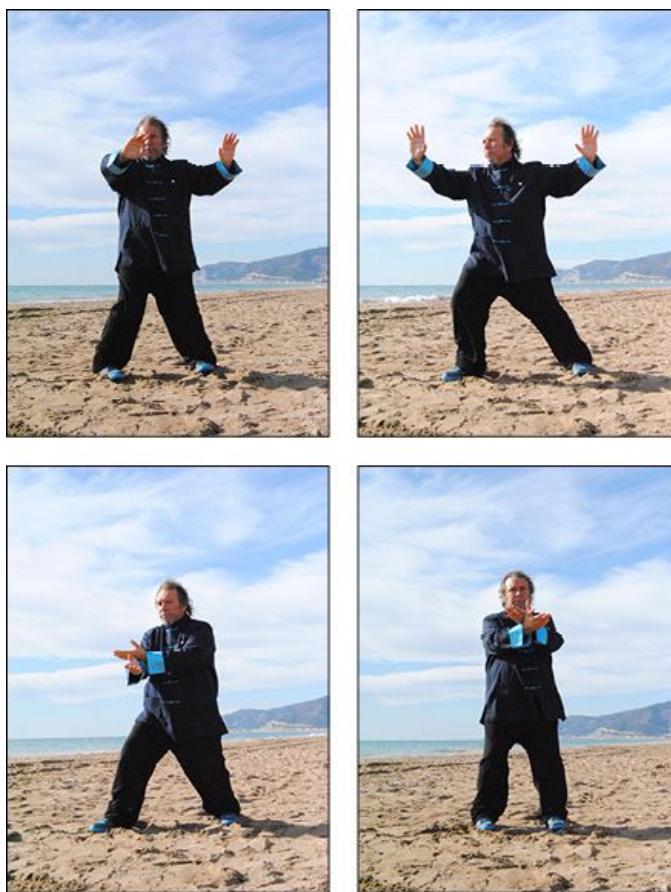


Figura 11-11: Manos en cruz

10. Cierre del taichí

1. Sube la postura.
2. Mientras espiras, descruza las manos y gira las palmas hacia abajo. Los brazos bajan hasta colocarse a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos tocando las piernas y los dedos corazón en la costura del pantalón.
3. Lleva el peso a la pierna derecha y, levantando el pie izquierdo, colócalo junto al derecho, cerrando de este modo la forma del taichí.

Y así acaba la forma más breve del estilo yang. Ahora, en el capítulo 12, te explicaré una versión un poco más larga que podrás abordar a medida que vayas familiarizándote con estos movimientos.



Figura 11-12: Cierre del taichi

Una rutina yang un poco más larga

En este capítulo

- Una segunda rutina, un poco más larga, del estilo yang
- Unos movimientos que son taichí puro y aptos para todos
- La importancia de saber respirar correctamente

Esta versión del estilo yang se creó para enseñarse en las universidades deportivas de China. Como su propio nombre indica, la rutina toma sus movimientos del estilo yang y, como ocurre con la forma breve que te explicaba en el capítulo 11, no hay que ser ningún experto para practicarla; ni repite demasiadas veces los movimientos ni presenta grandes dificultades técnicas. Así se convierte en una rutina fácil de hacer y también de aprender, cuyos beneficios saltan a la vista. La fluidez, la coordinación y la elegancia propias del taichí están aquí bien presentes.

Al alcance de todos

Estás ante una rutina que pueden practicar personas de todas las edades y capacidades físicas, incluso en un espacio pequeño. Es ideal para entrar en contacto con el taichí, ya que en poco tiempo se pueden memorizar los patrones básicos. Con esta forma ya te inicias en lo que se conoce como la *caminata del taichí*.

Estos son sus movimientos, algunos de los cuales son los mismos que en la forma más breve:

1. Inicio. Elevar el agua.
2. Acariciar la crin del caballo salvaje.
3. La grulla blanca despliega sus alas.
4. Cepillar la rodilla y empujar hacia delante. Cierre aparente. El venerable anciano cierra la puerta.
5. Interceptar un golpe con paso alto, parada y puñetazo.
6. Látigo simple.
7. Tocar el laúd.
8. Empujar al mono. Media vuelta, giro de 180 °.
9. La dama de jade teje la lanzadera izquierda.
10. La dama de jade teje la lanzadera derecha.
11. Clavar la aguja en el fondo del mar.
12. Abrir el abanico por la espalda.
13. Mover las manos como nubes.
14. Coger la cola del gorrión hacia la derecha. Vuelta de 180 °.

15. Coger la cola del gorrión hacia la izquierda.

16. Manos en cruz. Aventar el grano. Cierre aparente del taichí.

Vamos a ver cada uno de estos movimientos paso a paso.

1. *Inicio del taichí. Elevar el agua*

Este movimiento es el mismo que el explicado en el capítulo 11, en la descripción de la forma breve del estilo yang.

1. La posición inicial es con los pies juntos.
2. Toma aire y lleva el peso sobre el pie derecho, levantando ligeramente el izquierdo.
3. Espira y, lentamente, coloca el pie izquierdo desde la punta hasta el talón. Los dos pies deben estar paralelos y el peso ha de repartirse sobre las dos piernas, con una ligerísima flexión en las rodillas.
4. Inspira y estira ligeramente las piernas, a la vez que expandes el cuerpo en su totalidad de manera muy sutil, con la cabeza empujando hacia arriba.
5. Los brazos empiezan a subir lentamente desde los hombros, no desde las manos, hasta llegar a los hombros.
6. Suelta aire y deja que, sin forzar y por la propia gravedad, las manos bajen hasta la cintura hasta quedar encaradas hacia el suelo.
Cuando llegan a ese punto, todo el cuerpo baja por acción de la gravedad. La sensación es como si nos sentáramos en un taburete, pero sin que las rodillas sobrepasen la punta de los pies.



Figura 12-1: Elevar el agua

2. *Acariciar la crin del caballo salvaje*

Este movimiento también aparece en la forma breve yang que te he explicado en el capítulo 11.

1. Inspira, y mientras recoges las manos en el círculo del taichí (para saber cómo es esta posición puedes consultar el recuadro “El círculo y el tigre, dos posiciones básicas” del capítulo 11), descarga el peso en la pierna derecha y gira hacia la izquierda. Apoya la punta del pie izquierdo en el suelo, mirando hacia la izquierda. En el círculo, la mano derecha debe situarse arriba y con la palma hacia abajo, delante del pecho, mientras que la izquierda se sitúa a la altura del *dantien*, con la palma hacia arriba.
2. Suelta aire y coloca el pie izquierdo en el paso del taichí en dirección a la izquierda. El peso ha de recaer sobre este pie. Mientras, sube el brazo izquierdo, estirado con una pequeña flexión, hasta colocar los dedos en la misma línea de los ojos, con la palma hacia arriba, y empuja hacia el costado izquierdo con la parte exterior del brazo. Al mismo tiempo, la mano derecha baja con la palma hacia abajo y se coloca en el costado derecho.
3. Las dos rodillas deben estar en línea vertical con la punta de los pies. El peso debe repartirse en una proporción de 70-30 % o 80-20 %, según nuestra capacidad. Las piernas quedan así como si fueran las manecillas de un reloj, marcando las dos horas: el pie izquierdo simula la manecilla de las 12 y la punta del pie derecho apunta a las 2. El tronco del cuerpo queda en dirección a la derecha.
4. Toma aire y cambia el peso a la pierna derecha, mientras giras el pie hacia la diagonal izquierda e inviertes las palmas de las

manos. La palma izquierda ahora mira hacia abajo y la derecha hacia arriba. Recoge el pie derecho y busca con las manos el círculo del taichí.

5. Coloca el pie derecho delante, en el paso del tigre (para saber cómo es esta posición puedes consultar el recuadro “El círculo y el tigre, dos posiciones básicas” del capítulo 11), y, mientras sueltas aire, sube el brazo derecho con la palma mirando hacia arriba. La parte exterior del brazo ha de empujar hacia fuera y la mano ha de colocarse en el costado, al tiempo que el peso pasa a la pierna derecha.
6. Finalizado este movimiento, las manecillas del reloj imaginario marcan las 10, con la derecha en el punto de las 12 y la izquierda en el de las 10.



Figura 12-2: Acariciar la crin del caballo salvaje

3. La grulla blanca despliega las alas

Este movimiento simula el gesto que hacen las aves cuando abren las alas. Que se mencione la grulla en particular se debe a que es un ave muy apreciada en China por su belleza. Es también un símbolo de la longevidad en su cultura, de ahí que este movimiento sea muy apreciado por los practicantes de taichí.

1. Mientras inspiras, acerca el pie izquierdo, que queda detrás del derecho en posición de *T*.
2. Pasa el peso a la pierna de atrás, la izquierda, mientras sueltas aire. La derecha levanta el talón y las manos deben quedar en el círculo del taichí: la derecha frente al pecho con la palma hacia abajo, y la izquierda frente al *dantien*, con la palma hacia arriba.
3. Toma aire y, mientras tanto, sube la mano derecha con el dorso hacia fuera y coloca sus dedos en la muñeca izquierda. Las manos llegan a la altura de la cabeza.
4. Suelta ahora aire y desliza la mano derecha por el interior del antebrazo izquierdo, hasta que salga a la altura de la cintura y se coloque en el costado derecho. Al mismo tiempo, pon el pie derecho en punta y avanza hacia delante como pisando algo. El peso se mantiene en la pierna izquierda.



Figura 12-3: La grulla blanca despliega las alas

4. Cepillar la rodilla y empujar hacia delante

Como ya te explicaba en el capítulo 11, el nombre de este movimiento (que también se puede traducir como ‘frotar o enganchar la rodilla’) alude al origen marcial de nuestro arte. Recuerda el movimiento de defensa que bloquea el golpeo de la pierna de nuestro adversario, un poco por encima de nuestra rodilla.

1. Baja la mano izquierda hasta el costado izquierdo mientras creas un semicírculo en forma de C invertida. Al mismo tiempo, baja el talón del pie derecho que estaba en punta.
2. La mano derecha se coloca frente al pecho con la palma hacia la izquierda y hace también el recorrido menor de una C invertida.
3. Mientras tomas aire, recoge el pie derecho y sube la mano izquierda con el brazo estirado hacia la izquierda y la palma hacia arriba.
4. Mientras espiras, coloca el talón derecho en el paso del tigre, dobla el brazo izquierdo por el codo y traslada el peso a la pierna derecha, dejando el pie en el suelo. Empuja entonces con la palma izquierda hasta que los dedos queden a la altura de los ojos. Mientras, la mano derecha pasa cerca de la rodilla, protegiéndola, y se coloca en el costado derecho (de ahí el nombre de este movimiento). El peso queda repartido en una proporción de 70-30 % entre ambas piernas.
5. Lleva el peso a la pierna izquierda, inspira y levanta la punta del pie derecho de modo que, cuando espires, quede en dirección a la diagonal derecha. Vuelve a tomar aire y recoge el pie izquierdo cerca del derecho, mientras subes el brazo derecho. Coloca ahora el talón del pie izquierdo y da un paso del tigre hacia delante, al mismo tiempo que doblas el brazo derecho por el codo, con la palma de la mano hacia fuera. Suelta aire y cambia el peso a la pierna izquierda, mientras empujas con la mano derecha y dejas los dedos a la altura de los ojos. La mano izquierda baja ahora al costado izquierdo.



Figura 12-4: Cepillar la rodilla y empujar hacia delante

5. Interceptar un golpe con paso alto, parada y puñetazo

Con semejante nombre se hace imposible disimular que este movimiento tiene un claro origen marcial. Basta con que aceleres su ejecución para que el sentido aludido en el nombre se haga aún más perceptible.

1. Sin cambiar el peso, gira sobre el talón el pie izquierdo hasta colocarlo hacia la diagonal izquierda. Toma aire y cambia ahora el peso a la pierna izquierda mientras recoges el pie derecho. La mano izquierda dibuja ahora una C en forma circular y se coloca delante del pecho con la palma hacia abajo. Cierra el puño y, con los dedos hacia abajo, colócalo frente al *dantien* inferior, de forma que se cree el círculo del taichí, pero con la mano que queda abajo con el puño cerrado.
2. Coloca el talón derecho delante, como si pisaras algo con él pero sin cambiar todavía el peso. Saca entonces el puño en una trayectoria en forma de C, con los nudillos hacia fuera y los dedos dirigidos hacia el cuerpo, como si quisieras parar un golpe con el antebrazo. La mano izquierda se coloca ahora en la misma dirección, con la palma hacia fuera al lado del antebrazo derecho.
3. Toma aire y coloca la punta del pie derecho en el suelo en dirección a la diagonal derecha. Recoge el pie izquierdo. Cierra la mano izquierda y dirige el puño al costado derecho, a la altura de la cintura, para salir hacia delante a la altura del pecho.
4. Coloca el talón del pie izquierdo delante con el paso del tigre y saca el puño con los dedos hacia arriba.
5. Suelta el aire y ve cambiando el peso a la pierna izquierda. Cuando la palma de la mano izquierda toma contacto con el interior del codo derecho, el puño se enrosca y gira de modo que los dedos quedan hacia abajo.
6. Gira el tronco hacia la derecha mientras la palma de la mano izquierda se desliza por la parte interior del codo derecho, rodea el brazo derecho por debajo y se coloca en la parte externa del codo derecho con la palma hacia fuera.
7. Toma de nuevo aire y desliza la mano izquierda por el antebrazo derecho hasta que las dos muñecas entran en contacto. Desplaza entonces el peso a la pierna derecha y levanta la punta del pie. Las manos se separan, las palmas se colocan hacia delante a la

altura del pecho y bajan. Mientras espiras, empuja hacia delante y hacia arriba hasta llegar a la altura de los ojos.

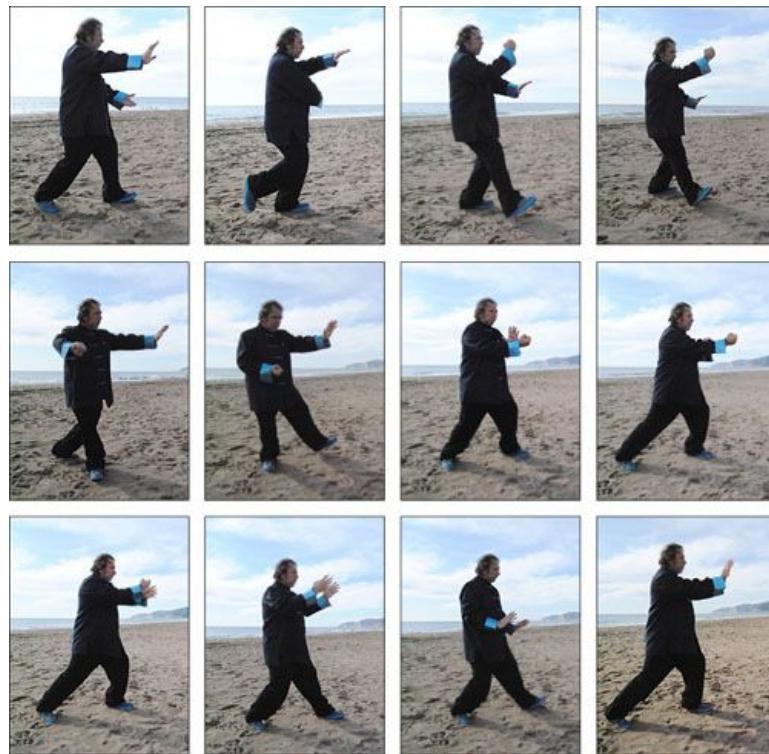


Figura 12-5: Interceptar un golpe con paso alto, parada y puñetazo

5 bis. Cierre aparente. El venerable anciano cierra la puerta

Este movimiento recrea el gesto de un hombre muy viejo, que se ayuda con una mano mientras empuja algo muy pesado con la otra.

1. Mientras tomas aire sube la punta del pie derecho, con las manos a los costados, y gira el tronco hacia la derecha sobre el talón izquierdo.



Figura 12-6: Cierre aparente. El venerable anciano cierra la puerta

6. Látigo simple

En cierto sentido, éste es uno de los movimientos emblemáticos del taichí. La razón es simple: para todos aquellos que no conocen nada de nuestro arte, representa ni más ni menos lo que se imaginan que puede llegar a ser. Es la imagen más exacta de lo que piensan que es el taichí. Y algo de razón tienen, porque se trata de un movimiento ideal para sentirse enraizado en el suelo y para aprender a respirar de un modo pleno y a la vez controlado. ¡Y eso que no se trata de un movimiento fácil de realizar por su técnica de manos!

Por lo tanto, ya lo sabes: si algún día un amigo te pide una pequeña demostración de taichí, no lo dudes y enséñale este movimiento. Seguro

que lograrás un gran efecto.

1. Recoge la mano izquierda hacia el eje del cuerpo con la palma dirigida hacia el costado derecho y el pie izquierdo cerca del derecho. Estira ahora la mano derecha hacia la diagonal derecha y cierra la mano en pico, al mismo tiempo que sacas aire.
2. Toma aire mientras sacas la mano izquierda hacia la izquierda en semicírculo, dibujando una C, y colocas el talón del pie izquierdo en paso de arco hacia la izquierda.
3. Suelta aire, y cambia el peso a la pierna izquierda y empuja con la mano izquierda. Dedos, muñeca y ojos deben estar a la misma altura.
4. Es importante soltar los hombros completamente, para que el movimiento no se interrumpa mientras desciende el brazo izquierdo. Hay que mantener el eje vertical y el equilibrio armónico en todo el cuerpo.



Figura 12-7: Látigo simple

7. Tocar el laúd

Este movimiento también se traduce a veces como ‘coger la guitarra’. Aunque para ser más exactos el instrumento musical aludido no es ni un laúd ni una guitarra, sino una *pipa*, un instrumento tradicional chino que tiene ciertas semejanzas con los europeos.

1. Mientras tomas aire, adelanta el pie derecho y colócalo cerca del pie izquierdo, pero detrás. El peso ha de mantenerse en la pierna izquierda. Al mismo tiempo, sube el brazo derecho por el costado derecho y gira la palma hacia arriba, como si golpearas con el perfil de la mano entre el dedo meñique y la muñeca.
2. Cuando espires, coloca el peso en la pierna derecha, mientras la mano derecha sube a la altura del hombro con la palma hacia abajo. Coloca entonces las manos como si tocaras un laúd o guitarra, con el talón izquierdo en el suelo por delante del derecho. Los dedos de la mano derecha deben quedar a la altura de los ojos, con la palma hacia dentro.



Figura 12-8: Tocar el laúd

8. Empujar al mono

Otro nombre curioso para un movimiento del que ya te he hablado en el capítulo 11. En este caso se debe al aprecio que sienten los chinos hacia estos animales, a los que consideran dotados de una gran destreza física y una cierta imprevisibilidad, lo que obliga a extremar el trato.

1. Cuando inspires, mantén el brazo izquierdo por delante del cuerpo a través del movimiento del hombro. La flexión del brazo se mantiene entre unos 135-140°, con la palma de la mano hacia el frente, hasta que los dedos queden a la altura de los ojos. La mano derecha va hacia el costado, a la altura de la cintura, y gira la palma hacia arriba.
2. Desde la cintura, el hombro se mueve hacia atrás y hace que la mano trace un círculo que llega hasta la altura del hombro, con el brazo ligeramente flexionado.

3. Mientras sueltas aire, el brazo derecho se dobla desde el codo, y la pierna izquierda va hacia atrás, sin perder la distancia de abertura para que el paso sea igual que cuando se hace hacia delante. Al mismo tiempo, las palmas de las manos se encaran. Al flexionar el codo, la mano derecha gira hacia arriba y la izquierda va en busca de la derecha. Acorta la distancia, la supera y se coloca con la palma hacia el frente y los dedos a la altura de los ojos.
4. Cuando la mano derecha pasa por la cabeza, la izquierda baja desde el hombro con la palma hacia arriba. La dirección del pie delantero, que estará en diagonal, se corrige y coloca en el costado del cuerpo a la altura de la cintura. Ten en cuenta que todo el movimiento se inicia en la cintura.
5. Mientras tomas aire, la mano izquierda sube por detrás, mientras la derecha permanece delante como si frenara a un oponente. La mano izquierda va hacia la cabeza y el brazo se dobla por el codo, mientras la pierna derecha da un paso hacia atrás. Cuando sueltes aire, la mano izquierda va en busca de la derecha, que habrá girado la palma hacia arriba.
6. La mano derecha baja hasta la cintura y, con el peso en la pierna derecha, el pie izquierdo se corrige y pasa de la diagonal izquierda a mirar hacia delante.

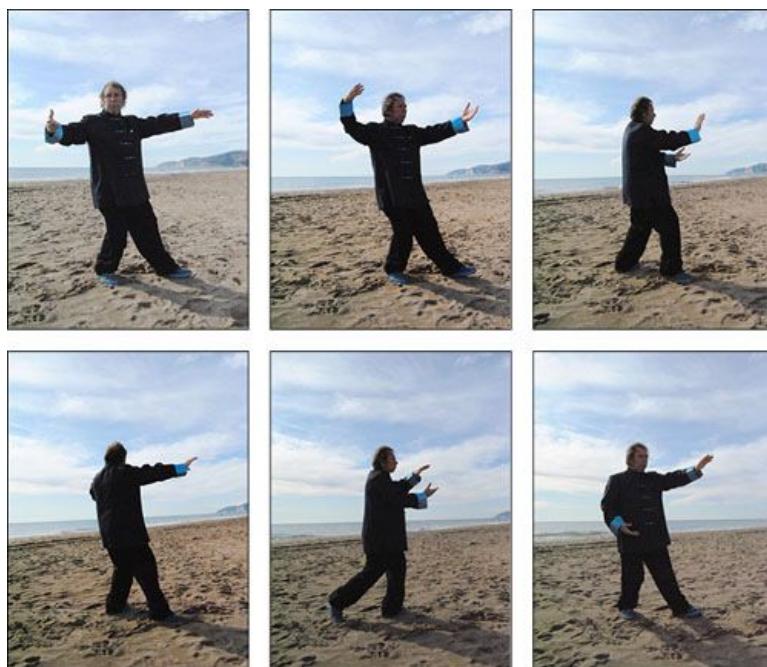


Figura 12-9: Empujar al mono

8 bis. Media vuelta, giro de 180 °

1. Toma aire mientras subes el brazo derecho, hasta que la mano llegue frente al pecho, con la mano girada hacia abajo. A la vez, baja la mano izquierda cerca de la cintura, con la palma mirando al *dantien* inferior y mientras giras la cintura 180 ° hacia la derecha sobre el talón derecho, sin dejar de cargar el peso en ese pie.
2. Suelta el aire y pasa el peso a la pierna izquierda.



Figura 12-10: Media vuelta, giro de 180 °

9. La dama de jade teje la lanzadera izquierda

En China, la dama de jade representa una muchacha hermosa, aunque sólo sea porque el jade es una piedra semipreciosa de gran valor en su cultura. No en balde es la piedra de los emperadores y se cree que tiene grandes poderes. Como es de suponer, el movimiento recuerda la posición de una joven trabajando en un telar.

1. Mientras tomas aire, recoge el pie izquierdo. El pie derecho debe quedar mirando a la derecha. Las manos se colocan entonces en la posición de círculo del taichí, la derecha mirando al suelo y la izquierda hacia arriba.
2. Avanza el pie derecho hacia la diagonal, a 45 °, en el paso del tigre. Con las palmas encaradas y los dedos mirando hacia delante, cambia el peso al pie izquierdo mientras sueltas aire. La mano derecha debe subir en curva y empujando hacia delante con la palma, mientras la izquierda se coloca con la palma hacia fuera, cerca de la cabeza, como si la protegiera en un movimiento de lanzadera.



Figura 12-11: La dama de jade teje la lanzadera izquierda

10. La dama de jade teje la lanzadera derecha

1. Las dos manos se colocan a la altura de los hombros, con las palmas mirando al suelo. El peso pasa entonces a la pierna derecha y, mientras inspiras, el pie derecho se coloca mirando a la derecha, otra vez a 45 ° hacia esta dirección y gira sobre el talón. Cuando sueltes aire empuja hacia fuera con los dedos dirigidos hacia delante y las manos un poco inclinadas hacia fuera.
2. Toma aire y, mientras tanto, recoge el pie izquierdo y con los brazos crea nuevamente el círculo del taichí, ahora con la mano derecha mirando hacia arriba delante del *dantien* inferior y la izquierda mirando hacia abajo, delante del pecho.
3. Coloca el talón del pie derecho a 45 ° en la diagonal derecha y, mientras sueltas aire, cambia el peso a la pierna derecha, sube el brazo derecho a la altura de la cabeza con la palma hacia fuera y, para terminar, empuja hacia delante con la palma de la mano izquierda.



Figura 12-12: La dama de jade teje la lanzadera derecha

11. Clavar la aguja en el fondo del mar

Este movimiento evoca el lanzamiento de un arpón de pesca.

1. Toma aire y acerca el pie izquierdo al derecho, dejándolo un poco atrás en el paso en *T*, con la punta de los dedos dirigida a la diagonal izquierda.
2. Suelta aire y cambia el peso a la pierna izquierda.
3. Mientras inspiras, la mano derecha debe describir un semicírculo en forma de C y colocarse en el costado derecho, a la vez que la izquierda describe un círculo desde la cintura en el lado izquierdo, sube por ese mismo lado del cuerpo con la mano mirando al costado y, delante de la cara, empieza a pinchar con los dedos a la altura del *dantien* del contrario, con la palma mirando hacia la derecha. Todo mientras sueltas aire.



Figura 12-13: Clavar la aguja en el fondo del mar

12. Abrir el abanico por la espalda

En este movimiento, las manos simulan que abren un abanico muy grande. En China, el abanico tiene un origen muy remoto y, aunque te pueda sonar un poco raro, era un instrumento bastante varonil y especialmente peligroso. La razón es que sus varillas acostumbraban a ser cuchillos capaces de cortar un cabello. De ahí que los hombres, ante la prohibición de lucir armas en la corte imperial, se aficionaran a lucir este complemento (si quieres saber más cosas sobre el abanico y su aplicación en el taichí, puedes leer el capítulo 13).

1. Toma aire y, mientras tanto, sube la mano izquierda a la altura de la cara, mientras la derecha va en busca de la muñeca izquierda. Las manos se cruzan por las muñecas, con la palma derecha mirando hacia el costado izquierdo. A la vez, recoge el pie derecho y puntea el suelo.
2. Coloca el pie derecho en paso de arco y avanza mientras sueltas el aire. Deja la mano izquierda al lado izquierdo de la cabeza, con la palma hacia fuera, y empuja hacia el frente y hacia abajo con la palma de la mano derecha, en semicírculo, como si trazaras la curva de un gran abanico.



Figura 12-14: Abrir el abanico por la espalda

13. Mover las manos como nubes

De este movimiento ya te he hablado un poco en la descripción de la forma breve yang del capítulo 11.

1. Mientras inspiras, pasa el peso a la pierna izquierda y levanta el talón derecho hasta colocarlo en la posición de inicio, mientras la mano derecha baja con la palma hacia abajo y, a la altura de la cintura, empuja hacia la izquierda. Gira la palma de la mano izquierda y ponla mirando hacia fuera, mientras recoges el pie izquierdo y lo colocas a 25 cm en paralelo. Suelta el aire y empuja la mano derecha hacia fuera, y la izquierda hacia la izquierda.
2. Toma aire de nuevo y, mientras, abre en paralelo el pie derecho. Sube la mano derecha por el tronco, con la palma mirando al cuerpo hasta llegar debajo de los ojos; al mismo tiempo, baja la izquierda con la palma mirando al suelo y desplázala hacia el costado derecho, con los dedos indicando al frente.
3. Mientras espiras, la mano derecha gira la palma hacia fuera y empuja a la altura de la cintura hacia el costado derecho. A la vez, recoge el pie y ponlo apuntando a la diagonal izquierda.

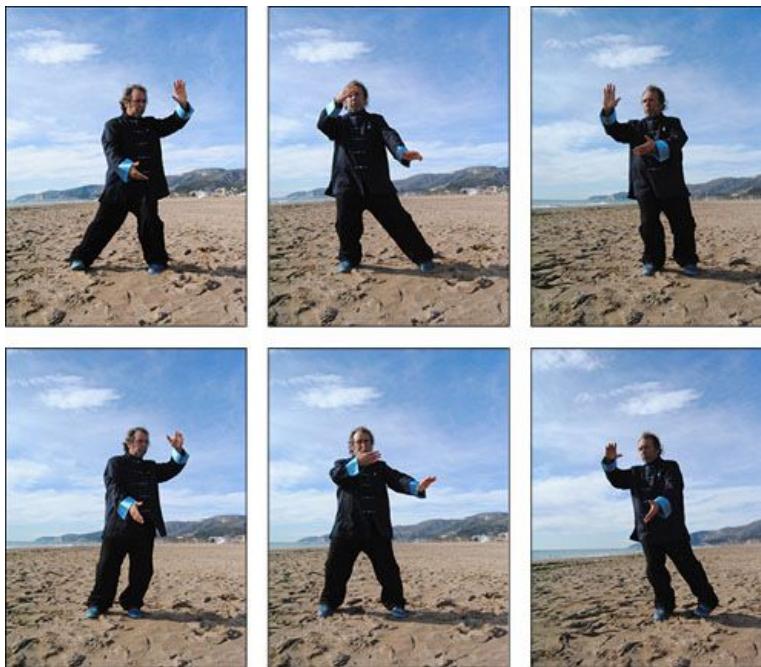


Figura 12-15: Mover las manos como nubes

14. Coger la cola del gorrión hacia la derecha. Vuelta de 180°

Para saber más sobre este elegante movimiento puedes consultar el capítulo 11.

1. Equilibra el cuerpo sobre el pie izquierdo e, inspirando, crea el círculo del taichí, con el brazo izquierdo arriba, cerca del pecho, y la palma de la mano mirando al suelo, y el brazo derecho delante del *dantien* inferior.
2. Coloca el pie derecho en el suelo, en el paso del tigre y hacia la derecha, espira y sube el brazo como si rodaras algo. Empuja entonces con el antebrazo derecho hacia el frente, al mismo tiempo que bajas el izquierdo y lo colocas en el costado, con la palma mirando el suelo. Pasa entonces el peso a la pierna derecha.
3. Mientras inspiras, gira y sube la mano derecha con la palma mirando hacia el suelo, al lado de la cara. La mano izquierda la sigue con la palma hacia arriba. La distancia entre ellas es de unos 20 cm. Mientras sueltas aire, cambia el peso a la pierna izquierda y mueve las manos hacia el *dantien* inferior. Cuando tomes aire, súbelas por el costado izquierdo y coloca la mano izquierda mirando al frente, con el brazo estirado al costado izquierdo, y conecta el punto central de la palma de la derecha con el interior del codo izquierdo.
4. El brazo izquierdo se dobla por el codo y cruza las muñecas: la izquierda por el interior con la palma hacia fuera y la derecha por el exterior con la palma hacia dentro. Las dos juntas, mientras espiras, empujan hacia delante, a la vez que cambias el peso a la pierna derecha.
5. La palma izquierda gira sobre la muñeca y se coloca en la misma dirección que la derecha, mirando hacia el cuerpo. Los brazos se abren entonces en línea con los hombros y, mientras inspiras, lleva el peso a la pierna izquierda, sube la punta del pie derecho y acerca las manos al cuerpo con las palmas hacia fuera. Baja las palmas y, mientras sacas aire, súbelas empujando al frente y cambiando el peso a la pierna derecha.
6. Mientras tomas aire, gira 180 ° sobre el talón derecho y recoge el pie izquierdo. Ahora repite el mismo movimiento hacia el otro lado.



Figura 12-16: Coger la cola del gorrión hacia la derecha

15. Coger la cola del gorrión hacia la izquierda

1. Equilibra el cuerpo sobre el pie derecho y, a la vez que inspiras, crea el círculo del taichí, con el brazo derecho situado cerca del pecho y la palma de la mano mirando al suelo, y el izquierdo delante del *dantien* inferior.

2. Coloca el pie izquierdo en el suelo, en el paso del tigre hacia la izquierda, y mientras sueltas aire sube el brazo como si rodearas algo, empujando con el antebrazo izquierdo hacia el frente. A la vez, baja el brazo derecho y colócalo en el costado, con la palma mirando el suelo, y pasa el peso a la pierna izquierda.
3. Mientras tomas aire, gira y sube la mano izquierda, con la palma mirando hacia el suelo al costado de la cara. La mano derecha la sigue, con la palma mirando hacia arriba. La distancia entre ambas manos debe ser de unos 20 cm. Mientras espiras, cambia el peso a la pierna derecha. Las manos tiran ahora hacia el *dantien* inferior. Cuando tomes aire, súbelas por el costado derecho y coloca la mano derecha mirando al frente, con el brazo estirado al costado derecho. La izquierda debe conectar el punto central de la palma con el interior del codo derecho.
4. El brazo derecho se dobla por el codo y cruza las muñecas: la derecha por el interior con la palma hacia fuera, la izquierda por el exterior con la palma hacia dentro. Cuando sueltes el aire, las dos juntas empujan hacia delante mientras el peso pasa a la pierna izquierda.
5. La palma derecha gira sobre la muñeca y se coloca en la misma dirección que la izquierda, mirando hacia el cuerpo. Los brazos se abren entonces en línea con los hombros. Mientras tomas aire, lleva el peso a la pierna derecha y sube la punta del pie izquierdo. Al mismo tiempo, las manos se acercan al cuerpo con las palmas hacia fuera. Al espirar, las palmas suben empujando al frente, las dos al mismo tiempo, mientras el peso cambia a la pierna izquierda.

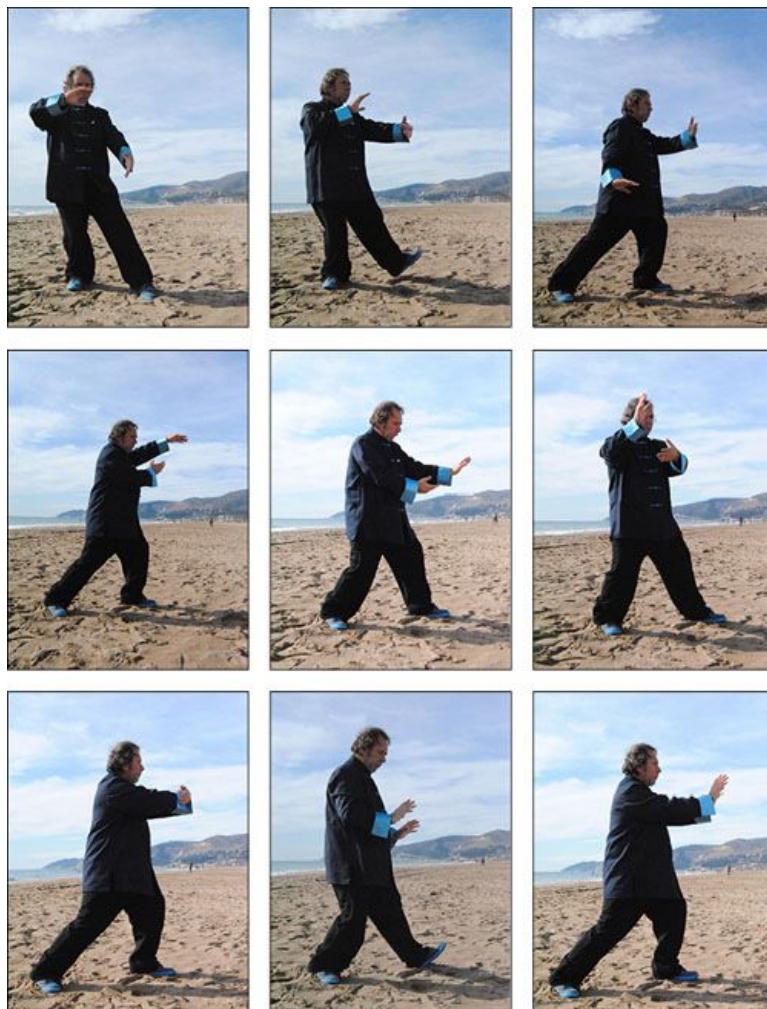


Figura 12-17: Coger la cola del gorrión hacia la izquierda

16. Manos en cruz. Aventar el grano. Cierre aparente del taichí

1. Mientras tomas aire, cambia el peso a la pierna derecha y gira el pie en dirección al frente. Sin cambiar el peso, gira ahora sobre el talón derecho y colócalo en dirección a la diagonal derecha. Mientras espiras, coloca las manos a los costados: la mano izquierda debe empujar hacia la izquierda a 45 ° y el pie izquierdo debe situarse en esa diagonal.
2. El peso está ahora en la pierna derecha. Las manos bajan por los costados y la posición de las palmas cambia: a medida que bajan, miran hacia arriba, encima de la rodilla derecha, hasta cruzarse entre ellas por las muñecas. La derecha abraza entonces a la izquierda.
3. Cambia el peso a la pierna izquierda y, mientras tomas aire, sube las manos cruzadas hasta la altura del esternón. Recoge ahora el pie derecho y colócalo en paralelo a la distancia de los hombros, con las rodillas flexionadas.

