

BY ERLE MONTAIGUE

# T'ai Chi & Pa-Kua

Advanced Techniques

For

All Martial Artists



## **MÉTODOS AVANZADOS DE TAIJIQUAN & BAGUAZHANG**

Este libro fue escrito en **1982** y publicado en 1984. En aquél momento en mi enseñanza solo había enseñado a otras dos personas sobre Dim Mak y no lo mencionaron a otros. Sin embargo, sí hago referencia a ello incluso en este primer trabajo. Alguno de los métodos de entrenamiento citados en este libro, ya no los enseñé, sin embargo, este es un buen trabajo para propósitos históricos. **Erle Montaigne February 1998.**

### **Introducción**

Este libro ha nacido de la cantidad de seminarios que Erle Montaigne ha impartido en los numerosos años que ha estado enseñando las artes del T'ai Chi Ch'uan y Pakua Chang. Aunque gente de diferentes disciplinas ha acudido a estos seminarios, es en particular al practicante marcial a quien el libro va dirigido.

Con el creciente interés, en T'ai Chi y Pa-kua como artes marciales, suscitado por muchos artículos de Erle Montaigne, se hacía evidente que muchos practicantes marciales se beneficiarían de determinadas técnicas sacadas de T'ai Chi y Pa-kua. No importa que clase de marcial estás aprendiendo, Tae Kwon Do, Kung Fu o combate Chino etc. Las técnicas que son mostradas en este libro te ayudarán en tu entrenamiento. Las áreas intensamente favorecidas son, equilibrio perfecto, centro, y la mejor de todas, conciencia y sensibilidad.

Si se necesita un libro de T'ai Chi más completo, entonces te sugerimos que obtengas la serie de Erle Montaigne denominada "ENERGÍA T'AI CHI CH'UAN LIBROS 1, 2, Y 3". Sin embargo este libro bastará para el aprendizaje de ciertas técnicas que hemos encontrado de ayuda para cualquier practicante marcial.

La mayoría de las técnicas mostradas en este libro, requieren de otra persona. Esta persona en la mayoría de los casos no necesita ser un practicante marcial, un marido o esposa lo hará o incluso un hijo o una hija, en tanto sean capaces de dar unos pocos puñetazos (la mayoría de las esposas pueden hacerlo! ☺). Sin embargo hay algunas técnicas de entrenamiento de parejas en las que es esencial otro practicante marcial. También son mostrados ejercicios en solitario y estos por supuesto pueden practicarse solo.

Hay tres partes de entrenamiento en T'ai Chi y Pa Kua, la primera es el almacenamiento del Chi. La siguiente parte son los ejercicios de conciencia y sensibilidad por los cuales el estudiante aprende a escuchar con la piel y con el tiempo aprende cuando un ataque va a tener lugar antes de que incluso haya empezado.

La tercera parte del entrenamiento contempla las técnicas del arte marcial por la cual el estudiante aprende las habilidades técnicas. Es esta parte la que más trato en este libro. Aunque las otras serán contempladas en breve.

Hay desde luego ciertas técnicas que funcionarán solo si el alumno está estudiando las artes actuales por lo que no contemplaré esas.

### **NOTA SOBRE EL BOXEO T'AI CHI**

El estilo de boxeo de T'ai Chi es único y al contrario del pensamiento popular, tiene poco o nada que ver con el movimiento lento de la forma o Kata de T'ai Chi.

Es casi imposible, enseñar cada postura del movimiento lento de la forma y decir que esta postura es representativa de esto y aquello, una defensa, un ataque, etc. y entonces esperar que eso sea el arte marcial de T'ai Chi. Aunque el movimiento lento de la forma está basado en ciertas técnicas marciales, la forma está ahí para permitirnos tener un camino adecuado y fácil para incrementar y tener el flujo de energía. Estos movimientos de la forma lenta son en su mayor parte grandes y abiertos, e incluso si estos movimientos fueran realizados más deprisa, continuarían siendo demasiado lentos en un combate real. Sin embargo, junto con el Ch'i Kung y la forma desarrollaremos una energía muy potente que puede ser usada en el arte marcial. El practicante de T'ai Chi adquiere mucha energía y es muy difícil para alguien bloquear los ataques. La energía simplemente continua llegando.

Sin la base del Ch'i Kung y de la forma, el Tai Chi Chuan es simplemente otro arte marcial, con él, se convierte en un gran arte marcial. Llega a ser realmente interno.

# **CAPITULO UNO:**

## **ASPECTOS TÉCNICOS DEL TAI CHI CHUAN**

A diferencia de los movimientos abiertos de la forma de Tai Chi, las técnicas marciales emplean círculos cerrados que pueden ser utilizados a gran velocidad. Las manos nunca se mueven fuera del centro, siempre lo están protegiendo. La mitad de la postura es realizada con una mano arriba y la otra ligeramente bajada. Las posturas amplias y bajas de la forma de Tai Chi no se utilizan nunca en combate, nosotros siempre utilizamos una postura vertical con las rodillas dobladas a diferencia del boxeo occidental.

La mayor parte de la energía llega de la cintura y las caderas, esto contribuye a una mayor energía y velocidad. Generalmente, las técnicas son realizadas sobre la pierna de delante con el talón trasero ligeramente fuera del suelo; esto nos permite encontrar mas energía en un puño centrífugo. En Tai Chi nunca utilizamos únicamente la fuerza muscular ya que limita la técnica. Utilizamos la fuerza centrífuga con los músculos necesarios para mantener y dirigir parte del ataque. Uno debe aprender además a utilizar exactamente el músculo correcto para este trabajo, de otra manera nuestros músculos trabajarán contra nosotros. El puño y el pie deben usarse como un látigo. Este es el significado real de "la energía llega desde las piernas, pasa a través de las piernas, se dirige a la cintura y es expresado en los dedos".

## **EL SIGNIFICADO DE YIN Y YANG EN EL TAI CHI CHUAN**

En Tai Chi sólo tenemos realmente que conocer dos técnicas: yin y yang. Cuando alguien nos ataca, debemos mirar a la persona simplemente como si fuera una esfera. La esfera está dividida en dos partes, una yin y otra yang. No debemos conocer cómo bloquear todas las diferentes clases de ataque, únicamente tenemos que conocer cómo tratar con el yin y el yang.

Dentro de estos dos estados, desde luego tenemos que conocer otras habilidades técnicas aunque estas deberán volverse completamente subconscientes y deben simplemente suceder dependiendo de la situación.

El aspecto principal del uso del yin y el yang es que si atacamos con un movimiento yang, debemos inmediatamente cambiar a un movimiento yin y si defendemos utilizando un movimiento yin, debemos inmediatamente cambiar a uno yang, etc. Esto nos asegura que no podemos ser re-atacados dando al contrincante algo que atacar. Por ejemplo, si quisiera tirar un árbol grande tirando de una de sus ramas; sería una tarea fácil si esa rama y el árbol estuvieran muertos y rígidos. Si ese árbol estuviera vivo y la rama fuera flexible entonces sería una tarea mucho más dificultosa porque no existiría una conexión rígida de vuelta al árbol. Lo mismo ocurre con nosotros, si ataco con un puño yang y el defensor es lo suficientemente rápido para coger mi muñeca, entonces debo inmediatamente ir a yin o relajar la muñeca. Esto sitúa una gran cantidad de energía en el final de algo que está suelto y que no es fácil abatir. Si el contrincante trata de herirte el brazo porque esta relajado entonces cambia inmediatamente atrás a yang y ataca con el codo o el hombro.

## **PRINCIPIO DE PLEGAMIENTO**

Si me atacan en la muñeca, la doblo hacia arriba o relajo, la giro hacia abajo y ataco con el codo. Si me atacan en el codo, lo doblo hacia arriba y ataco con el hombro, si atacan mi hombro debo doblarlo hacia arriba y atacar con mi cabeza. Mediante el mismo método, si me atacan en el lado derecho, ese lado esta vacío mientras el izquierdo ataca y si atacan al lado izquierdo entonces le hacemos vacío y atacamos con el lado derecho.

## **GOLPEO CON LOS PUÑOS**

El puño está siempre relajado y nunca completamente tenso incluso ante un impacto. Se cierra del todo pero permanece relajado. Este es el principio más difícil de entender del practicante marcial porque nos han enseñado que debemos proteger la muñeca apretando el puño. No ocurre esto en Tai Chi. Después de muchos años de desarrollo del Ch'í seremos capaces de utilizar el puño relajado. No existe un camino fácil sobre esto, porque incluso si utilizamos el puño duro para entrenar, la energía nunca se desarrollará a un grado superior a causa de la tensión. Este es el motivo por el que no tendemos a practicar muy pronto ningún entrenamiento pesado.

La muñeca golpea hacia arriba en el impacto, utilizando los músculos pero con una acción de látigo. Cuando realizamos el Paouchi o formas rápidas, el puño puede oírse como si chasquease hacia arriba al final de cada puñetazo. La acción de látigo solo funcionará si el brazo y la muñeca están completamente sueltos y relajados. Toda la energía del cuerpo está concentrada en un pequeño punto y es muy potente.

