



## EL VALOR DE TU PRÁCTICA

---

Por José Sánchez G<sup>a</sup>  
Director Técnico Escuela Wu Chi

Existen innumerables escuelas y corrientes del Tai Chi Chuan, el arte marcial interno más practicado y a la vez quizá el más desconocido.

Encontramos las 5 escuelas antiguas (Yang, Chen, Sun, Wu, Hao) y sus derivaciones, así como escuelas modernas, escuelas míticas (Wudang), escuelas "oficiales" avaladas por el Gobierno Comunista de la R.P. China, escuelas desconocidas, escuelas nuevas y escuelas síntesis de otras escuelas. La oferta es amplia.



Cada una de las escuelas de Tai Chi presenta varias katas con diversos movimientos y registros técnicos. Desde katas de mano vacía de 9, 13 y 24 movimientos hasta las formas largas de 88 ó 108 secuencias según los estilos.

Antes de conocer el primer movimiento en una kata (formas) es necesario el fortalecimiento y desarrollo de la energía que proporcionan los ejercicios asociados de Qi Gong para Tai Chi.

En las escuelas tradicionales además de las katas se practican formas con armas como la espada, el palo, el sable, la lanza o el cuchillo y formas rápidas, indispensables en el entrenamiento, llamadas Paochui o Puño de cañón.

Como en cualquier arte marcial que se precie existen las secuencias de parejas. Si se realizan con contacto toman el nombre de Tui Shou o Chi Sao en donde se practican los atributos necesarios para realizar las formas y aplicaciones marciales con destreza. Si se realizan sin contacto toman el nombre de San Sau (manos libres).

Junto al estudio de las katas y los trabajos a dos se encuentra el ejercicio del combate, las aplicaciones terapéuticas y en algún estilo las aplicaciones médicas. Si uno es afortunado, podrá encontrar incluso katas en donde conocer la aplicación del movimiento en base a la activación precisa de un meridiano, la simbología del mismo o la dirección en que se realiza.

Paralelamente en el aprendizaje de cualquier arte marcial se realiza un estudio, aunque sea breve, de la historia del mismo y su transmisión a lo largo del tiempo.

Podríamos decir por tanto que una escuela tradicional, no importa de qué estilo hablemos, presentará en su programa técnico ejercicios de Qi Gong y meditación, katas de mano vacía, rápidas y con armas, patrones de relación a dos, aplicaciones marciales y combate y filosofía, historia y transmisión temporal del arte.

No es difícil observar que el practicante, con frecuencia incluso el docente, no posee un método testado y objetivo de progreso en la práctica del Tai Chi Chuan. La mayoría de practicantes desconocen las artes marciales ni poseen experiencia real en ellas, por tanto, la capacidad de evaluar si ciertos movimientos pueden ser adecuados o no es inexistente. Otra amplia mayoría no tiene desarrollada la sensibilidad energética al extremo de que pudieran determinar el efecto instantáneo de ciertas prácticas sobre su cuerpo energético, sino que pretenden a través del aprendizaje del Tai Chi Chuan desarrollar tal atributo.

Por tanto partiendo del desconocimiento marcial y de la sensibilidad energética media no es extraño observar que la enseñanza y práctica del arte del Tai Chi Chuan suele estar alejada de la esencia del mismo.



Por ello el enfoque comúnmente se centra en la idoneidad de tal kata respecto a otra en base a sus orígenes, en la existencia o no de determinado número posible de aplicaciones, en la potencia supuesta de ciertos ejercicios asociados, en la veracidad de la transmisión de la enseñanza a lo largo de los tiempos en contextos míticos sobre maestros ya fallecidos, en la originalidad de algunas de las fuentes orientales de las que procede así como en otros diferentes ámbitos de similares características.

Después de 18 años de práctica en este arte marcial, experimentamos que es posible en el Tai Chi Chuan, y así lo hacemos en nuestra Escuela, basar el aprendizaje, la búsqueda y la investigación en otros cimientos más estables y objetivos, que aporten responsabilidad personal al practicante, que dejen al lado el mundo especulativo y sectario, que aporten una metodología diferente de la del feudalismo chino del siglo XIX y que sin perder la esencia, estén adaptados al siglo y sociedad actual en donde los mitos del enviado y los elegidos están en franco deterioro respecto de la realidad de hombres y mujeres que dotados de raciocinio, intelectualidad, corazón y potencial energético y divino, habitan por tan solo un rato el planeta Tierra..., al menos con este cuerpo.

Para entender estos cimientos hubo que replantearse un día, desde el corazón y de forma totalmente sincera, cual es el valor real de la práctica que realizamos, apartando los maestros, la historia, la cultura oriental, los deseos, la imaginación, los anhelos, las creencias, las fantasías, los cursos realizados, las katas aprendidas, los diplomas recibidos, los títulos y logros alcanzados y todo lo que en forma de suposiciones rondaba por la cabeza.