4. Sube la postura.
5. Saca aire y, al mismo tiempo, descruga las manos y gira las palmas hacia abajo. Los brazos deben bajar hasta colocarse en los laterales del cuerpo, con las palmas de las manos tocando las piernas y los dedos corazón en la costura del pantalón.
6. Lleva el peso a la pierna derecha y levanta el pie izquierdo hasta que esté junto al derecho. La forma del taichí queda así cerrada.



Figura 12-18: Manos en cruz. Aventar el grano. Cierre aparente del taichí

Y hasta aquí la descripción de esta forma breve del estilo yang, que es un poco más larga que la del capítulo 11.

En parejas y con armas

En este capítulo

- Un tipo de taichí en el que es más evidente el aspecto marcial
- Aunque sea una lucha, el taichí en pareja evita siempre la fuerza
- Algunos ejercicios que podrás practicar con un compañero
- Las diferentes armas que se usan en taichí

A lo largo del libro he hablado más de una vez del origen marcial de nuestro arte. Es más, los nombres de algunos movimientos que te he enseñado en los capítulos 11 y 12 muestran bien a las claras ese origen. Lo que pasa es que la suavidad y lentitud de los movimientos hacen que esa intención marcial aparezca totalmente diluida.

Ocurre algo diferente cuando el taichí se aborda en parejas. Es habitual pensar en un grupo de personas practicando a la vez, cada una encerrada en sí misma. Esa imagen es sólo una entre las muchas posibles en la práctica del taichí, si bien es cierto que es la más difundida. Más allá de la práctica en grupo, creo que no conviene olvidar el trabajo en parejas. O con armas, que también lo hay y muy importante. De esos dos tipos de taichí voy a hablarte en este capítulo. Quién sabe, a lo mejor después de leerlo te entran ganas de probarlos.

Como la grulla y la serpiente

Si recuerdas aquella imagen de la garza y la serpiente que señala el origen mítico del taichí (puedes volver al capítulo 4), verás que nuestro arte se concibió como una forma de lucha. Lógicamente, para luchar no te basta tú mismo, sino que necesitas un contrincante.

El taichí en parejas se ejecuta simulando una lucha y sirve para que el practicante se enfrente por primera vez a la parte marcial, ayudado por un compañero que hace de oponente. Cada uno de ellos practica la misma forma, pero, como la grulla y la serpiente, uno ataca y el otro se defiende, para luego intercambiar los roles.

Eso sí, por mucho que practiques este tipo de taichí, en el hipotético –y espero que totalmente ficticio– caso de que alguien te ataque, lo más seguro es que salgas mal parado si tu única respuesta son los movimientos que aquí te enseño. Lo que quiero decir es que el taichí en parejas es otra manera de poner en marcha la meditación en movimiento, que define nuestro arte. Una forma que, al hacerse en pareja, presenta algunas ventajas y peculiaridades que merecen nuestra atención.

Un boxeo sin violencia

Los ejercicios de taichí en pareja ayudan a desarrollar mayor relajación y a mejorar la capacidad de concentración. Debes estar atento para no recibir un golpe de tu contrincante, aunque no es ese el objetivo de la práctica ni mucho menos; no hay nada más alejado de los propósitos del taichí que la violencia. El objetivo real es desarrollar la sensibilidad hacia tu adversario y su ataque, saber ceder y responder de manera apropiada en el momento justo. En otras palabras, encontrar el punto débil y atacarlo.

La técnica más empleada en esta modalidad es la del *empuje de manos*. Se trata de una especie de boxeo, lento y controlado, cuya finalidad no es otra que intentar desequilibrar a un adversario, quien hará todo lo posible para impedirlo. Es una técnica poco conocida, quizás por el alto nivel técnico que requiere. Aunque probablemente su principal dificultad estriba en encontrar un buen compañero. Alguien que tenga un nivel parejo al tuyo, o incluso superior, para que pueda servirte de maestro. A no ser que tu nivel sea tan bueno que

seas tú quien ayude a progresar al otro.

En parejas o a solas, el taichí es siempre meditación en movimiento; una idea que hay que tener muy en cuenta. Sobre todo porque ya no sólo se trata de que escuches a tu propio interior y estés atento a la energía que fluye por tu organismo, sino que ahora debes, además, hacer lo mismo con tu pareja, escuchar su energía y sentirla. Eso se consigue a través de las manos, el medio por el cual ambos entráis en comunicación. Ése es el objetivo del empuje de manos, sentir la energía del otro y, de este modo, conocerlo. Como dice un proverbio del taichí: "Aprender la forma te permite conocerte mejor, y aprender el empuje de manos te permite conocer a los demás".

Un test excelente de tu nivel

El empuje de manos tiene una gran ventaja que muchas veces pasa desapercibida: la de darte una idea exacta de cuál es tu nivel en el taichí, sobre todo en lo que se refiere al equilibrio. Alo mejor, cuando practicas tú solo llegas a la conclusión de que ya dominas perfectamente la técnica. Pero basta con que alguien se te ponga delante como oponente para descubrir que has pecado de optimista. Con sus movimientos, él busca tus puntos débiles, te hace bascular, moverte y probar cosas, y todo eso puede generar tensiones de la musculatura y las articulaciones que tu contrincante sabrá ver y aprovechar a su favor. En cambio, si tu nivel es óptimo, verás que las fuerzas se neutralizan y que el *chi* fluye libremente.

Por cierto, tu oponente, ¿es un adversario o un compañero? Es una buena pregunta. Pues las dos cosas, y además a la vez. Verlo así te ayudará a eliminar cualquier pulsión agresiva que pueda surgir durante el ejercicio, lo que te haría perder la percepción de lo que te rodea.

Cuatro energías en juego

En el empuje de manos entran en acción cuatro fases relacionadas con la energía que debes aprender a controlar. Son las siguientes:

- **Escuchar la energía (*tin jing*)**. En el taichí en parejas debes aprender a escuchar la energía de tu oponente con todo tu ser, es decir, a recibir el contacto de tu adversario con toda tu conciencia. Esto sólo es posible cuando el espíritu y el cuerpo se funden en uno, en un estado de relajación profundo.
- **Comprender la energía (*dong jing*)**. Es la capacidad de percibir y entender la intención de tu contrincante; qué es lo que quiere hacer para adelantarte.
- **Neutralizar la energía (*hua jing*)**. Es la capacidad de desviar el empuje de tu oponente a través de movimientos circulares y esquivos. De lo que se trata, en definitiva, es de absorber y redirigir la fuerza del adversario, sin sentir ninguna presión de él, pero sin perder tampoco el contacto físico.
- **Descargar la energía (*fa jing*)**. En este caso se trata de saber aplicar tu fuerza sobre el rival para desequilibrarlo y debilitarlo sin esfuerzo.

En este momento me gustaría insistirte en la importancia de la mirada. En cualquier modalidad de taichí la mirada es importante, porque es ahí donde se aprecia el espíritu del practicante. Cuando se practica en parejas, se hace imprescindible.

Así, no cierres nunca los ojos, porque tener la vista puesta en los movimientos te ayuda a ser mucho más preciso y, a la vez, te sirve para descubrir el estado y la estrategia de tu oponente. La razón es sencilla: todo movimiento se refleja primero en los ojos por obra y gracia de nuestro sistema nervioso.

Ojo con el doble peso

Como te explicaba en el capítulo 9, en la práctica del taichí hay que evitar el error del doble peso, es decir, ese momento en el que el yin y el yang no se reflejan en los movimientos con la misma intensidad. La modalidad de taichí por parejas no es ni mucho menos una excepción.

En la práctica por parejas el doble peso puede darse en:

- La resistencia en el empuje de manos.
- La fuerza en el empuje de manos.

En este caso, el doble peso se produce cuando la fuerza mayor vence a la menor, cuando el fuerte vence al débil. Debes tener presente que el taichí no va por ese camino, sino por el contrario: es una disciplina que busca el equilibrio; lógicamente, si hay vencedores y vencidos el equilibrio no existe. Por supuesto, el taichí por parejas es una lucha, pero la verdadera victoria no consiste en acabar con tu rival, sino en envolver su ataque y devolvérselo con una fuerza sólo un gramo mayor. No hace falta más. Recuerda: el taichí es acción justa, sin excesos ni defectos.

Algunos ejercicios a dos

Llegados a este punto, seguro que te apetece conocer algunos ejercicios que puedas practicar en pareja. Los que te presento a continuación son interesantes porque revelan las aplicaciones marciales del estilo yang (para más información sobre este estilo puedes leer el capítulo 4 y, para sus rutinas, los 11 y 12). Por supuesto, durante su práctica me gustaría que prestaras más atención a la actitud de relajación que a la pura fuerza. Dejaremos la fuerza para las artes marciales externas, mientras que la nuestra, ya lo sabes, es interna, más dirigida a la defensa que al ataque.

Hecha la precisión, vamos adelante. Recuerda que todos estos ejercicios deben repetirse intercambiando los papeles, para que así ambos practiquéis los dos roles, el de ataque y el de defensa.

Ejercicio 1. Cepillar la rodilla y empujar

Este movimiento, sólo que tratado individualmente, ya aparece en la descripción de la forma breve yang que te hacía en el capítulo 11.

1. Sitúate frente a tu compañero. Ambos debéis colocar las piernas en el paso del tigre (para saber cómo es esta posición, consulta el capítulo 11), con la pierna derecha delante.
2. El oponente cambia el peso a la pierna derecha y suelta el brazo contra ti para golpearte. Todo lentamente, no vayáis a lastimarnos.
3. Ante tal ataque, lo primero que haces es ceder y colocar tu peso en la pierna trasera. Gira entonces la cintura hacia la izquierda y toma contacto con el brazo derecho de tu compañero; guía su fuerza hacia el costado derecho y hacia abajo, al mismo tiempo que tu mano izquierda lo empuja.
4. Sal de su campo de acción y lleva el peso hacia atrás distanciándote.
5. Gira para esquivar el golpe, al mismo tiempo que tomas contacto.
6. Dirige la energía del contrario.
7. Resuelve.



Figura 13-1: Cepillar la rodilla y empujar

Ejercicio 2. Empujar la verja

Este movimiento se hace con las dos manos y, como su nombre indica, simula el empuje de una verja de metal muy pesada. Simboliza la

unidad de los brazos con todo el cuerpo para avanzar pese a los obstáculos que puedan interponerse.

1. Colocaos uno delante del otro, con la pierna derecha adelantada.
2. Tu rival viene a empujarte con las dos manos.
3. Cede y pasa el peso a la pierna de atrás, mientras colocas tus brazos por la parte exterior de los suyos y diriges su fuerza hacia abajo.
4. Mantén cerrados los antebrazos, toma contacto con su pecho y cambia el peso hacia delante; empuja con las dos manos, de abajo hacia arriba, de modo que quede desenraizado, como si quisieras arrancar una planta grande.
5. Cambia de pie y mano para repetir el movimiento, pero hacia el otro costado.



Figura 13-2: Empujar la verja

Ejercicio 3. La grulla blanca despliega las alas

Si quieres más información sobre este movimiento y su nombre, puedes consultar el capítulo 12.

1. Colocaos del mismo modo que en el ejercicio anterior.
2. El compañero se acerca para golpearte la cara con su brazo derecho.
3. Avanza con la pierna de atrás y acércala a la pierna de delante. Con la mano izquierda toma entonces contacto con su brazo a la altura de su codo.
4. Coloca el antebrazo derecho por el exterior de su brazo derecho.
5. Tu brazo derecho sube desde abajo y se coloca por delante del izquierdo, dirigiendo la fuerza del compañero hacia arriba.
6. Tu mano derecha se desliza por el interior de tu antebrazo izquierdo; al llegar a la altura del codo sueltas la mano con la palma hacia abajo, mientras golpeas con el dorso de la mano la zona del vientre de tu oponente.
7. Cambia de mano y de pie.

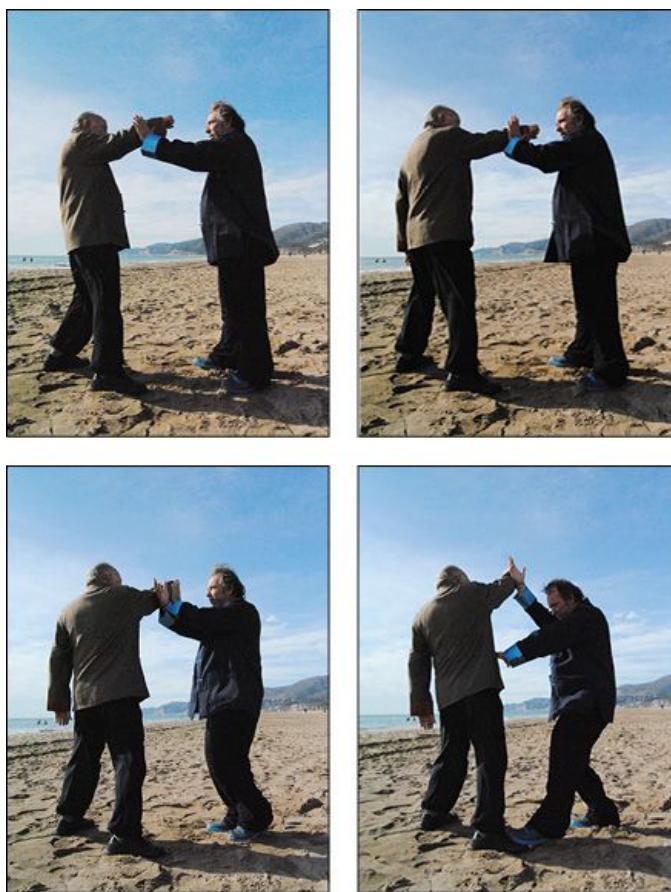


Figura 13-3: La grulla blanca despliega las alas

Ejercicio 4. Mover las manos como nubes

Puedes consultar el capítulo 11 para saber un poco más sobre la razón del nombre de este movimiento.

1. Colocaos los dos con los pies paralelos y las piernas a la distancia de los hombros.
2. El compañero intenta golpearte con su mano derecha.
3. Desde abajo, mueve en círculo la mano derecha, súbela y colócala por el exterior de su brazo derecho.
4. Abre el pie izquierdo colocándolo más separado, todavía paralelo, y gira la mano derecha hacia fuera a la altura de su hombro. Con la mano izquierda empujalo desde el costado a la altura de la cintura y desvíala fuerza hacia el costado derecho.
5. Invierte los brazos y las piernas, y repite hacia el otro lado.



Figura 13-4: Mover las manos como nubes

Ejercicio 5. Inicio y apertura del taichi

1. Colocaos frente a frente, con los pies paralelos o cerrados, en este caso no importa.
2. El compañero hace la intención de agarrarte a la altura del cuello con las dos manos.

3. Abre una pierna y colócala paralela a la otra repartiendo el peso en ambas. Sube las manos por el interior de las suyas.
4. A la vez que inspiras, abre los antebrazos, lo que hará que el compañero separe los suyos. Colócalos encima de los suyos y dirige su fuerza hacia abajo, mientras relajas y flexionas un poco las rodillas.
5. Cambia de pierna y repetid el ejercicio.

Es muy importante que no hagas este ejercicio de forma violenta, porque puedes provocar un latigazo cervical en tu compañero.



Figura 13-5: Inicio y apertura del taichí

Ejercicio 6. La dama de jade teje la lanzadera

Puedes mirar el capítulo 12 para saber algo más de este movimiento.

1. Colocaos con los pies juntos.
2. El compañero te ataca en la cabeza con su brazo derecho.
3. Gira sobre la cintura hacia la derecha, pasando el peso a la pierna izquierda y girando el pie derecho hacia la diagonal derecha, y coloca las manos en la forma de círculo del taichí (para saber cómo es esta posición puedes consultar el recuadro “El círculo y el tigre, dos posiciones básicas” del capítulo 11).
4. El brazo derecho te protege de su brazo derecho, y tu brazo izquierdo te protege de un golpe con la otra mano o la pierna.
5. Coloca el talón de la pierna izquierda delante, para hacer el llamado paso del tigre (consulta el recuadro “El círculo y el tigre, dos posiciones básicas” del capítulo 11), y sube el brazo izquierdo por encima de la cabeza, dirigiendo la fuerza del brazo de tu oponente hacia arriba. Al mismo tiempo, cambia el peso y desde abajo empuja su cuerpo hacia arriba, a la altura de su pecho.
6. Cambia de pie y manos.



Figura 13-6: La dama de jade teje la lanzadera

Ejercicio 7. Tocar el laúd

En el capítulo 11 puedes encontrar la explicación del nombre de este movimiento.

1. Colócate frente al compañero.
2. Tu rival te da un golpe con la mano derecha.
3. Toma contacto girando la cintura hacia la derecha, con el brazo izquierdo en la parte alta de su brazo, y desvía su golpe hacia tu derecha, a la vez que giras el cuerpo lo suficiente para que no impacte contigo.
4. Mientras le pisas el pie con el talón izquierdo, tu mano derecha toma contacto con su codo y la izquierda invierte la palma hacia el costado izquierdo. Empuja entonces hacia fuera a la vez que juntas los brazos para bloquearle el codo y el hombro.

Tanto tu pareja como tú tenéis que hacer estos ejercicios con precaución para no lastimáros. Piensa que tu compañero no está ahí para que le des una paliza ni para que lo humilles, sino para que ambos podáis practicar y experimentar el taichí en su aspecto marcial. Es más, si sabes que pueden hacerte daño, o hacerlo tú, no practicarás relajado. Estarás en tensión y el taichí no será como debe ser. Será un ejercicio físico, pero no taichí.

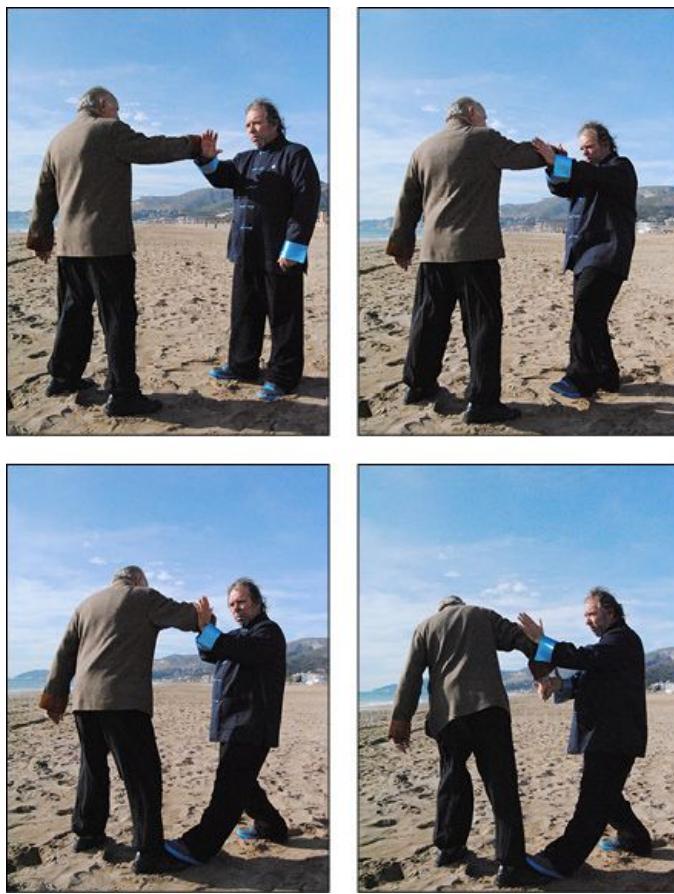


Figura 13-7: Tocar el laúd

¡A las armas!

¿Sorprendido? Hasta aquí, todo lo que te he comentado sobre el taichí transmite la idea de un arte sereno y contemplativo, pacífico con todas las letras y en absoluto violento. Y no lo es, palabra. Pero su origen, como ya te he señalado más de una vez, es marcial.

Entonces, ¿qué es eso de las armas? ¡Las armas no son pacíficas! Tranquilo, que todo tiene su explicación.

Vamos a retroceder un poco en el tiempo. En concreto hasta aquellos tiempos medievales en los que vivieron los fundadores del taichí quan, tal y como te explicaba en los capítulos 3 y 4. Eran tiempos convulsos y por ello no es de extrañar que los primeros adeptos de nuestro arte se vieran obligados, en alguna que otra ocasión, a empuñar la espada o la lanza para proteger sus vidas o las de sus allegados. Al menos hasta que las armas de fuego volvieron obsoletas e inútiles las espadas y las lanzas.



Figura 13-8: La canción de la espada

El entrenamiento con armas es un recuerdo de aquella época ya lejana. Y lo cierto es que, aunque hoy es imposible entender el taichí como una estrategia de defensa (aunque sólo sea porque nadie se pasea con un sable por la calle), la práctica con armas es un elemento muy interesante, que mejora la espiritualidad y la salud. Piensa que: a través del arma puedes prolongar tu *chi* más allá de tu propio cuerpo. A pesar de sus ventajas, en este libro no te voy a enseñar a manejar las armas. Para hacerlo, hay que tener un nivel de práctica bastante avanzado, cuando lo que pretendo en estas páginas es introducirte en lo más esencial de nuestro arte. Aun así, considero muy interesante que, como mínimo, conozcas las nociones más importantes de esta modalidad del taichí, por si luego te apetece profundizar con ayuda de tu maestro.

Lo que aportan las armas

El entrenamiento con armas aporta básicamente dos cosas:

- Disciplina.
- Conciencia de tu cuerpo.

Sólo por esas dos cosas ya vale la pena iniciarse en ellas. Pero vamos a ver ambos aspectos con un poco más de detalle.

Disciplina

Me dirás con toda la razón del mundo, porque yo mismo te lo he dado a entender en estas páginas, que el taichí siempre aporta una disciplina. Y es así, no me voy a contradecir ahora. Las armas, por lo tanto, no son imprescindibles.

Entonces, ¿qué quiero decir con esto? Lo entenderás rápidamente en cuanto consideres que tus manos son un instrumento peligroso. Aunque no sea el arma más empleada hoy en día, es indudable que una espada corta puede matar. Por lo tanto, si la empuñas adquieres una responsabilidad, que es la de emplearla con criterio. De ahí que necesites una disciplina aún mayor que en otras modalidades de taichí, sobre todo si vas a practicar un ejercicio en pareja. En el supuesto, claro está, de que no quieras decapitar a tu compañero.

Por lo tanto, las armas son un medio extraordinario para que profundices en tu capacidad de concentración, algo imprescindible para evitar que cualquier nimiedad te distraiga y ponga en peligro la integridad de tu oponente o la tuya propia.

Conciencia del cuerpo

Este aspecto del entrenamiento con armas no es menos valioso. Blandir una espada o una lanza te obliga a conocer mejor tu cuerpo y sus movimientos, y más teniendo en cuenta que la sola presencia de un arma en las manos desplaza el centro de gravedad, con todo lo que ello comporta para tu equilibrio. Por lo tanto, debes aprender a corregir la postura y la posición, lo que implica la posibilidad de progresar en tu dominio del taichí.

¿De qué armas hablamos?

Las armas de fuego no tienen cabida en nuestro arte. Cuando hablo de armas me refiero a las armas blancas, con una larga historia detrás. Tres son las armas que habitualmente se usan en el taichí:

- **Dao.** Sable.
- **Qian.** Lanza.
- **Jian.** Espada.

Las tres tienen detrás una larga tradición. Se aprenden, por lo general, siguiendo esta escala: sable, lanza y espada, en orden creciente de dificultad. Basta recordar lo que dice el proverbio: "Se puede aprender el sable en cien días, pero hacen falta diez mil para aprender la espada".

A estas armas aún se pueden añadir otras, como el palo largo (*gun*) y corto (*mei gun*), el bastón (*pa*), el abanico (*shan*) o la alabarda (*guan dao*), que se emplean también en otras artes marciales. Pero las principales son las que te he mencionado, y a ellas me voy a referir con un poco más de detalle.

Dao, el sable del taichí

Dicen los maestros que practicar el sable es comprender el *chi* en la tranquilidad. A primera vista, esta arma es como una espada, con la diferencia de que es un tanto mayor y más pesada, y sólo tiene un filo. Dicho de modo más directo, es más basta y, por ende, su técnica sirve básicamente para dar tajos. Quizá por eso su empleo no requiere de una técnica exquisita. Es más, la técnica se puede sustituir perfectamente por la fuerza del brazo. Ojo, no la fuerza bruta; en ese caso lo que practicarás será esgrima, no taichí. El sable te permitirá tener plena conciencia de la energía producida por el arma.

Para que el taichí con sable sea pleno y satisfactorio, es necesario que sea armónico. De ahí que se precise de la coordinación de todo el cuerpo y, sobre todo, de la mano que queda libre en relación con la hoja del arma. Del mismo modo, el desarrollo de los pasos tiene una gran importancia.

Por lo que se refiere a los movimientos, se realizan de fuera hacia dentro mediante círculos amplios que desarrollan más potencia y utilizan el propio peso del sable.



Figura 13-9: *Dong you taichi dao*

Qian, la lanza del taichí

La lanza del taichí suele estar hecha de madera muy flexible, lo que permite trabajar la energía interna y no la fuerza bruta. Por lo general, mide entre dos metros y medio y tres metros, y entre la punta y el palo hay un penacho rojo que sirve para impedir que la sangre resbale sobre la madera. Pero no te asustes, que eso de la sangre es cosa del pasado. El taichí, incluso cuando emplea armas, es por definición pacífico, por lo que tu integridad no corre peligro.

La lanza del taichí no cuenta con ninguna rutina que nos llegue de tiempos lejanos. Así, la mayoría de las formas que se asocian con ella son relativamente nuevas. El motivo es que la lanza sólo se enseñaba a los artistas marciales que tenían unos valores de ética y destreza que sobresalían por encima de lo normal.



Figura 13-10: *Dong you taichi qian*

Dominar la lanza requiere de mucho esfuerzo físico, de ahí la necesidad de unos brazos fuertes y una cintura flexible para que la ejecución tenga la suavidad propia del taichí. Hasta que no se practica bastante no se alcanzan las condiciones necesarias para practicar la lanza. Además, la longitud de la lanza y la imposibilidad de trabajar en pareja hacen que esta modalidad se practique en espacios abiertos y amplios, lo que deja fuera a la mayoría de escuelas de taichí.

La disciplina de la lanza no es fácil. Para que el ejercicio sea pleno y acorde con los principios del taichí, el arma debe estar completamente integrada en el ejecutante, como si fuera una prolongación de su propio brazo. Hace falta practicar cientos de veces un mismo movimiento para aprender a descargar la energía de un solo golpe.



Figura 13-11: La espada; la cola del dragón borracho

Jian, la espada del taichí

Tal y como te comentaba cuando hablaba del sable, la espada se distingue por tener un doble filo. De ahí que su principal función sea la de pinchar, aunque también pueda cortar.

Tres son las partes de las que se compone esta arma de carácter noble y refinado:

- **La parte de la hoja más cercana a la punta.** Fina y afilada, es de una gran flexibilidad, aunque también puede romperse con facilidad si recibe un golpe. Esta parte puede cortar con rapidez y precisión.
- **La parte media de la hoja.** Está también afilada por los dos lados, pero es más gruesa, de ahí que se use sobre todo para tomar contacto con la espada del rival. Esta parte también puede cortar mediante un fuerte golpe.
- **La parte más cercana a la empuñadura.** Esta zona es mucho más gruesa y sin afilar. Se utiliza para interceptar el golpe que viene de otra arma.

La espada suele enseñarse cuando el alumno ha adquirido un nivel medio y resulta muy adecuada para profundizar en algunas posturas. Ten en cuenta que la espada transmite un movimiento que surge de los pies, de ahí se dirige a la cadera y cobra expresión en la muñeca de la mano que sostiene el arma. Además, la espada ayuda a que la energía *jing* se expanda más allá del cuerpo y se integre en el arma.

Otras armas, y sin filo

Además de las mencionadas más arriba, hay otros elementos que, a falta de otro nombre, bien pueden considerarse armas. No está de más echarles un vistazo.

El palo de taichí

Se utiliza por lo general de una forma similar a la lanza de taichí.

El abanico del taichí

Me parece estar viendo tu cara de sorpresa. “El abanico, ¿un arma? Como no sea contra el calor, no lo veo muy claro”. Lo cierto es que razón no te falta, pero quizás estaría bien hacer aquí una breve referencia histórica. Como ya te he explicado en la página 163, el abanico realmente sí era un arma, en concreto del *wushu*, una de las artes marciales de lucha chinas. O mejor dicho, era el camuflaje de un arma. Ahora en el taichí, el abanico que se usa es un abanico corriente.

El abanico de taichí es de incorporación muy reciente: data de la década de 1970. Su relativa juventud no impide que su popularidad sea muy alta, y no sólo en China. La belleza plástica de la ejecución tiene mucho que ver con su éxito. Los principios que sigue son los mismos del taichí quan, la mayoría del estilo yang, a los que se añade la destreza de abrir y cerrar el abanico en cada movimiento.

Si quieres practicar con armas, sigue estos consejos

Para acabar este capítulo, me gustaría darte algunos consejos por si te interesa profundizar un poco más en esta modalidad.

Apunta:

- Analiza bien tu estado de salud. Si padeces algún traumatismo o enfermedad, no dudes en comunicarle a tu médico cuáles son tus intenciones y después advierte a tu maestro.
- Si hace mucho tiempo que no haces ningún deporte, consulta a tu médico. No estará de más hacerse una revisión para confirmar que todo está en orden antes de iniciarte en la práctica.
- Averigua qué maestros pueden iniciar en este arte.
- Al principio, intégrate en clases colectivas, la práctica de taichí te será así más fácil y relajada.
- Practica siempre con ganas de divertirte.
- Practica siempre con actitud relajada, sin realizar esfuerzos innecesarios que puedan ocasionarte una lesión.
- Comunica a tu maestro cualquier motivación, obstáculo o problema que surja en tu práctica.
- El taichí se practica con lentitud porque es un arte preciso; pero también es lento de aprender. Por eso, no te desanimes: a medida que vayas sumando horas de práctica, tu destreza irá en aumento.
- No pretendas aprender de entrada rutinas largas. Recuerda que lo importante es el movimiento bien realizado. Al principio, con rutinas de pocos movimientos te sentirás más cómodo.
- Es importante que practiques cada día. Sacarás más beneficios con diez minutos diarios que con dos horas un solo día a la semana.



Figura 13-12: Palo y abanico de taichi

Las edades del taichí



-A mí me va muy bien el taichí... pero, por las patadas, parece que la criatura prefiere el kárate

En esta parte...

El taichí es un arte que no tiene edad. Es más, sus movimientos lentos y armoniosos lo hacen apto para cualquiera, incluso para aquellos cuya vida ha discurrido por el camino del sedentarismo. En la parte anterior te describía un par de formas breves del estilo yang que están al alcance de todo el mundo. Aquí me gustaría centrarme en algunos practicantes más concretos, como son los niños y los mayores, para quienes nuestro arte ofrece algunos ejercicios especialmente adecuados. Además, dedicaré también un capítulo a aquellas lectoras que están a punto de ser madres o que lo hayan sido recientemente. La práctica de los ejercicios del taichí, adaptados y sin forzar nunca las posturas, reportan una larga serie de beneficios.

Un juego para los más pequeños

En este capítulo

- El taichí no tiene por qué ser aburrido para los niños
- Los valores que el taichí puede transmitir a los pequeños
- Las ventajas del taichí para los crios
- Algunos movimientos que los niños pueden practicar sin problemas

En principio, por la lentitud y suavidad de sus movimientos, no parece que el taichí sea la actividad más sugerente y atractiva para los niños, pero lo cierto es que es apto para todas las edades, incluyendo a los más pequeños de la casa.

Pero... ¿cómo motivarlos para que sientan interés por este arte? Nada más sencillo. Basta con que les digas que el taichí es la madre del *kung fu*. A todos los niños les encantan las películas de Bruce Lee, Jet Li o Jackie Chan, por lo que hablarles de la relación de nuestro arte marcial con esos personajes estimulará su imaginación y, quién sabe, a lo mejor también les despertará las ganas de practicar taichí.

En todo caso, lo mejor es que los niños aprendan taichí como si fuera un juego, sin dejar de lado el código ético que lo acompaña. Aunque se considere un entretenimiento, no podemos olvidar que es un arte marcial y, por lo tanto, una serie de movimientos de defensa y ataque con unos valores detrás.

Otra cosa que llamará la atención de los niños serán los nombres de los movimientos, porque la mayoría están relacionados con los animales. Seguro que recordarán otras películas, como *Kung fu Panda*, en la que, por cierto, hay una serpiente y una grulla entre los luchadores que acompañan al patoso protagonista; los mismos animales a los que la leyenda atribuye el origen del taichí (para más información puedes volver al capítulo 4). Detalles así son un acicate para los niños, que pueden jugar a que son dos animales que luchan entre sí.

La salud también cuenta

La práctica del taichí contribuye a prevenir las enfermedades, gracias a la unión que establece entre cuerpo, mente y espíritu. Aplicado a niños y adolescentes, el taichí ayuda a desarrollar una buena salud física y sirve para aprender unos valores morales válidos en todos los campos de la vida.

He aquí algunos de los beneficios que pueden obtener los niños a partir de los seis años y que se acercan a este arte marcial:

- Mantiene la flexibilidad que los niños todavía tienen a esa edad, e incluso la desarrolla un poco más.
- Permite ganar en fuerza y potencia.
- Mejora notablemente la coordinación. Piensa que los niños crecen muy rápido y no tienen tiempo de adaptarse al crecimiento, por lo que suelen ser torpes.
- Como es un arte marcial, enseña a respetarse y a respetar a los demás, aumentando la confianza en uno mismo y en el resto de personas.

- Enseña a prevenir el estrés, algo que evidentemente les será muy útil más adelante, cuando lleguen a la adolescencia.
- Enseña valores de ética, relación con los demás y humildad.
- Como el taichí es un arte que se practica siempre en el *ahora*, les será mucho más fácil concentrarse en las tareas y estudios que realicen, sin que se distraigan con cualquier cosa.
- Enseña que la columna vertebral es el eje con el que nos movemos y que no se debe maltratar, de forma que aprenderán a mantener la verticalidad en sus posturas cotidianas.
- Combate la tendencia al sedentarismo de algunos niños, obligándolos a realizar una actividad física. Por lo que respecta a los niños hiperactivos, el taichí los ayuda a quemar energía y a que se calmen.
- Las anécdotas, fábulas y leyendas chinas les transmiten de forma divertida lecciones que luego podrán aplicar a su vida y a las relaciones con su familia y amigos.
- Enseña a respirar correctamente.
- Descubre el funcionamiento del propio cuerpo al niño, que aprende a aceptarse como es y a aceptar a los demás como son.

