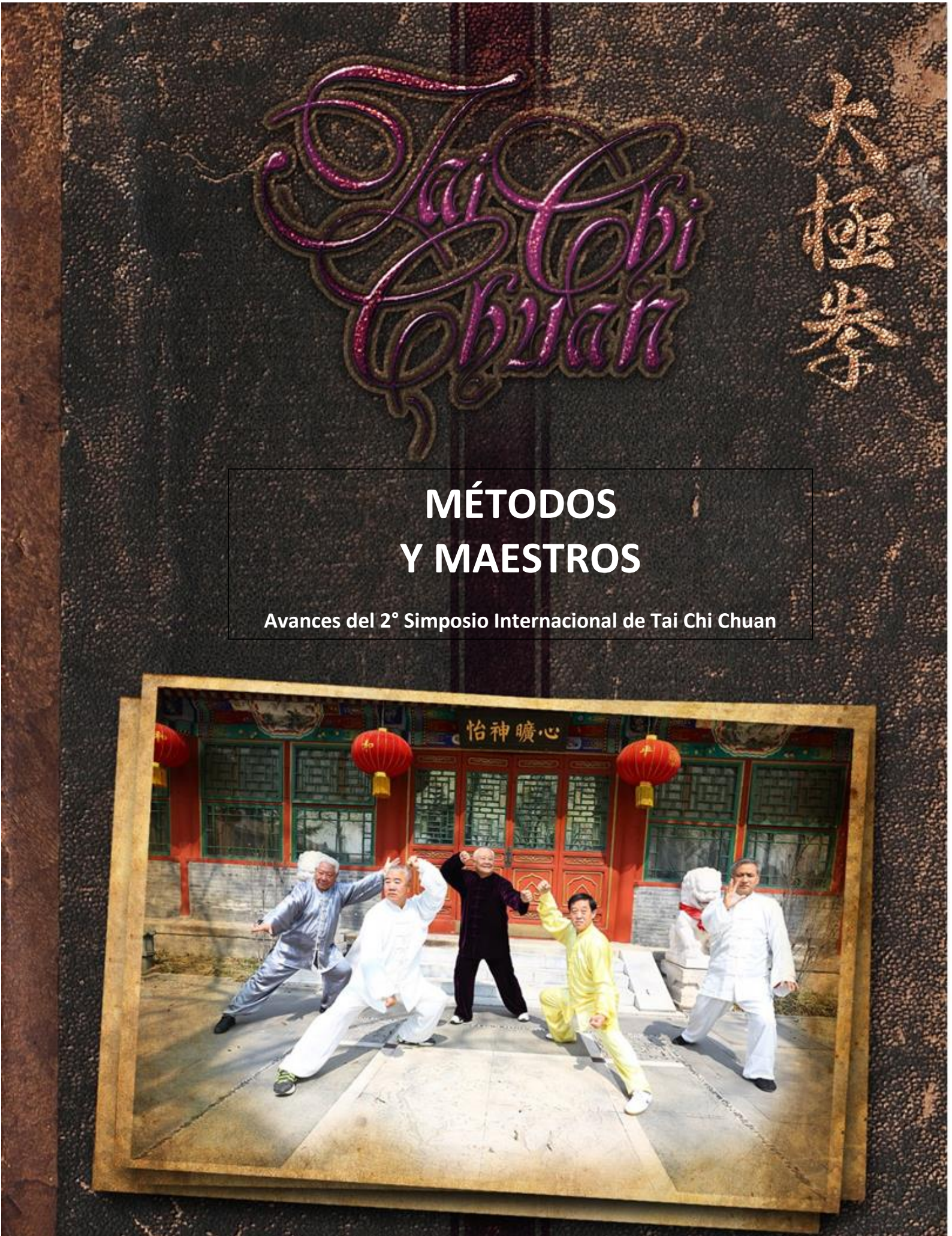

Tai Chi Chuan
太極拳
MÉTODOS
Y MAESTROS
Avances del 2° Simposio Internacional de Tai Chi Chuan
怡神曠心

ASOCIACION INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN DE LA FAMILIA YANG

La Asociación Internacional de Tai Chi Chuan de la Familia Yang es una organización sin fines de lucro dedicada al avance del Tai Chi Chuan Tradicional de la Familia Yang

.

OFICINA CENTRAL
P.O. Box 786
Bothell, WA 98041
USA
Te: +1 (425) 869-1185
www.yangfamilytaichi.com

DIRECTORES

Gran Maestro
Yang Zhen Duo
Presidente

Gran Maestro
Yang Jun
Presidente Ejecutivo

OFICIALES EJECUTIVOS

Han Hoong Wang
Vice Presidente
Therese Teo Mei Mei
Vice Presidente
Master Yang Bin
Vice Presidente

Fang Hong
Secretaria/Tesorera
Nancy Lucero
Asistente del Presidente
Audi Peal
Asesor Legal

Pat Rice
Asesora
Carl Meeks
Asesor

Todos los entusiastas del Tai Chi Chuan están invitados
a enviar artículos, cartas e imágenes
Para su publicación. Son bienvenidas tanto cartas críticas como complementarias
concernientes a la forma y contenidos de esta revista.
Por favor, envíe la correspondencia
en formato electrónico a:
editor@yangfamilytaichi.com

Editor en Jefe
Yang Jun
Editor
Dave Barrett
Editores Asistentes
Edward Moore *y* **Bruno Repetto**
Diseño Gráfico
Marco Gagnon

COLABORADORES

Yang Jun
Zhong Zhenshan
Ma Hailong
Chen Zhenglei
Sun Yongtian
He Youlu
Carl Meeks
Pat Rice
Holly Sweeney-Hillman
Angela Soci
Paula Faro
Edward Moore
Gong Baiyu
Mui Gek Chan
Bill Walsh
Hon Wah Chan
Chi Kuan Kao
Ke Zhang

Carta del Presidente

YANG JUN, Presidente

Traducido por Mui Gek Chan

Querido Miembro: Esta es la primera vez que la Asociación Internacional publica la Revista en una edición digital.

La publicación electrónica nos provee grandes posibilidades. Integraremos texto, fotografías e imágenes como un todo interactivo para servir mejor a nuestros practicantes de Tai Chi. Aunque estemos en una fase de transición, creo que la versión digital, diseñada por Marco Gagnon, le permitirá al lector disfrutar de una nueva y mejorada fuente de estudio y práctica.

En el 2013, gracias al esfuerzo y apoyo de los Centros Yang Chengfu, los instructores, las escuelas afiliadas y los miembros, la Asociación Internacional de Tai Chi Chuan de la Familia Yang fue capaz de continuar su desarrollo. Nos hemos expandido desde Europa Occidental a Europa Oriental. En Sud América, el desarrollo continúa expandiéndose desde los centros en Brasil y Argentina a Uruguay, Venezuela, Perú, Colombia y Chile.

La Asociación Internacional sigue actualizando su sistema de base de datos del sitio web, de modo que los miembros, instructores, eventos de ranking y la Academia de Maestros de Tai Chi recibirán mejor apoyo y servicio.

Elementos Esenciales del Tai Chi Chuan de la Familia Yang fue muy bien recibido. Actualmente está disponible online en el área exclusiva para Miembros de la página web. Con ayuda de nuestros voluntarios, las versiones en Español y en Italiano están ahora disponibles. La versión en portugués pronto les seguirá. La Asociación también imprimirá una reducida cantidad de copias para la venta, satisfaciendo así, la demanda de los miembros.

En el año 2014, el foco principal de la Asociación Internacional estará en apoyar el Simposio Internacional de la Fundación del Tai Chi de la Familia Yang. En esta oportunidad, el Simposio ha invitado al representante del Estilo He de Tai Chi Chuan, el Gran Maestro He Youlu, para presentar los métodos de práctica del Estilo He. También hemos invitado a expertos de la comunidad del cuidado de la salud, para una exploración de los beneficios del Tai Chi Chuan con un enfoque en el sistema nervioso y el cerebro.

El Simposio de Tai Chi reúne a seis estilos y provee una plataforma para compartir y discutir el conocimiento de Oriente y Occidente y como intercambio cultural. Esto les dará a los entusiastas del Tai Chi Chuan la oportunidad de aprender, estudiar e intercambiar ideas en una atmósfera intercultural donde todos son parte de la familia del Tai Chi.

Finalmente, ¡me gustaría desearte buena salud y que todos tus deseos se hagan realidad! ¡Espero verte en el Simposio 2014 en Louisville! ☯

Carta del Editor

¡Bienvenido a nuestra primera versión digital de la Revista de la Asociación! ¡También le damos la bienvenida con gran excitación al resto del mundo a nuestro primer lanzamiento al público en general!

Nos estamos enfocando en el próximo 2° Simposio Internacional de Tai Chi Chuan al incluir ensayos de cada uno de los Maestros que se presentarán en este especial evento. Por primera vez, con sus propias palabras, podemos apreciar la profundidad de sus conocimientos y los profundos principios que guían su práctica.

Nuestra misión es crear una plataforma para el intercambio de ideas, métodos y consejos prácticos para cada estilo y cada estudiante de Tai Chi Chuan. En los últimos 14 años ha sido mi privilegio el trabajar como editor de la Revista y recuerdo bien la reunión donde me ofrecí a hacerlo.

En ese momento, en el año 2000, nuestra publicación era una carta de tres páginas. ¿Cuánto trabajo podría ser? Luego de unos treinta números, puedo mirar hacia atrás y decir que nuestra labor ha sido tan dura como difícil.

Me gustaría agradecer a los muchos colaboradores a lo largo de los años, los traductores y voluntarios que han traducido nuestro catálogo completo de números al francés, español, italiano y portugués.

Miro hacia adelante con la promesa de un futuro digital para la Revista. Deseamos expandir los límites de una página impresa para incluir tecnologías que informarán e inspirarán a nuestros lectores alrededor del mundo. En esta visión, somos muy afortunados de tener a un artista visionario y diseñador gráfico que guie este proceso.

Marco Gagnon y yo tuvimos nuestro primer encuentro en un Starbucks en Seattle, 14 años atrás. Me mostró su concepto para rediseñar la pequeña carta. Luego de estos muchos años, está llevando nuestra publicación hacia adelante, a una era digital con la misma imaginación y diseño experto que me impresionó tanto en aquél día.

Dave Barrett

P.D.: todos nuestros números están disponibles en la página web de la Asociación

EL TAI CHI CHUAN
es
UNA FAMILIA

Una entrevista con el Gran Maestro Yang Jun

Por Bill Walsh

Bill Walsh desea agradecer a Holly Sweeney y a Audi Peal por su ayuda al preparar este artículo

El 2014 es un año importante para el Tai Chi Chuan. Una vez más, los máximos exponentes de los estilos tradicionales se juntarán para el Simposio de Tai Chi Chuan, donde compartirán sus tesoros familiares largamente desarrollados. El Maestro Yang Jun representará a la Familia Yang, ya que su abuelo se ha retirado. Sobre el final del Simposio del 2009, el Maestro Yang fue reconocido como el representante de la quinta generación de la Familia Yang.

El Gran Maestro Yang Zhenduo ha estado enseñando en los Estados Unidos desde 1991 y el Maestro Yang Jun lo ha asistido. En una reciente charla con el Maestro Yang Jun, le pregunté sobre lo que había aprendido en este largo período y sus pensamientos sobre la reunión de los maestros líderes de los estilos tradicionales. También discutió la importancia de dos habilidades primarias para avanzar en el Tai Chi Chuan: relajarse y usar la cintura.

BW: Usted ha hecho una gran inversión de tiempo y energía para crear y apoyar el Simposio de Tai Chi Chuan el próximo julio de 2014. Estará reuniendo a los líderes de los diferentes estilos de Tai Chi. ¿Por qué esto es tan importante para usted?

YJ: Muchas de las reuniones actuales de Tai Chi están centradas en las competencias. Me gustaría ver más eventos con el énfasis en la enseñanza. Hoy en día, hay tantos enfoques en los estilos porque cada estilo tiene un sabor diferente. Setenta años atrás, había sólo un Tai Chi Chuan, sólo maestros individuales de Tai Chi, estilos no identificados. Como sus diferentes métodos se volvieron más aparentes con el paso del tiempo, el Tai Chi se dividió en estilos. Pero todos venimos de un Tai Chi; todos venimos de la misma raíz, con los mismos principios y técnicas similares. Todos hablamos sobre la misma energía, sólo que cada estilo la ejecuta de manera diferente. Esta diversidad les da a los estudiantes más elecciones y quizás, lo hace más interesante, pero divide al Tai Chi en facciones. Quiero crear la vidriera de mayor nivel, porque la gente puede ver cómo son de distintos los estilos. Encontrarán los reconocidos representantes de estos estilos y se darán cuenta que somos todos una familia de Tai Chi.

BW: ¿Por qué alguien vendría al Simposio a aprender de estilos diferentes al suyo?

YJ: Hay muchas razones. Primero, esperamos que no estés adquiriendo otro estilo y que continúes practicando el tuyo propio. También puedes aprender de otros estilos. Verás que cada estilo tiene su propio sabor. Segundo, se ejecutan de manera diferente y aun así, puedes ver desde los principios, que tienen muchas similitudes. Tercero, cada estilo tiene distintos

métodos de práctica. Estas perspectivas pueden ayudarte a comprender tu práctica desde un ángulo diferente.

BW: ¿Puede darme un ejemplo?

YJ: por ejemplo, cuando hablamos sobre el estilo Chen, utilizan el método que llaman "enrollar la seda". Nosotros no usamos ese término. Si miras la forma en que se hace un ovillo desde las fibras, tienes que girar y tirar suavemente o la seda se romperá. El estilo Chen explica que debes unificar los movimientos rectos con los circulares para crear movimientos espiralados. Tienen una forma más detallada de hablar sobre este tipo de coordinación a través de la cintura, de la espalda, de la rotación del brazo, cuál ángulo es el interior, cuál el exterior y el equilibrio de las posiciones a través del movimiento. Han definido claramente esto. El resto de nosotros, tenemos una idea más simple. No hablamos sobre cuándo y dónde, pero en realidad, estamos haciendo algo muy similar. Al estudiar este método con la familia Chen, puedes obtener una comprensión más profunda sobre dónde existe esto en las otras formas. Nuestras rotaciones y círculos son similares a las suyas, en teoría, pero lo hacemos de manera diferente. Al final, averiguarás que incluso aunque no tengamos un nombre para ello, estamos trabajando sobre la misma idea.

BW: ¿Cuáles son las características únicas de la forma en cada uno de los distintos estilos?

YJ: El estilo Yang es practicado utilizando una estructura grande con movimientos lentos, llenos de gracia y de ritmo continuo. Nuestros movimientos no son floridos, pero están diseñados para ser simples y claros.
El estilo Chen se mueve a veces rápido, a veces lento, con muchos círculos, espirales y emisión de energía explosiva (fajin).
El estilo Wu/Hao es una estructura pequeña que hace hincapié en la idea de abrir y cerrar. Sus movimientos son pequeños pero muy fuertes. Sentirás cuando practiques el estilo Wu/Hao que elevará tu energía.
En el estilo Wu (Jianquan), parecen tener una inclinación hacia el frente diferente, pero en realidad, su inclinación está alrededor del centro. Son muy enraizados. Tienen diferentes requerimientos para la forma de su cuerpo, trabajo de piernas e inclinación. Puedes comparar estos métodos a tu propio trabajo de piernas y puede mejorar el mismo y hacer tu práctica más estable.
El último estilo es el Sun. Su trabajo de piernas incorpora las técnicas del Xingyi, y toman la inclinación del cuerpo del Bagua. Sus técnicas de manos están basadas en el estilo Wu/Hao. Todo esto combinado en un estilo y así, ves el sabor del Tai Chi del estilo Wu/Hao combinado con estas otras técnicas.
Todos los estilos pueden darte ideas para mejorar tu propio estilo. Cada uno de ellos tiene su propio sabor y podemos aprender de cada uno, prestando atención a las técnicas que ellos priorizan. Entonces podemos decidir si incorporar estos sabores a nuestros propio estilo.

BW: ¿Cómo han influido las enseñanzas de su abuelo, el Gran Maestro Yang Zhenduo en la forma de enseñar y trabajar con los grupos? Fue su aprendiz durante muchos años; él enseñaba y usted observaba.

YJ: Mi abuelo me dio una caligrafía con las palabras: *Zheng mai cheng chuan*: "Para recibir las enseñanzas y continuar y transmitirlas directamente desde la vena". Siento la responsabilidad de pasar este cuerpo de conocimiento, esta transmisión, pero debo encontrar mi propia manera de entregar la información. Mi abuelo ha influido en mi pensamiento, mi comprensión del salón de clases, en la filosofía de mi familia y el Tai Chi y tantas cosas más.

Por ejemplo, en China, la teoría Yin Yang sugiere que debes ser sensible tanto al grupo como al material. Además, debes seguir un horario. Mientras enseñas, con el paso del tiempo, debes cambiar el material. Entonces, en la relación entre el maestro y el estudiante, siempre está la pregunta, ¿cuál es la mejor manera de estudiar?

Sí, he observado a mi abuelo, sin pensar sobre cómo enseñaría yo, sino observándolo cómo él interactuaba. No sólo estudié cómo presentaba el material, sino también, cómo ser una persona genuina. Aprendí sobre generosidad y paciencia. Me recuerdo a mí mismo todo el tiempo cómo mi abuelo expresaba humildad, generosidad y paciencia.

El modo en que organizas el material debería encajar con el nivel del grupo con el que estás trabajando. Todo es flexible, no fijo. Mi abuelo me enseñó que tu éxito viene de tu duro trabajo pero tu método de enseñanza es individual, debes encontrar to propio camino. Él diría, "tu entrenamiento y el desarrollo de tus habilidades nunca terminan. No hay forma de copiar las enseñanzas de otra persona en un 100%"

La población que hoy estudia Tai Chi es diferente, tanto en su edad como en su ambiente. Ahora, la cultura es diferente en cualquier parte. El Tai Chi se ha diseminado por todo el mundo y me debo adaptar a las diferentes culturas. Hoy, tengo más comunicación con los alumnos y utilizamos más el método de pregunta y respuesta. Debo ser flexible y darme cuenta que no hay un método único de enseñar.

Cuando mi abuelo vino a los Estados Unidos, la mayoría de la gente estaba enfocada en aprender sólo la secuencia. Desde un punto de vista externo, necesitábamos realizar muchas correcciones. A medida que los estudiantes aprendieron nuestra forma, no pudieron evitar conservar el sabor de la forma que venía con ella. Esto creó la necesidad de corregir la forma externa. Ahora, luego de veinte años, tenemos muchos estudiantes que pueden enseñar los movimientos y proveer el sabor del estilo Yang tradicional.

Ahora me estoy enfocando más en los métodos y aplicaciones. Es más importante explicar cómo aplicamos los diez principios en nuestra práctica, en nuestra forma y en nuestros movimientos. Si no tienes una comprensión básica de la forma, esta clase de explicación será difícil de entender. Desde el mismo comienzo, enfatizamos la importancia de utilizar la cintura. Ahora debemos explicar más claramente de forma exacta cómo la usamos, cómo hacemos coordinar el cuerpo superior con la cintura, cómo hacer coordinar el cuerpo medio con la cintura y cómo hacer coordinar el cuerpo inferior con la cintura. También debemos explicar cómo conectar nuestro trabajo de piernas con nuestra cintura.

Otro ejemplo es que comprendemos el paso de arco y el paso vacío, pero ¿comprendemos exactamente cuál es la similitud en el trabajo de piernas y cuál es el método básico?

Mi desafío es enseñar estas ideas. Hay tres requisitos para experimentar el sabor de nuestro estilo. Primero, tenemos trabajo de piernas recto/diagonal. Esto significa que el pie del frente está recto y el de atrás está en diagonal y hay un espacio entre ambos pies. En el paso de arco, nos referimos a esto como una separación de un ancho de hombros. Segundo, el peso debería estar puesto en el pozo burbujeante. Y tercero, tu pelvis debería estar abierta y redondeada. No importa cuál movimiento estés haciendo, estos tres elementos deberían estar presentes.

Estos conceptos llevan tiempo y práctica para poder incorporarlos a la forma. Debes ser paciente con el proceso. Mi abuelo me recuerda el dicho confuciano que debes enseñar al nivel del grupo. No puedes enseñar algo que la gente no puede comprender, si no, los frustrarás. Al mismo tiempo, no puedes enseñar algo que ya saben o los aburrirás.

BW: ¿Cuál es el concepto más difícil de comprender para los estudiantes?

YJ: En realidad, en nuestro método, hay dos conceptos en los que hemos puesto el énfasis desde el mismo comienzo. Estas dos ideas son la prioridad para el estudiante y deben ser realizados correctamente. Estas ideas son la relajación y cómo utilizar la cintura para realizar la coordinación de los cuerpos superior, inferior y medio. A veces, los estudiantes tienen problemas con una coordinación en particular y sienten que no pueden ejecutarla correctamente. Pero, en realidad, es debido a que no comprenden los primeros dos requisitos básicos. Sienten que no pueden hacer esta coordinación y es debido a que no se están moviendo desde la cintura. O sienten que no pueden transferir la energía y es debido a que no están relajados. Pueden estar demasiado flácidos o demasiado rígidos. Hablamos sobre esto desde el comienzo y hacemos progresos, pero esta es el área que causa los problemas fundamentales.

BW: ¿Opina que los estudiantes deben relajarse más?

YJ: La relajación tiene dos partes: la práctica individual y con un compañero. Primero está la práctica del cuerpo físico. A través de la práctica diaria, la duración de la misma a lo largo del tiempo, la repetición consciente familiarizará a tu cuerpo con los movimientos y el sabor del estilo. Debes prestar atención a cómo utilizas tu cuerpo y a hacerlo de acuerdo con los diez principios. Esta es una parte de la relajación que haces por tu cuenta. Incluso cuando haces meditación de pie, es una forma de practicar relajación. A través de estos ejercicios, los estudiantes se tornan más relajados en sus movimientos. Pero todavía tienen problemas cuando trabajan con alguien más. Cuando practican empuje de manos, si la otra persona tiene una velocidad diferente a la que están acostumbrados, su coordinación puede no estar confortable. Esto se debe a que la mente ha sido distraída o porque no han tenido la suficiente experiencia con esta clase de compañeros. Entonces se tensan y se ponen rígidos. Es importante practicar por tu cuenta, pero también deberías practicar con alguien más, con compañeros con niveles de habilidad y velocidades diferentes

El Tai Chi sigue la teoría Yin/Yang. Si sólo haces las formas por tu cuenta, sólo aprendes un lado. De ese modo, para seguir la teoría, un lado lo haces por tu cuenta, pero eso no provee una comprensión del otro lado. También deberías entender el otro lado, trabajar con otras personas. Esto te da una experiencia diferente en la coordinación de tus movimientos, tu posición y tu energía. Este tipo de práctica enseña cómo puedes relajarte por tu cuenta para que puedas ser como un líquido, adoptando así, cualquier forma y así, tendrás equilibrio con tu oponente.

