

Título: El Tai Chi Chuan en España. Ponencia Congreso mayo 2003

Autor: José Sánchez

Contenidos: Presentación del Tai Chi, características, ¿deporte, arte marcial, terapéutico?

EL TAI CHI CHUAN EN ESPAÑA.

Tesina Congreso de Wu Shu - mayo 2003

Tesina presentada en el Congreso Nacional de Wu Shu celebrado en la Universidad de Castilla La Mancha (Toledo) los días 24 y 25 de mayo de 2003.

OBJETIVOS:

- Presentar al ámbito de una de las tres federaciones que tratan de formalizar de alguna manera el Tai Chi Chuan su situación real en este país.
- Indicar mediante el ánimo a la reflexión que el Tai Chi deportivo es respetable y necesario, pero, sin duda, es de menor nivel y se encuentra lejano a lo que realmente la sociedad demanda, que es principalmente una técnica para la salud y el bienestar personal y no otro deporte más.
- Promover el Tai Chi no sólo como arte pseudoterapéutico donde no se explica ni el cómo ni el porqué, sino como un arte terapéutico y marcial definido y preciso. Ofrecer la posibilidad de que se muestre cómo funciona y porqué, cómo estimula los huesos, la respiración, la salud, cómo golpea, cómo se desplaza, cómo coloca el cuerpo, como se genera la fuerza en los métodos internos...
- Intentar encontrar un diálogo en el Tai Chi basado no en la oficialidad de algunos, en las leyendas históricas falsas o verdaderas o en las opciones personales, sino en la propia definición, explicación y entendimiento de sus gestos.

EL TAI CHI CHUAN EN ESPAÑA: CARACTERÍSTICAS, PROBLEMÁTICA, DESARROLLO, PECULIARIDADES

El Tai Chi Chuan es una disciplina hoy en día mundialmente famosa y popular. Dentro de él coexisten multitud de versiones, opiniones y escuelas que en principio podemos pensar que todas ellas son lícitas y están fundamentadas. Hasta el momento la ausencia de un organismo regulador con capacidad de análisis, síntesis y desarrollo ha ayudado a que se extienda de manera anárquica y dispar teniendo como consecuencia una quizá excesiva diversificación y una alta desinformación al consumidor que es el receptor de su desarrollo.

Creemos que sería deseable que dentro del Tai Chi Chuan existieran unos objetivos claros, basados por supuesto en el rendimiento, la eficiencia, la productividad. Sea lo que sea el Tai Chi Chuan, ante todo debe ser eficaz. Si no lo es no sirve para lo que fue creado o adaptado.

La historia del Tai Chi Chuan no ha ayudado mucho a su correcta propagación. Mantiene conexiones con leyendas de los antiguos, con una cultura diferente, con el lenguaje chino, con la utilización de diferentes paradigmas tanto médicos como sociales y filosóficos, se relaciona con el misticismo, con lo espiritual, con lo marcial, con la salud, con lo terapéutico, con lo político en ocasiones y actualmente con lo deportivo y económico. Debido a las uniones con esos campos es difícil englobar, clasificar, reunir y sistematizar un arte. Por ello creemos que muchos de los problemas del Tai Chi son inherentes al mismo, a su historia, a su riqueza y presentan una difícil solución.

Si intentamos clasificar el Tai Chi frecuentemente escuchamos "razonamientos" que lo ordenan en base a:

Estilos: Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, Wudang, ...Creemos que esta clasificación es a todas luces insuficiente, pobre y partidista. ¿Por qué? Porque la historia está envuelta en leyendas, en linajes particulares, en escuelas diferentes, en subjetividades, en el ocultismo, en el secretismo de la transmisión del conocimiento, en la propia tradición china de corregir y falsificar la historia para hacerla concordar con nuestros deseos y suposiciones. Pretender que por hacer Yang o Chen estemos realizando Tai Chi Chuan de manera eficaz es algo ilusorio. Quizá una persona invente un estilo personal que sea eficaz y otro que haga uno moderno o tradicional no lo sea. Fundamentar el Tai Chi simplemente a partir de los estilos, modernos o antiguos, sólo nos ayuda a reconocer su diversidad, sus enfoques pero no sirve para entender su eficacia ni para explicar sus fundamentos.

