

Revista Por la Danza Tai Chi Chuan

1. Historia del Tai Chi Chuan - Introducción

Cuenta la leyenda que Chang San Feng, sacerdote taoísta, inventó el Tai Chi Chuan a partir de una revelación mientras observaba a la orilla de un río el combate entre una grulla y una serpiente en Wudang Shan (Hunan - China). En registros de la dinastía Ming se dice: "Chang era alto y grande, con forma de tortuga y espalda de grulla. Grandes orejas y ojos redondos. Barba larga como una borla de lanza. Vestía sólo una túnica de sacerdote, fuera invierno o verano. Comía un bushel entero (36,35 litros) o se pasaba varios días o meses sin comer. Podía viajar mil millas. Le gustaba divertirse con la gente. Se comportaba como si no hubiera nadie a su alrededor. Acostumbraba a viajar a Wudang con sus discípulos. Construyó una sencilla casa de campo y vivía en ella. A causa de que no se conservaba limpio ni pulcro se le conocía como Zhang el descuidado".¹



Como cualquier manifestación oriental el Tai Chi Chuan, comúnmente conocido como Tai Chi, no es una excepción y hunde sus orígenes en leyendas y mitos difícilmente verificables aunque siempre muy exóticos.

Aunque los orígenes de este arte sean inciertos y desconocidos, se sabe que alrededor de 1860 aparece el Tai Chi como arte codificado.² Diferentes maestros crearon diversas corrientes de Tai Chi.

Los maestros de la antigüedad no practicaban Tai Chi por cuestiones estéticas, trascendentales o terapéuticas sino por razones más simples y directas como era salvar la vida. El Tai Chi es un arte marcial y como tal posee en sus formas y movimientos el conocimiento necesario para la autodefensa. Hasta tal punto las artes marciales estaban insertadas en las actividades de las sectas y sociedades secretas en China que durante la rebelión de los Boxers numerosos practicantes tanto rebeldes como del gobierno formaban parte de este movimiento.³

Con el paso de los años se descubrió que el Tai Chi, tenía un efecto poderoso sobre la salud, la energía, la conciencia y el bienestar.

2. Las diferentes partes del Tai Chi Chuan .

El Tai Chi consta de diferentes partes. La más conocida son las formas o katas. Se trata de movimientos codificados que se ejecutan de forma lenta, rápida o con armas como el palo, la espada, el sable, la lanza y el cuchillo.



Además de las formas se encuentran ejercicios de parejas (Tui Shou) en donde se establece el contacto entre los compañeros y se realizan intercambios de movimientos, pesos, fuerzas, presiones e intenciones. La sensibilidad se entrena mediante este tipo de ejercicios.

El conocimiento de nuestra propia energía, respiración, control postural y coordinación estática se trabaja mediante el Qi Gong, que es una gimnasia energética propia de China.

El entrenamiento en Tai Chi contiene también las aplicaciones marciales, el estudio de los puntos vitales (Dim Mak), el combate, el fortalecimiento físico y una parte desconocida para la mayoría de practicantes y profesores que es el Tai Chi médico.³ Esta faceta incluye elementos de diagnóstico y tratamiento a partir de la ejecución de posturas determinadas destinadas a mejorar diferentes funciones orgánicas o sistémicas.

Las formas lentas proporcionan flexibilidad a los tejidos y movilidad a las articulaciones, estimulan el sistema nervioso, ejercitan la atención, el control y la memoria y refuerzan la musculatura además de proporcionar una estimulación aeróbica al sistema circulatorio. Las formas rápidas son anaeróbicas y explosivas, permiten liberar tensiones, mejorar los reflejos, la velocidad y la potencia. Las formas con armas exigen ampliar nuestro dominio espacial y corporal. Los ejercicios de parejas fortalecen nuestras cadenas musculares y fascias mediante el estiramiento, la conexión entre los distintos segmentos musculares y la resistencia que el compañero proporciona, mejorando además nuestra propiocepción y sensibilidad. El Qi Gong favorece nuestra respiración y autocontrol, desbloquea la columna y los discos, y nos permite mejorar nuestra energía y vitalidad.

3. Objetivos del Tai Chi

El objetivo de la práctica de Tai Chi es mejorar la salud, mantener la eficacia (marcial y terapéutica) y promover la longevidad. Se dice que quien practique Tai Chi cada día (correctamente y de forma completa) tendrá la flexibilidad de un niño, la fortaleza de un leñador y la sabiduría de un anciano. Si no se logran la flexibilidad ni la fortaleza que se supone puede ser debido a una práctica incompleta, errónea o insuficiente.

Aunque se asocien los movimientos lentos con el Tai Chi, éstos son sólo una parte de su entrenamiento. La lentitud aparente del Tai Chi no es un fin sino un medio que permite observar el cuerpo en movimiento con mayor precisión. A partir de la observación, llega el control, el dominio, la relajación y la espontaneidad.

El Tai Chi es el prototipo de movimiento coordinado y armónico, lo que implica mover a la vez pies y manos, codos y rodillas, hombros y caderas manteniendo la espalda recta pero en relación al resto de articulaciones.

La práctica de Tai Chi está basada sobre el símbolo del yin-yang: es decir la dualidad complementaria de los opuestos. La práctica correcta nos hace lentos y rápidos, suaves y duros, fuertes y ágiles, flexibles y tónicos.

