

LAS DIEZ POSTURAS



Las diez posturas constituyen la base sobre la cual se edifica la práctica Shenji ying. En contra de las formas simplificadas del Taiji Quan moderno, esta serie de movimientos, que no está petrificada en una coreografía única, perpetúa una concepción de la práctica tradicional que subordina las formas técnicas a la comprensión de los principios del trabajo del cuerpo. Lo hace siguiendo una progresión cuyos escalones deben conducir poco a poco a la realización de la “flexibilidad-movilidad” (*rouhoua*), clave de bóveda del arte marcial transmitido antaño por el maestro Chang Yunjie.

Génesis de las diez posturas

He dedicado diez años al aprendizaje y al estudio de la forma antigua de Taiji quan detenida por el maestro Wang Bo de Shanghai (dicha “forma antigua de Quanyou”), antes de hacer algunos intentos, entre 2001 y 2006, para compartir esa experiencia. Uno de los obstáculos que se presentó consistía en el elitismo de las 108 posturas originales las cuales, exigiendo cualidades físicas especiales, destinan en prioridad esa técnica a practicantes de artes marciales experimentados. Además de las dificultades inherentes a un ejercicio particularmente agotador, se planteó también el problema recurrente de la memorización de las posturas al cual se enfrentan numerosos occidentales. Una solución se ofreció a mí por la vía de un método tradicional de entrenamiento: la repetición de posturas separadas. Dentro de la forma antigua de Quanyou, estas están revestidas de una importancia particular tanto del punto de vista del incremento de la

flexibilidad del cuerpo que del fortalecimiento de la talle y de las piernas. La postura “cepillar la rodilla” (*louxí aobu*) por ejemplo comporta un trabajo de rotación de las articulaciones de los cuatro miembros, de estiramiento y arqueado del eje vertebral, y del fortalecimiento de los músculos del muslo gracias a la posición del jinete (*qimashi*) o la posición en equilibrio sobre una pierna. Así, los movimientos sinuosos de los brazos y de las piernas permiten instalar el trabajo de las espirales y de conectarlo con el trabajo de la espalda que caracteriza esa práctica. Me he inspirado del principio según el cual “el que domina una postura domina cien” (*yi tong bai tong*), teniendo en cuenta la paradoja del Taiji quan, es decir la paradoja de un arte marcial cuya sofisticación es, de manera general tal, que el estudiante tiene que esperar largos años antes de poder dar un significado guerrero a su gestual (1).

Un repertorio de técnicas de combate

Para devolver su dimensión marcial original a la práctica del Taiji quan, es importante que el estudiante adquiera las nociones de autodefensa que rinden las posturas comprensibles y eso de tal manera que pueda disponer rápidamente de un conjunto coherente de técnicas. Es solo en la medida en que poseerá un lenguaje común con los adeptos de otras disciplinas que el estudiante de Taiji quan podrá convencerse que practica efectivamente un arte de autodefensa y no una forma de gimnasia más o menos esotérica. Pero ¿qué es lo que da su coherencia a un sistema de autodefensa al nivel más elemental? Por mi parte diría que es su sencillez y su realismo. Sencillez de su puesta en práctica y realismo de técnicas demostradas que no necesiten recurrir a la fuerza física. Así pues, no se trataba de partir de una teoría como las “ocho puertas de la energía” sino de las aplicaciones más evidentes para cada postura de la forma antigua de Quanyou tales como han sido conservadas en la “separación de las manos” (*sanshou*), una práctica complementaria de la secuencia (2). En efecto, la forma antigua presenta la particularidad de conservar técnicas que uno buscaría en vano en otros estilos de Taiji quan tales que el codazo circular contenido en la postura “la grulla blanca despliega sus alas” o los golpes con la palma hacia arriba en las actitudes “levantar la mano” y “cepillar la rodilla”. Hablando solo de esta última postura por ejemplo, se constata que en los estilos simplificados con vocación puramente gimnástica, la trayectoria rectilínea de la palma a partir de un punto alejado del hueco axilar impide conseguir un golpe potente (3)... En pocas palabras, se trataba de volver a una visión realista de las posturas y fui confirmado en mi idea encontrándome por casualidad con el manual de *close-combat* del mayor Fairbairn, uno de los padres de esa disciplina militar que desarrollo su sistema mientras entrenaba

la policía de la concesión inglesa de Shanghai (4). A mi gran sorpresa, descubrí que esa pequeña obra expone un conjunto de técnicas similares a las que había retenido escogiendo en algunas posturas fundamentales. Claro, no me reconozco especialmente en el espíritu utilitarista del mayor Fairbairn, mismo si, por otro lado, aprecio el buen sentido sobre el cual se funda su método. Desarrollando las diez posturas, mi preocupación era la siguiente: evitar a los principiantes fantasear sobre técnicas pseudo-marciales manteniendo ilusiones que solo pueden ir en contra de una salubre práctica del cuerpo. Además, la creencia en la eficiencia de técnicas inoperantes puede conducir a un exceso de confianza potencialmente peligroso en sí. Ese trámite para recobrar el sentido de la práctica del Taiji quan rectificando los errores de un enfoque espiritualista permitirá, eso espero, reanudar contacto con ciertas dimensiones originales de ese arte. No se trata, sin embargo, de rechazar el aporte del Taiji quan moderno en lo que tiene de positivo, la especificidad del método Shenji ying siendo de dejar a los practicantes abordar tal o tal aspecto de una disciplina que puede llevar tanto al arte marcial que al fortalecimiento de la condición física, o, porque no, a una búsqueda interior o incluso estética.