Evidentemente, el taichí también les dará una seguridad defensiva que les servirá para moverse en cualquier ambiente con tranquilidad.

¡El taichí no es aburrido!

Si eres profesor de taichí y tienes ante ti el reto de enseñar a niños, debes tener en cuenta una serie de factores. Lo primero de todo es que seas flexible en las clases. Así, es mejor que hagas sesiones cortas que largas, porque los niños pueden acabar aburriéndose y perdiendo la concentración. Asimismo, evita las excesivas repeticiones de un mismo ejercicio. Todo lo que sea cambio llamará siempre su atención, los mantendrá atentos y con una predisposición abierta, curiosa y positiva.

Te recomiendo también que, antes de empezar las sesiones, veas de qué humor están y cuál es su nivel de vitalidad física, a fin de adaptar los ejercicios. Piensa que no es lo mismo dar una clase un viernes por la tarde, cuando los niños llevan encima toda una semana de escuela, que un martes, cuando aún están llenos de energía. Y si estamos en período de exámenes, mejor no decir nada... Observa también si hace frío o calor en la sala, y adapta los movimientos a la temperatura: si hace frío, con movimientos físicos más movidos; si hace calor, con más respiraciones y movimientos lentos.

También debes dejar muy claro que dentro de clase tú eres el profesor, no un colega, y por lo tanto debes hacerte valer y ganarte el respeto de tus alumnos. Lo conseguirás conociendo las aptitudes y las limitaciones de cada miembro del grupo. Si resaltas las mejoras de cada uno, sobre todo en aquellos aspectos en los que andan más limitados, lograrás ganarte su confianza. Pero sin adular, porque uno de tus objetivos como profesor es que el alumno sea consciente de sus errores.

Jugar es bueno, pero sin hacer el loco

El profesor debe hacer todo lo posible para que las clases se desarrolle en una atmósfera de calma y equilibrio, pero sin olvidar nunca un punto de vista lúdico y participativo, que tenga presente todas las posibilidades del juego.

Es recomendable que la clase conste de tres partes generales:

- 1. Primera parte.** Los niños entran a clase alterados, como es natural a su edad. En esta primera parte, el profesor debe hacer hincapié en que los alumnos se calmen y se relajen para concentrar luego su interés en la sesión de taichi. Para ello es conveniente combinar el esfuerzo con la relajación, que quemen energía y, al mismo tiempo, que deseen la relajación y el silencio por puro cansancio. ¿Y cómo conseguirlo? Pues con carreras y ejercicios de puñetazos y patadas, intercalados con movimientos de respiración. El objetivo final es que se tomen la clase en serio. De lo contrario, tendremos un problema.
- 2. Segunda parte.** Aquí se trata de que los niños aprendan mientras juegan. Hay que tener en cuenta que el juego es un vehículo extraordinario de aprendizaje. Sólo hay que saber coordinarlo y procurar que la clase no se altere tanto como para que no se pueda llevar a cabo el programa establecido. En este caso, una buena opción es practicar movimientos de animales, desarrollar las rutinas y los ejercicios en parejas.
- 3. Tercera parte.** Aquí lo importante es que el alumno alcance un estado de relajación que le permita salir tranquilo de la sesión, lo que lo ayudará en los estudios y a la hora de dormir. Un buen sistema para conseguirlo es a base de preguntas y respuestas, movimientos de relajación, leyendas para llamar su atención, etc.



Figura 14-1: Respetar al compañero

Es hora de empezar la clase

Empezar la sesión de entrenamiento con el saludo tradicional de las artes marciales chinas es una buena manera de concentrar la atención y frenar las conversaciones, juegos y risas que suelen estar presentes antes de empezar la clase. Expresiones, por otro lado, lógicas y positivas, pero que hay que dejar a un lado cuando se trata de ponerse a trabajar, un momento que los niños deben percibir. Además, el saludo es una muestra de respeto tanto a nuestro arte como al profesor, al resto de compañeros, al espacio en el que entrenamos y a nosotros mismos.

Hecho esto, hay que ir a por los estiramientos (para más información, puedes repasar el capítulo 10) y sólo entonces los niños estarán preparados para empezar el taichí propiamente dicho.

¡Tensiones fuera!

Los movimientos más recomendables para los niños buscan sobre todo liberar las tensiones acumuladas durante el día. Es el momento de pedir a los jóvenes implicación para llevarlos a cabo como es debido. Teniendo esto en cuenta, y sin olvidar que el aprendizaje del taichí requiere de tiempo y disciplina, paso ya a explicarte paso a paso diez ejercicios.

Ejercicio 1. La grulla blanca despliega las alas

Técnica de pies:

1. Pon los pies juntos y las manos en los costados.
2. Abre las piernas a la distancia de los hombros, con los dedos de los pies mirando al frente y las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Lleva todo el peso a la pierna izquierda (*yang*) y gira sobre el talón el pie derecho (*yin*), de modo que la punta busque la diagonal.
4. Cambia el peso a la pierna *yin*, la derecha, que pasa a ser *yang*.
5. Flexiona la pierna izquierda y coloca la punta del pie izquierdo delante, de forma que los talones queden en línea, sin que los pies lleguen a tocarse, y mantén el peso en la pierna derecha.



Figura 14-2: La grulla blanca despliega las alas

Técnica de manos:

1. Cuando abras las piernas, las manos deben quedar a los lados y las palmas hacia abajo.
2. La mano derecha sube hasta la altura del pecho, mirando hacia abajo.
3. La mano izquierda se coloca cerca del *dantien* inferior, con la palma mirando hacia arriba.
4. La mano derecha sube al encuentro de la izquierda y se coloca a la altura de la cara sin tapar la visión del costado derecho.
5. En este punto, la mano izquierda recorre el antebrazo derecho por el interior hasta llegar al codo por su parte interna. Entonces baja hasta colocarse a la altura del pie izquierdo con la palma mirando hacia abajo, mientras la mano derecha sube y se coloca en la misma línea que la otra mano, en el costado derecho por encima de la cabeza.

Técnica conjunta de manos, pies y respiración:

1. Cuando las manos se encaran y crean el círculo del taichí (busca el recuadro “El círculo y el tigre, dos posiciones básicas”, del capítulo 11), el peso queda en la pierna derecha. Inspira.
2. El pie izquierdo se recoge cuando las manos están a la altura de la cabeza.
3. El pie izquierdo se avanza cuando la mano derecha sube y la izquierda baja, sacando el aire al mismo tiempo.

Este movimiento hay que repetirlo nueve veces a cada lado.



Figura 14-3: Técnica de pies de la grulla

Para realizar correctamente este ejercicio no debes olvidar las siguientes consideraciones:

- Los dedos de las manos deben permanecer relajados.
- Los codos deben quedar caídos para no sobrecargar los hombros.
- La espalda mantiene la verticalidad típica y correcta del taichí.
- La pierna que está delante queda vacía de peso y no se estira completamente, sino que mantiene la flexión en la rodilla.
- Se respira en el *dantien* inferior y siempre por la nariz.

Ejercicio 2. Parada y puñetazo

Técnica de pies:

1. La posición de partida es la de pies juntos con las manos en los costados.
2. Lleva el peso a la pierna derecha, convirtiéndola así en yang.
3. Gira sobre el talón el pie de la pierna que queda vacía, el yin, a la izquierda.
4. Avanza la pierna derecha hacia delante, prácticamente en línea con los dos talones, y deja el talón clavado en el suelo.
5. Ve cambiando el peso a la pierna derecha mientras colocas la punta de los dedos en dirección a la diagonal derecha.
6. Recoge la pierna izquierda al lado de la derecha y mantén el peso en la pierna derecha.

7. Mueve la pierna izquierda hacia delante y haz recaer el peso en la pierna izquierda.



Figura 14-4: Parada y puñetazo

Técnica de manos:

1. Coloca la mano derecha en forma de círculo del taichí a la altura del pecho, pero esta vez la mano izquierda se cierra en puño, sin tensión y desde el dedo corazón; el dedo pulgar está en contacto con el dedo corazón para que el puño quede vacío y relajado en el interior. El puño mira hacia abajo.
2. El puño sale por delante del cuerpo, con los nudillos hacia fuera, y el antebrazo describe un círculo en dirección a la cara del contrincante desde el exterior al interior, como si paráramos un golpe. Al mismo tiempo, la mano izquierda baja al lateral del cuerpo con la palma hacia abajo.
3. El puño gira hacia abajo y hacia fuera, y se recoge en la cintura con los nudillos hacia abajo, al tiempo que la mano izquierda avanza al frente.
4. El puño sale con los nudillos hacia abajo y, cuando la mano izquierda toma contacto con el antebrazo derecho, gira el puño dejando el pulgar arriba.



Figura 14-5: Técnica de manos de parada y puñetazo

Técnica conjunta de manos, pies y respiración:

1. Inspira cuando hagas el círculo del taichí y dejes el pie derecho vacío, y espira cuando avances el pie derecho y saques el puño en alto.
2. Inspira cuando recojas el pie derecho y el puño izquierdo en el costado.
3. Espira cuando avances el pie izquierdo y golpees con el puño.

Repite hacia el otro lado nueve veces.

Ten en cuenta los siguientes puntos:

- Los dedos de las manos deben estar relajados.
- Los codos se caen para no sobrecargar los hombros.
- La espalda mantiene la verticalidad típica y correcta del taichí.
- La pierna que queda delante no está completamente estirada, sino que mantiene la flexión en la rodilla.
- La respiración se realiza en el *dantien* inferior y por la nariz.

Ejercicio 3. Látigo simple

En este movimiento, el brazo que termina con la mano en gancho o pico evoca el fustigar de un látigo (para conocer esta posición puedes consultar el capítulo 12). En la antigua China el manejo del látigo era muy valorado.

Técnica de pies:

1. La posición de salida es con los pies juntos, con el peso en la pierna izquierda. Gira entonces sobre el talón del pie derecho y deja los dedos en dirección a la diagonal. Cambia el peso al pie derecho.
2. Avanza el pie izquierdo en paso de arco.

Técnica de manos:

1. La posición de partida es con las manos en los costados.
2. La mano derecha se cierra en pico, es decir, apoyando los dedos en la yema del dedo pulgar y evitando toda tensión en las falanges. Al mismo tiempo, la muñeca se dobla hacia abajo sin forzar.
3. La mano derecha coloca la palma hacia arriba como si fuera el pico de un pájaro que quisiera comer de la mano, y se abre describiendo una línea en C. Despues gira y empuja hacia delante y un poco hacia abajo.



Figura 14-6: Látigo simple

Técnica conjunta de manos, pies y respiración:

1. Inspiramos cogiendo el pico con la mano derecha acercándose a la izquierda.
2. Espiramos empujando hacia delante y avanzando la pierna. El peso se reparte el 80 % sobre la pierna izquierda y el 20 % sobre la derecha.

Este ejercicio hay que realizarlo nueve veces a cada lado.

Ten en cuenta las siguientes precauciones:

- Los dedos de las manos deben estar relajados.
- Los codos deben estar caídos para no sobrecargar los hombros.
- La espalda mantiene la verticalidad típica y correcta del taichí.
- La rodilla de la pierna que queda delante, yang, no debe sobrepasar la punta de los pies. La pierna de atrás, yin, no debe estar completamente estirada; más bien mantiene la flexión en la rodilla.
- El paso a hacer es primero de talón, y después apoyar la punta.
- La pantorrilla de la pierna izquierda debe estar flexionada y paralela al suelo.
- El pie delantero mira al frente y la rodilla se mantiene en línea vertical con él.
- El pie trasero mira a la diagonal y la rodilla trasera queda alineada con la punta del pie.
- Las dos rodillas se abren hacia fuera.
- No hay que empujar el paso desde la pierna que queda atrás, sino abrirlo sin impulso, sin elevar o bajar la postura. El yin y el yang se producen por relajación y tensión, como si la tierra absorbiera el peso de una pierna a otra, sin necesidad de empujarse.
- La respiración se realiza en el *dantien* inferior, y siempre por la nariz.

Ejercicio 4. La serpiente se arrastra

Este movimiento, en el que se baja sobre una pierna mientras se estira la otra, se asemeja a una serpiente que se arrastra y muerde. La mordedura en cuestión la hace la mano, que ataca a un presunto contrincante a la altura del pie.

Según la leyenda, el taichí surgió de la observación de una serpiente que esquivaba los picotazos de una grulla gracias a sus movimientos circulares. Por lo tanto, es completamente lógico que este reptil, que además en China es un símbolo de la tierra y de la renovación constante, tenga un lugar destacado en los movimientos de nuestro arte.

Técnica de piernas y pies:

1. La posición de partida es la postura de apertura de taichí.
2. Coloca todo el peso en la pierna derecha y abre la izquierda, bajando sobre la pierna derecha y sin levantar el talón derecho del suelo.
3. Agachado, mantén el peso en la pierna derecha, gira el pie izquierdo sobre el talón y cambia la dirección del pie.
4. Ve cambiando el peso a la pierna izquierda.

Técnica de manos:

1. Desde la posición de inicio, sube la mano derecha y colócala en forma de pico.
2. Pon la mano izquierda delante del pecho.
3. El brazo derecho describe una C y baja hasta colocarse en la cadera derecha, con los dedos hacia arriba.
4. La mano izquierda baja por la línea central del cuerpo, gira la palma hacia fuera y se coloca cerca del pie izquierdo. Después la mano sube hasta colocar los dedos a la altura de los ojos.

Técnica de manos, pies y respiración:

1. Toma aire en la posición de inicio.
2. Sube las manos, una en pico y la otra frente al cuerpo.
3. Saca el aire y baja hasta la postura de la serpiente.

4. Inspira aire y sube la mano izquierda mientras cambias el peso a la pierna del mismo lado.



Figura 14-7: La serpiente se arrastra

Repite el movimiento hacia el otro lado, nueve veces en cada dirección.

Ten en cuenta estos puntos:

- No hay que perder nunca la verticalidad de la espalda.
- La rodilla no debe sobrepasar la punta del pie.
- Las manos no deben estar pegadas al cuerpo.
- Los brazos y las piernas no deben estar rígidos, sino que es deseable una ligera flexión en rodillas, codos, muñecas y dedos.
- Al abrir la pierna hacia el costado hay que apoyar primero los dedos y luego el talón.

Ejercicio 5. El gallo de oro se levanta sobre una pata

Para más información sobre este movimiento, puedes consultar el capítulo 11.

Técnica de piernas:

1. Gira sobre el talón izquierdo y coloca el pie izquierdo de forma que mire hacia la diagonal. Haz recaer sobre esta pierna todo el peso del cuerpo.
2. Desde la posición de inicio del taichí sube la rodilla derecha con los dedos del pie apuntando hacia el suelo, todo lo alto que puedas.
3. El cuerpo queda mirando hacia la diagonal.

Técnica de manos:

1. La mano izquierda se mantiene en el costado izquierdo.
2. La mano derecha sube con la palma mirando hacia la izquierda.
3. Apoya el codo derecho sobre la rodilla derecha.
4. Los dedos de las manos quedan a la altura de los ojos, con la mano separada del cuerpo.



Figura 14-8: Aprender de la maestra. a) correcto, b) los más jóvenes buscan el equilibrio

Técnica de manos, pies y respiración:

1. Toma aire al subir la rodilla y la mano, y espira al bajarlas.
2. Los dedos de las manos están relajados.
3. Busca en el equilibrio la coordinación del cuerpo al hacer el movimiento.

Realiza el ejercicio nueve veces con cada pierna.

Ten en cuenta los siguientes puntos:

- Hay que mantener la columna vertebral vertical al suelo en todo momento.
- No hay que empujar desde la pierna que queda en el suelo, sino más bien subir la rodilla desde el suelo lentamente.
- La respiración es abdominal; hay que inspirar y espirar por la nariz.

Ejercicio 6. Patada de loto

En China se dice que el loto es una flor que sale del fango, de la porquería, lo que no impide que sea especialmente bella. En este movimiento, muy adecuado para estimular los riñones, el cuerpo se mueve siempre en círculo. Incluso la patada que se da crea un círculo con la pierna que parece un loto que se abre en todo su esplendor.

Técnica de pies:

1. Desde la posición de inicio, la pierna derecha sube mientras la rodilla gira hacia la izquierda y dibuja un círculo con el pie estirado. Con la parte externa del pie derecho golpea a la altura de la cabeza.
2. Desde el suelo, cuando acaba la patada circular dibuja una C invertida.
3. Para realizar la patada, apoya primero el peso en la pierna izquierda y después levanta el talón del pie derecho, de modo que la punta quede en contacto con el suelo.



Figura 14-9: Patada de loto

Técnica de manos:

1. Las manos se colocan en el lado derecho y van al encuentro del pie derecho. Cuando lo golpean se dirigen hacia el lado contrario.
2. Las dos palmas miran hacia la izquierda.
3. La mano izquierda golpea sobre el pie.

Técnica de manos, pies y respiración:

1. Al avanzar con el pie derecho en el suelo, las manos están en el costado derecho a la altura de los hombros. Toma aire entonces.
2. Cuando las manos golpeen la parte externa del pie derecho, suelta el aire.

Repite el ejercicio nueve veces a cada lado.

Presta atención a estos puntos para la correcta realización del ejercicio:

- Hay que subir la pierna desde abajo sobre la rodilla.
- No hay que colocar la pierna completamente estirada, sino que debe existir una ligera flexión.
- Hay que inspirar por la nariz y espirar por la boca.
- No se debe curvar la espalda ni hacia delante ni hacia atrás; en todo momento hay que mantener la verticalidad.

Ejercicio 7. Patada de talón con giro

Técnica de piernas:

1. Desde la posición de inicio del taichí, coloca el peso en la pierna derecha y, cuando subas la rodilla, da una patada lenta hacia la diagonal izquierda con la pierna izquierda.
2. Baja la pierna izquierda, cruza el pie izquierdo por delante del derecho, gira sobre los dedos de los pies y deja la pierna izquierda delante, con la postura del cuerpo mirando hacia atrás. Da entonces la misma patada de talón.

Técnica de manos:

1. Cruza las manos con las palmas mirando hacia el cuerpo y la mano izquierda por encima de la derecha. Sube las manos hasta la altura del pecho.
2. Invierte las palmas hacia fuera, sin perder el contacto por las muñecas, y despliega las manos: la izquierda debe buscar el contacto del pie del mismo lado, mientras la derecha se coloca detrás. Los dedos deben estar a la altura de los ojos, y las dos manos en la misma línea.
3. Baja las manos en círculo y crúzalas a la altura del *dantien* inferior, de modo que la derecha quede por fuera. Realiza el mismo ejercicio con la otra mano.

Técnica de manos, pies y respiración:

1. La respiración debe ser abdominal. Debes inspirar por la nariz y espirar por la boca.
2. Cuando cruces las manos delante del *dantien*, saca el aire.
3. Mientras inspiras, sube las manos por la línea central del cuerpo al mismo tiempo que la rodilla.
4. Mientras espiras, gira las manos, ábrellas y extiende la pierna relajada, a la vez que recoges los dedos hacia dentro para golpear con el talón.

Repite el ejercicio hacia todos los lados y con las dos piernas, en ciclos de nueve.

Para la correcta realización del ejercicio, ten en cuenta:

- No hay que doblar la columna vertebral ni hacia delante ni hacia atrás.
- Es necesario coordinar la subida y la bajada.
- Cuando se gira para lanzar la patada, hay que flexionar las rodillas para no lastimarse.
- Las manos deben quedar en la misma línea horizontal y formando entre ellas un ángulo de unos 135-140 °.
- Cuando se dan las patadas, las palmas deben apuntar hacia fuera.
- La patada se realiza hacia la diagonal de cada lado, con el cuerpo ligeramente inclinado para que la pierna llegue más lejos y no se pierda el equilibrio.
- Las manos, al abrirse, describen un semicírculo como si dibujáramos un puente.



Figura 14-10: Patada de talón con giro

Ejercicio 8. Empujar con los puños hacia atrás

Técnica de piernas:

1. Desde la posición del inicio del taichí, coloca el peso en la pierna derecha. Cruza la pierna izquierda por detrás y estírala en dirección a la derecha.
2. Regresa a la postura inicial e invierte el proceso, ahora con la pierna derecha.
3. La pierna que queda atrás se coloca con los dedos de los pies mirando hacia el talón de la pierna que queda delante, de modo que la pierna queda estirada con una leve flexión.

Técnica de manos:

1. Desde la posición de inicio del taichí, las manos describen un círculo. Desde el centro, a la altura del *dantien*, suben con las palmas mirando hacia fuera por el lado derecho y pasan por encima de la cabeza describiendo un círculo. Cuando suben nuevamente desde abajo, cierra los puños y colócalas en la línea horizontal de los hombros.
2. Los puños cerrados miran hacia fuera. La mano izquierda queda delante del codo derecho; el brazo izquierdo queda estirado hacia la derecha.



Figura 14-11: Empujar con los puños hacia atrás

Técnica de manos, pies y respiración:

1. Mientras inspiras, traza el círculo en la trayectoria de subida de los brazos.
2. Mientras espiras, cierra las manos en puño y estira la pierna de atrás.
3. Abre las manos y realiza el mismo movimiento hacia el otro costado.

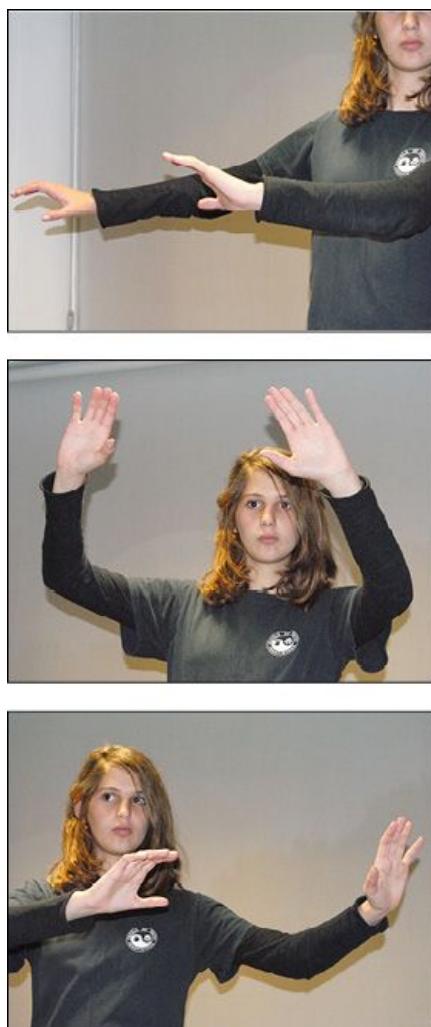


Figura 14-12: Movimiento de manos de empujar con los puños hacia atrás

Repite el movimiento nueve veces con cada pierna.

Para la correcta realización del ejercicio, no olvides que:

- Las rodillas deben estar siempre relajadas.
- El giro se hace desde la cintura, no desde la cadera.
- La verticalidad se mantiene como en todos los ejercicios de taichí.
- Los puños se cierran a partir del dedo corazón para no generar tensión en las muñecas ni en el resto de dedos.
- El talón de la pierna que cruza por detrás debe quedar en contacto con el suelo al final del ejercicio.
- La mirada siempre busca los puños, de lo contrario el tronco no girará.

Ejercicio 9. Golpear con la mano de gancho y parar con el puño en pasos laterales

Técnicas de piernas y pies:

1. Desde la posición de inicio del taichí, da un paso lateral hacia la izquierda.
2. Abre la pierna izquierda, despégala del suelo y colócala a dos pasos de distancia. Coloca primero la punta del pie y luego el talón.
3. Cierra la pierna derecha y acércala hacia la izquierda, dejándola a una distancia en la que el exterior de los pies coincida con las caderas, primero apoyando la punta del pie y después el talón.
4. Los pies quedan paralelos en todo momento; la única diferencia es la distancia entre ellos.

Técnicas de manos:

1. Desde la postura de inicio, la mano izquierda sube en pico y cierra el puño a la altura de la cadera.
2. La mano de pico hace un círculo hacia dentro y abajo. Entonces golpea abajo, mientras la mano derecha gira el puño con los dedos hacia el cuerpo.

Técnicas de manos, pies y respiración:

1. Cuando la mano sube en puño, el pie contrario se abre hacia el lateral. Cuando baja en pico y sube, la otra cambia el peso; luego recoge el pie contrario.
2. La espiración es aquí más larga y se realiza cuando los pies se abren o se cambia el peso.
3. Mientras se inspira, se acercan los pies.



Figura 14-13: Empujar con los puños hacia atrás

El ejercicio se repite nueve veces en cada lado.

Para la correcta ejecución del ejercicio ten en cuenta estos puntos:

- No torcer la columna: es el cuerpo el que cambia el eje cuando el peso se pasa de una pierna a otra.
- Los pies se abren o se acercan colocando primero los dedos y luego la planta.
- No hay que empujar de una pierna a otra, sino liberar el peso de una pierna al mismo tiempo que se llena la otra. Así no se cae en el doble peso y no se sube la altura mientras se realiza el ejercicio.
- Se inspira y se espira por la nariz, en respiración abdominal.
- Hay que vigilar que los hombros no suban y se tensen.



Figura 14-14: Golpe de tigre

Ejercicio 10. Golpe de tigre

Como su nombre indica, este movimiento evoca un tigre que agarra y deja caer la zarpaz hacia su presa. Este gran felino se relaciona con el poder y la ferocidad, y de todos los animales de la mitología china es el único que tiene una existencia real, a diferencia, por ejemplo, del dragón, con el que siempre se le relaciona. Si el dragón es un oscuro yin, el tigre en cambio es el yang; el movimiento, la realidad palpable y visible.

Técnica de pies:

1. En la postura de inicio del taichí, coloca el peso en la pierna derecha y gira el pie izquierdo hacia la diagonal izquierda sobre el talón.
2. Cambia el peso y avanza con el pie derecho un paso hacia delante, manteniendo la cadera dentro del paso de los pies.
3. Descarga el peso en la pierna derecha y relaja la de atrás.
4. Abre un poco las rodillas hacia fuera para buscar la verticalidad con las puntas de los pies.

Técnica de manos:

1. Cuando des el paso hacia delante con el pie derecho, la mano derecha sube, cierra el puño y se coloca sobre la cabeza, al mismo tiempo que la izquierda se cierra también en puño y se coloca delante del *dantien* inferior.
2. La mano que queda arriba tiene el puño con los dedos hacia fuera, el dedo pulgar mirando hacia abajo y el dedo meñique hacia arriba.
3. La mano que cierra el puño delante del *dantien* queda con la zona del dedo pulgar mirando hacia dentro y el meñique hacia fuera.
4. Al dar el paso hacia delante con la pierna derecha, el cuerpo mira hacia la diagonal izquierda. Cuando se da el paso con el pie izquierdo, el cuerpo mira hacia la diagonal derecha.

Técnica de manos, pies y respiración:

1. Al inspirar, recoge el pie derecho y acércalo hacia el izquierdo. Al dar el paso, saca el aire, coloca los puños y une los arcos del cuerpo.
2. Regresa a la postura inicial y aprovecha la inspiración para subir el pie y acercarlo al de atrás.

Realiza el ejercicio nueve veces de cada lado.

Ten en cuenta los siguientes puntos:

- La respiración es abdominal, con inspiración y espiración por la nariz.
- Hay que evitar crear tensión en los puños, para no agarrotar muñecas, codos y hombros.
- Hay que mantener en todo momento la verticalidad de la columna vertebral.
- Hay que vigilar que las rodillas mantengan la verticalidad con los pies.

Taichí en la tercera edad

En este capítulo

- Por qué el taichí es muy adecuado para la tercera edad
- Los beneficios que nuestro arte aporta a la salud de los mayores
- Algunos ejercicios sencillos y muy útiles

Según la medicina tradicional china, las personas maduran; sólo envejecen cuando se acelera en ellas el proceso de decadencia y degeneración. Hay un proverbio especialmente adecuado: “La persona envejece cuando deja de tener proyectos”. Y la verdad es que es así. Como ves, el envejecimiento no va ligado necesariamente al paso del tiempo.

Los grandes maestros del taichí suelen ser personas de edad muy avanzada, y es que la sabiduría de nuestro arte se da por acumulación. Es decir, que cuanto más se practica, más se sabe. La edad no tiene nada que ver para ser un buen practicante. Además, las rutinas del taichí se componen de movimientos naturales, por lo que hacemos muchos de ellos diariamente sin tener conciencia de ello.

El taichí es una disciplina en la que los ejercicios son anaeróbicos, a diferencia de lo que sucede en otros deportes. Hay rutinas de competición que implican un alto grado de dificultad, en los que el artista necesita de un entrenamiento más duro. Pero el taichí que yo propongo en este libro está al alcance de todos. Da igual que se trate de niños, adultos, ancianos o enfermos, pero sería una irresponsabilidad tratar a todos los practicantes de la misma manera. Por eso es lógico que el profesor adapte las clases a las condiciones de las personas que tiene delante.

Esto es lo que pasa en el caso de los más mayores de la casa, de los que te voy a hablar en este capítulo. Aunque pueden practicar taichí sin problemas, hay algunos ejercicios que responden especialmente a sus necesidades.

Advierte al profesor

Todos los estudios médicos dicen que es necesario que las personas no dejen nunca la actividad física. Y si eso es válido para los jóvenes y adultos, no lo es menos para los más mayores. Llevar a cabo una actividad física constante y adaptada es la mejor garantía para disfrutar de un buen estado de salud. No obstante, hay que tener en cuenta algunas precauciones. Aunque no sea un proverbio oriental, sino uno muy nuestro, la verdad que esconde es perfectamente válida: “Más vale prevenir que curar”.

Los mayores deben tener en cuenta una serie de precauciones a la hora de practicar taichí:

- Si padeces alguna enfermedad grave, debes comunicárselo a tu profesor para que lo tenga en cuenta.
- Igualmente, si tienes alguna prótesis, habla con tu profesor para que esté al tanto a la hora de programar los ejercicios.
- No cometas excesos.

Ya ves que no son muchas las precauciones. Sólo las lógicas, las que dicta el sentido común.

Los beneficios de nuestro arte

Hechas las advertencias, vamos a por los beneficios que la práctica del taichí puede procurarte si perteneces a la tercera edad:

- Mantiene la condición física e incrementa la flexibilidad.
- Ayuda a la coordinación.
- La práctica del equilibrio ayuda a evitar las caídas propias de la edad.
- Fortalece el cuerpo y la musculatura.
- Regula la hipertensión y la hipotensión.
- Ayuda a restablecer los niveles de azúcar en sangre.
- La relajación ayuda a conciliar el sueño y a descansar mejor, algo muy útil en las personas mayores, que por lo general tienden a dormir poco.
- Evita la osteoporosis y el riesgo de fracturas gracias a la acción del *chi* sobre los huesos.
- Mantiene a la persona en actividad y con responsabilidades.
- Fomenta la comunicación entre personas de la misma condición.
- Las rutinas estimulan el proceso mental y activan la memoria.

Dicho todo esto, ¿a qué esperas para empezar a practicar taichí?

Los mayores son los primeros

El respeto que se tiene en China hacia los mayores se expresa en todos los ámbitos de la vida. Lo he podido observar en los muchos viajes que he hecho a ese país. Incluso se aprecia a la hora de comer. El comensal al que se sirve primero es siempre la persona con más años, al margen del rango que tenga. Y no sólo es el primero, sino también quien recibe la mejor parte. Por ejemplo, si se come pescado, se le ofrece la cabeza, que para nosotros no es precisamente un manjar, pero para los chinos es la parte más nutritiva. Si la persona mayor te brinda esa parte que le corresponde, como prueba de reconocimiento hacia tu persona, te está haciendo un honor que no puedes ni debes rechazar.

El taichí siente también un gran respeto hacia los ancianos. Sobre todo porque la destreza y el arte en sí no necesitan ni de juventud ni de fuerza. Sí de experiencia, que es el tesoro de los mayores, de ahí que no sea difícil observar como una persona longeva es capaz de tirar por los aires a un contrincante mucho más joven sin otro esfuerzo que su concentración y su experiencia. Así, el respeto que inculcan las artes marciales se convierte en veneración en el caso de los ancianos.

Unos cuantos ejercicios para tu salud

Si eres una persona mayor –en edad, que no en espíritu–, a continuación te indico una serie de ejercicios que pueden irte muy bien. Eso sí, antes de empezar no olvides que debes realizar los estiramientos que he descrito en el capítulo 10, aunque sin pasarte. Dicho esto, es hora de ponerse a trabajar.

Ejercicio 1. La posición de *wuji*

Según la concepción tradicional china, es el vacío total, el estado del universo antes de que fuera como hoy es. En la práctica del taichí esa idea se corresponde con el estado de meditación. Y es por ahí por donde comenzaremos estos ejercicios.

Por lo tanto, lo primero es adoptar la posición de *wuji*. Es decir, con las piernas juntas y los brazos colgando a los costados, debes vaciar tu mente, hacer que deje de generar actividad. Sólo debes ser consciente de que tu respiración hincha el vientre, y de que el aire sale a continuación. Observa la verticalidad de la columna y coloca la cabeza como si colgara de un hilo invisible. Y siempre relajado, sin hacer nada.

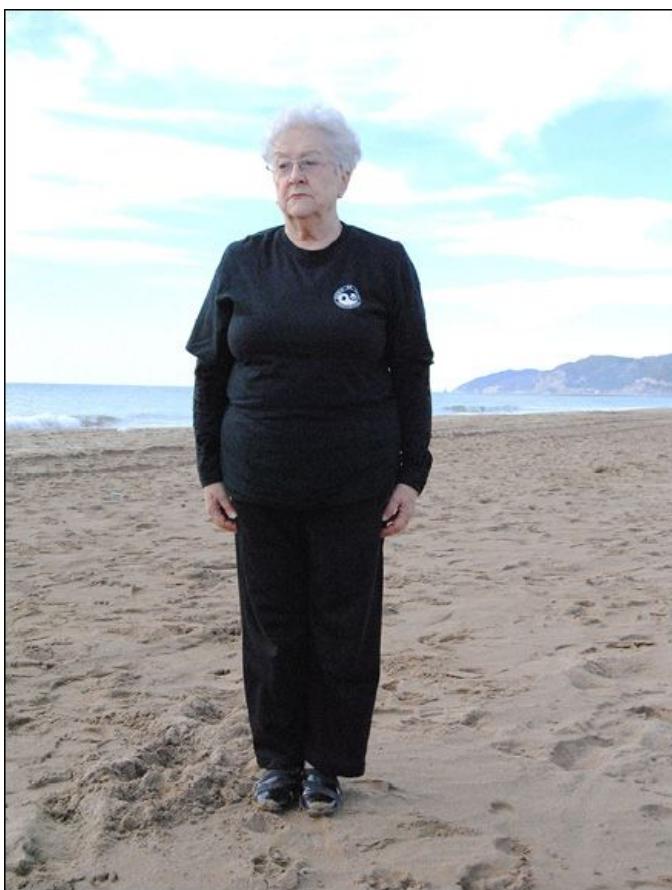


Figura 15-1: Hacerlo todo sin hacer nada

Ejercicio 2. Apertura del taichí

Coloca todo el peso del cuerpo en la pierna derecha e inspira aire. Mientras flexionas un poco la rodilla izquierda, abre la distancia de los hombros, coloca la punta del pie izquierdo en el suelo y después el talón, para que los pies queden con los dedos mirando al frente y paralelos. Expulsa ahora el aire y reparte el peso entre las dos piernas al 50 %. Ahora repite lo mismo hacia el otro lado. Este ejercicio hay que hacerlo nueve veces por cada costado.



Figura 15-2: Repartiendo el peso entre ambas piernas

A la hora de hacer este ejercicio, es muy importante que tengas en cuenta una serie de factores:

- La respiración debes dirigirla al *dantien* inferior y debes inspirar sólo el 70 % de tu capacidad pulmonar.
- Tanto la inspiración como la espiración hay que hacerlas por la nariz.
- La lengua debe estar en el paladar superior durante todo el ejercicio.
- La mandíbula debe mantenerse relajada.

