

Título: Qi Gong para Tai Chi

Autor: José Sánchez

Contenidos: explicación de la ligazón y necesidad del Qi Gong en Tai Chi Chuan

Chi Kung para Tai Chi

¿Qué es Chi Kung? Es un conjunto de técnicas energéticas chinas desarrollado desde tiempos remotos para desarrollar la salud, la vitalidad y la conciencia espiritual. La palabra Chi Kung es moderna (unos 50 años) y en ella se han incluido todos esos sistemas de gimnasia energética china ligados a sus artes marciales, médicas y meditativas. Existen multitud de estilos, escuelas, corrientes de Chi Kung. El Chi Kung (ó Qi Gong) consta de posturas estáticas, dinámicas, estiramientos, masajes, sonidos, percusiones, visualizaciones, respiraciones, caminares, meditaciones, formas, etc. Es un inteligente sistema de desarrollo comprobado por la experiencia de los siglos y de multitud de practicantes. En el desarrollo moderno del Chi Kung encontramos prácticas muy diferentes a las antiguas donde no suele aparecer el fundamento de cualquier estilo o corriente que son las posturas estáticas. ¿Por qué no aparece esa esencia y profundidad? Porque mantenerse en una postura estática con las piernas dobladas, o en una sola pierna, 20, 30, 40, ó 50 minutos no es realmente una técnica comercial, famosa o prestigiosa aunque sí es una excelente manera de fortalecer la salud a niveles insospechados. Todos los grandes maestros de Chi Kung pertenecientes al Tai Chi Chuan, a las otras Artes internas (Pakua Chang, Hsing-I Quan, I Quan), o a prácticas médicas utilizan estas posturas estáticas meditativas, de gran exigencia física y mental. En el Tai Chi Chuan se utiliza el Chi Kung como el solfeo se utiliza para el violín, es decir, desde el primer día y con intensidad. Pero..., ¿qué Chi Kung practico si hago Tai Chi? La respuesta es sencilla: Chi Kung para Tai Chi. ¿Cómo es el Chi Kung para Tai Chi? ¿Qué características tiene? He aquí la desinformación. Veamos por ejemplo el Chi Kung que se utiliza en general en el estilo Chen de Tai Chi Chuan: postura Mapu o árbol, Chan Se Chin (fuerza de la espiral) y Chi Kung del principio de la materia (desarrollo del centro energético). En algún estilo Yang tradicional se encuentran trabajos similares: postura del árbol, torsiones (fuerza de la espiral), trabajo con los 6 acordes y Chan Se

Chin (de manera diferente pero con principios parecidos). Sea un estilo u otro (Chen, Yang, Wu o Sun) la esencia es muy similar. ¿Qué debe incluir el Chi Kung para Tai Chi? Igual que en estos estilos, debe constar de movimientos dinámicos repetidos en series (que son parecidos a los que se encuentran en las formas), posturas estáticas para crear el enraizamiento y fortalecer el desarrollo energético y además otros trabajos para crear la fuerza espirálica del Tai Chi Chuan, fuerza que se genera al mover el cuerpo "a bloque" coordinando pies y manos, codos y rodillas, hombros y caderas. Practicar cualquier ejercicio de Chi Kung es sin lugar a dudas beneficioso, pero para progresar en Tai Chi Chuan es necesario practicar ejercicios de Chi Kung afines a este arte marcial interno. Después de algunos años de práctica de Chi Kung para Tai Chi todo el cuerpo se encuentra dinamizado, ágil, elástico, fuerte, con la columna flexible y viva cual serpiente. Y es en un cuerpo tónico y flexible donde no hay tensiones y donde hay espacio, presencia y control para relajarse y centrarse. El cuerpo se puede doblar y tensar como un arco para resistir un golpe o para tonificar terapéuticamente ciertos órganos o terrenos anatómicos (en Tai Chi es el mismo trabajo, son dos de sus consecuencias) y también puede actuar como flecha capaz de estallar, propulsarse con gran fuerza interna para asestar un golpe o para aplicar esa energía en una percusión tipo Tui Ná (masaje chino). Ser arco y flecha, receptor y dador, tensar el cuerpo o soltarlo son resultados de este trabajo exigente de Chi Kung para Tai Chi. En ese proceso las emociones, los bloqueos, los nudos, las rigideces se disuelven, alcanzando un mejor estado de vitalidad y conciencia.

Practicando Chi Kung para Tai Chi no hay porqué experimentar catarsis de rodar, gritar, saltar, ver luces de psicodelia, entrar en pseudotrance, etc. En tu primera sesión de Chi Kung, simplemente te dolerán los hombros, las piernas y la espalda después de 10 minutos de postura. Mirarás a tu profesor extrañado cuando con su sonrisa te señale que quedan aún 10 minutos más. Puede que al acordarte de sus ancestros te enfrentes a ti mismo, aguantes lo que puedas sin forzar y vuelvas al día siguiente a progresar día a día. Ese día descubres que no importa el estilo, el maestro que te enseñó o que seas profesor de Tai Chi o no. No hay escapes ni subjetividad posible.

Practicando con diligencia y entendimiento Qi Gong para Tai Chi podrás experimentar a la vez, arco y flecha, receptor y dador, estirar y relajar, contraer y soltar, abrir y cerrar a través de los diferentes movimientos, posturas y series de ejercicios.