Una arquitectura en movimiento

Las diez posturas pueden ser practicadas por separado, a la manera de las "Ocho piezas de brocado" (*baduanjin*) por ejemplo, o enlazadas como se hace de manera clásica en el Taiji quan, con esa diferencia, que en nuestro método, la secuencia como las repeticiones están practicadas de manera simétrica (5). Además, el ejercicio conlleva numerosas variantes tanto para la ejecución de las posturas que para la transición entre ellas, lo que deja lugar a cierta creatividad. Así, se podrá insistir sea sobre el trabajo postural propiamente dicho con estaciones inmóviles (*zhanzhuang*) sea sobre el movimiento que podrá estar efectuado más o menos lentamente o, para el practicante confirmado, con la expresión espontánea de la flexibilidad-movilidad (*rouhoua*) o de la energía (*fajing*). Se trata de esa manera de ayudar al estudiante de pasar de una forma estereotipada, "muerta" (*sija*), a una forma "viva" (*huojia*), fluida y eventualmente rápida, sin vincular falsamente ese último estadio a un "trabajo interno" (*neigong*) más o menos oculto. Concerniendo el neófito, ese conjunto técnico favorece la adquisición de todas las posiciones de piernas contenidas en la forma antigua de Quanyou (excluyendo la reptación sobre el suelo y los puntapiés), el descubrimiento de las principales trayectorias circulares de los movimientos de las manos de esta práctica del Taiji quan y finalmente, como se ha precisado más arriba, desarrollar un arsenal completo de armas naturales (palma, puño, codo, antebrazo, hombro, pie, rodilla, cadera) así como

maniobras de defensa eficaces. Se trata de un estudio completo cuyo término no es la memorización o la reproducción mimética de las posturas sino la superación de las limitaciones (psicológicas y físicas) que contrarían la expresión de sí en el movimiento o también la acción marcial. Las diez posturas forman el soporte, la arquitectura en movimiento de ese trabajo en profundidad. He aquí una lista arbitraria establecida en función de las posiciones de piernas:

Pies apartados (*kailibu*): "levantar la mano", "la grulla blanca despliega sus alas", "cruzar las manos".

Posición del jinete (*qimashi*) : "látigo simple".

Posición del paso lateral (*hengdangbu*): "mover las manos".

Posición del arco (*gongbu*): "cepillar la rodilla".

Posición del paso vacío (*xubu*): "el puño visible bajo el codo", "rechazar el mono".

Posición sobre una pierna (*dulibu*): "el faisán dorado sobre una pata", "trasladar el tigre sobre la montaña" (principio de postura).

Posición del paso agachado (*pubu*): "trasladar el tigre sobre la montaña" (final de postura)

Más adelante, cinco posturas suplementarias vienen a completar el corpus inicial para permitir un ejercicio en dos travesías: una travesía hacia la izquierda luego una línea en dirección opuesta invirtiendo los movimientos con el fin de poder volver al punto de partida (6). Acostumbrado a las principales posiciones de los pies y de las manos, dotado de un repertorio de técnicas marciales, el practicante puede, mientras entra en una forma de trabajo más dinámica debido a los pasos suplementarios, descubrir contenidos especializados tales que las formas de energía (*jing*) designadas por las acciones "rechazar", "tirar", "presionar" y "hundir", así como los ejercicios de "empuje de manos" que les corresponden. En ese nivel, que permanece fundamental, dispondrá de conocimientos que numerosas prácticas de Taiji quan tardan en proporcionar a sus adeptos y eso mismo después de un largo aprendizaje.

José Carmona

Traducción Charles de la Cuadra

(1) Es esa dimensión guerrera que justifica el nombre "boxeo (*quan*) del principio supremo (*taiji*)".

(2) La "separación de las manos" tal como está codificada comporta 36 movimientos distribuyéndose en dos subconjuntos, uno para las técnicas fundamentales (rechazar, tirar, presionar, hundir, agarrar, torcer, utilizar el codo y apoyar con el cuerpo), otro para los golpes correspondiendo a los "cinco desplazamientos". Otras técnicas, de agarre o de proyección, vienen completar ese registro. Entre todo, existen unas cincuenta técnicas que se practican todas simétricamente.

(3) Claro, la estilización del gesto puede igualmente resultar del trabajo del cuerpo. Es lo que se observa en nuestra práctica al nivel de la "flexibilidad-movilidad" cuyas manifestaciones circulares son en parte espontaneas. En ese nivel, el movimiento puede parecer distante de su aplicación guerrera. Sin embargo, el adepto no pierde nunca de vista el significado primero del gesto merced a la práctica complementaria de la "separación de las manos" que conserva cada técnica en su forma la más evidente con respeto a la finalidad marcial.

(4) Mayor W.E Fairbairn, *Get Though! How to win I Han-to-Hand Fighting*, Paladin Press, 1979. En el prefacio, Fairbairn declara haberse inspirado algo del judo y del "boxeo chino".

(5) ¡Algunos pretenden que, para algunas posturas particularmente, la practica simétrica podría provocar un desorden de la circulación energética! Así, he oído un experto pretender que uno de sus condiscípulos había fallecido por un problema cardiaco porque se había arriesgado a practicar la postura "agarrar la cola del gorrión" (*lanqewei*) avanzando el pie izquierdo (lado del corazón) e invirtiendo los movimientos. Se trata, claro, de una tontería, la practica tradicional habiendo siempre insistido sobre el trabajo simétrico de las posturas que este sea lento o bien rápido como en la "separación de las manos".

(6) Esas cinco posturas son: "empiezo", "agarrar la cola del gorrión", "avanzar y presionar", "agarrar la brida del caballo" y "cerrar como sellando".

www.shenjiying.com