



# LOS MÉTODOS DE APRENDER EL TAIJI QUAN

autor: Chen Zheng Lei, traducción Johan Duquet

## 1. Fase de familiarizarse con la secuencia y tener clara la postura

Para un nuevo alumno al principio **solamente es necesario familiarizarse con la secuencia y prestar atención a cada postura**, después de un tiempo sabrá la rutina entera y debe acentuar cada postura haciendo la forma de la manera correcta.

Después de esta fase que cada practicante de Taijiquan debe pasar, **empezará a generar gradualmente una clase de energía interna**, que tiene la función positiva de mejorar la salud, prevenir enfermedades y otra función en atacar y defender.

Aquí se elaborará sobre los métodos de entrenamiento y los puntos a cuales hay que prestar atención en esta fase muy importante del entrenamiento.

### 1. Generación del movimiento y la quietud en una armonía maravillosa.

Para un principiante es posible llegar a estar tan excitado, loco y estimulado por el Taiji que su nervio craneal está en un permanente estado de excitación, de emocionarse y de tensión, su mente puede ser afectada por estímulos internos o externo. Todo esto puede perjudicar a su cuerpo y la practica del Taiji por lo que **hay que guardar la tranquilidad, relajarse durante el entrenamiento, prestar completamente atención a cada postura y a los desplazamientos. Se debe mantener indiferente a cualquier obstrucción o interrupción, recordarse de combinar el movimiento con la quietud para conseguir armonía practicando Taijiquan como un ejercicio de la gimnasia de los sentidos.**

Con esta manera de entrenar se puede recolectar y estimular energía interna con eficacia, tal como dice en las escrituras del Boxeo Chen: **“la calma alimenta su raíz, la energía interna alimenta su mente.”**. Aquí la raíz significa su base, los riñones porque según la medicina china tradicional los riñones son la raíz esencial de los seres humanos y los órganos internos la energía básica de nuestro cuerpo.

**Es difícil de guardar la mente calma** para un nuevo principiante porque no está acostumbrado a los nuevos estímulos. **Es necesario un poco de valor, de determinación y de autodominio para superar esta dificultad y acostumbrarse gradualmente a ella después de practicar mucho tiempo.**

## 2. Prestar atención al movimiento

No es conveniente para un nuevo principiante intentar alcanzar un nivel muy alto y actuar con prisa indebida. Este proceso es como aprender a escribir los caracteres chinos, al principio es suficiente procurar de componer todos los movimientos en un cuadrado.

Para aprender el Taiji al principio **es suficiente mantener la cabeza elevada y el tronco recto, no inclinarse y entender las posturas, desplazamientos y la dirección de cada movimiento bien.**

En esta fase **pueden surgir algunos errores comunes como tener el hombro inclinado, temblores en manos y pies, respirar demasiado rápidamente y pesadamente pero éstos son inevitables.**

Simplemente hay que concentrarse en la posición, el ángulo de la acción y el orden de los movimiento en cada secuencia y trabajar duro para obtener la suavidad en la postura y la coherencia en la práctica del Taiji.

Uno puede saber la secuencia si insiste en entrenarla 10 veces al día por dos meses, después se puede ir haciendo la práctica adicional de corregir y ajustar cada postura. Por favor, **no actúe con rapidez indebida en esta fase porque a través de la lentitud en el movimiento se puede encontrar y corregir pasos incorrectos y comprender el encanto romántico del Taiji.**

Con este método de entrenamiento correcto practicando 10 veces al día durante un tiempo se puede pasar a la segunda fase.

## 2. Fase de ajustar la posición y la relajación

Solamente en un estado de relajación se puede ajustar y corregir la posición eficientemente, así que se debe poner más énfasis en la práctica de la relajación. **Para relajar las articulaciones y las venas se puede repetir los ejercicios con sacudidas de fuerza repentinas (Fa Jin)** como “ayudante de Buda pega al mortero”, “cubre con la mano y pega con el brazo”,.. etc. Recuerda no usar una fuerza torpe sin enfoque en todo el entrenamiento.

Hay un refrán en el Taiji que dice que cuanto más aprendas, más maravillosa es. Visto que el alumno ya tiene conocimiento de la secuencia entera, **debe ajustar cada paso, movimiento y postura, para incorporar el estado de la relajación completa.**

Los siguientes son algunos **errores comunes en la segunda fase: no tener la cabeza y el cuerpo muy vertical, posturas pocas naturales y los codos que no bajan** como deberían porque el alumno no puede entender el concepto de la relajación y **le es algo difícil intentar relajarse forzosamente, a parte de que todavía no tiene suficiente fuerza en las piernas para admitir relajar el tronco sostenido por las piernas.**

En el Taiji se dice: "**el estar vertical y relajado es el paso más básico y más importante.**".