No es muy difícil descubrir, después de preguntarse con sinceridad y desapego respecto de lo realizado, que quizá durante un tiempo (que en un practicante serio es relativamente corto) puede ser interesante fundamentar la práctica en la historia de los estilos y los mitos asociados a los maestros. De esta forma vivimos a través de otros, al satisfacer así un anhelo vital humano que se conecta con la tribu y el grupo. Sin embargo lo que verdaderamente colma nuestro interior es vivir en uno mismo los paradigmas que anhelamos. Si es así, las características de los grupos se tornan diferentes convirtiéndose en algo más profundo y maduro.

En principio podemos considerar que cualquier estilo de Tai Chi Chuan es un método eficaz de salud y bienestar. Como cualquier método no es infalible ni total y presenta procedimientos y técnicas precisas para alcanzar sus beneficios.

Pero más allá de todo eso ¿cuál es el valor de tu práctica?

El valor de tu práctica no se encuentra en la cantidad de movimientos que sepas, ni en la autenticidad de la genealogía de su transmisión, ni en la capacidad del maestro, ni en las leyendas de los antiguos. Tampoco está en el grado que detentas, ni en el grupo al que perteneces por mucho que existan vínculos y relaciones sanas con profesores y alumnos.

El verdadero valor está en la intensidad con que movilices la energía en tus movimientos, bajo una serie de principios homogéneos y reproducibles, y mediante los cuales obtengas un sistema funcional por el que puedas demostrar bajo innumerables circunstancias, resultados eficaces a medio y largo plazo dentro de un marco de evolución temporal real.

El valor de tu práctica, por tanto, está en lo que puedes hacer aquí y ahora y en que de ese resultado asientes las bases de una constante evolución.

El valor no está en lo que crees que haces, ni en lo que dices o piensas, ni en lo que te gustaría, ni en el nivel que crees que tendrás dentro de 20 años, ni en el que tiene tu maestro por famoso o desconocido que sea, ni en la particularidad de tus gustos ni en el exotismo cultural asociado, ni en el vacío de investigación de tus propias raíces, sino que se encuentra ligado a la eficacia que obtienes.

En nuestra Escuela definimos la eficacia como el método que en artes internas nos permite distinguir lo ilusorio de lo real y de esa manera proporcionar un avance rápido y seguro. Es el criterio mediante el cual ajustamos nuestra práctica y replanteamos hipótesis que serán puestas en acción en nuestro laboratorio personal.

Si las hipótesis contradicen o no lo que conocemos no nos crea problemas. Lo transmitido presenta la suficiente flexibilidad como para que sea adaptado si las circunstancias lo requieren. Entre la lealtad a lo transmitido o la lealtad a uno mismo, preferimos siempre esta última. Lo real, con independencia de lo que el profesor diga, será lo que se demuestra eficaz en el laboratorio de la práctica. Y en este laboratorio también participa y se expone el docente.

Con frecuencia comprobamos que lo real coincide con lo que otros aportaron previamente y nos congratula para avanzar o llegar hasta ahí. La diferencia es que ahora no creemos lo que nos enseñaron los anteriores... sino que lo vivimos en nosotros mismos y eso... marca una diferencia incluso a nivel de valoración y respeto por las fuentes.

Las especulaciones y teorías posibles, incluso las filosofías asociadas, son útiles en tanto presenten aspectos de relación directa con los métodos ejecutados. Si

carecen de tal aspecto son páginas de papel de infinitos libros, literatura vacía, terrenos abonados para quimeras, para los que por fortuna, no tenemos tiempo.

La eficacia es el espejo propio que evita los fantasmas de la especulación, las creencias y las suposiciones. Donde hay diálogo mental pasamos a probarlo en el laboratorio. Los rangos los obtienen no quienes llevan más tiempo o están más cercanos al profesor, sino los que estando con el corazón y el respeto, comprueban en sí mismos las técnicas y extraen operatividad técnica, marcial o terapéutica de ellas.

De esta manera la eficacia es el método por el que la responsabilidad recae en uno mismo, en todo momento, sin escapes ni proyecciones. Se deduce fácilmente que aprender de esta manera es exquisito a la vez que exigente y gratificante a la vez que infinito.

Descubrimos también que la eficacia es la forma más alta de respetar la tradición.

La tradición es un río del cual nace en sus orígenes un tipo particular de conocimiento. Este conocimiento nace en un contexto personal, cultural y social preciso. A medida que desciende la corriente y pasa por las distintas generaciones el río crece, se ensancha y se enriquece. Si el río se desvía, se amansa, o el agua cambia de color no contradice ni perturba su esencia. Por el contrario si el río se seca en dos o tres generaciones de enseñanza... pierde su función y donde antes había agua ahora hay sólo tierra.