Cuando estás empujando con tu oponente, es importante conectarte con él. Debes estar relajado, para que puedas ser blando, de manera que puedas unirte con tu oponente. Todos sabemos que los líquidos no tienen forma. Si el agua está en una taza, el recipiente le da la forma. Si está en un plato, está plano. Cuando practicas con distintos compañeros, ganarás experiencia. Cuando eres blando, estás relajado y tu mente está en calma, encontrarás el equilibrio y te podrás unir con tu oponente. Si te pones rígido, desarrollas aristas y no puedes unírtele. La relajación suena simple, pero es difícil de dominar.

BW: ¿Puede ser más específico en la explicación de esta idea de relajación y cómo afecta las diferentes partes del cuerpo?

YJ: En el Tai Chi, queremos que estés enraizado, para que puedas estar estable y equilibrado. En idioma chino, decimos Song Chen, que significa primero te relajas, luego te hundes. Chen significa hundir, Relajado y hundido son pasos importantes al

unificar la energía. Unificamos usando la cintura para guiar al cuerpo. El resto del mismo debería estar relajado para que este, pueda seguir. Es como un látigo. La cintura es como la empuñadura del látigo y el cuerpo es el resto. Debemos transferir la energía a la punta. Dependiendo de tu velocidad, debes tener la cantidad exacta de relajación. ¿Cuál es la cantidad exacta de relajación? Si uno es demasiado rígido o demasiado flácido, entonces no estamos expresando la dinámica Yin/Yang. Queremos equilibrio de estas dos fuerzas en cada lado, ni demasiado rígido, ni demasiado flácido. En realidad, hay un rango dentro de este equilibrio. Algunas personas pueden ser un poco más duras o blandas y esto no es un error, sino una preferencia personal. Por ti mismo, es difícil saber si lo estás haciendo correctamente. ¿Eres ágil? ¿Tu lleno y tu vacío están claros? ¿Tu respiración es profunda y tu energía está unificada? Estas preguntas te ayudan a saber si tu cuerpo está unificado. Puedes comprender más cuando trabajas con un oponente. Cuando estás muy rígido, puede empujar tu mano y afectar tu raíz. Cuando estás muy flácido, no tienes guardia en tu círculo y tu oponente puede moverse hacia tu cuerpo y tu centro. Cuando un estudiante es muy rígido, no está extendiendo la energía a sus miembros y no puede rechazar a un atacante.

BW: ¿Cómo puede una persona saber, mientras está trabajando sola, si lo está haciendo con el cuerpo unificado?

YJ: Tenemos un método que utiliza un bastón para extender tu energía a la punta. Esto entrena tu emisión de energía. Si puedes enviar la energía a la punta, puedes verlo; temblará. Un bastón puede ser muy largo; puede tener tres, incluso cuatro metros de largo. Es una lanza sin punta.

BW: ¿Cómo actúan las articulaciones en el cuerpo siendo como un látigo?

YJ: Desde las articulaciones y tendones, hay una extensión de energía. Esta clase de extensión es como nuestra definición de relajación. Si el látigo no tiene la suficiente velocidad, entonces el resto del cuerpo del látigo, sólo cuelga porque es muy flácido. Mi abuelo dijo esto muchas veces, “Relajar no es flácido, es conectar las articulaciones y tendones”. Haz los movimientos de tu cuerpo entero tan uniformes como puedas. No pongas demasiado énfasis en una articulación. Hay una sensación interna de conectar todo tu cuerpo cuando la energía es transferida.

BW: Cuándo el látigo se mueve, no tiene articulaciones, ¿sin pliegues en toda la longitud?

YJ: Correcto, sin articulaciones. Por eso es que queremos que practiques de una forma unificada, de modo que la energía pueda ser transferida a la punta. No queremos que pongas rigidez en tus articulaciones. La manera es abrir la articulación y extenderse a través de ella. Si apoyas un látigo en el suelo, se extiende allí en una pila.

BW: Ha mencionado la velocidad en varias ocasiones

YJ: Tu velocidad debe estar coordinada con tu movimiento. Si estás muy rígido, no seguirás la iniciación desde las piernas y la cintura. Si estás girando rápidamente, tu cuerpo al seguir a la cintura no responderá igual que cuando giras lentamente. Mientras giras más rápidamente, será más como un látigo; el desafío es obtener el cuerpo de un látigo para coordinar la velocidad con el mango.

BW: ¿Cómo podemos crear esta coordinación unificada del cuerpo?

YJ: Tienes un centro y lo abres en otra dirección, por ejemplo, extendiéndose desde adentro hacia afuera. Al seguir los diez principios, refinas la forma de tu cuerpo: cabeza erguida, el pecho hacia adentro, espalda redondeada y tus hombros y codos hundidos, tu cintura relajada. Por ejemplo, tu cabeza erguida y tu cintura hacia abajo, te da dos direcciones. Cuando se eleva tu cabeza, tu columna se estira hacia arriba, permitiéndole moverse en dos direcciones, ya que también se estira hacia abajo. Desde la parte media de tu espalda redondeada, te extiendes a izquierda y derecha. La sensación de la forma del cuerpo es una dirección hacia arriba, una dirección hacia abajo, una yendo hacia la derecha, otra hacia la izquierda. A través de los brazos te extiendes para redondear la espalda. Luego, te sientes extendido. Tu cuerpo yendo hacia arriba, a través de tu cabeza y el resto del cuerpo moviéndose hacia abajo. Así es cómo creas continuidad utilizando direcciones opuestas. Ahora, cuando el cuerpo se coordina bien con la cintura, esto es un movimiento unificado.

BW: Si regresamos al estudiante que comienza, y a gente que le gustaría estudiar Tai Chi de manera que puedan enseñarlo en un gimnasio o un club, en la escuela o en algún ambiente donde los estudiantes de Tai Chi no se comprometan con un período largo de tiempo pero sí deseen experimentar el estudio del Tai Chi tradicional, vemos que estas instituciones están pidiendo maestros certificados. ¿Cómo respondería a esta necesidad?

YJ: Esta es una pregunta difícil para dar una respuesta simple. Nuestra Asociación ha trabajado duro para ayudar a la gente a convertirse en instructores. Tenemos un sistema de ranking y los alumnos estudian y son evaluados para progresar a través de los niveles. Trabajan duro para superar el primer nivel, que requiere una precisión específica al ejecutar la forma 103. Para progresar al cuarto nivel y volverse maestro certificado, puede llevar más de cinco o seis años. Este es el enfoque tradicional.

En otros lugares, hay muchos maestros otorgando certificados en un corto plazo. Nuestra familia ha estado siempre interesada en desarrollar la más alta calidad de instructores. Estamos luchando para mantener nuestros estándares y aun así, responder a esta demanda. Hemos creado una academia de maestros para organizar todo nuestro entrenamiento y ahora estamos experimentando con una certificación de forma corta. En el Simposio, estamos iniciando un programa de certificación en la nueva forma de dieciséis movimientos Yang. Estamos alentando a todos los otros estilos a participar en esta empresa y a producir su propio proceso de certificación. No estoy seguro si los otros estilos ya están listos pero esa es nuestra meta. Están interesados, por lo que pienso que vamos a ser capaces de resolverlo. Estamos tratando de encontrar una solución práctica con la esperanza que estimularemos el interés de estos nuevos maestros para continuar en el entrenamiento tradicional. Mantenemos la mente abierta.

BW: Tengo un tipo diferente de pregunta, que concierne a gente que ha estado practicando Tai Chi por un largo período de tiempo. A medida que crecen, a veces no practican tanto. He oído a algunos decir que mientras envejecen piensan sobre el Tai Chi más que lo que lo practican. ¿Es importante continuar la práctica de las formas físicas?

YJ: No importa qué tan bueno seas, debes practicar. Mi abuelo, aún practica.

Estos son las etapas al aprender Tai Chi: Primero, practica los movimientos hasta que te sean familiares. Avanza desde los movimientos que te son familiares a la comprensión de la energía.

Luego que hayas entendido la energía, alcanzas un nivel donde la mente está clara. Esto es llamado Shen Ming; Shen es espíritu y Ming es claro. No tienes que pensar sobre la coordinación del cuerpo; tu cuerpo ya entiende eso. Cuando lo logras, no necesitas pensar, sólo tienes que conservar tu mente en el centro.

Es similar a manejar un auto. Cuando la mecánica del manejo es familiar, sólo te enfocas en lo que quieras hacer. Si tienes que frenar de repente, no dices "Ahora elevaré mi pie izquierdo y lo pondré sobre el freno". Simplemente, lo piensas y el cuerpo comprende y ejecuta la tarea. En el escenario donde el auto está en una situación peligrosa, y comienza a deslizarse, te debes relajar y permanecer centrado hasta que veas lo que se puede hacer para solucionar el problema. Entonces, eliges una acción y tu cuerpo ejecuta tu intención. En el Tai Chi es lo mismo.

El Tai Chi está vivo y flexible; no está fijo. Puedes estar relajado cuando empujas con un principiante, pero cuando haces empuje de manos con alguien que tiene más experiencia y habilidad, tu mente puede no estar tan calma. Si no puedes entender su energía, tu mente perderá el centro. Por eso, la forma en que continúas para mejorar es a través de la práctica física. Hay un dicho en idioma chino, "Detrás de una montaña hay otra montaña más alta." Gongfu significa la habilidad que desarrollas por el esfuerzo y el tiempo que pones en tu entrenamiento. De allí que la práctica de un día equivalga a un día de Gongfu. Cualquiera sea el nivel que hayas alcanzado, debes continuar practicando. Siempre hay más. Por eso es que mi abuelo dice habitualmente, **"Tu Gongfu, ¡nunca finaliza!"** ☯

FUNDACIÓN
DE TAI CHI CHUAN DE LA FAMILIA YANG

El Simposio Internacional de Tai Chi Chuan 2014 es un proyecto de la Fundación de Tai Chi Chuan de la Familia Yang. La Fundación se convirtió en una organización sin fines de lucro reconocida por el gobierno federal en el año 2012. Formada por el Gran Maestro Yang Jun, la misión de la Fundación es promover la salud y la longevidad de la humanidad a través del Tai Chi Chuan. Esta misión será completada de varias formas.

Una, es la promoción del Tai Chi Chuan celebrando eventos de un alto estándar, como el Simposio de Tai Chi Chuan Internacional. La meta es elevar la consciencia del Tai Chi Chuan en el público general así como proveer eventos educativos de calidad para los practicantes principiantes y avanzados. El Simposio es un ejemplo de un evento semejante y de cómo el apoyo de la Fundación puede incrementar la consciencia en la gran comunidad, no sólo del Tai Chi Chuan del estilo Yang, sino también del Tai Chi Chuan en general.

yangfamilytaichifoundation.org

Otra área de la misión de la Fundación es la consciencia de la cultura tradicional del Tai Chi Chuan. Esto incluye la educación en las costumbres tradicionales, rituales, preceptos morales y protocolos para los maestros y estudiantes que han sido históricamente parte de las artes marciales tradicionales chinas. En la sociedad moderna, algunos maestros y estudiantes no se percatan de estas tradiciones especiales. La Fundación ofrece a los maestros el conocimiento de estas tradiciones culturales de manera que puedan transmitirlas a sus estudiantes si así lo desean.

Finalmente, la Fundación apunta a crear un currículo estándar para estudiantes, uno que incluya una dirección tradicional de estudio y que aun así, encaje con la educación moderna. Este enfoque incluye tanto la comprensión académica china como occidental del Tai Chi Chuan. La Fundación busca apoyo para desarrollar semejante currículo e invitar a expertos especializados para enseñar varios temas.

Las donaciones a la Fundación de Tai Chi Chuan de la Familia Yang contribuyen a una organización dedicada a una mayor calidad de educación de Tai Chi Chuan en el mundo y, finalmente, el apoyo de un arte que puede afectar positivamente la salud, bienestar y vida de la gente alrededor del mundo.

SEGUNDO SIMPOSIO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN:

UNA

INVITACIÓN

Especial

Por Carl Meeks

_____

Vicepresidente
Simposio Internacional
De Tai Chi Chuan

Deseo extender una invitación especial a todos ustedes. El Simposio entero está diseñado para proveer a cada uno de lo mejor que el mundo del Tai Chi pueda ofrecer. Los eventos agendados comienzan con los Talleres Pre-Simposio y continúan a lo largo de la semana con Sesiones Académicas y Talleres con los Grandes Maestros. Puedes esperar un día completo de estudio del Tai Chi Chuan. Además, hay muchos eventos especiales durante toda la semana.

El Simposio comienza justo después de las celebraciones por el Día de la Independencia de Estados Unidos. Si estás llegando temprano, hay muchos eventos para disfrutar localmente, incluyendo el Waterfront Festival and Fireworks. La celebración incluye conciertos gratuitos, fuegos artificiales, y entretenimientos para la familia en el Great Lawn en el Parque Waterfront, durante los días 3 y 4 de julio. El Festival Louisville Blues, Brews and Barbecue comienza el 11 de julio en la Louisville Water Tower. Durante la semana, también podrás disfrutar de visitas a Churchill Downs, hogar del Derby de Kentucky, y a la fábrica de bates de béisbol y museo Louisville Slugger. En Louisville hay algo para hacer para cada gusto e interés todos los días.

Los eventos especiales del Simposio comienzan con las Ceremonias de Apertura el 6 de julio. Recibiremos a todos y te presentaremos a nuestro asombroso grupo de voluntarios. Los Grandes Maestros de Tai Chi también presentarán los estilos tradicionales de Tai Chi Chuan.

El programa del Simposio y los horarios serán presentados y el Dr. Daniel Schulz pronunciará la conferencia magistral “El Cerebro que Aprende”.

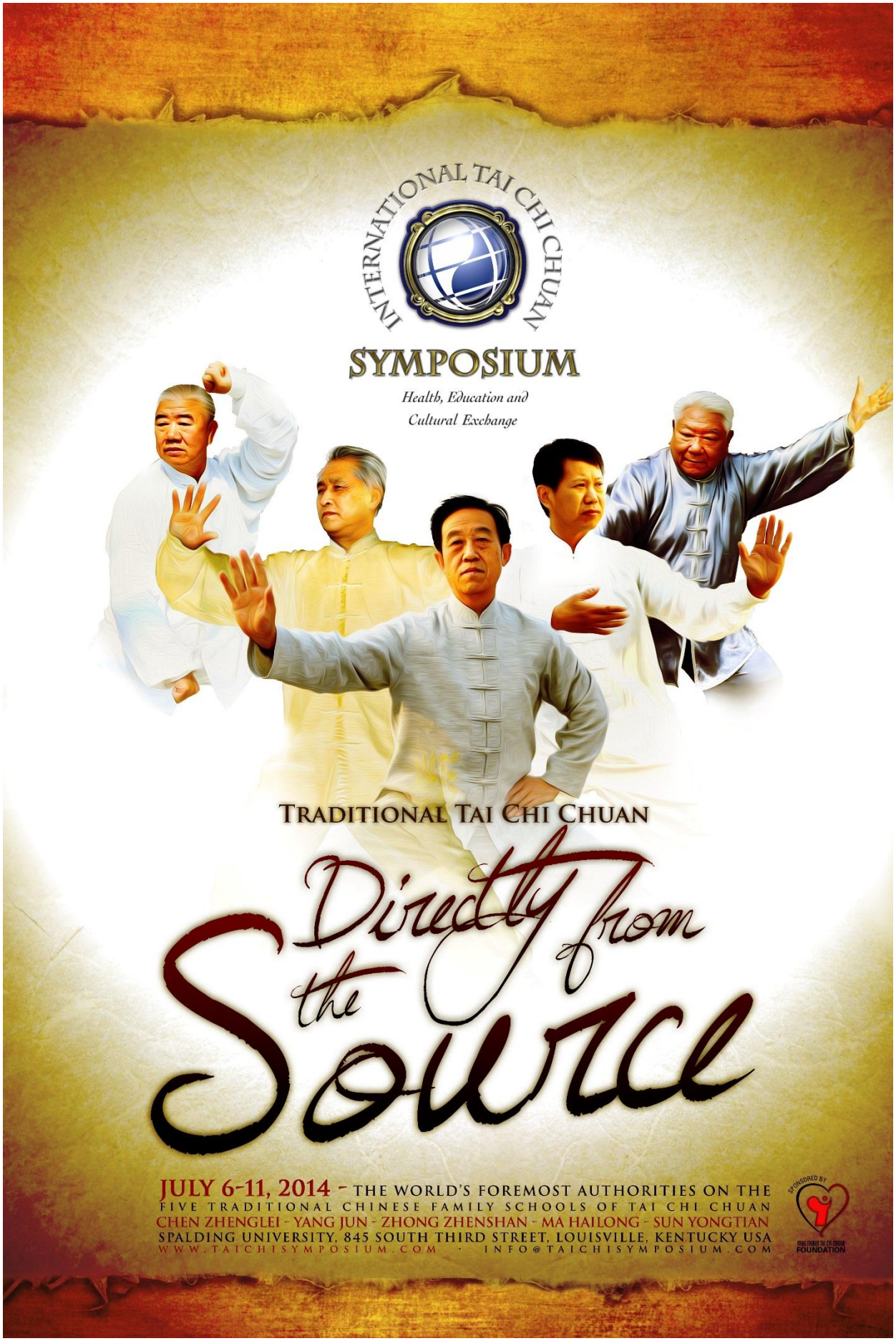
Mientras celebramos el Tai Chi Chuan como una familia, el Banquete de Bienvenida a las 7:15 PM del lunes 7 de julio reunirá a todos para una rica experiencia gastronómica en el Seelbach Hilton Hotel. Los invitados disfrutarán una gran comida y la camaradería al final del primer día del Simposio. Además de la súper comida, los invitados del Simposio disfrutarán de las presentaciones y brindis de los Grandes Maestros y pasarán una noche con amigos de todas partes del mundo.

El Simposio es un ávido partidario del Movimiento por un Hogar Saludable del alcalde de Louisville, Greg Fischer. Está planeado una práctica en gran escala para la mañana del jueves, para reunir a los invitados del Simposio y la comunidad de Louisville y promocionar el rol del Tai Chi Chuan como componente de un estilo de vida saludable. Esta práctica especial está planeada llevarse a cabo en el Parque Waterfront de Louisville. Los cinco Grandes Maestros tendrán cada uno un turno para guiar a todos los que asistan en los ejercicios y movimientos únicos del Tai Chi de sus estilos familiares.

La Gran Vidriera de la noche del jueves presentará ejecuciones de artes marciales individuales y grupales con remarcadas demostraciones de habilidad de los Grandes Maestros. Cada ejecución ejemplificará la belleza del Tai Chi Chuan, lo único de cada estilo y también, las similitudes que los ligan como una familia de Tai Chi.

Celebraremos juntos el final de nuestra semana con la Fiesta de Amistad en el Centro Muhammad Ali. La Fiesta de Amistad es un momento para disfrutar una noche relajante con todos nuestros amigos de Tai Chi antes de partir a nuestros hogares y reflexionar sobre este extraordinario evento. Los líderes del Simposio y los Grandes Maestros compartirán lo que este evento significa para ellos y lo que el futuro le depara al Tai Chi Chuan. Se dará una cena ligera mientras pasamos una última noche con viejos y nuevos amigos. El Centro Ali provee a los invitados con entradas gratis al museo de Muhammad Ali, donde podrán aprender todo lo que hay que saber sobre el Campeón.

Cada día tiene una agenda completa de conferencias académicas, entrenamiento en los cinco estilos tradicionalmente reconocidos de Tai Chi Chuan con los representantes de las familias fundadoras y eventos de relax por las noches. El Simposio será un foro educativo que enriquecerá tu estudio y práctica del Tai Chi Chuan durante los años venideros. Es verdaderamente una oportunidad única en tu vida. ¡Deseo verlos a todos allá! ☯


INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN
SYMPOSIUM
Health, Education and
Cultural Exchange
TRADITIONAL TAI CHI CHUAN
Directly from the Source
JULY 6-11, 2014 - THE WORLD'S FOREMOST AUTHORITIES ON THE
FIVE TRADITIONAL CHINESE FAMILY SCHOOLS OF TAI CHI CHUAN
CHEN ZHENGLEI - YANG JUN - ZHONG ZHENSHAN - MA HAILONG - SUN YONGTIAN
SPALDING UNIVERSITY, 845 SOUTH THIRD STREET, LOUISVILLE, KENTUCKY USA
WWW.TAICHISYMPOSIUM.COM · INFO@TAICHISYMPOSIUM.COM
SPONSORED BY
FOUNDATION

PROGRAMA DEL SIMPOSIO

RESUMEN

Por Pat Rice

_____

Directora, Programas

Este Simposio te trae una abundancia de excitantes programas a lo largo de todo el evento. El tema es bien llamado "Directamente desde la Fuente" y no sólo expresa la autenticidad de las presentaciones, sino también indica la profundidad de las fuentes. Estas presentaciones reúnen la sabiduría de la cultura china y la precisión de la ciencia moderna a través de los talleres de los maestros, repaso de literatura basada en evidencias y sesiones académicas y otros eventos especiales diseñados para fomentar un intercambio de conocimiento y culturas.

LOS GRANDES MAESTROS Y LOS ESTILOS DE TAI CHI CHUAN

Los Grandes Maestros de los estilos familiares son las grandes estrellas del programa. Estos representantes del linaje brillan cada día en más de un formato brillante, compartiendo generosamente lo especial de sus formas y revelando su sabiduría tradicional. Como participante, podrás encontrar a cada uno varias veces.

Todos ellos entregarán un discurso "magistral", cada uno presentando los principales componentes de su estilo y revelando sus visiones personales en la filosofía del Tai Chi Chuan y sus preceptos exclusivos. Todos los estilos están conectados por características compartidas, por la historia y por una filosofía común, en una "familia" de Tai Chi Chuan.

Cada mañana y cada tarde, desde el lunes hasta el viernes, asistirás a un taller donde aprenderás ejercicios básicos y movimientos que son distintivos de cada uno de los estilos.

Además, podrás unirte a una práctica diaria "al amanecer" tanto al aire libre con un gran maestro como puertas adentro, con un instructor seleccionado de gran calidad.

