



BALANCEAR SOBRE LA LINEA ESTRECHA ENTRE TRADICIÓN Y MODERNIDAD: Maestro de Estilo Chen, Zhang Xiaowu

Parte de un artículo del periódico “Guangzhou Daily” basado en una entrevista con uno de los discípulos de Chen Zhenglei, Zhang Xiaowu que tiene una escuela en Guangzhou (“Canton”). Traducción: Johan Duquet

“TAIJI QUAN SE ENTRENA PARA VELOCIDAD Y FUERZA”

Si se pretende usar Taiji quan para el combate, no es necesario aprender las formas. La base y el enfoque del entrenamiento tendría que ser el trabajo de fuerza/potencia que se entrena a través de repeticiones de fajin en posturas sueltas y “hacer temblar” un palo. Esta practica desarrolla una relajada fuerza explosiva que permite soltar “fuerza del cuerpo entero” en combate hasta el nivel de *“cada parte del cuerpo es un puño, atacar con cualquier parte del cuerpo”*.

Para ser correcto, el Taiji que se suele ver en los parques es nada más que las formas de los diferentes estilos de Taiji. Al igual que otras artes marciales el Taiji quan en su evolución se ha convertido en “centrado en formas”, lo que es una de las distinciones más importantes entre el Wushu y las artes marciales extranjeras. Debido al desarrolló gradual de las formas, el wushu es una clase de cultura y es un paso inevitable en su historia.

El Taiji quan ya se ha convertido en uno de los más populares métodos para mantenerse en forma para los mayores y jubilados gracias a sus movimientos lentos que aportan beneficios importantes a nivel de la salud. Se practica como arte de exhibición, porque los principios de taiji engloban la cultura china tradicional, su forma de pensar y porque su forma es estéticamente bonita. Taiji quan es el arte marcial mejor capaz de reflejar la cultura china.

Ambos, el “taiji de abuelo” y el “taiji de exhibición” son nada más que una parte de Taiji. El Taiji quan original enfatizaba saber luchar, las formas eran de lo menos importante. Sin embargo por varias razones las formas gradualmente han llegado a ser el “nucleo” de Taiji, hasta un punto que pocas personas saben lo que es el verdadero Taiji. Los artistas profesionales y los aficionados todos dicen “saber” Taiji, aunque en realidad lo único que conocen es la forma de Taiji. La mayor diferencia entre ellos está en la calidad de la ejecución y la dificultad de los movimientos. Taiji quan se ha convertido en una manera de hacer calistenia, la mayoría de Taiji que vemos se tendría que llamar “Taiji Cao” (Taiji ejercicio) en lugar del Taiji Quan (Taiji Puño).

MAESTRO DE TAIJI CAPTURA CRIMINALES

La pregunta es si el “verdadero” o “completo” Taiji quan existe aun? ¿Podemos encontrarlo hoy en día? La respuesta es sí pero únicamente entre los que hayan aprendido el sistema entero y estén dispuestos a invertir mucho tiempo y esfuerzo para entrenar. Esta gente no necesariamente son “Granmaestros”, ni es garantizado que los “Granmaestros” de Taiji posean estas habilidades. Una manera segura de poner a prueba el “gongfu” de alguien es ponerle a “hacer temblar” el palo. El tamaño y el peso del palo que uno usa y las veces que lo pueda hacer temblar sirve para medir el gongfu de alguien.

¿Actualmente cuantos aficionados de Taiji practican el hacer vibrar del palo? En el “Centro de Fitness Taiji Xiaowu”, situado en el centro deportivo de Tianhe, Guangzhou, lo hacen sin duda. El director y entrenador principal Zhang Xiaowu es nativo de Jiaozuo en la provincia de Henan y es uno de los discípulos del gran maestro de Chen Taiji quan, Chen Zhenglei.

Lleva 16 años enseñando taiji quan en Guangzhou y no cabe duda que el señor Zhang tiene gongfu. A la edad de 38 años es capaz de hacer temblar más de 70 veces sin parar una lanza de 4,2 metros que pesa 10 kg (que en practica normal se quita la punta para convertirlo en palo). A lo mejor los numeros no impresionan mucho pero el efecto de palanca hace que la fuerza necesario para sacar el palo hacia adelante y retirarlo es más que considerable. Probablemente hay poca gente que llega a hacerlo vibrar 30 veces. A los practicantes de las artes marciales siempre les gusta comparar sus fuerza; si alguien quiere cruzar las manos con Zhang Xiaowu (desafiarle) siempre demuestra el “fajin” con el palo de 4,2 metros y invita a probarlo con un palo más ligero de 3 metros. Moviendo el palo “corto” ya se entiende como de pesado debe de ser el palo más largo. Entonces cuando Zhang Xiaowu informa si a su oponente le apetece probar el palo largo, en general se les abandona el coraje y se retiran.

