



# COMO PRACTICAR EL CHEN TAIJI QUAN

Autor: Chen ZhengLei, traducción Johan Duquet

En los últimos años he promovido la cultura del Taiji en China y en el extranjero. La pregunta que mis estudiantes me hacían más veces ha sido “¿cómo practicar bien el Taiji quan?” Entonces comentaré algunos puntos porque entender la teoría claramente es el primer paso para practicar el Taiji correctamente. Es muy difícil practicar el Taiji si uno no entiende a fondo lo que es.

Taiji fue creado por “Chen Wangting”, de la novena generación de la familia de Chen en la aldea de Chen. Basándose en el arte marcial de su familia, la teoría de “Yin” y “Yang”, la teoría china de “Jing Luo”, la medicina china, el “Tui Na” y el “Dao Yin” desarrolló el sistema de Taiji Quan.

A parte de la calidad de Yin y de Yang se caracteriza por **contener actividad y suavidad**, algunos movimientos enérgicos mientras otros son suaves, algunos rápidos y otros lentos. La practica de Taiji respeta la fisiología humana y las reglas de la naturaleza. Es funcional **para luchar, la salud y la diversión** lo que lo hace interesante para chinos y extranjeros. La práctica sigue una teoría completa y extensa.

Realmente no es fácil practicar bien el Taiji Quan.

## 1. Practicar las teorías y no la energía

El Taiji Quan es **la práctica del principio de los cambios de Yin y de Yang**, los dos principios opuestos (y complementarios nota del traductor) presentes en la naturaleza. Hay fuerza y elegancia en el Taiji Quan. Los falsos y verdaderos movimientos se intercambiarán.

**Se centrará la atención en los movimientos y la mente guiará al Qi para moverse a través del cuerpo entero. Se imagina la posición de su cuerpo en el mismo tiempo que el Qi llega.** Se necesita cumplir los requisitos como tener movimiento del cuerpo entero para una posición en cada parte del cuerpo y coordinar lo interno con lo externo.

Cuando se entrena hay que seguir las reglas, dejar que la naturaleza siga su curso y no ser impaciente para avanzar. (La expresión) “practicar la energía” se usa para el uso de una fuerza rígida, torpe y carente de espiritualidad.

## 2. Practicar el origen y no el exterior

Con el origen se refiere a **la raíz que son los riñones y la parte baja del cuerpo**. El Yin y el Yang originales están en los riñones que son la raíz y la fuente del cuerpo y del Qi. Cada de **los cinco órganos**, pulmones, bazo, corazón, hígado **funcionarán bien mientras los riñones contengan bastante energía** y la persona será activa, sensitiva y tendrá buena

coordinación.

**Tener suficiente Qi interno depende de los orígenes** y en segundo lugar **de la relajación** del cuerpo entero, **de respirar desde el “Dantian”** (punto debajo del ombligo) **hasta el punto “Yongquan”** (punto en la planta del pie) para que la parte superior del cuerpo superior sea ágil, el centro activo y la parte baja estable.

La superficie refiere a los métodos de la práctica con el propósito principal de ejercitar la fuerza y la dureza de las partes del cuerpo. El Taiji Quan es arte marcial interno y gongfu externo con el objetivo de que fomente el vigor, fortalezca la raíz y el origen, **se alimente la raíz para que las ramas y las hojas prosperen.**

### 3. Practicar el cuerpo y no las formas

Quiere decir que **hay que entrenar la habilidad completa**, mientras las formas refieren a cada movimiento de ataque y defensa suelto.

Muchos principiantes tienen demasiado interés en el uso de cada forma particular. Es imposible dominar la esencia del Taiji Quan y entender sus métodos y el significado profundo de los movimientos a través de la explicación.

Practicar el Taiji Quan requiere ser experto en la rutina y las acciones, cambiar lo rígido por lo suave, guardar la coordinación en todo el cuerpo, extender siguiendo lo interno con plena energía.

**En la lucha se debe seguir a su oponente y actuar según las circunstancias en vez de agarrarse rígidamente a las acciones** (en cada circunstancia encontrar en vez de buscar la técnica nota del traductor).

Una vez se haya llenado el cuerpo de Qi se puede reaccionar y atacar desde cualquier parte de su cuerpo porque es como un globo lleno de Qi. Se puede atacar y defenderse naturalmente de cualquier ataque.