Al final de la semana, habrás estado en dos clases con cada uno de los cinco estilos principales y habrás sido presentado a los seis principales estilos. Habrás escuchado conferencias de los seis. Los habrás visto en marcos formales e informales y tendrás una idea no sólo de su ubicación en la historia, sino también de sus personalidades individuales.

TALLERES PRE-SIMPOSIO

Los talleres pre-simposio, presentados el 5 de julio por un experimentado y distinguido maestro, y el 6 de julio por uno de los grandes maestros, son oportunidades extra para absorber elementos claves y fundamentales del Tai Chi Chuan. Notablemente, estos cuatro talleres son apropiados para principiantes y para veteranos: habrá algo valioso para cada uno.

AGENDA

La agenda del Simposio está llena todos los días, desde temprano hasta tarde y todo el evento está repleto de sesiones extraordinarias.

Cuando haya dos talleres de Grandes Maestros llevándose a cabo al mismo tiempo, tu ubicación en uno de los dos grupos (A o B) te asegura que puedas asistir a las diez sesiones con los Grandes Maestros sin ningún conflicto.

Hay un tiempo adecuado entre sesiones para moverse de una ubicación a la otra, y todo está convenientemente localizado en las inmediaciones.

Los cortes para las comidas son oportunidades adicionales para interactuar con los compañeros, para realizar compras, tomar notas o descansar, así como para comer.

Una noche "abierta" te invita a explorar la excitante ciudad de Louisville.

EVENTOS ESPECIALES

Un panel de discusión interactivo, El Cerebro de Tai Chi, La Mente de Tai Chi" es uno de los destacados de la semana. Esta conversación continúa el tema presentado por la Facultad Académica. Puedes traer tus preguntas y esperar escuchar respuestas tanto de los grandes Maestros y de los académicos.

La Gran Vidriera es un programa espectacular, ejecutada por los grandes maestros y por otros expertos. Verás una noche llena de exhibiciones que cubren el espectro de las artes marciales chinas.

Un banquete de bienvenida, una fiesta de la amistad, ceremonias de apertura y de cierre, con complementos destacados adicionales, completan la agenda principal.

Este Simposio es una rara y espléndida oportunidad para que conozcas y aprendas de alguna de las grandes luminarias de este arte. ☯

EL SIMPOSIO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN 2014

El Tai Chi y la Salud del Cerebro y el Sistema Nervioso

Por Holly Sweeney – Hillman

Directora, Departamento Académico

Las enfermedades del cerebro y del sistema nervioso tocan todas nuestras vidas: Parkinson, autismo, ansiedad y trastornos del estado de ánimo, déficit de atención, síndrome de estrés post-traumático, esclerosis múltiple, demencia, Alzheimer…todos conocemos amigos o familiares que sufren los efectos devastadores de una de estas dolencias. Todas estas enfermedades y trastornos crean desafíos crónicos en la calidad de vida y son difíciles de tratar.

La práctica de Tai Chi está surgiendo como un campeón potencial en la prevención y tratamiento de trastornos del cerebro y el sistema nervioso. El Dr. Andrew Weil dijo esto en una edición reciente de su carta para la salud:

"He visto largamente al Tai Chi como un ejercicio efectivo tanto para la estimulación mental como física y a menudo lo recomiendo para promover la flexibilidad, equilibrio reducción del estrés y relajación… hallazgos sugieren que la práctica del Tai Chi puede hacer mucho más por los adultos mayores. Si estudios posteriores revelan que lleva consistentemente a incrementar el volumen del cerebro y a mejoras en la memoria y habilidades del pensamiento, se puede tornar una terapia central para ayudar a los ancianos a mantener su intelecto así como su salud física."

El programa académico del Simposio 2014 examinará el tema de la salud del cerebro con presentaciones de distinguidos investigadores, físicos, periodistas y educadores seleccionados de todo el mundo.

Habrá conferencias magistrales a lo largo de todo la agenda del Simposio que darán luz a la comprensión científica actual sobre cómo nuestros cerebros crecen y cambian con el curso de nuestras vidas y cómo la práctica del Tai Chi puede influir sobre el desarrollo neurológico y del cerebro.

Será presentada la evolución histórica del concepto "mente" en la teoría y práctica del Tai Chi y una discusión fascinante entre los investigadores y los Grandes Maestros explorará los significados históricos y actuales de "mente" y "cerebro" en la jerga del Tai Chi.

Serán presentados varias revisiones de la literatura que examinarán investigaciones registradas y producidas por doctores y científicos que investigaron el valor del Tai Chi en tratamientos contra el Alzheimer, demencia, síndromes de dolor crónico, enfermedad de Parkinson y Esclerosis Múltiple. Estos repasos de la literatura proveerán importantes visiones sobre el rol del Tai Chi en la reducción o detención de la progresión de los síntomas para las personas diagnosticadas con estas patologías. El repaso de la literatura también iluminará la necesidad de investigación adicional en áreas específicas y proveerá ideas sobre cómo mejorar los protocolos de investigación que utiliza el Tai Chi.

Una contribución extremadamente importante al programa académico 2014 y subsiguientes será el meta-análisis de la investigación existente sobre el Tai Chi y la salud del cerebro y el sistema nervioso. Este meta-análisis nos dirá lo que revelan todas las investigaciones tomadas en conjunto sobre el valor de la práctica del Tai Chi en el apoyo a la enfermedad mental, la defensa contra las enfermedades del cerebro y la cura al daño del sistema nervioso.

Además de las ponencias, repasos de la literatura y los meta-análisis, habrá una serie de conferencias prácticas por practicantes de Tai Chi que están aplicando el mismo en la primera línea del cuidado de la salud. Estos expertos explicarán cómo conducen su trabajo, los desafíos que encontraron con poblaciones específicas, los éxitos, así como los fracasos que encontraron a lo largo del camino.

Es con gran orgullo y expectativas que presentamos a los expositores académicos del Simposio Internacional de Tai Chi Chuan 2014

CONFERENCIA: "El Cerebro que Aprende"

Dr.Daniel E. Shulz, M.Sc., Ph.D

Desde el año 2002, el Dr. Shulz ha servido como Director de Investigaciones del Centro Nacional de Francia para la Investigación Científica. Actualmente, es el director del laboratorio Procesamiento Somatosensorial y Plasticidad Sensorial y co-director del Departamento de Neurociencia, Información y Complejidad en Gif sur Yvette, Francia.

El actual interés del Dr. Shulz incluye el estudio del proceso sensorial y la plasticidad y la base neural de aprendizaje. Ha publicado más de 50 trabajos científicos y capítulos de libros sobre estos temas. El Dr. Shulz enseña Fisiología sensorial en varias universidades de Francia y participa regularmente en conferencias internacionales, colegios y seminarios de verano. Es miembro de las Sociedades de Neurociencia de Argentina, Francia, Israel y Estados Unidos.

El Dr. Shulz comenzó a estudiar y practicar Tai Chi Chuan once años atrás en el Centro Yang Chengfu de Paris, bajo la tutela de Duc y Carole Nguyen Minh, donde hoy es asistente en la enseñanza.

CONFERENCIA: *"Recuperación Emocional en un Mundo Desafiante; el rol del Tai Chi."* *Karen L. Grantz, Psy.D.*

La Dra. Karen Grantz posee un título en ciencias de la Universidad de California Polytechnic State, San Luis Obispo, CA; un Master en Artes y un Doctorado de Sicología de la Universidad de Spalding, Louisville, KY.

La Dra. Grantz actualmente, se desempeña como Psicólogo Supervisor Superior y Psicólogo Ejecutivo de Centro en el Centro Médico Veteran´s Administration, Louisville, KY y es responsable de todas las cuestiones inherentes a la profesión de psicología en el centro.

La Dra. Grantz trae visiones únicas recordando el rol del Tai Chi en la recuperación de sobrevivientes y desarrollando investigaciones sobre por qué algunos individuos parecen tener una mayor capacidad de recuperación al trauma que otros. Habiendo elegido inicialmente el Tai Chi por sus cualidades curativas para sus pacientes, ella ahora mantiene su práctica personal.

REPASO DE LITERATURA:

"Déficit cognitivo, Enfermedad de Alzheimer y Demencia Vascular: investigación basada en el Tai Chi".

Ramón Suarez Zaldu, Médico, Director del Laboratorio Clínico del Instituto Nacional de Reumatología, Uruguay

El Profesor Adjunto Suarez está entrenado como Médico en la Universidad de Medicina de Uruguay y ha completado sus estudios en Alemania. Es director del Laboratorio Clínico del Instituto Nacional de Reumatología de Uruguay y Director del Laboratorio Clínico del Hospital Británico en Uruguay. Su área de especialización es el diagnóstico de enfermedades degenerativas, investigación clínica y tecnología de la salud.

Actualmente, es Vicepresidente de Relaciones Externas de la Sociedad Latinoamericana de Patología Clínica y Medicina de Laboratorio. Coordina y participa en muchas colaboraciones investigativas nacionales e internacionales y se ha desempeñado en el equipo administrador de proyectos en varios programas investigativos incluyendo la seguridad del paciente.

El Dr. Suarez comenzó sus estudios y prácticas de Tai Chi Chuan doce años atrás y en el año 2012 se convirtió en instructor del Centro Yang Chengfu de San Pablo, Brasil, bajo la tutela de Ángela Soci y Roque Severino.

PRÁCTICA: "El Tai Chi y el Control de Enfermedades Inflamatorias Crónicas."

Dr. Ramón Suarez Zaldu

PRÁCTICA: "Aplicación Clínica del Tai Chi para el Control del Dolor."

Kristi Hallisy, PT, DSc, OCS, CMPT, CTI

La Dra. Hallisy es profesora asistente en la Unviersidad de Wisconsin-Madison y sus responsabilidades de enseñanza incluyen trabajos musculo-esqueletales, promoción de la salud y bienestar, órtesis y prótesis.

Su cargo clínico incluye el cuidado del paciente en los Servicios de Salud de la Universidad (salud del estudiante) y desarrollo del personal profesional en la Clínica Ambulatoria UW – Health Princeton Club East PT. Como parte de una clínica multidisciplinaria de control del dolor, la Dra. Hallisy desarrolló las clases de ejercicios y consciencia del movimiento para Pacientes con Enfermedades Crónicas de UWHealth basadas en los principios de mente y cuerpo del Tai Chi.

La Dra. Hallisy también es miembro de la facultad, instructora y mentora del Programa de Residencia Clínica Ortopédica para Post Profesionales ofrecido en los hospitales UW – Health y Meriter. Profesionalmente, la Dra. Hallisy provee el servicio a la Asociación de Terapia Física de Wisconsin (WPTA) como miembro del Consejo de Directores de WPTA, Co-Directora del Comité para la Promoción de la Salud y el Bienestar y nexo especial con el Comité de Educación Continua de WPTA.

CONFERENCIA: Instrucción de Tai Chi para un Trauma Informado: Oportunidades para crecer y curar."

Psic. Karen L. Grantz

PRACTICA: "Los Fundamentos del Tai Chi para Veteranos y personal de VA a través del Cuidado Continuo de la Salud: de la Rehabilitación al Bienestar."

Patricia Corrigan Culotti, CTI, MTF y Tricia Yu, MA

Patricia Corrigan Culotti, BSA, CTI, MTF es cofundadora de Enhancing Balance y consultora de hospitales locales y organizaciones de cuidado de la salud para presentar e integrar antiguas artes curativas a la medicina convencional. Pat ha estado enseñando y estudiando el estilo Yang tradicional de Tai Chi y qigong desde el año 1977. Ha recibido certificaciones para enseñar de 4 de los principales Maestros reconocidos de Tai Chi. También está certificada como instructora de Danza Rango de Movimiento (ROM). Su habilidad para entrenar y certificar profesionales del cuidado de la salud en los Fundamentos del Tai Chi (TCF) viene de haber recibido su Certificación de Instructor Avanzado (Nivel 6) en esta disciplina. Pat es un modelo destacado de posturas de Tai Chi para Tai Chi Cuerpo y Mente por Tricia Yu (DK Publishing, Londres).

Tricia Yu tiene una Licenciatura (B.A) en Psicología Conductual de la Universidad de DePauw y un Master en Educación de la Universidad Claremont Graduate. Sus certificaciones incluyen la de Instructora certificada de Tai Chi Chuan estilo Yang de Cheng Man Ching otorgada por dos Grandes Maestros: Benjamin Pang Jeng Lo y William C.C. Chen.

Tricia es la antigua directora (1974 – 2005) del Centro de Tai Chi en Madison, Wisconsin, uno de las escuelas más antiguas y grandes de los Estados Unidos y es la actual propietaria: Tai Chi Health, proveyendo entrenamiento para instructores y certificaciones nacionales. Ha enseñado Tai Chi y Qigong como un trabajo de tiempo completo desde 1972 y es una pionera en integrar al Tai Chi en el modelo de terapia médica de ejercicios. En 1981 fue la co-creadora del Programa de Danza ROM. En 1996, fue la creadora del Programa de Fundamentos de Tai Chi. Ha colaborado con practicantes del cuidado de la salud al desarrollar materiales de entrenamiento, seminarios y exámenes de certificación para ambos programas.

PRÁCTICA: "Curando Heridas Invisibles: Enseñando a veteranos de guerra que sufren de estrés post-combate." *Sifu Laurent (Chris) Bouguyon*.

El Sifu Chris es un veterano de la Marina de los Estados Unidos y graduado con Honores Valedictorian del Instituto Nacional de Tecnología con un título en Ingeniería Electrónica. También está certificado en medicina natural avanzada del Wilderness Medicine Institute´s National Outdoor Leadership School. Es un Miembro Profesional de la Asociación Nacional de Qigong y actualmente se desempeña en el Consejo de Directores. Como co-fundador de SimplyAware, los programas y eventos regionales del Sifu Chris han sido presentados en la Revista Allen Image, el Noticiero Dallas Morning, y en ABC, NBC y CBS.

Un hospital regional de salud del comportamiento le pidió al Sifu Chris que desarrollara un Programa de Terapia Recreativa basada en Qigong para sus Veteranos y Grupos de Mujeres con Trauma. En el año 2010, el éxito del programa los llevó a agregar los Grupos de Terapia Recreativa con Qigong enfocados a Dependencia de Químicos, Dolor Crónico, Psiquiatría para Adultos y Adultos Mayores, incluyendo la Unidad Crítica de Estabilización para pacientes. Como resultado del continuo éxito de este programa, y su perspectiva única, mezcla de Oriente y Occidente, sobre una salud holística, en el año 2012, el Hospital del Departamento

de Asuntos de Veteranos de Dallas le pidió al Sifu Chris y a SimplyAware que compartiera su Programa Training Mindfully with Qigong Principles (Entrenando Conscientemente con los Principios de Qigong) con la población de veteranos. Este programa de 12 semanas/24 clases ha entregado resultados extraordinarios con los veteranos mostrando marcadas mejorías en cada categoría controlada.

CONFERENCIA: "La Evolución de la Mente del Tai Chi".

Arthur Rosenfeld

Arthur Rosenfeld comenzó su entrenamiento formal de artes marciales en 1980 y ha estudiado profundamente en China y los Estados Unidos. Graduado en Yale y estudiante de grandes maestros de Tai Chi, Arthur está dedicado a la transformación personal y al cambio social a través de la aplicación de la práctica de Tai Chi y la filosofía Taoísta. En el año 2012, fue ordenado moje Taoísta en el Templo Taoísta Chun Yang (Puro Yang) en Guangzhou, siendo el primer occidental en tener tal honor. Es el anfitrión del show éxito de la televisión pública Tai Chi de la Longevidad con Arthur Rosenfeld.

En el año 2010, Rosenfeld produjo y condujo una serie de documentales sobre la evidencia científica para la acupuntura, el Tai Chi y la meditación. Financiada por la industria farmacéutica, decenas de miles de copias de estas películas han sido distribuidas a centros médicos de importancia, organizaciones profesionales del cuidado de la salud, grupos de prácticas médicas, asociaciones de defensa de los pacientes y más. En el año 2012, produjo unas series instruccionales.

Rosenfeld ha escrito 13 libros aclamados, algunos de los cuales han vendido cifras de bestseller y han sido elegidos por Hollywood. Fue finalista para el prestigioso premio Books for a Better Life (Libros para Una Vida Mejor) por su bestseller *The Truth About Chronic Pain* (La verdad sobre el Dolor Crónico, New York: Basic Books, 2003) y sus novelas ganadoras de premios se han enfocado recientemente sobre la filosofía china y la acción de las artes marciales. Más recientemente escribió Tai Chi – El Ejercicio Perfecto (Da Capo Press, junio del 2013).

PRÁCTICA: "Tai Chi Basado en la Comunidad para Reducir Factores de Riesgo para Pacientes con Fallas Cardíacas Crónicas." *Rod Ferguson*

Rod Ferguson es el Director Nacional de Entrenamiento e Instructor en Jefe de la Academia Australiana de Tai Chi y Qigong. Es instructor profesional a tiempo completo desde 1978 y conduce 45 lugares en todo Queensland. Además de dirigir clases de la Academia Tradicional de Tai Chi, también entrena instructores en Tai Chi Tradicional y Aplicado y líderes de grupos "no expertos" para Tai Chi Aplicado. Rod enseña personalmente a más de 800 estudiantes promedio por semana.

Rod ha ganado muchos premios – incluyendo una Medalla de Oro en ejecución de Abanico en China – aunque su estilo de enseñanza es muy natural e inspira a los estudiantes de todos los niveles. Continuar el aprendizaje es una parte esencial de su práctica, para mejorar y expandir sus habilidades – no sólo con su mentor, el Gran Maestro Gary Khor (fundador de AATC en 1976), sino también con muchos Maestros de Tai Chi y Qigong y expertos de salud alrededor del mundo.

REPASO DE LITERATURA: "Enfermedad de Parkinson y Esclerosis Múltiple, investigación basada en el Tai Chi." *Kristina Woodworth, B.Sc, CEO SciMantis Medical Communications, Nueva Jersey*

La Sra. Woodworth obtuvo su Título de Grado en Ciencias en Microbiología de la Universidad de Rutger, New Brunswick, Nueva Jersey. Antes de fundar SciMantis, participó en la fase de desarrollo de producto de sistemas automatizados para una detección cuantitativa de virus RNA para el diagnóstico clínico y aplicaciones para el control de enfermedades de Roche

Molecular Systems, Branchburg, N.J. y fue Editora de Investigación Sénior para eMedguides.com, Princeton, N.J.
Como única propietaria de SciMantis Medical Communications, Inc., ella provee un amplio rango de escritos médicos y servicios de consultoría para clientes interesados en la efectiva comunicación de datos científicos y en el desarrollo de contenidos dirigidos directamente a la audiencia correcta.
Ha sido practicante de Shaolin Kung Fu, y Tai Chi desde el año 1992 y posee membrecías en Kung Fu Sistemas dentro de Sistemas, la Asociación Americana de Escritores Médicos y la Asociación Internacional de Tai Chi Chuan de la Familia Yang.

META-ANALISIS: "Investigación relacionada con el Tai Chi sobre la salud del cerebro y el sistema nervioso." *Dra. Patricia Flatt, M.S., Profesora Adjunta de Química en la Universidad de Western Oregon*.
El respaldo educativo de la Dra. Patricia Flatt incluye un M.S. en Ecología de Planta de la Universidad de Denver y un Doctorado en Bioquímica de la Universidad de Vanderbilt, donde dirigió investigaciones sobre mecanismos moleculares de la biología del cáncer.
Además de sus metas académicas, la Dra. Flatt ha obtenido su cinturón negro de primer grado en ITF Tae Kwon Do, posee un cinturón azul en Brazilian Jiu Jitsu, y ha estado practicando Tai Chi Chuan bajo el Maestro Warren Allen por los últimos cinco años. Ha recibido entrenamiento adicional en estilo Chen de Tai Chi, bajo el Gran Maestro Liming Yue y completó su Certificación de Instructor Nivel Dos.
Colaborando con el Maestro Yue, ha desarrollado un nuevo Programa de Estudios en el Extranjero en la Universidad Occidental de Oregón titulado "Aplicaciones de la Medicina Tradicional China (TCM). El curso se ofrece en años alternados durante el verano y está enfocado en la cultura e historia chinas, los principios fundamentales de la TCM y las bioenergías de las artes antiguas del Tai Chi Chuan y el Qigong.

CONFERENCIA DE CIERRE: "El Dao, el futuro y la supervivencia." Arthur Rosenfeld

Para las biografías completas de nuestros presentadores, por favor, ve al sitio web del Simposio: www.TAICHISUMPOSIUM.com/academics/biographies/

La
DUREZA
y
Suavidad
DEL TAIJIQUAN CHEN

Por el Gran Maestro Chen Zhenglei

_____

La Dureza y Suavidad del Taijiquan fue analizada en detalle por Chen Changxing (陈长兴) y Chen Xin (陈鑫) en sus escritos sobre el Taiji. Sin embargo, muchos practicantes fallan al aplicar los principios y todavía usan fuerza bruta en el entrenamiento de empuje de manos de Taiji. Luchan con poder rígido inconscientes de la "ley natural que cuanto más sólida sea tu base, más violento se vuelve el ataque de tu enemigo". Esto es contrario al principio del Taiji de utilizar suavidad para superar la dureza y la relación interdependiente entre dureza y suavidad. Un principio fundamental del Taiji es formar un círculo perfecto interna y externamente al no ceder ni empujar. Me gustaría elaborar mi comprensión de la dureza y suavidad en el Taiji.

¿Cuál es la dureza y suavidad del Taiji? "Dureza" Es el poder explosivo, también llamado poder elástico o en resorte. El mecanismo que genera tal poder explosivo es al girar el cuerpo en rotaciones en espiral de Taiji, con la cintura como el eje para activar el *qi* interno en el dantian. Esta clase de poder sólo puede ser lograda entrenando en posturas extendidas y relajadas con movimientos suaves y lentos. Sólo puede ser generado a través del proceso de librarse de la rigidez para adquirir la suavidad de manera de activar la bioenergía natural prenatal – *qi* (el qi del dantian 丹田之气). No es la fuerza muscular post natal más comúnmente vista. "Suavidad" es descripta en el Manual del Taiji como que es lograda por, "entrenamiento de largo plazo para convertir la dureza en suavidad y para forjar suavidad en dureza. Sólo cuando la dureza y la suavidad están equilibrada, pueden ser vistos el yin y el yang". La suavidad no es simplemente estar suelto o lánguido. Es una fuerza suave en espiral obtenida luego que la rigidez fue eliminada. Estos dos tipos de fuerza son la esencia del Taiji. No son fácilmente adquiridos sin un diligente y persistente entrenamiento durante un largo período de tiempo.

