

Por Luis Ángel Barquín



Un verano más, la Escuela *Wu Chi* nos ha regalado un magnífico seminario de *Tai Chi Chuan* (*T.C.C.*), impartido por su director técnico, José Sánchez. Curso de carácter intensivo por los múltiples planos que integra en continua evolución, e intenso, por la fina atención que hemos necesitado aportar los alumnos para apreciar las perlas ofrecidas y las vertientes del método que se propone y explica.

Este año comenzó adversamente con el fallecimiento de Erle Montaigne, uno de los principales maestros de *T.C.C.* y *Pakua Chang* de José Sánchez. El trágico suceso ha propiciado e impulsado un cambio sustancial en el método de enseñanza y aprendizaje del *T.C.C.* en nuestra Escuela, cambio que ha venido cristalizando en los diversos seminarios de este arte interno celebrados durante el 2011 en la Escuela *Wu Chi*.

En este seminario nos hemos servido del enfoque de la gastronomía al otorgar su debida importancia tanto a la distinción y adquisición de los ingredientes necesarios de un exquisito *T.C.C.*, como a su cultivo por separado en nuestra práctica personal y grupal. Este requisito de cultivo previo de cada ingrediente del *T.C.C.*, se aborda a través del entendimiento y vivencia de los diversos flujos naturales (ondas, espirales...) que arman y surcan los ejercicios de *Qi Gong* preparatorios para el *T.C.C.*, y que por otro lado aparecen, tanto en las distintas *Katas* de *T.C.C.*, como en los ejercicios en pareja del *Tui Shou*, *Chi Sao* y *Peng Hinge*, prácticas esenciales para adquirir y desarrollar la adecuada escucha y la respuesta acorde en cualquier tipo de relación personal. De este modo, no es ya tan importante para nuestro *T.C.C.* la ejecución de la *Kata* o Forma en sí (cuya metáfora gastronómica abarcaría los diferentes platos basados en el arroz que se elaboran en el mundo, como las paellas, el arroz negro, el arroz con leche, el *kubac*, etc.) sino que todo lo que aportemos a las *katas* de *T.C.C.* ha de tener la calidad suficiente para que aquéllas permanezcan vivas y en saludable desarrollo.



A partir de ahora se subraya en nuestra Escuela la importancia que adquieren, en el método vivo de *T.C.C.* de nuestra Escuela, los ingredientes con los que alimentamos la *kata* de *Tai Chi* o cualquier otro arte, técnica o disciplina que se base el movimiento armonioso y saludable del cuerpo. Dichos ingredientes serían los siguientes:

- El *Qi Gong* para *Tai Chi*, con series de desbloques articulares, ondulaciones, torsiones, espirales, simulación de los flujos de la onda en las tres dimensiones (planos vertical, horizontal y sagital) y estiramientos de refuerzo sobre ambas piernas.

- El arte de la postura estática de meditación de pie, *Ritsu Zen*, común al *Qi Gong* y al *T.C.C.*, que desarrolla la capacidad de autosanación del individuo, fortaleciendo su energía.

- Las puertas de la Energía, desde cuyo umbral podemos acceder a un modo de sentir no habitual que permite avanzar en la *kata* de *T.C.C.* mucho más rápido.

- Las aplicaciones marciales escondidas en la coreografía de la *Kata* de *T.C.C.*, que ayudan a que crezca la sobriedad de la defensa personal en el practicante de *Tai Chi*.

- El trabajo de los desplazamientos dinámicos a través de su *kata* específica, de la *kata* corta de defensa personal llamada *San Sau* y con la ejecución a ritmo rápido de fragmentos de *katas* largas como la de 108 movimientos.

- La práctica del *Tui Shou*, *Chi Sao* y *Peng Hing*, en el que dos personas se armonizan para crear en 3D los flujos de las ondas en los planos horizontal, sagital y vertical antes mencionados, y saltar de un flujo a otro con soltura.

- La preparación física individual o en pareja consistente en puentes, fondos de escápula, abdominales, etc., y el desarrollo de la flexibilidad y elasticidad neumática mediante estiramientos balísticos, activos e isométricos.

