

Título: Taijiquan, el ejercicio ideal

Contenido: Explicación fisiológica del Taiji Quan y su entrenamiento

Autor: Erle Montaigue.

18 enero de 1997

Taiji Quan, el ejercicio ideal

Cuando uno es joven y tiene salud, no piensa en el ejercicio o en la alimentación como una manera de gozar de buena salud. La mayor parte de las personas practican ejercicios para perder peso, atraer a personas del sexo contrario, etc.

Sólo cuando perdemos la salud y vamos a ver a los expertos, pensamos en hacer algo de ejercicio y creemos que ese es el medio para estar en óptima salud. Las personas que trabajan con el cuerpo, por ejemplo las que trabajan en el campo, normalmente no necesitan ningún ejercicio extra, pues trabajan de sol a sol. Pero incluso esas personas, con la llegada de la tecnología para las labores agrícolas, pierden su salud debido a la inactividad. Así que si alguien que trabaja la tierra al final pierde su salud, pensemos qué es lo que mover los dedos en un despacho causa a millones de personas por todo el mundo.

Por qué ejercicio

Nuestro cuerpo necesita ejercicio por diferentes razones. Primero necesitamos quemar los excesos de grasa en la sangre debido a la sobrealimentación, algo que ocurre ¡¡ a un tercio de la población mundial!! Si no quemamos este exceso se almacena como grasa ya que el hígado sólo puede almacenar alrededor de 2000 calorías.

El cerebro necesita de azúcar para vivir y la extrae directamente de la sangre sin necesitar la ayuda de la insulina. Pero el resto de las células de nuestro cuerpo necesita de insulina. Cualquier exceso es almacenado en el hígado y en las células como grasa para ser usado después. Si el cuerpo necesita aportes extras de energía en un momento dado, el hígado enviará carbohidratos a la sangre y si se eleva demasiado, el páncreas enviará insulina para mantener el nivel de azúcar en sangre.

Necesitamos ejercicio para mover la energía almacenada en las células como grasa, pero este mecanismo no es sencillo. Al principio el cuerpo

usará la energía almacenada en el hígado, después la energía almacenada en las células como grasa... ¡sí podemos llegar a ella! Por ejemplo si el nivel de insulina es muy alto, con mucha insulina circulando, entonces se inhibe la hormona glucagón que es la que ayuda en el proceso de mover la grasa.

En una persona normal, los niveles de glucagón e insulina están equilibrados y los mecanismos de control de glucosa funcionan bien, pero en el caso de que alguien que haya abusado de azúcares refinados tendremos un problema de desequilibrio entre estas dos hormonas.

Aeróbico o anaeróbico

Aeróbico simplemente quiere decir presencia de oxígeno. Cuando la moda del aeróbico surgió se dijo a todo el mundo que era la mejor manera de perder peso. Tenían razón pero por razones diferentes. La principal razón debería ser equilibrar los dos niveles principales de glucosa en el cuerpo para mantener una buena salud y no para simplemente parecer delgado.

En los ejercicios aeróbicos necesitamos mantener una tasa cardíaca alta, alrededor del 70% dependiendo de la edad, por espacio de unos 30 minutos. Una buena aproximación de tu máximo umbral cardíaco es restar de 220 tu edad. Un buen paseo con una ligera inclinación es uno de los ejercicios más beneficiosos, como footing ligero o natación. El cuerpo coge grasa del tejido adiposo y lo envía a los músculos donde se convierte en energía, pero hay que tener cuidado de no sobrecargar el cuerpo demasiado pues esto evitará que el cuerpo utilice esa grasa almacenada y sólo usará el carbohidrato almacenado en el hígado como ejercicio anaeróbico.

Así que si trabajas demasiado duro en tu ejercicio aeróbico, podrías terminar llevando suficiente energía a los músculos, pero desde el lugar equivocado y no quemar la grasa que se supone. Para conseguir efectos sobre la salud y la longevidad, se nos dice que hay que quemar del orden de 2000 calorías por semana. Superar esa cantidad no otorga mayores beneficios. Caminar utiliza alrededor de 300 calorías por hora, algo más si caminas cuesta arriba, etc. Así que caminar 6 horas a la semana te ayudará a vivir con buena salud a una edad avanzada. Si eso es demasiado tiempo, el jogging quema el doble de calorías en la mitad de tiempo. Eso son 3 horas de jogging por semana. Y eso no es lo que los departamentos deportivos nos dicen a veces, 3 veces 30 minutos.

¿Pero porqué nos dicen que necesitamos ejercicio aeróbicos de alta intensidad? Tienen razón puesto que se incrementa la respuesta de las hormonas, principalmente insulina y glucagón. Reducir la insulina circulante e incrementar la circulación de glucagón. Esto permitirá al cuerpo llegar a la grasa almacenada y quemarla como energía para los músculos en vez de utilizar los carbohidratos almacenados. Actividades como el jogging, natación, comba, etc. son métodos de incrementar la actividad hormonal en la sangre.