En la fase inicial, al practicante le es requerido que realice los movimientos de Taiji en forma suave y lenta. Mucha gente confunde al Taiji como que es "suave con movimientos graciosos e imprácticos sólo para gente mayor". Por favor, nota que el requerimiento de movimientos lentos y suaves es un método de entrenamiento, no es la meta final. Similar a la meditación

sentada o la postura de pie del entrenamiento de “Zen de Un Dedo” y “Romper Rocas”, uno puede adquirir tremendo poder combativo a través del entrenamiento en movimientos lentos y suaves.

La primera etapa en la práctica de Taiji aspira a librarse de la rigidez y a adquirir suavidad. La fuerza torpe y el poder bruto necesitan ser completamente re adiestrados. Por ejemplo, cuando alguien levanta un objeto pesado, utilizará fuerza muscular. Con el tiempo, entrará en un hábito de flexionar los músculos para transportar o levantar objetos pesados. Flexionar los músculos en realidad ejecuta fuerza bruta. Esta clase de fuerza es definida como “fuerza torpe” en términos de Taiji. Por el contrario, la práctica de Taiji requiere del practicante que comience con relajación y a moverse de manera lenta, suave y gradual. Es debido a que sólo estos movimientos estirarán el cuerpo para generar poder elástico para poder activar el qi fundamental interno y para cargar el cuerpo entero con qi interno.

¿Cómo uno puede lograr eso? De acuerdo a Chen Xin (陈鑫) en su *Manual de Taiji*, “Eleve la coronilla y hunda el qi al dantian. Hunda el pecho y la cintura. Baje los hombros y deje caer los codos. Relaje la cintura y redondee la pelvis. Abra las caderas y flexione las rodillas. Concentre la mente y controle el qi. Estire el cuerpo y elongue los brazos.”

Elevar la coronilla y hundir el qi en el dantian asegurará que el practicante está pensando en estirar el torso. Soltar las caderas y hundir la cintura elongarán la espalda. Bajar los hombros, dejar caer los codos y relajar las muñecas elongarán los brazos al estirar los hombros, codos y muñecas. Abrir las caderas y doblar las rodillas, estirará las piernas. No podemos elongar los huesos, pero podemos trabajar en estirar las articulaciones. A través de la práctica de rutinas, enfocarnos en clamar la mente y la respiración; coordinar la respiración con los movimientos. Visualizar que el qi está moviéndose con la intención de estirar y elongar el cuerpo. Mientras progresas, sentirás que el qi en el dantian está lleno y el cuerpo comenzará a tener sensaciones obvias de estiramiento, entumecimiento, hundimiento y pesadez.

Al discutir las dinámicas de la dureza y suavidad, debemos examinar el paradigma del yin/yang del Taiji. Desde el diagrama del Taiji, podemos ver que:

1. El diagrama de Taiji usualmente visto es un círculo dividió suavemente por una línea curva. Las dos partes recuerdan la forma de dos peces. Algunos se refieren al diagrama de Taiji como el Pez Yin/Yang. Los dos peces divididos en mitades iguales forman el diagrama que nunca termina del Taiji. El pez yin representa yin y suavidad; y el pez yang representa el yang y la dureza. Desde la cola del pez yin, la suavidad comienza a crecer. Cuando la suavidad se incrementa hasta su plenitud, la cola del pez yang comienza a aparecer señalando el comienzo de la dureza. La primera etapa en la práctica del Taiji es librarse de la rigidez para obtener suavidad.

2. Los ciclos que nunca finalizan de la creación y el universo emergente está representado en el diagrama de Taiji con un círculo. El diagrama también muestra que el yin y el yang son interdependientes. El ojo del pez yin representa el yin. Al practicar Taiji, se experimenta como tener suavidad en la dureza y dureza en la suavidad. Chen Xin aplicó el paradigma del yin/yang cuando explicaba las aplicaciones para la lucha, “Un practicante con una parte de yin y nueve partes de yang es llamado palo rígido. Uno con dos partes de yin y ocho partes de yang es llamado un hacker. Uno con tres partes de yin y siete partes de yang todavía es de alguna manera rígido. Uno con cuatro partes de yin y seis partes de yang puede aparecer bastante habilidoso. Sólo cuando uno logra la perfecta separación de cinco partes de yin y cinco partes de yang puede ser llamado un maestro de Taiji.” Antes de lograr un perfecto equilibrio de yin y

yang, el boxeo de uno es boxeo suave o boxeo duro. El verdadero Taiji se supone que sea un perfecto equilibrio de suavidad y dureza con la dureza envuelta en suavidad y con la suavidad incorporada en la dureza. Tal perfecto equilibrio de dureza y suavidad sólo puede ser obtenida a través de procesos de transformar la dureza en suavidad, forjar extrema suavidad en dureza y relajar la extrema dureza en suavidad. Así, en orden de comprender la dureza y suavidad del Taiji, uno debe primero entender por qué este sistema de boxeo es llamado Taiji. Sólo cuando comprendamos el verdadero significado de Taiji, podemos comenzar a entender la dureza y suavidad del Taiji como un sistema de artes marciales.

Este sistema es llamado Taiji porque incorpora las leyes naturales del yin y yang. En cada movimiento, cada respiración y cada movimiento de apertura y cierre, el yang está incorporado en el yin y el yin en el yang. Cuando el yin crece al extremo, el yang surgirá y cuando el yang crece al extremo, el yin emergerá. El yin y el yang son interdependientes e inseparables. "Abrir es yang y cerrar es yin. Golpear hacia afuera es yang y guiar hacia adentro es yin. En Taiji, los movimientos de apertura son hechos sin emitir poder explosivo y los movimientos de cierre son hechos sin golpear. Así es cómo la potencial fuerza de combate es sostenida. Al practicar de esta manera con la atención puesta en estos detalles, uno puede esperar obtener la mayor precisión y sutileza. Sólo entonces, la dureza y la suavidad se moverán en conjunción y el vacío y el lleno existirán en armonía. No pueden encontrarse principio ni final en ningún movimiento, ni puede ser seguido ningún rastro de líneas de movimiento. Así es cuando uno obtiene el verdadero significado de Taiji."

Este sistema de artes marciales es llamado Taiji porque sus trece posturas coinciden perfectamente con los Ocho Trigramas de Taiji y el Diagrama de los Cinco Elementos.

Las técnicas de mano son categorizadas en cuatro tipos yang:

Peng (掤), Lu (捋), Ji (挤) y An (按), de acuerdo a los cuatro puntos cardinales: Kan (坎), Li (离), Zhen (震) y Dui (兑);

y cuatro tipos yin: Cai (采), Lie (挒), Zhou (肘) y Kao (靠) de acuerdo a las cuatro direcciones cardinales: Qian (乾), Kun (坤), Gen (艮) y Xun (巽).

El trabajo de piernas es dividido en adelante, atrás, izquierda, derecha y centrado, de acuerdo a los cinco elementos: metal (金), madera (木), agua (水), fuego (火) y tierra (土). Cada movimiento y cada postura pueden ser vistos como una expresión de yin y yang. Así, el sistema es llamado Taiji.

El Maestro de la catorceava generación de la familia Chen, Chen Changxing (陈长兴), discutió sobre la dureza y suavidad en sus *Diez Principios Fundamentales de Taiji* (太极拳十大要论), el "poder duro es dominar 1500 kilos de potencia con 15000 kilos. El poder suave es vencer 15000 kilos de potencia con 1500 kilos. Usar poder o utilizar habilidad es cómo dividimos la dureza y la suavidad. La dureza y la suavidad también son específicos en las aplicaciones. Cuando los miembros son cargados y el qi es demostrado con solidez interna sostenida, es considerado dureza. Cuando el qi es sostenido dentro y la presentación externa es suave y blanda, es suavidad. Cuando el poder es duro, debe ser acompañado con suavidad, de otra manera, el enrollado y el movimiento no serán rápidos. Cuando el poder es suave, debe ser sostenido con dureza; de otro modo, el empujar y bloquear no serán rápidos. Sólo cuando la dureza y la suavidad son combinadas y se apoyan mutuamente, las aplicaciones como pegarse, enrollar, conectar, seguir, saltar, agacharse, envolver, dejar caer, empujar, tirar, apretar o

presionar, pueden ser ejecutadas naturalmente. De allí, ¿no es importante aplicar la dureza y suavidad sin sobre enfatizar cada uno de los lados?”

Cada postura en Taiji es la culminación del proceso desde la suavidad a la dureza. En términos de respiración y poder, es normalmente realizada con una profunda exhalación para ayuda la ejecución de poder explosivo. El cuerpo está en el estado de las Seis Coordinaciones (六合). El movimiento final normalmente es más rápido para mostrar dureza. Desde una postura fija al siguiente movimiento, el proceso de espiralado y envoltura es realizado con movimientos suaves. En términos de respiración y poder, mayormente es realizado con inhalación para acumular fuerza. Los movimientos son más suaves y lentos, realizando aperturas. El proceso desde la suavidad a la dureza y desde la dureza hacia la suavidad debería ser logrado con rotaciones en espiral.

Los movimientos de manos con cambios de dirección deberían ser realizados con retracción y plegado. El paso hacia adelante y hacia atrás debería ser realizado con rotación y giro. Abrir, cerrar, retirarse y emitir deberían ser realizados con movimientos continuos y sin cesar. Las intenciones y la fuerza deberían ser mantenidas en sincronización, de manera que la retracción también sea emitir y emitir también sea retracción. Esto no sólo es verdad para las artes marciales; también lo es para todas las cosas en el cosmos, así como aquí, en la Tierra.

Métodos
DE ENTRENAMIENTO
Básico

CONFERENCIA DEL GRAN MAESTRO YANG JUN

RIBEIRAO PRETO, BRASIL, NOVIEMBRE DE 2013

Traducida por Paula Faro y Ángela Soci

Corregida por Edward Moore

El entrenamiento del Taijiquan está basado normalmente en cinco puntos o métodos diferentes. Ellos son: trabajo de piernas (Bu), la forma del cuerpo (Shen), técnicas de mano (Shou), métodos (Fa) y el espíritu (Shen). Estos puntos son de mucha ayuda al aprender Taijiquan, así como para corregir los movimientos con el paso del tiempo. Para poder progresar en el arte del Taijiquan y obtener su profundo significado, también necesitamos comprender algunas de las teorías básicas. Los dos pilares que conforman los cimientos del Taijiquan de la Familia Yang son: la teoría yin/yang y Los Diez Principios Esenciales de Yang Chengfu.

"Para poder progresar en el arte del Taijiquan y obtener su profundo significado, también necesitamos comprender algunas de las teorías básicas"

YIN Y YANG

La primera teoría básica es la del yin y yang. Todo lo que hacemos en el Taijiquan puede ser conectado al yin y al yang. La idea del yin y yang puede ser abstracta, pero en el Taijiquan, el concepto es utilizado en una manera muy práctica. Significa que estamos comparando cosas opuestas. Un ejemplo clásico de yin yang es imaginar al sol brillar sobre la ladera de una colina. Un lado de la colina estará en sombras y el otro lado, estará iluminado. En la teoría yin/yang, el lado en sombras es yin y el lado iluminado es yang. La práctica de Taijiquan está llena de opuestos que pueden ser vistos a través de la lente del yin y el yang. Por ejemplo: las posturas tienen movimientos que van arriba o abajo. También pueden llevarnos hacia adelante o hacia

atrás y a derecha o izquierda. Muchas posturas también tienen movimientos que abren y cierran. Arriba/abajo, adelante/atrás, derecha/izquierda y abrir/cerrar pueden todos ser vistos como expresiones diferentes del yin y el yang.

La idea del yin y yang puede ser aplicada también a diferentes tipos de práctica de taiji. Por ejemplo, a veces entrenamos de una forma yin, cuando entrenamos postura de pie (zhan zhuang). La práctica que es más quieta o tranquila (静 jing) puede ser considerada más yin. La práctica en movimiento (动 dong) es más yang. La práctica tranquila también es traducida como práctica "inactiva". En el Taijiquan de la Familia Yang, la práctica inactiva puede adoptar tres formas: práctica sentado, de pie y acostado.

Generalmente, consideramos a los movimientos yin como suaves, neutralizantes y vacíos; mientras que los movimientos yang son duros, emisores de energía y llenos. Para cada técnica, hay una fase yin, la cual está enfocada en almacenar energía y así, una fase yang, que está enfocada en emitir la energía almacenada a un oponente. En movimiento, la idea del yin y yang puede también ser aplicada al peso, el cual es a veces referido como "vacío" y "lleno". Paso a paso, primero aprendemos a reconocer la relación yin/yang dentro de nosotros mismos a lo largo de las formas, posturas y secuencias. En la siguiente etapa de entrenamiento, el empuje de manos, utilizamos ideas y métodos similares, pero expandimos el concepto de yin y yang para incluir a otra persona. En el entrenamiento de formas, el centro del enfoque está en nosotros mismos. En el empuje de manos, el foco debería ser sobre estar en equilibrio con la otra persona.

En el Taijiquan, hay tres caminos principales para comprender el concepto del yin y el yang: la primera es la unidad/interdependencia. Esto significa que yin no puede existir sin el yang y viceversa. Un ejemplo de esta idea es que sin almacenar energía, la misma no puede ser emitida al oponente. En las formas, generalmente puede ser visto que los movimientos yin de almacenaje de energía proceden a los golpes de emisiones de energía yang. Esta es la naturaleza de interdependencia y unidad del yin y yang.

La segunda vía de entender el concepto yin/yang, es la dinámica de conflicto y oposición. En este caso, yin y yang pueden ser vistos como una discusión. Cuando el yin y el yang se enfrentan, esto causa tensión. Debido a que el yang cambia a yin, la tensión cambia a relajación. Esto puede ocurrir en el empuje de manos. El conflicto se vuelve equilibrio. Esto es un ejemplo de yin y yang como equilibrio y conflicto.

El tercer aspecto de la relación yin/yang en el Taijiquan es el proceso de la transmutación. Cuando algo se transforma en extremadamente yang, cambiará a yin. Por ejemplo, si cambias el peso totalmente hacia atrás, entonces debes moverte hacia adelante. Cuando vas totalmente hacia la izquierda, debes ir a la derecha y cuando vas completamente a la derecha, debes ir a la izquierda. Cuando algo es extremadamente yin, pronto cambiará a yang. Yin y yang son inseparables. Se benefician mutuamente.

LOS DIEZ PRINCIPIOS ESENCIALES DE YANG CHENGFU

En nuestra familia, los Diez Principios Esenciales son muy importantes para aprender Taijiquan. Estos principios han sido enseñados desde el mismo comienzo del Taijiquan. Fueron organizados y publicados por Yang Chengfu. Son una guía constante para el practicante. Tanto si sólo estamos aprendiendo las formas, o trabajando en progresar profundamente en el arte muchos años después, los Diez Principios Esenciales son una fuente indispensable para nuestra práctica.

Hay tres maneras de interpretar cada uno de los Diez Principios. Estos son: forma del cuerpo, métodos y mente/espíritu. Por ejemplo, toma el tercer principio: "Relajar la cintura". Cuando

es visto desde la categoría de “forma del cuerpo”, significa que necesitamos evitar endurecer la parte baja del cuerpo para tener la postura correcta y así relajarnos mientras practicamos. Este principio también puede ser visto desde el punto de vista de los “métodos”. Sin una cintura relajada, será difícil luchar con la energía de un oponente y permanecer enraizado. Desde la perspectiva de “mente/espíritu”, relajar la cintura permite a uno hundir el qi, lo que ayuda a clamar y aclarar la mente durante la práctica.

MÉTODOS DE CINTURA

Los métodos de cintura son una parte importante de la práctica del Taijiquan. En general, la cintura debería ser flexible de modo que pueda coordinar la energía entre las piernas y la parte superior del cuerpo. Hay tres métodos de circular la cintura: horizontal, vertical y la figura ocho.

El círculo horizontal se mueve a derecha e izquierda. El círculo vertical se mueve hacia arriba y hacia abajo y la figura ocho combina al vertical y al horizontal. La energía viene desde la raíz, se desarrolla en las piernas y luego es trasferida por la cintura al cuerpo superior. La cintura pude ser utilizada para guiar a los brazos y las piernas.

Para poder utilizar la cintura, las tres partes del cuerpo necesitan estar coordinadas. La parte inferior (las piernas) deberían ser pesadas, la parte media (la cintura) debería ser flexible y la parte superior del cuerpo debería estar relajada y extendida. La cintura coordina y controla los movimientos del cuerpo de modo que están unificados y precisos mientras emiten energía. Esto significa que la cintura mueve los brazos y también controla su posición y rotación.

METODOS DEL CUERPO SUPERIOR

El cuerpo superior se mueve de cuatro maneras.

1. Circular: el movimiento de cintura horizontal guía a los brazos.
2. Balancear: el movimiento de cintura horizontal hace que los brazos se balanceen hacia adelante y hacia atrás como un látigo.
3. Rotar: los brazos rotan con el giro de la cintura. Esto puede ser comparado a engranajes entrelazados.
4. Rotar y Circular están combinados.

Hay varios métodos para ejercitar la conexión cintura-brazo

1. **Balancear los brazos.** Hay dos métodos diferentes para el balanceo.
    a. *Balanceo sincronizado*: gira la cintura y balancea ambos brazos al mismo tiempo de modo que la cintura y los brazos comiencen y finalicen juntos en el mismo momento.
    b. *Balanceo no sincronizado*: la cintra ligeramente lidera a los brazos cuando comienzan y también cuando se detienen. Luego que la cintura para, los brazos continúan un poco más y luego se detienen.
2. **Girar la cintura y muñecas al mismo tiempo**. La cintura y las muñecas giran en un movimiento sincronizado.
3. **Rotar la cintura y las muñecas mientras balancean los brazos**. La cintura controla la emisión de energía. Esto puede estar sincronizado o no.

En estos ejercicios, los movimientos son físicamente controlados por la cintura, pero guiados por la mente. La cintura guía al brazo en la posición correcta y también emite energía.

TECNICAS DE PIERNAS

En el Taijiquan de la Familia Yang, nuestro trabajo de piernas generalmente sigue el patrón de un pie mirando al frente y el otro a la diagonal. Esto es tradicionalmente llamado **Dīng Bā Bù (钉八步)** o "un paso de un ocho y una uña" porque una uña está al frente y el carácter ocho en idioma chino mira a la diagonal. El peso debería estar en el punto del "pozo burbujeante", que está cerca al medio del metatarso del pie. La parte interna de los muslos debería sentirse ligeramente redondeada hacia afuera y las rodillas deberían alinearse con la dirección de las puntas de los pies. Utilizamos dos pasos básicos: el paso de arco y el paso vacío. También hay algunos otros tipos de pasos que son usados menos frecuentemente, como el paso bajo en "Presionar Hacia Abajo", la caminata como cangrejo hacia los costados en "Manos como Nubes" y el paso en una pierna de "El Gallo Dorado".

Hay tres puntos básicos para los pasos en el Taijiquan de la Familia Yang. El primer punto es que deberías dar los pasos como un gato. Un gato camina tranquilo y con cuidado de forma coordinada. Para caminar como un gato en paso de arco, toca primero con el talón, luego toca el punto del pozo burbujeante y finalmente, la punta toca el suelo. Luego que la punta toca el suelo, comienza a doblar suavemente la rodilla. El segundo punto es que deberías caminar como su estuvieras haciéndolo sobre hielo. Da los pasos cuidadosamente, para que no rompas el hielo. No apoyes tus pies de manera abrupta. El tercer punto es similar. Camina como si estuvieras caminando en barro. Da los pasos cuidadosamente de modo que no salpiques el barro hacia arriba. Cada paso es bajo, suave y continuo.

PERMANECER ENRAIZADO

¿Cómo podemos mantener una sensación enraizada en el Taijiquan? Hunde tu *qi*. También, hay un método para coordinar ambas piernas, de manera que la energía pueda ser enraizada. Esto es llamado *Dēng/Chēng* (**登撑**). *Dēng/Chēng* significa empujar y soportar. En un paso de arco, la pierna trasera empuja y la pierna delantera soporta. Ambas piernas deberían sentirse enraizadas con el peso en los pozos burbujeantes.

FORMA CORPORAL

A pesar que el Taijiquan de la Familia Yang posee muchos movimientos diferentes, todos comparten un método similar para la correcta forma del cuerpo. Por ejemplo, en cada movimiento, necesitamos tener la misma sensación en la espalda: que está abierta en cuatro direcciones. Esto significa que la espalda debería sentirse ligeramente extendida hacia arriba y hacia abajo, lo que proviene de elevar la coronilla y hundir la cintura. La espalda también debería sentirse extendida a la derecha e izquierda, que es el resultado de extender los brazos y ligeramente, tirar de los hombros. Los principios más importantes para la forma del cuerpo son:

1. Relajar la cintura.
2. Bajar los hombros y codos.
3. Abrir la espalda en las cuatro direcciones.

Es necesario comprender los métodos y también controlar la sensación. Esto ayuda a saber si estás en la posición correcta. La posición del cuerpo, como todo lo que hacemos, sigue el *yin* y *yang*. Si tienes algo que sube, necesitas algo que baje para mantener el equilibrio. Si algo está yendo hacia la izquierda, debería haber algo yendo hacia la derecha. El cóccix debe estar equilibrado en el centro. El centro no es lo mismo que el medio. El centro es el punto de equilibrio: *Zhōng* (中).

TRABAJO DE PIERNAS

Hay cinco tipos de pasos o trabajo de piernas en el Taijiquan de la Familia Yang.

1. **Paso Adelante**. 进步 *Jìn bù*
2. **Paso Atrás.** 退步 *Tuì bù*
3. **Mirar a la Izquierda.** 左顾 *Zuǒ gù:* Prestar atención/ activar la conciencia periférica.
4. **Mirar a la derecha.** 右盼 *Yòu pàn:* Estar alerta / activar la atención periférica.
5. **Centrado y equilibrado.** 中定 *Zhōng dìng:* Estable

TECNICAS DE MANOS

Las tres técnicas principales de manos en el Taijiquan de la Familia Yang son:

1. **Palma**: Los dedos de la palma deberían estar ligeramente extendidos, con un pequeño espacio entre ellos. Los dedos están ligeramente curvos.
2. **Golpe**: El puño debería estar cuadrado y lleno. El pulgar está envuelto alrededor del índice y el dedo medio. La cara del puño está nivelada y mirando al frente. La palma del puño mira al costado de modo que el puño esté vertical. El puño puede también ser utilizado para golpear con el dorso del mismo y los nudillos también pueden ser usados, como en "Puños Gemelos Golpean los Oídos".
3. **Mano como Gancho**: Las puntas de los dedos se tocan entre todas. El gancho se curva hacia dentro. Puede ser utilizado para golpear, para desviar y también para controlar. Un estilo diferente de mano como gancho es usado en la mano derecha en "Aguja en el Fondo del Mar".

