

PARA EVALUAR TU ENTRENAMIENTO

Título original: How to evaluate your form progress

Autor: Erle Montaigue

13 de Marzo de 1998

Aquí os diré algunas de las cosas que debéis encontrar según vayáis progresando en vuestro entrenamiento. Mucha gente se pregunta cómo está yendo con su entrenamiento y me expresan habitualmente sorprendidos lo que sienten en ciertos niveles de su práctica.

Os diré algunas de las sensaciones que debéis tener según vayáis progresando.

1) La vitalidad corre por vuestro cuerpo

Sabréis cuando esto ocurra, y es bastante sorprendente. No importa si eres alguien débil o tienes alguna enfermedad, cuando comienzas a entrenar, quizá la forma de Tai Chi Chuan, te sientes vivo. Llámalo Dios, llámalo Chi, pero está ahí y una vez que lo sientes, no hay nada igual y es casi imposible tratar de explicar a los demás esta sensación.

2) El cuerpo se mueve o parece moverse por sí solo

Esta es una manifestación del Chi moviéndose libremente por el cuerpo. Cuando el Chi se mueve libremente, el cuerpo se mueve libremente sin cortes ni paradas incluso al realizar movimientos explosivos. Cuando el Chi se mueve libremente, el cuerpo se mueve libremente; cuando el cuerpo se mueve libremente, el Chi se mueve libremente y de forma suave.

3) La parte de arriba es ligera mientras que la de abajo es pesada:

Cuando el Chi fluye hacia arriba de la cabeza y se vuelve ligera, te da la sensación de gran estabilidad, mientras el cuerpo esté en el estado de debe tener, con el Yang debajo y el Ying arriba. En este estado, el cuerpo no se inclina ni a izquierda o derecha, ni delante ni atrás. El cuerpo se siente como enraizado al suelo, incluso cuando estás sobre una pierna para dar una patada con la otra despacio, tu pierna se levanta como si pudieras quedarte en esa posición para siempre y como si pudieras volver a pisar sin ninguna prisa porque tu equilibrio es perfecto.

4) Puedes diferenciar no sólo entre Yin y Yang de mano y pie, sino también entre cada mano y cada pie:

El Chi está vivo y enérgico haciendo que tus manos y pies se muevan de forma independiente entre ellos. Gracias a esta sensación, sabes cuándo tu cuerpo cambia internamente y externamente entre Yin y Yang.

5) Puedes cambiar de círculo a ángulo recto y viceversa sin parones:

Las manos se mueven en círculos siempre, los pies se mueven en círculos y ángulos rectos. Pero a veces, cuando el movimiento es perfecto, no hay diferencia entre el círculo y el ángulo.

6) Golpear con sung:

Cuando golpeas, debe ser con "sung". Lo más cerca que podemos acercarnos en la traducción de sung es "relajar", pero no es correcto en cualquier caso. Yo uso una frase para traducir "sung". Cuando te mueves sin sentir que las articulaciones se muevan, tienes "sung". Tu Chi y peso deben hundirse al Tan-Tien y además al suelo, así que no sólo tienes la fuerza del puñetazo, también la fuerza de la tierra. De esta manera podemos golpear desde distancias muy pequeñas y tener todavía gran potencia. Yin y Yang deben dividirse cuando golpeamos y deben poder cambiar para amoldarse a los propios cambios del que ataca.

7) Todo tu cuerpo debe estar conectado cuando se mueve el Chi:

Si una parte de tu cuerpo se mueve, todo tu cuerpo tiene que moverse. Se dice que las 9 articulaciones deben estar conectadas. Estas son: Cintura, Codo, Hombro, las 2 Caderas, las 2 Rodillas y los dos Tobillos. Aunque yo siempre lo llevo un paso más allá y digo que todo el cuerpo se tiene que mover como un todo.

8) Exterior blando con el interior fuerte:

Debes tener flexibilidad pero no rigidez. Debe haber una tensión interna, que es la que hace que el Chi se mueva y por eso el cuerpo se mueve con continuidad y en armonía sin tensión externa.

