

**Título:** EL TAI CHI CHUAN y el BALONCESTO

**Autor:** José Sánchez

**Contenidos:** La necesidad de contacto y realidad en Tai Chi

## EL TAI CHI CHUAN y el BALONCESTO

---

Hace tiempo un alumno, ex jugador de baloncesto y practicante de Tai Chi Chuan nos expresaba su experiencia dentro del noble arte resumida en dos acertadas sentencias: **Practicar Tai Chi Chuan sin Chi Kung es igual que jugar al baloncesto sin balón; hacerlo sin empuje de manos es igual que jugar sin equipo contrario.** Después de muchos años de práctica creo que es una de las mejores comparaciones para entender el arte del Tai Chi. Estas frases me transportaron a mi infancia en la que practicaba mucho el baloncesto y recuerdo vivamente incluso haber practicado sin balón mientras esperaba a algún compañero. En esos instantes de práctica sin balón debo reconocer que en mis lanzamientos imaginarios a canasta no existía ningún "balón" que no se saliese del aro. Era sin ninguna duda, un gran jugador, con grandes porcentajes de acierto. El tamaño del balón era también imaginario, su textura, su peso, etc. No tenía porque ser un balón reglamentario. ¡Encestaba igual! Con el paso del tiempo a veces en encuentros con practicantes de Tai Chi he recordado esta frase y esa vivencia y la he transportado al Chi Kung para Tai Chi. Es muy difícil explicarle a quien no hace Chi Kung o a quien usa un balón que no es de baloncesto que se está perdiendo la esencia del arte y que aunque visualice sus canastas o sus movimientos de las formas, hay algo esencial que falta. Cuando un practicante de Tai Chi no practica Chi Kung o no realiza un Chi Kung adecuado (balón de baloncesto: especialmente diseñado para ese juego), no se equivoca mucho pero tampoco acierta demasiado... simplemente no sabe qué está haciendo. Es un Tai Chi virtual. Hoy en día, incluso en la misma China se fomenta a veces este baloncesto imaginario.

Recuerdo que en ese entrenamiento sin balón, no hacía falta ni siquiera realizar un gesto físico con lo que pasado el tiempo decidí que no tenía que subir a entrenar: podía hacerlo desde casa.

Un día sin embargo llegó un balón a mis manos. Decidido a encestarlo todo, entré en el recinto deportivo y en el acto de coger un objeto esférico comprendí mi propio cuento y se desvaneció en pedazos. El baloncesto imaginado me proporcionaba buenas sensaciones, incluso podía haber escrito sobre ello. De hecho en algún lugar me hicieron instructor de baloncesto imaginario. Lo único que se exigía era tirar a canasta sin balón. Se decía que el instructor jefe de esa federación era capaz de encestarlo todo. Lástima que nunca le viéramos hacer nada. Era imposible porque eran balones imaginarios. Debo decir a favor de ese examen que no todo el mundo puede simular un tiro de baloncesto imaginado. Así que al coger el balón tuve dos opciones: seguir engañándome o aprender a tirar.

Empecé a practicar Chi Kung para Tai Chi. La forma no era tan agradable. Ya no flotaba, iacobaba rendido en una sola repetición! Las piernas fallaban, el equilibrio, la respiración jadeaba, la fluidez desapareció durante un tiempo. Después de muchas visitas al recinto deportivo, el balón y yo éramos una sola cosa. Distintas posiciones, distintos lugares. Saltando, esquivando, rectificando en el aire, con la mano izquierda, con la derecha, en gancho, en suspensión, etc. La bola entraba. Unos días más y otros menos, pero todos los días eran verdaderos, instructivos y comparado con el anterior estado, sinceros. Quedaba mucho por mejorar.

El Chi Kung para Tai Chi modeló el cuerpo, el equilibrio, la conciencia, la fluidez, la relajación. ¿Cómo? Manteniendo posturas estáticas más de 30-40 minutos sin moverse, desbloqueando el último rincón del cuerpo, respirando donde no creía que se pudiera respirar. Un buen día al entrar al recinto de nuevo, observé a un viejo amigo que practicaba en la otra canasta. También estaba ensayando con un balón de baloncesto. A su vez en otro lugar vimos a un practicante de balón imaginario. Su porte era altivo (encestaba todo) pero decidimos no explicarle nada porque nos parecía una dura tarea. También le llegaría su momento. Mi amigo y yo nos miramos a los ojos y desde dentro hacia fuera, no sin algún miedo por mi parte, le dije: ¿Jugamos? Lo que allí ocurrió es sencillo de entender.

Empecé a practicar empuje de manos, aplicaciones, combate, formas de parejas, defensa personal, etc. No entraban los tiros fácilmente, aparecieron piques, robos de balón, caídas, tropiezos, empujes, lesiones, sudor, esfuerzo, etc. pero también diversión, entendimiento, superación, desarrollo, conocimiento, humildad, etc. Con el empuje de manos, las aplicaciones, el combate y esas extrañas formas de parejas comprendimos la relajación, la salud, la fluidez a un nivel inimaginado, la vitalidad, la sutileza del arte, la esencia del origen, e incluso por unos instantes admiramos la creación de unos genios. El cuerpo se hizo fuerte, las horas de sueño disminuyeron, los médicos dejaron de vernos asiduamente las caras. Cada día que pasa mi amigo y yo subimos a practicar: hacemos Chi Kung con posturas dinámicas y estáticas. Todos los días nos cuesta, nunca nos parece fácil y aunque sentimos que mejoramos también sentimos que el listón está más alto. Después practicamos las formas, las formas con armas y observamos cómo el cuerpo va siendo un ayudante de la mente repetición tras repetición. Al terminar practicamos formas de parejas, Fa Jing, empuje de manos real (no para ganar medallas), aplicaciones, combate, etc. Nos maravillamos porque el arte siempre estará con nosotros. Cada día, cada año, al revés que la mayoría de actividades de la vida, el arte crece y sentimos que quizá en la vejez dominemos un poco el Tai Chi Chuan. Para terminar nos sentamos mirando a la montaña, en algún lugar de la sierra de Madrid y bajamos suavemente paseando a desayunar. Son casi las 10 de la mañana. Después de horas de práctica, es tiempo de emprender otras actividades. El polideportivo está siempre ahí, la canasta también. Con balón y con jugador el baloncesto es algo apasionante. Querido lector, no pienses nada, no comentes nada, no hace falta que estés o no de acuerdo. Sólo puedo decirte: ¿Jugamos?