ENERGÍA Y TÉCNICA

Desde la perspectiva de las artes marciales, hay dos puntos principales: energía y técnica. La energía que utilizamos en el Taijiquan está basada en yin y yang. Esto también puede ser llamado duro y blando. La energía del Taijiquan debe contener yin y yang para ser completa. En el Taijiquan, la energía fuerte viene a través de unificar el cuerpo entero. Para poder unificar el cuerpo entero, necesitamos estar *Sōng*. Necesitamos estar relajados y extendidos. Para tener energía dura, primero necesitamos tener energía suave. Para ser suaves, debemos relajarnos.

¿Cómo te puedes relajar correctamente? La relajación puede ser difícil de definir, pero podemos señalar más fácilmente lo que no debemos hacer: no estar rígidos y tampoco flácidos. El Taijiquan tiene métodos específicos para logar *Sōng*. Realmente no queremos endurecer nuestros músculos, pero tampoco deseamos tener una postura flácida, vacía. El modo de relajarnos apropiadamente es extender ligeramente los tendones que el cuerpo se siente como un resorte elástico. ¿Cuál es la cantidad exacta de extensión? Depende de qué tan rápido te estés moviendo. En la forma de manos, los movimientos son lentos, por lo que será necesario una menor extensión en los tendones. En métodos de entrenamiento más rápidos, la cantidad de extensión necesita ser incrementada para mantener unificado al cuerpo.

En el empuje de manos, el proceso de extensión también depende de lo que te da el oponente.

Un ejercicio de mucha ayuda para determinar la correcta cantidad de extensión involucra a un compañero. Párate con la posición de Zhàn Zhuāng (站桩), con las piernas en postura de

caballo, los brazos redondeados y las palmas mirando hacia dentro. Haz que tu compañero empuje sobre tus muñecas. Tus brazos deben estar flexibles. Cada vez que sientas el empujón, permite a tus brazos moverse como un resorte sin resistir. Mientras el empujó va hacia atrás, tus brazos deberían regresar a donde estaban. Tu compañero puede varias la velocidad y frecuencia del empuje para probar tu relajación y extensión. Permite a tus brazos moverse ligeramente sin resistir el movimiento, pero siempre regresando a la posición original extendida. Tu compañero también puede empujar hacia abajo en la muñeca y hacia arriba en el codo. Este método puede ayudar a entrenar el método correcto de Sōng (combinando extensión y relajación) en el Taijiquan.

METAS DURANTE LA PRÁCTICA

Al practicar Taijiquan, hay dos metas principales a tener en mente. La primera es que necesitamos estar enraizados, equilibrados y estables, tanto mental como corporalmente. Lo segundo es que necesitamos unificar la energía del cuerpo entero. ¿Cómo podemos estar estables y también tener unificada la energía del cuerpo? Siguiendo el método de hundir el centro corporal. Relajar el cuerpo superior y hundir el qi al dantian. El cuerpo superior se torna ligero, la cintura se vuelve flexible y la parte inferior del cuerpo se vuelve pesada y estable. Necesitamos ser suaves y relajados. No resistir al oponente. La Resistencia causa la pérdida del equilibrio. Neutraliza al oponente y permanece enraizado. Hunde el qi al dantian y mantén la respiración profunda y relajada.

El tipo de relajación que es utilizada en el Taijiquan es llamada “Sōng” (松). Esto significa que soltamos y extendemos las articulaciones para poder conectar al cuerpo entero. La relajación dinámica es el punto más importante en el Taijiquan, por lo que debería ser considerada cuidadosamente.

Todo en el Taijiquan se remite a este método. ☯

POSTURAS, MÉTODOS y TÉCNICAS

FUNDAMENTALES DEL ESTILO WU/HAO DE TAIJIQUAN

Por el Gran Maestro Zhong Zhenshan

_____

Traducido por Hon Wah Chan

La base del Taijiquan tradicional es la práctica de las formas. Generalmente hablando, "Comenzar el entrenamiento requiere instrucciones personales, pero dominar las formas depende de tu propio e incesante esfuerzo". Aprendemos de la experiencia de las generaciones anteriores, quienes nos enseñaron a evitar desvíos extra. Al aprender las formas, las posturas deben ser seguidas con precisión. También necesitas entender la función y el propósito de cada movimiento. Es fácil aprender las formas, pero difícil de corregirlas y refinarlas. Una vez que hayas desarrollado malos hábitos, puede ser difícil de fijarlos en adelante. Los estudiantes deberían practicar a diario y observar a los otros de manera de detectar y fijar cualquier problema tan pronto como sea posible.

En el Taijiquan, cada movimiento es ejecutado naturalmente y sin pretensión. Cada postura es una parte del hermoso arte que es el Taijiquan. Durante la práctica diaria, muestra tu espíritu y demuestra la verdadera naturaleza del Taijiquan. Conecta las posturas con movimientos suaves, lentos, redondeados, constantes y estables. Tus movimientos deberían tener un flujo continuo. Cuando la forma requiere quietud, deberías estar tan estable como una montaña y mantener la calma con una postura equilibrada. Cuando la forma requiere agilidad, deberías moverte como un río que fluye, demostrando un gesto majestuoso y una postura heroica. Busca la calma durante el movimiento y viceversa. Muestra tu espíritu y el YI (mente) a lo largo de las formas. El Taijiquan es un método de entrenamiento completo desarrollado por el duro trabajo de varias generaciones de maestros. Ha pasado por muchos refinamientos y transformaciones antes de llegar a su estado actual. Muchos estilos enfatizan la misma enseñanza: "Practicar la forma es lo mismo que el empuje de manos, y el empuje de manos es lo mismo que practicar la forma; ambos siguen el mismo principio." De allí, cuando practicas la forma, asegúrate que "todas las partes del cuerpo estén conectadas." "Desde tus pies a tus piernas y tu cintura, están conectadas con el mismo Qi." También necesitas utilizar tu Yi (mente). "Aplica tu Yi en todos lados" y "comprende el principio de cada postura." Durante el empuje de manos, permanece conectado con tu oponente – "sigue los movimientos de tu

oponente, no pierdas contacto y no resistas", "soporta con ambas manos, unifica el Qi enhebrándolo." Presta especial atención a seguir el punto de contacto del oponente con tu mente (Yi). "Utiliza Yi para mover tu Qi, no uses fuerza".

Durante el entrenamiento de Taiji, recuerda que "el Taiji es tu cuerpo entero, tu cuerpo entero es Taiji" y "el cuerpo entero se vuelve una pelota llena con Qi". Esto requiere que "fortalezcas tu espíritu internamente y que permanezcas pacífico externamente." "El espíritu debería estar oculto" y tú necesitas "estar en calma", "usar Yi", y "Conectar por todo lo largo". Uno debería buscar la "Totalidad".

El arte del Taijiquan incluye la teoría Yin/Yang. Yin y yang aparecen en el movimiento y la quietud, abrir y cerrar, vacío y lleno, inhalar y exhalar, así como en cultivar y explotar, arriba y abajo, izquierda y derecha, frente y atrás e interior y exterior. También aparecen en rígido y suave, seguir y enfrentar, doblar hacia adelante y hacia atrás y avanzar y retroceder. Incluyen materias que son antagónicas pero que también una depende de la otra. La relación entre Yin y Yang debería ser: "Yin y Yang se nutren mutuamente", "Yin permanece cerca de Yang y Yang permanece cerca de Yin". El Tratado de Taiji de Wang Zongyue dice: "Es necesario comprender el principio del Taiji."

Wang Zongyue también dice: "Yin y Yang deberían estar en armonía, entonces comprendes la energía." Para "Comprender la energía" es una meta importante dominar el Taijiquan. Si no comprendes la energía, es fácil incurrir en el doble peso. Como resultado, te volverás rígido y podrás ser fácilmente controlado por tu oponente. Cuando comprendes la energía, puedes mejorar tus habilidades con cada práctica y luego "seguir lo que tu corazón desee" y "de comprender la energía, logra el más alto espíritu". Estos son dos niveles muy distintos. En el curso de la transformación, necesitas comprender la teoría Yin / Yang y el Taiji y practicarlas sabiamente.

El Taijiquan tiene requisitos específicos para cada parte del cuerpo. Básicamente, hay requisitos posturales y luego, diferentes requerimientos sobre posturas, movimientos de manos y ojos, acciones, respiración y consciencia que deben estar todos combinados. Estos requisitos siguen estrictamente los principios del Taijiquan. Luego de un largo período de entrenamiento y práctica, los estudiantes pueden obtener un nivel donde su apariencia es redonda y llena, armónica, relajada y con vida. En este nivel, la energía interna es ágil, fluye libremente y puede cambiar fácilmente. En este punto, el cuerpo se vuelve flexible y el espíritu se condensa. Lo interior y lo exterior están coordinados, lo suave contiene a lo duro y todos los elementos están en armonía y son absolutamente exquisitos.

Estas técnicas están agrupadas en el Taijiquan Wu/Hao como "métodos posturales":

(1) Elevar la coronilla y dejar caer la pelvis

Eleva la coronilla. Empuja ligeramente la cabeza hacia arriba, como si la coronilla de tu cabeza estuviera colgando de un hilo. Tu cabeza está derecha y no debería inclinarse a un lado. Retrae tu barbilla, tu lengua toca el paladar, relaja tu cuello y mantenlo derecho. Al elevar la coronilla, se mantiene la espalda derecha y relaja los músculos que la rodean. La cabeza contiene el cerebro, el que controla tu razonamiento y el cerebelo, que controla tus movimientos. El cerebro conduce tu espíritu y controla el cuerpo entero. De allí, "todo el cuerpo se vuelve ligero con la coronilla suspendida". "Una vez que puedas elevar tu espíritu, no tienes que preocuparte sobre ser lento y pesado".

Eleva tu perineo, tensa tus glúteos y redondea tu pelvis. Esto es llamado "dejar caer la pelvis y envuelve tu cadera", también conocido como "energía de envolver la cadera". Tu cadera es el eje de tus cuatro miembros, mantiene tu equilibrio y circula tu energía interna. Permanece "activo en la cintura" y "siempre presta atención a la cintura". "circula

la cintura, envuelve la pelvis" y "colapsa la cintura, eleva la pelvis" son diferentes variantes de "energía de envolver la cintura".

Mientras tu cintura y pelvis se vuelven más flexibles, puedes manejar la energía del oponente con técnicas de ceder y envolver. Eres capaz de girar suavemente y reaccionar a cualquier cambio repentino. Almacenar y explotar energía viene desde la cintura. "La cintura es un arco", y debería ser elástica. "El punto importante es que cambia dentro del pecho y la cintura, no desde el exterior". De allí, todas las acciones comienzan con la cintura y son seguidas por los cuatro miembros. Esto es llamado "el dominio de la cintura". Al mover tu cintura, presta atención a dejar caer la pelvis y envolver la cadera.

(2) Contén el pecho y redondea ligeramente la espalda

En el Taijiquan, contener el pecho y redondear la espalda significa esconder el pecho. No es ni estirar ni dejar caer el pecho lo que hace que tu espalda se arquee. Esto es realizado al empujar la columna ligeramente hacia atrás. "Al moverte alrededor, permite al Qi que fluya junto con la espalda, profundo en el interior de la columna." Si puedes contener tu pecho, puedes redondear ligeramente tu espalda. Utiliza tu mente (Yi) sin usar fuerza. Sigue el principio de usar tu mente y no mostrar fuerza en el exterior. De otra manera, destruirás la naturaleza del principio del Taijiquan. Además, no serás capaz de mantener el cuerpo en una posición vertical y demostrarás debilidades en tu forma.

(3) Mantén el cóccix en el centro

El Taijiquan requiere que el cuerpo "Esté erguido como una escalera y se mueva como la rueda de un carro". "Párate con el cuerpo relajado y estable, entonces podrás apoyar a los ocho lados". Mantén una línea recta desde tu cabeza, a través de tu cuerpo, hasta el punto Huiyin (perineo). Eleva tu cabeza y mantén el peso de tu cuerpo estable. Mantén esta línea recta mientras giras el cuerpo en las distintas direcciones. Conserva tu columna en el medio con el cóccix en el centro, y tu cuerpo permanecerá derecho. Conserva el Qi siguiendo suavemente en los meridianos de la Concepción (Ren) y el Gobernador (Du). Esto evitará que tu cuerpo se incline hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados. Si pierdes tu centro, podrás ser fácilmente guiado por otros y perderás tu equilibrio. Esta técnica te ayuda a mantenerte estable y ágil y te hace ver lleno de gracia y capaz de reaccionar rápidamente.

(4) Hunde los hombros y deja caer los codos

Suelta los hombros dejándolos caer para abrir las articulaciones de los mismos. Ambos brazos pueden rotar suavemente. Deja caer los codos permitiéndoles extenderse hacia abajo. No apuntes tus codos hacia tu oponente a menos que estés golpeándolo con ellos. Mientras relajas tus codos y les permites caer, la energía estará contenida dentro de tu cuerpo. Esto te ayuda a hundir tu Qi e incrementa el poder cuando extiendes o retraes tus manos.

(5) Rota las palmas y asienta las muñecas

Rotar las palmas y asentar las muñecas significa que las muñecas rotan con las palmas en un movimiento circular. Utiliza tu mente si no hay movimiento circular en apariencia. La muñeca, codo, hombro, cintura, cadera (*kua*), rodilla y tobillo, todos, siguen movimientos circulares. Combinados con tu respiración, estos movimientos circulares proveen un masaje para tus órganos internos, permitiendo a tu sangre y Qi fluir a través de tus meridianos en una espiral. Tus cuerpos interior y exterior trabajarán en conjunto en un movimiento circular. Todos estos movimientos circulares son controlados por tu mente (Yi) y no por tu fuerza. Los movimientos son controlados por tu cintura y manifestados por tus muñecas. Tus dedos deberían estar ligeramente flexionados; tus muñecas deberían estar asentadas y estables y no rígidas ni débiles. Entonces podrás alcanzar el estado de vacío,

relajación, redondez y agilidad. Puedes convertir movimientos circulares en movimientos rectos. “Buscar lo recto dentro de lo curvo”, “nutrir y explotar”.

(6) Hunde el Qi al dantian

Hundir el Qi al dantian significa que el abdomen se vuelve tanto lleno y vacío, permitiéndote hundir el Qi desde el cuerpo superior al dantian. Al mismo tiempo, utiliza la técnica de “dejar caer la pelvis” para reunir el Qi desde tu cuerpo inferior al dantian. Ahora tu cuerpo entero puede volverse ligero y ágil.

Sólo el centro de tu cuerpo permanece pesado. Toda tu mente (yi) debería estar concentrada aquí: “Mantén Yi en el dantian.” La respiración en el Taiji es diferente de la respiración corriente. La respiración en el Taiji Wu/Hao utiliza el abdomen, que es lo opuesto de la respiración natural. Contrae tu abdomen mientras inhalas; esto es cerrar, cultivar y vacío. Expande tu abdomen mientras exhalas; esto es abrir, explotar y lleno. Con cada exhalación e inhalación, hay un abrir y cerrar, lleno y vacío.

Esta técnica de respiración ha sido desarrollada en la autoayuda china para mejorar la salud y es conocido como “escupir y admitir”. Incrementa la capacidad de los pulmones y masajea los órganos internos mientras se mueve el diafragma. Esta técnica de respiración hace más fuertes a los órganos internos y mejora sus funciones. Así, la respiración abdominal debería ser seguida al practicar las formas o durante el empuje de manos. Está bien para los principiantes el utilizar la respiración común, pero a medida que se familiarizan más con la forma, deberían practicar la técnica de respiración abdominal. Sin esta técnica, no serán capaces de experimentar y comprender el abrir y cerrar, vacío y lleno y cultivar y explotar. Sin esto, no pueden conectar su cuerpo y avanzar a la siguiente etapa donde “el Qi fluye a través del cuerpo y no se estanca”. Las técnicas de golpes de un nivel elevado usan esta técnica: “Inhalar puede elevar naturalmente y desenraizar al oponente; exhalar debería hundir naturalmente y lanzar al oponente”. Hay un gran beneficio para la salud al practicar las técnicas de guiar el Qi y de “escupir y admitir”.

(7) Cambio en la Dirección de la Energía Interna

El Taijiquan no se trata de formas externas, es sobre métodos internos. La técnica es expresada a través de una fuerza oculta, y no demostrada en el exterior. Hay varios movimientos de manos pero necesitan operar con energía interna y cambiar entre lleno y vacío y abrir y cerrar. La energía interna es definida con “dentro, no externo”. Este requiere un largo período de entrenamiento utilizando tu mente (*Yi*) para coordinar la respiración y las acciones con tu espíritu y concentración, para desarrollar una energía que es pesada pero ágil. Este poder contiene a lo duro dentro de lo suave – igual que una aguja envuelta en algodón. Esta energía viaja “desde la cintura a través de la columna, se bifurca a ambos brazos y se manifiesta en los dedos”; “pasa por las palmas, fluye hacia los dedos”.

Al generar poder, debemos “conectar desde el pie, a la pierna, a la cintura, unificada con el mismo Qi”. De allí, al practicar Taijiquan o empuje de manos con la palma abriendo y cerrando, el cuerpo entero es coordinado. La energía interna se mueve en dos diferentes caminos cuando avanzas o te retiras, y combina la intención interna con las formas externas. Durante semejantes movimientos, abrir al exhalar, extender, llenar y explotar. Esta energía viaja hacia arriba desde el dantian a tu espalda, hombros, brazos y codos y llega a las muñecas y dedos. La energía también viaja hacia abajo desde el dantian hacia la cadera (*kua*), piernas, rodillas, pies y llega a las plantas y dedos. Cerrar es inhalar, retirarse, vacío, cultivar; la energía viaja en direcciones opuestas. Comienza desde los dedos y puntas de los pies y se reúne en el dantian. Estos dos caminos de energía son conocidos como “cambio en la dirección de energía”. Alterna entre lleno y vacío y abrir y cerrar.

Recuerda, “vacío no significa sin fuerza, contiene una inercia que está siempre lista; lleno no significa totalmente rígido, el espíritu permanece concentrado”. Estar listo es preparado para la acción, estar enfocado con una concentración calma. Todo esto está basado en tu mente (*Yi*). Enfoca tu mirada al lugar donde tu mente está pensando, luego tu energía “llegará con tu espíritu”. El Taijiquan requiere que tu mirada siga el movimiento de la mano dominante. Debe ser solemne, ágil, poderoso y no apagado. “El espíritu permanece dentro”. Está oculto y no se muestra en el exterior.

(8) Usa intención (*Yi*), no fuerza

El Taijiquan requiere que la respiración y los movimientos sean gobernados por la mente. Utiliza la intención, no la fuerza. Eleva la coronilla y empuja ligeramente hacia arriba. Pon tu mente en la coronilla y eleva tu espíritu. El cóccix permanece en el medio y conserva tu cuerpo alineado. Hundir el pecho y redondear ligeramente la espalda te permite actuar naturalmente y estar listo para cualquier cambio. Dejar caer la pelvis y envolver la cadera ayuda a concentrar en el área de la cintura y te mantiene equilibrado. Hundir los hombros y dejar caer los codos, rotar las palmas y asentar la muñeca. Seguir la flexión o extensión del oponente o buscar lo recto dentro de lo curvo, estas técnicas siguen tu mente para cambiar en concordancia. Separar lleno y vacío, hundir el Qi al dantian y cambiar la dirección de la energía. Permitir a tu cuerpo abrir y cerrar en orden, sincronizar el cuerpo inferior y superior, combinar lo interno y lo externo – todas estas técnicas son operadas por tu mente.

Los movimientos del Taijiquan y todos los principios citados más arriba son gobernados por tu mente (*Yi*), y no empujando tu energía alrededor. Recuerda no utilizar fuerza bruta o Qi. “Los que se concentren en el Qi, no tendrán fuerza, los que cultiven el Qi, desarrollarán pura dureza”. “Cultivar Qi” significa a través de la dirección de tu mente, practicar respiración abdominal con inhalaciones y exhalaciones profundas, lentas, constantes y ligeras. “La mente como el comandante, el Qi como la bandera de mensajes”, “utiliza la mente para guiar al Qi”. La mente (*Yi*) es siempre el líder principal en el Taijiquan. Primero sé consciente de tu intención, luego tu respiración y energía comienzan a fluir adelante y atrás. Finalmente, tu cuerpo comienza a moverse.

Aplica los principios fundamentales anteriores cuando practiques Taijiquan o empuje de manos. Al seguir estas técnicas durante largos períodos de tiempo, podrás avanzar en el Taijiquan y mejorar tus técnicas de ataque. También mejora tu respiración y previene así mismo, algunas enfermedades crónicas. ☯

EL TAIJIQUAN ES UN

PROFUNDO ARTE

Para Mejorar

LA SALUD MUNDIAL

Por el Gran Maestro Sun Yongtian

Traducido por Chi Kuan Kao

En el siglo 21, la gente vive a un ritmo veloz. El estrés en el trabajo y en la vida crea ansiedad, dudas y sensación de desamparo. El estrés también causa desequilibrios en el cuerpo, la mente, el Qi y la sangre. Debido a esto, enfrentamos muchas enfermedades y cuestiones de salud. Para poder permanecer saludables utilizando medios naturales sin efectos secundarios, se están tornando más populares métodos holísticos para mejorar la salud junto con un estilo de vida balanceado y una dieta saludable.

Desde este punto de vista, los efectos saludables y de buen estado físico de este estilo especial de ejercicios que es el Taijiquan tienen valores muy prácticos. Han sido desarrollados muchos métodos para mejorar la salud y ayudar a la gente a luchar contra enfermedades y a sobrevivirlas. El Taijiquan Tradicional chino es uno de estos métodos. Aunque el Taijiquan pertenece a la categoría de artes marciales, también puede ser considerado una parte de los ejercicios terapéuticos chinos. La gente, al practicar Taijiquan, puede ayudarse a curar enfermedades, mejorar su salud e incrementar la longevidad. La clave es que el Taijiquan es un ejercicio cómodo, relajante, lento y de bajo impacto. Un principio importante del Taijiquan es tener movimiento durante la quietud y quietud durante el movimiento. De esta manera, calma la mente. Relaja y acondiciona el cuerpo. Ayuda a mantener, ajustar y nutrir las funciones del cuerpo que son propensas a empeorar con el paso del tiempo.

