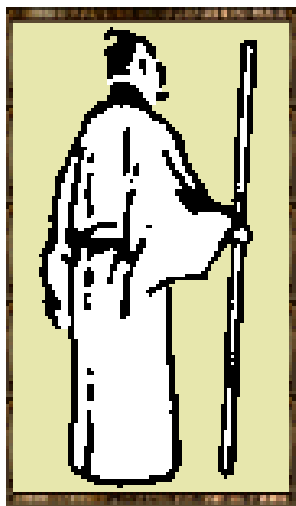


TAIJI QUAN



ARTE PARA LA SALUD, VITALIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO

TAIJI QUAN

El Taiji es un camino para la Salud psicofísica, para conseguir “la unidad”. El significado de la palabra Taiji es “Principio Supremo”, “Extremo Último”, “Gran Extremo”, “Suprema Polaridad”, “Principio de la Cumbre Suprema”, éstos son algunos de los términos que lo identifican, en definitiva “la Suprema Armonía”.

El Taiji Quan es una aplicación práctica de la Filosofía del Taiji; basado en tres principios fundamentales de la Filosofía china: el de “polaridad universal”, el diagrama del Taiji está constituido por dos formas, el Yin y el Yang, que corresponden a dos principios de oposición y complementariedad al tiempo (en el universo todo es producido, se desarrolla y cambia por la interacción del Yin y del Yang) el Yi Jing o Libro de los Cambios, uno de los fundamentos del pensamiento chino, y en los cinco Elementos o Transformaciones.

El Taiji Quan significa “boxeo del Principio Supremo”, la palabra quan (puño) determina la marcialidad. Así pues se trata de una disciplina de origen chino, con siglos de antigüedad que mejora la salud del cuerpo y de la mente, es un refinado Arte Marcial de autodefensa y también una forma de Meditación, en el que se combinan técnicas de circulación del Qi con la respiración abdominal y estiramientos a un ritmo lento. En el exterior el movimiento de cada articulación ayuda a una buena circulación sanguínea, en el interior el Qi y la respiración son llevadas a cada parte del cuerpo.

El Taijiquan forma parte de las llamadas Artes Internas, que ponen mayor énfasis en los aspectos internos que en los externos, en el desarrollo y uso de la fuerza vital, la actitud meditativa ya mencionada durante la práctica y los objetivos marciales, terapéuticos y trascendentes. La estrategia se basa en ceder y dirigir la fuerza del oponente.

Los principios de circularidad, lentitud, fluidez, característicos de este Arte, se acompañan de una mente sosegada y en concentración, tanto en el aspecto interno como en el externo de la práctica. El movimiento será uniforme y suave con el cuerpo relajado, coordinando todas sus partes y con una respiración abdominal profunda y consciente

Hay varias teorías sobre el nacimiento del Taiji Quan: la primera sostiene que el monje taoísta Zhang San Feng creó el Taiji Quan durante la Dinastía Song del Norte (960-1279), narra una leyenda que el monje, experto en artes marciales, observó un día el combate entre una grulla y una serpiente, esta última evitaba los bruscos y poderosos picotazos del ave utilizando movimientos suaves, sinuosos, lentos y continuos para después contraatacar con rapidez. El monje comprendió que los movimientos circulares y continuos eran preferibles a los rectilíneos e intermitentes, también entendió que en un combate la flexibilidad y la agilidad acaban imponiéndose a la dureza y la fuerza como siglos antes había enseñado el filósofo Lao Tzu.

La segunda teoría es que fue el prolífico escritor de tratados de Taiji Quan, Wang Zong Yue quien lo creó y según la tercera fue Chen Wang Ting, un oficial del ejército de finales de la Dinastía Ming (1368-1644). Sin embargo, se sabe que en el siglo IV a. de C. se practicaban las Técnicas de Alimentación de la Vida (Yangshenfa) parecidas a los ejercicios internos del Taiji Quan.

En el Taiji existen diferentes escuelas como la Escuela Chen, la Escuela Yang, la Escuela Wu, además de otros estilos como Wu' y Sun. En nuestra Práctica de la Universidad es el Estilo Chen el que llevamos a cabo, se sabe que es el más antiguo que está datado, escrito en documentos formales desde los tiempos de Chen Wang Ting. De una generación a otra se acumularon muchos métodos de enseñanza. La clave es la práctica regular del Chansi Jing o Jing del capullo de seda, uno debe aprender el movimiento del cuerpo como una unidad coherente que origina todos los movimientos desde el centro y dando circularidad a todos los movimientos de brazos y piernas. Los cambios de ritmo (que en el Taiji habitualmente es constante) es también otra peculiaridad.

En cuanto a los beneficios hay que tener en cuenta que el Taiji además es un método para cultivar la Salud, el bienestar y el desarrollo personal, actuando sobre los distintos Sistemas del organismo. Actualmente hay investigaciones realizadas en la B.S.U. (Universidad de Educación Física de Beijing) y en otros centros, en el campo sobre la mejora del estrés y la hipertensión y grandes Maestros corroboran sus beneficios en otras alteraciones con un sentido más amplio.

Jou, Tsung-Hwa, *El Tao del Taiji Quan*, Editorial Pax México, 2

Rocío Iznardo Gregory - www.elpincelyelagua.com