Hay **dos explicaciones:**

una es usar la posición apropiada **sin inclinar** la cabeza, el cuerpo o los miembros;

el otro se refiere al caso del cuerpo recto que **inclina manteniendo el equilibrio relativo a la gravedad.**

Se puede ilustrar el punto en movimientos donde uno sube o baja. La relajación significa que gracias a las piernas que sostienen el cuerpo todas las partes del cuerpo se coordinan y se mantienen en un estado natural y suelto. Este método de entrenamiento puede ayudarle a recoger Qi en el Dantian. Uno puede ser negligente de él o no entenderlo bien, así que **estos errores no se pueden evitar.** Para superarlos no solamente es aplicar los conceptos del Taiji sino entender de forma consciente la relajación y el estar recto desde dentro.

**Al entrenamiento se puede añadir entonces sus propias ideas y según la constitución individual y el tiempo de entrenamiento algunos ejercicios como estar sobre una sola pierna y la meditación de pie. Sirven para fortalecer las piernas, saber relajarse en cada postura, bajar los músculos del pecho, la espalda, los hombros y las intercostales para que la armonía entre la respiración y el movimiento sea más eficaz y natural y para mejorar la vitalidad.**

Se mantiene la cabeza recta con buena postura, se dobla las rodillas, se relaja la cadera y se concentra en las manos que mantienen una bola que se deja mover.

Se necesita unos 3 o 4 meses para ajustar y corregir el movimiento y la postura e inducir energía gradualmente mientras se profundice su gongfu. **Se llama a esta fase “Inducir energía por movimiento externo”** porque es cuando **uno puede sentir la energía interna generada en su cuerpo sin poder continuar generando.** Es igual al agua sin fuente, o a un árbol sin raíces: duro por fuera y vacío por dentro. La sensación es de tener el cuerpo lleno de energía pero la realidad no iguala a las ambiciones y cuando se ataca el centro de masa está muy alto.

### 3. Fase de Suavizar Jingluo

**"Jingluo"** tiene el significado de **las rutas, las trayectorias o la red en todo el cuerpo desde los órganos hasta la piel por donde circula la energía vital sin fin.** A lo largo de ello están los puntos de la acupuntura. El "Qi" es la esencia para mantener y preservar la vida de cual sólo el sentido y los varios cambios ocurridos en su cuerpo pueden atestiguar su existencia.

Hay varias fuentes para obtener Qi, la primera es herencia de sus padres, la segunda es de la absorción de los alimentos, la tercera está en la naturaleza. El Qi es generado por la función fisiológica de los pulmones, del bazo y de los riñones y es un término de la medicina china tradicional que se convirtió gradualmente en un concepto básico en las artes marciales con el específico significado de Gongfu (habilidad obtenido a través de mucho y duro trabajo) refiriendo a la energía interna.

Chen Xin escribió: *"El Qi es una clase de material heredada, que se puede inducir y estimular únicamente bajo la condición de Jingluo desbloqueado, además puede desempeñar un papel muy importante en prevenir las enfermedades y en el atacar y la defensa."*

Como se ha dicho antes en este período se puede sentir energía interna fluyendo en el cuerpo e interesarse más por esta clase de gongfu. Si el Jingluo está bloqueado la energía interna será como una onda sobre otra onda, apareciendo y desapareciendo de vez en cuando. Qi en las artes marciales tiene el significado de material y de espíritu. **Cuando uno obtenga la perfección del**

**Taiji se generará gradualmente una sensación misteriosa y profunda fluyendo libremente por el cuerpo, que solamente puede ser sentida y no explicada en palabras y que nutre los órganos internos.**

Hay también algunos **errores inevitables en esta fase: la rigidez y la inclinación en manos y la postura del hombro que inhibe que el Qi llegue a los extremos de nuestros cuerpos como dedos y dedos del pie. Entonces es importante usar toda la voluntad y hacer que dirige a los movimientos.** Por ejemplo en movimientos que cierran las manos conducen al codo, el codo conduce al hombro que a su turno conduce a la cintura; en movimientos que separan la cintura lleva al hombro, el hombro al codo y el codo a las manos.

Usar una fuerza como si fuera embobinar se **deja llevar el brazo por el girar de la muñeca, la espalda por el girar de la cadera** y si hay una sensación incomoda o poca natural se puede ajustar buscando inducir la energía eficientemente. Hay que practicar el proceso entero despacio, meter toda su energía en cada movimiento e intentar combinar la energía interna y la voluntad con su forma externa y no ser torpe en las posturas, estimular la energía interna según los requisitos de la postura sin ninguna interrupción. Recuerda que la práctica lleva a la perfección.