En Tai Chi nunca permanecemos quietos, siempre hay un movimiento cambiante desde una pierna a otra. Este movimiento nunca es constante y no permite al contrincante saber cuando el peso está en cada pierna.

Esta clase de movimiento nos permite una mayor movilidad por lo que somos capaces de atacar desde el lado después del bloqueo. Para la mayor parte las patadas bajas son bloqueadas con las piernas mientras que las patadas altas en Tai Chi son bloqueadas con los brazos o manos.

Aunque no hay muchas patadas altas en Tai Chi, continuamos entrenando en todas las patadas comunes simplemente para ser capaces de practicar el bloqueo de estos ataques. Además, si somos capaces de utilizar patadas altas entonces somos capaces de utilizar pequeñas patadas para sacar ventaja. El bloqueo nunca se torna estático. Cuando el ataque está llegando, inmediatamente comenzamos a movernos. Esto tiende a situar al atacante sin tiempo y nos proporciona una gran ventaja.

Sin embargo, estas técnicas funcionarían únicamente si pensamos en defensa y no en ataque. Si estamos pensando continuamente cuando hacer el siguiente ataque entonces una gran parte de nuestra conciencia se habrá ido. Por lo que en Tai Chi únicamente pensamos en defensa y el ataque es parte de la defensa en nuestro entrenamiento.

Las patadas están dirigidas principalmente a la pierna baja, la rótula, el lateral de la rodilla y la zona de la espinilla. La premisa es que la pierna es capaz de alcanzar al contrincante antes de que su ataque te haya alcanzado. El entrenamiento específico del sistema será tratado más adelante en este libro.

## **BLOQUEO Y ATAQUE SON SIMULTÁNEOS**

Primeramente aprendemos cómo bloquear y entonces aprendemos cómo atacar. Por tanto aprendemos que bloquear y atacar son lo mismo. Los métodos específicos de entrenamiento para adquirir concomitantes bloqueos y ataques serán tratados posteriormente.

Ambos, el bloqueo y el ataque, pueden producirse con la misma parte del cuerpo, o bloquear con una parte y atacar con la otra.

## **UNA NOTA SOBRE PA KUA CHANG**

Incluso más que el Tai Chi, el Pakua es un arte marcial especializado y únicamente unas pocas de las técnicas de Pakua se toman prestadas para todas las artes marciales. Trataré estas técnicas en este libro.

Solamente las manos se usan en defensa y ataque. Ocho diferentes maniobras de mano son utilizadas para cubrir casi cualquier situación de defensa. La principal diferencia con el arte de combate de Tai Chi es que el Pakua utiliza bastantes movimientos poco ortodoxos mediante espirales. Intentamos rodear al atacante y confundirle. El centro es la principal zona de defensa, las manos están dispuestas de manera que siempre protejan el centro. Las piernas protegen el centro bajo mientras las dos manos protegen el centro alto. Una persona experimentada en Pakua debe ser capaz de protegerse contra todos los ataques utilizando solo una mano. Existen métodos específicos de entrenamiento para alcanzar esto y también serán tratados en este libro.

La postura de combate en Pakua no es tan baja como en la forma. Las posturas bajas son únicamente para adquirir fuerza y dejarnos abiertos si se usan en una situación de combate. Pakua es realmente uno de los más grandes artes marciales pero lleva toda una vida de dedicación el aprenderlo apropiadamente.

# **EJERCICIO DE RECOPILOCIÓN DE ENERGÍA DE T'AI CHI CH'UAN**

## **QI GONG:**

El Qi gong es probablemente la parte más integral de Tai Chi. Este ejercicio puede ser usado por cualquiera para desarrollar su arte marcial. Es aquí donde nosotros literalmente limpiamos los meridianos de acupuntura para que el Chi sea capaz de fluir por todas las partes del cuerpo ayudando a cada órgano en su camino. Una vez que se han abierto los canales, el Qi Gong comienza a acumular nuestra energía. Este Chi puede ser utilizado tanto para curar como para el arte marcial. No existe diferencia entre curar y el arte marcial, utilizamos exactamente la misma energía.

Para que el Qi Gong trabaje, debemos encontrar cierto criterio. Lo primero y más importante es que todo el cuerpo debe aprender a relajarse totalmente. La palabra relax en chino no significa que nos caemos al suelo, significa que externamente estamos blandos pero fuertes internamente por lo que únicamente utilizamos la dosis exacta de músculo para el trabajo. La parte superior del cuerpo debe estar completamente relajada y aunque es casi imposible bloquear todos los pensamientos de la mente, debes dejar que los pensamientos vengan y vayan no concentrándote en un único pensamiento. El pensamiento entra por un lado y se va por el otro. Intenta al principio concentrarte en la respiración, hunde cada respiración profundamente pero no forzada.

## **CÓMO FUNCIONA**

Para que cualquier cosa funcione, debe existir energía con la que empezar, un catalizador. En Qi Gong tenemos las rodillas dobladas lo que produce calor en el Dantien o centro físico, un punto eléctrico unas 3 pulgadas por debajo del ombligo. Este calor produce cambios químicos que ocurren en el cuerpo que también origina cambios de energía. Es como encender fuego bajo un caldero de agua, para producir vapor. De la misma manera que hacemos que el Chi se mueva, el cual por turnos hace que el Shen o espíritu se eleve hasta la coronilla.

En Chi Kung engañamos a la mente haciéndola creer que estamos haciendo ciertas cosas cuando no lo estamos, por lo que el subconsciente envía el Chi a la zona apropiada. Debido a que no hay tensión en la zona, el Chi es capaz de fluir libremente hasta ella. Finalmente la mente es capaz de enviar el Chi a todas las zonas sin ningún juego especial, incluso si tenemos que realizar grandes tareas. Por ejemplo, si nos imaginamos que hay unas cargas muy pesadas colgando de nuestros brazos, la mente intentará enviar más energía al brazo. Si hay cargas en los brazos entonces nos volvemos tensos y el Chi es inmediatamente bloqueado. Debido a que realmente no tenemos cargas, el Chi es libre de circular hacia el área porque no hay tensión.

Después de mucha práctica de Qi Gong aprendemos a realizar el trabajo pero continuamos permaneciendo relajados por lo que el Chi fluirá libremente para ayudar en la tarea. En arte marcial este trabajo sería golpear con puños, dar patadas, derribar, etc.

Este concepto del Chi es muy difícil de entender, pero si alguna vez entras en contacto con un maestro de verdad de arte marcial entonces lo entenderás. Uno de mis profesores, el maestro Chu King-Hung pudo lanzarme unos cuatro metros con no más que un encogimiento de hombros y yo soy físicamente más grande que él. Todo esto realizado mientras tomaba una taza de té y permaneciendo de pie con una sola pierna. Siempre que el maestro Chu realizaba demostraciones, pedía a la gente del público que saliera y le examinara, y continuamente incluso si la persona obviamente había realizado algún otro arte marcial y su postura es muy consistente, continuaban siendo despedidos lejos porque son capaces de dar más energía por lo que Chu puede devolverla. En artes marciales esta energía se muestra en sí misma en el golpeo con puños y patadas.

Esta es la misma energía que es usada en el área de curación de Tai Chi Chuan, la energía puede ser tanto para introducirla como para extraerla de determinadas zonas para la curación.

## **LA POSTURA:**

### **QI GONG**

Permanece con los pies paralelos a la anchura de los hombros. Los dedos gordos de los pies están ligeramente girados hacia adentro.

Esto permite que el punto "Riñón 1" este ligeramente elevado del suelo. Los pies están cóncavos. La razón para ello es que en esta posición las partes exteriores de los pies están en yang mientras "riñón 1" está en yin. Como en las leyes de la electricidad, los polos opuestos se atraen mientras que los polos iguales se repelen, la energía yin en la planta del pie provoca energía yang para ser atraída hacia abajo. La energía viene del Dantien o centro físico, un punto eléctrico debajo del ombligo.

Las rodillas están ligeramente dobladas hasta que la rótula forma una línea vertical con los dedos gordos de los pies. Si bajas más puedes hacerte daño. Las nalgas deben estar plegadas hacia dentro por lo que no hay balanceo en la parte baja de la espalda. Es aconsejable tener un espejo lateralmente para que seas capaz de revisar y ver si tu espalda esta recta todo el tiempo. Asegúrate de que la espalda no está inclinada hacia atrás. Relaja completamente los hombros, el cuello y el pecho e incluso la piel alrededor de tu frente, toda la cara debe estar relajada. Relaja el estómago. Levanta tus manos enfrente de tu pecho. Es como si estuvieras sujetando una bola grande. La intensidad del Qi Gong aumenta al mantener los brazos alejados del cuerpo y disminuye al mantenerlos cerca. Posteriormente es posible colocar pequeños pesos en los brazos pero esto no debe intentarse hasta pasados al menos cuatro años.