- Hay que mantener la vista al frente en todo momento.

Ejercicio 3. Inicio del taichí

Llega la hora de empezar la práctica del taichí en sí. Coloca las manos con las palmas hacia atrás y, rotando los codos, sube los brazos relajados hasta que las manos lleguen a la altura de los hombros. Cuando las manos hayan alcanzado esta altura, empieza a bajarlas con la rotación del codo hasta que llegan a la cintura. Entonces bájalas un poco más y flexiona ligeramente las rodillas. Las manos deben quedar a la altura de la cadera, con las palmas hacia abajo, y los codos ligeramente flexionados, mientras basculas la pelvis hacia delante sin forzar. Para que la verticalidad sea perfecta, atrae la barbilla un poquito hacia dentro. Y recoge un poco los dedos de los pies, para que el centro del pie se eleve ligeramente. Este ejercicio hay que repetirlo nueve veces.



Figura 15-3: Así empezamos

Para que el ejercicio sea lo más beneficioso posible, debes seguir las mismas advertencias recomendadas en el ejercicio anterior. Además, las rodillas no deben sobrepasar en ningún caso la punta de los pies. Así evitarás hacerte daño.

Ejercicio 4. Empujar al mono

Este ejercicio consta de los siguientes pasos:

1. Lleva el peso a la pierna derecha y, a la vez, sube la mano izquierda desde el hombro hasta colocarla delante de la cara. Gira la mano derecha despacio y haz girar también el cuerpo en la misma dirección. Deja que la rotación del hombro lleve la mano derecha hasta la altura de ese mismo hombro. Las dos manos deben quedar así a la misma altura, alineadas con los hombros, pero la derecha con la palma hacia arriba y la izquierda con la palma mirando al suelo.
2. Sin mover el tronco, la mano derecha se dirige hacia la oreja, con la palma mirando hacia delante y hacia abajo gracias a la articulación del codo.
3. Cambia el peso a la pierna izquierda y dirige la mano izquierda hacia la derecha, girando la palma hacia arriba. Mientras baja ese misma mano un poco, hasta la altura del pecho.
4. La mano derecha aprovecha la rotación de la cadera y va en busca de la mano izquierda. Ambas se juntan delante del pecho, con la distancia del brazo.
5. La mano derecha queda delante del cuerpo. Mientras la izquierda se acerca a la altura de la cadera, la derecha sube un poco hasta la altura del hombro. De este modo se llega a la posición primera del ejercicio, pero con las manos invertidas. Ahora realiza este ejercicio nueve veces de cada lado, moviendo la cadera.
6. Deja las dos manos delante del cuerpo a la altura de los hombros y luego bájalas como en el ejercicio del inicio del taichí.



Figura 15-4: Moviendo los brazos como los monos

Durante todos estos movimientos es importante que vayas cambiando el peso del cuerpo de una pierna a otra. Así, cuando la mano derecha esté detrás, el peso debe recaer en la pierna derecha. A medida que una mano va a buscar a la otra, el peso debe también redistribuirse. La naturalidad del movimiento te hará sentir que el cambio de peso es el correcto.

Para sacar el máximo provecho de este ejercicio debes tener en cuenta una serie de consideraciones:

- Al mover la cintura, hay que mantener una cierta rotación de las rodillas hacia fuera, para así conservar la alineación con los pies.
- Al girar el cuerpo, los pies deben tocar el suelo con toda la planta.
- Cuando inspiras los brazos se abren. Cuando se acercan entre ellos y una de las manos baja a la cintura, espira.
- La respiración debes dirigirla al *dantien* inferior e inspirar sólo el 70 % de tu capacidad pulmonar.
- Tanto la inspiración como la espiración hay que hacerlas por la nariz.
- La lengua debe estar en el paladar superior durante todo el ejercicio.
- La mandíbula debe mantenerse relajada.
- La mirada busca la mano de delante y, cuando el tronco gira, va siguiendo cómo se acerca a la oreja. Sigue siempre con la mirada el encuentro con la otra mano.
- Nunca hay que mirar la mano que está abajo.



Figura 15-5: Saltando entre las ramas

La historia del señor inválido

Siempre que voy a China paro unos días en la capital, Pekín, una ciudad enorme, agitada y llena de contrastes que vale la pena descubrir. Pero no quiero hablar aquí de la ciudad, sino de una pequeña historia que me pasó en uno de esos viajes. Fue en el año 2005. Estaba en un hotel y me aficioné a ir cada día a un parque próximo a practicar taichi, tanto por la mañana como al atardecer. Por supuesto, no era el único con el mismo propósito: ya te he ido comentando en estas páginas que a los chinos les encanta acudir a sus parques para vivir este arte marcial. Así que no me sorprendió. Si lo hice, en cambio, al encontrarme, día sí y día también, a un señor mayor que llegaba en una silla de ruedas empujada por un amigo. Toda su movilidad se reducía a una mano y a la cabeza.

Después de coincidir varios días con él, finalmente me atreví a preguntarle por qué venía a practicar al parque, al lado de muchas otras personas en perfectas condiciones. Yo me ponía en su lugar y tenía la sensación de que las únicas sensaciones que podría experimentar eran las de impotencia y tristeza por mi invalidez, por no poder moverme como el resto. Pero ese anciano no tenía cara de estar triste ni enfadado, y mucho menos de sentir envidia. Se dedicaba a mover durante dos horas la única mano que no estaba afectada por la parálisis. Con una sonrisa en la boca, me respondió: "La única movilidad que me queda es la de esta mano y no te puedes imaginar la de cosas que puedo hacer con ella. Gracias a ella siento que no soy un inútil del todo y no quiero imaginarme qué ocurriría si tampoco la pudiera mover. Por ello vengo aquí cada día, para estar en compañía de quienes practicáis y animarme a instar, a seguir adelante. Gracias a eso me siento acompañado y feliz de cuidar mi mano".

Ejercicio 5. Acariciar la crin del caballo salvaje

Como pasa siempre en el taichí, el título de este ejercicio evoca de modo tan preciso como poético el movimiento que tenemos que representar. La idea es terminar el movimiento como si tuviéramos una mano en el cuello de un caballo y la otra acariciándole la crin. Estos son los pasos que debes seguir para llevar a cabo este ejercicio:

1. Con las manos mirando hacia el suelo, gira sobre la cintura hacia el lado izquierdo. Inspira mientras subes la mano izquierda a la altura del pecho, separada y encarada con la mano derecha, que se mantendrá a la altura de la cintura, pero con la palma hacia arriba. El peso estará en todo momento en la pierna izquierda.
2. Al exhalar el aire, las manos se acercan entre sí mientras cambias progresivamente el peso a la pierna derecha. Cuando las manos están casi tocándose, la derecha se desplaza hacia delante, a la altura de los ojos, con la palma hacia arriba. La izquierda busca la altura de la cadera, colocándose en el costado.
3. Los codos quedan colgando, relajados.
4. El cuerpo queda con el tronco mirando a la diagonal.
5. Gira ahora las palmas de las manos. La derecha ahora estará abajo y la izquierda arriba, como al inicio del ejercicio, pero invirtiendo los brazos para realizarlo desde el otro lado, siguiendo las mismas pautas.



Figura 15-6: Acariciando la crin del caballo

La longevidad se hereda

La medicina tradicional china dice que disfrutar de una vida larga depende de los padres. Qualidades físicas como ser alto, flaco o gordo dependen de la madre, pero la longevidad depende del padre. Si hacemos caso de esta enseñanza, enseguida comprenderemos que tanto la salud como la edad son algo hereditario. No obstante, esa longevidad puede cambiar con el paso de las generaciones, según cómo cuide su vida cada persona. Es decir, que la herencia genética influye, pero también cuestiones como el respeto de los descendientes a sus antecesores. Como ya te he comentado en un recuadro anterior, en China se tiene un gran respeto hacia los ancianos. En nuestro Occidente, cualquier persona que supere los setenta años suele verse en el ámbito familiar como un trasto viejo al que hay que aparcar. En China, en cambio, se considera que la experiencia es un grado y que la persona con más años es la que debe recibir más respeto y honores.

Ese respeto hacia los mayores se da también en el taichí quan, una disciplina que lo tiene todo para ayudar a alargar la vida. Bien lo saben en China, donde hay un departamento dedicado a este arte marcial en el que se estudian los beneficios que aporta a la salud. Si quieres saber más sobre estos beneficios, puedes acudir al capítulo 17.

No dejes de tener en cuenta estos puntos para realizar el ejercicio correctamente:

- Hay que rotar las rodillas hacia el exterior para que no pierdan la alineación.
- La respiración debes dirigirla al *dantien* inferior e inspirar sólo el 70 % de tu capacidad pulmonar.
- Tanto la inspiración como la espiración hay que hacerlas por la nariz.
- La lengua debe estar en el paladar superior durante todo el ejercicio.
- La mandíbula debe mantenerse relajada.

- La vista sigue la mano que está más alta, se adelanta a ella y le indica el camino que tiene que recorrer.

Ejercicio 6. Mover las manos como las nubes

Para realizar este ejercicio debes volver al final del ejercicio 3 (*inicio del taichi*). Así, con las manos delante y mirando hacia abajo, sigue los siguientes pasos:

1. Sube la mano derecha por el centro del cuerpo, con la palma mirando hacia arriba, gira hacia fuera y empieza a bajar con la palma mirando hacia abajo, mientras giras la mano derecha sobre el codo y la empiezas a subir.
2. La mano derecha se recoge hacia el *dantien* y la izquierda empieza a subir por el centro del cuerpo, gira y empuja hacia fuera. Por su parte, la derecha empuja hacia el costado, y así sucesivamente.
3. En los empujes, exhala el aire, y cuando una de las manos suba por el interior, inspira.

Repite nueve veces los círculos hacia cada lado.

En este ejercicio parece que cada mano haga un círculo hacia fuera, con la particularidad de que cuando una está arriba, la otra está abajo; y cuando una va hacia fuera, la otra se dirige hacia dentro. Se busca, como en los ejercicios anteriores, el *yin* y *yang*, la oposición que se complementa.

En este ejercicio debes vigilar los puntos siguientes:

- La respiración debes dirigirte al *dantien* inferior e inspirar sólo el 70 % de tu capacidad pulmonar.
- Tanto la inspiración como la espiración hay que hacerlas por la nariz.
- La lengua debe estar en el paladar superior durante todo el ejercicio.
- La mandíbula debe mantenerse relajada.
- La vista sigue la mano que está más arriba o más lejos.



Figura 15-7: Mover las manos como las nubes

Ejercicio 7. Coger la cola de gorrión

Como en el ejercicio 6 (*mover las manos como las nubes*), para realizar el que ahora nos ocupa debes colocarte en la postura del ejercicio 3 (*inicio del taichi*). Hecho esto, sigue los siguientes pasos:

1. A la vez que inspiras, crea un círculo con las dos manos: la derecha abajo y con la palma hacia arriba; la izquierda arriba y con la palma hacia abajo. El brazo que queda arriba debe dibujar un círculo con la parte alta de la espalda y los hombros.
2. Los brazos quedan separados del cuerpo en la forma del círculo del taichí.
3. Gira el tronco hacia delante, manteniendo las palmas encaradas al círculo, y sube la mano derecha hasta dejarla delante del pecho. Mientras sacas el aire, la mano izquierda va a buscar a la derecha y, después, con la palma hacia abajo, se coloca en el costado y deja que la mano derecha empuje con el brazo sin perder la circularidad.
4. Inspira aire y sube la mano derecha hacia su lado, con la palma hacia abajo. La izquierda le sigue con la palma hacia arriba.
5. Saca el aire y tira las dos manos hacia abajo, buscando la cintura. La mano que tiene la palma hacia arriba empuja ligeramente en

la misma dirección, mientras que la que tiene la palma mirando hacia abajo empuja en dirección al suelo.

6. Inspira de nuevo y cruza las manos por las muñecas. Ahora espira y empuja con la mano interna, que queda mirando hacia fuera, la mano yang.
7. Inspira y separa las manos; espira y bájalas hasta la cintura. Inspira de nuevo y, a la hora de espirar, empuja con las dos manos a la altura de los ojos.

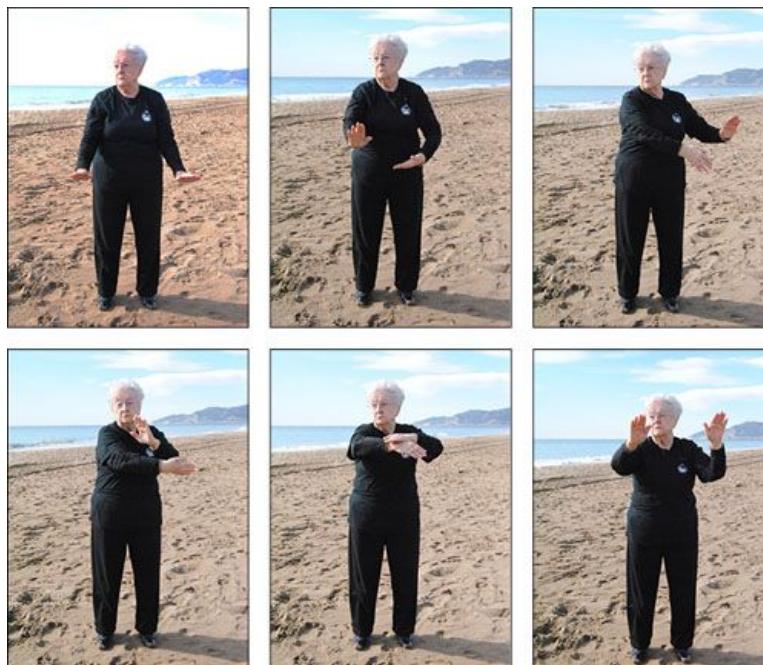


Figura 15-8: Jugar con los pájaros o coger la cola del gorrión

Inicia el ejercicio ahora hacia el lado izquierdo.

Para la correcta ejecución de este ejercicio no olvides tener en cuenta estos aspectos:

- A diferencia del ejercicio 5 (acariciar la *crin del caballo salvaje*), en este caso el empuje no es lateral, sino frontal.
- La respiración debes dirigirla al *dantien* inferior e inspirar sólo el 70 % de tu capacidad pulmonar.
- Tanto la inspiración como la espiración se hacen por la nariz.
- La lengua debe estar en el paladar superior durante todo el ejercicio.
- La mandíbula debe mantenerse relajada.
- La vista siempre busca la mano más alta o más alejada.

Ejercicio 8. Sacudir el cuerpo y canalizar el chi

Este ejercicio es muy útil para desprenderse del *chi* sobrante, que es el más tóxico.

1. Coloca las piernas un poco más juntas y en paralelo, con los dedos de los pies mirando al frente. Deja que los brazos cuelguen a los lados del cuerpo. Hecho esto, relájate.
2. En esta posición haz seis respiraciones abdominales completas.
3. Inspira y sube el cuerpo colocándote de puntillas. Mantén entonces la respiración en el *dantien* y cierra los puños. Es el momento de concentrarse en el desplazamiento de nuestro eje de equilibrio para evitar una caída.
4. Suelta el aire y deja caer el cuerpo, sin tensión sobre las rodillas y caderas, haciendo que vibre y abriendo las manos con fuerza

mientras estiras los dedos. En este caso, la espiración la hacemos por la boca.



Figura 15-9: Aumentar las defensas

Repetimos el ejercicio nueve veces.

Ten en cuenta las siguientes indicaciones para la correcta ejecución de este ejercicio:

- Cuando subas el cuerpo desde las puntas de los pies y lo dejes caer, mantén la cabeza suspendida, como si colgara de un hilo invisible, para no chafar las vértebras cervicales. El ejercicio debe servir para sacudir las vértebras, no para maltratarlas; deja que cuelgue la columna desde la cabeza, vibrando.
- Debes dirigir la respiración al *dantien* inferior e inspirar sólo el 70 % de tu capacidad pulmonar.
- Tanto la inspiración como la espiración deben hacerse por la boca.
- La lengua debe estar en el paladar superior cuando te pongas sobre las puntas de los pies.
- La mandíbula debe mantenerse relajada, sin apretar los dientes.
- Mantén la vista al frente.

Todos estos ejercicios son fáciles de hacer y, si se llevan a cabo correctamente, es imposible que causen problemas. Lo importante es coordinar las dos manos: cuando una cesa el movimiento, la otra también lo hace; entonces el cuerpo se para.

Eso sí, hay que mantener la mente concentrada durante la práctica de todos los ejercicios, y la respiración debe ser suave, lenta y completamente coordinada con los movimientos. Ten en cuenta que los movimientos siguen a la respiración, no al revés.

Taichí para futuras mamás

En este capítulo

- La idoneidad del taichí en el embarazo
- Algunos movimientos muy beneficiosos para la madre y el feto
- Algunos ejercicios adecuados tras el parto

Si estás embarazada, o si acabas de tener un hijo, el taichí puede ser de gran ayuda. Es más, así como la práctica de otros ejercicios y deportes más movidos puede ser contraproducente, la suavidad y la lentitud de los movimientos del taichí es perfecta para ti. El único impedimento, en todo caso, será que el médico te lo prohíba expresamente porque considere que hay algún riesgo.

De hecho, son muchos los médicos que animan a las embarazadas a practicar taichí como medio para mantenerse en forma y combatir el sedentarismo que suele ser frecuente en esta etapa. Gracias a los beneficios que aporta, las mujeres que han pasado por un embarazo podrán incorporarse a la rutina diaria sin problemas. Además, los ejercicios te permitirán conocer mejor tu cuerpo e impedir que el aumento de peso lógico en este proceso maltrate tu espalda o tus piernas. Por si fuera poco, te ayudará a relajarte durante el parto y a que la recuperación sea más fácil y cómoda.

Vamos a verlo paso a paso a lo largo de este capítulo.

Durante el embarazo

Por su carácter lento y relajado, los médicos suelen recomendar el taichí. Por eso es fácil que, cuando te confirmen el embarazo, los mismos facultativos te alienten a que practiques nuestro arte. Si éste es tu caso, dile a tu profesor de taichí que estás embarazada, para que lo tenga en cuenta y evite ciertos movimientos, por simple precaución.



Figura 16-1: Taichí para dos

Tengo alumnas que han tenido un hijo o dos, y durante su embarazo no dejaron de practicar taichí en ningún momento. Es más, me comentan las fenomenales sensaciones que sintieron gracias a la práctica, pues por un lado se sentían más próximas al hijo que llevaban dentro y, por otro, reconocen que el parto fue estupendo. Algunas incluso practicaron hasta casi el mismo día del parto. Y no tardan tampoco mucho en volver. Los cochecitos de bebés que se ven en mi escuela son la mejor prueba de ello. Durante el embarazo, el cuerpo sufre cambios en su interior y su exterior. El taichí ayuda a encontrar el camino de la conexión de la madre con el feto y mejora la percepción de los cambios y las alteraciones, además de proporcionar una sensación de mayor felicidad.

En concreto, el taichí aporta muchos beneficios. Y no sólo a la mamá, sino también al feto. Entre otros:

- Desarrolla la coordinación del cuerpo.
- Mejora la estabilidad en la postura, alterada por factores como el aumento de peso o la inseguridad en una misma.
- Favorece la percepción del propio cuerpo, pues al aumentar la seguridad en ti misma aprendes a moverte sin notar el peso extra.
- Reduce los dolores de espalda en un porcentaje elevado.
- Ayuda a la correcta circulación de la sangre en las extremidades inferiores y corrige así en gran medida la sensación de hinchazón que aparece en piernas y pies.
- Procura relajación en las clases y que salgas de mejor humor.
- El contacto con los compañeros ayuda a que te sientas respaldada en muchos momentos de bajón.
- Los movimientos del taichí actúan sobre las articulaciones de forma muy relajada, lo que hace que los músculos se refuerzen y tonifiquen casi sin esfuerzo, de modo que consigues un aporte de energía extra.
- A medida que el embarazo avanza, el peso es mayor y el eje del cuerpo se desplaza hacia delante, lo que afecta a la columna vertebral, sobre todo a la zona de las lumbares; la práctica del taichí ayuda a alinear constantemente tu eje y tu columna vertebral.
- El yin y yang que efectuamos en las piernas, cargando y descargando el peso, favorece el drenaje linfático.
- La respiración crea un equilibrio en los pulmones y el sistema circulatorio y cardiovascular, de modo que la presión arterial queda regulada.
- Como es meditación en movimiento, el taichí te lleva a liberar la mente y así a prevenir el estrés y los miedos que provoca el

embarazo.

Del mismo modo, el taichí es ideal para reforzar la zona pélvica.

Como todo en la vida, no hagas locuras

A pesar de todas las ventajas que conlleva la práctica del taichí durante el embarazo, conviene también tomar algunas precauciones, tanto en lo que a se refiere a ti como a la vida que llevas dentro. He aquí las más importantes:

- Practica menos de lo que practicabas normalmente. En este período tan importante de tu vida te conviene descansar más.
- Evita los ejercicios en los que la respiración flota en apnea.
- No exageres ninguna postura, considéralas como una forma de mantenerte en forma, sin excederte.
- En todos los movimientos evita apoyar el abdomen o apretarlo, o excederte a la hora de curvar el cuerpo hacia delante y hacia atrás.
- Evita las posturas en las que notes presión en el útero.
- Fortalece los abdominales con ejercicios suaves.
- No hagas saltos ni movimientos demasiado rápidos.
- No estires demasiado ninguna articulación, ya que, según las enseñanzas del taichí, las hormonas aumentan y se concentran en ese punto de tu cuerpo.

Unas rutinas para antes del parto

En el siguiente apartado te muestro algunos ejercicios muy útiles para este momento tan importante que estás viviendo.

Ejercicio 1. Empujar el cielo y la tierra

A la hora de realizar este ejercicio es importante que intentes coordinar la respiración con el movimiento y sólo inhales el 70 % de tu capacidad pulmonar, para evitar hiperventilar. Sus pasos son los siguientes:

1. Cada vez que subas las manos hazlo cogiendo aire por la nariz y, cuando lo sueltes, aprovecha para bajar las manos. Intenta mentalmente concentrarte para que el movimiento y la respiración empiecen y terminen a la vez.
2. Con los pies paralelos y los hombros y las puntas de los dedos mirando hacia delante, coloca las manos encima del *dantien* inferior y respira por la nariz cinco o seis veces.
3. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.
4. Sube las manos con las palmas mirando hacia el cielo y crea un círculo por los laterales del cuerpo mientras inspiras aire. Baja las manos por la línea central del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia la tierra y los dedos encarados con los de la otra, al tiempo que sacas el aire por la nariz.
5. Mientras inspiras, sube las manos por delante del cuerpo con las palmas mirando hacia arriba hasta la altura del pecho. Suelta el aire y ve bajando las manos por la misma trayectoria por donde han subido, pero con las palmas mirando hacia la tierra.
6. Gira las palmas de las manos y súbelas a la vez que tomas aire. Las palmas suben hacia arriba hasta colocarlas por encima de la cabeza. Bájalas mientras espiras con las palmas apuntando hacia el suelo.

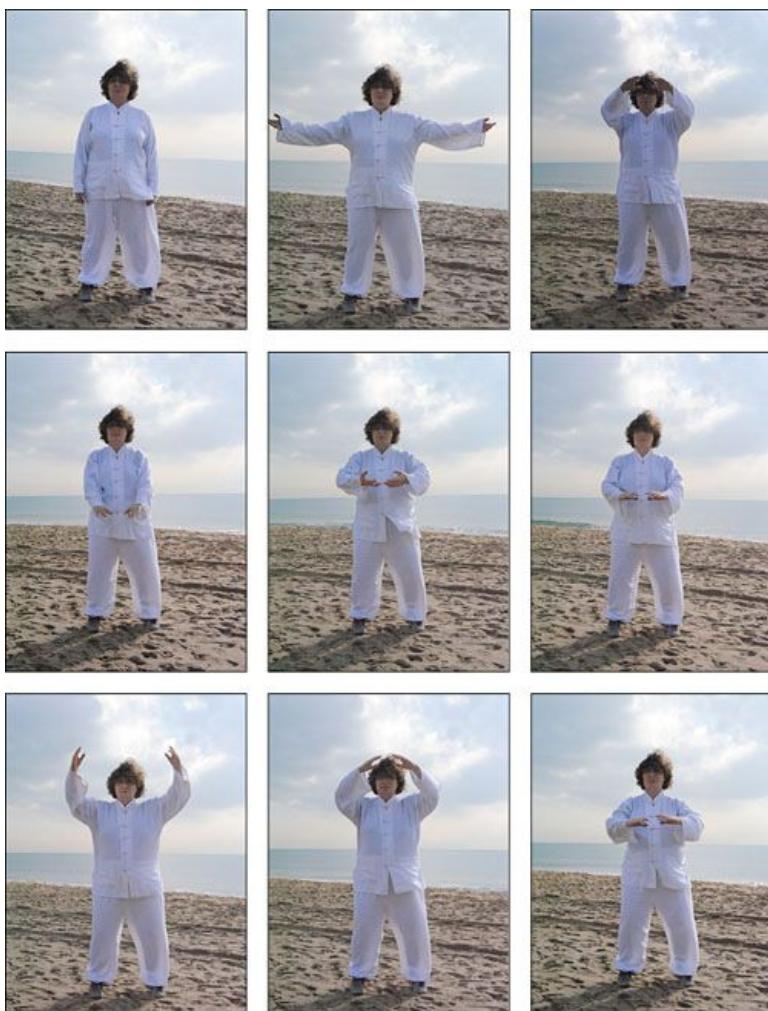


Figura 16-2: Entre el cielo y la tierra

Ejercicio 2. Cepillar la rodilla y empujar

Con este ejercicio fortalecerás las piernas, sobre todo la zona de los cuádriceps, pues te hará trabajar una postura que te dará más equilibrio y, evidentemente, un incremento de energía vital. La técnica es la misma que ya he explicado en el capítulo 11 sobre la forma breve del estilo yang.



Figura 16-3: Un movimiento marcial básico

Ejercicio 3. El tigre sostiene el Sol

Este ejercicio te ayudará a reforzar la musculatura de las piernas y a mantener el punto de equilibrio si lo pierdes de manera fortuita. Las caderas se abrirán facilitando el momento del parto. Si ves que no puedes bajar la postura sin inclinar la columna vertebral, ayúdate con una silla.

Estos son sus pasos:

1. Abre las piernas en paralelo, de modo que la distancia entre ellas sea como una vez y media la de los hombros.

2. Coloca una mano encima de la otra y súbelas por la línea frontal del cuerpo mientras inspiras aire sin separar las manos. Hazlo así hasta que las manos lleguen por encima de la cabeza. Entonces exhala el aire mientras las retiras hacia delante, al mismo tiempo que flexionas las piernas, sin que las rodillas sobrepasen la punta de los pies. Sigue exhalando el aire y deja que las manos bajen en círculo por los laterales del cuerpo mientras recuperas la altura de las piernas. Vuélvelas a juntar delante del *dantien* y repite el ejercicio seis veces.

No fuerces en ningún caso la bajada ni la inspiración. Coordina la respiración con el movimiento. No te inclines hacia delante ni hacia atrás; debes tener en cuenta que la verticalidad es la base de tu salud.



Figura 16-4: El tigre sostiene el Sol

Ejercicio 4. *El dragón dibuja la Luna que se refleja en el lago*

Este ejercicio ayuda a que la columna vertebral se estire, a la vez que estimula las lumbares. Con el peso del feto, seguro que agradecen este suave estiramiento. Además, realizar estos pasos hará que mejore la circulación de la sangre hacia la cabeza. Seguro que pronto notas como se te alargan los abductores del interior de los muslos. Estos son sus pasos:

1. Colócate con los pies mirando hacia delante y a la distancia de los hombros; las rodillas un poco flexionadas y las manos en el *dantien*, una encima de la otra.
2. Deja que las manos suban por la línea central del cuerpo hasta que los brazos estén ligeramente estirados, ayudándote de la inspiración. Una vez que los brazos estén estirados sin tensión, con las palmas mirando hacia delante, exhala el aire.
3. Inspira dibujando un círculo con ambas manos por encima de tu cabeza y girando las palmas hacia abajo. Baja a continuación las manos hasta la altura del abdomen mientras sueltas el aire. Inspira. Al espirar baja la postura como si quisieras tocar el suelo y dibuja el círculo en él. Sube inspirando y repite el ejercicio seis veces. Tómate las pausas que creas necesarias; no se trata de que te canses, sino de que practiques.

El ejercicio debes realizarlo con la respiración calmada, sin inhalar demasiado aire, mantén la pauta del 70 % de tu capacidad; todo sin forzar y siempre con suavidad. Cuando subas la postura vigila que las rodillas estén ligeramente flexionadas, para así no lastimarte las lumbares.

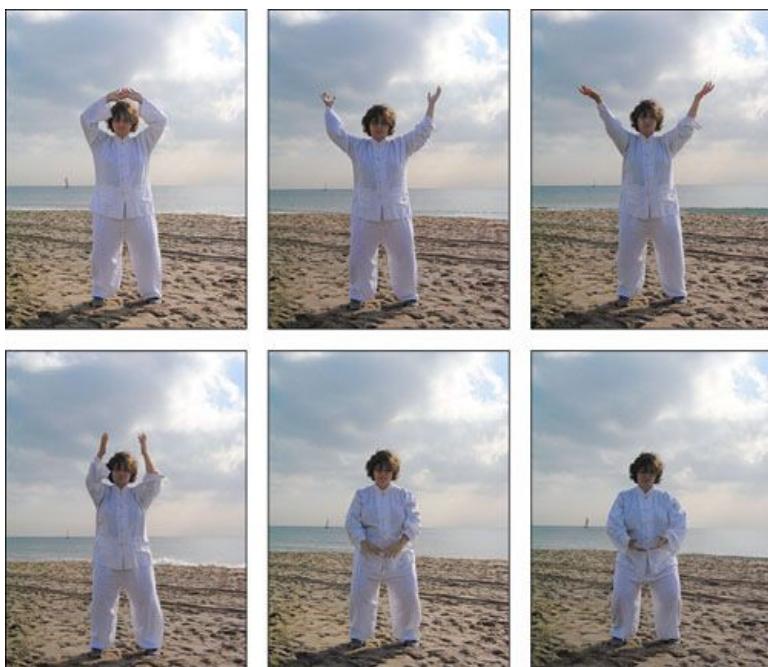


Figura 16-5: La protección de los dragones chinos

Ejercicio 5. Asomarse al horizonte

Con este ejercicio reforzarás la parte alta de la espalda, la musculatura del cuello y los brazos. Es muy útil para que, después del parto, no te sea una carga levantar el bebé ni tenerlo en brazos.

1. Colócate nuevamente con las piernas a la distancia de los hombros, con la punta de los pies apuntando hacia delante.
2. Mientras inspiras, sube las manos por los lados con los brazos ligeramente estirados, de modo que, al llegar encima de la cabeza, las palmas de las manos miren hacia delante.
3. Cierra los puños y, flexionando un poco las rodillas, baja los brazos mientras espiras. Los dedos deben quedar cerrados y mirando hacia delante, como si bajaras una persiana. Gira entonces la cabeza primero hacia un lado. Hecho esto, repite el ejercicio girando la cabeza hacia el otro lado.



Figura 16-6: Asomarse al horizonte

No debes forzar el cuello en ningún momento ni hacer demasiada fuerza con los brazos, ni tampoco cerrar los puños con fuerza. Las manos deben estar cerradas, pero sin perder la relajación.

Ejercicio 6. La golondrina aletea

Con este ejercicio reforzarás los brazos y los hombros. Al apoyarte sólo sobre un pie, trabajarás el equilibrio y te acostumbrarás al cambio provocado por el desplazamiento del eje central del cuerpo que causa el peso de la barriga. Poco a poco te sentirás cómoda e irás acostumbrándote al desplazamiento del eje para que, cuando cambie por la naturaleza del propio embarazo, no pierdas el equilibrio. Apunta estos pasos:

1. Colócate con una pierna delante de la otra, pero no en línea, sino guardando una ligera separación entre ellas.

2. Sube las manos mientras inspiras y colócalas delante del cuerpo, como si estuvieras abrazando algo muy robusto, pero sin que las manos se toquen.
3. Saca el aire y estira un poco los brazos manteniendo una ligera y cómoda flexión en los codos. Las manos deben quedar encaradas, sin tocarse, a una distancia de unos 40 cm la una de la otra.
4. Mientras inspiras, desplaza el eje de equilibrio hacia la pierna que queda delante, elevando el talón del pie que queda detrás; al mismo tiempo deja que el pecho se abra y que el diafragma baje. Saca el aire mientras cierras los brazos sin que las manos se toquen y lleva el peso hacia la pierna de atrás, de forma que se eleve la punta del pie que queda delante.



Figura 16-7: La golondrina aletea

Debes estar atenta y no perder la coordinación; inspira y espira sin forzar, y mantén siempre el equilibrio. Al principio, haz este ejercicio con un paso corto, y ve dándole más amplitud progresivamente.

Y el parto ya pasó

Si durante el embarazo puedes practicar taichí sin ningún problema, otro tanto se puede decir de las semanas siguientes a dar a luz. No tienes que esperar muchos días para volver a la práctica.

El reencuentro con nuestro arte marcial te será especialmente útil para recuperar el equilibrio de la postura que habías conseguido, así como la verticalidad de la columna. Gracias a la relajación, tus órganos internos lo tendrán mucho más fácil para recolocarse de forma correcta.

Pero el taichí tiene también otros beneficios que no hay que olvidar. Por ejemplo, para corregir las malas posturas que se adoptan al dar el pecho y llevar el bebé a cuestas durante muchas horas. O para aportar una energía extra que te vendrá muy bien para recuperarte del cansancio provocado por la falta de sueño.

Cuando el *chi*, la energía vital, es suficiente y se ha acumulado en el *dantien* inferior, sube por la espada y baja por la parte delantera del cuerpo. Esa circulación consigue que el estado de nervios que puede desembocar en una depresión posparto se elimine. Para conseguirlo, te recomiendo que hagas los siguientes ejercicios.

Ejercicio 1. La vaca mira la Luna

Con este ejercicio conseguirás tonificar el abdomen y darle el tono perdido durante el embarazo; eso te ayudará a recuperar la forma que tenías antes de que te quedaras embarazada.

1. Colócate con las piernas abiertas a la misma distancia que los hombros, los dedos mirando hacia el frente y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inspirando, sube las manos con las palmas mirando hacia arriba por delante del cuerpo, pero sin separarte demasiado de él. Cuando lleguen a la altura de la cara, y sin mover las piernas, gira la cintura sacando el aire, como si entre las manos sostuviéramos una pelota de plástico. Entre ellas debe haber una distancia de 30 cm aproximadamente. Intenta que la cintura quede todo lo flexionada que puedas.

3. Inspirando, regresa al punto de partida, y espirando, baja las manos por el interior tal como han subido, pero ahora con las palmas hacia abajo. Repite el ejercicio hacia el otro lado.

Vigila la flexión de las rodillas para no hacerte daño en las caderas o las rodillas. No fuerces en ningún caso el movimiento. Realiza el ejercicio sin hacer tensión, sin fuerza, disfrutando del giro de cintura hacia un lado y hacia el otro. Sobre todo mantén la columna vertebral perpendicular al suelo y procura que al girar la cintura no quede aire dentro del abdomen.



Figura 16-8: Tonificar el abdomen

Ejercicio 2. El bambú se mece con el viento

El principal beneficio de este ejercicio es que con él lograrás que la zona lateral de tu cuerpo se relaje y que los senos reciban el flujo de *chi* necesario para restablecer la forma perdida tras el embarazo.

