

Título: Tai Chi marcial: reflexiones

Autor: José Sánchez

Contenido: 8 reflexiones sobre mitos y prejuicios en el Taiji marcial

Tai Chi marcial: Reflexiones

El Tai Chi Chuan es un arte marcial interno que tiene aplicaciones en la salud, la medicina, el desarrollo, la defensa personal, etc... A lo largo de su historia ha sido utilizado no sólo por sus efectos terapéuticos, sino además como sistema de defensa personal y arte marcial. Podemos citar a maestros como Yang Lu Chan, (Yang el invencible), Chen Fa Ke, Wu Yu Hsiang, Sun Lu Tang (el maestro de las 3 palmas) y Wang Shu Jin quien utilizaba este arte frente a numerosos desafíos. Baste recordar a esos 5 maestros de 5 estilos diferentes (Yang, Chen, Wu, Sun, Zhen Zhong) como muestra de que a lo largo de su historia el aspecto marcial ha existido de forma real. Incluso durante la Rebelión de los Boxers (Pekín, 1900) algunos maestros de artes internas formaron parte de aquel movimiento. En la actualidad diferentes escuelas provenientes de esas corrientes preservan ese contenido técnico.

Si bien la sociedad no presenta en general la peligrosidad que existía en la antigua China o Japón en el siglo XIX, no por ello la práctica de las artes marciales ha caído en desuso. La proliferación de la tecnología, de las armas de fuego y de la seguridad más o menos estable con la que andamos por nuestras calles, ha exigido de las artes marciales un cambio en sus objetivos y paradigmas. Practicar hoy en día un arte de combate o defensa personal puede parecer obsoleto dadas las escasas posibilidades que aparecen en la vida (afortunadamente), de tener que poner en práctica dichas técnicas. Así pues, las artes marciales, en especial las que no han derivado en deportes, mantienen vivas a través del ejercicio del combate o de la defensa personal la posibilidad de trabajar diferentes atributos físicos y mentales como fuerza, elasticidad, explosividad, percepción, movimiento, cadencia, equilibrio, propiocepción, coordinación, psicomotricidad, atención, control postural, respiratorio y emocional, autoconocimiento, meditación, serenidad y un largo etcétera. El Tai Chi Chuan como arte marcial debe proporcionar entonces la consecución de tales beneficios.

Actualmente todos los practicantes de Tai Chi Chuan aceptan que se trata de un arte marcial ya que a lo largo de sus formas se realizan movimientos que simulan golpes con el puño, palma, codo, hombro, rodilla, pie, palancas, luxaciones, proyecciones, barridos, desplazamientos. Cada gesto de Tai Chi Chuan, se practique o no, nos guste o no, es un gesto marcial, ya que se trata de un arte marcial y fue creado como tal. Recordar que fue Yang Chen Fu, nieto del fundador Yang Lu Chan (estilo Yang) quien por vez primera extendió este arte con fines exclusivamente terapéuticos.

Como el Tai Chi Chuan presenta multitud de aplicaciones en el campo de la salud, la mayoría de sus practicantes se centran lógicamente en este aspecto, decisión por otra

parte muy sabia e inteligente puesto que permite gozar de ciertos beneficios sin tener que practicar un arte marcial. Por lo tanto, actualmente se puede practicar Tai Chi sin entrenar la parte marcial o bien entrenar las dos partes y obtener su completa comprensión y beneficios. Entendemos desde aquí que un profesor debe estar formado en ambas facetas porque sólo así puede aportar numerosas relaciones y explicaciones de este arte interno.

Queremos introducir elementos de reflexión en este artículo respecto a su parte marcial y a aquellos que están interesados en ella. El objetivo como siempre, es entender lo que hacemos, sea quien sea el que nos lo enseñe y así gestionar la autonomía e independencia que nos posibilita la evolución.