"Hablar de estilos no es hablar de Tai Chi". Maestro Su Don Cheng. Demostró su Arte en el aspecto terapéutico y marcial subiendo a un ring a combatir con diferentes estilos en los años 80, antes de la popularización de los combates sin reglas.

Antigüedad: Fundamentar el Tai Chi Chuan y sus beneficios basándonos en que nuestro estilo es muy antiguo es sencillamente ridículo. De tal manera, diríamos que los ingleses al ser los inventores del fútbol serían los mejores jugadores. Es muy común atribuir a nuestro estilo orígenes míticos: Chan San Feng, Wudang, Shaolin, Bodhidharma, India, templos perdidos, tradiciones lejanas... Al no existir en muchos casos documentación fiable sobre todos estos elementos nos vemos obligados a utilizar la fe más que el raciocinio. Por lo tanto, no pretendemos sistematizar y unificar un arte basándonos en los supuestos orígenes de tal o cual escuela.

Formas: son cada vez más cortas, más simples y se dice que son igual de saludables y completas. Adaptadas al ritmo de vida moderno, donde no hay tiempo, donde todo vale y donde con tal de mover un poco el esqueleto es suficiente. Mientras no sepamos porque las formas eran de 108 movimientos y no de 107 ó 109 no estaremos en disposición de opinar y juzgar con objetividad si es bueno convertir y

resumir una forma a 20, 30 o 40 movimientos. Si los antiguos, que eran eficaces, no las simplificaron por algo sería. Si no lo sabemos debemos preguntar. Fundamental que mi forma de 38 tiene todo lo que la tuya de 108 pero sin repeticiones es una afirmación basada en la ignorancia, por lo tanto, subjetiva. Dada la variedad de movimientos y versiones, proponemos que se entienda porqué las formas antiguas eran largas, qué sentido tiene cada movimiento, porqué en ese orden, porqué había repeticiones de algunos movimientos, etc. ¿Estas características fueron concebidas debido a una retención del conocimiento o a una explicación fisiológica o marcial? Personalmente conozco formas de 108 movimientos en las que absolutamente cada gesto tiene significación terapéutica y marcial. Cortarla, resumir esa forma es degradarla. Ello no contradice la creación de formas cortas siempre y cuando se explique porqué, porqué, porqué 42 y no 43, porqué en ese orden y no en el contrario, porqué dos movimientos a la izquierda y uno a la derecha y un largo etcétera. El problema es que cuando no sabemos, fundamentamos todo en base a que es nuestro y nos gusta.

Asociaciones: podemos pretender la supremacía del arte refiriéndonos a la seguridad que nos proporciona la Federación Mundial, la Asociación de Tai Chi que está en más países, la Asociación de nuestra ciudad, la de tal estilo, etc. Ese razonamiento es parcial ya que el desarrollo de las federaciones está ligado a la política deportiva de los gobiernos. Por ejemplo, el gobierno chino nunca mostró su atracción por el Tai Chi Chuan, el Qi Gong y la medicina tradicional china ya que durante años numerosos maestros fueron asesinados, las prácticas estuvieron prohibidas y los libros fueron quemados. Posteriormente se produjo una apertura donde se transformó el Arte, despojándolo de contenidos marciales, terapéuticos y de desarrollo y enfocándolo más a una actividad gimnástica y deportiva. No entramos a valorar tal cambio, cada cual lo debe hacer, el hecho es que en la historia del Tai Chi Chuan, sobre todo en su país de origen, estuvo prohibido o aceptado, mutilado o abierto. ¿Cuál es el Tai Chi que hoy en día se quiere fomentar en su país de origen? Es conocido en los medios de comunicación la prohibición en el año 2003 de millones de practicantes de Qi Gong a realizar sus ejercicios en la China actual. Está claro que los dirigentes políticos se interesan mucho porque el pueblo practique gimnasias o actividades destinadas a no hacer pensar, despertar y razonar a las