Debe haber una línea recta de piel entre el dedo gordo de la mano y el dedo índice esto asegura que la mano esté cóncava y tiende a traer la energía a esta zona.

El Qi Gong es a veces denominado como la posición de los tres círculos de Zen, debido al círculo de los pies, el círculo de los brazos y el círculo de las manos.

Las manos se mantienen por encima de la altura del pecho. Los codos cuelgan ligeramente hacia abajo, esto asegura que los hombros estén relajados. La barbilla en el centro y metida hacia dentro para mantener recta la columna vertebral. No metas la barbilla muy hacia dentro como para inclinar la cabeza. La lengua descansa en el paladar duro justo como si estuvieras diciendo la letra "L", esto une el meridiano yin que atraviesa la parte frontal del cuerpo con el meridiano yang en la columna.

Respira, inspirando y exhalando a través de la nariz mediante una respiración completa pero no forzada. Únicamente en los movimientos de Fa Jing de las formas rápidas debes exhalar por la boca. Respira despacio sin ansiedad. Imagina que estas siendo sujetado mediante un hilo. Pon quizás un poco de buena música y simplemente permanece así de 15 a 20 minutos. Haz esto cada

mañana media hora después de haberte levantado e inténtalo otra vez en por la tarde.

El Qi Gong no es un ejercicio agradable, al principio experimentarás dolor en los hombros y las piernas te temblarán, lo que provocará que todo tu cuerpo vibre. Habrá otras manifestaciones espontáneas de Qi Gong pero en vez de contarle a la gente qué esperar, prefiero que cada uno experimente sus propias sensaciones. Si le cuento a la gente qué esperar entonces ellos se dicen a sí mismos que están sintiendo algo cuando quizás no lo estén.

Después de unas seis semanas los temblores deberán desaparecer y entonces el Qi Gong comienza a ser mas agradable sintiendo literalmente la energía circular por el cuerpo.

## **VISUALIZACIÓN:**

Para que el Chi viaje a las zonas correctas primeramente debemos visualizar y utilizar la imaginación para que la mente piense que estamos realizando algún trabajo. En cada inspiración, imagina que tus manos intentan empujar hacia dentro, por ejemplo los dedos intentan moverse juntos. Las manos se mueven únicamente minuciosamente de forma que alguien que esté observando es incapaz de detectar el movimiento. Recuerda mantener los brazos y manos completamente relajados. Imagina que hay muelles extendiendo tus manos por lo que hay una fuerza entre las dos manos. ¡Recuerda! solo en la mente! En cada exhalación, intenta separar las manos e imaginar que se mantienen unidas mediante una goma elástica. Insiste con el ejercicio hasta que sientas la fuerza entre las manos.

La mente ahora está engañada creyendo que hay una intensa fuerza entre las manos y dirigirá el Chi para que se mueva por las manos y circule por los brazos. Finalmente el Chi fluirá a las zonas correctas sin juegos mentales. Debes intentar invertir la visualización, por ejemplo, intentar separar las manos cuando inspires y juntarlas cuando exhales.

Después de haber permanecido así al menos 15 minutos y haber tenido un buen temblor, baja las manos a una posición inferior y mantenlas ahí durante un tiempo. Después, en la inspiración, levanta ambas manos a cada uno de los lados y crúzalas frente al pecho, después empuja hacia abajo mientras exhales y lentamente estira las

piernas. Da lentamente una vuelta durante unos 5 minutos y en particular no tomes nada frío para beber.

Si cuando practicas Qi Gong las vibraciones no comienzan, revisa la postura, probablemente te hayas deslizado hacia arriba y no lo hayas notado. Si sientes dolor, revisa la postura, si todo está correcto entonces es un buen dolor, pero si algo está equivocado rectifícalo inmediatamente. Hay una tendencia a balancearse, deja que ocurra naturalmente, normalmente ocurre con la respiración.

## **LA RESPIRACIÓN**

Después de un tiempo utilizaremos diferentes técnicas de respiración. En este libro solo trato la respiración natural. Todas las técnicas de respiración y otras prácticas de Qi Gong se tratan en mi primer libro, "ENERGÍA DE T'AI CHI CH'UAN LIBRO 1".

Cuando inspiras a través de la nariz, el abdomen bajo debe expandirse, esta es la misma forma natural en que un niño respira. Cuando exhalas, el abdomen bajo debe contraerse. Se denomina respiración natural. No debe haber movimiento de los hombros o pecho mientras se respira. Si tienes cerca a algún niño, sitúa tu mano sobre el abdomen bajo y aprende cómo respirar.

## **EJERCICIO DE PAKUA CHANG:**

De la misma manera que el Tai Chi tiene sus ejercicios de incremento de energía, ocurre lo mismo con el Pakua Chang. Aunque el Pakua también tiene un tipo estático de Qi Gong, solo trataré el tipo dinámico como he tratado ya el Tai Chi Qi Gong en detalle.

Este es un ejercicio de andar con los pies realizando los mismos movimientos para cada paso. Mantén las manos por encima de tu cabeza con las manos relajadas y con los dedos apuntando hacia delante. Dobla las piernas tan abajo como seas capaz pero continúa manteniendo la espada recta. Ahora con los pies en paralelo y abiertos el ancho de los hombros, cepilla el tobillo izquierdo contra el tobillo derecho y da un paso hacia fuera en forma de arco. La respiración debe ser profunda y lenta pero no forzada. El esfínter anal debe estar ligeramente cerrado internamente y los dedos gordos de los pies deben estar doblados hacia dentro de la misma manera que en Tai Chi. Cuando avances hacia delante, todo el pie debe tocar el

suelo, mientras que cuando retrocedas, el dedo gordo del pie deberá tocar primero.

Debes caminar tan despacio que alguien que esté observando sea incapaz de detectar el movimiento. Deberá llevarte unos 15 minutos caminar hacia delante y hacia atrás una distancia de unos 6 metros de largo. No levantes la parte trasera del talón antes de que el peso esté completamente situado en el pie de delante. Asegúrate que los brazos no caen lentamente hacia abajo y mantenlos relajados.

## **MOVIMIENTO DE BRAZOS:**

Los brazos deben moverse independientemente de los pies. No caigáis en el hábito de empujar hacia delante cuando los pies se mueven hacia delante, varía el movimiento de los brazos lentamente hacia abajo y rápidamente hacia arriba.

## **RODANDO UN BARRIL**

Este es el primero de los movimientos de andar de brazo que simplemente implica mantener las manos como si estuvieras rodando un gran barril en frente de ti como si estuvieras realizando el mismo patrón de paseo. Los brazos simplemente empujan hacia fuera en un arco hacia abajo y retrocediendo hacia ti también en un arco descendente como la flecha que muestra la foto. Una vez más, no te crees el hábito de empujar siempre en el mismo movimiento, varía la velocidad de los brazos, pero mantén los pies yendo a la misma velocidad.

## **BLOQUEAR EN CIRCULO AL CONTRARIO**

Este es otro de los movimientos de andar de brazos, que implica el llevar ambas manos fuera de los lados en arcos grandes desde abajo, cerca de las caderas, fuera y por encima, frente al cuerpo. Ambas manos bajan frente al cuerpo boca abajo. Mantén el andar lento y sencillo sin cambiar de sitio. Toma nota que la mano derecha esta arriba, en el círculo siguiente la mano izquierda debe encontrarse arriba. Esta técnica se puede utilizar para bloquear patadas frontales o puñetazos directos. Las manos atrapan el ataque desplazándolo hacia abajo cuando vuelves a atacar.

# **BLOQUEAR EN CIRCULO AL CONTRARIO**

## **PRIMERA VARIACION:**

Este es otro de los movimientos, únicamente que esta vez la mano alzada está doblada hacia arriba. Se usa de la misma manera excepto que es más directo fuera del bloqueo que una técnica de atrape.

## **BLOQUEO LIBRE EN CIRCULO:**

Este movimiento hace uso de un libre-balanceo en círculo en frente del cuerpo. Las manos se balancean tanto en el sentido de las agujas del reloj como en sentido contrario, en círculo, bloqueando cualquier cosa que se cruza en el camino. Las muñecas deben estar relajadas y el paso debe ser el mismo que antes.

## **BLOQUEO AGARRAR LA COLA DEL PAJARO:**

Este es probablemente el más difícil de entender. La mano izquierda viene de la cadera derecha y los dedos derechos se unen como si viajaran en un arco fuera del hombro derecho para bloquear. Para realizarlo por el otro lado, ambas manos vuelven hacia atrás bajando a la cadera derecha y haciendo un círculo cruzan a la cadera izquierda fuera del hombro derecho como antes.

# CAPÍTULO DOS

## CONCIENCIA Y SENSIBILIDAD

### EJERCICIOS DE TAI CHI:

Estos ejercicios los he sacado del material de los seminarios y comienzo con los menos complicados, continuando con los avanzados. Por lo que es importante seguir el libro desde el principio y no intentar primero los ejercicios más avanzados.