La primera reflexión se centra en la marcialidad de los estilos. A veces se tiene la idea de que el estilo Chen, por ejemplo, es más marcial que el estilo Yang y el estilo Yang más terapéutico que el estilo Chen. Encontramos ese razonamiento absurdo y pueril ya que lo marcial viene determinado por la manera de entrenar los gestos, más que por el origen o estilo de los mismos. Es decir, si realizo la postura "la grulla blanca extiende las alas", sea del estilo Yang o Chen será marcial si la entreno de forma real a través del ejercicio del combate o defensa personal, en ambos casos, como reacción ante un ataque real y a velocidad de un compañero. En el mismo caso por realizar esa postura en el estilo Yang no va a ser más terapéutica que en el estilo Chen. Se puede realizar el estilo Yang por 20 años y no obtener muchos beneficios terapéuticos y se puede entrenar en el estilo Chen por 20 años y no ser capaz de gestionar con solidez una situación marcial frente a un compañero que hace la técnica de manera real. Por supuesto que al hablar aquí de la marcialidad o no de los estilos nos referimos también a escuelas o maestros. No vale de nada que tu escuela o maestro sea muy marcial o terapéutico si tú no lo eres. Lo marcial se practica y se vive dentro de uno y ese "espíritu", aunque pueda ser enseñado por un maestro o en una escuela, es sin duda un patrimonio personal.

Es en mi opinión obsoleto decir que tal estilo tiene ataques que otro carece si con ello creemos que por hacer esas formas ya somos eficaces marcialmente. Pongamos un ejemplo, un boxeador tiene una serie corta de golpes: jab, cross, uppercut, crochet, swing y hook. Todo eso es el boxeo, no existe ni un golpe diferente a esos. No por ello un experto pongamos en un arte marcial donde existan otros golpes, por ejemplo, Karate, con manos, dedos, revés, etc. quiere decir que es superior al boxeador. Hablar de marcial debe implicar su práctica, su puesta en acción real. Por lo tanto, no son los estilos los que son más marciales, sino el entrenamiento y la eficacia derivada de tal práctica. Aún así, en el Tai Chi que enseñamos, la parte marcial se puede elevar a extremos de eficacia mediante el uso del Dim Mak, enseñanza del maestro Erle Montaigne. Según tal afirmación nuestro estilo sería uno de los más eficaces... si somos capaces de hacerlo funcionar.

Una de las razones por las que trabajo con ciertos maestros es porque pueden demostrar en sus ámbitos de defensa personal o combate las teorías que postulan para sus fundamentos. Esta evidencia marcial se encuentra ausente en algunos círculos donde existe la creencia de que para ser eficaz en Tai Chi no hay que mojarse... lo cual sencillamente es imposible.

La segunda reflexión se centra en el tiempo necesario para lograr eficacia en el entrenamiento marcial del Tai Chi Chuan. Parece común escuchar que ser eficaz en la parte marcial del Tai Chi Chuan requiere de muchos años de práctica, se dice que 20, 25 o 30 años. En los estilos externos (mal llamados así puesto que todo arte marcial presenta elementos internos y externos, basta entenderlo con profundidad), se citan del orden de 5, 6 o 7 años para gestionar cierta eficacia. En deportes de contacto el tiempo es menor: 2 ó 3 años. En sistemas de defensa personal, Wing Chun, se requiere a veces de meses para tener cierto "oficio". Es sin duda, algo muy relativo ya que dependerá de muchos factores (talento, entrenamiento,...). Sin embargo nos cuesta creer que un arte utilizado en la calle en China en 1900 requiera de 25 a 30 años de práctica para ser eficaz. Si era un arte de la calle, y en ciertas épocas el Tai Chi lo fue, es porque permitía obtener eficacia, salud y longevidad: eficacia en el ejercicio del combate, salud como respuesta a su práctica y longevidad mantenida, puesto que las calles eran peligrosas para todos; ricos, pobres, jóvenes o mayores, pesos pesados o pesos ligeros. Por lo tanto se puede deducir que debía ser un arte pensado para ser eficaz en poco tiempo, y no en 30 años. Por supuesto que la maestría, la perfección técnica puede durar toda una vida, pero la eficacia marcial digamos "media" al parecer no requería de semejante cantidad de tiempo. Afortunadamente hemos comprobado este hecho. Creemos que es más importante el tipo de entrenamiento, el no entretener al alumno con técnicas que no funcionan y sobre todo, practicar la parte marcial de manera real, no como una gimnasia de aspecto marcial y además entrenar desde el primer día. La utilización de protecciones se vuelve en ciertos casos indispensable y permite realizar las técnicas con alto grado de realismo buscando la eficacia y reconociendo los errores. El casco, sea para defensa personal o combate, puede ser una de las mejores herramientas para el ego. Hasta que no se enfunda no salimos del "sueño marcial virtual". A veces esa afirmación sobre el largo tiempo para lo marcial puede esconder desconocimiento real de cómo funcionan estas técnicas o estreñimiento técnico (no querer enseñar para que otros no sepan). No creemos que este "estreñimiento técnico" sea productivo ni obedezca a una reflexión fundada en base a la peligrosidad de las técnicas o al posible crecimiento del ego del practicante. Cualquiera hoy en día tiene la disposición de realizar un acto violento sin tener que aprender artes marciales para ello. Los violentos generalmente no practican artes marciales. Por ello defendemos la posibilidad de aprender Tai Chi marcial en un plazo moderado de tiempo y no nos asustamos de la eficacia de sus técnicas. Tampoco de la edad de comienzo de práctica puesto que es posible empezar "tarde" y progresar realmente.

