

## Pakua Chang, la alquimia interna

---

Por José Sánchez G<sup>a</sup>

El Pakua Chang junto con el Xing I Quan y el Tai Chi Chuan es una de las tres artes marciales internas, o "Nei Jia".

El término interno se relaciona con el modo de trabajo que se centra en el movimiento continuo, en la fluidez, en el desarrollo de la energía y en la consecución de todos los atributos que se esperan de un practicante a través del control y entendimiento de la fuerza, no tanto muscular, sino postural, tendinosa, fascial y mental.



Mientras que en ejercicios tradicionales los músculos se trabajan principalmente en los planos de flexión – extensión, en las artes internas, correctamente practicadas, se presta atención a la musculatura secundaria, de sostén y de refuerzo, fascial y postural... aquella por donde la M.T.C. postula que circula la energía.

La utilización del término artes internas, como tantas veces explicamos, se ha prestado a confusión, convirtiendo lo suave en blando y átono, lo lento en bloqueado, lo sutil en perezoso, la energía y su operatividad en la especulación y creencias intelectuales y la sabiduría oriental en la asunción personal dogmática de paradigmas ajenos para quien no ha sabido encontrar en su propia tradición nuestras verdaderas raíces.

Este hecho es así de tal forma que aunque el término artes internas y externas se relaciona originalmente con una cuestión política histórica de China (interno relacionado con Wudang y un taoísta chino: Chang San Feng, y externo relacionado con Shaolin y un monje hindú: Bodhidharma), muchos siguen separando interno y externo con

un gigante muro..., ignorando el propio yin-yang que paradójicamente tratan de imitar.

Para muchos el Pakua Chang es el arte marcial más bello jamás creado, opinión que personalmente suscribo. Su belleza no está exenta de eficacia marcial y terapéutica, no separa el yin del yang, lo suave de lo duro ni lo lento de lo rápido. Es un arte completo en sí mismo, es decir no necesita aderezos de otras artes, mezclas, ejercicios, sistemas o teorías ajenas. Contiene ejercicios estáticos de desarrollo energético, teorías relacionadas con las grandes sabidurías chinas y universales, formas dinámicas, formas con armas, generación de la fuerza explosiva y trabajo de parejas.

Aunque ha sufrido degradación en los tiempos modernos el Pakua Chang no se encuentra tan desvirtuado como el Tai Chi Chuan. Ello es debido a que una de sus características principales es el caminar en círculo y éste, si se realiza como método de Chi Kung dinámico, es exigente y difícil.

Sin embargo, caminar en círculo sin método o entendimiento no garantiza los resultados que se esperan de un arte energético. De hecho 5 minutos de verdadera caminata en círculo despiertan el cuerpo energético quizá más que ningún otro ejercicio.

El conjunto de torsiones- contratorciones, la disposición de los pies, la apertura de los puntos energéticos correctos, la conexión con las puertas energéticas permiten que esto sea así. Además de estos puntos la activación ocurre tanto en el círculo como en el ocho debido a la característica de las estructuras autosostenidas.

Como en toda nuestra enseñanza, la especulación, la creencia o la pseudoexperiencia no tienen cabida. Es necesario proveer de un método, que mediante determinadas técnicas aporten un resultado eficaz, reproducible, testable y homogéneo, ajeno a las opiniones personales y a los apegos que con toda lógica aparecen en cualquier practicante que haya dedicado tiempo, esfuerzo y dinero al aprendizaje de un arte energético o el seguimiento a una escuela determinada.

Para entender el método sabemos que según el estilo de Pakua que se practique el caminar tendrá diferentes características. Lejos de perder el tiempo en creer que un estilo es superior a otro por su manera de caminar sentimos que es más útil entender qué pretenden cada uno de ellos y porqué se originó este caminar.

De esta manera se analizan los caminares de Chen Tin Hua, Yin Fu, Sun y serpiente entendiendo las aplicaciones, distancias, direcciones y diferencias anatómicas de cada maestro que dio origen a particulares formas de práctica.