### BLOQUEANDO CON LA VOZ:

Dos personas situadas de pie una enfrente de la otra, una es el atacante y otra el atacado. Debes colocarte a la altura de los brazos para que el atacante sea capaz de atacarte y tocar al atacado. El atacante no debe concentrarse en ninguna parte del cuerpo del atacado. Yo prefiero mirar por encima del hombro derecho, pero esto es una preferencia personal y cada persona debe encontrar su propia zona. Debes tener en cuenta el cuerpo del atacante en su conjunto con la visión periférica y en particular al triángulo formado cuando una línea es trazada desde la punta de la cabeza hacia abajo a ambos hombros cruzando el pecho.

Teniendo en cuenta este triángulo, el atacado es capaz de saber si el atacante va a atacar. Por lo que si el atacante ataca con la mano derecha, habrá un movimiento en su hombro derecho o si ataca con la mano izquierda, se aplicaría lo mismo. Si el atacante va a dar una patada, habrá un leve movimiento en su cabeza. Teniendo en cuenta el cuerpo en su conjunto, conoceremos qué pie va a golpear.

Debes realizar alguna clase de sonido con tu voz. Lo haces cuando el atacante ataca. La idea es que estamos intentado conseguir que nuestra mente y movimientos trabajen como una sola unidad, en vez de la mente reconozca el ataque y después una fracción de segundo después ocurra el movimiento. Para poder realizar esto debemos encontrar algo entre medias para unir la mente y el cuerpo, esto es la voz.

La voz actúa en completa coordinación con la mente y nuestro movimiento también trabaja con la voz mientras la voz trabaja en completa. Por lo que si somos capaces de tener nuestro movimiento

trabajando en completa armonía con la voz mientras la voz trabaja en completa armonía con la mente, finalmente tendremos el movimiento y la mente trabajando en completa coordinación.

El atacante debe moverse tan rápido como le sea posible para intentar tocar al atacado en un lado de la cara. El atacado debe realizar un ruido y tan pronto como el atacante lo oiga, él/ella debe para el ataque. Por lo que dependiendo de lo despierto que esté el atacado, será tocado o no tocado. Serás capaz de utilizar la mano izquierda o la derecha y además utilizarás ataques bajos al abdomen bajo. Después quizás comiences a utilizar también los pies. Esto implica dar patadas a la rodilla o espinilla, pero ten cuidado y asegúrate de que eres capaz de dar la patada.

(¡Recuerda!, en ningún momento debes concentrar el ataque en ninguna parte del atacante. Mantenlo todo en la visión periférica y más importante, permanece completamente relajado).

Cuando te vuelvas un poco más ágil con este ejercicio, debes comenzar a apuntar a cualquier parte donde vaya el ataque pero continúa manteniendo el sonido. Si el atacante te ataca la cara con la mano derecha, apuntarás a ella con cualquiera de los dedos derecho o izquierdo cuando realizas el sonido. De esta manera comenzamos a tener el cuerpo en movimiento con la voz.

Mantén la visión periférica e incluso con las patadas apunta a cualquiera de las piernas que vaya a golpear. Con el tiempo este ejercicio va más allá y comenzarás a tocar la parte a atacar antes de que haya sido golpeada. En un nivel más avanzado deberás ser capaz de omitir la voz y tener el movimiento del cuerpo en perfecta armonía con la mente.

El último nivel de este ejercicio es el nivel más avanzado y no debe ser practicado demasiado pronto. Este implica bloquear y atacar simultáneamente. Cuando el atacante intenta tocarte, realiza tu sonido y apunta a la parte atacada y exactamente al mismo tiempo vuelve a atacar, tocándole en algún lugar con la otra mano. Entonces depende del atacante el realizar un ruido y apuntar a tus manos cuando ataca.

Este ejercicio puede llegar a ser muy complicado. Lo más importante para recordar es no permitir que se convierta en una competición. Recuerda que tu únicamente estas intentando ayudar al otro y no intentando averiguar quien es el mejor. No permitas que se convierta en una pelea.

## **EMPUJE DE MANOS, DA-LU, SAN-SAU Y CHEE SAU:**

El empuje de manos es uno de los ejercicios mas beneficios que cualquier practicante de marcial puede aprender. Sin embargo para entenderlo realmente, uno debe haber estudiado Tai Chi. Para aquellos que estén interesados en el empuje de manos consultar mi segundo libro, "LA ENERGÍA DE TAI CHI CHUAN LIBRO 2". Este libro contiene todo lo que hay que saber sobre la parte física del empuje de manos. Lo mismo se aplica a Da-Lu, una clase de movimiento avanzado de doble empuje de manos con movimiento. San-sau o "manos-libres" está incluso bastante más conectado con Tai Chi, pero se encuentra disponible en mi tercer libro, "LA ENERGÍA DEL TAI CHI CHUAN LIBRO 3". Cualquier practicante marcial puede practicar Chee Sau o manos pegajosas por lo que trato todo esto en este libro.

Manos pegajosas significa que simplemente te pegas al contrincante todo el tiempo, nunca permitas que tus manos rompan el contacto. Si lo haces, como verás mas tarde, te quedas expuesto al ataque. A diferencia de otros artes marciales las manos pegajosas de Tai Chi se hace con un contacto muy ligero, esto permite que se produzcan reacciones muy rápidas con bloqueos y ataques rápidos. Esto también permite a ambos practicantes estar completamente relajados durante el ejercicio. Dos personas permanecen una enfrente de otra en una posición arqueada. Una vez más la mirada fija debe estar pasado el hombro de tu contrincante y mirando con la visión periférica. Los dos practicantes, como una unidad, comienzan a balancearse de atrás a adelante cambiando el peso de una pierna a otra. Una persona va hacia delante mientras la otra va hacia atrás. Las manos deben rotar. Los brazos no deben rotar por sí mismos; la cintura debe girar. Presta especial atención a las rodillas, no deben rotar con el cuerpo, tus piernas están únicamente realizando su trabajo correctamente, manteniéndote en pié y suministrándote energía. Las manos se mantienen exactamente de la misma manera que en el Qi Gong anteriormente descrito. Una persona sitúa sus manos encima de la otra persona cerca de la muñeca con un ligero toque. El primer y más básico ataque es para la persona cuyas manos están por debajo y van por delante e intentan empujar en el abdomen de la otra persona. La persona que esta siendo atacada debe abrir sus manos hacia abajo y fuera para neutralizar la fuerza entrante. El círculo continúa. La persona cuyas manos están encima tiene que atacar en la cara y encima de la zona del pecho. El atacado debe abrir ambas manos justo pasadas sus orejas para neutralizar la fuerza entrante. En ningún momento deben estar las manos separadas.

Una vez que este ejercicio básico ha sido concluido, debes intentar continuar con uno más avanzado. Si la persona ataca por encima y

has neutralizado la fuerza entrante, inmediatamente puedes volver a atacar la zona baja del otro practicante. Esto implica que el otro practicante tiene que ser muy rápido para volver atrás lo suficientemente rápido para bloquear tu ataque. La mente debe cambiar rápidamente de Yin a Yang y de Yang a Yin, que es exactamente lo que intentamos alcanzar. Otra manera de neutralizar la fuerza si se siente un ataque bajo es girar todo el cuerpo bien a la derecha o izquierda, dependiendo en qué dirección el círculo va a apartar el ataque a un lado, en vez de abrir las manos hacia abajo.

## **ATAQUE CON UNA MANO**

En vez de atacar con las dos manos la persona que tiene las manos encima puede atacar con una mano a un lado de la cabeza lo que implica que la otra persona puede bloquear utilizando una mano. Este ataque puede suceder bien cuando te estas moviendo hacia delante o estas retrocediendo. Lo mismo se aplica para la persona cuyas manos están por debajo, puede atacar a la zona de las costillas, bien cuando va hacia delante o cuando retrocede. El ataque bajo se hace con dedos de cuchillo.

Continúa practicando de esta manera hasta que ambos practicantes sean conscientes y sensibles el uno del otro y sepan exactamente que están haciendo. En ningún momento debe sentirse una tensión en los brazos o cualquier parte del cuerpo.

## **BLOQUEO Y ATAQUE SIMULTANEO**

Esta parte del ejercicio es excelente para el desarrollo simultáneo de las técnicas de bloqueo y ataque. Cuando tu compañero entra a atacarte, ahora no solo bloqueas el ataque, sino que simultáneamente vuelves a atacar con la otra mano. Si tienes ambas manos encima y tu compañero ataca bajo, con una mano, entonces deberías bloquear bajo con una mano y atacar alto con la otra mano al mismo tiempo. Esto te llevará muchas horas de práctica y conciencia el tener las manos y la mente trabajando juntas. Este ejercicio sobre todo incrementará tu habilidad marcial. No por mucho habrá un tiempo de espera después de un ataque porque bloquear y atacar serán lo mismo. Por la misma razón, si la otra persona te ataca y simultáneamente vuelves a atacar, entonces depende de él bloquear y atacar también. Todo esto ocurre mientras tienes ambas manos, bien arriba o debajo.