La tercera reflexión versa sobre las técnicas de parejas llamadas Tui Shou o "empuje de manos" antiguamente llamado "operación con las manos" aludiendo a las infinitas posibilidades de utilización técnica de las manos y brazos. Actualmente el Tui Shou se enfoca como un ejercicio que permite el entrenamiento de la sensibilidad, enraizamiento, continuidad, etc. En raras ocasiones se ofrecen las posibilidades que presenta como ejercicio de Qi Gong o de fortalecimiento y se desconoce su utilidad marcial ya que nos encontramos en una posición aparentemente estática, en contacto y bastante abierta en muchos casos. Cada practicante puede comprobar por sí mismo si el ejercicio del Tui Shou le permite absorber, repeler, contestar o esquivar una serie de golpes reales lanzados por parte de su compañero de entrenamiento. En la antigüedad éste era uno de los muchos métodos de entrenamiento, hoy en día parece que se ha convertido en un fin en sí mismo, donde el objetivo es empujar al otro, mientras que en

todas las artes marciales del planeta el objetivo marcial es defenderse del ataque del otro, ¡sin empujarle!. Afortunadamente en muchas clases de Tai Chi terapéutico se utiliza el Tui Shou ya que su práctica es indispensable para la correcta realización de las formas. En su aspecto marcial habría que preguntarse sobre si es suficiente, necesario y eficaz. De la misma manera los practicantes que centran su marcialidad sobre las técnicas QinNá de luxación pueden preguntarse si es suficiente este dominio en esa parte técnica para gestionar respuestas eficaces. En la antigüedad o ante situaciones reales la posibilidad de usar técnicas de atrape parece ser realmente pequeña. Así pues, en opinión de muchos maestros hay que distinguir entre realizar un arte marcial con la búsqueda de la eficacia o bien gimnasias de aspecto marcial en donde se utilizan técnicas marciales más ligeras lo cual en cualquier caso es desde luego muy respetable.

