

TAIJI

TAIJI

El TAIJI es un Arte que nos potencia, generador de bienestar por los aspectos de la Medicina Tradicional China que trata, alberga posibilidades de autorregulación, de autocorrección postural, al alinear el Eje y sustentarse sobre las piernas, evitando el doble peso, todo el conjunto va fortaleciéndose.

De origen difuso, el Taiji se basa en principios antiquísimos del Daoyin, ejercicios energéticos que se practicaban en el primer milenio antes de nuestra Era, prácticas de Tu Na (absorber Qi o Energía Vital que nos renueva y escupir lo gastado) De raíz china el Taiji fue incorporando las Artes Pugilísticas de Defensa y Ataque. Así pues principios de la Medicina Tradicional y de la Marcialidad confluyen en este noble Arte.

Considerada la mayor y más exquisita de las Artes Marciales Chinas el sentido de la palabra Taiji es el de *“Puño Supremo”* o *“Suprema Armonía”* al tratarse de un Arte que equilibra el Ser no sólo en su dimensión externa sino en la interna y dado que su potencial se muestra más desde dicha vía interna al desarrollar y desplegar el Fa Jin (Fuerza interna) sobre Fa Li (Fuerza muscular) genera un continuum que se ve reflejado en su Diagrama. Las dos Fuerzas que caracterizan el Taiji Yin y Yang no se oponen aunque son opuestas y se complementan siendo que el crecimiento de una entraña la disminución de la otra.

En la Familia del Taiji hay distintos Estilos, caracterizados unos por posiciones de piernas más elevadas, otras más bajas, unas con determinada forma de mano o ajustes de piernas diferentes, aunque el elemento vertebrador es el mismo, la Raíz y la Circularidad manteniendo el Eje alineado.

Antes del S.XIII hubo Estilos de Puño o Boxeo que mostraban algunas maneras del Taiji, pero quien apuntaló las Bases fue un monje, conocedor de las artes marciales y filósofo Taoísta llamado ZHANG SAN FENG, se dice que un día presencié la lucha entre una Grulla y una Serpiente, a la dureza de las embestidas de la Grulla, la Serpiente respondía con movimientos circulares y sinuosos mostrando su flexibilidad. El monje comprendió que ahí se hallaba la clave, frente a la rigidez la flexibilidad, frente a lo duro lo suave *

De este modo el Taiji se constituyó en un Arte Marcial que potencia el desarrollo del Fa Jin sobre Fa li, entrenamiento de fuerza interna sobre la externa o muscular, en grados diferentes, ambas complementándose.

Por otro lado es importante conocer que el Taiji sustenta sus bases Filosóficas además de en el Principio del Yin y Yang en las 5 Transformaciones y en el Yi Jing o Libro de los Cambios, las distintas fuerzas que intervienen, los diferentes Elementos y direcciones hacen de esta antigua Práctica un instrumento de transformación saludable.

De un modo lento pero consciente las AA.MM. fueron desarrollando los diferentes Estilos, la datación escrita más antigua es la del Estilo Chen original de la aldea de Chen Jia Gou en la Provincia de Henan. Chen Wanting fue un oficial que desarrolló el Arte en base a sus conocimientos marciales y taoístas en el S. XVII (1647) Posteriormente aparecieron otros Estilos como el Yang, Wu, Sun, Wudang... y siempre transmitidos por las Escuelas hasta el S.XIX en el más estricto secreto.

La incorporación del Taiji a la vida moderna es algo que va adquiriendo cada vez más auge, practicado durante siglos por las diferentes Escuelas fue ya en el S.XX que se dio a conocer al gran público, el pueblo chino aun con los diferentes y convulsos períodos del pasado continuó llevando a cabo su práctica más desde el ámbito de la Salud que desde la marcialidad. Actualmente se incorpora en los Hospitales para mejorar la condición del paciente, médicos chinos son aleccionados por profesorado de la B.S.U. (Beijing Sport University) para su entrenamiento.

En nuestra sociedad occidental, el Taiji lleva asentado hace 2 décadas tomando relevancia cada vez más entre el público en general. Tomado en consideración no sólo desde el ámbito de la Prevención sino del Tratamiento, el Taiji hoy en día está integrado en la vida de miles de personas en el mundo como hábito saludable y entrenamiento para el Equilibrio interno y externo.

Su práctica es sencilla, integrando los conocimientos paulatinamente, el practicante en breve tiempo comienza a operar cambios a favor de su bienestar: a través del movimiento suave, continuo, circular y uniforme, la mente va entrando en estado de calma y relajación (el aspecto Yin) manteniendo a su vez los sentidos despiertos y una actitud alerta (el aspecto Yang) el entrenamiento coordinado de brazos y piernas posibilita a la persona que lo practica vaya aumentando la conciencia de sí mismo, su "espacialidad" interna adquiriendo un engranaje sólido de su cuerpo, movido por su mente desde el "no esfuerzo" añadiendo "territorio" a su percepción: pies y manos, tobillos y muñecas, codos y rodillas, hombros y caderas orquestado por el tronco y la columna vertebral, desde el centro neurálgico llamado Dan Tian, llevan a cabo una labor de coordinación generando un movimiento en una Unidad de Armonía, articulación sobre articulación el cuerpo se va reajustando y los órganos internos van adquiriendo Fuerza, dicha fuerza vital o Qi es la que "a posteriori" se manifestará en las sacudidas o Fa Jin por el proceso acumulativo de Fuerza Interna a través de la dinámica del Taiji.

En un plano superior, el desarrollo del potencial del Taiji, lleva tiempo y práctica de entrenamiento, refinar el "Qi" es algo sutil que acompaña al practicante más allá de los beneficios saludables. El "Shen" o conciencia elevada adquiere un despertar y presencia de integridad, de unidad con la Naturaleza, la Fuente misma de la Filosofía Taoísta.

Así pues Bienestar, Prevención y mejora en Salud, Equilibrio y Disponibilidad corporal, Autodesarrollo, son algunas de las ventajas de la práctica del Taiji.

Y para ir construyendo el mapa personal, nada mejor que llevarlo a cabo: *una onza de práctica vale más que mil libras de teoría.*

Buena Práctica!

ROCIO IZNARDO, Verano 2011

*N.A. Diferenciar entre lo suave propio del Taiji y lo blando que no corresponde a dicho entrenamiento.