1. Colócate con las piernas a la distancia de los hombros, con los dedos de los pies mirando hacia delante y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Pon los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas apoyadas en las piernas.
3. Inspirando, sube la mano derecha por el lateral, de forma que cree un semicírculo. Despues, coloca la mano cerca de la oreja, sin tocarla, e inclínate hacia el lado contrario, estirando el lateral de la mano que queda arriba. La otra mano, que está cerca de la pierna, gira los dedos hacia fuera, con la palma mirando al suelo, y empuja hacia abajo espirando. Repite hacia el otro lado invirtiendo las manos. Disfruta del movimiento y la respiración como si fueras un bambú mecido por el viento, que no es otro que el ritmo que marques con tu capacidad de respiración.

En este ejercicio es importante que no inspires demasiado aire. No utilices la fuerza al estirar los costados. La pierna que soporta el peso debe estar siempre flexionada. No dejes que la columna se incline hacia delante o hacia atrás, sólo hacia los laterales.



Figura 16-9: Restableciendo la energía en los senos

Taichí para mejorar tu calidad de vida



—¡Martínez! ¡Le tengo dicho que no haga taichí cuando lleve el uniforme, que me revoluciona el tráfico!

En esta parte...

Practicar bien el taichí ayuda a gozar de un excelente estado de salud. Esto es precisamente de lo que quiero hablarte en esta parte; de todo lo que nuestro arte puede aportar para disfrutar de una vida sana y plena. Para que sea así, te ofrezco una serie de pequeñas rutinas que puedes hacer en casa o donde mejor te vaya, y que te irán muy bien para cuidar la espalda o mantenerte en forma. Aunque para que el taichí sea de verdad beneficioso, lo mejor es incorporarlo a nuestro modo de vida. También de eso, de la vida al estilo taichí, te hablaré en esta parte.

Los beneficios del taichí para la salud

En este capítulo

- La importancia del *chi* para el funcionamiento del cuerpo
- Los efectos beneficiosos que nuestro arte tiene sobre la salud
- Una mención especial para el caso de la fatiga crónica

Que la práctica habitual de taichí quan conlleva grandes beneficios para nuestra salud es algo que no puede discutirse. Sólo hay que ver los millones de personas que cada día dedican unos minutos a hacer sus ejercicios; no sólo en China, donde nació este arte, sino en todo el mundo. Al poner en movimiento la musculatura y el esqueleto, nuestro cuerpo adquiere una armonía saludable, y eso ya es mucho. Pero no todo, porque el taichí, al ser una disciplina de conciencia, facilita que mente, respiración y movimiento actúen de manera coordinada, de modo que el sistema nervioso central logre el equilibrio deseado y lo comunique al resto de nuestro organismo.

El secreto del éxito del taichí para la relajación es que sus movimientos se realizan de forma lenta y continuada, lo que tiene repercusiones inmediatas sobre nuestro autocontrol, sobre el dominio de nuestros impulsos; eso es impagable en una sociedad como la nuestra, en la que todo son prisas y estrés.

Pero todo esto son ideas muy generales que, de una manera u otra, ya he ido explicando a lo largo del libro. Por eso, en este capítulo me gustaría hablarte de cosas más concretas, de ver los beneficios del taichí ante problemas de salud como infartos, úlceras de estómago, artritis, artrosis o la recuperación después de operaciones quirúrgicas. En todos esos casos, el taichí, con sus movimientos tranquilos y suaves, que no requieren de desgaste energético, ayudan a oxigenar y regenerar el cuerpo y a que recupere su dinamismo.

Hay un matiz importante: el objetivo del taichí no es curar, sino prevenir. Dicho esto, recuerda que también contribuye a mejorar cualquier tratamiento, sobre todo en personas que por su incapacidad o falta de interés viven de manera sedentaria.

El *chi* y la salud

Para entender todos estos beneficios hay que empezar diciendo que, según la medicina tradicional china, en el cuerpo humano – y no menos en el de los animales, no vamos a ser especiales– hay dos tipos de circulación:

- **La circulación de la sangre**, que se desarrolla a través de venas, vasos y capilares, y lleva oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo, a la vez que elimina los desechos que genera nuestro organismo.
- **La circulación del *chi***, que se realiza por los meridianos y suministra esta energía interna a todas las células (si quieras recordar qué son los meridianos, puedes consultar el apartado “Las autopistas de la energía” del capítulo 2).

Para que haya salud, es importante que ambos sistemas de circulación funcionen a la perfección, que ni la sangre ni la energía *chi* encuentren obstáculos en su camino. Estas barreras pueden estar causadas por el estrés o las lesiones, que, en lo referido al *chi*, pueden provocar que haya un exceso en la zona afectada. Una buena práctica de taichí quan ayuda a que todo circule con la fluidez deseada.

Además, el *chi* busca siempre el equilibrio; un principio que debemos tener muy en cuenta en cualquier actividad que llevemos a cabo. ¿Cómo? Pues muy sencillo, a través del control de lo que hacemos. Así, si por ejemplo nuestras actividades nos llevan a acumular *chi* en el brazo derecho, deberemos procurar que también el izquierdo lo haga. Hay que concebir todo en un sentido global y dual, cada acción y su contraria, de modo que:

- Si pensamos, debemos también distraernos.
- Si comemos, debemos también defecar.
- Si dormimos, debemos también movernos una vez despiertos.

Seguramente pensarás que todo esto es de una lógica aplastante y no descubre nada nuevo. Y es verdad. Es indudable que cada parte del cuerpo cumple una función, motriz, digestiva, sexual..., y que todas deben funcionar y descansar. Lo que pasa es que el taichí nos ayuda a llevar a cabo todas estas actividades cotidianas y naturales de una forma equilibrada, que contribuye a mejorar nuestro estado de salud.

Efectos positivos en el cuerpo

El taichí provoca una influencia positiva en cada uno de los sistemas de nuestro organismo. La medicina tradicional china llegó hace siglos a esa conclusión. La razón es sencilla: cuando practicamos taichí todos nuestros músculos se involucran. Tanto, que muchas veces, en clase, algunos alumnos que empiezan sus primeras sesiones me comentan que sienten articulaciones, músculos y zonas del cuerpo que hasta entonces ni siquiera habían descubierto. Esto se debe a que es un arte en el que participa la totalidad de nuestro organismo y, consecuentemente, es todo su conjunto el que se ve beneficiado.

Una correcta respiración durante la práctica (consulta el capítulo 7) favorece también que nuestro pulso se mantenga estable, sin las previsibles alteraciones provocadas por el cansancio, y que el corazón esté bien oxigenado, con lo que el flujo de *chi* y de sangre se equilibra. Además, la respiración abdominal garantiza una buena digestión y, al bajar el diafragma con la inspiración y subirlo con la espiración, los órganos internos, como el bazo, el páncreas y el estómago, reciben un masaje que los beneficia considerablemente. No es casualidad que el taichí esté presente cada día en más países, España incluida, y que haya empezado a abrirse camino incluso en el ámbito sanitario. Y es que algunos médicos han sabido apreciar sus beneficios y recomiendan su práctica a los pacientes.

Vamos a ver con un poco más de detalle los beneficios del taichí en los distintos sistemas de nuestro organismo.

El sistema nervioso

Gracias a los avances en la investigación del sistema nervioso central, sabemos que el taichí puede desempeñar un papel importante a la hora de restablecer y mantener su correcto funcionamiento. El sistema nervioso, sobre todo el cerebro, es el que rige y controla el resto de sistemas y órganos del cuerpo.

El taichí ayuda al sistema nervioso porque su práctica regular requiere centrar toda nuestra atención en lo que hacemos, sin hacer uso de la fuerza. Este tipo de entrenamiento es extraordinario para nuestra mente y las funciones cerebrales. Todo lo que controlan, ojos, manos, cintura, pies o piernas, se interrelaciona hasta pasar a ser un conjunto unitario. Y el cuerpo responde a esa sensación de bienestar. Tanto es así, que las investigaciones llevadas a cabo demuestran que la relajación obtenida provoca cambios en la química de nuestro organismo y en la circulación de la sangre. Estos cambios son altamente beneficiosos, tanto para la recuperación de la salud como para la prevención de enfermedades.

A través del cerebro, el sistema nervioso rige y controla todos los órganos y sistemas del cuerpo. Por este motivo es una parte primordial de nuestro organismo que debemos mimar con particular celo. También ahí el taichí puede ser de gran ayuda, pues su misma práctica, al insistir tanto en la importancia de la concentración, implica un entrenamiento específico de nuestras células cerebrales.

El sistema cardiovascular

La práctica de las formas del taichí (ver los capítulos 11 y 12) a un ritmo suave y constante hace que los latidos del corazón disminuyan, a la par que aumenta su capacidad de irrigar sangre. De esta forma, la función ventricular mejora a la vez que se fortalece. También mejora la circulación periférica y la cerebral, mientras que la presión arterial se regula. Se produce así un aumento de la capacidad de nuestros capilares, que refuerza el proceso de oxigenación y reducción del anhídrido carbónico en el organismo. La oxigenación del músculo del corazón, además, previene la arteriosclerosis y otras enfermedades cardíacas.

No obstante, y para que sea así, la práctica requiere una respiración suave, continua, constante y, muy especialmente, relajada (puedes acudir al capítulo 7 para saber más). Si lo haces así, poco a poco verás cómo aumenta tu capacidad de inspirar y espirar. Sólo de este modo la circulación coronaria se hace más libre y eficaz.

Los beneficios del taichí en la salud cardiovascular se aprecian también en su capacidad para combatir el estrés y la ansiedad. Una práctica continua de nuestro arte marcial hace que nos sintamos más relajados, más tranquilos y descansados, e incluso de mejor humor, lo que tiene repercusiones inmediatas en el grado de estrés, en la tensión y en la tasa de colesterol, todos ellos factores de riesgo para una enfermedad coronaria. No es extraño, pues, que por el carácter lento y calmado de sus movimientos, el taichí haya sido integrado con éxito en los programas de recuperación de enfermos cardiovasculares.

Más vale prevenir que curar

En la China antigua, los médicos cobraban una cuota a sus pacientes mientras estaban sanos. Y sólo cuando la persona enfermaba, dejaban de cobrar esa cuota para siempre. Con esto quiero dante a entender la importancia que tenía la medicina preventiva en esa milenaria tierra. Los pacientes debían estar sanos, y lograrlo era el objetivo de los médicos. Una clientela enferma, en cambio, suponía para ellos la ruina. Fue así como se desarrolló una medicina de gran calidad, ya que si el médico quería ejercer su carrera profesional debía hacer todo lo posible para que sus pacientes no llegaran nunca a caer enfermos.

Pero aquellos tiempos ya pasaron. Hoy la medicina oriental, al igual que la occidental, está más dirigida a la curación que a la prevención. Esto se ve también en todo lo relacionado con la vista: las grandes marcas de óptica se preocupan de que las personas que necesitan gafas vean mejor, pero no de que mejoren su vista.

El sistema respiratorio

El taichí concede mucha importancia a la respiración (encontrarás más detalles en el capítulo 7). Tanta, que los propios movimientos se adaptan al flujo respiratorio. El principio que hay detrás de todo esto es que, si se regula el ritmo de la respiración, se aumenta el volumen de ventilación pulmonar y alveolar. Esto adquiere una particular importancia, aunque sólo sea porque la respiración es nuestra principal fuente de vitalidad. Gracias a ella, la naturaleza nos otorga la energía.

Sin embargo, entender y controlar la técnica respiratoria no tiene como único objetivo el control y el dominio de la frecuencia y ritmo respiratorios, sino que más bien quiere conseguir una mayor carga energética de nuestro organismo.

El taichí quan exige una respiración suave y profunda, con la atención puesta en que el aire llegue al hipogastrio. Como ya he comentado, las contracciones y relajaciones del diafragma y los músculos abdominales que se producen al respirar masajean los órganos ubicados en el abdomen. Al mismo tiempo, aseguran una buena circulación de la sangre y favorecen los procesos digestivos y una correcta evacuación intestinal.

Una buena respiración consciente hace que utilicemos los pulmones en toda su capacidad. Es la única forma de mantenerlos sanos y fuertes. Aumentar la capacidad respiratoria, o sea, la cantidad de aire que entra y sale en cada ciclo respiratorio, mejora la función pulmonar y la oxigenación de la sangre y, a partir de ahí, la de todos los órganos y tejidos. Esta oxigenación aumenta la capacidad de resistencia corporal y física, y reduce el cansancio y mejora la fisiología.

A medida que practicamos los movimientos de cualquiera de las rutinas del taichí, favorecemos el drenaje de las vías respiratorias. Esto es de inestimable ayuda en casos de insuficiencia respiratoria, como ocurre en el asma bronquial, la bronquitis crónica, la sinusitis, los catarros y las alergias.

El sistema digestivo

El taichí es una ayuda perfecta para mejorar el proceso digestivo, regular y fortalecer el flujo intestinal y acelerar la eliminación de heces y gases. Además, una buena práctica tonifica el hígado y el páncreas.

El sistema locomotor

Al mover constantemente las articulaciones según sus rotaciones naturales, la práctica del taichí fortalece los huesos y evita enfermedades como la osteoporosis. Al mismo tiempo, contribuye a aumentar la elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.

El metabolismo

Puede parecer que exagero, pero los practicantes del taichí estamos convencidos de sus beneficios para el metabolismo. Muchas enfermedades relacionadas con la vejez son debidas precisamente al desgaste del metabolismo. Es el caso de la arteriosclerosis, que viene provocada por la oxidación celular del cuerpo y el aumento de los lípidos y el colesterol.

La artritis y otros dolores musculares

Las personas que sufren dolencias en las articulaciones, como la artritis, saben que cualquier movimiento puede ser un sufrimiento. Por esta razón tienden a reducir al máximo sus movimientos, lo que tiene repercusiones negativas en el estado de los músculos y tendones que sostienen las articulaciones.

Pues bien, también aquí el taichí tiene algo que decir. Gracias a sus movimientos sencillos y suaves, que estimulan las articulaciones y rebajan el dolor, la calidad de vida de estas personas puede mejorar considerablemente.

El taichí se convierte en una actividad muy recomendable para prevenir y evitar los dolores lumbares y de espalda.

Cuando la fatiga se hace crónica

Capítulo aparte, por su importancia, merece el tema de la fibromialgia o fatiga crónica. El taichí también puede ser de gran ayuda para los afectados por esta enfermedad, más común de lo que parece. Sólo en España afecta al 2-4 % de la población; entre las personas que la sufren, aproximadamente el 90 % son mujeres.

Los síntomas son:

- Dolor general en todo el cuerpo.
- Cansancio que no mejora con el descanso.
- Trastornos abdominales.
- Necesidad de orinar con bastante frecuencia.
- Ansiedad.
- Depresión.

Esos síntomas no se reflejan en los análisis ni en las radiografías. Por lo tanto, es una enfermedad que queda oculta y que es difícil de diagnosticar, lo que añade una carga de frustración a aquellas personas que la padecen.

Desde hace una década doy clase a enfermos de fibromialgia, de ahí que sea un tema que me es muy cercano. En este tiempo, he llegado a la conclusión de que la práctica del taichí puede aportar:

- Un alivio a los dolores, también en aquellas partes no afectadas por la enfermedad, pero que lo acaban estando por la tendencia al sedentarismo de muchos de estos pacientes.
- Nuevas maneras de afrontar una enfermedad que acompañará a la persona afectada durante el resto de su vida.
- La capacidad de que el enfermo aprenda a controlar emociones como el enfado, la rabia, la impotencia o la vergüenza; y es que la mayoría de personas que sufren esta enfermedad desarrollan sentimientos negativos. Mediante la práctica el paciente controla estos sentimientos destructivos y se da cuenta de que puede hacer movimientos que requieren de capacidades como el equilibrio, la coordinación, la relajación y la creatividad. Descubre que es más capaz de lo que creía y que había confundido las limitaciones propias de la enfermedad con las del estado mental en el que se halla.
- Una forma de superar el estrés, muy frecuente en este tipo de pacientes.
- Un modo de combatir la fatiga, gracias a movimientos relajados y suaves que ayudan al cuerpo.
- El buen mantenimiento y funcionamiento de los músculos, entre ellos el corazón.

Mi experiencia me dice que el trabajo en grupo con este tipo de enfermos es especialmente provechoso, pues crea una atmósfera cordial y permite establecer una serie de relaciones y de intercambio de ideas y soluciones. Es algo que va incluso más allá de la enfermedad y que permite así distraer la mente.

El hecho de trabajar en grupo ayuda a que cada enfermo supere su problema. Hay que tener en cuenta que el cuadro común muestra personas muy perfeccionistas e individualistas. Suelen ser personas sobre las que ha recaído el peso del trabajo y la familia hasta que ya no aguantan más la tensión nerviosa a la que han estado sometidos. Adentrarse en la práctica del taichí, un proyecto en el que empiezan de cero, les da la posibilidad de ser más tolerantes y llevar mejor su enfermedad.

Eso sí, es importante ser constante en la práctica para conseguir resultados. La impaciencia es el peor de nuestros aliados y sólo el trabajo continuado nos llevará a la mejora. Cuando la persona está enferma, evidentemente hay días más o menos buenos y otros malos: los buenos hay que aprovecharlos para disfrutar, y los malos para, en un acto de voluntad, creer en lo que estás haciendo.

La fuente de la eterna juventud

Visto todo lo anterior, el taichí es un medio perfecto para mantenerse en forma, porque:

- Ayuda a reequilibrar y reforzar el sistema muscular, a la vez que lo hace más flexible.
- Incrementa la capacidad del corazón y de los pulmones, con todos los beneficios que supone a la hora de desplazarse y trabajar.

Por todos los beneficios que comporta, en más de una ocasión verás que el taichí quan se considera la fuente de la eterna juventud. Y, más allá de lo poético de la definición, es así: se trata de una disciplina excelente para aprender unas herramientas que nos permiten superar el estrés. Evidentemente, para obtener todos sus beneficios es necesario practicarlo de forma habitual, con disciplina, paciencia y perseverancia. Hay que convertirlo en algo propio de nuestra vida, de nuestro quehacer cotidiano.

Si lo hacemos así, conseguiremos que esa energía normalmente dispersa por nuestro organismo, que se pierde y se malgasta, se reunifique y ayude a eliminar las tensiones de nuestros músculos, para así sacar el máximo partido a nuestras glándulas.

Toca cuidar la espalda

En este capítulo

- La importancia de la columna vertebral en la salud
- Qué puede hacer el taichí para combatir el dolor de espalda
- Unos sencillos ejercicios para mantener la espalda en forma

A todos nos ha dolido la espalda alguna vez. Es una de las razones por las que muchas personas recurren al taichí o a otras artes orientales, como el yoga. Con su práctica, se pretende conseguir una reducción o la eliminación de esos molestos dolores. Por lo tanto, creo que puede ser interesante dedicar un capítulo a este tema.

El taichí no viene a reemplazar ninguna solución médica. Para saber cuál es tu problema concreto y cuáles son sus causas, lo mejor es que vayas al médico y que te haga un reconocimiento. Si no se trata de algo grave, el taichí no sólo te ayudará a aliviar las molestias y los dolores que sientas, sino que también te enseñará a ser consciente de tus posturas y a aumentar la movilidad y flexibilidad; aspectos que sin duda contribuirán a mejorar tu calidad de vida.

Tu columna y tú

Aunque las causas que pueden motivar los dolores de espalda son numerosas, las últimas investigaciones demuestran que los músculos estabilizadores desempeñan un papel importante. Por otro lado, cuando se tiene dolor de espalda:

- Se pierde flexibilidad.
- Se pierde fuerza muscular.
- La salud se resiente.
- Se cae en un estrés mental.

Todos estos factores añadidos acaban creando más problemas a nuestra espalda.

Una de las ventajas del taichí sobre otras prácticas deportivas es que entrena los músculos profundos a conciencia, porque sus movimientos son lentos y sobre todo precisos, dirigidos siempre por la mente. Además, ya sabes que el taichí es un ejercicio que, a su ritmo, puede practicar cualquier persona y que mejora la salud global.

La lentitud y la suavidad hacen que durante la práctica se evite la fuerza y, con ella, las contracturas. Aunque lo mejor de todo es que el practicante poco a poco adopta el movimiento relajado a todo lo que hace en su vida diaria. Así, no sólo aprende a relajarse, sino que también elimina toda rigidez. De esta conciencia del movimiento surgen la vitalidad, la autodefensa, el control... En otras palabras, lo que llamamos "el *kung fu* en los movimientos". Se aprende que estar relajado no significa estar laxo ni fofo.

Los estilos aplicados a la terapia

En el siglo XIX, Yang Lu Chang, el creador del estilo yang (consulta el capítulo 4), se dio cuenta de que los guardianes de la Corte Imperial de Pekín mostraban un estado físico bastante deplorable. Fue entonces cuando decidió eliminar los movimientos explosivos del taichí para crear una rutina que mantuviera a los soldados en una forma envidiable. De aquella época datan los primeros estudios de los beneficios que nuestro arte aporta a la salud.

Cuando los problemas de espalda o de rodillas ya son visibles, lo más aconsejable es empezar con los estilos yang y wu, que te ayudarán más en la recuperación. En cambio, el estilo chen está menos indicado, ya que exige muchos movimientos de cadera y rodilla, lo que hace imprescindible la supervisión constante de un maestro. (Si quieras recordar los estilos del taichí puedes acudir al capítulo 4.)

No obstante, y antes de seguir adelante, me gustaría recordarte que el objetivo del taichí no es curar, sino prevenir. Esta máxima no impide reconocer que también contribuye a la mejora de cualquier tratamiento, sobre todo en personas con una excesiva tendencia al sedentarismo.

Buscar la ayuda de un profesor

En la labor de guiar en la recuperación de tus dolores de espalda es imprescindible que tengas a tu lado a un buen maestro, alguien capaz de sacar el máximo partido a tu recuperación. Es importante que inviertas un tiempo en la búsqueda y la elección de este maestro, pues buena parte del éxito de tu tratamiento pasa por él.

Yo te aconsejo que investigues bien el lugar donde se ha formado ese maestro. No te asustes, que no pretendo sugerir que hay *aprovechados* y que debas proceder con cautela para desenmascararlos, sino más bien todo lo contrario. Cada vez es más fácil encontrar profesionales que han seguido una formación seria. En tu caso, debes centrar la búsqueda en maestros que acrediten en su currículum relaciones con otros profesionales de la salud. Ahí te puede echar una mano tu propio médico, pues cada vez son más los profesionales de la medicina que tienen relaciones con maestros de taichí y que incluso colaboran con ellos en programas de salud, seminarios o conferencias.

Internet puede ser un buen punto de partida para la búsqueda. En las páginas de las academias de taichí hallarás la trayectoria de los profesores y podrás ver quiénes se adaptan mejor a lo que tú necesitas.

Sin piedad contra el dolor de espalda

Los ejercicios de taichí que ponen en movimiento la columna vertebral hacen que los discos intervertebrales se mantengan flexibles. Es el caso de la rutina que te propongo a continuación; si la haces bien, te ayudará a mantener una espalda sana y sin dolor.

Eso sí, antes de empezar ten en cuenta lo que ya te he repetido más de una vez en el libro: para que sean efectivos y beneficiosos, hay que hacer los movimientos de forma relajada, sin tensión, y ser consciente en todo momento de lo que haces, sin dejar que las prisas se apoderen de tu pensamiento. Si realizas estos ejercicios diariamente, fortalecerás la zona de las lumbares sin ocasionar tensión.

Ejercicio 1. La dama de jade teje la lanzadera

Movimientos de brazos y manos:

1. La posición de inicio es con las palmas de las manos mirando hacia el suelo, las piernas abiertas a la distancia de los hombros, los dedos de los pies mirando hacia delante, las rodillas flexionadas y el peso del cuerpo repartido en las dos piernas.
2. Haz el círculo del taichí, con la mano derecha a la altura del *dantien* inferior y la palma hacia arriba, y la izquierda delante del pecho con la palma hacia abajo.
3. Gira el círculo y empuja con la mano izquierda hacia delante. La derecha colócala encima de la cabeza, al lado de la oreja derecha.

Movimiento de pies y piernas:

1. Desde la posición de inicio, lleva el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, gira sobre el talón el pie izquierdo y deja los dedos en dirección a la diagonal izquierda.
2. Recoge la pierna derecha.
3. Avanza con el pie derecho hacia el frente y reparte el peso: el 70 % en la pierna de delante y el 30 % en la de detrás.
4. Vuelve a la postura inicial.

Movimientos de brazos y piernas unidos a la respiración:

1. Recoge el pie derecho y crea el círculo del taichí a la vez que inspiras.
2. Mientras espiras, avanza y coloca una mano delante; pon la otra cerca de la oreja, encima de la cabeza.

Tienes que hacer el ejercicio nueve veces de cada lado. Eso sí, para que esté correctamente realizado, no olvides:

- Mantener siempre las rodillas en ligera flexión.
- Relajar los codos, sobre todo el del brazo que sube hacia arriba, para no cargar de tensión los hombros.
- No sobrepasar los dedos de los pies con la rodilla en la pierna que queda delante.
- Relajar la columna cuando la postura está acabada. Dejar que la zona pélvica se relaje también estirando las lumbares suavemente.
- Inspirar y espirar por la nariz, respirando de forma abdominal.
- En la postura acabada, recoger el mentón para que la columna también se estire por la zona de las cervicales.
- Mantener la mirada al frente.



Figura 18-1: Simular los oficios tradicionales

Ejercicio 2. El gallo de oro se levanta sobre una pata con la palma hacia arriba

Movimientos de brazos y manos:

1. La posición de inicio es la misma que en el resto de ejercicios, con las rodillas relajadas y el peso repartido entre las dos piernas.
2. La mano derecha se desplaza de manera circular hacia fuera y empuja hacia atrás, a la altura de la cintura.
3. La mano izquierda gira la palma hacia arriba y sube con el brazo estirado y el codo relajado, mientras deja los dedos de la mano en la línea de los ojos.

Movimientos de pies y piernas:

1. Desde la posición de inicio, traslada todo el peso a la pierna izquierda y gira el pie derecho hacia la diagonal derecha, sobre el talón.
2. Ve cambiando el peso a la pierna derecha, recoge el pie izquierdo y sube lentamente la rodilla izquierda todo lo que puedas, con la punta del pie hacia abajo.

3. Baja el pie en la línea del que está en el suelo. Coloca ambos en la posición de inicio.

Movimientos de manos y brazos unidos a la respiración:

1. Mientras inhalas, la mano derecha se mueve en círculo hacia fuera y empuja hacia el lateral a la altura de la cintura, al mismo tiempo que los dedos del pie izquierdo giran en diagonal. El brazo izquierdo sube con el codo relajado y la palma dirigida hacia arriba, con los dedos al frente, como si sostuvieras una pelota. Los dedos quedan frente a los ojos.

2. Mientras sueltas aire, baja la pierna y colócate en la posición de inicio.



Figura 18-2: Equilibrar la parte baja de la espalda

Para la correcta realización del ejercicio no olvides:

- Mantener el equilibrio y no inclinar las caderas. Deben quedar equilibradas y en linea.
- Mantener la espalda vertical, sin doblarla ni hacia delante ni hacia atrás, ni tampoco ladearla hacia el costado.
- Alinear la rodilla y el codo que suben.
- Dejar que la zona sacra cuelgue, de modo que se elimine al máximo la curvatura lumbar.
- Acercar la barbillia al cuerpo para eliminar la curvatura cervical.
- Inspirar y espirar por la nariz.
- Dejar los hombros relajados.
- Mantener el equilibrio. Si la rodilla es la que hace el movimiento y la respiración se da en el abdomen, el equilibrio no te fallará.

Ejercicio 3. La diosa de la Luna vuela hacia la Luna

Este bello movimiento coloca el cuerpo paralelo al suelo mientras se sostiene sobre una pierna, de forma que da la sensación de alguien que sale volando. Su poético nombre es un recuerdo de la veneración que en la antigua China se profesaba tanto al Sol como a la Luna.

Tanto era así, que los emperadores hacían ofrendas al Sol en primavera para tener buenas cosechas y en otoño a la Luna para agradecer los frutos recogidos. Hoy todavía existe la fiesta de la Luna, durante la cual las familias y los amigos se reúnen para cenar juntos aprovechando la luz que el astro envía.

Movimiento de pies y piernas:

1. Vuelve a colocarte en la posición de inicio, con el peso en las dos piernas y los pies mirando hacia delante.
2. Lleva el peso a la pierna derecha y junta la izquierda sin dejar que toque a la otra. Reparte el peso entre las dos piernas.
3. Lleva el peso a la pierna derecha, gira el pie izquierdo hacia la diagonal izquierda, gira sobre el talón izquierdo y carga el peso en esta pierna.
4. Avanza con la pierna derecha un paso e, inclinándose, sube la izquierda y coloca el cuerpo paralelo al suelo, con la espalda y la cabeza lo más rectas que puedas.
5. Baja el pie izquierdo, que quedará atrás del derecho, y coloca el peso en la pierna izquierda. Recoge entonces la pierna derecha cerca de la izquierda.

Movimientos de manos y brazos:

1. Coloca las manos delante del cuerpo y busca el círculo del taichí. La mano derecha queda abajo con la palma hacia arriba, y la izquierda arriba con la palma hacia abajo.
2. Acerca las manos hasta que casi se toquen. Entonces, la izquierda gira la palma hacia el cuerpo y la derecha gira la palma hacia arriba, hasta ponerse encima de la cabeza.
3. Las manos vuelven a crear el círculo del taichí, pero esta vez la izquierda, que estaba arriba, toma el lugar de la de abajo, y viceversa.

Ejercicio de manos, brazos, piernas, pies y respiración:

1. Mientras inspiras, eleva un poco la pierna izquierda y acércala a la derecha.
2. Suelta aire y, mientras tanto, reparte el peso en las dos piernas, a la vez que encaras las manos en el círculo del taichí.
3. Toma aire y gira el pie izquierdo, levanta un poco la pierna y adelanta la postura con la pierna derecha, al mismo tiempo que acercas las manos entre sí.
4. Inspira de nuevo y deja que la pierna de atrás, la izquierda, suba y guíe el cuerpo hasta ponerse paralelo al suelo, a la vez que estiras la punta del pie izquierdo. Mientras, la mano derecha, con la palma hacia fuera, se estira por encima de la cabeza. La mano izquierda toma contacto con el *dantien* inferior.
5. Suelta aire y, mientras tanto, baja la postura y coloca el pie izquierdo en el suelo. Invierte las palmas de las manos y crea de nuevo el círculo del taichí con las palmas.
6. Mientras inspiras, acerca la pierna derecha a la izquierda y vuelve a la posición inicial.

Repite el movimiento nueve veces con cada pierna. Para la correcta realización del ejercicio, no olvides:

- Hacer con el cuerpo como una palanca, sin doblar la columna vertebral.
- Utilizar la inspiración para elevarte.
- Estirar la mano inversa con la palma hacia fuera y el pie contrario. Se trata de estirar desde el pie toda la espalda.
- La respiración debe ser abdominal y por la nariz.
- Cuando estés en posición paralela, no levantes la barbilla: la nariz debe apuntar al suelo.
- Hacer el ejercicio con mucha lentitud, para no perder el equilibrio.
- No doblar demasiado las rodillas, sobre todo la que queda delante, en la que se apoyará el peso del pie. De lo contrario, podrías lastimarte la rótula. La rodilla no debe sobrepasar la punta del pie.



Figura 18-3: Buscar el equilibrio

Ejercicio 4. Apertura de caderas

Movimientos de piernas:

1. Con los pies juntos, reparte el peso entre ambas piernas y corrige las vértebras cervicales, acercando la barbilla al pecho y estirando el punto más alto de la cabeza hacia arriba.
2. Lleva el peso a la pierna derecha y, con una pequeña elevación, abre la pierna izquierda a la distancia de los hombros, de modo que los pies miren hacia delante con el peso repartido en ambas piernas. Rota las rodillas y flexionalas un poco hacia fuera.
3. Asienta la postura colocando la espalda todo lo vertical que puedas, pero sin provocar tensión.
4. Coloca el peso en la pierna derecha y cierra la pierna izquierda.

Movimientos de manos y brazos:

1. Coloca las manos en los costados, con el dedo corazón en contacto con la costura del pantalón.
2. Lleva las manos a la zona de los riñones, con los codos caídos, los hombros bajos y las palmas tocando la espalda, como si quisieras masajearla.

Movimiento de manos, pies y respiración:

1. Mientras inspiras, levanta la pierna izquierda y colócala a la distancia de los hombros, con las manos hacia atrás.
2. Saca aire y gira las rodillas hacia fuera. Asienta la postura colocando la espalda lo más perpendicular al suelo que puedas, sin ejercer ninguna tensión.
3. Respira cinco veces y consolida la postura en cada respiración.
4. Inspira y levanta la pierna izquierda, acércala a la derecha y coloca nuevamente las manos en los laterales del cuerpo.
5. Mientras espiras, reparte el peso entre las dos piernas.
6. Repite el ejercicio hacia el otro lado abriendo la pierna derecha.

Para la correcta realización de este ejercicio debes tener en cuenta:

- Inspirar y espirar por la nariz, con respiración abdominal.
- Adaptar el movimiento a la respiración, nunca la respiración al movimiento.
- Tener siempre la precaución de estar con la mente puesta en la verticalidad.
- No forzar demasiado las rodillas hacia fuera.
- No subir ni bajar la postura; el peso se descarga de una pierna mientras pasa a la otra.



Figura 18-4: Activar la energía lumbar y la parte baja del abdomen

Ejercicio 5. Rebotar masajeando la zona de las lumbares

Movimiento de piernas:

1. Pon los pies juntos.
2. Lleva el peso a la pierna derecha y abre la postura de los pies, de modo que queden a la distancia de los hombros.
3. Coloca el peso repartido sobre la parte delantera de ambos pies.
4. Rebota sobre la punta de los pies, en sesiones de nueve veces.
5. Lleva el peso sobre la pierna derecha y cierra la postura.
6. Reinicia el ejercicio hacia el otro lado y abre ahora la pierna derecha.

Movimiento de manos:

1. Deja los brazos relajados en los costados del cuerpo, con el dedo corazón en contacto con la costura del pantalón.
2. Lleva las manos hacia atrás, encima de los riñones, pero esta vez con las palmas hacia atrás. El dorso de las manos debe estar en contacto con la zona lumbar.
3. Relaja brazos y codos, y sube y bajas las manos para masajear las lumbares y la zona de los riñones.
4. Lleva las manos nuevamente a los costados, con las palmas en contacto con las piernas.



Figura 18-5: Juego de manos

Movimiento de manos y brazos, piernas y pies, y respiración:

1. Inspira y lleva el peso a la pierna derecha, abre la izquierda a la distancia de los hombros y, con las manos pegadas a los costados, relajadas, deja que el aire pase por las axilas.
2. Al mismo tiempo que espiras, reparte el peso del cuerpo entre las dos piernas.

3. Toma aire y lleva las manos atrás, hasta que los dorsos entren en contacto con la zona lumbar. Lleva el eje de equilibrio hacia la punta de los pies y espira.

4. Inspira de nuevo y eleva los talones.

5. Mientras espiras en nueve veces el aire inhalado, masajea las lumbares con los brazos y las manos relajados. Deja que la pelvis bascule hacia delante manteniendo la verticalidad.



Figura 18-6: Calentar motores

Repite el ejercicio hacia el otro lado.

Para la correcta realización de este ejercicio es necesario:

- Inspirar por la nariz y espirar por la boca, y que la respiración sea abdominal.
- No inspirar más del 70 % de la capacidad pulmonar.
- Tener la sensación de que la parte más alta de la cabeza tira hacia arriba para no chafar las vértebras.
- No dejar que las rodillas entren hacia dentro, sino mantener una ligera rotación hacia fuera.

Ejercicio 6. Empujar hacia delante

Ejercicio de piernas:

1. Coloca los pies juntos y haz varias respiraciones para relajarte.

2. Lleva todo el peso sobre la pierna derecha y abre la izquierda el doble de la distancia que hay entre los hombros. Los pies deben quedar paralelos, con los dedos mirando hacia delante. Reparte el peso proporcionalmente entre ambas piernas.