personas. Tenemos tristes ejemplos en la actualidad. Basta observar qué grupos culturales y deportivos han expresado su opinión acerca de temas sociales. Ya que el Tai Chi Chuan al menos en el siglo XIX y comienzos del XX era un arte de desarrollo físico, marcial, terapéutico y espiritual puede parecer sospechoso que si un gobierno lo promueve será porque lo ha sesgado de la mayor parte de sus características. Por lo tanto parece que atender exclusivamente a criterios federativos o políticos no ayuda a clasificar, reunir y expandir el Tai Chi Chuan, ni a recoger todas las posibilidades que presenta. No debemos tomar este punto como una crítica hacia los estamentos deportivo-federativos. Creo que son ellos los que deben conocer su pasado, sus relaciones con la política, con los intereses y la historia es clara y definida al respecto. Simplemente tomar conciencia de que quizá lo que se ofrece obedece a una visión partidista, sesgada, socialmente manipulada y que lo que se puede ofrecer, lo que se puede alcanzar es mucho mayor. Pertenecer a tal o cual federación, sea oficial o privada, no nos garantiza en absoluto que nuestro Tai Chi y no el del vecino es más auténtico o sobre todo: es eficaz. Baste como ejemplo una persona que se examine dentro de un ámbito federativo y observe su Tai Chi un día antes y un día después del examen. Su práctica es igual de eficaz o equivocada, esté o no avalada por una federación. Los organismos deben avalar programas formativos de alta calidad y quien los siga tendrá el aval de haber superado esas pruebas. Sin programas formativos de alta calidad, con aperturas que no estén basadas en el rigor y la eficacia es difícil colocar el Tai Chi Chuan en el puesto que se merece.

Salud: Quizá sea la clasificación más comúnmente aceptada y la más equivocada. El concepto de salud es desconocido para la mayoría. Observamos cómo se nombra al Tai Chi como gimnasia de relajación pero la gran mayoría de personas desconocen lo que significa desde un plano médico la relajación. El hecho de que el Tai Chi se realice de pie, con las piernas dobladas y en movimiento contradice en un principio la ausencia de tono muscular que aparece en cualquier sistema de relajación. Hablar de que es beneficioso para prevenir e incluso curar enfermedades es a nuestro juicio una irresponsabilidad si no podemos explicar porqué. Este discurso sólo debería salir de la boca de profesionales sean oficiales o alternativos, con título oficial o privado pero con conocimientos al fin y al cabo. Si hablamos de que el Tai Chi ayuda en procesos fibromiálgicos deberíamos conocer el

proceso de esa patología y las características de cada movimiento, su relación con los órganos, vísceras y sistemas antes de emitir tal afirmación. Si son otros estilos o grupos los que han realizado un estudio, son ellos los que pueden fundamentar tales efectos ya que dada la diversidad es muy fácil entender que el Tai Chi que practica mi vecino tiene efectos completamente diferentes al que practico yo. Es curioso observar cómo se tiende a la separación cuando queremos cierta exclusividad y cómo tendemos a la unificación cuando queremos incluir a nuestro sistema en tales beneficios.

Arte marcial: son muy pocos los que lo fundamentan como tal, principalmente porque es bastante desconocido y sobre todo porque practicar un arte marcial y en especial el ejercicio del combate o la defensa personal real requiere de mucho esfuerzo, paciencia y energía.