9) Haciendo la Forma debes sentirte como el gato abalanzándose sobre el ratón o el halcón atrapando al conejo:

Esta idea muestra cómo debes hacer la Forma. En otras palabras, la forma no se hace con cara de nada. Cada movimiento tiene su propia personalidad y debe expresarse en la cara. En cualquier caso, la cara debe estar viva y decidida, y se verá en los movimientos que hagas.

10) Debes sentir la ola:

Es una de las cosas más importantes de la práctica de la Forma. Es como una ola que se mueve fuera de la zona del Tan-Tien, arriba y hacia afuera, a lo largo de los brazos. Cada movimiento y postura lo expresa. Al principio las olas son grandes y redondas, como en la Forma en ola (waving form). Pero según progreses, las olas se hacen más pequeñas y más pequeñas hasta que no se ven desde fuera. Sólo tú sabes que están ahí.

11) La Forma tiene serenidad y fuerza explosiva:

Se suele decir que la Forma es como un gran río. Ese gran río no es todo calma en su corriente, como algunos han dicho incorrectamente. El río tiene un fluir tranquilo en algunas partes y en otras es traicionero. Esto hace ver que el Tai Chi Chuan no son movimientos lentos. Hay veces en todo el cuerpo explota, la energía libera un movimiento, y todo el cuerpo vibra; luego recupera de nuevo el movimiento lento y relajado. Esos momentos de liberar energía están por toda la Forma, y están por una razón. No puedes captar el Chi si no haces algunos. Como una olla a presión, que tiene una válvula de escape, así nosotros también tenemos eso durante la práctica de la forma. Los movimientos de Fa Jing están en momentos estratégicos en la Forma para permitir que el Chi salga, y así que también pueda entrar. Los momentos tranquilos durante la práctica sirven para "acumular Chi" mientras que los momentos de Fa Jing están para liberar Chi.

12) Cada paso hacia adelante y cada paso hacia atrás: deben tener su vuelta

Es otra manera de decir que cada movimiento tiene que tener la ola. En el ataque, debemos tener fuerza centrífuga y centrípeta; así es la naturaleza del Yin y el Yang. Así que cuando atacamos, tenemos que tener en mente replegar para devolver el Chi contra el atacante y también acumular el Chi para volver a atacar.

13) Golpear desde la Columna:

Los brazos cuelgan de la columna. Cuando ésta gira, los brazos también, si están "conectados internamente". La fuerza no sólo viene de los brazos, sino del giro de la columna y de la acumulación de Chi en ella, comprimiendo las vértebras primero y luego descomprimiéndolas para liberar el Chi en el ataque.

14) Andar es tanto Ying como Yang:

Debes tener cuidado al andar hacia adelante de que tu pie primero tenga forma Ying y luego forma Yang. Así es como andan los gatos, siempre alertas internamente y subconscientemente, para actuar sin pensar si surge el peligro.

Si eres capaz de conseguir uno sólo de los puntos antes citados, se dice que estás llamando a la puerta del Tai Chi Chuan.

Cuando consigas dos, se dice que estás mirando por el ojo de la cerradura de la puerta.

Cuando consigas tres, serás capaz de abrir la puerta lo justo para ver un delgado rayo de luz al otro lado.

Cuando consigas cuatro, podrás empujar la puerta un poco más, para ver algunas cosas al otro lado.

Cuando consigas cinco, podrás pasar la pierna por la puerta.

Cuando consigas seis, podrás abrir la puerta un poco más y pasar la cabeza para ver lo que hay al otro lado.

Cuando tengas siete, podrás pasar los hombros por la puerta.

Cuando tengas ocho, podrás pasar el pecho por la puerta.

Cuando tengas nueve, podrás pasar por la puerta aunque la luz no se haya encendido.

Cuando tengas diez, podrás adivinar algunos objetos porque tus ojos se habrán acostumbrado a la oscuridad.

Cuando tengas once, podrás andar por la habitación con cuidado, tanteando con las manos.

Cuando tengas doce, podrás encender una vela.

Cuando tengas trece, la luz empezará a crecer y podrás ver algunos objetos bien definidos.

Y cuando tengas catorce, ¡podrás llamar a la segunda puerta!