3. Inspira y espira, y baja un poco la postura flexionando más las piernas. Deja que la pelvis bascule hacia delante, que la cabeza tire hacia arriba por su parte más alta y que la columna vaya hacia la tierra. Las rodillas deben estar alineadas con los pies.

4. Sube un poco la postura y recoge la pierna izquierda cerca de la derecha, pero sin empujarla. Coloca el eje de equilibrio sobre la pierna que soporta el peso.

Movimientos de manos y brazos:

1. Coloca las manos en los costados, con el dedo corazón en contacto con la zona de la costura del pantalón.
2. Sube las manos con las palmas hacia fuera, hasta colocar la intersección del dedo pulgar e índice en contacto con los huecos que quedan entre la clavícula y los hombros.
3. Empuja con las manos hacia delante, pero sin estirar por completo los brazos.
4. Baja las manos hasta los costados.

Movimientos de manos y brazos, pies y piernas, unidos a la respiración:

1. Colócate con los pies juntos, el cuerpo erguido y las manos relajadas en contacto con las piernas.
2. Abre la pierna izquierda mientras inspiras.
3. A la vez que espiras, lleva las manos a la zona clavicular y asienta la postura. Debes notar que los omóplatos se acercan entre ellos y liberan la tensión de la zona del cuello y la musculatura dorsal.
4. Inspira, espira y empuja las manos hacia delante, como si quisieras desplazar una pared o algo que pesara mucho, pero sin desviar la columna vertebral.
5. Baja las manos, inspira y recoge la pierna izquierda. Permanece en la postura de inicio mientras sacas el aire.



Figura 18-7: Para empujar hay que ceder

Realiza el ejercicio nueve veces abriendo cada una de las piernas sucesivamente.

Para la correcta realización de este ejercicio es necesario:

- Prestar atención a la columna vertebral, manteniéndola todo lo recta que puedas. Observa que cada una de las vértebras se apoya en la anterior hasta crear una cadena vertical.
- No desplazar la cabeza hacia los lados.
- Hacer la respiración abdominal, e inspirar por la nariz y espirar por la boca.
- Tener presentes las rodillas al flexionar las piernas. Deben estar alineadas con las puntas de los pies, sin superarlas.

Ejercicio 7. Empujar hacia delante cerrando los puños

Este ejercicio es similar al anterior, pero los puños se cierran para conseguir una mayor implicación de la zona alta de la espalda. Es recomendable realizar primero el ejercicio 6; así se consigue mayor eficacia con los dos movimientos.

Movimientos de piernas:

- Como en el ejercicio 6, se empieza con los pies juntos y los brazos colgando a los lados del cuerpo.
- Lleva todo el peso sobre la pierna derecha y abre la izquierda el doble de la distancia que hay entre los hombros. Los pies deben quedar paralelos y los dedos mirando hacia delante. Reparte el peso proporcionalmente entre las dos piernas.

- Inspira, luego espira y baja la postura un poco mientras flexionas más las piernas. Deja que la pelvis bascule hacia delante y alinea la columna vertebral. La cabeza debe tirar hacia arriba por su parte más alta y la columna hacia la tierra. Las rodillas deben estar alineadas con los pies.
- Sube un poco la postura y recoge la pierna izquierda cerca de la derecha, pero sin empujarte. Lo conseguirás acercando el *dantien* inferior a la pierna derecha y colocando el eje de equilibrio sobre la que soporta el peso.

Movimientos de manos y brazos:

1. Coloca las manos en los costados, con el dedo corazón en contacto con la zona de la costura del pantalón.
2. Sube las manos con los puños cerrados hasta colocarlos a los lados, a la altura de los pezones.
3. Nota como la parte superior de la espalda se estira y se encoge más que en el ejercicio 6.
4. Abre los puños y empuja con las manos hacia delante, pero sin estirar por completo los brazos.
5. Lleva los brazos hacia los lados cerrando los puños, con los pulgares hacia fuera a la altura de los pezones.
6. Baja las manos hasta los costados.

Movimientos de manos y brazos, pies y piernas, unidos a la respiración:

1. Colócate con los pies juntos y el cuerpo erguido, con las manos relajadas en contacto con las piernas.
2. Abre la pierna izquierda mientras inspiras.
3. A la vez que espiras, lleva las manos a los costados en contacto con los laterales del tórax, abre el pecho, cierra las clavículas y asienta la postura. Debes notar que los omóplatos se acercan entre ellos y liberan la tensión de la zona del cuello y la musculatura dorsal.
4. Inspira, espira abriendo los puños y empuja con las manos hacia delante, como si quisieras desplazar una pared o algo que pesara mucho, pero sin desviar la columna vertebral.
5. Cierra los puños y llévalos a los lados del tórax.
6. Baja las manos, inspira y recoge la pierna izquierda, quedándote en la postura de inicio mientras espiras.



Figura 18-8: Empujar hacia delante cerrando los puños

Realiza el ejercicio nueve veces, alternando la pierna que se abre.

Para la correcta realización de este ejercicio no debes olvidar:

- Prestar atención en todo momento a la columna vertebral, manteniéndola todo lo recta que puedas. Observa que cada una de las vértebras se apoya en la anterior hasta crear una cadena vertical.
- No desplazar la cabeza hacia los lados.
- Hacer la respiración abdominal, con la inspiración por la nariz y la espiración por la boca.
- Tener presentes las rodillas cuando flexiones las piernas. Deben estar alineadas con las puntas de los pies, sin superarlas.

- Al cerrar los puños, el primero que se recoge es el meñique y el último el pulgar.

Ejercicio 8. Abrir el abanico por la espalda

Movimiento de piernas y pies:

1. Colócate con los pies juntos y reparte el peso del cuerpo entre las dos piernas.
2. Lleva el peso a la pierna izquierda, gira sobre el talón el pie derecho y coloca la punta de este pie mirando a la diagonal derecha.
3. Lleva el peso a la pierna derecha y da un paso de arco hacia delante con el pie izquierdo.
4. Lleva el peso a la pierna derecha y recoge de nuevo la postura.

Movimiento de manos y brazos:

1. Pon las manos a los lados de las piernas, con los brazos relajados.
2. Cruza las manos por las muñecas, la mano derecha por encima de la izquierda y con la palma mirando al cuerpo; la izquierda queda en el interior y mira hacia fuera.
3. Sube las manos cruzadas al lado de la cara.
4. Abre las manos y deja que la mano izquierda empuje hacia delante, describiendo un semicírculo. La derecha invierte la palma colocándose en el lado de la cabeza.

Movimiento de brazos, piernas y respiración:

1. Con los pies juntos, reparte el peso entre ambas piernas.
2. Mientras inspiras lleva el peso a la pierna izquierda y gira sobre el talón la pierna derecha, sube las manos cruzadas al lado de la cabeza y recoge el pie izquierdo.
3. Espira y abre la pierna izquierda hacia delante. Despliega en semicírculo las manos, como si fueran un abanico.

Repite nueve veces el movimiento alternando los brazos y piernas.



Figura 18-9: Relajar la parte alta de la espalda

Para la correcta ejecución de este ejercicio no olvides:

- No cargar los hombros y dejar los codos relajados.
- Dejar que la parte lateral superior de la espalda se abra de forma relajada en cada movimiento. Para ello es muy importante que los hombros estén caídos.
- Inspirar y espirar por la nariz, y con respiración abdominal.
- Cuando la figura esté creada, el cuerpo mirará en diagonal. Debes mantener la verticalidad de la espalda en todo momento.

Ejercicio 9. Vuelo oblicuo

Este movimiento evoca el vuelo de un pollo de agua –un ave parecida a un pato, muy común en el norte de Asia– que vuela bajo hasta que cruza al otro lado del río. Los pasos del taichí hacen lo mismo, pues pueden verse como un vuelo en diagonal que empuja para golpear en el oído del oponente, en el caso de que lo hubiera. Recuerda que en la medicina tradicional china el oído se relaciona con el riñón y pertenece al elemento agua (para más información sobre los elementos, puedes consultar el capítulo 2).

Movimiento de piernas:

1. Colócate en la postura de inicio del taichí, con los pies paralelos. La distancia entre ellos es igual que la de los hombros y las puntas de los pies están mirando hacia delante.
2. Lleva todo el peso a la pierna izquierda y abre la derecha el doble de la distancia de la de partida. Luego pasa lentamente el peso de la izquierda a la derecha.
3. Lleva el peso a la pierna izquierda de nuevo y recoge la pierna izquierda para reiniciar el mismo movimiento hacia el otro lado.

Movimiento de brazos y manos:

1. Coloca las manos encaradas frente al *dantien*.
2. Gira las manos y deja la izquierda arriba, con la palma mirando al suelo, y la derecha abajo, con la palma hacia arriba.
3. La mano derecha sube, empuja con el antebrazo hacia fuera y se coloca relajada por encima de la cabeza, como si empujara algo con el brazo hacia el costado. Al mismo tiempo, la mano izquierda se coloca en su lado, cerca de la cintura.



Figura 18-10: Buscar el río

Movimiento de brazos, piernas y respiración:

1. Inspira y encara las manos, girando las palmas como si sostuvieras el círculo del taichí.
2. Coloca el pie izquierdo abierto en el suelo y, mientras espiras, sube la mano derecha empujando con el brazo. Coloca la izquierda a un palmo y medio de la cintura, con la palma hacia abajo.
3. Inspira y recoge la posición de los pies. Vuelve a formar el círculo del taichí para iniciar el movimiento con la otra pierna.

Repite el movimiento nueve veces hacia cada lado.

Para la correcta práctica de este ejercicio no debes olvidar:

- No inclinar la columna vertebral; tienes que vencer la tendencia lateral de este movimiento.
- Inspirar y espirar por la nariz, con respiración abdominal.
- Girar hacia fuera las rodillas para no lesionarlas; deben mantenerse en la vertical de la punta de los pies.
- Elevar el pecho, dejarlo relajado y sin crear tensión en el tórax.
- Abrir sólo las escápulas y liberar la tensión de la espalda.

Ejercicio 10. Puñetazo bajo o golpe hacia el suelo

Movimiento de piernas y pies:

1. La postura es la de inicio del taichí, con los pies paralelos a la distancia de los hombros y con la punta de los pies mirando hacia

delante. Las rodillas rotan hacia fuera y están un poco flexionadas.

2. Pasa todo el peso del cuerpo a la pierna derecha y gira sobre el talón el pie izquierdo hacia la diagonal izquierda.
3. Recoge el pie derecho y avanza en el paso del tigre, con la pierna derecha hacia delante, colocando primero el talón y después la punta del pie. Mantén una distancia de hombros equivalente a la de las caderas cuando quedan dentro de la abertura de los pies en paralelo. Puedes recordar cómo es el paso del tigre en el recuadro “El círculo y el tigre, dos posiciones básicas”, del capítulo 11.
4. Pasa el peso del cuerpo a la pierna derecha el 70 % delante y el 30 % detrás.
5. Recoge la pierna derecha y vuelve a la posición de inicio.

Movimiento de brazos y manos:

1. Empieza con los brazos delante del cuerpo y las manos encaradas hacia el suelo.
2. Cierra el puño derecho a partir del dedo corazón, para no crear tensión en la mano y dejar espacio entre los dedos y la palma. El puño se coloca en el costado derecho, a la altura de la cintura, y la palma izquierda mira al suelo en la parte izquierda del cuerpo.
3. Saca el puño, que gira cuando está delante del cuerpo, a la altura de la cintura, y queda con los nudillos hacia arriba.
4. Abre el puño y devuelve las manos al movimiento de inicio.

Movimiento de brazos, manos, pies y piernas unidos a la respiración:

1. Mientras inspiras, recoge el pie izquierdo y avanza el paso hacia delante, colocando el talón izquierdo en el suelo en el paso del tigre.
2. Suelta aire y, mientras tanto, traslada el peso a la pierna delantera, gira el puño y golpea a la vez que imaginas que el impacto va a la altura de la rodilla del oponente.
3. Toma aire y vuelve a la postura del inicio para realizar el movimiento hacia el otro lado.

Para la correcta realización de este ejercicio no debes olvidar:

- No torcer la espalda hacia delante cuando golpeas con el puño.
- Hacer el movimiento con la misma lentitud y al mismo ritmo que los anteriores, consciente en todo momento de tu cuerpo y de tu espalda. Que el nombre del movimiento, con su mención al puñetazo, no te lleve a engaño.
- Inspirar y espirar por la nariz, y respiración abdominal.
- No crear tensión en el brazo que cierra el puño.
- No inclinar la cabeza hacia delante; sólo la mirada debe bajar un poco.
- No sobrepasar con la rodilla delantera la punta de los pies.



Figura 18-11: Alargar la rodilla

Algunas rutinas de estar por casa

En este capítulo

- La importancia de practicar taichí con asiduidad
- Algunas rutinas útiles y fáciles para que practiques taichí en casa
- Una rutina que mejora la salud de los ojos

Como te explico en el capítulo 20, dedicado a la forma de vivir propia del taichí, debes buscar tu propio tiempo para practicar. No hace falta demasiado, y seguro que sabrás encontrarlo a poco que busques.

Otra cosa es que, por cuestiones de horario, te sea difícil encontrar tiempo suficiente para desplazarte a una academia y practicar con un grupo bajo la dirección de un maestro. En ese caso, si hacer ese hueco en la agenda te supone una fuente de estrés, no lo dudes, déjalo. Es un contrasentido estresarse por hacer taichí. Para practicar nuestro arte debes estar tranquilo; la ansiedad es precisamente todo lo contrario. Sólo hará que tu aproximación a los ejercicios sea baldía.

No pasa nada. Para todo hay solución. Aquello de que “si la montaña no va a Mahoma” se cumple también aquí. Si no puedes ir a clase de taichí, es posible practicar en casa o en un parque; en definitiva, donde te parezca y te vaya bien. Para hacerlo, te voy a enseñar en este capítulo una serie rutinas que te ayudarán a mantenerte en forma y a gozar de todos los beneficios del taichí, y sin el riesgo de estresarte.

Los ejercicios cortos de este capítulo no conllevan dificultad alguna. Eso sí, es muy importante que, cuando los practiques, tengas bien presentes todos los principios básicos que te explicaba en el capítulo 8. Te los recuerdo:

- La lentitud.
- La tranquilidad.
- Las curvas.
- La simplicidad.
- La relajación.
- El juego de los contrarios.
- El equilibrio.
- El movimiento del conjunto del cuerpo.
- Seguir el flujo.
- Sentirse enraizado.

Es importante que cumplas estos puntos. Dispondrás de muy pocos minutos para hacer que el *chi* circule por tu cuerpo, de ahí que debas encontrar las mejores condiciones para hacerlo.

Rutinas para la apertura del *chi*

Presta atención a esta serie de ejercicios, porque te ayudarán a tomar conciencia de tu cuerpo y sus tensiones, a la vez que aliviarán los dolores causados por el bloqueo de la energía.

Antes de empezar, haz nueve respiraciones dirigiendo el aire hacia el bajo vientre para relajar tu mente y tomar conciencia de los movimientos que vas a realizar.

Ejercicio 1. Rotación de la cintura masajeando la cadera

Este movimiento es muy aconsejable para desbloquear la cintura, las lumbares y la cadera. Sirve también para estimular el plexo lumbar y beneficia al sistema digestivo.

Estos son sus pasos:

1. Con las piernas abiertas a la distancia de los hombros, empieza a soltar el cuerpo moviéndote de lado a lado.
2. Cuando gires a la derecha, coloca el peso del cuerpo en la pierna izquierda y pivota sobre el pie izquierdo. Haz lo contrario cuando gires hacia el otro lado. Los brazos están relajados y cuelgan a los lados del cuerpo.
3. Con la inercia del movimiento, y sin crear tensión en brazos y manos, éstas golpean al mismo tiempo la zona de la cadera. Cuando giras a la derecha, la mano derecha golpea la cadera izquierda por delante, y la mano izquierda golpea en un suave masaje la cadera derecha por la espalda.



Figura 19-1: Desbloquear la cintura

Ejercicio 2. Rotación de la cintura soltando los hombros

En taichí, el dominio de la cintura es crucial, porque toda la potencia sale de esta zona. En nuestro argot decimos que la cintura comanda todos los movimientos, por lo que debe ser fuerte y flexible. El centro de gravedad del cuerpo se halla aquí: dominarlo nos ayudará a encontrar la fuente del equilibrio.

Además, la cintura divide el cuerpo en dos zonas, una alta y otra baja. Es nuestro *ecuador*, como tal, debe calentarse para evitar el riesgo de lesiones.

Vamos a ver el movimiento:

1. Utiliza el mismo giro de cintura del ejercicio 1. La diferencia es que los brazos suben a la altura de los hombros y acompañan el giro de la cintura, de modo que sueltan la articulación del hombro y abren la zona derecha o izquierda del pecho, dependiendo de la rotación del cuerpo. El hombro empuja de manera suave hacia atrás.
2. El movimiento se hace de manera suave y relajada, poco a poco. A medida que el movimiento se repite varias veces, la articulación del hombro se abre para que el *chi* recorra el brazo hasta llegar a los dedos, estimulando de paso los músculos trapecio, deltoides e infraespínoso.



Figura 19-2: Desbloquear los hombros

Ejercicio 3. Masajear delante y detrás

Este ejercicio sirve para poner en contacto la energía *jing* y la energía *chi*, así como para tomar conciencia del lugar de nuestro cuerpo en el que se encuentran.

1. La posición de salida es con los pies separados a la distancia de los hombros, con los brazos relajados colgando a ambos lados del cuerpo. Inicia entonces un movimiento de brazos alternativo: cuando una mano golpea suavemente y masajea la zona del centro energético *dantien* (relee el capítulo 2), la otra golpea entre los dos riñones, una zona llamada *ming men* en la medicina tradicional china. Éste es el punto donde se localiza nuestra energía *chi* prenatal, la que heredamos de nuestros padres; mientras que en el *dantien*, bajo el ombligo, está la energía *chi* postrnatal, que almacenamos con la respiración y los alimentos.
2. A la vez que golpeas, flexiona las rodillas un poco: súbelas en cada alternancia y bájalas al golpear, con el fin de calentarlas un poco.

Si estás embarazada, no debes golpear fuerte a la hora de realizar este ejercicio.



Figura 19-3: Masajear delante y detrás

Ejercicio 4. Abrir los brazos simultáneamente hacia delante y hacia atrás

Realizado de manera suave y sin tensión, este ejercicio alivia el dolor en las costillas y mejora la neuralgia intercostal.

1. Mantén el mismo movimiento de flexión de las rodillas, subiendo y bajando alternativamente, y deja que los brazos suban a la altura de los hombros, uno hacia delante y el otro hacia atrás. En cada flexión intercambia la posición.
2. En el movimiento, los brazos suben por los hombros, no por los codos.
3. Relaja el tórax y deja que el pecho se abra y se cierre. Así se afloja toda la musculatura de la zona y el corazón puede latir sin que ningún músculo lo presione.
4. En el movimiento, la escápula y la clavícula intervienen soltando las articulaciones del hombro.

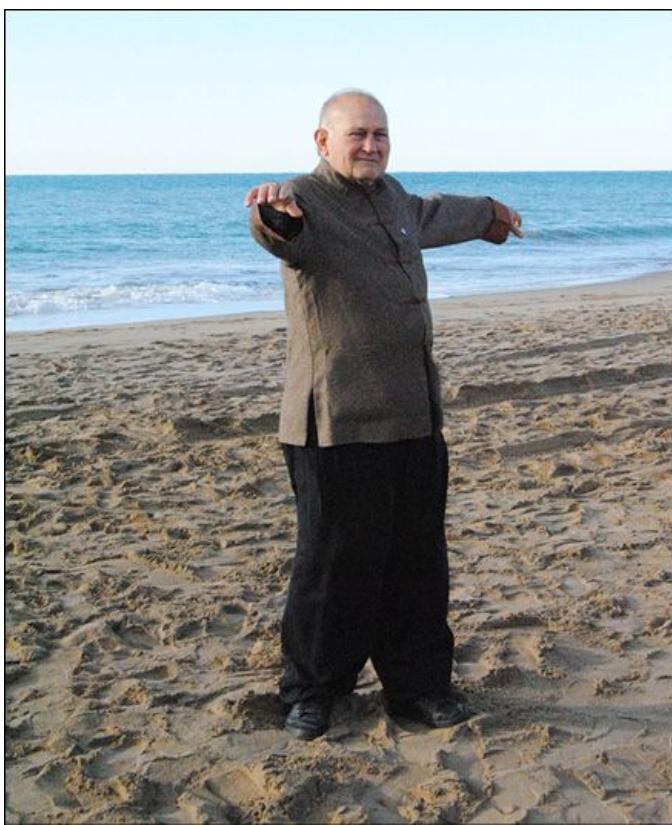


Figura 19-4: Abrir el pecho

Para no forzar en el ejercicio, el giro del tronco se hace hacia el lado del brazo que va atrás. La intención no es hacer un movimiento gimnástico; se trata de que la energía *chi* llegue a toda la zona de la cintura escapular.

Ejercicio 5. Estirar el cuerpo hacia arriba y doblarlo hacia delante

La columna vertebral es una zona muy importante. Este ejercicio lo que hace es estirarla. Para lograrlo, las manos empujan hacia arriba, de modo que las vértebras se colocan en el espacio que les corresponde. Además, al doblar la cintura, aumenta la flexibilidad desde el coxis hasta el occipital. Se trata, pues, de un movimiento especialmente indicado para que la espina dorsal gane en salud.

1. Entrecruza los dedos en el centro del cuerpo por la parte delantera, con las palmas dirigidas hacia el suelo mientras inspiras aire. Estira los dedos hacia atrás, al mismo tiempo que las manos tiran hacia abajo mientras espiras.
2. Mientras tomas aire, sube las manos sin descruzarlas por delante del cuerpo. A la altura de la cara, y sin soltar las manos, gira las palmas hacia arriba y estira todo el cuerpo hasta ponerte de puntillas.
3. Durante la espiración, no sueltes las manos y deja que los brazos bajen por los costados.
4. Cuando las manos llegan a la cintura, dobla el cuerpo por la cintura y deja que las manos toquen o se acerquen al suelo, con las lumbares relajadas y sin forzar, hasta donde tengas capacidad de bajar.
5. Mientras tomas aire, sube las manos hasta la región del bajo vientre y repite el ejercicio varias veces.
6. Cuando las manos suban hacia el tórax, haz una suave contracción en los genitales y el ano, sin forzar, de manera muy sutil.



Figura 19-5: Estirar el cuerpo y doblarlo

Para la correcta ejecución de este ejercicio has de tener en cuenta algunos puntos:

- No fuerces el movimiento. Forzarlo te provocaría dolor en la parte baja de la espalda y te impediría practicar al día siguiente, con lo que perderías todos sus beneficios.
- Cuando inspires, llena sólo el 70 % de tu capacidad pulmonar. Y al espirar, intenta sacar todo el aire cuando las manos lleguen a la altura de la cintura.
- Si no tienes una gran capacidad respiratoria, inspira antes de doblarte hacia delante y espira en el momento de doblarte.
- Si estás embarazada no fuerces este ejercicio, realízalo sin doblarte demasiado.

Ejercicio 6. Girar la cabeza hacia los lados

Durante este ejercicio es muy importante concentrarse en la respiración y mantener la tranquilidad.

1. Colócate con las piernas abiertas a la distancia de los hombros. Las palmas de las manos están dirigidas hacia el suelo y adelantadas unos 15 cm con respecto al cuerpo. También están separadas de él unos 15 cm más. El objetivo es que la energía *chi* circule por las axilas, de ahí que no haya que pegar los brazos al cuerpo. La vista se debe dirigir hacia delante y sin fijarla en ningún objeto.
2. Mientras inhalas, gira la cabeza hacia un lado, con mucha suavidad y sin forzar el movimiento. Cuando el mentón llegue cerca del hombro, echa la oreja hacia atrás, exhala y vuelve a la posición inicial. Repite el movimiento hacia el otro costado.

Durante la realización de este ejercicio quizás notes que la zona del cuello cruce. Si has hecho el movimiento sin forzar, no te preocupes: ese sonido no es más que la manifestación de que las cervicales se acomodan en el lugar que les corresponde. Si padeces neuralgia, detén el ejercicio. Si creas mucha tensión puede aparecer dolor de cabeza, señal de que el ejercicio no se está haciendo correctamente.



Figura 19-6: Desbloquear el cuello

Ejercicio 7. Bajar y subir la cabeza

Toda la información que sale del cerebro pasa por el cuello. Por este motivo es importante que tanto el *chi* como la sangre puedan fluir sin obstáculos. Este ejercicio va dirigido a liberar este camino de posibles interferencias. Aquí la respiración y el movimiento van unidos, hasta el punto de marcar el final de cada movimiento y limitar el estiramiento. Asimismo, debes tratar de no subir los hombros. Todo el cuerpo debe estar completamente relajado.

1. Mantén la postura como en los anteriores movimientos, con las piernas abiertas. Toma aire y, mientras lo sueltas, baja la cabeza hasta que, sin forzar, el mentón toque el pecho.
2. Toma aire de nuevo y sube lentamente la cabeza, hasta llegar a estar en la posición de inicio en el momento de espirar. Inspira y levanta el mentón hacia el cielo; espira y vuelve a la posición de inicio. Cuando subas el mentón debes hacerlo con la intención de estirar la parte delantera del cuello, no la posterior, para no desgastar ni perjudicar las cervicales. Además, todo el movimiento se hace con los ojos abiertos para no caer en una relajación excesiva que te pueda perjudicar.

Cuando se baja la cabeza, nuestra mente da la orden de que el cuello se relaje. Eso está bien, porque no te hace falta tensión alguna; la cabeza no se te caerá al suelo, está bien pegada al cuello.



Figura 19-7: Estirar cervicales

Ejercicio 8. Ladear la cabeza a los lados

Además de estirar la musculatura lateral, este ejercicio pretende desbloquear la primera cervical y recuperar el espacio natural que debe haber entre ella y el occipital. El vértigo que sufren muchas personas se debe a una dramática reducción de este espacio. Es importante que esto no ocurra, porque por ese espacio pasa el nervio del oído. Si se ve apretado por la musculatura, la sangre no llega en condiciones y se producen los ataques de vértigo. Este ejercicio quiere prevenir o paliar esta circunstancia. Si lo conviertes en un hábito diario, no tardarás en notar que incluso desaparecen los zumbidos en los oídos y oyes mejor.

Aquí hay que recordar una de las famosas frases de los maestros de taichi: "Los oídos miran en las ocho direcciones". Si sufres alguna enfermedad en los oídos, lógicamente no podrás hacerlo.

Esta rutina también es relajante, por lo que es muy recomendable para combatir el estrés y la ansiedad.

1. Mientras tomas aire, ladea la cabeza hacia un lado, como si la oreja quisiera tocar el hombro. El otro hombro tira un poco hacia abajo y la otra oreja hacia el cielo.
2. Mientras espiras, regresa a la posición de inicio.
3. El movimiento se repite en el otro lado.

Este ejercicio ha de realizarse con los ojos abiertos, sobre todo si se tienen problemas en las cervicales.



Figura 19-8: Liberar la tensión cervical

Ejercicio 9. Subir los hombros y después dejarlos caer

Este sencillo ejercicio relaja los hombros y la musculatura de la parte alta de la espalda.

1. La posición de inicio es la misma que en los ejercicios anteriores, con las piernas abiertas a la distancia de los hombros y buscando el eje de equilibrio.
2. Mientras tomas aire por la nariz, sube los hombros como si quisieran tocar las orejas.
3. Espira por la boca y deja caer los hombros, relajándolos.

Algunas recomendaciones para realizar correctamente este movimiento:

- Cuando dejes caer los hombros durante la espiración, mantén la cabeza a la misma altura. No dejes que las vértebras de la espalda se chafen ni choquen unas con otras. Es importante que se relaje la musculatura, y que no se pellizque algún nervio o tendón.
- Cuando dejes caer los hombros, ten en cuenta la postura de la pelvis, que esté basculada hacia delante para no tener un pellizco en la zona de lumbares.



Figura 19-9: Colocar los hombros en su sitio

Ejercicio 10. Girar el brazo derecho en grandes círculos

El *chi* es muy huidizo. Si las posiciones están forzadas se estanca fácilmente, lo que causa problemas que se manifiestan en forma de dolores y desórdenes mentales y espirituales. Este ejercicio sirve para remediar esta situación, sobre todo porque las costillas se abren y se libera la presión que ejerce la musculatura que hay alrededor del hígado, permitiendo que funcione de manera correcta.

1. Traza un gran círculo en el lateral del cuerpo, girando únicamente el hombro. Aprovecha la supinación del hombro para hacer el círculo perfectamente.
3. Al subir el brazo, inhala por la nariz y, al bajarlo por detrás, espira también por la nariz.



Figura 19-10: Movimiento de hélice con el brazo derecho

Ejercicio 11. Girar el brazo izquierdo en grandes círculos

Realizar correctamente este ejercicio mejora el apetito y ayuda a que los brazos estén sin tensión.

1. Haz lo mismo que en el ejercicio 10, pero con el brazo izquierdo. De este modo se elimina la tensión del costado izquierdo. Combinado con el ejercicio anterior, el bazo se recoloca en su espacio y el páncreas se activa correctamente y trabaja sin obstáculos.

Para la correcta ejecución de este ejercicio, no debes tener demasiado aire al abdomen, ya que podrías sufrir cólicos o hernias, y formar nudos en los intestinos.



Figura 19-11: Movimiento de hélice con el brazo izquierdo

Ejercicio 12. Girar los brazos por los codos. Mover las manos como nubes

Si durante la práctica de estos ejercicios sientes picor, no te rasques; muchas veces la sensación del *chi* es similar al calor o a tener algún insecto en el cuerpo. Esto significa que tu energía se mueve. Si te rascas, dejará de fluir y se perderá. Tampoco escupas hasta 15 minutos después de acabar la práctica. El calor que sentirás supera la sensación térmica habitual.

1. La mano derecha describe un círculo: parte del lateral derecho del cuerpo, sube doblando el codo por la zona media y, al llegar al pecho, gira la palma y vuelve a bajar por el mismo costado.
2. La mano izquierda hace lo mismo por el lado izquierdo.
3. Intenta coordinar las manos: sube la mano derecha y, cuando baje la izquierda, empieza a describir el círculo. Las dos manos hacen su círculo, pero cuando una baja la otra sube; cuando una está arriba la otra está abajo.



Figura 19-12: Dispersar las nubes

Hay que hacer este ejercicio doblando los brazos por los codos. Y no confundas la sensación que genera el *chi* con el cansancio que provoca la tensión que provoca la falta de relajación. Son sensaciones diferentes y opuestas.

Ejercicio 13. Mover las nubes hacia dentro

Este ejercicio es exactamente igual que el anterior, pero aquí se invierte el trazo de los círculos. La potencia que aporta el *chi* en los brazos se traduce en una sensación de pesadez en ellos. La energía acude a los canales de los brazos, hacia el centro del cuerpo y hasta los pies, que son la raíz de todo. No pasa nada por sudar, pero si el sudor es frío debes volver a controlar la respiración.



Figura 19-13: Rotación de los codos

Ejercicio 14. Estirar los brazos y los dedos

Antes de realizar este ejercicio debes tener en cuenta que el *chi* huye de las líneas monótonas y por ello se mueve en espiral: se gira y se enrosca en los brazos, el tórax, el abdomen y las extremidades inferiores. Por eso el taichí se practica siguiendo el movimiento del símbolo del yin y el yang. De ahí que sea bueno que a la hora de hacer este movimiento pienses siempre en curvas: te será entonces más fácil conectar con tu *chi*.

1. Entrecruza los dedos de las manos y estira los brazos hacia el suelo. Deja que los dedos se estiren al máximo y que incluso se doblen un poco hacia atrás.



Figura 19-14: Estirar los brazos y los dedos

Ejercicio 15. Conectar los dedos

Este ejercicio sirve para liberar la tensión de los dedos y prevenir la artrosis.

Empieza conectando los pulgares de las manos con el resto de los dedos de la otra mano, de modo que se active el *chi*:

- Dedo pulgar: el contacto mental con este dedo ayuda a desbloquear el pensamiento, a aumentar la intuición, a ser más amable con todo lo que te rodea.
- Dedo índice: dejar que el *chi* llegue a este dedo hace que la garganta se relaje y mejore el funcionamiento de la glándula tiroideas. Este dedo está relacionado con la comunicación y, si está correctamente desbloqueado, se consigue una mejor expresión.
- Dedo corazón: corresponde a la zona del pecho y los pulmones. Estimularlo ayuda a abrir el diafragma. A nivel emocional, se corresponde con saber perdonar, eliminar la tristeza y disolver los pensamientos negativos.
- Dedo anular: estimular este dedo favorece la buena digestión. A nivel emocional elimina el miedo, el enfado y la rabia.
- Dedo meñique: depura y dispersa las toxinas, lo cual permite que los órganos sexuales se relajen. Masajear los meñiques da como resultado que mejore nuestra circulación sanguínea.



Figura 19-15: Ejercicio para prevenir la artrosis de los dedos

Ejercicio 16. Mover la cadera, rotar la zona pélvica

Hacer este movimiento giratorio ayuda a que las últimas lumbares se despeguen y a que el sacro coja flexibilidad. Se trata de una zona del cuerpo que suele verse muy afectada por el dolor.

Hay que hacer el círculo unas cuantas veces hacia un lado y después hacia el otro.

1. Abre un poquito las piernas, hasta que la cadera esté más o menos dentro de la distancia que dejan por la parte de dentro.
2. Coloca las manos en la cintura y haz rotar la cadera sin que se mueva la cabeza, inspirando cuando traces la parte delantera del círculo y espirando cuando dibujes la trasera. Intenta no mover la columna vertebral.



Figura 19-16: Trabajo de recolocación del coxis

Hay que moverse al ritmo relajado de la respiración, con la mente puesta en la zona de las lumbares para no pellizcar ninguna vértebra. No muevas la cintura, sólo la zona de las caderas y la pelvis. Tampoco aceleres los movimientos ni los exageres, para que esta zona del cuerpo no se resienta al acabar la sesión.

Ejercicio 17. Rotar las rodillas

La rodilla es una de las zonas más complejas del cuerpo. Al hacer el ejercicio que te propongo seguramente notarás al principio algunos crujidos. A no ser que estés forzando el movimiento, no le des más importancia; son sólo burbujas de gases que se instalan en la articulación y que suenan al estallar.



Figura 19-17: Rotar las rodillas hacia dentro y hacia fuera

1. Junta las piernas, para que los pies se toquen entre ellos. Coloca las manos en las rodillas y relaja la zona con un suave masaje circular, dejando que entre en calor antes de iniciar el movimiento.
2. Sin despegar las manos de las rodillas, empieza a hacer círculos con ellas. Primero hacia un lado y después hacia el otro.
3. Cuando acabes el ejercicio, vuelve a masajear la zona con giros circulares de las manos.



Figura 19-18: Hacer círculos con las rodillas

Para la correcta realización del ejercicio, ten en cuenta los siguientes principios:

- No abras las piernas ni dejes que las rodillas se separen, para así no lastimar la articulación.
- Rota las rodillas con las piernas flexionadas y no dobles en ningún caso la columna vertebral. La espalda debe estar siempre recta.
- Las rodillas nunca deben superar la línea vertical que hay entre ellas y los pies. Dejar que sobresalgan supone forzar la rótula y provocar un desgaste en la articulación.

Ejercicio 18. Girar los tobillos

Además de desbloquear los tobillos, este ejercicio incrementa el equilibrio y permite que el *chi* fluya por toda la pierna sin obstáculos. Las personas que padeczan problemas de circulación en las piernas notarán en poco tiempo como mejoran notablemente.