Predominio de la cultura china: para algunas personas la única posibilidad de aprender o practicar Tai Chi Chuan pasa por contar con la presencia de alguien con ojos rasgados. Este tipo de dogmatismos ya los hemos conocido y en ocasiones sufrido y sólo lleva a que el novato trague y acepte cualquier enseñanza despojandonos del rasgo cultural más común del occidental que es o debería ser preguntar y entender antes de practicar, diferente del oriental que no se hace tantas preguntas. No entramos a valorar los defectos y virtudes de los dos sistemas de aprendizaje y entendimiento, sino sólo señalar que al igual que ha ocurrido con el Karate, con el Taekwondo donde al llegar a nuestro país se tachó de espirituales y dioses a simples profesores de un arte marcial, está ocurriendo con el Tai Chi Chuan. Se es maestro por haber practicado y dominado un arte, no por pertenecer a una nacionalidad. Repetimos el ejemplo del fútbol, el golf o el boxeo, inventado por ingleses pero no por ello les hace ser los mejores ni muchos menos los únicos.

La clasificación que proponemos pretende respetar todas las versiones pero delimitar el lugar donde cada uno se encuentra y abarca. Creemos que el Tai Chi Chuan debería ser considerado como un arte marcial, delimitar porqué no es una gimnasia suave, definir sus sistemas de Chi Kung asociados y marcar sus objetivos de eficacia y desarrollo.

1. **Arte marcial interno.** En archivos históricos y en documentación fiable (tesis doctorales- existen fuentes) se reconoce que el Tai Chi Chuan y artes afines fueron utilizadas por ejemplo en la Rebelión de los Boxers en Pekín en 1900. Si hablamos de un arte callejero, en medio de una sociedad caótica, podemos pensar que se trataba de un arte eficaz. Surgen aquí ya las primeras dudas. ¿Se es eficaz entrenando Tui Shou o hace falta algo más? Se suele comentar que el Tai Chi Chuan requiere de muchos años para su dominio pero no entendemos que un arte callejero pueda requerir de 30 años para ser eficaz. Algo falla aquí. El ejercicio del Empuje de Manos (anteriormente llamado Operación con las Manos) parece ser era uno entre tantos métodos de entrenamiento donde aparecía el combate y la defensa personal. El Tui Shou actual, cuando existe, es un ejercicio exótico, estético, lo cual es opuesto a la idea de defensa personal o combate. Por lo tanto, es necesario definir qué es el Tui Shou, distinguir el Tui Shou deportivo y el que no lo es, y dejar claro que el Tui Shou es el 1% de las posibilidades marciales del Tai Chi Chuan, quizá el 100% de las posibilidades pseudomarciales en una versión más deportiva, por supuesto, altamente respetable y sin ninguna duda a considerar. Nos planteamos aquí otro hecho: los círculos de artes marciales abusan del Tai Chi Chuan, lo cogen, memorizan una forma y la enseñan. También los círculos de la gimnasia, cogen una forma y la enseñan. Contradicción: un arte marcial no se puede memorizar en una mañana y un arte marcial siempre pretende mejorar la eficacia: marcial y terapéutica.

Recuperar el Tai Chi Chuan como tal sería una manera de respetarlo. Vestir un traje de seda, realizar movimientos estéticos puede ser una forma de degradación. Si elevamos el nivel del Tai Chi Chuan será difícil que otras artes marciales no lo respeten, no lo adopten como práctica complementaria en una mañana y lo que es más, se interesen de manera real al considerarlo como algo más que una gimnasia suave y relajante. Ya que ciertas escuelas y maestros practican y enseñan el Tai Chi como arte marcial completo con ejercicio de combate o defensa personal creemos que es una opción a considerar, provenga del estamento deportivo o no, oficial o particular, federativo o no.