**Es muy común que surge una perdida de confianza y ganas de dejar el Taiji en esta fase simplemente porque hay unos errores que no se puede evitar** como inclinar la cabeza o el hombro, la energía que no fluye continuamente y no poder poner en uso su energía interna en el Tuishou. Son cosas que invitan a hacer la errónea interpretación que el profesor no está enseñando bien y estar más disgustado. Un antiguo dicho es **“Hay miles de practicantes de artes marciales pero hay pocos que tienen éxito”** porque la mayoría de ellos se rinden en esta fase.

El gran maestro Chen Xin comentó lo siguiente: **“Alguna gente ve el Taiji Quan como algo muy misterioso de que no se cuenta el secreto pero según mis conocimientos no es nada milagroso, simplemente hay que poseer la determinación para practicar Taiji Quan de la manera correcta durante un largo tiempo. Confío en que usted conseguirá ver el verdadero color romántico de este boxeo de la sombra finalmente.”** Todo lo expuesto aquí confirma el refrán famoso de **“La práctica lleva a la perfección”**

#### **4. La Fase de las acciones del cuerpo combinan con la energía interna**

Es hacer que el **movimiento externo empareja con la energía interna como un círculo sin final para que la energía no provenga de herencia, alimentos o la naturaleza pero del propio Dantian.** Bajo el control de la cabeza el Qi puede fluir por todo el cuerpo, según la medicina china tradicional el cuerpo y la energía interna deben actuar como una unidad, con ayuda mutua y cooperación.

En las escrituras del boxeo el corazón significa una clase de actividad de pensamiento dominada por el cerebro, así que **en cada acción y movimiento se debe prestar atención a para dirigir su fuerza con la concentración y dejar que la energía interna controla los movimientos.** Practica atentamente de esta manera durante mucho tiempo y recuerda que todo esfuerzo constante da resultados.

En esta fase uno ha conseguido ya un **buen conocimiento sobre la combinación de Qi y el movimiento, usar su cintura como eje y regularmente el Qi manda las acciones. Ahora se debe actuar en unísono, una vez se empieza a**

**mover, todo se mueve; una vez se empieza a parar, todo para, todas las posturas y movimiento deben corresponder naturalmente** aunque en realidad el practicante no sabe coordinar todas sus acciones lo que puede afectar al flujo de la energía interna y impedir que consiga que las manos y el cuerpo actúen en armonía y de manera elegante.

En las escrituras del boxeo se dice: *“Uno será atacado o golpeado cuando sus manos no siguen al movimiento del cuerpo, en el contrario sabrá golpear a su enemigo tan fácilmente como el cortar tofu con un cuchillo.”* El refrán ilustra que la cooperación entre el cuerpo y la energía interna desempeña un papel muy importante en ataque y defensa.

Siguen habiendo **otros errores inevitables en esta fase** como por ejemplo que **se mueve el hombro antes de la mano al abrir**. Procura no tener movimientos curvados y mantén la espalda recta sin sacar el pecho fuera. Suponiendo saber lo esencial para cada movimiento, recolecte las contradicciones para después machacarlas una tras otra, no atiendes a una cosa perdiendo otra de la vista y haga que su movimiento externo empareja naturalmente con la energía interna.

En “Las diez importantes esencias” gran maestro Chen Chang-xing dijo: *“El corazón se une a la voluntad. El flujo del Qi es en armonía con la fuerza, las venas combinan con los huesos para coordinar las manos con los pies, los codos con las rodillas y los hombros con la cadera; la mano izquierda con el pie derecho, codo izquierdo con rodilla derecha, hombro izquierdo con cadera derecha; la cabeza con la mano, la mano con el cuerpo, los movimiento del cuerpo con los desplazamientos; el hígado con las venas, el bazo con los músculos, los pulmones con el cuerpo, los riñones con el hueso, o más resumido, una vez empiece el movimiento todo se mueve; una vez pare, todo paran.”*

En esta fase, **el énfasis se debe poner en la combinación del pensamiento/postura y en armonizar las ideas, el pensamiento y la energía interna con la forma externa para permitir que la energía interna pueda repetirse en un ciclo perpetuo. Otro punto de interés es entender que algún abrir-cerrar es solamente una manifestación parcial del abrir-cerrar completo.**

**El problema general se construye de pequeños errores parciales**, así que al ajustar se debe prestar atención al cuerpo entero y la relajación en el cuerpo completo.

Mantener la practica 15 veces al día por tres años dará las siguientes sensaciones extrañas: la extensión de los músculos, hormigueos, pies y Dantian pesados. Todavía no habrá suficiente energía en el combate, ni será su habilidad igual a su ambición porque no conoce a su oponente y sigue sin entender la teoría de conducir hacia el vacío y falta la habilidad de seguir pegado o el gongfu adhesivo.

**Después de esta fase, se alcanza solamente el nivel de 20% Yin y 80% Yang, siendo aún un iniciante.**