A Zhang Xiaowu no le gustan los desafíos, pero a veces hace buenos actos: Zhang ha detenido a varios atracadores, ladrones y hooligans en el área del estadio deportivo de Tianhe que tiene bastante mala fama. Algunas veces que se ha enfrentado a un criminal con una arma, Zhang Xiaowu se ha tirado encima de él igual y ha detenido al criminal. En la tarde del 2 de agosto 2002, 4 atacantes tumbaron a golpes un hombre y una mujer en frente del centro deportivo de Tianhe con el objetivo de robarles. Zhang Xiaowu oyó los ruidos y se acercó corriendo con un grito y pronto dejó a un atracador K.O. y controló a los dos otros. Debido a su intervenciones con criminales el señor Zhang es bien conocido en varios comisarias de policía en la zona.

NO SUBESTIMES LA FUERZA DEL TAIJI

Zhang Xiaowu contó al reportero que si de verdad quiere practicar el Taiji, no solamente hay que trabajar las formas, también hay que dedicar tiempo a “nei gong” (trabajo interno) y “fa jin” (fuerza explosiva).

Para ganar fuerza explosiva primero hay que mantener posturas (Zhan Zhuang). La practica de zhan zhuang regula el sistema nervioso y endocrino para que el alumno no tenga miedo en combate. Al mismo tiempo el estudiante tendría que practicar “fuerza vibrando” (tan dou jin) que principalmente se trabaja haciendo vibrar al palo largo y repitiendo fajin en posturas sueltas.

“Hacer vibrar el palo” es un ejercicio dentro del Taiji para aumentar la fuerza del practicante. Al iniciar la practica el novato usa un palo “corto” de 3 metros que pesa alrededor de 2 o 2,5 kilos. Cuando el practicante consiga hacer vibrar el palo 300 veces cada lado, podrá usar un palo largo de entre 3 y 5 kilos. Una vez consiga hacer temblar 300 veces cada lado a este palo podrá

empezar la practica de “hacer vibrar rápido” para llegar a mover el palo 120 veces en un minuto. Cuando haya cumplido esta meta el alumno pasa a practicar sacudir fuerza con los puños, los codos, las piernas y los hombros. De ellos los puños son los más importantes y se tiene que llegar a pegar entre 7 y 9 veces por segundo con una fuerza de 100-120 kg. Si se practica el puño de un inch (2,5 cm) entonces el impacto debería ser de 60-80 kg. Entrenando seriamente de este modo por 3 a 5 años, cuidando su dieta y los descansos, el alumno alcanzará sentir el poder del Taiji y debería ser capaz de defenderse.

A la pregunta si sería también necesario la practica del tuishou (empuje de manos) Zhang Xiaowu contestó “Tuishou es solamente un ejercicio de entrenamiento, su objetivo es servir como una fase intermediara para evolucionar al “sanshou” (combate libre). La practica de tuishou en realidad no aporta tanto a las habilidades necesarias en combate. Mucha gente que son buenos en tuishou piensan que han desarrollado gongfu mientras en realidad han dominado una habilidad bajo condiciones cooperativas, que no es verdadero gongfu.

La verdadera esencia del Taiji se encuentra en el sanshou (combate libre) que no tiene movimientos fijos. De hecho para sanshou se entrena velocidad, reflejos y fuerza explosiva. Cuando un alumno tenga estas cualidades tiene los fundamentos para el combate y técnicas específicas realmente son secundarios. Si alguien quiere ser un experto del combate, debería dedicar mucho tiempo a sparring non cooperativa.

Alguna gente ha estudiado Taiji quan con Zhang Xiaowu para obtener el “verdadero” gongfu, entrenando el fajin sin formas pero casi nadie ha conseguido llegar hasta el final. Entrenar para obtener el verdadero “gongfu” es un trabajo durisimo mientras aprender formas es relativamente cómodo. Sin embargo si no aprendes formas los demás opinan que lo que aprendes no es Taiji. La tendencia hacia enfocar en las formas es una consecuencia inevitable de nuestra sociedad moderna donde la destreza en combate tiene poco uso. Zhang Xiaowu se da cuenta de que el mercado para taiji en una sociedad con un ritmo acelerado es la gente que se estresa y agota en su trabajo por sus efectos beneficiosos para la salud. Es la razón porque Zhang Xiaowu en sus clases enfoca las propiedades saludables en vez de las cualidades como sistema de combate.

Sin embargo, el reportero (y el traductor) espera que más gente llegará a conocer el “verdadero” o “completo” Taiji quan.