## **MANOS CAMBIANTES:**

Como el círculo continúa y tienes tus manos encima, ahora eres capaz de coger una mano, la derecha y cambiarla al lado de abajo.

Ahora tienes tu mano derecha debajo y la izquierda arriba. Es muy importante que no pierdas contacto cuando cambias.

Hasta ahora las manos solo han girado en una dirección, esto es ambas manos girando juntas en sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario. Ahora puedes mover cada mano en círculos independientes. Cuando tu mano derecha se mueva lejos del cuerpo, la izquierda puede moverse hacia él, etc. Mantén el cambio de pierna a pierna así las piernas son constantes mientras las manos se mueven libremente y atacan y bloquean. Ahora se vuelve bastante complicado con cada persona atacando alto o bajo en cualquier momento. Mantenlo ligero y no compitas, solo ayuda al otro.

## **UTILIZANDO LOS PIES:**

El uso de los pies para dar patadas y atrapar aparece en una etapa avanzada. Mientras continuas realizado las maniobras de manos, ahora eres capaz de lanzar las patadas hacia la zona baja de la pierna en este caso el atacado tendrá que llevar la pierna hacia atrás rápidamente.

Hay innumerables posibilidades en este ejercicio por lo que no trataré todas ellas en este libro. Sin embargo mostraré unas pocas posibilidades así podrás agregarlas y encontrar la tuya propia.

## **TECNICAS DE ATRAPES DE MANOS**

Continua manteniendo el contacto, una mano se topa con el otro lado y por debajo con la mano de la otra persona así que ahora tienes ambas manos tocando su brazo. Desde esta posición eres capaz de cerrar el brazo y utilizar técnicas de proyección.

## **UTILIZANDO LOS CODOS**

El uso de los codos también puede ser utilizado tanto para atacar como para defender. Mediante la elevación de los codos arriba o abajo, serás capaz de bloquear alto o bajo. Una vez más el ataque y la defensa deben ser simultáneas. El codo puede bloquear y al mismo tiempo puede atacar a la cara. El codo también puede servir para atacar la parte baja de las costillas después del bloqueo a un ataque a la cara. La progresión obvia del ejercicio anterior es comenzar a moverse. Esto puede sonar imposible debido a la cantidad de técnicas que intentas perfeccionar pero sigue con él y con el tiempo se volverá subconsciente y no tendrás que volver a pensar en ello. Simplemente recuerda siempre continuar y no podrás ir mal.

## **BLOQUEO DEL PA-KUA CHANG**

Aunque el Pakua es un arte marcial muy especializado, donde la mayoría de las técnicas no pueden ser usadas por otros estilos, hay unas pocas técnicas que he encontrado de bastante ayuda para todos los practicantes marciales.

La primera de estas técnicas es un ejercicio muy simple denominado bloqueo cuadrado. Dos personas se sitúan una enfrente de la otra con los pies separados un poco más del ancho de los hombros y las rodillas ligeramente dobladas. Una persona, que es el atacado, mantiene una mano fuera, en frente manteniendo lo que se conoce como mano de dragón representando la pelea. La mano está ligeramente doblada. El atacante lanza cuatro puñetazos de manera fija, que posteriormente se volverá libre pero seguirá siendo a los cuatro puntos. Los puñetazos van encaminados primeramente al lado derecho de la cabeza, después de al lado izquierdo, después a la zona derecha de las costillas y después a la zona izquierda de las costillas. El atacado únicamente debe utilizar la "mano de martillo", es decir, la posición de la mano nunca cambia para bloquear. La mano es utilizada como un martillo y cualquier parte de la mano se usa para bloquear.

## **UTILIZANDO EL PALO PA-KUA**

Este ejercicio implica el uso de un palo largo como el usado en la forma de palo de Pakua que simplemente hay que empujarlo hacia la cabeza del atacado. Ambos practicantes permanecen uno enfrente del otro sujetando el palo. Asegúrate de permanecer lo suficientemente cerca para tocar con el palo y asegúrate de que el final es éste está acolchado. El atacante empuja el palo hacia la cabeza del otro a la zona alcanzada cada vez. No debes intentar engañar al otro cambiando la dirección.

El atacado puede mover su cabeza a la izquierda o a la derecha, o moverse hacia abajo para esquivar el palo. Al principio comienza muy despacio y únicamente cuando cada persona sea muy hábil debes incrementar la velocidad. También puedes atacar a la parte izquierda y derecha de la zona de las costillas por lo que el atacante tiene que cambiar de posición la cintura a la izquierda o a la derecha.

El avance de este ejercicio es que un practicante ahora ataca a cualquier parte del cuerpo del atacado quien ahora debe bloquear el palo con sus manos e intentar re-atacar. La idea es que si eres capaz de bloquear y atacar con el palo, entonces debe ser fácil cuando únicamente se utiliza el cuerpo.

## **MOVER LAS MANOS COMO NUBES DEL T'AI CHI CH'UAN:**

Esta técnica no solo desarrolla el uso de la particular postura, también origina un tiempo de reacción que se reducirá bastante con el uso de esta técnica.

Una vez más una persona es el atacante y el otro el atacado. Cuando el atacante lanza un puñetazo al pecho, llevas la mano de arriba hacia fuera y hacia abajo y bloqueas abajo mientras la otra mano sube hacia arriba y hacia dentro para atacar en la cara con el dorso del puño. Esto también se aplica a un ataque bajo. Si se utiliza un puñetazo en la cara, lleva la mano baja hacia arriba y hacia dentro para bloquear y atacar en la zona de la ingle con la otra mano, que simultáneamente se ha movido hacia abajo. Esta es la acción de mover manos como nubes. El atacante puede utilizar cualquier puñetazo en cualquier momento.

# **CAPITULO TRES**

## **TECNICAS DE COMBATE PARA LOS PRACTICANTES MARCIALES**

Este capítulo trata del uso del práctico de algunas de las técnicas del Tai Chi y el Pakua que serán de interés para los practicantes marciales. Trataré las formas de adquirir más energía en el golpeo de puños a través de una relajación total y no mediante el uso de una mayor fuerza muscular. También trataré como obtener más energía a lo largo de las patadas con una mayor velocidad y a través de la relajación total. Se tratarán ciertas técnicas del Tai Chi y Pakua las cuales no sólo serán para el uso de los practicantes del estilo sino también para todo el mundo.

Encontrarás que la palabra relajación se utiliza mucho en este libro, esto es porque es el factor más importante en estas artes. A través de una relajación total el Chi interno es capaz de circular libremente por todas las partes del cuerpo y generar una gran energía en una forma muy concentrada cuando damos una patada o golpeamos con el puño. Debido a que estamos relajados los brazos y piernas no están limitados por una excesiva tensión muscular y somos capaces de llegar a ser mucho más rápidos en la defensa y ataque.

Cuando uno intenta por primera vez esta idea de relajación es bastante difícil materializarla, únicamente a través de horas de práctica tu técnica se elevará a un nivel muy alto y no se estancará dentro de las limitaciones de tu propia habilidad muscular. Lo que tienen que hacer todos los músculos es dirigir la acción, por ejemplo cuando lanzas un puñetazo, el brazo está totalmente relajado y los músculos apuntan el puño. El cuerpo hace el resto. Si tu brazo está completamente tenso entonces estás limitado por la fuerza de tus músculos. Si utilizas la fuerza centrífuga, o la energía del Chi, entonces el límite es el cielo.

La cintura es el comandante de la energía. Se utiliza en una acción de látigo, que literalmente envía fuera el puño, o el pie como un disparo de cañón. Uno de mis profesores, el Maestro Chu King-Hung podía dar patadas y tirar justo antes de tu estómago pero la fuerza absoluta es sentida a través de todo el cuerpo. La energía se genera desde la parte trasera o delantera del pie, dependiendo de qué técnica estés usando. Cuando la energía llega a la cintura es lanzada hacia fuera a una gran velocidad y energía porque la cintura es como un turbo jet. El pie puede compararse con una guitarra eléctrica fuera de la cual no se genera mucho voltaje, pero cuando se enchufa a un amplificador, la energía se incrementa. La cintura es el amplificador.

## **LA POSTURA DE COMBATE**

La postura de combate en Tai Chi no es como la de los boxeadores occidentales. No utilizamos posturas bajas prolongadas, estas son únicamente utilizadas en la forma para fortalecer el cuerpo. Los brazos se mantienen muy relajados, uno arriba en línea con la cara, y el otro ligeramente en ángulo bajo. Una mano está ligeramente más adelantada que la otra. El peso está en el pie de atrás en la posición de recepción, pero se mueve al pie delantero para el ataque con el talón del pie trasero levantado del suelo para permitir a la cintura realizar su trabajo. Los hombros cuelgan sueltos, la cintura está suelta y todo el cuerpo está en calma.