2. **Gimnasia suave.** Lento no significa blando, fuerte no significa rígido. Tradicionalmente los practicantes de Tai Chi desarrollan el enraizamiento como una de sus muchas características de su entrenamiento. Sin embargo el enraizamiento es una prueba de fuerza, algo ausente en una gimnasia suave. Se dice que el Tai Chi se basa en el yin-yang, dualidad que engloba los opuestos. Así pues el Tai Chi debe ser el prototipo de tal afirmación y un buen practicante, esperemos que antes de 30 años, consiga suavidad y dureza, elasticidad y fuerza, lentitud y rapidez. Wang Shu Jin, maestro de Tai Chi Chuan, estilo Zhen Zhong, realizaba numerosos combates en Japón frente a los maestros vivos de mayor nivel del Budokan. Jamás fue vencido y utilizaba según él el 60% de su fuerza. Ya que combatía a la edad de 60 años podemos suponer que si los practicantes actuales de Tai Chi Chuan marcial no son capaces de desarrollar fuerza, explosividad, etc. presentan amplias lagunas en su entrenamiento y práctica. Creemos que el Tai Chi puede ser enfocado no sólo como una gimnasia suave sino como un arte interno, apto para jóvenes o mayores, con posibilidades marciales, terapéuticas y de conocimiento. La eficacia de los resultados nos indica si el camino es correcto o no.

Recordemos que fue Yang Chen Fu, quien simplificando la forma de su abuelo Yang Lu Chan destinó esa forma a ciertos sectores de la tercera edad de China. Su hermano Yang Shou Hou mantuvo intacto los contenidos de su abuelo. Así pues el enfoque parcial destinado a ciertos grupos de la sociedad (tercera edad, gimnasias) debe ser considerado puesto que abre posibilidades de aplicación pero conociendo el origen y el porqué de tal adaptación.

3. **Qi Gong – Chi Kung:** Actualmente esta práctica es inexistente en muchas escuelas de Tai Chi Chuan. En otras es parte fundamental. Creemos que antes de realizar un movimiento coordinado es necesario el conocimiento de las partes y es ahí donde el Qi Gong, que se aplica en numerosos campos, puede mostrar su ayuda. El entrenamiento tradicional para conseguir fuerza y salud en Qi Gong es sencillo: permanecer largo tiempo en posturas inmóviles y con piernas semiflexionadas. Algo lejano a una gimnasia relajante. Todos los maestros que han desarrollado el Tai Chi Chuan como arte completo utilizaban este tipo de posturas. Según ellos era la base de la fuerza interna. La fuerza interna no significa

hacer las cosas lentas. La fuerza interna tiene su expresión en el movimiento, en la salud, en lo marcial, en la eficacia del Arte. Los maestros antiguos practicaban ejercicios de Qi Gong desde el primer día con objeto de desarrollar paralelamente las facultades que el Qi Gong y las formas otorgan. ¿Lo hacemos nosotros o no? No hay que decir más.

El Qi Gong está lleno también de desinformación. ¿Todos los sistemas de Qi Gong son eficaces para Tai Chi? ¿Por qué sí o no? ¿Se puede desarrollar atributos sólo mediante la práctica de la forma sin practicar Tui Shou o Qi Gong? La oscuridad, la falta de rigor, el dogmatismo no ayuda a entender una práctica en teoría diseñada para liberarnos y desbloquearnos.

4. Longevidad y eficacia: Antiguamente éstos eran los dos principales objetivos de las artes marciales: mejorar la salud y mantener la eficacia. El combate real no entiende de pesos, cinturones, medallas, abusos. Las artes de defensa personal pretendían ser longevas puesto que la necesidad de tener que usarlas no decrecía pasados los 30 años sino que era una constante social. A partir de ese peligro-necesidad surgieron sistemas altamente desarrollados y uno de ellos, según la historia y su traducción literal, es el Tai Chi Chuan, considerado como uno de los más eficaces. Recuerdo que Tai Chi Chuan significa Boxeo Supremo Absoluto aunque multitud de profesores o practicantes renieguen de su aspecto marcial. Ya que las facultades físicas tradicionales decrecen con la edad suponemos que el Tai Chi Chuan utilizaba otras cosas: no el Qi como algo místico, sino el Qi como algo natural, además de los tendones, las fascias, la respiración, el diafragma, el alineamiento de la estructura, etc. para lograr esa salud, longevidad y eficacia.

