



## LA RELAJACIÓN y LA ENERGÍA DEL CHEN TAIJI QUAN

autor: Chen ZhengLei, traducción Johan Duquet

Actualmente el Taiji Quan surge como setas de la tierra a escala global. Bajo la dirección de políticas generales y específicas, el rápido desarrollo económico de China los intercambios culturales y deportivos han llegado a ser más frecuentes.

El Taiji Quan representa una familia única dentro de la cultura tradicional de la nación china y le está gustando gradualmente a gente en todo el mundo porque tiene buenos efectos para la salud, la autodefensa, la forma física y moldea el carácter. El número de practicantes está creciendo día tras día.

Muchos de los que se han dedicado al Chen Taiji demuestran una armonía continua en sus acciones, pasos firmes, posturas con energía y tranquilidad, movimientos rápidos intercambiados con lentos y soltar ágilmente una fuerza explosiva con flexibilidad.

Después de haber visitado, intercambiado y enseñado en China y en el extranjero durante 20 años mi experiencia es que la mayoría de la gente no conoce ninguna sensación profunda de relajación o sacudir energía que son necesarias en el Taiji Quan. Presentaré mi experiencia a vosotros con la esperanza de dar cierta ayuda e inspiración a las amplias masas que practican el Taiji Quan.

### Las características del Chen Taiji Quan

Todos sabemos que las características del Chen taiji Quan son las **posturas amplias y preparadas para explotar, los pasos firmes, el cuerpo recto, la energía interna natural del cuerpo que guía al cuerpo y usar energía de bobinar seda (Chan Si Jin) con la cintura como eje para hacer movimientos coherentes.**

**Mover una parte hace que el cuerpo entero se mueve. Parar una parte hace que todos los miembros y los huesos se paran.**

**Se ejecutan las acciones con un aire de nubes flotantes y del agua que fluye. Sacudir energía se hace relajadamente, ágilmente y instantáneamente.**

Para la practica se requiere una postura con la cabeza recta, los hombros y codos relajados, el pecho cerrado, la energía bajada, la respiración natural, la cadera relajada, las rodillas dobladas, el entropierna curvado, tener claro lo que es vacío y lo que lleno, mover el cuerpo entero, intercambiar entre rápido y lento, **mover la forma externa en arcos y la energía interna en espirales, el tronco manda las manos**, la cintura actúa como eje, bobinar, rotar y después gradualmente generar una clase de energía interna que sea suave y fuerte, la energía interna no es solamente pesada pero también diestra y cambiabile.

**La energía interna es suave de forma externa y de forma interno energética como el hierro envuelto en algodón.**

La rutina de Chen Taiji Quan no tiene ningún plano, ninguna línea recta, ni apagar y encender, ningún hueco y proyección, ningún tirón o latigazo, ni llevar o traer. La rutina es una unidad de movimiento curvilíneo circular y continuo.

**Los puntos principales del movimiento son rotar la muñeca y girar los hombros, rotar la cintura y girar la cadera, rotar el tobillo y girar las rodillas, doblar el pecho y la parte posterior del cuerpo.**

## El objetivo de relajar “Song” y sacudir energía “Fa Jin”

Hay que relajarse, ser suave y despacio es el método pero no la finalidad. **El objetivo de los requisitos es conseguir “drenar” los canales principales y colaterales, guiar al Qi interno y conectarlo con la forma externa para conseguir un momento de romper la rigidez con el método de relajarse, ser suave y lento.**

Entonces la intención mueve el Qi por el cuerpo entero y la forma externa es movida y cambiada por el Qi. Solamente por enriquecer progresivamente el cultivo del Qi interno, impregnar y circular el Qi por los miembros y los huesos la práctica de Taiji Quan puede alcanzar a tener un efecto a la salud y la autodefensa.

Taiji busca el Qi innato natural y la vuelta a la pureza y a la simplicidad originales para abandonar la energía rígida y torpe.

### **¿Qué son el Qi adquirido y la energía rígida torpe?**

El Qi adquirido es una clase de energía que viene del agua y la comida y crece después de nacer. El Qi adquirido debe ser abandonado por el practicante del Taiji. Entender y abandonar el Qi adquirido se tiene que hacer lo antes posible para conseguir el Qi innato natural temprano.

### **¿Cómo relajarse y abandonar la energía rígida y torpe?**

Haz las acciones con los hombros y los codos relajados, relaja la cadera y dobla las rodillas, relaja y hunde los músculos de los hombros, de la espalda y de ambos lados del pecho (sin llegar a ser un trapo nota del traductor).

Se explica con el ejemplo de “Dan Bian” o un látigo simple: tres puntos apuntan hacia arriba: el punto “Bai Hui” (el punto más alto en el cráneo en la línea entre las orejas), la punta de la muñeca derecha y el dedo corazón de la mano izquierda suben mientras las otras partes del cuerpo se relajan completamente y hunden al expirar. Así se puede sentir el punto “Dan Tian” (debajo del ombligo) lleno y el Qi llega suficientemente a los extremos. En este estado de tener Qi, expulsar la energía refleja la fuerza explosiva de soltar ágilmente y la elasticidad.

El movimiento de Qi en el cuerpo es como la conducción eléctrica, pero la conductividad eléctrica con hierro y el alambre del cobre es diferente. La relajación del cuerpo entero es para que el Qi llegue suavemente a los extremos y para reducir la pérdida de Qi en el progreso.

## Relajación y el resultado de sacudir energía

Si ha dominado a fondo “Song” la relajación y “Chan Si Jin” bobinar la seda suavemente del

Chen Taiji Quan y tiene un montón de Qi interno, su cuerpo entero producirá una clase de campo bio-electromagnetica que puede hacer su sentido tactil sea más agudo y rápido. Si ha alcanzado este estado usted **conseguirá tres efectos:**

### **1. Un cuerpo fuerte.**

Relajar al cuerpo entero, aflojar los músculos y hundir al expirar puede eliminar fatiga, **inspirar entusiasmo y aumentar el vigor.** El aflojamiento de los músculos puede contribuir a mantener y **aumentar la elasticidad de la piel y mejorar su aspecto.** El ejercicio suave y circular de los huesos y las articulaciones pueden aumentar la flexibilidad, la dureza y la densidad del hueso y así **ayudar contra la degeneración de los huesos.**

Para resumir se puede decir que con el ejercicio suave los músculos, los huesos, el sistema digestivo y circulatorio pueden ser protegidos y consolidados, alcanzando estar fuerte y sano.

### **2. Taiji puede mejorar la sensibilidad y disminuir el tiempo necesario para relajar los músculos tensos**

### **3. A través de los ejercicios de Chan Si Jin (Bobinar la seda) se conocerá tres clases de energía: rotar, penetrar y reducir.**

Las tres clases de energía he explicado en mis notas sobre Chan Si Jin de Chen taiji Quan.

Espero que entienda más del Chen Taiji Quan tras haber leído esta introducción.