Los ejercicios anaeróbicos parecen un mal método para ejercitarse puesto que tienden a utilizar los carbohidratos almacenados en el hígado en vez de quemar la grasa de las células. Una falta de oxígeno en el músculo provoca esto (anaeróbico). O eso es lo que comúnmente se nos dice. Sin embargo, esto también es en parte incorrecto. Los ejercicios anaeróbicos tienen una manera de acceder al exceso de grasa. Si la intensidad del ejercicio es suficiente, provoca que el cuerpo libere hormona del crecimiento humano. La hormona del crecimiento se usa para reparar el tejido después de los ejercicios anaeróbicos y para ello se utiliza mucha energía que proviene de las células grasas. La hormona del crecimiento humano es de hecho la más potente hormona quemadora de grasa en el cuerpo. Esta liberación de hormona del crecimiento desde la glándula pituitaria es el cambio hormonal crucial que ocurre con los ejercicios anaeróbicos ("la zona ", por Barry Sears.. Editorial Regan Books).

Así que necesitamos ejercicios aeróbicos y anaeróbicos para mantener un cuerpo saludable. Y adivina: ¡Tai Chi tiene todo eso!

Siendo un diabético tengo suficiente equipo de testaje para formar mi propio laboratorio. En cualquier caso, siempre me testo a mí mismo diariamente los niveles de azúcar en sangre, azúcar en la orina y cetonas en la urina. Estos tests son vitales para las personas que tienen diabetes.

Así que soy capaz de testar la efectividad de varias formas de ejercicio, algo importante para los diabéticos para mantener un nivel de azúcar aceptable. Soy capaz de medir niveles antes y después de diferentes ejercicios y he encontrado que el Taijiquan es el mejor ejercicio para reducir los niveles de azúcar que he probado.

Taijiquan es aeróbico y anaeróbico. Es uno de los mejores ejercicios aeróbicos conocidos que mantiene el ritmo del corazón durante un determinado tiempo y a la vez es un extremadamente suave ejercicio que estira cada músculo y tendón en el cuerpo. La forma de Taijiquan puede ser realizada de forma lenta y aeróbica o rápida con movimientos explosivos para conseguir la parte anaeróbica.

Si cogemos otras partes del Taiji como las formas de Qi Disruption o las formas de Paochui, tenemos entonces el ejercicio ideal aeróbico y anaeróbico. Y a través de la experiencia he descubierto la mejor manera de mezclar las diferentes formas de Taiji para conseguir los máximos beneficios. Es un tipo de fórmula que uso para mantener mis niveles de glucosa normales. Las personas normales que no son diabéticas no se tienen que preocupar sobre estas cosas..., o quizá sí. Quizá si hubiera tenido a alguien que me dijera los peligros de comer azúcar y otros hábitos alimenticios, quizá no tendría esta enfermedad ahora. Es más sé que no la tendría. Es mi creencia que lo que es bueno para los diabéticos, el resto de personas también deberían tenerlo en cuenta.

Estoy escribiendo un libro ahora llamado, "Gracias Dios, es sólo diabetes". La razón es que los diabéticos aparte de vigilar los niveles de azúcar deben también adoptar un régimen de excelente alimentación y esto a veces conlleva cambiar hábitos que han estado ahí durante 40 años o más. Siguiendo este tipo de alimentación combinada con el ejercicio correcto, como el Taijiquan, nunca parecerá que tienes diabetes, la cuarta enfermedad que causa más muertes en el mundo occidental.

La práctica diaria

La mayoría de las personas aprenden Taijiquan en seguida y después practican de esa manera siempre. Sin embargo, hay muchas maneras de practicar Taijiquan para conseguir una salud óptima. La manera en la que se aprende Taijiquan, es el nivel básico, el del principiante. Lo que el instructor debe decirte es que hay otras maneras de practicar, como la velocidad de ejecución de las formas: rápido, lento y muy lento (tortuga).

Taijiquan rápido

Primero debo advertirte sobre la realización de las formas a velocidad rápida. Es realmente fácil hacer las formas con rapidez, pero... ¡ de la manera equivocada ¡ Esta es una de las razones para practicar las formas con lentitud al principio. Por ejemplo, si estás realizando uno de los movimientos de patada lentamente y recoges la pierna rápidamente, obviamente has perdido tu equilibrio. Así sabes cuando lo has hecho incorrectamente. Pero cuando practicas formas rápidas, puede que no te des cuenta del desequilibrio porque recoges el pie con velocidad en cualquier caso. Al hacer las formas a alta velocidad se corre el riesgo de

perder los principios del Taiji respecto a la práctica lenta. Observa lo que haces y cuando no estés en equilibrio, incluso al apoyar el pie después de hacer un simple paso, puede estar incorrecto si colocas el peso en ese pie demasiado rápido cuando lo haces en alta velocidad. Sé exigente contigo mismo y retrocede y repite cuando lo haces incorrectamente. La postura donde esto ocurre es la entrada al "látigo simple" donde das un paso con el pie izquierdo. Debes mantener esa postura en una pierna hasta el momento previo en que el talón izquierdo toca el suelo y sólo entonces hay una transferencia del peso a esa pierna.