El Tai Chi se relaciona con la medicina tradicional china puesto que los movimientos estimulan de forma precisa canales, meridianos, puntos, vasos y tejidos. Hoy en día es posible verificar sus efectos de forma científica.⁴

4. Beneficios que la práctica del Tai Chi aporta al bailarín

Como disciplina de movimiento consciente que engloba la estática y la dinámica, lo lento y lo rápido, la respiración y el control, la sensibilidad y la fuerza, la longevidad y la salud, el Tai Chi presenta numerosas conexiones y transferencias hacia la danza.

A lo largo de varios años hemos realizado cursos con bailarines con el objetivo de proporcionar herramientas útiles, prácticas y directas que permitieran al bailarín mejorar sus cualidades físicas, mentales y emocionales.

A partir de estos encuentros hemos observado que esta práctica ejerce beneficios directos al bailarín a través de diferentes atributos que procedemos a enumerar:

4.1. La respiración

“Respirar es vivir” y la respiración es un motor indispensable en el movimiento. Cualquier trabajo enfocado a un desarrollo, control y percepción de la respiración supone una gran ayuda a las posturas y movimientos, especialmente si se practica de pie en posturas estáticas. La respiración proporciona energía y no se puede controlar ésta sin dominar la primera.

4.2. Las sensaciones y el control postural

Las técnicas de Qi Gong o Tai Chi utilizan la extrema lentitud, o incluso la quietud para favorecer el sentido de la propiocepción, mediante el cual una persona desarrolla su esquema corporal, su eje, su noción de centro de gravedad y energético, y sus posibilidades de movimiento.



4.3. El contacto y la relación

Los ejercicios denominados Tui Shou (“manos que empujan”), Chi Sao (“manos pegajosas”), San Sau (“manos libres”) y Long Har (“dispersión de manos”) permiten desarrollar el contacto y la relación visual y táctil. En estas series de ejercicios, estáticos ó móviles, el practicante se une al compañero y mediante diferentes patrones aprende por el desarrollo de la sensibilidad táctil a sentir, controlar, percibir y manejar al compañero. Como quiera que la Danza es una disciplina también de contacto, estas técnicas se revelan como útiles y eficaces en la formación del bailarín.

4.4. La calma, la escucha, la relajación

Con frecuencia, y tras la observación durante los cursos, hemos percibido un alto grado de estrés, tensión, sobrecargas e incertidumbre en el bailarín. A partir del Qi Gong se aprende cómo prevenir lesiones mediante el entrenamiento de algunas posturas,

cómo y cuando relajarse, cómo economizar energía, etc. Tan importante como el entrenamiento y el esfuerzo es el descanso y la recuperación. El Tai Chi y el Qi Gong pueden ser utilizados para tal fin mediante algunos de sus ejercicios específicos.

4.5. Los giros, inercias inercia, apoyos, saltos

En Tai Chi se habla de direcciones de movimiento del cuerpo en el espacio: izquierda-derecha, arriba-abajo, delante-detrás, interior-exterior y centrífugo-centrípeto. La ejecución de un gesto, aunque pueda predominar en una dirección, debe equilibrarse en las restantes, para disminuir la tensión y favorecer el nexo con otros movimientos. Las direcciones y su control se relacionan con segmentos musculares y con la anatomía y fisiología del cuerpo puesto que cualquier postura deficiente implica que predomina una dirección y una tensión determinada. Estas tensiones externas, como por ejemplo, la elevación de hombros o la excesiva compresión abdominal restringen el movimiento interno de órganos, repercutiendo en nuestra salud. El desarrollo de esta práctica se muestra en las diferentes formas de Tai Chi y en ejercicios específicos de cada dirección.

4.6. La longevidad de la práctica

Los grandes atletas, bailarines o deportistas se han distinguido por una utilización de su técnica tan exquisita que les ha posibilitado alargar su vida profesional. El Tai Chi y el Qi Gong al no estar basados en las capacidades físicas innatas obvias que un individuo posee, sino en aspectos más sutiles pero no por ello desdeñables, es obvio que la práctica de estas técnicas pueden alargar la vida útil de cualquier profesional.

Desde nuestra experiencia existen multitud de posibilidades de transferencia del Tai Chi – Qi Gong a la danza que podrían ayudar a un desarrollo, tanto personal como profesional, del bailarín.

José Sánchez García
Director Técnico Escuela Wu Chi
Cinturón negro 4º Dan de Tai Chi Chuan
Representante para España de la World Taiji Boxing Association y del sistema
Essence of Evolution
Ingeniero industrial
Profesor de Medicina Tradicional China

Más información: www.escuela-wuchi.com

NOTAS:

1 La esencia del Tai Chi Qi Gong. Dr. Yang Jwing Ming. Editorial Sirio, 1999.

2 Clásicos perdidos del Tai Chi. Douglas Wile. Ediciones Tao, 1999.

3 The origins of the Boxer Uprising. Joseph Esherick. Berkeley. University of California Press, 1987.

4 Base de datos del GERA (Group of Etudes et Reserche sur la Acupuncture). Contacto en España:
Alfredo Embid 91 351 21 11.