### 4. Construir los cinco corazones

#### 1. El respeto para su profesor y sus superiores

“Chen Xin” habla del respeto en el libro de la explicación de Taiji Quan:

*“¿Cómo puede estudiar artes marciales si usted no tiene respeto?”*

*Usted debe estimar a su profesor y a los ancianos antes de practicar Taiji Quan.*

*Si usted no tiene respeto usted deshonorará a su maestro y a los amigos y practicar Taiji Quan no es bueno su para su cuerpo.*

*Cómo puede usted estudiar las artes marciales si no sabe eliminar su arrogancia.”*

#### 2. La confianza

Incluye dos aspectos: **la confianza en sí mismo** que es la fuente de motivación para practicar el Taiji Quan y **la buena fe en la manera de interactuar con la gente y confiar en el Taiji y su profesor. Así puede tener su cuerpo y mente en paz.**

#### 3. La determinación

Si usted toma la decisión de practicar el Taiji Quan no hay nada que puede cambiarla y usted **no parará hasta que lo haga bien.**

#### 4. La perseverancia

La perseverancia significa durar y refiere a la practica continua. **Hacer Taiji Quan por muchos años como si fuera el primer día.** Usted no puede seguir con el Taiji Quan y lo dejará después de haber ganado poco conocimientos si le falta perseverancia y un espíritu emprendedor.

“Chen FaKe” de la 17ma generación de la familia de Chen practicaba treinta veces al día por varias décadas. Su Gongfu alcanzó la cumbre de la perfección. Su experiencia es un buen ejemplo de la perseverancia.

## 5. La paciencia

Aunque tengas las cuatro calidades anteriores es **imposible practicar correctamente el Taiji Quan si usted carece de la paciencia.**

Las razones son las siguientes:

- Usted no podría practicar el Taiji Quan tranquilamente y pacientemente si usted no puede **entender a fondo** los requisitos que son **la relajación, suavidad y lentitud.**
- Usted no puede ser impaciente para alcanzar resultados porque practicar el **Taiji Quan es un proceso lento y largo.**
- Un requisito es **eliminar la impaciencia para practicar tranquilamente.**

Cuando el momento llega y las circunstancias son las correctas, el éxito vendrá.

## 5. Poseer los tres factores esenciales

Es tener **el talento, trabajar duro y tener buen maestro.**

Los ancestros decían: “*Los profesores principalmente enseñan y explican las reglas para el camino de los estudiantes.*”. Son pocos los que saben alcanzar un alto nivel sin profesor.

Necesitas maestros con fama, habilidades perfectas, un carácter noble, y buenos métodos de enseñanza si quieres practicar el Taiji Quan bien.

El buen maestro te dirigirá a hacer las acciones estándares y hará que alcances su objetivo rápidamente. **Te perderás si no tienes enseñanza directa y correcta.**

**El talento es uno de los factores decisivos en la práctica del Taiji Quan.** Los practicantes que desean llegar a grandes logros en el Taiji Quan deben ser inteligentes, ser muy receptivos, poseer una capacidad de pensamiento lógico, reaccionar rápidamente y saber deducir similitudes entre diferentes casos.

Cuando sigues el camino del Taiji Quan no solamente necesitas las indicaciones de un buen maestro sino también tus experiencias personales y reflexionar mucho sobre ellos. **Lo que ha sido dicho puede ser sentido pero no explicado en palabras.** Si comprenderás las reglas del Taiji Quan lograrás altos niveles si tienes el talento y la energía de entender y otros factores indispensables. Si no alcanzas entender, solamente llegarás a los niveles bajas porque no comprendes la esencia del Taiji.

**El entrenamiento duro es otro factor decisivo.** Para alcanzar el límite más alto debes estudiar y entrenar duro y mucho aunque seas muy inteligente y recibas enseñanzas correctas directamente de buenos maestros. La teoría dice “*Si usted estudia la teoría profundamente, entrena diligentemente y avanza cada día, entonces usted alcanzará el nivel más alto del Taiji Quan con el pase del tiempo.*” En el entrenamiento no existen logros en un solo movimiento, ni atajos, solamente el trabajo duro. **El Gong fu necesita una práctica constante.**

Sigue las reglas y correcciones de buenos maestros, practica continuamente y cultiva el Gong fu interno. El poder de la comprensión se produce solamente por un entrenamiento duro. Si eres suficiente inteligente pero no quieres entrenar suficiente no puedes entender la esencia.

## CONCLUSIÓN

Estas son algunas de mis opiniones que pueden motivarte pero no cambiarte. Pueden acelerar y ayudar a construir los cinco corazones si entiendes claramente y correctamente. Puedes conseguir la esencia del Taiji Quan con la práctica constante si te falta el talento. Me alegraría si estos comentarios te ayudan mejorar tu práctica del Taiji Quan.