En el aprendizaje del Tai Chi Chuan comenzar entrenando la forma sin realizar movimientos básicos de brazos, columna y piernas por separado y ejercicios de

sensibilidad y despertar energético garantizan éxitos muy limitados comparados con la potencialidad del arte. En Pakua Chang, ocurre algo parecido y antes de emprender la caminata circular o en ocho, es necesario entender el caminar recto.

Gracias a la genialidad del maestro Su Dong Chen, leyenda viva de las artes marciales y único maestro que ha probado estas artes en campeonatos sin reglas de artes de combate, conocemos la apertura dinámica de Pakua Chang que es un excelente método de entrenamiento y preparación.

En este método se parte de acciones como caminar, correr, coger el centro, equilibrar, sostener y colgarse tanto en línea recta como en círculo para entender el caminar progresivo del Pakua y sus aplicaciones terapéuticas y energéticas.

Las características de esta apertura se basan en la relación entre los opuestos dentro de nuestros movimientos. Puede ser relativamente sencillo hablar del yin yang o la teoría de los 5 elementos pero es muy complicado conseguir una fuerza contraria cuando caminas hacia atrás que te impulsa hacia delante sin esfuerzo.



Y es ahí, en la demostración viva, directa y verificable de nuestra práctica donde encontramos las claves para progresar y el lugar exacto en el que nos encontramos, muy a pesar de nuestros deseos, palabras o número de cursos realizados y maestros que hayamos conocido.

Además de la apertura dinámica, el Pakua Chang como arte interno, contiene patrones de relación a dos. Y si en la quietud podemos disimular más que en la dinámica lenta y en ésta menos que en la rápida, en los trabajos de parejas no tenemos escapatoria.

En el trabajo a dos la escucha, la sensibilidad, el control corporal, la destreza, el nivel de atención, la energía y la intención se elevan. En Pakua Chang éste patrón se conoce con el nombre de "*Rou Shou*", ejercicios en los que, en contacto o a cierta distancia del compañero, se realizan diferentes movimientos, cambios de palma, dirección, giros en los que se muestra la esencia del Pakua Chang, que es el Cuerpo Espiral.

Otro aspecto dentro del Pakua Chang, quizá el más conocido junto con el caminar en círculo, son las 8 posturas estáticas.

Estas aluden al símbolo Pakua (ver dibujo) utilizado desde tiempos inmemoriales en diferentes manifestaciones artísticas y científicas de China desde la Danza, el Feng Shui, la Geomancia, la Medicina, la Astrología o la Meditación.

Algunas personas llaman Pakua Chang al conjunto de estas 8 posturas. Sin embargo las 8 posturas son sólo una pequeña parte del sistema, que es su trabajo postural estático. Las posturas se llaman y relacionan con diferentes elementos de la naturaleza: Tierra, Cielo, Fuego, Agua, Montaña, Nubes, Trueno y Viento y tienen su origen en el libro sapiencial por excelencia de China que es el I Ching.

Si observamos el símbolo Pakua (ver dibujo) y entendemos la palabra asociada a cada trigramo (conjunto de tres líneas quebradas o completas) nunca encontraremos la secuencia en el orden en que se realiza en Pakua Chang. Sea que observemos el Pakua yin, originario del emperador Fu Shi quien fue el primero que describió el símbolo tras observar el caparazón de una tortuga, o el Pakua yang, originado siglos después por el Rey Wen, no aparece la secuencia tal como se practica.

Sin embargo, en la Medicina Tradicional China se relacionan los 8 meridianos curiosos (Canales específicos de energía) con un punto de acupuntura específico, llamado "punto llave", que estimula y regula las funciones de estos canales también llamados reguladores, ancestrales, extraordinarios o maravillosos. A su vez se relaciona cada punto con un trigramo, normalmente del Pakua yin.

En la secuencia de entrenamiento de las posturas del Pakua Chang no seguimos el orden del Pakua yin, que es esencialmente vertical y relacionado con la energía ancestral o prenatal, ni tampoco el orden del Pakua yang que es horizontal y se relaciona con la energía vital o postnatal.