Desde esta posición somos capaces de bloquear y volver a atacar de cualquier clase de ataque. Primeramente trataré los ataques con la mano o el puño.

Muchas personas han escuchado la expresión, "no utilices fuerza en la fuerza". Esto significa que si un ataque se siente desde el puño derecho hacia nuestra cara, nunca bloques con una palmada a 90 grados, fuerza un ángulo en el brazo y muévelo fuera hacia un lado. Lo que debes hacer, justo antes de que se sienta el ataque, sube una de tus manos de una forma natural y relajada y simplemente cepilla el antebrazo que viene hacia ti hacia un lado. El ángulo que forma la mano que está golpeando el puño entrante es un ángulo bastante agudo entre tú y el exterior de cualquiera de los lados de tu cabeza. Esto realizado en un periodo muy corto de reacción, no permite a tu oponente el tiempo suficiente para contraatacar tu ataque. En otras palabras, no lo hacemos seguro, permitimos que el ataque se acerque a nuestro cuerpo y en este caso a una pulgada de la cara.

Ambas manos son capaces de trabajar al otro lado del cuerpo o en el mismo lado. Por ejemplo si se siente un puñetazo de derechas, puedes bien bloquearlo con la mano izquierda o con la derecha. A veces la misma mano que realiza el bloqueo contraataca. Si viene un puñetazo de derechas, puedes bloquear con la mano izquierda, y se bloquea el puñetazo en el lado izquierdo de tu cabeza porque has girado el cuerpo hacia la izquierda. Entonces la mano izquierda es capaz de utilizar la fuerza centrífuga de la cintura, que ahora gira hacia la derecha y envía la mano izquierda fuera. O bien cuando giras a la izquierda para bloquear el puñetazo, la mano derecha esta libre para utilizar esa misma fuerza como la utilizada en el bloqueo para atacar simultáneamente. Ambas manos se mantienen siempre en el centro.

## **LADOS ABIERTOS Y CERRADOS**

Eres capaz de bloquear un puñetazo en cualquiera de los dos lados, es decir, el lado "cerrado" o "abierto". El lado abierto es aquel en el que alguien lanza un puñetazo con la derecha a tu cara y tu bloqueas el puñetazo en el lado interno del antebrazo. Ahora estás situado en ángulo recto al atacante. Esto implica que la otra mano del atacante está libre para bloquear o atacar. Esto es lo que se conoce como el lado abierto. Este lado es más peligroso que el lado cerrado. Si ambos os situáis uno en frente del otro entonces os enfrentáis mutuamente al lado abierto.

Si bloqueas un ataques y descubres que estas en el lado abierto del atacante, siempre debes tener en la mente ¡LA OTRA MANO!. Antes o cuando re-ataques, debes bloquear esa otra mano, a pesar de que esté o no atacando. Por ejemplo, si bloqueas el puño derecho en tu cara con tu mano izquierda y la pasas al lado izquierdo de tu cabeza, podrás utilizar tu mano derecha para tocar le puño izquierdo del atacante y entonces reatacar con tu puño izquierdo. De esta manera estas parando el puño izquierdo del atacante de reatacar. Si bloqueas ese puño derecho con tu mano derecha fuera de tu lado izquierdo, entonces la mano izquierda podría descender y bloquear la otra mano cuando tu mano derecha llega a atacar.

## **BLOQUEO EN EL LADO ABIERTO**

Hasta ahora solo he tratado ataques altos, pero ¿qué ocurre si eres atacado en el abdomen?. El Tai Chi tiene un excelente bloqueo que puede ser usado por cualquier practicante marcial para obtener ventaja y no es distinto del bloqueo "bong-sau" de Wing-Chung. Si alguien ataca bajo en tu lado derecho, lleva el antebrazo derecho abajo en arco cruzando tu cuerpo para bloquear con la parte de atrás de tu antebrazo. El brazo izquierdo se sitúa al otro lado de tu antebrazo derecho por lo que el puño es incapaz de deslizarse hacia arriba y re-atacar. Entonces eres capaz de atacar en la cara con el dorso del puño.

Este bloqueo es también lo bastante fuerte para utilizarse contra patadas de altura media y con una torsión de la cintura, el atacante sale volando. Haz uso de tu gran apalancamiento utilizando su rodilla como apoyo. Algunas personas dicen que el Tai Chi no tiene bloqueos. Estas personas obviamente no han oído hablar de practicantes marciales como Benny "el Jet" Urquidez. Estas declaraciones vienen de personas que no tienen experiencia en el ring o en la calle.

## **BLOQUEO EN EL LADO CERRADO:**

Si es posible bloquear y llegar al lado cerrado del contrincante, esta es entonces la mejor manera porque significa que estas llegando a atacar desde el lado cerrado del atacante. Esto no deja mucho espacio al contrincante para reatacar. Si se siente el puño derecho, bloqueamos con la mano izquierda llevando el puño al otro lado, al lado izquierdo. Inmediatamente también podemos pisar alrededor del lado de la mano derecha del atacante y entonces reatacar con el puño derecho sobre la parte alta de su cara. Esta vez no tienes que bloquear la otra mano porque es incapaz de atacar y tú estás fuera de su alcance.

Si estás peleando con una persona muy alta es imprudente atacar a la cara a menos que estés muy seguro porque esto podría acercarte y tener una desventaja en el alcance. En estos casos debes golpear en puntos vitales por el centro del cuerpo o zona de la axila, etc.

## **BLOQUEO BAJO EN EL LADO CERRADO:**

Exactamente el mismo bloqueo bajo se utiliza en el lado cerrado que el usado en el lado abierto, únicamente que esta vez es un poco más seguro. El antebrazo izquierdo viene cruzando del lado izquierdo al derecho para bloquear el ataque derecho sobre tu derecha mientras la mano derecha está arriba para prevenir que el brazo se deslice hacia arriba. Como antes, puedes atacar con el dorso del puño izquierdo en la cara.

## **BLOQUEOS DE CAMBIOS DE MANOS:**

Estas técnicas son muy efectivas y pueden llegar a ser muy rápidas porque estás utilizando movimientos circulares. Si el puño derecho esta atacándote, lo bloquearías con tu mano izquierda y literalmente palmeas el brazo de dentro hacia ti, es decir, deslizas tu mano hacia la parte baja del brazo que está atacando moviéndolo hacia el lado de tu mano derecha. Casi simultáneamente la mano derecha llega arriba en círculo y hace exactamente lo mismo, se desliza hacia la parte baja del brazo, y vuelve a bloquear. La mano izquierda está libre para atacar la cara desde un lado.

Es también una buena idea el dar una patada a la rodilla del atacante cuando bloqueas. Por ejemplo, si se siente el ataque derecho, podrías bloquear en tu lado derecho con tu mano izquierda la cual coge el puño justo pasado el lado derecho de tu cabeza. La otra mano puede llegar por debajo para bloquear más adelante el ataque y el talón

derecho puede atacar la rótula al tiempo que la mano derecha ataca la cara o el corazón. Esta postura es conocida como "elevar las manos".

La patada y el puñetazo debes ser siempre simultáneos. Es una buena idea para el defensor el llevar espinilleras y rodilleras.

Las acciones de las manos no deben ser forzadas por movimientos musculares, debes ser como si estuvieras con tus manos a los lados y balancearas tus manos arriba con un movimiento de balanceo natural como si sacudieras moscas.

## **POSTURA de PAKUA CHANG:**

La postura de combate de Pakua es lateral, con una mano situada más fuera del cuerpo que la otra, la cual se mantiene por debajo de tu otro codo. Las rodillas están ligeramente dobladas y la postura no es muy ancha.

La visión periférica es hacia el dedo índice exterior. Las manos situadas de esta manera son capaces de bloquear cualquier ataque. La mano interior (la izquierda como muestra la foto) está preparada para atacar, mientras la mano exterior se utiliza como antena. Tan pronto como un ataque está llegando, esto es, un puñetazo a derechas en la cara, la mano derecha bloqueará desde la izquierda a la derecha y la mano izquierda atacará a la cara simultáneamente. El cuerpo se gira de izquierda a derecha sobre el talón, es decir, los dedos gordos de los pies giran 90 grados de izquierda a derecha y el peso cambia de la pierna derecha a la izquierda. Esto proporciona a la mano atacante izquierda una gran energía. Las técnicas de Pakua son poco ortodoxas por lo que no incluiré demasiadas en este libro.

## **BLOQUEO DE PATADAS:**

Para ser capaz de bloquear patadas, creo que primeramente es importante ser capaz de utilizarlas. Por lo tanto es una parte habitual de mi clase el practicar todas las técnicas familiares de dar patadas utilizando el saco de arena. Circular, rotando talón, gancho trasero, talón de frente, lateral, trasero, creciente invertido, doble y triple golpeo y patadas en salto y apoyos.

Para practicar el bloqueo de patadas, simplemente necesitas a alguien que te de patadas. Al principio despacio y después más deprisa.