Si olvidamos por un momento el aspecto marcial, ¿qué queremos decir con longevidad y eficacia? ¿Es posible que algunas de nuestras capacidades físicas se mantengan con la edad? ¿Es longevidad hacer un ejercicio lento sin más? ¿No será necesario conocer cómo funciona cada movimiento, porqué y qué es lo que sucede cuando nuestro cuerpo y mente envejecen? ¿Qué acción tienen esos supuestos ejercicios de longevidad para ayudarnos en tal cometido? Una técnica

no es longeva porque sea lenta, ni porque se llame longevidad, ni porque lo diga un asiático, será longeva porqué activa, revierte o contrarresta procesos degenerativos en el sistema cuerpo-mente, procesos que debemos entender y alguien nos debe explicar, sea mediante medicina china u occidental, pero al fin y al cabo explicar.

La problemática de las Federaciones

En nuestra opinión se les presenta un duro problema si quieren sistematizar y unificar el Tai Chi Chuan con rigor y seriedad.

- La eficacia terapéutica de las formas no está explicada, detallada ni entendida. No se conoce lo que el Tai Chi es, no se conoce cómo funciona, no se conoce cómo y por qué relaja o tonifica, no se conoce porqué fortalece los huesos, etc.

- La eficacia como arte marcial es desconocida y más aún cómo golpea, cómo se desplaza, cómo cierra la distancia, donde golpea, qué tipos de guardia tiene, etc.

- El desarrollo deportivo del Tai Chi Chuan es respetable sin duda, pero hace que primen los factores estéticos, de fluidez superficial, de competición, algo para lo que el Tai Chi parece no estar de acuerdo, de comparación, de medallas, de torneos, de ser más que menos aunque Tai Chi dice que menos es más. En la comparación el ego crece mientras que el Tai Chi parece buscar la humildad.

- El enfoque del Tai Chi como algo femenino (la mayoría de practicantes son mujeres) y como algo que hay que hacer cuando ya no podemos saltar o correr no ayuda en esta tarea sino que le añade otra imprecisión, otro corte. La sensibilidad, la suavidad y la lentitud, son sólo la mitad de ese yin-yang, que debe producir si se practica correctamente eficacia marcial, terapéutica y de desarrollo.

- La sociedad parece buscar en algunas practicas afines como Yoga, meditación, Chi Kung, no sólo un sistema de fortalecimiento físico sin efectos secundarios sino un mayor entendimiento de uno mismo, de la mente, de las emociones y de la vida. Estas características nunca han aparecido muy detalladas en un deporte de masas y competitivo,

no son del ámbito del fitness (estar en forma) sino del wellness (bienestar). Aunque se pretende acercar el deporte a la cultura y al desarrollo intelectual, a la sensibilidad y a lo social, dada su proyección política y económica no parece conseguir esos objetivos. El Tai Chi Chuan, el Yoga, la meditación no pueden adoptarse exclusivamente como deportes o técnicas de relajación porque son mucho más que eso. Hay que reflexionar sobre estos aspectos. Son sistemas holísticos que proporcionan muchas posibilidades de acercamiento y es en tal visión global donde se mantienen sus características.

- Si una federación pretende ponerle el cascabel al Tai Chi Chuan debería considerar otras facetas, posibilidades y realidades de manera que la adaptación y el rigor sean los fundamentos bajo los cuales podamos conocer qué es el Tai Chi Chuan, qué se puede conseguir, en cuanto tiempo y de qué manera. Deberían ser los profesionales, los que conocen el Tai Chi Chuan, los que lo han practicado durante años de manera completa, los que conocen las versiones deportivas, tradicionales, coreográficas, marciales y terapéuticas los que diseñaran un programa de formación.