La Revista Time escribió que el Taijiquan es el ejercicio más perfecto. Un diario ruso escribió que el Taijiquan es un método de ejercicio para todo el cuerpo. La cultura china considera al Taijiquan un profundo arte de salud y longevidad. Todas las evaluaciones anteriores no son coincidencia. El Taijiquan tiene múltiples funciones: por ej., cultura, filosofía, artes marciales, autodefensa, deporte, medicina, estado físico, entrenamiento físico/espiritual, medicina autoajustable, etc. Así, el Taijiquan tradicional puede ser llamado un valioso arte de felicidad, salud y longevidad en el viaje de la vida humana.

Practicamos Taijiquan como una nube que flota y un río que fluye y expresamos el puro valor tradicional chino de la armonía con la naturaleza. Al practicar Taijiquan en este estado especial, hay formas externas confortables, relajantes y suaves realizadas con calma que brindan un estado de paz mental. El Taijiquan expresa la visión china del desarrollo de la vida, la naturaleza y el equilibrio. Expresa la comprensión tradicional que todas las cosas siguen al Dao, el camino de la naturaleza. Al entender y seguir la naturaleza, podemos fundirnos gradualmente con el cosmos.

Cuando vivimos una vida vertiginosa llena de ansiedad, dificultades y estrés, podemos practicar una vez Taijiquan estilo Sun para sentirnos recargados y practicar dos veces para sentir que el cielo es tan azul y el aire es tan fresco. La mente estará naturalmente calma y equilibrada. Entonces podrás aprender cómo trabajar bajo estrés con calma, con buena organización y con modos gentiles y educados al enfrentar dificultades. Sin dificultad, no hay habilidad. Practica Taijiquan para tener una mente que es como el agua. Considera las palabras del antiguo sabio, Zhu Geliang, "Una persona amable utiliza la calma para mejorar la salud, para ser ahorrativo y para nutrir la moral". Uno puede sólo mostrar su deseo viviendo una vida simple y sólo puede vivir largamente cuando está calmo. Cuando una persona tiene una mente bien equilibrada puede darse cuenta de todas sus habilidades y volverse objetivo y responsable. Los escollos se remueven, de desarrolla la sabiduría y uno puede trabajar duro y disfrutar del colorido viaje de la vida. Po resta razón el Taijiquan tiene tantas contribuciones para el desarrollo de un mundo saludable.

El estilo Sun de Taijiquan fue creado por el Gran Maestro Sun Lutang quien combinó e integró el Xingyi (Forma y Mente) Quan, la Palma de Bagua (Ocho Trigramas) y el Taijiquan en uno solo. La característica única del Taijiquan del estilo Sun es que al combinar estos métodos en un solo arte, mantiene las características únicas de cada uno. Combina la unificación de lo interno y lo externo como en el Xingyiquan con la unificación de la dinámica y la estática de la Palma de Bagua en el equilibrio central del Taijiquan. Al practicar la forma, no se mueve arriba ni abajo ni se balancea a izquierda o derecha. Cambia el centro continuamente durante los ejercicios con pasos móviles.

Antes de 1949, la gente se refería al estilo Sun de Taijiquan como "el Taiji de abrir y cerrar o de Pasos Móviles" y no como Taiji de estructura pequeña. El estilo Sun de Taiji flexiona la rodilla 135° como base, pero hay movimientos medios y bajos también.

Al practicar el estilo Sun, necesitamos prestar especial atención a la forma correcta del cuerpo y a cómo coordinar las manos y los pies. El comienzo de cada movimiento es un poco más difícil que otros estilos de Taijiquan. Prestamos especial atención a tener un movimiento correcto de piernas, flexión de la rodilla y pasos atrás y adelante. Para los principiantes, usamos simples combinaciones de abrir, cerrar, látigo simple, manos como nubes, cepillar la rodilla y paso oblicuo, paso de mono retrocediendo, la dama de jade trabaja en la lanzadera antes de practicar la forma completa.

Los principios en la práctica llevan a movimientos que son suaves como una nube que flota y agua que fluye, continuos sin discontinuidad, combinando dinámica y estática y siguiendo adelante y atrás. Cuando el pie delantero avanza hacia adelante, el pie trasero debería seguir y cuando el pie trasero da un paso hacia atrás, el pie delantero debería dar el paso atrás. El movimiento debería ser ágil, redondo, compacto y cada giro debería combinar abrir y cerrar.

Al practicar Taijiquan estilo Sun, uno debería calmar la mente y relajar el cuerpo con posturas naturales que son cómodas y lenta. Así, puede mejorar la salud, nutrir el cuerpo y la mente, extender la longevidad y traer alegría.

Extraño y aprecio a mi profesora, la Gran Maestra Sun Jianyun, quien nos enseñó que para aprender Taijiquan, uno primero debe aprender a ser una mejor persona. Nos instó a estudiar la cultura tradicional. Al mantener el cuerpo y la mente saludables, podemos aplicar lo que hemos aprendido. He seguido su guía durante varias décadas y no me atrevo a olvidar. Practicaba la forma una o dos veces por día cuando era joven, incluso cuando estaba muy ocupado. Estudié lenta y calmadamente sin interrupciones. Esto me permitió

trabajar a través de los niveles de una compañía nacional hasta eventualmente llegar a ser presidente del directorio. Todo eso gracias a la base de mejorar la salud del cuerpo y la mente a través de la práctica del Taijiquan.

Varias décadas han pasado como un sueño. El Taijiquan como arte viviente nos permite tratar dificultades como oportunidades. Mi deseo es que la refinada cultura del Taijiquan pueda florecer para siempre a lo largo del mundo. ☯

El Significado de
LA TEORÍA TRADICIONAL
EN LA PRÁCTICA DEL TAIJIQUAN

Por el Gran Maestro Ma Hailong

Traducido por Ke Zhang

El Taijiquan es un tipo distintivo de gong fu de las artes marciales tradicionales de China. Esta práctica puede ayudar a cultivar el carácter moral y prolongar la vida con su sutil aunque poderosa influencia en el espíritu del practicante. Desde su creación, el Taijiquan ha sido continuamente mejorado y perfeccionado por los maestros del pasado quienes estudiaron intensamente el arte y al hacer eso, lo preservaron y desarrollaron. Esto ha contribuido a hacer del Taijiquan un arte marcial eterno.

El bello arte del Taijiquan incluye no sólo las exquisitas habilidades del *gongfu*, sino también la profunda literatura clásica, que combinada con los ejercicios físicos, conforman el sistema completo del Taijiquan. Tener semejante combinación de literatura y ejercicios no es común entre las artes marciales tradicionales en China.

Los documentos clásicos relacionados con el Taijiquan que han sido transmitidos a través del tiempo incluyen el *Tratado de Taijiquan* de Zhang Sanfeng, la *Teoría del Taijiquan* de Wang Zongyue, la *Comprensión de los 13 Movimientos* de Wu Yuxiang, etc. estas teorías clásicas tienen sus propias características y cada una elabora la verdadera esencia del Taijiquan desde distintos ángulos. La meta de los primeros maestros de Taijiquan fue transmitir estos valiosos documentos de modo que las futuras generaciones pudieran conocer el arte. Esta meta ha sido alcanzada exitosamente. Además, otros trabajos clásicos relacionados con el Taijiquan también fueron preservados. Un texto importante del estilo Wu, *Hablando del Método de Tai Ji*, le fue entregado a mi ancestro Wu Quanyou, quien se convirtió en maestro de Taijiquan, por su profesor, el Maestro Yang Banhou. El Maestro Wu Quanyou desarrolló las bases del Estilo Wu de Taijiquan. Su hijo, el Maestro Wu Jianquan, fundó el Estilo Wu de Taijiquan. Los clásicos citados anteriormente no sólo son obras importantes de literatura, sino también son esenciales para comprender y practicar el Taijiquan.

En mi opinión, estas teorías son obras maestras inmortales que fueron escritas por verdaderos sabios y maestros basados en sus estudios y experiencias de toda la vida. Cada practicante de Taijiquan debería estudiarlas, aunque desafortunadamente, muchos practicantes no prestan la suficiente atención a esta tradición. Se pueden aplicar las siguientes razones:

1. Estos contenidos son tan profundos que aquellos que no poseen gran conocimiento de los clásicos chinos no pueden leer fácilmente los artículos o comprender su significado.

2. Una falta de la combinación de teorías y prácticas, el consejo de los maestros y/o ejercicios físicos resultan en practicantes que no pueden ser inspirados desde las teorías y por eso, no pueden tener una profunda comprensión del texto.

3. Hoy en día, debido a la limitación de las condiciones de vida y del tiempo, los practicantes comúnmente otorgan extra énfasis en la apariencia (la práctica de la forma) y niegan las raíces. De allí que pasan tiempos difíciles alcanzando un gran nivel y unas bases profundas. Por este motivo, no pueden estudiar y comprender la teoría tradicional.

A la vista de esto, me gustaría recomendar que todos otorguen particular importancia al estudio de la teoría tradicional. Es muy importante para el desarrollo del Taijiquan. De modo de ayudar a la gente a entender el significado de ciertos trabajos clásicos, he seleccionado algunos capítulos y oraciones importantes de distintos documentos, y trataré de ayudar a explicarlos desde mi propia observación. Espero que pueda lograr el efecto para que mis inmaduras opiniones contribuyan a la comprensión de estas importantes escrituras de manera que todos puedan ver la importancia de estas teorías clásicas. Debido a mi limitado nivel, ocurrirán errores inevitables en mi artículo y deseo que todos me ofrezcan críticas constructivas y se sientan libres de corregir mis errores.

La *Escritura del Taijiquan* dice, “Cada movimiento deber ser ágil y conectado a través del cuerpo entero con suave energía interna y concentración mental.” Es un concepto significativo en el estudio del Taijiquan. Creo que esta teoría puede ser sintetizada en tres áreas claves para enfocarnos mientras practicamos Taijiquan. Es muy difícil practicar bien Taijiquan sin prestar atención de cerca a estos puntos.

1. AGILIDAD

La agilidad es el primer concepto que los practicantes deben seguir porque está formulado de acuerdo a los principios del Taijiquan. Es el opuesto de “pesadez y lentitud”. El Taijiquan tiene una base cultural única que incluye las filosofías ancestrales chinas. Lao Zi dijo en su *Dao De Jing*, “La Prudencia es fundamental para superar la frivolidad; la calma es el remedio para la impaciencia.” Aquí, Lao Zi se refiere al fenómeno natural. Prudencia y frivolidad, calma e impaciencia son opuestos.

Estos fenómenos pueden ser utilizados para cultivar el Taijiquan. Si los estudiantes desean lograr el objetivo de “agilidad” durante la práctica del Taijiquan, deben dominar su centro de gravedad. Para hacer esto, necesitan distinguir la relación entre yin y yang. Esto es llamado, “prestar atención al lugar donde la deficiencia y el exceso son transformados; sin estancamientos y plenitud de qi en todo el cuerpo”. El Taijiquan está relacionado al Taoísmo y se enfoca en las virtudes marciales. El Taijiquan también se concentra en el cultivo interior en lugar de la fuerza bruta. Este es la diferencia significativa entre el Taijiquan y otras artes marciales.

¿Cómo uno puede lograr el objetivo de agilidad durante la práctica del Taijiquan? En mi opinión, es importante mantener el cuerpo centrado y erguido. La *Comprensión de los 13 Movimientos* señala “Mantén la vértebra inferior centrada y eleva el espíritu a la cima; conserva el cuerpo relajado y ágil y eleva la cabeza sin rigidez.” He notado que muchos practicantes de Taijiquan no conocen el significado del método de elevar la cabeza sin

rigidez. Si el cuerpo no puede ser centrado y erguido, será difícil obtener la meta de la agilidad. Los principiantes deben prestar constante atención de mantener su foco y compostura. De esta manera, pueden obtener el doble de resultados con la mitad del esfuerzo.

Al practicar Taijiquan, uno debe observar tres puntos clave.

a. No eleves el *Qi*; de otro modo, habrá estancamiento

Utilizar el qi en la práctica del Taijiquan se refiere al método de mover el qi suavemente sin prisa ni urgencia. Si se llevan a cabo acciones con urgencia y prisa, el requisito de hundir tu respiración en el dantian no se puede lograr.

La *Comprensión de los 13 Movimientos* dice "Guiar la circulación del qi con la mente, para que se hunda y pueda concentrarse en los huesos; mover el qi suavemente de forma que el cuerpo siga a la mente fácilmente." Este es un famoso dicho así como un paso necesario en el proceso de aprendizaje del Taijiquan.

Para alcanzar los estándares anteriores, es crítico que siempre mantengas un estado de calma durante la práctica del Taijiquan. El libro de Zeng Zi, *Gran Aprendizaje*, dice "La Calma ocurre luego del establecimiento, la tranquilidad ocurre luego de la calma, la deliberación ocurre luego de la tranquilidad y los logros ocurren luego de la deliberación." Brevemente, este concepto está dividido en tres fases: "establecimiento, calma y deliberación". En otras palabras, durante la práctica del Taijiquan, la mente debe lograr un estado de relajada concentración. Mis padres, Ma Yueliang y Wu Yingjua, lo llamaron la "reacción relajación – calma".

La esencia de la reacción de relajación es "calma". El cerebro humano es extremadamente complejo. Para poder concentrarse y enfocarse completamente en una actividad, se necesita un fuerte poder mental. La fórmula en que la mente debe estar calma antes de poder ser enfocada es central para muchas tradiciones filosóficas chinas, incluyendo al Confucionismo, Taoísmo y Budismo. El *Dao De Jing*, dice, "El vacío debe ser llevado a su mayor grado, cuidar la quietud con vigor incansable. Todas las cosas por igual pasan por este proceso de actividad y luego regresan a su esencia."

La calma también es muy valorada en el Budismo, "Está tranquilo como una torre espiritual. La calma puede generar inteligencia; la inteligencia puede generar sabiduría." La calma es una característica importante de la filosofía clásica china. La calma debe impregnar los tres reinos:

Calma del Cuerpo: Esto significa respiración suave, constante y profunda, llamada "hundir el qi en el dantian". Hay tres ubicaciones para el dantian: el dantian inferior – debajo del ombligo, el dantian medio – en el pecho, el dantian superior – entre las dos cejas (ver Bao Pu Zi – *Verdad Terrenal*). Hundir el qi en el dantian inferior hace que el espíritu esté tranquilo y reservado. El *Clásico de la Corte Amarilla*, dice, "Hay una sutil esencia vital en el *dantian*… hay un portal espiritual en el *dantian*."

Calma del Corazón: Esto se refiere a los movimientos ágiles y suaves de la práctica del Taijiquan. Uno debe practicar utilizando un corazón que esté concentrado y sin distracciones.

Calma de la Mente: Esto se refiere a una mente naturalmente relajada. No puede ser alcanzada simplemente. La gente debería no sólo ejercitarse asiduamente durante un largo

período de tiempo, sino también estudiar para alcanzar un extremadamente alto nivel de comprensión. La calma es la base de la agilidad. La agilidad también puede ser explicada como "flexibilidad". *La Comprensión de los 13 Movimientos* dice, "se vuelve extremadamente duro luego de ser extremadamente flexible."

b. No ejerzas fuerza, de otro modo, la continuidad se rompe.

En realidad se ejerce fuerza durante la práctica del Taijiquan, pero no es una fuerza apurada o rígida. La fuerza rígida tiene el defecto de la "interrupción". La rigidez causa dificultades al reunir energía y la coherencia intrínseca de la estructura corporal. La fuerza puede ser entendida como el "vector" en términos mecánicos y es relevante con la velocidad. La gente es diferente en tamaño y fuerza y eso hace diferencias en la velocidad. Bajo las mismas condiciones de velocidad, el más fuerte siempre prevalece sobre el más débil. Por eso, hay un dicho en las artes marciales chinas, "una persona que es más fuerte puede vencer a diez personas que son habilidosas." Por el contrario, el camino hacia la victoria, en el Taijiquan está basado en el método de ganar energéticamente, sin la menor fuerza y conquistar lo duro con ceder, no con fuerza. El principiante debería entender los dos conceptos superiores en profundidad.

c. Utiliza métodos correctos, de otra forma, el progreso será difícil

Los métodos incorrectos incluyen los inventados deliberadamente, los perseguidos artificialmente y los malos hábitos. Es importante cultivar y restablecer el qi en el entrenamiento y la práctica. Requiere la práctica de ceder, la moderación de la mente y la integración del cuerpo y el espíritu. La Comprensión de los 13 Movimientos dice, "Pasa a ser extremadamente duro luego de ser extremadamente flexible; la energía se acumula luego de ser restaurada." El Taijiquan requiere la integración de la dureza y flexibilidad y el enfoque de la mente. Durante la práctica, uno se vuelve ágil luego de ser capaz de respirar correctamente. El Qi puede ser cultivado sin daño. Sin embargo, los principiantes tienen que seguir los principios. "Nada puede ser logrado sin normas o estándares", por lo que los principiantes deben dominar los métodos correctos.

"Agilidad" no es holgura. Algunos maestros a menudo utilizan términos como "relajar" o "relajar un poco" para enseñar agilidad. Pienso que el significado preciso de agilidad es "estar aparentemente relajado pero en realidad, no relajado y aparentemente estirado, pero en realidad, no estirado." Este requisito es muy importante. Requiere el control preciso de relajar y endurecer, tanto en cantidad como en tiempo.

Un defecto doble puede ser causado al tener posiciones corporales flojas y también por el uso de fuerza rígida. Ambas cosas son absolutamente tabúes en la práctica del Taijiquan. Mientras practicamos, las palmas que empujan o los puños que golpean no están estiradas o fuertemente cerrados. El puño debería estar cerrado, pero no con fuerza. La palma debería ser realizada sin estar completamente estirada. Debería haber una forma ligeramente cóncava en el centro de la palma. Los dedos deberían estar ni demasiado rígidos ni demasiado flojos. Esto ayudará a evitar defectos en las técnicas de manos.

Nuestro trabajo de piernas también debería ser ágil. Muchos principiantes comúnmente cometen errores en el trabajo de piernas. La Comprensión de los 13 Movimientos dice, "Párate como un gato y mueve el cuerpo como si devanaras seda de un capullo." Durante la práctica del Taijiquan, los practicantes deberían caminar como un gato. Al caminar, los gatos elevan sus piernas ligeramente y apoyan sus patas suavemente. Debemos llenarnos de

admiración cuando nos damos cuenta de las habilidades para observar que tenían nuestros ancestros. ¿Pero cuánta gente presta atención a este punto importante?

El Taijiquan es un proceso de refinamiento interno y externo. Esto es expresado en el dicho, “La mente está enormemente centralizada en el interior, mientras que tranquilidad y confort se muestran en el exterior.” El cultivo interno del Taijiquan es la parte más difícil de la práctica. Debido a esto, uno debe aprender y practicar con los métodos correctos, que vienen de las teorías tradicionales.

Tanto si estamos hablando sobre la ciencia social o natural, las teorías necesitan una base práctica y aplicación. El Taijiquan no es la excepción. Las teorías clásicas del Taijiquan fueron sintetizadas por los maestros de las generaciones pasadas desde sus experiencias. Son los verdaderos tesoros de las artes marciales chinas. No sólo necesitamos estudiarlas, sino que también tenemos la responsabilidad y obligación de continuar desarrollándolas. La agilidad es esencial para la práctica del Taijiquan.

2. SER CUIDADOSOS

El Taijiquan es arte marcial único. Uno de los elementos claves de este arte es “ser cuidadoso”, lo que debe ser enfatizado enormemente.

a. Las acciones deben ser coherentes y sin inconsistencias o estancamientos

La Teoría del Taijiquan dice, “Mantén una forma corporal redondeada, suave y equilibrada sin huecos ni protuberancias; la forma debería tener un flujo continuo sin interrupciones.” La cabeza está elevada, el pecho está hacia dentro y la espalda ligeramente redondeada. La parte inferior de la espalda está centrada, los codos están bajos y los hombros relajados. Los brazos están hundidos y la cintura está relajada. Hunde el qi al dantian.” “Camina como un gato y mueve el cuerpo como si devanaras seda de un capullo.” Estos puntos clave deben ser respetados constantemente durante la práctica del Taijiquan.

He observado a muchos principiantes que no entienden la importancia de estos puntos. Algunos que practican Taijiquan mantienen sus pechos rígidos durante la práctica y mucha gente no enfoca apropiadamente sus ojos, lo que afecta la energía de la práctica. Mucha gente está arqueada en la cintura y dura en las caderas. Incuestionablemente, estos defectos influirán en el cultivo del arte.

La "interrupción" siempre ocurre cuando hay acciones excesivas. Cuando las acciones son excesivas, el equilibrio estará comprometido. Esto debe ser evitado porque el equilibro es un principio fundamental de la práctica del Taijiquan. Un trabajo de piernas erróneo no puede ser corregido fácilmente. Posturas ubicadas incorrectamente fuerzan a los practicantes, debido a la frustración, a recuperar sus posturas. Esto puede ocasionar un paso arrastrado. Si las posturas son muy bajas, el equilibrio no puede ser recuperado rápidamente. Uno debe bajar el cuerpo y retraer los pasos para recuperar la posición original a través de un ajuste abrupto. Esto define el defecto de la interrupción.

De forma similar, los defectos de la interrupción son también causados por acciones demasiado rápidas o demasiado lentas. El Taijiquan pone énfasis en el equilibro. La fuerza y velocidad de las acciones debe ser relativamente consistente. Por ejemplo, los principiantes practican un juego de formas de lucha durante aproximadamente 20 o 25 minutos. A medida que ganan pericia en las acciones y sus habilidades mejoran, pueden practicar las formas de lucha durante 20 a 40 minutos, pero uno no debe practicar la forma por más de 45 minutos. Para consistencia, los principiantes deben practicar a velocidades constantes. El

ritmo debe mantener un equilibrio durante la práctica del Taijiquan, sin interrupciones. Estos principios deben ser observados estrictamente durante la práctica de manera que los defectos de fallos, protuberancias, interrupciones, etc. puedan ser evitados y los buenos hábitos sean cultivados.

b. El correcto uso de la fuerza

El principio de "agilidad" debe ser seguido durante la práctica del Taijiquan. La aplicación de fuerza bruta está prohibida. Debido a que la fuerza está relacionada con la fortaleza y velocidad, esto puede causar el defecto de "interrupción". Puedes perder tu equilibro en esta condición de fuera de control, por lo que eres fácilmente atacable. El principio de la aplicación de la fuerza en el Taijiquan es "estar aparentemente relajado pero en realidad no relajado, estar aparentemente estirado, pero realmente no estirado." En el Taijiquan la fuerza es aplicada con la técnica de entender lo vacío y lo lleno.

c. Promoviendo la circulación del qi

"Pienso que el significado preciso de agilidad es "estar aparentemente relajado, pero en realidad, no relajado y aparentemente estirado, pero en realidad, no estirado." Este requisito es muy importante. Requiere el control preciso de la relajación y rigidez, tanto en cantidad como en tiempo."

