

Título: Tui Shou, manos que empujan

Autor: José Sánchez

Contenidos: Descripción del empuje de manos

Tui Shou, manos que empujan

El Tui Shou o empuje de manos es un ejercicio que se realiza por parejas y que constituye una parte imprescindible en el aprendizaje tradicional del Tai Chi Chuan. Existen varios niveles y diferentes escuelas relacionadas con los 4 estilos principales (Yang, Chen, Wu y Sun). El empuje de manos conlleva el aprendizaje de ejercicios en diferentes órdenes. En primer lugar se suelen enseñar ejercicios de sensibilidad, equilibrio, escucha y enraizamiento. Existen infinidad de variantes. Con estos sencillos patrones aprendemos a colocar el cuerpo alineado, tomar la noción de centro físico-energético, soltar las tensiones, hundirnos en la Tierra, ceder a la fuerza, etc. La práctica y el entendimiento de la forma se acrecientan al practicar Tui Shou. En el empuje de manos debemos tocar a un compañero, es decir, relacionarnos de un modo más cercano y es en estos instantes donde se muestran errores, comportamientos y vicios que no se ven o notan en las formas de movimientos. Aprendido este nivel se suele pasar a patrones de una mano. Los dos compañeros se sitúan frente a frente muñeca con muñeca y realizan un círculo horizontal en un movimiento acompasado de cambio de peso y giro de las caderas y cintura. En este sencillo ejercicio es interesante observar como personas de gran corpulencia o forma física pierden el equilibrio ante alguien ligeramente experimentado. Dominado este patrón que en la W.T.B.A. no se deja de practicar durante años se pasa al empuje a dos manos. Las manos y los codos están en contacto con los del compañero, la postura estable, la columna erguida, la mente centrada en nuestro centro. El movimiento es más complicado que el de una mano. En las escuelas que trabajan Tai Chi completo el empuje de manos es una parte imprescindible desde el primer día de enseñanza. Existen diferentes referencias en los clásicos que resaltan la importancia de la práctica de estos ejercicios. Su aprendizaje no es sencillo. Hay que armarse de

paciencia, perder el equilibrio millares de veces y sentirse "superado", "empujado" por el compañero. Realmente el empuje de manos nos hace humildes pues nos muestra la tensión, la crispación, la competitividad, la falsa relajación, etc.

Como es lógico el empuje de manos no es ajeno a la popularización general del Tai Chi. En algunas escuelas ni siquiera se practica. En otras se realizan torneos de empuje de manos. El objetivo en los torneos es que el compañero, ahora ya contrincante, mueva sus pies del suelo. Las técnicas originales no aparecen. Se entregan medallas, se sube a un podio y se obtienen títulos de campeón de Tai Chi en formas y en empuje de manos. El "Boxeo Supremo Absoluto" (Tai Chi Chuan), el pináculo de las artes marciales internas chinas, excelente sistema médico, completo ejercicio terapéutico, vía ejemplar de desarrollo; se coloca en un recinto despojado de su esencia y fundamento.

En mi opinión hay que elegir: saber porqué vamos a hacer empuje de manos, para qué y cómo. Si se practica porque sí, porque lo dice el maestro, sin conocer cual es el objetivo, cómo funciona, qué mecanismos utiliza, estamos obligados a aceptar por fe u autoridad, o sea, a no descubrir y entender. Es desde luego una opción personal.

Creemos que el máximo escalón dentro del Tui Shou, es practicarlo como en su origen, es decir, un sistema de Chi Kung en movimiento y una excelente herramienta para el trabajo marcial. De hecho en el Tai Chi Chuan tradicional no existe ningún movimiento de empuje, todos son aplicaciones en forma de golpeo. En la W.T.B.A. todavía se mantiene esta tradición. El empuje de manos se trabaja isin empujar a nadie!, la postura es muy corta, muy cercana al compañero y se pasa del absurdo "te empujo y sales" a un sistema real de sensibilidad en acción, despertar interno, trabajo fascial, etc.

Mediante el ejercicio a una mano realizándolo de la manera tradicional el cuerpo aprende subconscientemente a realizar Fa Jing, a evadir y aplicar golpes y a recibir y transmitir energía. Todo eso en el primer ejercicio. En el ejercicio a dos manos realizado de esa manera añadimos además otras posibilidades enfocadas si se desea a la defensa personal subconsciente, así como a entender y relacionarse con el compañero de manera diferente.

Con el máximo respeto para las personas que no lo practican o no lo desean aprender, el empuje de manos, se considera una herramienta imprescindible dentro de las técnicas de parejas del Tai Chi Chuan y es junto con el Chi Sao, el Long Har Chuan, el San Sau, la antesala de un trabajo más profundo.