Realizar las formas a alta velocidad es más difícil que lentamente, porque debes hacer exactamente la forma de la misma manera que cuando lo haces lentamente. Puedes también practicar la forma del Baguazhang en lugar de hacer Taijiquan o puedes alternar Bagua y Taiji cada día.

Te mostraré cómo entreno cada mañana, de manera exacta. Ten un reloj a mano contigo de manera que te puedas programar tu mismo.

Primero caminar un poco después del amacener y hacer cosas como cepillarse los dientes, lavarse, etc. Antes de empezar a entrenar, tomar el zumo de un limón y beberlo. Si no entrenas fuera o no tienes que caminar hasta el lugar de entrenamiento, camina despacio durante 3 minutos. La razón para el limón es que activa las hormonas, equilibrarlas para conseguir el beneficio óptimo de tu entrenamiento y si tu nivel de azúcar es alto por la mañana, con el limón bajará a un nivel aceptable. La mayoría de las personas no tendrán problemas con este aspecto. Recuerda que no estás intentando hacer ejercicio para perder peso o tener mejor aspecto sino para optimizar nuestro equilibrio hormonal. Creo que es parte de lo que se conoce como "equilibrar el Qi". Si tus hormonas están en desequilibrio, entonces estás realmente enfermo. Las hormonas son las drogas más potentes para el hombre. Y como todas están ahí, dentro de nosotros, podemos hacer un buen uso de ellas si están en un correcto equilibrio.

Después mantente en una posición estática de Qi Gong durante 5 minutos que serán de al menos 15 si no eres un experto en la postura.

Después de terminar la posición de Qi Gong, empieza la forma de Taiji, Yang Lu Chan o Yang Chen Fu, no importa cual. Debes realizar la forma en un tiempo máximo de 15 minutos. Cronométrate o utiliza una música que dure 15 minutos para saber cuando acaba.

Te habrás ejercitado hasta entonces por espacio de 20 minutos y puesto que has hecho una forma a velocidad rápida, se puede considerar como ejercicio aeróbico intensivo.

Ahora viene la parte importante. Después de acabar tu forma, comienza a caminar deprisa, no a tope pero sí deprisa como cuando tienes que ir a hacer algo urgente. Normalmente camino alrededor del espacio de entrenamiento. Camina durante no más de 2 minutos. Esto tiene el efecto de elevar el ritmo del corazón a un nivel algo más alto y así estar preparado para la parte anaeróbica del entrenamiento matinal. Sabrás que has hecho el entrenamiento de Taijiquan de manera correcta porque este caminar te hará sentir como si fueras invencible, todas tus hormonas estarán en equilibrio y te sentirás como si pudieras caminar eternamente. Pero no camines demasiado deprisa pues elevaría la frecuencia cardíaca demasiado.

La parte anaeróbica

En esta parte suelo practicar las formas de Qi Disruption. Si no las conoces, debes empezar a aprenderlas puesto que son realmente eficaces en sus propiedades terapéuticas. Por ejemplo, uno de nuestros instructores sufre de migrañas con frecuencia. A través de la práctica de las formas de Qi Disruption sus migrañas desaparecen. Estas formas me las enseñó primero mi principal profesor, Chan Yiu Chun, de quien aprendí las 4 primeras y las 5 restantes de Liang Shi Khan, el guardián de este sistema, en el pueblo situado en la base de la montaña Wudang (uno de los muchos picos del área de Wudang Shan). Ellos no entrenan Taijiquan, sólo las 9 formas originales transmitidas se cree por Chang San Feng, el fundador del Dim Mak y precursor del Taijiquan. De estas formas derivan las artes internas y algunas de las llamadas externas.

Cada forma o kata se relaciona con un órgano interno y sus aplicaciones Dim Mak son letales. Las principales que necesitarás para salud son las relacionadas con el Bazo, Riñones y Pulmones.