Todo lo anterior se ha de cultivar fuera de la *kata* para que al volcarlo en ella y ejecutarla, ésta permita mover el *Qi* o energía de la persona. Son ingredientes que podemos llevar también al baile, la danza, los deportes o cualquier técnica o disciplina en la que el correcto movimiento del cuerpo desde una adecuada vigilancia sea necesario para su desarrollo, obteniendo buenos resultados en una progresión natural. *Al hilo de esto, se mencionó como ejemplo el caso de un atleta que compitiese en 100 metros lisos, cuya carrera en sí sería la Forma que él habitualmente ejecutase, pero cuya práctica le ocuparía*

*realmente en tiempo una parte pequeña de su método global de entrenamiento. Dicho método podría estar compuesto de ejercicios de velocidad máxima, de velocidad de reacción (carrera cuesta abajo, multisaltos, saltos de canguro, etc.), ejercicios de velocidad para romper la inercia (carrera sobre cinta rodante, progresiones, correr largas distancias), trabajo de gimnasio con aparatos, máquinas, poleas, gomas, etc., ejercicios para prevenir lesiones como series de calentamiento y de estiramiento completas y exhaustivas, perfeccionamiento de la técnica de carrera en sí, nunca excederse en el tiempo ni intensidad de los ejercicios, además de tener una adecuada nutrición, un control médico, el apoyo de un psicólogo deportivo, etc.*

En varias fases del seminario tuvimos la ocasión de practicar la *Kata* de 108 movimientos de *T.C.C.*, desde el conocimiento detallado de las ocho direcciones en muchas fotos de las tres secciones que la forman. Ahí se corrigieron abundantes posturas y se repasaron numerosas secuencias de movimientos encadenados.

En otro momento, abordamos la ejecución a ritmo rápido –aunque nunca el mismo en cada practicante, ya que se trata de la mayor velocidad a la cual uno puede ejecutar la *Kata* sin deterioro de



sus fundamentos– de la primera sección de la *Kata* de 108. El trabajo se realizó por grupos consecutivos de movimientos enlazados, analizando y sintiendo el flujo natural de onda que prevalecía en cada movimiento de la cadena. Vimos que era necesaria una gran soltura del cuerpo para crear y alimentar la inercia de los flujos que iban apareciendo en el ritmo rápido de la *Kata*.

Durante otros momentos del seminario, ejecutamos a ritmo lento algunos fragmentos de la primera sección de la *Kata* de 108. Lo hicimos desde diferentes modos más profundos de visión periférica y silencio, en función del lugar donde poníamos la atención, apreciando notablemente el cambio entre los distintos modos de ver/mirar. Este ritmo lento de ejecución está emparentado con la práctica de la meditación estática de pie, *Ritsu Zen*, y se crea en buena medida accediendo a un flujo continuo de expansión → contracción → expansión..., que a modo de corriente nos permite avanzar en su cauce.

También practicamos en sus dos sentidos, habitual e inverso, la primera sección de la *Kata* de 108, es decir, ejecutándola desde su principio por tramos cada vez más largos, primero hacia la derecha (su sentido de ejecución habitual) y luego hacia izquierda. Poco a poco fuimos armonizando nuestros dos hemisferios cerebrales, cuyo nexos parecía estar inicialmente cortocircuitado, dificultando nuestra orientación en las 8 direcciones.

Además, practicamos en pareja muchas las aplicaciones marciales de la primera sección de la *Kata* de 108, con las que entendimos durante un par de horas a base de golpes, proyecciones y caídas, que el *T.C.C.* es también un arte marcial. Terminamos todos con nuestro atuendo de un color sensiblemente diferente al que lucíamos al llegar por la mañana al *Dojo*.

Hubo asimismo espacio para trabajos a dos de *Peng Hing* y de *Tui Shou* dinámico, con cambios de dirección después del segundo contacto de los antebrazos (*contacto antebrazo 1: llegada → contacto antebrazo 2: enraizamiento dinámico → rebote y separación con cambio de dirección*), buscando el rebote a modo de choque elástico en el enraizamiento del compañero, enriqueciendo así el programa que la Escuela *Wu Chi* ofreció unos días antes en un par de magníficos seminarios específicos de *Tui Shou* y *Chi Sao*, impartidos también por José Sánchez.

Más tarde, en una completísima y reparadora sesión de estiramientos, algunos pudimos darnos cuenta de lo que más necesitamos trabajar para ir recobrando parte de nuestra flexibilidad y elasticidad perdidas en tantos días de comodidad mal entendida.

En suma, dos jornadas y media de puro *Tai Chi Chuan*, que nos dejaron un exquisito sabor de boca, en espera de nuevos encuentros en la Escuela *Wu Chi*, donde este maravilloso arte interno promete seguir evolucionando en su forma desde el cultivo impecable de su misteriosa esencia.

Por último, expresar nuestro sincero agradecimiento a todos/as los/as asistentes a este renovador encuentro, y en especial a sus organizadores y docentes.

¡Abrazos y hasta pronto!

Madrid, 25 de agosto de 2011