1. Abre las piernas a la distancia de los hombros y respira varias veces por la nariz llevando el aire al bajo vientre, a la zona del *dantien* inferior.
2. Mantén este tipo de respiración y no te pongas nervioso si pierdes el equilibrio. Si esto ocurre, para el ejercicio, recupera una respiración tranquila y vuélvelo a intentar.
3. Coloca la cabeza, sin doblar el cuello, recta y mirando hacia delante. Baja la vista y mira un punto fijo en el suelo, siguiendo la línea que traza la nariz. Puede ser una mancha o la línea del enlosado; cualquier cosa en la que puedas colocar la vista sin necesidad de bajar la cabeza.
4. Levanta un poco una de las piernas desde el suelo, y rota el tobillo hacia fuera y hacia dentro unas cuantas veces. Repite con el otro tobillo.

Para la correcta ejecución de este ejercicio ten en cuenta estos principios:

- Toma aire cuando la punta del pie describe la parte del círculo hacia arriba. Cuando traza la parte hacia abajo, espira.
- El ejercicio te resultará más fácil si giras en diagonal el pie de la pierna sobre la que apoyas el peso. De este modo no quedará recto, sino apuntando hacia fuera.
- La pierna que sostiene el peso y la que queda en flotación no quedan completamente estiradas. La que soporta el peso estará un poco flexionada para mantener mejor el equilibrio, y lo mismo hará la que gira, para que no se cree tensión. La pierna en la que recae el peso es yang y la otra, yin. La relación entre ambas fuerzas debe ser armónica y equilibrada.

Según tu edad y sentido del equilibrio, es normal que al principio no puedas mantener bien la posición. Pero ya verás como sólo es cuestión de tiempo.



Figura 19-19: Rotación de los tobillos

Ejercicio 19. Agacharse

Este ejercicio te será de gran ayuda si tienes problemas de gases.

1. Sin separar las rodillas y con la columna vertebral vertical, baja como si quisieras sentarte encima de los talones, sin levantarlos.

Durante la ejecución de este ejercicio verás que la columna vertebral se relaja al estirarse suavemente. Si bajas cuando estás sentado sobre los talones, el cuello y la pelvis se curvan y el cuerpo crea un arco casi perfecto que masajea la columna y estira la musculatura que rodea las vértebras.

Además, este tipo de postura beneficia a los órganos internos: es la posición fetal por excelencia y se recomienda en casi todas las terapias.

A medida que te acostumbres al ejercicio, podrás plantar los talones en el suelo y apoyar relajadamente toda la planta del pie. Tu columna vertebral te lo agradecerá.

Por precaución, las mujeres embarazadas no deberían hacer este ejercicio



Figura 19-20: En cucillas, una buena costumbre china

Ejercicio 20. Bajar sobre una pierna

Con este ejercicio ganarás en flexibilidad, al mismo tiempo que se estimula el sistema linfático desde las zonas inguinal y renal.

1. Mantén la columna vertebral en vertical, y poco a poco flexiona una de las piernas. Baja todo lo que tu flexibilidad te deje, sin forzar en ningún momento. Una de las piernas debe quedar estirada horizontalmente al lado del tronco.

2. Repite el movimiento hacia el otro lado y cambiando de pierna.

3. Para bajar, suelta aire y, para subir, inspira. El movimiento ha de adaptarse siempre al ritmo que marque la respiración.

Para hacer bien este ejercicio, ten en cuenta estos principios:

- No levantes los talones, ya que te podrías lesionar el sacro.
- No fuerces. Con una práctica asidua lograrás que tu postura llegue más abajo.
- Relaja la pierna que se estira. No estires demasiado ni los abductores ni el músculo sartorio.
- Si estás embarazada, no hagas este ejercicio.



Figura 19-21: Bajar sobre una pierna para descansar y estirar los cuádriceps

Ejercicio 21. Abrir las piernas

Este ejercicio ayuda a que la zona de las ingles se estire. Por otra parte, el drenaje del sistema circulatorio hacia las piernas y los pies queda muy reforzado.

1. Apoya el peso en una pierna, mantén la columna vertebral recta y deja que la pierna que no soporta el peso se estire hacia atrás, hasta que la rodilla trasera toque el suelo.
2. Espira mientras bajas la postura e inspira al subirla.

No olvides observar los siguientes principios para que el ejercicio sea correcto:

- La rodilla que soporta el peso no debe sobrepasar los dedos del mismo pie.
- No debes forzar nunca. Llega sólo hasta donde tu flexibilidad lo permita.
- Si estás embarazada puedes hacer este ejercicio, pero sin bajar demasiado la postura.



Figura 19-22: A grandes pasos

Rutinas para tener una vista mejor

Todos los ejercicios de este capítulo ayudan a que el *chi* se abra y circule por todo el cuerpo. Ahora me gustaría presentarte otro tipo de rutinas, que pueden ser de gran ayuda para iniciarte en la práctica del trabajo y la mejora de la energía interna.

Como los anteriores, se trata de movimientos que puedes realizar en cualquier lado. De hecho, en China gozan de mucha popularidad y son muchas las personas que empiezan el día con estos ejercicios. Es más, se llevan a cabo incluso en las escuelas antes de que den comienzo las clases. La razón es muy sencilla: sirven para proteger y activar la energía en los ojos; así, la tensión a la que se someten los nervios oculares durante el estudio no causa problemas en la vista, dolores de cabeza o jaquecas.

Si ya hace tiempo que dejaste la escuela, da igual. Estos ejercicios también te interesan, porque son muy eficaces para relajar los ojos después de todo un día pegado al ordenador o forzando la vista en exceso. Las rutinas son muy fáciles de aprender y sólo necesitas unos minutos. Después lo agradecerás: te sentirás mejor, incluso más calmado.

El *kung fu* de los ojos

El *yan jing cao* es una técnica de *kung fu* centrada en los ojos, en la relajación y tonificación de los músculos relacionados con la vista. Con este tipo de ejercicios se mejora la circulación sanguínea de la zona ocular, a la vez que se equilibra la energía del sistema nervioso central, lo que incluye los nervios ópticos. El resultado es una mejora notable de las funciones visuales, incluyendo desarreglos como la miopía, la vista cansada y el astigmatismo. Parece que hay algunos estudios científicos que van en esa línea.

Ten en cuenta que los problemas de miopía han aumentado notablemente en los últimos 30 años, debido a la luz artificial de muchos lugares de trabajo, a veces poco ventilados. Y mejor no hablar de las pantallas de ordenador y de otros artificios, como la televisión, los móviles o las tan novedosas tabletas, que consumen nuestra vista a velocidades de vértigo.

En China, mucha gente practica estos ejercicios cada día. Como ya te he dicho, en las escuelas es obligatorio hacerlos durante 10 minutos dos veces al día. Algunas fábricas también lo han implantado para mejorar el rendimiento de sus trabajadores.

Puntos relacionados con la vista

Antes de seguir adelante, es importante que te fijes en el siguiente dibujo.

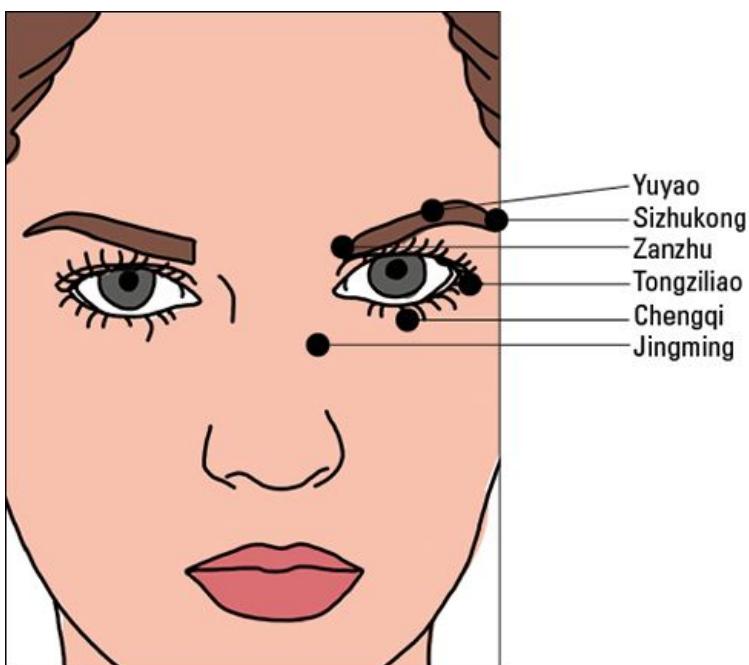


Figura 19-23: Los seis puntos relacionados con la vista

Los números marcados en la zona de las cejas, la nariz y los ojos. Son los puntos que, para la medicina tradicional china, están conectados con los órganos más importantes de nuestro cuerpo. Sobre ellos trabajaremos en los ejercicios que te explicaré a continuación.

Pero antes, te explico su localización y para qué sirven, según la medicina tradicional china:

1. **Jingming.** Su traducción es ‘pupila clara’ y lo localizarás en el ángulo interno del ojo. Tratar este punto en concreto te ayudará con la miopía, con la conjuntivitis, los orzuelos, el glaucoma y los ojos hinchados.
2. **Zanzhu.** Su traducción es ‘hojas de bambú’. Se encuentra donde empieza la ceja y está indicado para la conjuntivitis, el lagrimeo causado por el viento, la visión borrosa y el dolor de cabeza.
3. **Yuyao.** Su traducción es ‘punto extra’ y lo localizarás en medio de la ceja. Está indicado para el exceso de preocupaciones, la tensión mental y, muy especialmente, para los estudiantes que requieren una mente despejada.
4. **Sizhukong.** Su traducción es ‘bambú de seda’. Es otro punto indicado para la miopía, el estrabismo, los ojos hinchados, la visión borrosa y la parálisis facial.
5. **Tongziliao.** Su traducción es ‘pupila del ojo’ y se encuentra a media distancia del ángulo externo del arco, en la órbita, y el hueso zigomático. Está indicado para la miopía infantil, la conjuntivitis, el enrojecimiento de los ojos, la fotofobia, los ojos secos, el picor, las cataratas en su primera fase y en la visión borrosa.
6. **Chengqi.** Se conoce como el ‘vaso de lágrimas’ y está indicado para la miopía, el astigmatismo, la conjuntivitis, las cataratas, el lagrimeo, la retinitis y el glaucoma.

Una mejoría de la vista garantizada

Para la correcta ejecución de los cuatro ejercicios que te explicaré a continuación, ten en cuenta estos puntos:

- Hay que hacerlos en los dos ojos al mismo tiempo.
- Durante los ejercicios debes tener los ojos cerrados.
- Lávate las manos antes de empezar la práctica.
- Relájate antes de empezar y utiliza la respiración para hacerlo. No inhales demasiado aire, e imagina que el que tomas se dirige al abdomen.
- Inspira y espira siempre por la nariz.
- Intenta adoptar una postura cómoda que no te cree tensión.
- Intenta que los hombros estén caídos. Si quieras, puedes apoyarte en una mesa para realizar los ejercicios.

- Tómate tu tiempo para relajarte con los movimientos; no tengas prisa, de lo contrario te tensarás.
- Disfruta del automasaje en los ojos, considéralo tu momento, tu *happy moment*.

Dicho esto, vamos ya con la práctica. Los cuatro ejercicios que te voy a proponer son muy simples. Si los realizas diariamente notarás que tu visión mejora sensiblemente en un par de semanas.

Primer ejercicio

Con la punta de los dedos pulgares masajea, mediante un movimiento en círculo, la zona del punto *zanzhu*, ‘hojas de bambú’. Los otros dedos deben estar relajados encima de la frente.

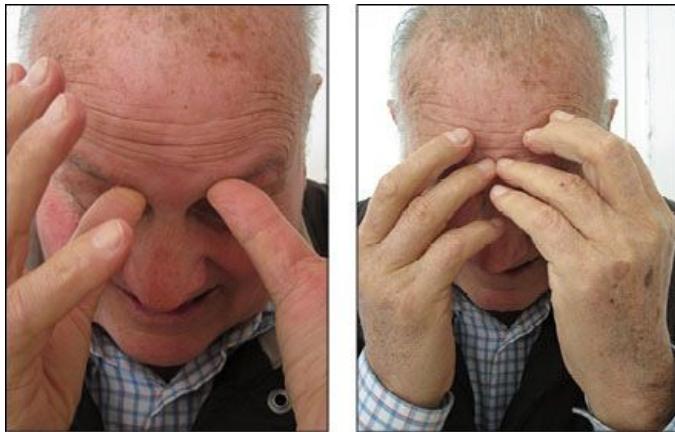


Figura 19-24: Hojas de bambú

Segundo ejercicio

Usa la punta de los dedos índice y pulgar para presionar, mediante un movimiento hacia arriba y hacia abajo, como si pellizcaras, el punto *jigming*, ‘pupila clara’.



Figura 19-25: Pupila clara

Tercer ejercicio

Coloca los pulgares debajo de la mandíbula inferior y, con la punta de los dedos índice, masajea con un movimiento circular el punto *chengqi*, ‘vaso de lágrimas’.



Figura 19-26: Vaso de lágrimas

Cuarto ejercicio

Coloca los pulgares presionando en las sienes, mientras con la falange distal de los índices frotas desde el interior hacia el exterior los puntos *zanzhu*, ‘hojas de bambú’; *yuyao*, ‘punto extra’; *sizhukong*, ‘bambú de seda’; *tongziliao*, ‘pupila del ojo’, y *chengqi*, ‘vaso de lágrimas’.



Figura 19-27: Masaje en la zona ocular

Moja los ojos

Estos ejercicios no tienen contraindicación alguna, y los cuatro son fáciles y seguros de hacer.

Si quieres acentuar el cuidado diario de los ojos, mójalos un poco cada día. Te explico la manera de hacerlo:

- Por la mañana, cuando te despiertes, moja los ojos con agua caliente durante un minuto. A continuación, un minuto más con agua fría.
- Por la noche, antes de acostarte, moja los ojos con agua fría durante un minuto. Después con agua caliente un minuto más.

Y todo esto, en casa.

La vida al estilo taichí

En este capítulo

- Los principios del taichí pueden cambiarte la vida
- Las facetas de la vida diaria en las que puede ayudarte el taichí
- La importancia de llevar un estilo de vida sano

Si has leído todas estas páginas, te habrás dado cuenta de que el taichí es mucho más que una serie de ejercicios físicos muy recomendables para la salud. Se trata de una disciplina que incluye toda una concepción de la vida, que he ido desgranando poco a poco a lo largo del libro. El taichí no consiste sólo en aprender algunos pasos y movimientos, practicarlos diez o veinte minutos y luego dejarlos aparcados hasta la próxima ocasión. No, eso es sólo una aproximación muy superficial.

Lo que yo siempre explico a mis alumnos es que este arte marcial es un legado precioso, y por eso les recomiendo que vayan asimilando poco a poco sus reglas y principios hasta que sientan que forman parte de ellos mismos. Sólo de este modo, el taichí ayuda a evolucionar y desvela todos sus beneficios. Porque, recuérdalo, las formas te ayudarán a respirar mejor o a disfrutar de una mayor relajación, pero la práctica integral hará que te conozcas mucho más a ti mismo. Por lo tanto, las formas no son más que un vehículo para tu propio autodescubrimiento como persona. Y eso es un tesoro, algo que puede cambiar decisivamente tu vida y tu forma de pensar.

En este capítulo quiero ir más allá de las formas que he tratado en las partes II y III para echar una ojeada, aunque sea un poco rápida, a aquellos aspectos de la vida cotidiana en los que el taichí puede ser de gran ayuda, más allá de la salud.

Unos principios para la vida

A estas alturas, seguramente estarás pensando que todo esto está muy bien, pero que no entiendes qué significa *exactamente* eso de vivir según los principios del taichí. Quizá pienses que suena esotérico, o quizás que implica unos sacrificios impresionantes que harán que tu vida discurra entre meditaciones y frugales comidas a base de tofu y soja.

Pues si piensas así, siento desilusionarte. Vivir según los principios del taichí no tiene nada que ver con el panorama tan poco emocionante que te estás imaginando. Todo consiste en ver las cosas que nos rodean y los acontecimientos que nos suceden de una forma diferente, y vivirlos en consecuencia.

El taichí es una experiencia de aprendizaje continuo que puede impregnar, remodelar o cambiar cada aspecto de tu existencia, tanto desde el punto de vista físico como del mental, emocional y, ya puestos, también espiritual.

Paso a comentarte a continuación algunos aspectos de la vida cotidiana en los que el taichí puede ser de gran ayuda.

Hay que aparcar el estrés

El taichí es una herramienta muy válida para que la gente aprenda a reflexionar sobre sus actitudes, preocupaciones y percepciones. Y también para cambiarlas.

Piensa en el estrés, esa enfermedad con rango de epidemia que invade la sociedad en la que vivimos. Una solución recomendada por muchos terapeutas es la de retirarse a un lugar tranquilo y allí hacer ejercicios de relajación y meditación que, al menos temporalmente, aparten ese problema. Sin embargo, a mi entender, el taichí puede ir más allá: la respiración, la conexión con el *chi*, la relación con la tierra o el uso de la fuerza necesaria pero no más son elementos que procuran una seguridad que permite enfrentarse a lo que nos rodea de otro modo. Y eres tú quien debe aprender a usarlos. Usando un símil, de lo que se trata es de aprender a pescar, en lugar de esperar a que te sirvan el pescado. O, dicho con otra imagen, que seas como una tortuga. Sólo que en vez de llevar tu casa, seas capaz de llevar una burbuja de paz y tranquilidad que haga que los cambios, y el miedo a ellos, no te afecten.

El taichí puede ser tu isla de paz en el frenesí de lo cotidiano. De hecho, ésta es una de las razones por las que mucha gente se interesa por el taichí: les da la sensación de que es un arte que conlleva la calma y la tranquilidad. La misma lentitud en la que se desarrollan los ejercicios supone un contraste marcado con lo que nos rodea. Si a todo eso le añades unas gotas de meditación, el estrés y la ansiedad pueden ser, si no erradicados, verse considerablemente disminuidos, con todo lo que implica de positivo para tu vida.

¡Cambia tu forma de ver la vida!

El taichí puede ofrecerte un sentimiento de realización, que tiene como consecuencia que te sientas mejor contigo mismo y con tu vida. Pero vivir al estilo taichí significa no quedarse ahí, sino ir más allá, hasta ser plenamente consciente de que todo debe venir de tu interior.

Piensa que para triunfar en la práctica del taichí sólo son necesarias dos cosas: comenzar y continuar. No hace falta nada más. Por supuesto, todos somos diferentes, pero el taichí garantiza poder eliminar todo lo relacionado con el estrés y la ansiedad, y de este modo vivir mejor los acontecimientos de la vida cotidiana.

No hace falta que te pases todo el día practicando taichí. Ni siquiera hace falta que lo practiques cada día. Lo importante es que te acerques a este arte con asiduidad, que no sea flor de un día y luego lo dejes de lado hasta mejor ocasión. Esta asiduidad te procurará rápidamente todos los beneficios del taichí, incluso en tu vida cotidiana. Te dará una fuerza nueva, que hará que afrontes más plenamente la realidad de cada día. Hará que te sientas capaz de llevar a cabo tus proyectos e incluso preferirás salir y hacer ejercicio físico antes de quedarte en casa, por ejemplo, pegado delante del televisor.

Concéntrate en la respiración

Debes respirar siempre. Sí, ya sé que lo haces siempre porque si no te ahogarías. Pero ya nos entendemos. Se trata de que respires conscientemente en cualquier situación. Y no estoy diciendo ninguna tontería. Como ya te expliqué en el capítulo 7, el buen empleo de la respiración es una de las grandes enseñanzas del taichí. Respirar bien requiere práctica, pero, cuando se consigue, te sorprenderás al ver cómo reacciona tu cuerpo.

Piensa en una disputa. Alguien te acusa de algo injustamente y tú reaccionas con lógica ira. Pues bien, tómate un tiempo para respirar hondo antes de responder. Ralentizando tu respiración conseguirás también bajar el ritmo cardíaco y la tensión arterial, de modo que ese enfado podrá ser controlado. Desarmarás a quien tengas delante con tu actitud de calma.

Mira dentro de ti

La respiración te ayudará a controlar algunas de tus reacciones. Te recomiendo que seas tú mismo quien reflexione sobre el motivo de algunas de tus actitudes, ya sea ante una situación concreta o ante una persona determinada.

¿Qué piensas? ¿Eres el mismo siempre? ¿O hay casos en los que, en realidad, son tus frustraciones las que toman el control y se proyectan en los demás? El taichí te ayudará a entender lo que te rodea, pero no servirá de nada si no le añades un poco de introspección y meditación sobre lo que has hecho durante el día.

Observa lo que pasa alrededor

Una de las reglas del taichí es no juzgar. Aun así, dedica un tiempo cada día a observar a la gente que te rodea. No en plan cotilleo, sino básicamente para que tengas conciencia de lo que te rodea, de lo que se mueve a tu alrededor y de cómo todo puede llegar a afectarte de un modo u otro.

¿Y por qué este comportamiento? Pues porque obrando así conseguirás en poco tiempo que el universo cotidiano en el que te mueves te parezca algo normal y calmado, y así podrás vivir de idéntico modo.

En el caso de que tengas un encontronazo con alguien, el taichí te permitirá tratar a esa persona como a ti te gustaría que te trataran, sin rebajarte a su nivel. Piensa una cosa muy importante: si dejas que las actitudes de otros determinen tus propias reacciones, lo que estarás haciendo es dar un poder increíble a esas personas sobre ti. Y esto no debe suceder. Golpear con la educación es en este caso un buen consejo. Y luego seguir tu propio camino.

La fe mueve montañas

Pasa con todo, si no te lo crees tú mismo, nada de lo que hagas podrá salir adelante. El taichí no es una excepción. Si no crees en él, en sus principios y en los conocimientos legados por una larga tradición, difícilmente podrás entrar en contacto con tu *chi* y disfrutar de todos sus beneficios.

Por lo tanto, debes tener confianza. Con ello habrás dado un paso esencial para dejarte llevar y encontrar la fuerza de la meditación en movimiento.

Cinco minutos para ti mismo

Todos coincidimos en que el ritmo de vida de la sociedad actual, sobre todo en las grandes ciudades, es frenético. Cuesta encontrar un momento libre en el que abstraerse de lo que nos rodea, ya sean las preocupaciones familiares, el estrés laboral o la situación económica.

Pero hace falta buscar ese momento. No es necesario que sea mucho. Si de verdad crees en los beneficios del taichí, te serán suficientes cinco minutos diarios. No para hacer los ejercicios, sino para consagrarte a ti mismo. Es tan poco tiempo que no me vale la excusa de que estás muy ocupado. Y si no, haz el siguiente ejercicio: apunta en una hoja de papel todas las pequeñas cosas que has hecho durante el día, desde que te levantas hasta que te acuestas, y añade el tiempo que has invertido en ellas: dos minutos para lavarte los dientes, cinco para preparar el desayuno, dos para peinarte, cinco para comprar el periódico en el quiosco de al lado, una hora en preparar la cena... Esto te dará conciencia de la forma en que has gastado el tiempo y te permitirá encontrar fácilmente un hueco para esos minutos que van a ser tuyos, sólo tuyos. Cinco minutos para respirar, hacer posturas y concentrarte. Cuando hayas encontrado ese tiempo, busca un poco más; haz que sean diez minutos. También sabrás encontrarlos y, a la larga, lo agradecerás.

Con el taichí a todas partes

Las enseñanzas del taichí no son algo que se deja en la puerta, al salir de clase. Deben acompañarte siempre. Todo lo que aprendas durante la práctica sobre la postura o la respiración te sirve para cualquier circunstancia de la vida. Así, en el trabajo acomoda tus movimientos según lo que has aprendido, para que todo sea natural y tu cuerpo no sufra. Lo mismo con tus posturas o con la respiración. Adapta todo a las necesidades de tu cuerpo.

Cuidado con lo que comes

A lo largo de este libro no te he hablado de la alimentación, ¡y eso que es un tema importante! Así que me gustaría al menos hacer un apunte, aunque sólo sea porque una alimentación sana ayuda a que nos sintamos bien y a que podamos concentrarnos mejor en todo lo que hacemos.

No hay una norma taichí de alimentación. Pero sí ciertas reglas generales, que coinciden con lo que generalmente se entiende por alimentación sana; esto es, una dieta basada en alimentos bajos en grasas, ricos en fibra, una buena cantidad de legumbres y de fruta, y una dosis moderada de proteínas. No, no se trata de una dieta vegetariana, aunque hay que reconocer que una así es muy recomendable. Para hacerte una idea de lo que te estoy diciendo, echa un vistazo a los menús de los restaurantes asiáticos que haya cerca de tu casa. Con alguna excepción, verás lo que es un régimen equilibrado y proporcionado.

El té, mucho más que una bebida

Quizá ya lo sabes, pero en China el té es una bebida con una consideración casi sagrada por sus propiedades terapéuticas. Si visitas el país algún día, rápidamente verás que muchos chinos van a todas partes con un tetero de cristal y la hierba del té dentro; vamos, un poco como los argentinos con su mate. Lo beben a todas horas y lo hacen vertiendo el agua caliente directamente sobre las hojas, una y otra vez hasta que le han sacado toda su sustancia. No como nosotros, que usamos unos sobrecitos ya preparados y que, después de la primera infusión, ya los tiramos. Los chinos no; ellos aprovechan las mismas hojas hasta sacarles todo su jugo, lo que hace que se eviten los problemas de tensión arterial que podría llegar a provocar el consumo continuado de té concentrado.

En la tradición china, se dice que la primera taza de té alivia la garganta, mientras que la segunda rompe la soledad y acaba con la melancolía; la tercera hace pensar hasta romperse la cabeza; la cuarta hace sudar, porque expelle por los poros todas las cosas que no tienen justificación en tu vida; la quinta te refresca los huesos y los músculos; la sexta taza te da la posibilidad de comunicarte con las divinidades; y la séptima te deja la sensación de que una brisa pasa bajo tus brazos. En otras palabras, con siete tazas de té te curas de todas las enfermedades sin necesidad de recurrir a la medicina. Es una bebida que lo tiene todo: mata la sed, excita y sube el estado de ánimo, ayuda a digerir, disuelve la grasa, ayuda a sudar, combate la obesidad, clarifica los pensamientos, aumenta la memoria y ayuda a que la vida se prolongue. Puro taichí líquido.

Los estudios reflejan que la gente sabe qué debería comer y qué no. Pero que luego no lo lleva a la práctica. Preferimos la comodidad de comer lo primero que encontramos o lo que nos sacia el apetito de una forma más inmediata. Y no debería ser así. Cabe hacer de nuevo un esfuerzo y buscar un hueco en nuestro horario para comer mejor. Todo maestro de taichí te dirá que comes de todo, y todo lo que necesites; pero que nunca abuses.

El sueño es necesario

Nuestro ajetreado ritmo de vida nos lleva a no descansar como deberíamos, algo que hay que corregir. Piensa que, si no duermes bien, difícilmente encontrarás el estado de ánimo, el tiempo y la energía necesarios para la práctica del taichí. Durante la meditación, por ejemplo, corres el peligro de adormilarte, cuando precisamente necesitas concentrarte en tu interior.

Sin duda, tú eres quien mejor sabe cuántas horas de sueño necesitas para sentirte bien y desarrollar tu actividad diaria con comodidad. Hay gente que necesita nueve horas de sueño y otras a las que siete les bastan. Por lo tanto, intenta respetar las horas de descanso; así sacarás el máximo provecho a todo lo que hagas, incluyendo la práctica de taichí.

La espalda, recta

Todas las madres, y seguro que la tuya no es una excepción, nos han insistido algún día en que pongamos la espalda recta; y así debe ser. Sin saberlo, nos insistían en un principio básico del taichí. En el capítulo 7 ya te comentaba lo importante que es la columna vertebral para que los canales energéticos estén desbloqueados y nuestro *chi* pueda circular libremente por todo el organismo. Además, está demostrado que una persona que va con la espalda recta tiene más confianza en sí misma y gana en capacidad de concentración.

Por lo tanto, haz caso a tu madre y a la experiencia del taichí, y ve con la espalda recta en todo momento. En casa, en el trabajo, cuando

sales con los amigos... Con ello no quiero decirte que vayas como un militar, firme y rígido como una escoba. Eso también es forzar, mientras que aquí de lo que se trata es de conseguir que esa postura sea natural, que la columna vertebral esté recta sin esfuerzos. Basta un poco de concienciación.

Un ritmo de trabajo sano

Cada día hay mayor conciencia entre empresarios y trabajadores sobre la conciliación laboral, que consiste en buscar unos horarios de trabajo más adaptados a la vida que todos tenemos fuera de nuestro empleo. No obstante, mucha gente sigue trabajando, como popularmente se dice, más horas que un reloj, ya sea por las necesidades del empleo en sí, por la política explotadora de la empresa o por la propia personalidad del trabajador, que fuera del mundo laboral no tiene prácticamente vida propia.

Pues bien, no hace falta ser un experto en taichí para llegar a la conclusión de que pasar una cantidad brutal de horas en el trabajo no es nada sano. Es de cajón. Debes aprender a decir no si tu jefe dice que tienes que trabajar más y más. No puedes renunciar ni a tu familia ni a tu libertad, ni tampoco a tu salud, que acabarás perdiendo con un ritmo laboral tan insensato.

El trabajo, en definitiva, no puede reemplazar todo lo demás. La vida no es sólo trabajo; hay que dejar espacio para hacer otras cosas. El bienestar de nuestra salud está en juego.

A modo de conclusión

Para acabar este capítulo, lee estos diez puntos y compáralos con tu experiencia personal. De este modo sabrás si vives o no conforme a los principios del taichí.

- Cómo es tu manera de sentarte.
- Qué postura tienes cuando estás de pie.
- Cómo te levantas de la postura sentada y estirada.
- Cómo te mueves cuando desempeñas tu trabajo diariamente.
- Cómo te afectan las emociones a la espalda cada vez que tienes un disgusto, te pones nervioso o algo altera tu vida diaria.
- Cómo te alimentas y si tienes sobrepeso.
- Cómo es la posición de tus rodillas y tus pies.
- Cuánto tiempo dedicas a la relajación y cómo la haces.
- Qué piensas antes de dormirte. Muchas veces nos levantamos de la cama con un dolor de espalda que no teníamos, lo que puede deberse a un problema de nuestro subconsciente que ha alterado el sueño y el descanso.
- Cuántas horas dedicas al descanso y si son las necesarias.

Dependiendo de cuál sea la respuesta a estas cuestiones, sabrás si vives o no al estilo taichí.

Los decálogos



-Creo que aún debo practicar bastante esta Forma...

En esta parte...

A lo largo de este libro he tratado de explicarte de una forma sencilla y clara todo lo referido al taichí, el arte de la meditación en movimiento, desde sus orígenes a la descripción detallada de sus movimientos.

Pues bien, ahora, en esta última parte, voy a intentar resumirte en forma de decálogos algunas otras cosas básicas, muy valiosas desde un punto de vista práctico. La primera lista contiene diez consejos para que tu aproximación al taichí sea plena. De ahí pasaremos a las diez razones por las que el taichí debe pasar a formar parte de tu vida; no se trata de que lo abandones todo para dedicarte sólo a la meditación, pero sí de que tus hábitos, tu forma de relacionarte con los demás y tu propia concepción de las cosas sean más sanos. Y, ya por último, te comentaré diez lugares y momentos del día en los que practicar taichí es de lo más recomendable.

Diez consejos para mejorar tu taichí

En este capítulo

- El valor de la paciencia en el aprendizaje del taichí
- En el taichí no hay metas; sólo camino
- La importancia de escuchar al cuerpo

La práctica disciplinada y continuada del taichí es lo que acabará procurándote todos los beneficios que ofrece nuestro arte. Entre ellos, y muy especialmente, la unión del cuerpo, la mente y el espíritu.

En este capítulo voy a darte una serie de consejos para que tu práctica del taichí esté a la altura de lo que esperas de él. Si has leído los capítulos anteriores, algunas cosas de las que te iré hablando ya te sonarán. Pero, a pesar de la reiteración, creo necesario insistir en ellas para que te queden bien claras y seas consciente de su importancia. Piensa que aprender taichí es como habituarse a conducir. Requiere tiempo y constancia, y mejora con la experiencia y con los consejos de los demás. Así que atento que empezamos.

Poco a poco se llega más lejos

Una vez que has tomado la decisión de aprender taichí, es muy importante que te quede clara una cosa: no aprenderás rápido. Es más, las prisas no son buenas consejeras en un arte como el nuestro, lento por definición.

Si te fijas en el momento en que aquellos practicantes con experiencia llevan a cabo una rutina, seguramente te quedes prendado de la armonía que crean a su alrededor. Incluso en ti como observador. Es lógico que entonces te invada el deseo de seguir su ejemplo y memorizar todos esos movimientos de la forma más rápida posible. Pero, aunque lógico, se trata de un error. Lo único que conseguirás de ese modo es que aparezcan vicios que, si no se corrigen, acabarán convirtiéndose en malos hábitos difíciles de erradicar. E incluso peor, pueden acabar siendo perjudiciales.

La conclusión está muy clara: no tengas prisa en aprender, asegúrate de que lo que aprendes sea lo correcto y disfruta de cada paso que des. Son los movimientos correctos los que traen consigo el beneficio del arte, y eso sólo se consigue con paciencia. Sí, lo sé, lo que digo no tiene nada que ver con lo que nos rodea cada día, con esa sociedad en la que todo es para ayer y en la que todo lo nuevo queda pasado de moda en un abrir y cerrar de ojos. Pero si el taichí, que puede llegar a ser una isla de paz en tu devenir cotidiano, se convierte también en una parte más de tu estrés diario, no vas a llegar muy lejos.

Si tu vida discurre de forma frenética, haz que el taichí, con su lentitud, sea su contrapeso, el opuesto que falta para encontrar la armonía perfecta, el equilibrio del yin y el yang. Y recuerda siempre esta verdad de los budistas: La vida es tan corta que hace falta vivirla muy lentamente.

Resta abierto a los caminos del arte

No debes dejar que el deseo te perjudique. Nadie mejor que tú sabe el tiempo que puedes dedicar a la práctica del taichí y los motivos por los que has decidido que pase a formar parte de tu vida. El taichí alberga muchos caminos, todos ellos válidos y complementarios:

- El arte marcial interno.
- La meditación.

- La terapia.
- La condición física.
- La espiritualidad.

Pero, como todo en la vida, las necesidades de cada persona van cambiando con el tiempo, por lo que tú mismo puedes adaptar la práctica del taichí a lo que necesites en cada momento determinado.

Mi consejo es que no te decidas sólo por una de esas opciones, que consideres que hay otras igualmente válidas a las que puedes recurrir cuando sea necesario. Y haz extensiva esa apertura al resto de escuelas, estilos y practicantes. No menosprecies nada ni a nadie, porque todos los caminos son igualmente válidos. Y, cuando elijas un maestro, trata de ser fiel a su estilo y a su técnica.

Sé fiel a tu compromiso

Este enunciado puede parecer que entra en contradicción con lo que te decía en el apartado anterior. Pero no es así. Al hablar de fidelidad al compromiso me refiero al taichí en general, así como a una vía, a un estilo y a una escuela concretos. Desde el mismo instante en que decides pasar a practicar debes volcarte en él, por supuesto sin que se convierta en una obsesión.

Digo esto porque mucha gente se desanima cuando empieza las clases. Es lógico y normal, porque al principio cuesta mucho coordinar manos, brazos, piernas, pies, direcciones, pasos, mirada, verticalidad y respiración. Es más, puede llegar a ser exasperante y desesperante, e incluso a lo mejor llegas a la conclusión de que te has equivocado y piensas que el taichí, que tan fácil parecía con sus movimientos lentos y suaves, es demasiado difícil; que lo dejas y que pasas a otra cosa. Cuando te llegue un momento de crisis así, lo que debes hacer es pensar que el dominio del arte no sólo es difícil para ti, sino que nos ha costado a todos. Los más grandes maestros no son tampoco una excepción.