Al igual que con los puñetazos, me gusta utilizar el método inmediato de reataque. Nunca bloquee únicamente la patada ni te salgas de tu posición. Bloquea en el movimiento y reataca a tu oponente. Para practicar esto, tenemos un método de entrenamiento inusual. Dos personas se sitúan en posición de combate, uno es el que da patadas y el otro es el atacado.

Justo en el instante en que el atacado ataca y es visto mediante la visión periférica por el atacado, éste no se retira, sino que se mueve hacia delante. Utilizamos la técnica del "empuje". La idea es que para que alguien te de una patada tiene que tener el tiempo justo para dar la energía en el momento exacto. Si avanzas, puede que te encuentres con un pie en tu estómago o en cualquier otra parte. Sin embargo, la fuerza de la patada se ha suavizado porque has trastocado la distancia y el tiempo de ataque. Al principio recibirás golpes y será una tarea pesada, pero con un poco de tenacidad en tu intención, este ejercicio cambiará tu visión del bloqueo de patadas.

Tan pronto como se está sintiendo la patada, la interrumpes en un pequeño ángulo hacia el atacante y lanzas tus brazos donde quieras. Quizá tengan que ir hacia arriba, abajo, o ambos, dependiendo del ataque. Tan pronto como la patada se bloquee, ambas manos golpean hacia abajo en el atacante. ¿Recuerdas al principio del libro cuando trataba el caminar acumulando energía? Pues es ahora cuando tienes que ser capaz de utilizar estas técnicas.

Puedes utilizar cualquiera, la técnica de la mano en círculo, la técnica del círculo opuesto para tirar hacia debajo de la patada y re-atacar, de hecho cualquier técnica será más efectiva cuando te muevas en el preciso instante en que el atacante se mueve.

Otro método de entrenamiento para la defensa de patadas bajas y barridos, es hacer que tu pareja realice barridos bajos a tus piernas. En ese preciso instante salta en el aire sobre el final del barrido y al mismo tiempo golpea en la cabeza con tu puño. Recuerda que debes permanecer completamente relajado incluso cuando estés saltando. Esta técnica se denomina en Tai Chi "saltando como un gorrión".

Desde luego existen estilos de bloqueos particulares contra las patadas pero son una homología directa a los estilos.

Una de las cosas más importantes para recordar en todas las formas de arte marcial es no retroceder. El retroceder sólo concede al atacante una gran ventaja porque el/ella ya se están moviendo hacia

delante y en estado Yang por lo que es capaz de continuar avanzando hacia ti. Si, sin embargo, tu avanzas hacia el atacante y ligeramente hacia un lateral, desplazas el tiempo de ataque.

Pero al mismo tiempo acortas la distancia entre tú y tu atacante, simplemente ahora tienes la ventaja física y mental. Estas comenzando a atacar mientras que el atacante acaba de terminar.  
**SIEMPRE AVANZA Y DESPLÁZATE A UN LATERAL PARA REATACAR.**

## **SOBRE EL GOLPEO CON PUÑOS**

Debido a que en Pakua no se utiliza apenas el puño, únicamente trataré el método de Tai Chi del puño. Hay dos métodos de golpeo de puños en Tai Chi y dependen de las partes del cuerpo que vamos a golpear. Si vas a golpear sobre partes óseas del cuerpo de tu contrincante, por ejemplo la cara, el centro del pecho, etc., deberás usar el puño látigo. Es decir, en el impacto debes cerrar ligeramente el puño y al mismo tiempo la muñeca golpea arriba como un látigo. Esto tiene el efecto de enviar una onda de impacto en la zona que esta siendo atacada. La única forma de que esta acción funcione es tener el brazo completamente relajado como con todas las técnicas de Tai Chi. De esta manera la energía puede fluir desde el Tiantien fuera a través de los brazos y penetrar. También hay tres formas de golpear en las zonas duras. La primera es mantener la mano enfrente de ti con la mano mirando hacia abajo. Cuando gires tu cuerpo a la izquierda, permite que tu mano derecha empuje hacia fuera y en el momento preciso del impacto cierra el puño ligeramente y gíralo a una posición vertical. Con la muñeca ligeramente girada hacia arriba en el final. El segundo método es el método contrario a este, comienzas con la mano fuera en posición vertical y con el dedo gordo de la mano hacia arriba, en el impacto el puño se cierra y giras el puño hacia abajo. Esta vez la muñeca continúa golpeando hacia arriba pero lateralmente. El tercer método es simplemente al acción del látigo del dorso del puño. Esto quiere decir que con el brazo completamente relajado y justo antes del impacto golpeas en forma de látigo con tu antebrazo hacia atrás y hacia ti, lo que produce que la muñeca golpee fuera y ataque. Para practicar estos métodos utilizamos un guante de protección de boxeo. Como estos métodos son para las zonas duras del cuerpo, utilizamos la clase de guante más duro, generalmente hecho de piel.

Imagina que al final de tu brazo hay un trozo de plomo, y que cuando giras tu muñeca hacia la izquierda y empujas con el pie de atrás, el peso sale despedido. En el impacto el puño se cierra ligeramente. En

Tai Chi golpeamos principalmente con los dos últimos nudillos, los más débiles.

Mucha gente se sorprende o es escéptica de que alguien utilice estos nudillos. La mayoría de los practicantes de marcial utilizan los nudillos más fuertes por lo que no resultarán dañados. Nosotros utilizamos estos dos últimos nudillos por lo que podemos utilizar esta acción de látigo que nos permite permanecer completamente relajados y así el Chi fluirá. Si el Chi es capaz de fluir hasta el puño, entonces los huesos estarán protegidos. Bajo ninguna circunstancia debes intentar utilizar estos nudillos si no llevas años practicando. Después de muchos años de entrenamiento es posible golpear con fuerza objetos utilizando el puño relajado.

Si el brazo esta completamente relajado existirá una especie de sonido cuando el puño golpee el guante. Llegarás a conocer este sonido. No lleves el puño derecho hacia atrás a la cadera para golpear, simplemente ataca desde la posición de combate. Mantén siempre el puño en línea con tu centro, esto aumentará tu energía.

La segunda clase de golpeo con puños implica ataca a las zonas más blandas del cuerpo. Este golpe es más convencional, en él la energía viene desde la pierna de atrás y empuja hacia delante. El final del puño no golpea hacia arriba pero continúa manteniéndose de forma suelta. Esta clase de ataque puede practicarse en un saco más pesado y blando.

## **UTILIZANDO EL MAKIWARA**

Las artes marciales mas potentes utilizan el makiwara para aumentar la dureza de los nudillos con callos que protejan los huesos. Yo utilizo el makiwara de una forma completamente diferente. Lo utilizamos para entrenar la relajación y enviar el Chi a determinadas zonas para protección.

Si golpeas un duro makiwara con la palma de tu mano, habitualmente duele. Esto es porque hay tensión en tu brazo y mano por lo que el Chi no puede circular a esta zona. Incluso cuando piensas que tu brazo está relajado, tu subconsciente provoca que se tense en el impacto. Cuando seas capaz de golpear el makiwara con la palma de tu mano y permanezcas completamente relajado, solo entonces el Chi circulará a la zona golpeada y la protegerá. Lo mismo se aplica para un golpeo débil de puño.

## **PROYECCIONES Y LUXACIONES**

Si eres capaz de atrapar la muñeca de tu oponente, pierna o brazo, entonces las luxaciones son muy efectivas. Pero la única manera de que estas técnicas funcionen es dependiendo de los intentos de soltarse de la otra persona. Si alguien aplica una llave a tu muñeca, intenta ir con la fuerza, esto neutralizará la llave. En otras palabras, utilizas la técnica de plegamiento. Si alguien está retorciéndote la muñeca derecha, hacia el lado izquierdo, relaja la muñeca, avanza y ataca con el codo. Esto neutralizará la llave. Si una persona va a derribarte, primeramente tiene que atraparte y tan pronto como alguien te atrapa utiliza la técnica de Tai Chi de pegarte y no dejarle ir. Por ejemplo, si alguien está tirando de tu brazo derecho, simplemente déjate llevar por la fuerza, avanza hacia el ataque tanto como seas capaz, después con tu pierna libre redirige la energía hacia atrás, hacia su centro y derríbale. Este principio es muy simple pero muy difícil de dominar porque subconscientemente pensamos siempre en alejarnos utilizando fuerza contra fuerza. Es en las técnicas de empuje de manos donde enseñamos a nuestro subconsciente a ir con la fuerza en vez de contra ella. Nunca olvides que puedes usar tu otra mano. Si alguien está aplicando una llave a tu muñeca derecha, no olvides que puedes golpear con el lado izquierdo, si te están derribando, puedes avanzar, quedando tu mano derecha libre para golpear en la cara o en otras partes. Además tienes pies y piernas, que también pueden golpear cuando estas siendo derribado. Recuerdo una vez realizando empuje de manos con mi maestro Chu King-hung, por una vez pensé que finalmente le había batido atrayéndole hacia delante, pero cuando me pasó, de alguna manera su cabeza estaba debajo de mi brazo y me lanzó unos cuantos pies. Cualquier parte del cuerpo se puede utilizar siempre que apliques el principio de estar pegado y no dejar ir.