- Ya que un arte terapéutico y/o marcial no se aprende en poco tiempo sería deseable una alta exigencia en su regulación, mucha apertura pero requerir un nivel alto de práctica y entendimiento.

- Futuro del programa: si la federación ofrece un Tai Chi deportivo sólo captará a las personas interesadas en la competición, al menos a nivel de licencias, puesto que dadas las características sociales de las personas que se acercan al Tai Chi será difícil acostumbrarles a la utilización de licencias, cinturones, etc. Ofrecer otras cosas intuimos sería la única posibilidad de que la masa de practicantes se acerque a un ámbito regulado. Por otra parte, federado o no, los que trabajan serio siempre tienen sus grupos formados y su enseñanza garantizada con lo que la cuestión de formalización sin ninguna duda les importa pero realmente no la necesitan pues para eso está su trabajo.

- Filtro del programa: al intentar legalizar el Tai Chi por parte de las federaciones se pretende conseguir que los estilos inventados o no fundamentados no sean aceptados; que las personas que se han formado en unas pocas horas sin rigor ni profundidad se vean

obligadas a adoptar estilos conocidos y entrenamiento serio. Aquí se plantea la problemática de que aunque el Tai Chi sea el paradigma de movimiento coordinado y de destreza, muchas personas que se acercan a él suelen estar carentes del alineamiento estructural y conciencia corporal necesario para profundizar en tal sutil arte. Obligar a practicantes que llevan años realizando un tipo de Tai Chi, probablemente desconocido, probablemente ineficaz, a aprender formas nuevas, estilos diferentes es una tarea desde luego necesaria pero que contará con numerosas resistencias. Ya ha sucedido en otras artes marciales de este país. Al intentar legalizarlas y a pesar de colocar un filtro de selección realmente bajo, pocos superaban las pruebas. La determinación, paciencia, confianza en el rigor y la apertura han sido elementos suficientes para poder superar las dificultades a las que se enfrentaron dichas federaciones.

Desde aquí deseamos suerte a las federaciones que intenten legalizar el Tai Chi preservando un arte exigente y de calidad.

Resumen de algunas de las reflexiones planteadas:

- ¿ Se es eficaz por hacer determinado estilo o escuela, federativa o no, o se es eficaz por hacer las cosas de manera correcta?
- ¿ Es tu Tai Chi correcto porque es más antiguo, más famoso o más conocido que otro o lo es porqué lo realizas con conocimiento?
- ¿Sabes porqué tu forma tiene 24, 42 ó 108 movimientos o lo desconoces? ¿Sabes qué aplicación marcial y sobre todo cómo aplicar marcialmente cada movimiento? ¿Sabes el significado de cada movimiento en el aspecto terapéutico o simplemente es para relajar?
- ¿Conoces posibles patologías en las cuales el Tai Chi pueda estar indicada y porqué?
- ¿Entiendes que un arte marcial esté interesado en empujar a un adversario? Por tanto ¿qué es el empuje de manos, para qué, por qué? ¿Se es eficaz practicando Tui Shou?
- ¿Es necesario 30 años para ser eficaz marcialmente en Tai Chi? ¿Es compatible eso con su historia de arte callejero?

- ¿Se debe practicar Qi Gong? ¿Cómo? ¿Qué tipo de Qi Gong y porqué es el indicado para Tai Chi?
- ¿Por qué tienen ese orden y no otro los movimientos?
- Si el Tai Chi es yin y yang, ¿Su práctica te permite ser lento y rápido, suave y duro, sensible y explosivo? ¿Aumenta tu fuerza a medida que pasan los años o disminuye?
- ¿Se puede juzgar desde fuera lo que está indicado para desarrollarse dentro?

Si alguna persona está interesada en las propuestas y tesis aquí planteadas o en el diálogo relativo a las preguntas y contradicciones aparentes no dude en contactar con nosotros.

Por Jose Sanchez. Representante e instructor para España de la WTBA (World Taiji Boxing Association).