El orden preciso tiene otro porqué. No se trata de solapar y copiar que el trigramo Cielo se relaciona con el punto 3 del canal de intestino delgado y por tanto la postura Cielo "sirve" para lo mismo que la punción acupuntural sobre el 3ID. No es tan simple aunque a muchos les pueda pesar. Hay que habitar horas y horas de postura, dejar que esa energía se exprese, si es que entiendes cómo puede ocurrir este proceso, y a su vez testar los efectos de

cada kata en uno mismo. A través del conocimiento silencioso se encuentra la esencia de las 8 posturas. La paradoja es que en la enseñanza moderna el conocimiento silencioso está lleno de teorías previas!

La esencia de estas 8 posturas contiene la característica de las visualizaciones que convierten esta secuencia en un poderoso ejercicio de alquimia energética. Este orden, visualización, y esquema preciso de trabajo, forma parte de la enseñanza del Pakua Chang en nuestra escuela.

El Pakua Chang además de referencias sapienciales, exquisito trabajo corporal y energético cuenta con una historia plagada de vitalidad y eficacia marcial. No en vano fue utilizado por los guardaespaldas de la corte imperial, maoístas, etc., lo cual alude a que nos encontramos con un arte que contiene la eficacia marcial inscrita en sus movimientos.

El progreso en esta vía es relativamente sencillo y por supuesto rápido. No se trata de convencer o convencerse de que el Pakua, el Tai Chi, o los miles de estilos y subestilos son más o menos marciales... no se trata de defender que hacen falta 20 años para ser bueno marcialmente en artes internas... se trata de que conviertas tu práctica marcial en un ejercicio de eficacia y para ello tendrás que utilizar un laboratorio que se llama combate, lugar donde si lo visitas, comprobarás que convergen todas las artes marciales se llamen internas, externas, orientales u occidentales.

Dentro de la enseñanza de nuestra Escuela presentamos un esquema de relación entre las diferentes prácticas y sus partes asociadas: formas, trabajo estático, trabajo dinámico, trabajo explosivo, formas con armas, referencias históricas y filosóficas, trabajos a dos y aplicaciones reales en defensa personal o combate. Así podemos ver las similitudes y métodos de Wudang katas (WTBA), Tai Chi Chuan (WTBA), Pakua Chang y Hsing I Quan (EOE – Su Dong Chen) y Yi Quan y comprender la preferencia de cada corriente por un determinado aspecto (forma versus estática,...)

Dentro del trabajo energético y el Pakua Chang no es excepción, es necesario aterrizar el concepto que genera la palabra energía o Chi cuando no sabemos a qué plano de manifestación nos estamos refiriendo ni cuando carecemos de método alguno para determinar en qué nivel está nuestro trabajo.

Por ello es primordial en nuestra escuela aclarar en la práctica y método la diferencia entre energía intracorpórea y externa, puntos y canales, canales y chakras y ofrecer la técnica que garantiza que estás dentro de tu práctica en un segmento o en otro, dependiendo del objetivo que quieres alcanzar. De esta manera se asegura a los alumnos no perder tiempo en una práctica que podría otorgar beneficios mayores o de forma mucho más rápida que la habitual y sobre todo evita caer en el intelectualismo energético de aquel que sin vitalidad, fuerza y consecución de atributos terapéuticos o marciales se permite elucubrar, discutir, pensar y teorizar sobre realidades que no alcanza en su entrenamiento.

Dentro del Pakua Chang la posibilidad de trabajo energético es tal que existe la forma de trabajar los chakras de energía extracorpórea en la secuencia interna de las 8 posturas.

Nos encontramos por tanto con un arte marcial interno completo, pleno de belleza, recursos, potencial y aplicabilidad inmediata.

Un saludo,

José Sánchez G<sup>a</sup>

Dir. Técnico Escuela Wu Chi

Representante para España de la WTBA y del maestro Erle Montaigue

Cinturón negro 4<sup>o</sup> Dan de Tai Chi Chuan por la W.T.B.A.

Representante para España del maestro Su Dong Chen y del sistema Essence of Evolution (EOE)

[www.escuela-wuchi.com](http://www.escuela-wuchi.com)