

El Qi Habla

Título original: Qi talks

Autor: Erle Montaigue

Contenidos: El momento en que lo interno "habla" a lo externo en la forma

Cuando estés preparado, llegará. Llegará un momento en el que tu Qi te hablará. No verbalmente, por supuesto, pero igual de válido. Te hablará a través de tu propio cuerpo y de los movimientos que estés haciendo durante tu práctica de la forma en ola (Waving form).

Habrá sólo un modo en el que serás capaz de realizar tu forma en ola de Taijiquan y sentirás que las otras maneras no están del todo bien. Tendrás que mover tus brazos y manos de cierta manera y a velocidades variables para que así el movimiento externo emule al interno. Encontrarás que los movimientos empiezan y terminan exactamente en el momento adecuado y en armonía con el flujo de Qi.

Movimientos como "Lu" o "Enrollar" tomarán un significado distinto y obtendrás muchos beneficios de ese movimiento concreto. Los brazos y manos comenzarán a moverse por ellos mismos, pareciendo que encajan en su propio espacio particular en el tiempo. Tu Qi provocará que los movimientos cambien de tal modo que emulen el flujo de energía de forma más precisa.

El Kwa es la Clave:

Si hay algún secreto en la forma en ola, es que los Kwas están mucho más abiertos que en cualquier otra forma. Por ejemplo, en la postura de Lu (Enrollar) tus palmas se colocarán paralelas provocando que los kwas de las axilas izquierda y derecha se abran enormemente. Esto a su vez provocará que tu movimiento llegue a estar todavía más en sintonía con tu propio Qi y hará que sea mucho más pequeño.

Tu Qi te contará que debes hacer sólo un movimiento durante la forma y empezará en posturas como "Enrollar" pasando por "Presionar con el Hombro" y hasta "La Cigüeña Extiende las Alas". Entonces, según tu forma se sintoniza todavía más con tu Qi, esto continuará para incluir "Cepillar Rodilla y Paso Girado" y con el tiempo se hará toda la forma sin distinción entre posturas, como un largo movimiento fluido.