La cuarta reflexión alude a la longevidad mantenida de algunos maestros antiguos y modernos en la utilización de los atributos marciales. En el mundo del deporte podemos entender que a los 28 años podemos alcanzar un apogeo que será imposible mantener a los 55 años. En el mundo de las artes internas es posible tener fuerza, velocidad, explosividad, potencia, elasticidad y salud en edades muy avanzadas. Baste como ejemplo el antes citado Wang Shu Jin quien demostraba su arte en Japón ante oponentes a los que superaba en más de 30 años de edad. Pero ¿cómo...? ¿Bajo qué principios se desplaza Tai Chi para seguir desplazándose con velocidad a edades avanzadas? ¿Cómo golpea cuando ya se pierde la fuerza? ¿Cómo se cierra la distancia? ¿Es un arte de percusión? ¿Cómo reacciona? ¿Con reflejos de juventud? Cada practicante marcial deberá entender estas respuestas y preguntarse si su método de entrenamiento lo podrá practicar dentro de 10, 15 o 20 años y sobre todo si el entrenamiento marcial le permite mejorar sus capacidades a lo largo de los meses y años. Entonces si se progresa de manera testable de año en año estaremos ahora sí, ante un arte interno, se llame Tai Chi Chuan o no, utilice el Qi o el Ka. Igual para el aspecto terapéutico: si la práctica continua del Tai Chi Chuan no nos hace mejorar la salud es que no hemos obtenido los beneficios esperados. El ejercicio del combate o defensa personal es posible realizarlo incluso a edades avanzadas. Su eficacia depende simplemente del nivel y entrenamiento realizado.

La quinta reflexión versa en torno a la práctica de otras artes marciales o deportes de combate. En algunos momentos de su historia el Tai Chi Chuan se enseñaba a expertos de otras artes marciales que habían alcanzado su cénit. Mediante una práctica diferente podían alcanzar niveles mayores. Hoy en día es realmente absurdo pretender que por practicar Karate, Judo, Taekwondo, Wu Shu, etc. sepamos Tai Chi Chuan marcial ya que aunque puede haber técnicas similares (al fin y al cabo todos tenemos dos piernas y dos brazos) el modo de utilización, de desplazamiento, de golpeo, de reacción, etc. es completamente diferente. Aunque la práctica de artes marciales ayuda al comienzo del Tai Chi marcial, en especial para eliminar prejuicios y trabajar duro desde el primer día, a veces conlleva también ciertos patrones adquiridos. Es común observar cierta realización de técnicas de Tai Chi desde atributos de artes diferentes, como el Wu Shu, en las que se muestran las técnicas pero con "maneras" de Wu Shu u otras artes. El Tai Chi Chuan marcial no necesita de otras artes marciales ya que es un arte en sí. El Wu Shu no es la parte marcial del Tai Chi: ¡es algo opuesto! No se es interno por hacer algo lento y externo por hacer algo rápido. El Tai Chi Chuan es

completo: sólo hay que conocerlo. No queremos indicar que sea mejor o más bello que otro, tan sólo que es un arte completo y que presenta la posibilidad de ser eficaz y longevo sin necesitar de otras artes, sea para completarlo, sea para disimular su conocimiento real, sean del mismo país (Wu Shu – China).

La sexta reflexión se centra en la invulnerabilidad del cuerpo para recibir golpes mediante el desarrollo de técnicas de Qi Gong, fuerza, etc. Baste ver a los monjes Shaolin y demás artistas marciales en muchas de sus exhibiciones. Al igual que el empuje de manos, este tipo de técnicas son una entre miles de métodos de entrenamiento. Durante el ejercicio real del combate dichas técnicas son bastante ineficaces pues requieren de concentración en un punto y de un previo acuerdo con el compañero: "Me golpeas aquí y yo endurezco o me concentro o llevo mi energía, etc.". En una situación marcial lógicamente no ocurre así: no se suele dialogar antes, ni decir donde lanzas el golpe. En muchos casos tales habilidades se desarrollan mediante ejercicios de estiramiento de fascias y tendones, de endurecimiento, de utilización de ungüentos para la piel, etc. y no representan en general relaciones con la energía o Qi. De cualquier manera son casi siempre técnicas estáticas mientras que el combate es, sin lugar a dudas, dinámico. Otro tanto ocurre con la "maestría" de algunos para lanzar al oponente sin tocarle varios metros "volando" (ver artículo de Erle Montaigne "ellos buscan y buscan"). Dejaremos para artículos posteriores las aclaraciones y explicaciones científicas de muchos de estos shows circenses pero adelantemos que si una persona es capaz de moverte varios metros sin tocarle, lógicamente lo será de manera más eficaz tocándote. Si te mueve metros sin tocarle, ¡¡qué ocurrirá si te roza!! Desgraciadamente la parte marcial del Tai Chi Chuan a veces se ha relacionado con todo esto. Así que también podemos reflexionar en centrar nuestra práctica marcial en el aquí y ahora, en el día a día, en el entrenamiento duro o bien en los superpoderes.