Lo que ocurre es que ese primer contacto con el taichí está rompiendo tus patrones mentales, ya que descubres que te falta equilibrio, coordinación y tranquilidad, aspectos sin los cuales no puedes hacer nada y que hay que trabajar desde la base, desde el principio. Pero poco a poco, y antes de que te des cuenta, el taichí empieza a dar sus frutos. Y lo hace justo en el momento en que dejas de querer controlar también este aspecto de tu vida. No lo hagas, déjalo sencillamente fluir. Eso es lo que yo llamo compromiso.

El objetivo es el camino

La vida es aquello que pasa mientras esperamos que suceda algo. Pero si algo enseña el taichí es precisamente a no preocuparse en absoluto de lo que pueda pasar, de la posibilidad de que pueda pasar algo, del momento en que pueda pasar ni de lo que puedes hacer cuando pase. Lo que enseña nuestro arte es que hay que aprovechar el camino; de este modo los resultados vendrán por sí solos.

No es una sentencia propia del taichí, sino de John Madden, un entrenador del equipo de los Oakland Raiders de fútbol americano, pero quizás venga a cuento recordarla aquí. Una vez, antes de un partido importante, dijo: "No os preocupéis porque el caballo sea ciego, preparad la carreta". O, lo que es lo mismo, no hay que obsesionarse con lo que nos rodea sino seguir hacia delante. No mirar el final del camino, sino el camino en sí. Para ayudarnos, el taichí nos enseña a no tener miedo a los cambios, a no oponernos a ellos, tanto da que sean externos como internos.

Cuando el taichí forme parte de tus hábitos, te ayudará a descubrir los cambios que suceden en ti y a que encuentres tu propio camino. Llegado a este punto de comprensión del taichí, podrás recorrerlo sin perder el tiempo buscando, sólo disfrutando de él.

Practica sin extralimitarte

Si el taichí se estudia con un método concreto, en una escuela y bajo la dirección y los consejos de un profesor, o incluso en casa siguiendo las pautas de un buen libro –espero que creas que este lo es–, no tienen por qué producirse lesiones.

Lo que sí debes tener muy en cuenta es que no puedes extralimitarte. Al contrario, utiliza el cuerpo y la mente con la mayor eficacia. Aunque es muy positivo que cada día llegues más allá en tu práctica y aumentes la flexibilidad, la potencia y el dinamismo, ten en cuenta que siempre debes hacerlo con calma, pues el exceso de un día puede impedirte trabajar al siguiente con la eficacia deseada. Quien te diga que tu cuerpo debe educarse y extralimitarse te está dando un mal consejo; una idea que sólo puede venir de una mente que desea conseguir algo rápidamente, como si estuviera en una competición. Y aquí, la lentitud llega a destino antes que la rapidez. No lo olvides.

Has de tener cuidado cuando introduzcas la respiración en los ejercicios. Mi consejo es que primero aprendas los diferentes movimientos del ejercicio y sólo a continuación añadas la respiración. La razón de esto es que debes ir conociéndote poco a poco, saber en cada momento dónde están tus limitaciones. Es mejor que asales a preguntas al profesor, aun a riesgo de ser considerado un pesado, que no que hagas cosas que luego puedan perjudicar tu salud.

Al principio, es mejor que asistas a clases dos o tres veces por semana para evitar posibles errores, que podrías acabar incorporando como algo natural en tu práctica sin conocer el riesgo que conllevan.

No caigas en la rutina

Mi experiencia como profesor de taichí me ha enseñado que la mayoría de los estudiantes llegan a las primeras clases muy ilusionados. Y, si esto es cierto, no lo es menos que, a medida que avanzan en la práctica, van cayendo en el aburrimiento ante la monotonía de las rutinas y sus repeticiones. Eso es algo que, en la medida de lo posible, hay que evitar. Y digo en la medida de lo posible porque el taichí es constancia, es repetición, es insistencia.

Es fácil que al principio tu mente intente engañarte haciéndote creer que esto del taichí no va contigo. Incluso que te diga: "Hoy has tenido un día complicado, tienes mucho trabajo y estás muy cansado; es mejor que no vayas a clase".

Hay formas de combatir esta sensación. Un buen revulsivo es ir cambiando las rutinas de ejercicios a fin de no caer en el aburrimiento. Otra posibilidad es hacer tutorías personales con el profesor para que te dé nuevas pautas o elementos, incluso en los mismos ejercicios que ya practicas, para así darles otro aire que ayude a que no te canses de ellos.

Todo esto sin olvidar la disciplina. Ya sabes que el taichí es un arte marcial y, como tal, requiere de una disciplina férrea. Tenla en cuenta hasta que cambie tu estado de ánimo y disfrutes cada instante de la práctica. Como dice el maestro Lao Tse en su libro *Tao te king*: "Si no sabes qué hacer, mejor no hagas nada". Al menos hasta que la mente te deje ver claro, evita tomar decisiones de las que luego, en un futuro inmediato, acabes arrepintiéndote. Y ten en cuenta este otro consejo: "Cuando decidas abandonar, inténtalo una vez más".

Concéntrate para disfrutar

Si te concentras en los movimientos, en su ejecución y en adoptar la respiración correcta, la mente no tendrá ocasión para dispersarse y engañarte. Algo que está muy relacionado con el punto anterior. Además, la práctica te llevará por sí sola a conocer tu espíritu. De este modo, cada vez sentirás menos la necesidad de realizar tantos movimientos; en su lugar, emplearás el tiempo en profundizar en cada uno de ellos.

La experiencia hace que lo que durante tu aprendizaje era una necesidad, porque necesitabas asimilar muchas cosas, se acabe convirtiendo en todo lo contrario. Acabarás buscando a tu profesor sólo cuando necesites que te dé algunos consejos, y para profundizar aún más en lo que ya sabes. Descubrirás el significado de la transmisión sin palabras.

Cuando se alcanza ese punto, el cansancio que aparecía al principio durante la práctica y después de ella se habrá convertido en vitalidad y ganas de hacer cosas, en un deseo de aprovechar más el tiempo. Todo porque sabrás disfrutar de cualquier situación de tu vida diaria.

Por lo tanto, cada vez que practiques hazlo a conciencia. No importa el tiempo que utilices en la práctica, sino la calidad que le das. Observa tu respiración y tu movimiento, y no pienses en otra cosa que en la acumulación de *chi*. Para lograrlo, muévete despacio, sin prisas por acabar, de modo que sientas que cuando te mueves también lo hace tu energía. Deja entonces que tu cuerpo siga el movimiento y ya verás como no tienes que hacer ningún esfuerzo para estar relajado.

Sólo si practicas con la intención de descubrir nuevos horizontes en cada sesión de taichí, tendrás la posibilidad de apreciar que se mueve tu energía. Cuando hayas acumulado suficiente práctica, dejarás que se abra la energía de tu cuerpo y aprenderás a expresarte en el movimiento, sin condicionantes ni patrones. La frase “una vez que hayas aprendido la técnica, olvídate de ella” se habrá cumplido entonces y ya no tendrás que pensar en si tienes el pie en la posición correcta o no, porque habrás asimilado e incorporado la esencia de los movimientos. En ese momento, lo que antes era sólo un ejercicio se habrá convertido en un arte.

No busques ninguna satisfacción

Un error en el que puedes llegar a caer a medida que vas avanzando en el camino del taichí es obsesionarte con lo que logras. Te lo digo por experiencia, la mía propia como profesor que observa los progresos de sus alumnos, y también como alumno, cuando daba mis primeros pasos en el arte. También debes dejar de pensar en el ritmo al que aprendes, aunque a veces te invada la incómoda sensación de que, en vez de avanzar, vas para atrás como los cangrejos.

A medida que pase el tiempo te irás dando cuenta de que el taichí como arte es algo tan grande, que, cuanto más sabes, más puertas al crecimiento se te abren, de forma que más y más te falta por aprender. Es como los buenos científicos, que saben que cada respuesta no cierra un problema, sino que abre más preguntas. A pesar de ello, siguen adelante, aun a sabiendas que la respuesta definitiva no llegará nunca. Una vez más, lo importante es el camino.

Así, cada vez que aprendes una cosa parece que se abre una puerta que te muestra todo lo que te queda aún por aprender. Y si eso en un primer momento puede generar una incómoda insatisfacción, llega un momento en que asumes que este camino que has emprendido no acaba nunca y que está bien que sea así, porque nunca dejarás de investigar y experimentar. El aburrimiento desaparece para dar paso a un deseo de hacer y de aprender, y a un valor muy apreciado por los taoístas: la humildad. Eres humilde porque sabes que no sabes. Recuerda aquella frase que te mencionaba en el capítulo 15 y que dice: “La persona envejece cuando deja de tener proyectos”. Y es cierto, porque entonces empiezas a vivir del pasado, el presente deja de existir y con él, el futuro.

Escucha tu cuerpo

Seguramente muchas veces has tenido una especie de presentimiento de que algo no iba bien, y luego se ha demostrado que efectivamente era así y tenías razón. No es magia, lo único que pasa es que, como animales que somos, poseemos un instinto que puede convertirse en intuición si aprendemos a escuchar a nuestro cuerpo.

El taichí tiene las llaves de tu cuerpo. La práctica diaria de esta meditación en movimiento hace que se despierte la mente inteligente y que te encamine hacia unos objetivos que el cuerpo al principio no comparte. Debes aprender a escucharte y saber en todo momento lo que es bueno para ti. Seguramente la razón te dirá una cosa, pero no debes guiarte por ella sino por la sensación. El razonamiento está condicionado por la educación que hemos recibido, por los patrones con los que hemos crecido, por la familia, por una civilización concreta, y todo eso ahoga buena parte de nuestras facultades, al mismo tiempo que nos lleva a hacer cosas como autómatas, como si nuestros sentimientos no fueran lo suficientemente importantes.

No confundas lo que te digo con la libertad absoluta de hacer las cosas de cualquier manera, simplemente porque es tu capricho y tu deseo. No. De lo que se trata es de aprender a distinguir lo que forma parte del deseo y del propio ego, y utilizar el sentido común. Que tu decisión sea tuya y no la de otros. Y todo sin exagerar, sin extralimitarte y rebasar tus posibilidades.

Comparte el taichí

Practicar en clase con otros compañeros te animará, y muchas veces te brindará un apoyo en aquellos momentos en los que puedas estar de bajón. Comparte con las personas que conoces lo que haces y ánimalas a que prueben esta experiencia que, como a ti, les puede servir de mucho. Y no trates el taichí como si fuera algo religioso, sino como lo que de verdad es: un arte, una filosofía de vida, no un dogma.

La práctica en grupo te aportará también otra dimensión del taichí, sobre todo si te ejercitas en pareja. Entonces aprenderás que este arte marcial es una disciplina defensiva y no ofensiva, que encuentra toda su fuerza en la capacidad de saber ceder ante el ataque. Esta enseñanza se puede trasladar también a la vida cotidiana. No se trata de bajar los brazos ni presentar constantemente la otra mejilla, pero sí de saber escoger la batalla que quieras librar. Porque hay victorias que no valen ni mucho menos el precio que hay que pagar por ellas.

Diez razones para incorporar el taichí a tu vida cotidiana

En este capítulo

- Algunos beneficios físicos, mentales y espirituales del taichí
- Nuestro arte puede ayudarte a reforzar tu salud y prevenir la enfermedad
- El taichí como herramienta de crecimiento personal

La práctica habitual del taichí puede aportarte toda una serie de beneficios tanto en el plano mental como en el físico, por no hablar ya de la salud. No hace falta que profundices mucho en sus movimientos, basta una primera aproximación superficial para que rápidamente aprecies todo lo que tiene de positivo. Tanto como para que, sin más tardar, te animes a ir más allá y a profundizar.

La lista que a continuación te detallo, y que te ofrece diez razones para que el taichí pase a formar parte de tu vida, no es en absoluto exhaustiva. Reconozco también que algunos puntos tienen una difícil comprobación científica y que hay que tener cierto grado de fe para tomárselos en serio, pero los incluyo por haberlos comprobado con mi propia experiencia.

Por otro lado, que se cumplan o no dependerá también de tu grado de implicación a la hora de tenerlos presentes durante la práctica. Si tu acercamiento al taichí es mecánico y rutinario, ya te digo que no conseguirás nada. Pero si te lo crees, aplicas las normas básicas y trabajas con un poco de constancia, aunque dediques poco tiempo no tardarás mucho en darme la razón.

Prevenir y mejorar la salud

Son muchos los estudios científicos que confirman que el taichí supone una inestimable ayuda a la hora de combatir el estrés, esa enfermedad tan común en nuestra frenética sociedad moderna.

Aunque es cierto, no debes esperar a sentirte estresado para practicar taichí. Ya sabes aquello de que más vale prevenir que curar; un aserto que, aunque no es ni taoísta ni oriental, tiene toda la razón del mundo. De hecho, y como ya te he explicado en el recuadro del capítulo 17, la prevención es la base de la medicina tradicional china, a la que tanto debe nuestro arte.

Los beneficios del taichí para la salud no se quedan en ser una eficaz vacuna contra el estrés y todo lo que va relacionado con este desequilibrio, como trastornos del sueño, irritabilidad, migrañas o hipertensión. Tomar contacto con los movimientos de nuestro arte permite que el cuerpo vaya ganando en elasticidad, equilibrio y coordinación, ¡y que aprenda a respirar correctamente! Sus repercusiones sobre el sistema inmunitario no se harán esperar.

Una óptima condición física

A medida que las personas ganamos en años, a nuestro cuerpo le da por castigarnos: las articulaciones se desgastan por el uso, las vértebras estrechan cada vez más los espacios intervertebrales, perdemos fuerza, nos cansamos más. En resumen, que el tiempo no pasa en balde y se cobra su tributo en forma de pérdida de vitalidad.

Y esto es un auténtico hándicap, porque encontrarse bien físicamente y con la vitalidad adecuada es lo que nos permite sentirnos con el ánimo alto, con ganas de tirar adelante. Aquí el taichí también puede venir en nuestra ayuda. Ni mucho menos retrasará el envejecimiento ni empezará a quitarnos años hasta dejarnos con veinte primaveras. Los milagros no existen ni siquiera aquí. Pero sí permitirá que las articulaciones, los músculos y los órganos, regados por una energía *chi* libre de cualquier obstáculo, funcionen mejor. Tanto como para contagiar al ánimo y llevarnos a hacer las cosas con entusiasmo.

El equilibrio está en la mente

La respiración, al hacer que el cerebro esté bien oxigenado, libera la mente de los malos pensamientos que tantas veces nos invaden. El taichí, por la importancia que concede a la respiración, se convierte así en una herramienta que hay que tener muy en cuenta. Pero no es sólo la respiración lo que ayuda a nuestra mente. Aprender las secuencias y seguir las en cada práctica también la estimulan, al mantenerla ocupada y hacer que trabaje su capacidad de memorizar.

El equilibrio ayuda a que no te alteres, a que sepas controlar tus posibles desequilibrios emocionales. La razón es que la sede de tus emociones son tus órganos, y con el taichí se encuentran perfectamente relajados y oxigenados. Ni siquiera la mente tendrá la capacidad de alterar una emoción hasta convertirla en una obsesión. Tu manera de percibir el mundo saldrá ganando.

Una herramienta para tu crecimiento personal

¿Cuántas veces hemos echado de menos la escuela, los años de aprendizaje, el compañerismo, la inocencia o la ilusión de compartir? Eso por no hablar de la consecución de méritos que nos parecían imposibles y que a base de esfuerzo hemos conseguido alcanzar y superar. El aprendizaje y la práctica del taichí te devuelven todo esto. En cada práctica tienes la oportunidad de descubrir y conocer más y mejor tu mente y tus limitaciones. Y, lo más importante, vencerlas; vencer tus miedos y complejos. Mediante los movimientos de este arte descubres que muchas ideas preconcebidas en las que antes creías a pie juntillas ya no te son útiles, bien porque estaban equivocadas, bien porque ya las has superado. Incluso la idea que tienes sobre ti mismo cambia, y lo mismo la que tienes de los demás. De este modo, y poco a poco, tienes la posibilidad de descubrir la parte más profunda de tu propia naturaleza y de todos los seres que te rodean.

Eso sí, mi consejo es que no esperes nada del taichí, simplemente hazlo. Considera el taichí como una herramienta para aprender a estar contigo mismo, potenciar tus cualidades e integrarte en el universo. Cuando domines el arte todo fluirá por sí mismo. Si te concentras en desarrollar la potencia, la concentración, el equilibrio y la coordinación sin esperar nada de tu esfuerzo, los cambios aparecerán cuando menos te lo esperes y el taichí desarrollará en ti lo que necesitas para cada momento de tu vida cotidiana.

Una vida plena sin miedo al destino

Basta un poco de práctica para que descubras que el taichí no es sólo un ejercicio físico, sino también un modo de vida cuyas enseñanzas y movimientos proporcionan salud, entendimiento, creatividad y, sobre todo, autoestima.

El taichí crea personas que aceptan su destino con tranquilidad y energía, y que tienen ganas de luchar por aquello que se proponen. Con esto no quiero decir que el practicante sea agresivo, todo lo contrario: el arte le permite afrontar las cosas de una manera práctica y directa, sin excusas y con todos los recursos que proporciona tener la mente centrada.

No olvides que la sabiduría que subyace en la práctica del taichí es fruto de cientos de años de experiencia, de muchas generaciones de grandes maestros que le han consagrado su vida. Para ellos, el secreto es seguir la naturaleza; no crear resistencias contra lo natural que nos desgasten o lastimen. De ahí la importancia de eliminar los miedos y las limitaciones emocionales, de aspirar a la libertad de pensamiento y de opción. Con estas premisas, la vida se convierte en una experiencia plena.

El equilibrio con los demás

Mi propia experiencia me ha llevado a comprender lo que el taichí puede aportar en las relaciones familiares, laborales y personales, en todos los niveles. Recuerdo que al poco de empezar algunas personas que conocía me comentaban cuánto había cambiado. Al principio no comprendía qué me decían, pero poco a poco fui descubriendo que, efectivamente, mi comportamiento había cambiado. Y así, en lugar de reaccionar ante determinadas circunstancias con un estallido de ira, un arrebato de tristeza o una alegría descontrolada y demasiado efusiva, era capaz de mantener la calma y no caer en ningún extremo, en uno de los siete venenos de los que te hablaba en el capítulo 2.

Pero no soy el único al que el taichí ha cambiado. ¡Faltaría más! Esos cambios los veo cada día en mis alumnos. Cuando un alumno llega a comprender la práctica, a partir de entonces no se conforma con que sea una actividad más sin sentido, sino que la incorpora a su forma de ver y entender la vida. Y es en ese momento cuando su actitud ante las cosas empieza a cambiar. Valora las pequeñas cosas que antes le pasaban desapercibidas, al mismo tiempo que sus relaciones en el seno familiar mejoran; su capacidad de comprensión crece y es capaz de decir las cosas con prudencia y sin mala educación. Todo gracias a la calma que invade su interior.

La práctica requiere de una buena dosis de paciencia, que acaba por invadir tu vida, te hace comprensivo y ecuánime, y elimina posibles frustraciones en la relación con los demás. En otras palabras, ganas un equilibrio que antes no tenías y que consiste en no entregarte por entero a algo, sino en repartir siempre, sin esperar recibir lo mismo que das.

La activación de la conciencia

El taichí es un arte que desarrolla la intuición, pero también los cinco sentidos. Los libros antiguos consagrados a esta disciplina dicen al respecto: "Hay que ver por los oídos y escuchar con los ojos". Con la práctica, todos los sentidos se hacen más sensibles, desarrollan sus facultades hasta grados que no podíamos ni imaginar.

Todo esto te lleva a un encuentro armónico con tu lado más espiritual, de forma que aprendes a escuchar los ritmos y las variaciones de tu cuerpo con un grado de sutileza que antes habrías considerado propio de una fantasía.

Mejora en otras actividades

El taichí es una disciplina muy valiosa para llevar a cabo otras actividades de nuestro día a día. A ello contribuyen los conocimientos que el taichí aporta sobre el funcionamiento del cuerpo, sobre cuál es la postura corporal perfecta y sobre cómo hay que respirar. Por ejemplo, a la hora de hacer un esfuerzo nos enseña a usar siempre la fuerza necesaria, a dirigir toda la potencia a una parte concreta del cuerpo y a colocar las manos como es debido.

La tranquilidad, la paz, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, entre otros, son valores que el taichí cultiva y que, más allá del espacio y el momento en que practiquemos, se pueden aplicar a nuestra cotidianidad.

Y si no me crees, piensa que a mis clases vienen a veces surfistas que me preguntan si el taichí puede ayudarlos a mejorar su equilibrio, tan necesario para sostenerse durante más tiempo sobre la tabla. La respuesta es que sí, y de hecho salen satisfechos de las sesiones.

Los surfistas no son los únicos interesados en aplicar los beneficios del taichí a su deporte. También los golfistas buscan técnicas que les ayuden a evitar esa sensación de estrés y angustia que les genera estar cerca de un hoyo y fallar un golpe decisivo y en teoría fácil. En realidad, de lo que se trata es de eliminar ese desequilibrio entre la mente y el cuerpo que tantas veces separa el éxito del fracaso en el deporte. Sin embargo, en Occidente siempre se ha prestado más atención a las técnicas que al funcionamiento del cuerpo y de la mente. A un jugador de fútbol, por ejemplo, se le adiestra en el manejo de la pelota, pero no se le dice cómo se ha de mover y adaptar su cuerpo a la hora de chutar.

No es cuestión de fuerza

Excepto en las variantes un poco más energéticas, el taichí es una disciplina que no requiere de fuerza; sólo de potencia. De ahí que no se suele sudar si las condiciones ambientales son las propicias.

Otra ventaja es que no requiere de ningún artificio para practicarlo. La única excepción sería la versión con armas de la que te hablo en el capítulo 13, pero por lo general basta con una ropa cómoda para practicar.

A todo esto aún habría que sumar otra ventaja: que se puede practicar en cualquier sitio. Hay que pensar que cuando se creó se practicaba en la calle, y todavía hoy es recomendable hacerlo al aire libre. En China, por ejemplo, los parques están llenos de gente que practica taichí al margen de los ruidos de la gran ciudad. Y si no tienes tiempo de ir a un parque ni a una academia, también puedes practicarlo en casa sin necesidad de disponer de mucho espacio o de unas condiciones especiales.

Por último, tampoco hay una hora mejor que otra para acercarse al taichí. Puedes practicarlo a la salida o la puesta del sol, a mediodía, por la tarde o a otra hora. Sencillamente, cuando te vaya mejor. Aunque si quieras saber más sobre este tema te recomiendo que consultes el decálogo del capítulo 23, en el que lo trataré con más detalle.

La liberación de lo superfluo

La última razón que te sugiero para practicar taichí es que este arte marcial te permite encontrar tu verdadera naturaleza, tu centro, tus valores. O lo que es lo mismo, la confianza en ti mismo. Sus principios te dan las herramientas adecuadas para que aprendas a reconocer en todo momento aquello que debes evitar y que altera tu equilibrio. El objetivo es que puedas trabajar tus limitaciones y extraer todo el rendimiento posible en aspectos que te harán evolucionar como persona.

Con la práctica, progresivamente vas dejando atrás tu conciencia del ego. Así te acercas a la plenitud, a la tranquilidad y la paz de espíritu, a estar conforme contigo mismo.

Diez momentos y lugares para disfrutar del taichí

En este capítulo

- Lo que aporta a la práctica un hermoso escenario
- Algunas situaciones en las que aprovechar lo mejor del taichí
- Usar el taichí en momentos de bloqueo o cansancio

Entre las muchas ventajas del taichí se encuentra la de que se puede practicar en cualquier momento del día y en cualquier lugar. Por lo tanto, si crees que fuera de la escuela y de la vigilancia del profesor no puedes hacer nada, vas pero que muy equivocado.

Mi maestro siempre me dice: "Practica, es igual donde estés". Y es así, da igual: en la parada del autobús, en casa, en el rellano de la escalera... Seguro que si te lo propones se te ocurre un lugar apropiado. Por supuesto, hay lugares y lugares. Porque si decides practicar en medio de una avenida en plena hora punta, tendrás que pensar que lo único que quieras es llamar la atención. Y tampoco un estadio de fútbol, sobre todo durante un partido de la máxima entre el Barcelona y el Real Madrid, puede ser un buen emplazamiento. Aunque, bien pensado, aquí creo que ya te discutiría algo. Evidentemente, si quieras hacer bien una rutina completa no lo lograrás en medio de ese barullo. Pero si lo que buscas es un poco de relajación, porque la emoción del partido está a punto de provocarte un colapso, pues a lo mejor sí puedes hacer algún pequeño ejercicio que pase un tanto desapercibido y que te sea de gran ayuda.

Mi intención en este capítulo es mostrarte algunos momentos y lugares en los que la práctica del taichí puede aportarnos muchos beneficios. ¡Que el espacio y el momento nunca sean una excusa para dejar de disfrutar de nuestro arte!

A la salida del sol

Es un momento fantástico, sobre todo si puedes acceder a un parque o a un espacio abierto y en contacto con la naturaleza. Y no sólo lo es por la belleza de los rayos de sol cuando pugnan por abrirse paso y vencer a la oscuridad, sino también por sus beneficios a la hora de practicar taichí.

Si recuerdas lo que decía en el capítulo 3, mi maestro Men Hui Feng creó el estilo dong yue precisamente a la salida del sol, en la montaña Taishan, el lugar donde la tradición china sitúa el comienzo diario de la andadura del astro rey. Es, pues, un momento del día muy importante, el del renacer, que los grandes maestros de taichí, y no sólo el mío, recomiendan aprovechar. La razón es muy sencilla: practicar a esa hora ayuda a reforzar vuestro *yang*, la energía fuerte, y a disminuir el *yin*, la energía más suave. Es algo perfecto para afrontar con fuerza y optimismo todo lo que el día que empieza nos tiene preparado: trabajo, familia, relaciones sociales, problemas económicos, salud...

Cuando el sol se pone

Si de magia hablamos, el crepúsculo poco tiene que envidiar al amanecer. Es otro de esos regalos que el planeta nos reserva. Y, como tal, es un momento ideal para practicar taichí. En este caso, por todo lo contrario que al amanecer: hacer los movimientos cuando el Sol desaparece en el horizonte nos ayuda a que la energía *yang* disminuya y a que aumente la energía *yin*. El día acaba, y con él nuestro trabajo y buena parte de nuestras preocupaciones, por lo que ya no nos hace falta el estado *yang*.

Lógicamente, la enseñanza que se extrae de todo esto es que lo ideal sería practicar un rato cuando nace el día y otro cuando se pone. Hacerlo así implica disponer de la mejor carga de energía para cada momento de la jornada, *yang* para el día y *yin* para la noche. Es posible que me digas que no te sobra tanto tiempo como para estar a primera y última hora del día practicando. Pues bien, no tienes razón: nadie te pide que estés practicando durante una hora entera. Cinco minutos por la mañana y cinco al atardecer son más que suficientes, y eso es algo completamente factible. Si lo haces, no te quepa duda de que la transición del día a la noche y de la noche al día te será mucho más

suave y agradable.

Vamos al parque

Es el sitio predilecto de los chinos para practicar taichí. Es el lugar en el que pueden sentirse parte de la naturaleza; tanto da que estén rodeados de la gran y ruidosa ciudad. Basta el contacto con árboles y estanques para crear la sensación de estar lejos.

También en Occidente mucha gente se acerca a los parques para cultivar nuestro arte. La razón cae por su propio peso: no hay mejor sitio para vivir el taichí, tanto desde el punto de vista físico como mental, que los espacios abiertos, y como en la ciudad no todo el mundo tiene jardín en casa, el parque es una buena alternativa. El contacto con el sol y el aire fresco, escuchar el gorjeo de los pájaros, sentir el rumor del viento en las ramas de los árboles, aunque sea en una naturaleza domesticada como es la de un parque, procura una sensación particular, una paz que hace que el taichí se disfrute y aproveche aún más. Si además vives en un sitio en el que el clima es suave y el invierno no supone un problema, la posibilidad de experimentar el paso de las estaciones y el ciclo de la vida enriquece aún más la experiencia.

Cuando estés en el parque, fíjate en los árboles y en el resto de plantas que haya a tu alrededor, incluyendo la más humilde brizna de hierba, y sigue su ejemplo, su forma de enraizarse en la tierra y de sacar de ella la energía que les da vida.

En contacto con el agua

Si tienes la suerte de vivir cerca de la playa o de un lago, no dejes tampoco pasar la oportunidad de practicar taichí allí. Es otro de esos lugares privilegiados que transmiten algo único. Aprovecha en este caso la energía que viene del mar, ese espacio en el que el cielo y la tierra parecen reencontrarse. Los humanos estamos cargados de iones positivos, mientras que el romper de las olas crea iones negativos. Observa las olas que van y vienen, respira la brisa, hunde tus pies desnudos en la arena y llénate del sentimiento de paz que lo invade todo. Claro está, a menos que vayas en plena temporada estival a la playa de moda.

En la montaña

En las tradiciones chinas taoístas las montañas cumplen una función muy importante. Fue ahí, en los monasterios de las montañas Wudang, donde Zhang San Fen puso las bases generales del taichí quan, como te explicaba en el capítulo 4. Y fue en la montaña Taishan donde el taoísmo sitúa el punto donde el Sol despierta cada mañana para iniciar su peregrinaje.

Todo esto tiene su razón de ser, porque las montañas son lugares especiales; en ellas se encuentran las fuerzas primordiales de la naturaleza. Y no te creas que bromeo. Hazme caso. Si por casualidad vives cerca de una cadena de montañas o vas ahí a veranear, pruébalo y luego me dices qué tal ha ido la experiencia. Experimentarás un sentimiento de vida y energía que nunca llegarás a conocer si te quedas siempre encerrado en la ciudad.

En una escuela

No tiene el encanto de las montañas, ni de las playas o los parques, pero la sala cerrada de una escuela es también un sitio perfecto para practicar taichí. Y no lo digo porque tenga una y busque alumnos, sino porque considero que muchas cosas no pueden aprenderse solas, por lo que se necesita de la ayuda y el consejo de un maestro. Y no sólo de él: el contacto con los compañeros también es un buen acicate para aprender y mejorar, sobre todo al inicio. Aunque cada uno practique individualmente, el contacto con el grupo siempre es positivo por las relaciones que se establecen y las experiencias que todos explican; experiencias que sin duda alguna te serán muy enriquecedoras.

Ante el espejo

No se trata de una broma, al contrario. Un espejo puede ser muy útil para adquirir conciencia de cómo es tu taichí, para verificar que cada postura es correcta. Es verdad que en nuestro arte el aspecto exterior cuenta menos que la experiencia interior, pero a veces lo externo puede informarnos sobre lo interno.

No hace falta que todos los días practiques ante el espejo, pero sí que de vez en cuando, sobre todo al inicio de tu aprendizaje, te acerques a él para comprobar qué haces y cómo lo haces.

Sentado al volante en un viaje largo

Sí, has leído bien. Y no me refiero a que hagas taichí antes de coger el coche y enfrentarte a unos cuantos cientos de kilómetros de asfalto, aunque por supuesto también se trata de una idea estupenda. Lo que quiero decirte es que durante el viaje, cuando te notes más cansado, aproveches cualquier parada, ya sea para comer algo o para hacer las necesidades propias y pertinentes, y le dediques unos minutos al taichí. Piensa entonces en un movimiento que te sea particularmente cómodo y busca un lugar tranquilo para practicar un poco. De inmediato notarás como la espalda y las cervicales te lo agradecen. Si mientras conduces notas que el sueño empieza a llamar a tu puerta, no lo dudes, esa pausa es aún más obligada. Unos pocos minutos de taichí serán suficientes para estimular tu *chi* y devolverte la seguridad y el aplomo que necesitas para conducir. Cuando llegues a tu destino te encontrarás más fresco y tonificado.

Eso sí, ni se te ocurra hacer nada de esto con el volante entre las manos y el coche en marcha. El taichí no hace milagros, y lo más seguro es que acabes en cualquier cuneta. Por lo tanto, cada cosa a su tiempo, no vaya a ser que la policía de tráfico me llame luego la atención por alentar la irresponsabilidad vial.

Esos malditos embotellamientos

El único caso en el que te permito que practiques taichí al volante, eso sí, cuando el coche está convenientemente parado, es durante uno de esos insopportables atascos en los que no sabes qué hacer y notas que la paciencia se evapora por momentos. Claro está, no podrás hacer cosas demasiado refinadas, del tipo “empujar al mono” o “acariciar la crin del caballo salvaje”. Tendrás que conformarte con ejercicios un poco más sencillos, más mentales que físicos. En otras palabras, a una especie de visualización de lo que harías.

Te he puesto el ejemplo del coche en un atasco, pero esta idea es aplicable a muchas otras situaciones que te obligan a estar encerrado en un sitio y en un estado más tenso de lo que sería deseable. Es el caso de una sala durante un curso, un examen o incluso una reunión de lo más aburrido. O incluso en el emocionante partido de fútbol que te comentaba al principio de este capítulo.

Si eres músico, actor, bailarín o conferenciante también te irá muy bien antes de salir a escena, para enfrentarte al público con la mejor predisposición. Y otro tanto puede decirse si eres deportista y vas a afrontar una prueba. En todas estas circunstancias, un ejercicio previo de taichí puede ser muy beneficioso.

¿Cuál? Dado que no vas muy sobrado de espacio y de tiempo, lo que te recomiendo es sobre todo practicar una respiración abdominal profunda y, con la mente, imaginar y visualizar el movimiento que te gustaría hacer, con el ritmo lento conveniente y respetando todas las reglas. Verás como incluso el peor de los atascos se aguanta así mejor.

Esta cola no se acaba nunca

Otra situación típica de la vida moderna es esperar en una cola. Las hay de todos tipos: en la Administración, en el mercado, en los aeropuertos, en un espectáculo, en las exposiciones importantes... Y todas ellas se caracterizan por parecerse largas, muy largas, insopportablemente largas. No te hablo ya de aquellas que se forman con horas de antelación, cuando no días, para conseguir una entrada para la gran final o para ver a ese cantante de moda que ofrece una única actuación en España.

Pues bien, también en este caso extremo el taichí viene en nuestro rescate. Por supuesto, y a no ser que quieras convertirte en el motivo de distracción de la cola, te aconsejo que practiques un taichí discreto e informal. Dedícate básicamente a encontrar una postura que te sea cómoda, con los pies firmemente enraizados en tierra, y respira plenamente. O haz pequeños ejercicios con las manos que sirvan para estimular tu *chi*. De este modo, la pérdida de tiempo que representa estar en una cola ya no lo será tanto.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

ADVERTENCIA: Los contenidos de este libro son para tu información y no sustituyen en ningún momento la tarea personalizada de un profesional de la salud. Para cualquier tema relacionado con la salud, debes seguir las orientaciones y recomendaciones de tu médico. Si no eres médico, no debes tomar decisiones sobre tu salud basándote en manuales o informaciones obtenidas en internet o en cualquier otro medio. Consulta con el médico. El editor no se hace responsable de los problemas derivados de las interpretaciones del contenido de este manual.

© Joan Prat González, 2012

© KAP (Jaume Capdevila i Herrero), para las viñetas de humor, 2012

© Arduino Vannucchi, para la imagen de la cubierta

© Andrea Prat Pons y Joan Prat González, para las imágenes del interior

© Inés Freire, para las ilustraciones del interior

Los números de las páginas se refieren a la edición en papel (*n. del e.*)

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2012

Ediciones CEAC es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta, Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (ePub): junio de 2012

ISBN: 978-84-329-0094-5 (ePub)

Conversión a libro electrónico: freiredisseny.com

www.paradummies.es