## **UTILIZAR PRESIÓN Y ESTRUJAR**

Estas dos técnicas son dos de las más importantes en Tai Chi, pero están algo abandonadas en otras artes marciales. Cuando se aplican correctamente, son muy efectivas. La técnica de presionar (hay personas que la denominan empuje), es simplemente el presionar a alguien con las dos manos. Esto suena sencillo pero es una técnica muy difícil de aprender adecuadamente. Primeramente debes de tener todo el cuerpo completamente coordinado, por ejemplo, la energía desde la pierna de atrás debe estar completamente coordinada y unirse con las manos. Para conseguir esto, tu cuerpo debe estar completamente relajado. Los brazos no empujan, es el cuerpo quien hace el trabajo con los brazos dirigiendo la energía.

Manteniendo presente que el principal principio de Tai Chi es redirigir la energía en vez de resistirse a ella. Si por ejemplo alguien ataca con el puño derecho, debes bloquear el golpe, avanzar hacia el lado de su mano derecha y cuando el atacante pase, lo único que tienes que hacer es añadir unas cuantas onzas de fuerza en la dirección de la derecha y enviarle a volar. Si eliges añadir mucha fuerza, puedes enviarle contra la pared!. Mi maestro podía dejar sin sentido a alguien simplemente utilizando presión. La técnica de estrujar (Chee, hay personas que la denominan presión), es una forma extremadamente enérgica de empujar. Una mano, la izquierda se sitúa en el interior de la muñeca derecha y una vez más, debe existir una completa coordinación desde tu pie retrasado hacia tu muñeca derecha. Únicamente que esa vez, de una forma relajada comienzas con los codos ligeramente hacia fuera, cuando atacas estiras tu pierna trasera y literalmente estrujas tus codos hacia ti, lo que produce en tu muñeca algo como una colisión en cadena. Hay una gran concentración de energía en la zona de la muñeca, que generalmente ocasiona que no haya espacio para escapar. Utilizando el Chee, eres capaz de levantar al atacante del suelo y enviarlo hacia atrás.

## **EL USO DEL CODO Y EL HOMBRO**

Nunca olvides que tienes hombro y dos codos, siempre escuchamos hablar sobre las técnicas de codo pero no hay mucha gente que sepa cómo utilizarla correctamente. Esto proviene del hecho de que no mucha gente utiliza la técnica del avance para situarles lo suficientemente cerca para utilizar el hombro o el codo. Si el tiempo es correcto y la distancia es correcta, entonces el golpe del codo funciona como una granada, mientras que el hombro funciona como un cañón. El codo puede utilizarse de maneras muy diferentes: como un ataque en gancho, circular o codazo directo. De igual forma en que se puede utilizar el puño se puede utilizar también el codo. Con el codo la fuente de energía es la cintura.

El golpe de hombro tiene un uso principal y es entrar hacia el pecho. Cuando se utiliza correctamente, el hombro es devastador. El tiempo y la distancia son cruciales y no funcionará por encima de 6". Mientras que con el golpe de codo la energía viene de la cintura, en el golpe de hombro, la energía viene de la pierna de atrás. La técnica de vuelo oblicuo funciona muy bien con el golpe de hombro. Una vez que has golpeado a tu contrincante con el hombro, debes retrasar una pierna y utilizar la energía de la cintura, y abrir ambos brazos lanzando al atacante sobre tu pierna. Esta técnica solo funciona cuando se está cerca.

## **LÁTIGO SIMPLE**

Muchos practicantes de T'ai Chi conocen el uso de la postura final de látigo simple, por ejemplo, la mano izquierda se utiliza para atacar a las partes blandas de la parte superior del cuerpo. No creo que esta técnica sea muy efectiva, por lo que no la trato, sin embargo, el uso secundario del látigo simple puede ser de gran uso. La mano de gancho o pezuña de caballo puede usarse para atacar las partes bajas blandas del cuerpo que tienen estructura de hueso, por ejemplo, debajo del brazo o simplemente bajo la zona pectoral. Hay muchos puntos importantes de acupuntura por estas zonas que en cuanto son golpeadas son muy dolorosas. Si vas a golpear con los nudillos de tu mano, probablemente te dañarás la muñeca, por lo que nosotros atacamos con un golpe con el puño mirando hacia abajo por lo que la fuerza se distribuye suavemente en la muñeca. La otra mano se utiliza como medida de defensa para parar un reataque.

## **GOLPEO EN LOS PUNTOS VITALES**

Está muy bien que alguien te diga que lo único que tienes que hacer para realizar un ataque inmóvil es golpear en los puntos vitales. Sin embargo, para ser realista, uno puede tardar unas 3 vidas en aprender los puntos de golpeo o dim-mak. Cualquier acupuntor sabe que es muy difícil incluso encontrar los puntos mediante mediciones precisas, y menos aún golpeándolo con gran velocidad y energía. Yo suelo enseñar que si eres capaz de golpear dentro de la zona general de algunos puntos, entonces continuará habiendo una gran afección. En acupuntura hay ciertos puntos que están clasificados como peligrosos para pinchar. Estos puntos son revelados después de muchos años de estudio y cuando el instructor está seguro del estudiante. Yo indicaré unos cuantos puntos generales que son buenos para la defensa personal.

Primeramente la zona de la cara. Golpear en la frente puede ser efectivo, pero requiera mucha energía para que sea realmente efectivo. Cualquier otra zona de hueso dura funcionará. Aunque la sien es muy efectiva, requiere una gran cantidad de técnica para utilizarla adecuadamente. La garganta es generalmente un fácil y peligroso objetivo pero utilízalo solo si realmente tienes esa intención. Recuerda, la idea global de Tai Chi y Pakua es defensa y no ataque, por lo que únicamente utiliza la cantidad correcta de energía para tu objetivo. No queremos ir a la cárcel por herir a alguien que decide ir a golpearte.

En la zona del pecho cerca de las partes duras es una zona efectiva, por ejemplo las axilas. Requiere una gran cantidad de precisión el

golpear la ingle con la mayor afección. La rodilla es una de las principales zonas de golpeo, tanto por debajo de la rótula como a ambos lados. También lo es la espinilla.

## **TORNEO DE LUCHA**

Hubo una vez en que los combates eran ganados por la persona que tenía la mejor técnica. Hoy en día es la persona que está más en forma la que generalmente gana. Esto es porque hay muchas reglas impuestas sobre los luchadores por lo que muchas de su técnica se olvida, de otro modo serían descalificados. Y si actúan correctamente también. Hoy en día la gente es al menos capaz de practicar algo de su arte en una situación casi real sin arriesgar su vida y miembros.

Yo particularmente no estoy de acuerdo con los torneos pero es simplemente mi opinión y hay otras personas que piensan de diferente manera. Por este motivo he tenido algún éxito en torneos de contacto total. Algunos de mis alumnos han ganado bastantes asaltos utilizando lo poco de las técnicas de Tai Chi que podían.

Incluiré alguna de las técnicas menos ortodoxas que he encontrado más útiles para los torneos de contacto total.

Ya he mencionado anteriormente dos técnicas que funcionan muy bien con o sin guantes y es presionar y estrujar. En boxeo de patadas, la gente no espera el uso de estas técnicas. La mayoría de los luchadores se desconciertan cuando alguien entra en vez de apartarse y atacar. Encontramos que la rotación de la partes posterior del puño es muy efectiva. Además ha sido mi propia experiencia la que me ha mostrado que la mayoría de los luchadores solo utilizan la misma pierna cada vez, por lo que aprende a utilizar ambos lados y tendrás una mayor oportunidad.

La idea completa de Tai Chi de permanecer en calma y atento a qué está haciendo tu contrincante te sitúa millas por delante.

## **PARA TERMINAR**

En este libro he tratado únicamente un pequeño espectro de las técnicas de Tai Chi y Pakua que pueden ser útiles para los practicante marciales. deseas comenzar con estas artes tanto como artes marciales completas o como un complemento de tu propio arte marcial, debes asegurarte que encuentras a un profesor que continúe enseñando estas artes como inicialmente fueron concebidas, COMO

ARTES MARCIALES, y no como una clase de ejercicio para reducir peso, etc.

Hay excelentes profesores en U.S. Australia y Europa. Pero por desgracia todos tenemos nuestra parte de charlatanes. Por lo que se prevenido e intenta encontrar alguien que sepa de la escena en tu campo.

No importa qué estilo aprendas o te enseñen, todos somos practicantes! y por l tanto debemos tener una afinidad los unos con los otros. Cualquier arte marcial puede ser grande si posees la correcta actitud mental. Si la mente esta bien entonces el arte marcial está bien.

Erle Montaigne, 20 de Agosto de 1982