La dirección del río es obvia: desde lo alto a lo bajo, desde el pasado hasta el futuro pasando por tu instante presente.

La fuerza de la tradición, aunque extraña, se siente de espaldas. De esta manera la tradición es un apoyo, una palanca que nos empuja a un mayor caudal, como el de un padre a un hijo, o un tigre a su cachorro.

Si el río es más ancho en el origen que en el momento que te toca vivir, es probable que por muy famoso que sea el afluente del que nació en breve tiempo se seque. No parece muy sensato basar la fuerza de un río en la calidad del agua de la montaña si cuando pasa por tu puerta apenas gotea.

En la búsqueda de eficacia en el Tai Chi Chuan encontramos varios laboratorios. Los principales en los niveles iniciales son tres: las katas, la habilidad marcial y los efectos terapéuticos.

Tomando como ejemplo la kata sabemos que en ella podemos construir movimientos en base a nuestra tradición, que con toda lógica consideramos única y "especial". O bien podemos aprender gestos en base al reconocimiento oficial que proporcionan algunas instituciones y así al estar en consonancia con un sistema de valores determinado nos sentimos seguros.

Pero la realidad es lo que cada movimiento nos otorga. Si nos aporta sensaciones objetivas de fuerza, serenidad, vitalidad o energía sabremos además qué estructuras



anatómicas trabaja, qué canales de energía activa el movimiento “x” de la kata, qué fundamentos necesito aplicar para activar el cuerpo energético en ese movimiento, qué símbolo, dirección y expresión contiene el gesto, qué eficacia marcial poseo con el mismo ante un ataque real y no prefijado y un largo etcétera.

A través del laboratorio descubrimos que la eficacia y el rigor no contradicen la fluidez o la armonía sino que la conforman, sostienen, dirigen, modulan y encauzan como el continente al contenido, la botella al agua y el cable a la corriente.

En nuestra enseñanza y práctica, el alumno certifica que su progreso es real, y con la máxima velocidad posible que permita su nivel, su capacidad de asimilación y sus habilidades innatas.

Este método de eficacia precisa un contexto adecuado y en base a él se realizan tests en los planos terapéuticos, marciales o de expresión corporal en diferentes niveles técnicos progresivos.

Un laboratorio utilizado consiste en que coreógrafos profesionales de la Danza evalúen nuestro movimiento y les ofrezcamos aplicabilidad directa de nuestro método. Otro consiste en realizar medidas terapéuticas fiables antes y después de la kata. Descubrimos ahí que el Tai Chi puede ayudar a mejorar ciertos parámetros de salud y para otros puede ser un buen complemento. El laboratorio del combate consiste en invitar a otros expertos en artes marciales para tal ejercicio... y comprobar la capacidad en un entorno real. El laboratorio del desarrollo personal lo valoramos por la apertura del practicante a otras corrientes, estilos y formas de acceso al desarrollo energético y por su disponibilidad a la ayuda y el servicio así como por el no-apego hacia su propio estilo.

De esta manera evitamos ciertas incongruencias como postular que “una kata es más marcial que otra” (¿?!), “un estilo superior a otro”, “un movimiento es energético porque la energía todo lo abarca”, “un maestro fallecido era invencible”, “un Fa Jing al aire temible o peligroso”, “una técnica como centro del combate”, “un movimiento universal como un movimiento único”, “un patrón de Tui Shou como muestra de marcialidad” o por ejemplo atribuir que “una forma puede curar un sinfín de patologías sin demostrarlo, medirlo y valorarlo”.

El ahorro energético en el método de la eficacia que seguimos es muy alto. El nivel de alerta alcanzado es intenso. Ganamos tiempo al evitar discusiones y debates mentales innecesarios, no sólo entre escuelas o personas, sino sobre todo en uno mismo. Este tiempo le dedicamos a practicar sin apego al propio método y a mantenernos en constante cambio, progreso y evolución técnica, esencia, por cierto, del Tai Chi Chuan.

Los resultados de esta forma son extraordinarios y se contextualizan en un marco concreto. El profesor dirige el ensayo, se expone al mismo y los alumnos en base a lo que obtienen lo utilizan para sus propios fines y bajo su propia responsabilidad.

El método de la eficacia no olvida la posibilidad del azar, el valor de la experiencia individual subjetiva, la conexión con el resto de ámbitos de la vida, la importancia de la transmisión y presencia oral, el carisma y liderazgo del docente, la pasión por la propia práctica o la intersubjetividad de toda investigación incluso las llamadas “doble ciego”.

En nuestra experiencia este es el Tai Chi que encontramos útil, el que haces aquí y ahora y con el que obtienes lo que obtienes, el que prefieres vivir y experimentar más que soñar, el Tai Chi que apaga tu mente y enciende tu cuerpo porque desde ahí, “hacer” y “no decir” es lo apropiado.