La séptima reflexión comenta la crítica que se hace a quien quiere progresar en el ejercicio del combate, defensa personal o aspecto marcial en general aludiendo a los peligros del camino espiritual y del ego. Creemos que el ego se hincha desde luego con la ambición, pero con la ambición del cura que quiere ser obispo, del diputado que quiere ser presidente, del discípulo que quiere ser maestro, del novato que quiere sentir el Qi, del meditador que quiere alcanzar la calma, del malo que quiere ser bueno y del artista marcial que quiere ser experto. El ego está ahí en todas las actividades. Dejar de entrenar marcial por el peligro del ego es una respuesta parece ser basada en el miedo. Creemos que es al revés. Si algún ejercicio es bueno para cortar el ego es el combate: no hay escapes, no hay verbalización, eres quien eres, no tienes a nadie, no sirve tu maestro, no sirve tu escuela, no sirven tus palabras, no sirven tus diplomas, no sirven tus libros, no sirven tus teorías. Y además, seas maestro o novato, siempre hay alguien que es superior, que lo ha sido y que lo será. Realmente el combate (y así se ha demostrado en las artes que no lo enfocan como deporte) es un instrumento de evolución muy respetable. Por supuesto que no todo el mundo debe pasar por ahí, al igual que no todo el que quiera evolucionar debe pasar por Yoga o no todo el que se cura deba ser con acupuntura. En la tradición, dentro de una sociedad pobre y peligrosa era una práctica indispensable para salvar la vida, en la actualidad puede ser una práctica indispensable para conocernos.

La octava y última reflexión alude al hecho mismo del combate como instrumento de desarrollo de la agresividad. Todavía y en parte debido a las pésimas películas de artes marciales y porqué no a políticas y actitudes de sus practicantes, nos encontramos con la opinión generalizada de la violencia y la agresividad como expresión inherente a un practicante de artes marciales. Creemos que salvo excepciones esta losa que se adhiere a las artes marciales es falsa, pero mucho más si hablamos de Tai Chi Chuan. La agresividad se encuentra dentro de cada uno, a veces en forma de prejuicios, de envidias, de escapes, de frustraciones, de represiones, de inhibiciones, de falsas espiritualidades, de pensamientos negativos, destructivos, amargos. Profundizar en uno mismo a través del ejercicio del conocimiento de la violencia y la agresividad es una forma de aceptación. Primero del hecho de que existen miedos, iras, cóleras que nos atenazan en lo más recóndito de nuestro Ser y segundo, de gestionar la fuerza para cambiar esas "agresividades" en combatividad a secas, en ser un guerrero, un luchador, alguien dispuesto a mirar la vida de cara, de instante en instante y desde dentro hacia fuera. Podemos recordar a un famoso maestro de sable japonés el cual medía su avance en las técnicas de meditación por la actitud de su espíritu cuando alzaba su espada. Según él, ese momento único donde no hay salidas ni escapes, era una vía para el conocimiento del espíritu. Millones de practicantes de artes marciales, la mayoría igual o menos agresivos que los que las detestan afirman que la utilización del arte marcial es una práctica encaminada al dominio, conocimiento y control de la violencia.

Enfrentarse a un compañero, dentro de un Dojo, bajo un código de respeto y compañerismo, es desde luego una forma suprema de meditación ya que el peligro acecha y el cuerpo-mente-espíritu se centran, pero además es una forma de amor, de presencia, de unión y de alegría. Desde aquí nuestra sincera felicitación a todos los que practican Tai Chi marcial real buscando estos principios de desarrollo, eficacia y longevidad. Esperemos que el arte se mantenga vivo por mucho tiempo.

"Una onza de lógica puede ser mucho mejor que una tonelada de tradición que ha quedado obsoleta a lo largo del tiempo"
Ed Parker, leyenda del Kenpo Karate.