Si no conoces las katas de Qi Disruption, puedes hacer cualquiera de las formas explosivas en el nivel de Fa Jing. Este es uno de los secretos de la buena salud. El Fa Jing parece desencadenar una especie de reacción química en el cuerpo como un animal que vuelve a su estado natural. Esto activa todos nuestros mecanismos de autodefensa, no sólo en un sentido marcial sino también en sentido terapéutico. Se pueden practicar las diferentes formas tales como San Sau, Pao Chui, las 12 katas Dim Mak, etc. No importa qué forma, lo que importa es realizar Fa Jing por un período no menor de 5 minutos. Las primeras cinco katas se

realizan en unos 5 minutos en ese ritmo de Fa Jing. He trabajado también con las katas explosivas del Bagua y funcionan igual de bien. las formas más lentas del Bagua puedes sustituir también a las formas de Taijiquan.

Este entrenamiento elevará tu frecuencia cardiaca lo suficiente para entrar en fase de ejercicio anaeróbico de manera que tu glándula pituitaria producirá la hormona del crecimiento, utilizando energía de las células grasas.

Después camina dos minutos al mismo ritmo que antes. Este caminar te debe hacer sentir poderoso. Tiene el efecto de llevar el corazón a una frecuencia menor y prepararte para la parte final de tu entrenamiento matinal.

El último paso

Se trata de realizar la forma de Yang Chen Fu. He intentado otras formas pero he encontrado que en este nivel el mayor beneficio se consigue con YCF.

La forma lenta del Bagua también sirve aquí. Incluso si practicas Bagua como tu entrenamiento, todavía puedes hacer Taijiquan en este nivel. He encontrado buenos beneficios al realizar la forma de Yang Chen Fu en el sentido opuesto. Mis reflexiones sobre ello se basan en que tenemos que utilizar más fuerza mental para hacer esto puesto que el lado opuesto nunca se entrena cuando aprendemos Taijiquan. Y usando fuerza mental, también utilizamos energía. De hecho, en una persona sana, quemamos más grasa viendo la televisión durante 2 horas toda la semana, que ejercitándose una hora y media haciendo aeróbico. Así que, ¿cuanto trabajo hacemos cuando pensamos en algo?

Practica Yang Chen Fu a nivel normal, entre 20 y 30 minutos. Esto te llevará a la parte aeróbica suave para terminar. Cuando termines la forma, no camines, mantente ahí en la posición de cerrar las puertas (sobre una pierna), durante un minuto respirando profundamente, después posa el otro pie.

Debemos "cerrar las puertas" de Qi después del entrenamiento. "Abrimos las puertas" para que el Qi se active durante la forma desde nuestro primer movimiento, así que ahora debemos "cerrar las puertas". Hay tres maneras de hacer esto. La mejor es cuando llegas a la postura final de *cierre aparente* y recoges el pie derecho, ya que estás realizando la forma en el otro sentido, hacia el pie izquierdo tocando todo el pie sobre el lado de tu otro pie, más o menos a unos 3 cms. del

suelo. Esto quiere decir que te apoyas sobre una pierna. Tus muñecas están cruzadas en frente de ti, conectando los meridianos de corazón y pulmón. Después de un minuto, las palmas se giran y empujan hacia abajo mientras te elevas sobre la pierna de apoyo, entonces tu pie derecho se coloca despacio sobre el suelo a la anchura de los hombros y dejas el 50% del peso sobre ese pie.

Hay por supuesto otras velocidades a las que debes entrenar en Taijiquan, por ejemplo, la velocidad más lenta que está ¡entre 40 minutos y 4 horas! Limpiarás el cuerpo no sólo de contenidos físicos sino también emocionales que estaban ahí almacenados.

Entrenamos Taijiquan en tres velocidades distintas (dos de las cuales lo hacemos en el entrenamiento matinal como he indicado antes), por las siguientes razones: rápido para músculos, huesos y tendones, equilibrio hormonal y equilibrio interno de energía. La velocidad media para la mente y la más lenta para el espíritu.

El método explicado está más indicado para el entrenamiento matinal. Aunque yo entreno a menudo 3 veces al día de esta manera porque tengo una enfermedad que se beneficia mucho con este tipo de práctica. Si quieres practica más durante el día, entonces quizá puedas intentar por ejemplo la velocidad más lenta durante otros momentos del día. ¡Y todavía no hemos hablado de los beneficios para la salud de técnicas como el empuje de manos! Dejaremos eso para más adelante.

Ahora has terminado tu entrenamiento matinal y ha sido interesante, agradable y no te ha llevado demasiado tiempo. Ahora te puedes ir y desayunar. Si eres diabético y quieres medir tus niveles, después del ejercicio espera una hora antes del test y no comas nada en ese tiempo porque elevaría el azúcar en sangre. La razón para esperar, es que durante el ejercicio, tu cuerpo y cerebro necesitan carbohidratos, así que el hígado ha funcionado con este propósito. Tienes que esperar entonces a que el nivel se equilibre de nuevo. Y encontrarás que tu nivel está varias unidades por debajo del nivel inicial. Te sentirás realmente bien después de comprobar eso.

Erle Montaigne