El otro aspecto importante de ser cuidadoso está íntimamente relacionado con la circulación del qi. La Comprensión de los 13 Movimientos del Taijiquan dice, "Guiar la circulación del qi con la mente, de manera que se hunda y pueda concentrarse en los huesos, moviendo el qi suavemente para que el cuerpo siga a la mente fácilmente. Suspender la coronilla facilita los problemas de lentitud y pesadez. La mente y el qi equilibran armoniosamente el lleno y el vacío. Esto trae agilidad y vivacidad." Durante la práctica del Taijiquan, los practicantes deben prestar especial atención al ajuste del qi. "Relaja el abdomen y el qi claro puede fluir."

Estos principios son la base de ser cuidadoso. Es muy importante para los practicantes de Taijiquan el ser cuidadoso en cada etapa de la práctica. Sigue los principios de "Chang Chuan" (boxeo largo de taiji) que dice, "la gente que es buena en el boxeo largo es como el Río Yangtze y el Río Amarillo, que se mueven sin cesar."

El significado de ser cuidadoso no sólo se refiere a las manos, ojos, forma corporal, trabajo de piernas, y pasos durante la práctica de Taijiquan, sino también más importante, se refiere a "la conciencia del shen yun." Shen yun es un concepto chino que es difícil de traducir al inglés (y también al castellano). Está relacionado con la energía del shen (espíritu). Una forma de traducirlo es el ritmo de un espíritu y una energía equilibrados. También podríamos llamarlo "espíritu animado". Si el shen yun no es cuidadoso, las formas no pueden ser completadas perfectamente.

Enfocarse en el Shen Yun en el Taijiquan es parte de la importancia de practicar mientras "buscas métodos de cultivo mental para el qi y te enfocas en la conciencia en lugar que en la apariencia externa." El Taijiquan pone un gran énfasis en la mente, conciencia y la forma corporal en general. Estas tres partes son complementarias una con otra. Una buena forma no

puede ser lograda sin el apoyo de la mente y la conciencia. La mente intrínseca y la conciencia no pueden ser cultivadas sin la forma corporal apropiada. Los estudiantes de Taijiquan deberían pensar esto cuidadosamente.

III. CULTIVAR, EXPANDIR Y SUAVIZAR EL QI

Se ha dicho que "cultivar, expandir y suavizar el qi" es otro criterio que debe ser cumplido durante la práctica del Taijiquan. ¿Cómo uno puede darse cuenta de "cultivar, expandir y suavizar el qi? Debemos elevar el nivel de comprensión de la esencia del qi.

El "Qi" fue considerado como el principio que formó todas las cosas en la tierra en la antigua China. Por ejemplo, Wang Chúng en *Lun heng - Estados de la Naturaleza*, dice "el Qi entre el cielo y la tierra produce todas las cosas en la tierra." En la medicina tradicional china, "qi" es el intercambio de la circulación. El Qi también mantiene el movimiento vital y promueve los nutrientes y actividades organizativas, como la esencia vital, la circulación de las sustancias vitales en canales y vasos sanguíneos, el qi del riñón, el qi de la energía del jiao medio, etc.

El texto del estilo tradicional de Taijiquan estilo Wu, sobre la función/esencia, *La Teoría del Camino del Tai Ji*, dice: "la sangre es utilizada como ying-qi, el qi es utilizado como energía defensiva, la sangre circula alrededor de los órganos, la circulación del qi en los huesos, músculos y vasos, el cabello es abundante debido a la sangre floreciente y al aliento vital, y los tendones y uñas son fuertes debido a la suficiencia del qi."

La Comprensión de la Mente que Respira del Taijiquan, aconseja, "Estudia cuidadosamente cada postura del Taijiquan. El Taijiquan es controlado desde la mente, pero es necesario mucho tiempo y energía para desarrollar una habilidad verdadera. Presta mucha atención a la relajación y al movimiento del qi en la columna vertebral y el abdomen. Mantén las vértebras inferiores naturales y recogidas y conserva el cuerpo relajado y ágil. Eleva la cabeza sin causar rigidez en el cuello."

Estos principios pueden ser reducidos a tres puntos:

1. Estar concentrados y respetuosos durante la práctica del Taijiquan.
2. Prestar mucha atención a la importancia de la cintura y a la relajación del abdomen (hundir el qi al dantian).
3. La relación de las vértebras inferiores relajadas y la elevación de la cabeza sin causar rigidez en el cuello.

En la práctica del Taijiquan, la mente debe guiar al qi. Este es un punto esencial. Cuando la mente está moviendo el qi, el qi puede volverse muy suave. Muchos practicantes pueden no darse cuenta de la importancia de este punto. En el arte del Taijiquan, buscar la suavidad no se limita a las formas físicas. Cuando el qi es suave, puedes tener "*shen yun*." Esto es el ritmo armónico y bello de un espíritu y energía equilibrados.

Hay un poema que dice:

Un pequeño bote se mueve a lo largo del río

el bote golpea y se balancea con las olas como una pequeña hoja,

no importa lo grande que las olas sean,

el bote puede ser controlado

Permanezco relajado y traigo el bote de regreso a casa. ☯

Principios, Métodos Y Características

DEL ESTILO HE DE TAIJIQUAN

Por el Gran Maestro He Youlu

Traducido por Chi Kwan Kao

El estilo He de Taijiquan fue creado por He Zhouyuan (1810 - 1890). Nació en el pueblo de Zhaobao, condado de Wen, provincia de Henan. Su familia practicaba la medicina tradicional china durante varias generaciones y aprendió literatura china y medicina de su padre cuando era joven. En 1825, comenzó sus estudios de Taijiquan en su lugar de nacimiento con Chen Chinping y se convirtió en uno de sus discípulos. Su cuñado, Li Tangjei, fue un oficial de alto rango en Beijing, Ministro de Hacienda y llevó a He Zhouyan a Beijing como artista marcial de sexto rango. He Zhouyuan simplificó la forma de Taijiquan original y la combinó con ciencia, Confucionismo, Taoísmo y teorías médicas chinas para crear una forma práctica unificando tanto al teoría como las aplicaciones. Se lo llamó "Dai-Li Jia", también conocido con posterioridad como Taijiquan Zhaobao, según el lugar de su nacimiento.

Hay dos aspectos del nombre "Dai-Li Jia": el primero es la combinación de la teoría del Yin y Yang del Taiji y las técnicas corporales del estilo. Segundo, es el entrenamiento y nutrición del qi interno con movimientos corporales naturalmente suaves y ágiles. Al practicar interna y externamente podemos alcanzar la meta del entrenamiento interno.

El término Taiji proviene del Libro de los Cambios (I Jing, de Zhou Yi). El Taijiquan utiliza la teoría del Yin/Yang del Libro de los Cambios para guiar los métodos de práctica de la forma. El ideograma de Taiji es la expresión visual de la filosofía del Libro de los Cambios. El diagrama de Taiji tiene una forma exterior redonda para mostrar el Qi pesado y redondo, el que contiene al interior Yin/Yang. Muestra el movimiento dinámico y la transformación del Yin y el Yang. El estilo He del Taijiquan usa la teoría del Libro de los Cambios a lo largo de toda la forma. Esta,

emula la forma redonda, incorpora el significado del Yin/Yang, los Cinco Elementos y los Ocho Trigramas y utiliza la teoría de los cambios del Yin y el Yang. También contiene las dinámicas de creación y extinción de la teoría de los Cinco Elementos, así como la meta de unificar el cosmos con el individuo.

El Libro de los Cambios establece, "De la nada viene el Taiji, que crea Dos Apariencias, las Dos Apariencias crean las Cuatro Imágenes y las Cuatro Imágenes crean los Ocho Trigramas". Dos Apariencias significan Yin/Yang, que está representado por el Trigrama Yin y el Trigrama Yang. La combinación del Trigrama Yin y el Trigrama Yang originan los Ocho Trigramas. Utilizando diferentes combinaciones de los Ocho Trigramas, pueden ser creados 64 trigramas diferentes. Estos tipos de Trigramas pueden crear variaciones ilimitadas. Podemos aplicar estos Trigramas al cuerpo. Por ejemplo, nuestro cuerpo tiene los lados derecho e izquierdo, luego tiene las grandes cuatro articulaciones, incluyendo dos hombros y dos articulaciones de cadera; luego ocho pequeñas articulaciones, incluyendo dos codos, dos rodillas, dos manos y dos pies. Estas partes corporales, coordinan con los movimientos que están explicados más abajo. El círculo es Taiji. Dividiendo las partes superiores e inferiores surgen las Dos Apariencias. Moviendo adelante y atrás representan Las Cuatro Imágenes. Abrir y Cerrar es Qian Kun. Retirarse y entrar es Kan Li. Elevar y dejar caer es Zhen Xun. Atacar y bloquear es Gen Dui.

El círculo es la imagen del Taiji. El movimiento circular es la base de los movimientos del Taijiquan. Coordinándolo esto con las correspondientes partes del cuerpo puede crear diferentes combinaciones de Yin/Yang para las acciones arriba/abajo, adelante/atrás, abrir/cerrar, retirar/entrar, elevar/caer, adherir y bloquear. Practicando estos aspectos del Taijiquan, podemos alcanzar el nivel que permite al cuerpo entero tener movimientos circulares con técnicas de cambio Yin/Yang en cada parte del cuerpo. Expresamos las características del Taijiquan cuando una parte se mueve, todo el cuerpo lo hace con coordinación durante movimientos circulares continuos. Podemos tener la separación y finalización, así como las otras fuerzas refinadas (Jin) que son creadas para formular la infinita variedad de técnicas marciales del Taijiquan.

Circular, elevar, dejar caer y mover hacia adelante y hacia atrás son los Cinco Elementos. Abrir, Cerrar, Retirar, Entrar, Elevar, Dejar Caer, Atacar y Bloquear son los Ocho Trigramas. Sumar los Cinco Elementos a los Ocho Trigramas forma el 13. Por esta razón el estilo He de Taijiquan también es llamado "estilo 13".

La Teoría del estilo He de Taijiquan para mejorar la salud

El principio del estilo He de Taijiquan de "seguir la naturaleza" es el mismo de la medicina china para curar la enfermedad y mejorar la salud. La teoría médica tradicional china expresa la visión de la unificación del cosmos y el ser humano como un todo. Considera a los humanos como una parte de la naturaleza. Cuando el cuerpo humano sufre durante la enfermedad, no puede ser aislado para ser considerado por sí solo, uno también debe considerar la relación entre el humano y la naturaleza. La teoría del estilo He de Taijiquan es circular, ágil y compacta. Requiere que el Yin y el Yang se compensen mutuamente durante avanzar, retroceder, abrir y cerrar. Utilizando el Qi de uno para manipular el Yin y el Yang, eso es Taiji. Este Qi es el Qi neutralizante en el Dantian, que es el Qi de la vitalidad en el organismo humano. Es distribuido en el cuerpo y penetra dentro de los cientos de huesos con un flujo

continuo.

Las formas de Taiji y las técnicas utilizan la forma post-natal sin usar la fuerza post-natal. El moverse, no moverse, abrir o cerrar son realizados todos naturalmente. Estira los músculos y huesos, armoniza el Qi y la sangre. Ejercita el cuerpo sin agotarlo y masajea los órganos internos para eliminar el desperdicio de Qi de la comida. Suaviza el flujo de sangre, elimina la enfermedad y promueve la longevidad.

La práctica diaria del estilo He de Taijiquan sigue la agenda del cielo así como la regla natural. De acuerdo a la teoría del Taijiquan, mirar al sur entre las 3am y las 5am, relajar el cuerpo y concentrar el espíritu al respirar naturalmente. La punta de la lengua debe tocar el paladar para crear el puente para la circulación del Qi, armonizar el Yin y el Yang y acumular los principios de los Cinco Elementos. Practica para tener la sensación completa de Qi durante el intervalo de 11pm a 1am, de 11am a 1pm, de 5am a 7am y de 5pm a 7pm en el primer y quinceavo día del mes lunar chino. Haz esto cuidadosa y regularmente y luego uno puede obtener el muy alto nivel luego de practicarlo persistentemente durante muchos años. Es más efectivo practicar Taijiquan siguiendo la agenda del cielo para equilibrar el cuerpo natural y unificar el cosmos con el microcosmos humano.

Crear el equilibrio dinámico del Yin y el Yang puede ayudar a mantener alejadas las enfermedades. La función física normal es el resultado del equilibrio del Yin y el Yang. La enfermedad se desarrolla cuando el equilibrio del Yin y el Yang dentro del cuerpo está roto o desparejo. La teoría médica china enfatiza que el control de la vida es usar el Qi Yin/Yang para nutrir cientos de huesos del esqueleto. El Libro de los Cambios también describe la belleza de la dinámica del Yin/Yang. El Libro de Significados en Variaciones de la Medicina, escrito por Zhang Jingyue, dice que la razón por la que ocurre la enfermedad es debida a un desequilibrio en el Qi, Sangre, órganos internos y los meridianos de energía en el cuerpo. La teoría del Taijiquan del estilo He se origina en el Libro de los Cambios. Cada movimiento en la forma está siempre bien equilibrado sin que exista un demasiado o un insuficiente. Al balancear los movimientos externos, promueve el equilibrio interno Yin/Yang en el Qi, sangre, órganos internos y meridianos, de manera de lograr la meta de mejorar la salud al nutrir la vitalidad y curar las enfermedades.

La Medicina Tradicional China utiliza la teoría de los Cinco Elementos para guiar los diagnósticos y tratamientos de las enfermedades. Se cree que la fisiología y patología de los órganos internos están relacionados entre sí y se influencian mutuamente. Así, formulan el proceso de cura y prevención al usar métodos como la nutrición de la tierra para crear oro; potenciar el fuego para crear tierra; nutrir la tierra para controlar el agua y limitar la madera para ayudar a la tierra, etc. El estilo He de Taijiquan está basado en la teoría que lo interno siempre es expresado externamente. Por eso, al practicar la forma, utilizamos lo externo para nutrir lo interno y permitir al cuerpo entero tener un suave movimiento circular desde lo interno a lo externo con variaciones Yin/Yang impredecibles. Los movimientos de la forma tienen patrones naturalmente circulares y son compactos, suaves y ágiles; los movimientos hacia arriba y hacia abajo se siguen uno al otro; lo interno y lo externo están unificados. También usa la teoría de nutrición y control mutuo de los Cinco Elementos para guiar los pasos y técnicas marciales y permitir al cuerpo estar ágil y estable.

El propósito de la filosofía del Taijiquan es usar el método de entrenamiento de "no hagas nada y haz todo". Para poder mejorar el efecto del arte marcial y nutrir la salud, enfatizamos la suavidad para conquistar la dureza; tomando prestada la fuerza del oponente para vencer al mismo; usar cuatro onzas para desviar mil libras de fuerza. Para obtener este efecto, al principio se requiere la habilidad del cuerpo para llevarlo a cabo. Sólo cuando el cuerpo entero pueda tener movimientos circulares ágiles y pueda rotar suavemente al ser tocado, siempre podrás tener la mano superior. Entonces, uno puede recibir y seguir la fuerza del oponente sin separarse. No importa si el movimiento es rápido o lento, uno puede siempre variar y desviar para atacar la fuerza del oponente y hacerla sentir como si no estuvieran tocando nada. No es difícil comprender que movimientos ágiles y circulares de todo el cuerpo son la habilidad central requerida en el Taijiquan.

Los movimientos circulares son la base de la agilidad y también la técnica marcial más efectiva para desviar y atacar simultáneamente. Los movimientos circulares son el principio del Taijiquan del estilo He. Cada parte del cuerpo tiene movimientos de espiral y rotatorios bajo condiciones relajadas y suaves. Los movimientos circulares incluyen tipos especiales de fuerzas de aplicaciones marciales: como poder de recibir, guiar, desviar y emitir, etc. Cada parte del cuerpo tiene la habilidad de rotar y crear fuerza circular natural. Cualquier parte del cuerpo que sea tocada, se moverá. El cuerpo entero tiene Taiji en cada parte. Los cambios dependen del movimiento del oponente durante la lucha. Utiliza la línea tangente para atraer la fuerza del oponente y hacerla sentir que no tiene resistencia. Utiliza la fuerza centrífuga para lanzar la fuerza del oponente con la energía interna redonda, relajada y ágil cuando emitas poder.

Las cuatro grandes articulaciones relacionadas con las ocho pequeñas articulaciones del cuerpo deben tener la sensación de estar conectadas por cuerdas invisibles al hacer los movimientos circulares.

El estilo He de Taijiquan a veces es llamado "practicar la forma con una cuerda" o más comúnmente, "colgar de una cuerda".

Creamos el movimiento de transición Yin/Yang con el cuerpo completo, moviendo cuando todo se mueve y parando cuando todo se detiene. Permite al movimiento de la forma seguir las transiciones Yin/Yang a los siempre separados lleno y vacío. Esto nos permite perseguir el Yin sin abandonar el Yang y al Yang sin dejar el Yin, pudiendo equilibrar el Yin y el Yang. Expresamos las técnicas marciales del Taijiquan de resbalar como un pez, adherirse como pegamento, suave como algodón y duro como el acero.

La forma y las posturas del estilo He de Taijiquan son simples y fluyen suavemente. Practicar la forma y aplicarla es lo mismo. Combina la natural fisiología del cuerpo humano y las reglas de los movimientos de las artes marciales. La aplicación del empuje de manos es igual a practicar la forma. El empuje de manos puede ser usado para controlar si la forma es practicada correctamente y es el paso de transición antes de la lucha libre. Practicar la forma es la base para mejorar las habilidades del empuje de manos y la lucha libre. Así, algunas personas combinan la forma del estilo He de Taijiquan, el empuje de manos y la lucha libre y lo llaman "Taijiquan tres en uno".

Al practicar la forma, uno debe tener las tres rectitudes: la cabeza está erguida, el cuerpo

derecho y la tibia vertical. Uno debe tener también las cinco suavidades: cuerpo suave, piernas suaves, manos suaves, pies suaves y una mente suave. Uno debe entender las tres secciones. El cuerpo humano puede ser dividido en tres secciones y cada una de ellas, a su vez, puede ser dividida en otras tres. Uno debe conocer las seis conexiones comprendidas en las tres conexiones externas: conexión mano y pie, conexión codo y rodilla y conexión hombro y cadera. También hay tres conexiones internas: conexión corazón y mente, conexión Qi y fuerza y conexión músculo y hueso. Además, presta atención a las reglas y puntos clave de no separarse y no detenerse.

El estilo He de Taijiquan prefiere no utilizar movimientos fijos para practicar aplicaciones marciales. Existen ocho métodos creados durante las transiciones corporales Yin/Yang: Peng (fuerza hacia afuera), Lu (desviar hacia atrás), Ji (fuerza sumatoria de ambas manos), An (empujar), Cai (tirar), Lie (fuerza de separación), Codo, Kao (golpe con el cuerpo). También tenemos los Ocho Métodos del Medio (torso), que son longitudinal, lateral, alto, bajo, adelante, atrás, reversa y a los costados. También están los Ocho Métodos Bajos (piernas), que son patada con pie, patada con talón, cubrir con pierna, gancho con pie, enredar con pies, barrer, insertar y rodilla. Uno debe aplicar todas estas técnicas naturalmente con relajación cuando encuentra la oportunidad de vencer al oponente. Los 24 métodos mencionados arriba pueden ser integrados en el estilo He para expresar el 3 en 1 característico del estilo He de Taijiquan.

El estilo He de Taijiquan utiliza a la naturaleza como modelo. Usa círculos y arcos como formas de los movimientos y utiliza el método de variar el Yin/Yang para tener Yin y Yang en cada parte del cuerpo. También usamos ligereza y agilidad para expresar el principio de tener dureza dentro de la suavidad.

SECCION DE ESPADA

Transición desde Sacudiendo el Polvo en el Viento, Tres

Cambiando el peso ligeramente hacia atrás, baja el brazo derecho y trae la espada hacia atrás, hasta la vertical con la punta hacia arriba.

Gira el cuerpo a la derecha. El pie izquierdo lo sigue y apunta en dirección a la esquina.

Cambiando a la izquierda, eleva la pierna derecha. Trae el pie derecho, cerca del pie izquierdo.

Paso atrás con el pie derecho. Mantén el pie izquierdo hacia la esquina y asegúrate que el pie derecho está recto.

Cambia el peso atrás mientras al mismo tiempo mueve circularmente la espada hacia atrás. Trae el pie izquierdo y toca el suelo con el metatarso. Ubica los dedos de espada a la altura de la cadera derecha. La forma del brazo izquierdo está redondeada.

Da un paso hacia afuera con el pie izquierdo apuntando a la esquina y cambia a un paso de arco. Al mismo tiempo, lleva hacia arriba el brazo derecho y mueve circularmente la espada de modo que la punta mire hacia abajo a 45°. La mano derecha está cerca del nivel del rostro. El brazo izquierdo circula hacia abajo frente al cuerpo.

Empujando la Canoa con la Corriente

VISTA FRONTAL

Cambia adelante, y flexiona la rodilla para formar un paso de arco. Coordina el cambio de peso con empujar la espada hacia adelante. Los brazos están cruzados sobre el pecho. Mantén la punta de la espada apuntando hacia abajo a 45°.

(Vista frontal)

Mantén la hoja de la espada verticalmente y paralela al cuerpo. La punta de la espada hacia abajo, a 45°.

Cambia el peso atrás, el pie izquierdo sigue la rotación del cuerpo girando 135° hasta que esté recto. Mientras el cuerpo está girando, no muevas la espada, mantenla apuntando hacia adelante, a la esquina.

El Cometa Persigue la Luna

Cambiando el peso atrás, eleva la pierna derecha y da un paso a la esquina, formando un paso de arco.

Mueve la espada cambiándola hacia adelante. Va hacia arriba y luego corta hacia abajo (separa), apuntando hacia la esquina al nivel del hombro. Al mismo tiempo, el brazo izquierdo circula hacia abajo y luego hacia arriba, apuntando hacia atrás. Asienta los dedos de espada. El trabajo de piernas es un paso de arco común.

Moviéndote ligeramente hacia adelante, eleva el pie izquierdo.

El Corcel Celestial Vuela Sobre la Cascada

VISTA LATERAL

Girando a la izquierda, da un paso con el pie izquierdo. El pie está abierto hacia la esquina, de manera que ambos pies están a cada lado de una línea central. Al mismo tiempo, mueve circularmente el brazo derecho hacia arriba y asienta la espada con la empuñadura arriba y la punta hacia abajo.

Cambia a la pierna izquierda y da un paso con el pie derecho en un paso vacío, el metatarso del pie tocando el suelo. Al mismo tiempo, desde una posición superior, la espada corta hacia abajo (separa), potenciada por el giro de la cintura. El brazo izquierdo circula hacia arriba y luego empuja hacia abajo, con los dedos de espada apuntando al antebrazo derecho.

(Vista lateral)

La espada está alineada con el brazo derecho, apuntando hacia abajo a 45°.

Cambiando a la izquierda, eleva el pie derecho y tráelo hacia dentro. Abre la espada a la derecha, la hoja vertical y mueve la punta circularmente hacia arriba.

El pie derecho da un paso, alineado a la esquina. Los pies están a ambos lados de una línea central. Con el paso, la espada continúa moviéndose circularmente hacia arriba y ambos brazos se encuentran arriba, por sobre la cabeza. Luego ambos brazos se mueven circularmente hacia abajo a la izquierda.

Levantando la Cortina

Cambia el peso a la derecha y eleva la pierna izquierda. La espada continúa moviéndose en círculo desde la izquierda y abajo hacia la derecha y arriba. En la posición final el cuerpo está abierto a la esquina, con la pierna izquierda apuntando recto hacia adelante. La pierna inferior está curva hacia adentro y la dirección de los dedos es hacia abajo. El brazo derecho está naturalmente extendido, alineado con el hombro. La espada está nivelada y apunta directamente adelante.

VISTA OPUESTA

(Vista opuesta)

El brazo izquierdo está redondeado con los dedos de espada mirando hacia el antebrazo derecho.

Húndete y da un paso con el pie izquierdo alineado a la esquina, ambos pies a cada lado de una línea central. Al mismo tiempo, la espada comienza a moverse circularmente había abajo, desde arriba.

Cambia el peso a la pierna izquierda mientras la espada se balancea a la izquierda. Los brazos se cruzan, con el izquierdo por dentro.

Da un paso recto hacia adelante, con el pie derecho. Continúa moviendo circularmente la espada desde abajo hacia arriba mientras permanece en el lado izquierdo del cuerpo.

Rueda Izquierda del Carro

Mueve la rodilla hacia adelante para finalizar el paso de arco. El brazo derecho corta hacia abajo (separa) desde un círculo superior hasta que la espada y el brazo apunten adelante al nivel del hombro. El brazo izquierdo circula desde abajo hacia arriba, los dedos de espada apuntan hacia atrás en dirección diagonal.

Cambiando hacia adelante, trae el pie izquierdo cerca del derecho, con la punta hacia el frente. Al mismo tiempo, baja el brazo derecho y trae la espada a la vertical, frente al hombro derecho. El brazo izquierdo se mueve circularmente hacia adelante, con los dedos de espada apuntando al antebrazo derecho.

Da un paso hacia atrás con el pie derecho alineado con la esquina.

Cambiando el peso atrás, mueve circularmente la espada hacia atrás y asiéntala verticalmente. Al mismo tiempo, trae el pie izquierdo y asienta el metatarso. El brazo izquierdo sigue el movimiento de la espada y los dedos de espada se asientan junto al cuerpo. Mantén los brazos redondeados.

El pie izquierdo da un paso alineado a la esquina y ambos pies están a cada lado de una línea central. Al mismo tiempo, el brazo izquierdo da un círculo descendente hacia la izquierda y el brazo derecho un círculo hacia arriba y hacia atrás.

Rueda Derecha del Carro

Moviéndote hacia adelante, da un paso con el pie derecho formando un paso vacío con el metatarso tocando el suelo. Mientras el cuerpo gira a la izquierda, la espada corta hacia abajo (separa) desde arriba y el brazo izquierdo circula hacia arriba y luego hacia abajo, los dedos de espada finalizan en el antebrazo derecho. La espada está alineada con el brazo derecho. La punta de la espada señala hacia abajo a 45

La Golondrina Lleva un Trozo de Tierra en su Pico

Baja tu brazo derecho y trae la punta de la espada al nivel del pecho.

El Roc Extiende sus Alas

Cambia el peso atrás y al mismo tiempo abre los brazos en forma circular, con el izquierdo abriendo a la izquierda y el derecho, abriendo a la derecha.

El pie derecho da un paso alineado con la dirección de la esquina trasera. Al mismo tiempo, los brazos realizan un movimiento circular y se cierran en el lado izquierdo del cuerpo. Mantén la espada alineada con el brazo derecho.

Cambia el peso adelante rotando el cuerpo hacia la derecha y abre los brazos. En la postura final, la espada está alineada con el brazo y apunta a la dirección del pie derecho. Los dedos de espada se asientan junto a la cadera izquierda, frente al cuerpo.

ROBANDO LUCHAS

CAPÍTULO 6

UN MENDIGO MUDO APARECE Y BARRE CON CALMA LA CALLE

Por Gong Baiyu

Traducido por Mui Gek Chan

Los días y meses pasaron tan rápido como flechas volando y luces parpadeantes. Cinco años han transcurrido y en Chen Jiagou los espíritus estaban sosegados y los bandidos pasaban desapercibidos. Era comienzo del otoño. Los habitantes de la villa vivían y trabajaban contentos y en paz, mientras cosechaban las recompensas de sus labores. A través de un exuberante y verde bosque y los pastizales del campo, corría un pequeño y claro río que continuaba a través de Chen Jiagou, haciendo un semicírculo. Cada día, al alba, un enérgico anciano con una túnica suelta y una faja podía ser visto caminando junto al arroyo por el campo. Cada mañana, mientras los granjeros bajaban por el camino llevando azadas y los niños arriaban el ganado en los campos, el anciano caminaba en el aire de la mañana para recibir la luz del amanecer. Todos los pobladores lo reconocían al pasar ya que este, era el legendario Maestro de Taijiquan Chen Qingping.

La habilidad marcial del Maestro Chen parecía mejorar a medida que envejecía, así como su amor por la soledad. El Maestro Chen era muy amable con los extraños, pero era conocido por ser bastante temperamental y estricto con sus propios discípulos, a quienes rápidamente reprimía o incluso expulsaba por romper las reglas de su escuela. Para transmitir el arte del Taijiquan, él sabía que era necesario liberar a sus discípulos de la arrogancia de la juventud. Tampoco quería transmitir su arte a aquellos que engañaran a los demás.

Cada mañana, luego de lavarse la cara y los dientes, el Maestro Chen iba a caminar alrededor de la villa, meditaba y practicaba algunos ejercicios internos de tu-na (un tipo de qigong). El Maestro Chen se levantaba muy temprano y sólo Lao Huang podía seguir su agenda para levantarse y abrir la puerta. Los otros sirvientes habitualmente esperaban para levantarse hasta que el viejo maestro hubiera salido. Algunos de ellos se dirigían a los campos para atender las tareas agrícolas, mientras que otros limpiaban dentro de la residencia, utilizando escobas de paja para barrer el patio. La limpieza era muy importante para el Maestro Chen. Tanto, que a veces se quitaba su camisa, tomaba un balde y ayudaba a sus discípulos y sirvientes a limpiar dentro y fuera de la casa hasta que quedara inmaculada.

Desgraciadamente, estos sirvientes tan antiguos podías ser muy haraganes. Tan pronto como el Maestro se perdía de vista, holgazaneaban y sólo limpiaban lo que estaba frente a ellos. Debido a esto, frecuentemente no limpiaban el área alrededor de la casa. Sólo cuando el Maestro Chen personalmente les daba la escoba, no les quedaba otra alternativa que limpiar a regañadientes la galería y los escombros alrededor de los muros del jardín. El Maestro Chen miraba mientras barrían y utilizaba el balde para lavar las piedras detrás de ellos. Cuando el Maestro Chen se daba cuenta de su holgazanería, sermoneaba a Lao Huang y lo reprendía, de modo que los otros aprendían la lección. Luego de recibir los gritos, todos prometían mantener apropiadamente la limpieza, pero luego de algunas semanas, siempre parecían regresar a sus costumbres holgazanas de siempre.

Un día, el Maestro Chen se levantó muy temprano y caminó tranquilamente a través del patio, abriendo la puerta del frente. Mientras miraba hacia afuera, vio ramitas y hojas de la leña del

día anterior al final de los escalones. También había basura que el viento había arrastrado hasta allí. El Maestro Chen inmediatamente reprimió a Lao Huang y se aseguró que los trabajadores limpiaran todo apropiadamente Más tarde, cuando el Maestro Chen regresó a casa luego de su caminata matinal, el pórtico y el patio estaban limpios, por lo que no dijo nada más al respecto. Luego de la gran conmoción, los antiguos sirvientes parecían estar más concienzudos. Cada vez que el Maestro Chen salía, advertía que el pórtico estaba inmaculado. Esto siguió así durante más de diez días. El Maestro Chen estaba muy contento y pensó para sí mismo, "esta vez finalmente he tenido éxito en manejarlos." Esto continuó durante más de un mes y cada mañana el Maestro Chen estaba complacido de ver que los escalones y la calle habían sido barridos apropiadamente antes de su caminata matinal.

Un día, sin embargo, el Maestro Chen se levantó al amanecer y llamó a Lao Huang para abrir la puerta. Lao Huang no se había levantado aún, pero cuando oyó la voz del Maestro Chen llamando, saltó y se puso alguna ropa Corriendo, Lao Huang entró a la habitación y destrabó el candado y abrió la puerta para el Maestro Chen. Con la luz del sol naciente, el Maestro Chen miró hacia afuera de la puerta y se sintió complacido de ver que los escalones estaban impecables; incluso la calle estaba limpia. Se sorprendió y pensó, "me levanté muy temprano y sólo Lao Huang está despierto. Lo vi salir de la habitación del portal y destrabar el cerrojo, entonces ¿cómo limpió la calle afuera?"

El Maestro Chen se volvió hacia Lao Huang y le preguntó, "¿quién limpió la calle afuera de la puerta?" Lao Huang somnolientamente respondió, “¡Yo lo hice!" El Maestro Chen pensó, "la deben haber barrido anoche, antes que la puerta se cerrara... pero ¿cómo este tonto haragán de Lao Huang se volvió tan diligente?" El Maestro Chen salió para su paseo como siempre. Dirigiéndose al este, miró al sol naciente y caminando lentamente junto al río, realizó su rutina habitual para cultivar su energía interna.

Varios meses pasaron de esta forma. Sin importar cuán temprano se levantara el Maestro Chen, la calle exterior estaba siempre muy limpia. A veces, a pesar que afuera estaba limpio, el patio interior estaba sucio, con hojas y pedazos de papel. El Maestro Chen manifestaba su disconformidad con esto, diciendo, "Lao Huang, ¿cómo te preocupas sólo por el exterior y no por el interior?

Lao Huang deliberadamente dijo, "limpiar el patio es el trabajo de Lao Zhang, Maestro Chen."

El Maestro Chen entonces le dio a Lao Huang un chasquido de lengua.

Entonces, un día, el Maestro Chen se levantó más temprano que de costumbre. El patio estaba aún con niebla. La oscuridad de la noche aún envolvía el horizonte oriental. Una nube flotante, blanca como el final de un pez, apareció lentamente. Ni los cuervos ni los gorriones hicieron el menor ruido, luego un gallo cantó tres veces. El Maestro terminó de lavarse y peinarse. Se puso su túnica y se preparó para salir. Lao Huang aún no estaba levantado, por lo que el Maestro Chen abrió la puerta él mismo.

Justo cuando el Maestro Chen destrabó la puerta, Lao Huang, que estaba todavía en la habitación del portal oyó el ruido y pretendió toser. El Maestro Chen lo llamó, "¡Lao Huang levántate y abre la puerta!" y luego empujó la puerta, abriéndola. Mientras el Maestro Chen miraba a través de la puerta, vio a un joven mendigo vestido con harapos. El cuerpo del mendigo estaba encorvado y sus manos sostenían una pequeña escoba, que utilizaba para barrer el suelo. El Maestro Chen podía ver que los escalones de ladrillos estaban limpios, así como el área occidental de los escalones estaba barrida. Sólo el costado oriental de la calle todavía no había sido barrido. Cuando la puerta de Chen se abrió, ese mendigo se dio la vuelta

para mirar. Al ver salir a alguien, rápidamente se enderezó, levantó su escoba y corrió sin decir una palabra.

El Maestro Chen fue sorprendido por las acciones del mendigo, y rápidamente trató de saludarlo. "Hey, no te vayas, quiero preguntarte..."

El mendigo pareció no escucharlo, en vez de eso, trabó la escoba en sus manos y se alejó caminando hacia el este. El Maestro Chen lo vio mientras desaparecía en una galería, oscura con las sombras del amanecer.

El Maestro Chen no pudo ver claramente al hombre. Pensó por un rato, giró su cabeza hacia la puerta y gritó, "¡Lao Huang!" Luego de gritar el nombre de Lao Huang tres veces, Lao Huang apareció. Mientras caminaba, abrochaba sus botones, se paró frente al Maestro Chen y dijo, "Viejo Maestro, hoy se levantó temprano."

El maestro Chen señaló el piso y preguntó, "¿Lao Huang, quién barrió esto?" Lao Huang dijo con brusquedad, "Nosotros. Barremos todos los días."

El Maestro Chen resopló, "¿ustedes? ¿Cuándo barrieron así?

Lao Huang no se dio cuenta de lo que estaba sucediendo y respondió firmemente, "Lo barremos brillante y temprano. Cuando sale a caminar, nos levantamos y limpiamos el terreno."

El Maestro Chen dijo con enojo, "¡Mentiras!" Señalando el frente de la puerta, de este a oeste, la calle frente a la residencia Chen está barrida limpiamente, excepto por una pila de basura. El Maestro miró severamente a Lao Huang y dijo, "¿Tú barriste esto? Te levantaste después que yo, ¿Cuándo tuviste tiempo de hacerlo?"

Lao Huang lo miró y respondió, "¿Está preguntando por la calle afuera? La barrimos anoche, antes de cerrar la puerta del frente. Nos ahorra cierto esfuerzo por la mañana".

El Maestro Chen, que no podía evitar sentirse enojado, duramente respondió, "¡De modo que aún quieres discutir! Vi con mis propios ojos a una pobre persona barriendo nuestros escalones frontales, ¿cómo podrías ser tú?" El viejo Huang estaba estupefacto y no se animó a hablar.

El Maestro Chen pensó por un rato, y luego fue a la puerta a investigar. Finalmente, comenzó a entender lo que había pasado. Giró hacia Lao Huang y dijo, "Si ves a ese mendigo, ¿podrías preguntarle por qué está haciendo esto?"

Lao Huang rápidamente asintió. El Maestro Chen soltó una carcajada y dijo, "¿Cómo puedes ser inocente y trabajador? No has aprendido a hacer las cosas con propiedad, ¡sólo cómo mentir y haraganear! Pronto, toma la pala y arregla estas pilas de basura." El Maestro Chen salió sin prisa y rodeó a la villa, practicando sus ejercicios de tu-na. Era casi el atardecer cuando lentamente emprendió su regreso.

Al día siguiente, el Maestro Chen se levantó temprano como de costumbre. Fue a mirar afuera y estaba limpia como siempre. Mientras Lao Huang abría la puerta, el Maestro Huang le preguntó, "¿Has visto al mendigo que barrió los escalones?"

Lao Huang respondió directamente, "No he visto nada. Nadie barrió nuestros escalones." El Maestro Chen dijo despectivamente, "¡Sigues mintiendo!" Reprendió a Lao Huang durante un rato antes de salir nuevamente.

Pasó medio mes rápidamente y el Maestro Chen se levantaba temprano y continuaba con su rutina diaria. Un día se levantó un poco más temprano que lo usual. Al abrir la puerta, se encontró con el mendigo nuevamente. Este había finalizado de barrer media galería y había varias pilas de escombros. Como el mendigo no tenía una pala, utilizaba un pedazo de una vasija rota de arcilla para recoger la basura y depositarla fuera de la galería.

Esta vez, el Maestro Chen pudo tener una clara visión de la apariencia del pobre joven. Su cuerpo entero estaba sucio y estaba vestido pobremente. El Maestro Chen entonces, notó algo inusual en el rostro del joven; parecía tener delicadas facciones. Este joven no se veía como un típico mendigo.

El Maestro Chen no podía comprender por qué este mendigo barría la calle cada día, por lo que se acercó y le preguntó, "¿Hey, qué estás haciendo? ¿Quién te pidió que barrieras?"

El mendigo pareció no escuchar las palabras del Maestro Chen. En vez de eso, giró y lo miró durante un momento y luego, metiendo la escoba bajo su brazo, se enderezó y se alejó caminando sin decir una palabra. El Maestro Chen estaba desconcertado. Necesitaba resolver esto. ¿Por qué este misterioso mendigo estaba barriendo los escalones?

El Maestro Chen lo consideró por un momento y luego pensó para sí mismo, "Nuestro cocinero debe estar dándole las sobras, por lo que está agradecido y de allí que barre como devolución." Sin embargo, cuando el Maestro Chen le preguntó al cocinero, dijo que no le daba ninguna comida.

El Maestro Chen pensó nuevamente, mientras sobre la puerta y de repente se le ocurrió, "Quizás se deba a que el mendigo no tiene dónde ir, por lo que utiliza nuestra puerta para ponerse a cubierto y lo limpia luego de levantarse. Por eso, cuando lo vemos, no lo podemos detectar. Después de todo, como es pobre, debe odiar encontrarse con otras personas. Por eso es que se aleja tan rápido cuando me ve."

Ese día, el Maestro Chen decidió no ir a su caminata habitual junto al río y en su lugar, se dirigió nuevamente a casa. Cuando llegó, sermoneó a sus sirvientes más antiguos y severamente les preguntó "¿Le permitieron a este pobre tipo vivir en el pórtico? ¿Es ese pobre hombre que barre el suelo el que está viviendo allí?"

Lao Huang no lo podía ocultar más. Finalmente, admitió la verdad, "En verdad, hay un joven mendigo que utiliza el pórtico como abrigo. Es un hombre pobre. Sentimos compasión por él y por ello, no lo echamos. Se levanta muy temprano y ha estado barriendo los escalones durante varios meses."

El Maestro Chen miró a Lao Huang y se quedó callado por un rato. Lao Huang dijo seriamente, "Viejo Maestro, no se preocupe, mañana lo espantaré."

"¿Este mendigo nos pidió comida?" Lao Huang respondió "No".

"¿Qué edad tiene? ¿Es de nuestra villa?"

"No es tan viejo, no parece pedir por comida. Es muy tímido y siempre inclina su cabeza"

El Maestro Chen frunció el ceño, "Te pregunté de dónde era." Lao Huang respondió con prisa, "No tengo idea".

El Maestro Chen se enojó nuevamente y gritó, "¿No lo puedes decir por su acento?" Lao Huang contestó, "Es mudo."

El Maestro Chen dijo, "¡Oh, es mudo!"

Lao Huang se dio cuenta que el maestro se veía calmo, por lo que se animó a responder con valentía, "Le pregunté antes, pero no respondió en absoluto. Estaba preocupado por sus antecedentes, por lo que lo detuve y le pregunté de cerca. Ahí me di cuenta que era mudo. Me señalaba que no era de los alrededores y que vivía muy lejos. Sus padres han fallecido, por lo que está solo y a veces, hace su camino aquí. Ya que no tiene un lugar para dormir, usa nuestro pórtico como abrigo. Está muy consciente de la situación y limpia antes de marcharse. Es un joven discapacitado y no conoce nada mejor".

El Maestro Chen consideró, "¡Un mudo! No tiene hogar, sin trabajo y además es discapacitado, aunque es tan honorable...en el futuro, mantenlo vigilado y dale dos panes cocidos al vapor cada día, de modo que no muera de hambre. Es bueno ayudar a esta clase de penosos mendigos."

Lao Huang dijo, "Hace unos días, le di algunas sobras, pero no quiso ninguna. Ahora que es más familiar, come lo que se le da cada día."

El Maestro Chen abrió sus ojos y gritó, "¿No habías dicho que no recibía comida de parte nuestra? ¡Has estado mintiendo! ¿Piensas que puedes engañarme? ¡Debería darte vergüenza!"

Lao Huang se sintió muy incómodo luego que su maestro lo regañara, pero no se atrevió a responder. Murmuró para sí mismo mientras se iba y caminó hacia la habitación del pórtico. Luego de unos días, se olvidó del asunto.

El Maestro Chen se levantó tan temprano como pudo, pero no encontró al pobre mendigo mudo. A veces, el mendigo se levantaba un poco tarde, y aún estaba barriendo cuando la puerta se abría. Alertado por el ruido, reunía con prisa la basura del suelo y desaparecía bajando la galería con su escoba en la luz de la mañana.

El Maestro Chen asumió que el mendigo era tímido y temía a la gente, por lo que no trató de perseguirlo, aunque se paraba en la puerta a mirarlo cómo se apuraba para irse. Luego de saber que el mendigo era mudo, el Maestro Chen se dio cuenta que no era capaz de preguntarle al hombre sobre los antecedentes familiares, incluso aunque lo esperara. ¿Cómo podría preguntarle al mendigo?

(Continuará)

"Ha sido un placer trabajar con investigadores, autores y expertos del mundo entero para desarrollar el programa académico para el Simposio del 2014. Estarás fascinado e inspirado por nuestros distinguidos presentadores académicos."

HOLLY SWEENEY HILLMAN
Directora, Departamento Académico

"Louisville es mi hogar y sé que disfrutarás mi ciudad cuando vengas al Simposio"

LISA NUTT,
Secretaria

Para más detalles, visita la página del Simposio

www.taichisimposium.com

"Por favor, acompáñame en ser parte de este evento histórico!"

RAY TOM
ASISTENTE DEL PRESIDENTE

"Aprender Tai Chi Chuan directo desde la fuente es una oportunidad tan increíble y rara. ¡Espero que puedas venir a Louisville!"

SERGIO ARIONE
DIRECTOR, SPONSORS Y RECAUDACION DE FONDOS