

Los Principios generales de la práctica del Taiji quan del Shenji ying.

En los medios del Taiji quan reina un conformismo teórico que se explica por el prestigio de los escritos. El canon de los clásicos, al cual hay que agregar los textos de los grandes fundadores, forma el armazón conceptual del cual se encomiendan la mayor parte de los estilos. Así, a pesar de sus diferencias técnicas, estos están regidos por principios comunes que tienen un valor determinante. Aunque esas reglas se encuentren, con ciertos matices, en la práctica del Taiji quan del Shenji ying, hay, a mi parecer, menos interés en insistir sobre las analogías que sobre lo que distingue este método de todos los otros.

El cuerpo del dragón, la forma de la serpiente

Antes de escribir este artículo, he pasado en revista los textos teóricos que abarcan los principios que regulan la forma de Taiji quan del maestro Chang yunjie (1906-1970). Este, igual que su padre Chang Yuanting, se inscribía en la tradición del Taiji quan de final de los Qing, haciendo remontar su técnica familiar a Quanyou y a los maestros de este, Yang Luchan y Yang Banhou. Debido a su formación de letrado y a su compañerismo con Quanyou, Chang Yuanting fue el depositario de un corpus de textos clásicos que transmitió a sus hijos. Existe una copia de ese compendio firmada por estos últimos fechada en 1927 (1). Sin embargo, ese manuscrito no aporta informaciones sobre la práctica singular de la familia Chang que se caracteriza por esa flexibilidad-movilidad (*rou hua*) que sugieren las imágenes del cuerpo del dragón y de la forma de la serpiente. He mostrado por otra parte, que el decenio de 1920 fue marcado por cambios radicales en la práctica del Taiji quan y la aparición de los estilos modernos de las escuelas Yang y Wu. La práctica Chang se perpetuo en la sombra conservando aspectos técnicos y marciales rechazados por las nuevas codificaciones (puntapiés rápidos, saltos, etc.) y desarrollando ese trabajo especial del cuerpo, y más particularmente del eje espinal, que la caracteriza. Es pues, sorprendente constatar que los raros autores que han escrito sobre ese estilo no se hayan propuesto hacer resaltar sus especificidades. Así, el libro de Fan Jifen, que fue la colaboradora de Ma Dianchen, uno de los principales discípulos de Chang Yunjie, se inscribe en el conformismo ambiente que reduce la práctica del Taiji quan a una coreografía de movimientos regida por las prescripciones habituales: solo siete líneas están consagradas al trabajo de la espalda que es, a pesar de todo, esencial (2). En ese manual, no se encuentra nada sobre la práctica marcial _una constante en las publicaciones sobre el Taiji quan_ y la parte consagrada a los ejercicios de base esta reducida a la porción mínima (3). Breve, parecería que Fan Jifen, y probablemente su mentor, se hayan esforzado en amoldar su práctica a la concepción dominante. Si pesamos los pros y los contras, hay que reconocer que sus esfuerzos han dado frutos puesto que a Shangai se habla desde entonces de “estilo Chang” y que esta práctica se ha adaptado a un público variopinto, un objetivo que hemos adoptado en el marco de las actividades de la asociación Shenji ying. Desgraciadamente, y como es el caso desde que el Taiji quan ha renunciado a su vocación marcial para convertirse en una gimnasia profiláctica, esa adaptación se ha hecho al detrimento del desarrollo de la condición física y de la autodefensa, dos aspectos que interesan hoy un público en busca de una práctica más completa. Los lectores regulares de esta página saben que todos los herederos de Chang Yunjie no han seguido la misma vía, ciertos, tales el maestro Wang Bo, habiendo preservado la práctica antigua y mantenido su dimensión marcial original (4). Es bien pues a esa concepción de una práctica que integra los diferentes aspectos técnicos de las concepciones modernas (focalizadas en la salud) y tradicionales (decididamente más marciales) que voy a referirme en este artículo sin detenerme sobre puntos teóricos repetidos una y otra vez.

La postura del jinete

No me entretendré mucho sobre los aspectos comunes de la práctica del Taiji quan de los cuales todos los comentaristas y otros fetichistas de los textos clásicos vuelven a entonar incansablemente la antífona. Las reglas más generales moldeando la actitud corporal se resumen lo más a menudo en diez puntos, una lista susceptible de algunos matices: hacer culminar el vértex (*tiding*), relajar los hombros (*songjian*), bajar los codos (*shenzhou*), entrar le pecho (*hanxiong*), estirar la espalda (*babei*), mantener las caderas hacia abajo (*tayao*), hacer bajar el soplo (*shenqi*), entrar las nalgas (*jiandun*), dejar caer la entrepierna (*diaodang*), arquear la entrepierna (*yuandang*)... Ciertas formulas son menos evidentes como “mantener el coxis en el eje” (*weilu zhongzheng*) que es una consecuencia de la aplicación de varias recomendaciones tal como “relajar la cintura y las caderas” (*songyao songkua*) así como las reglas que conciernen a la pelvis (cf.supra). De todos modos esto no es más que el discurso habitual del Taiji quan que no toma en cuenta el aspecto dinámico que pueden revestir esas reglas como se puede ver en el marco de la práctica Shenji ying con la alternancia de los principios “entrar el pecho” y “estirar la espalda” (5)... Cuando se compara esta última práctica con los estilos Yang y Wu, más extendidos, nos extrañamos de la diferencia del trabajo del cuerpo, empezando por el enraizamiento de las posturas en las cuales se baja frecuentemente, esas actitudes a veces compactas alternando con elevaciones del cuerpo. Se habla aquí de “practica baja con elevaciones y descensos” (*dizhuang qifu*) que da ese movimiento en onda que caracteriza particularmente la práctica del primer nivel del Shenji ying llamado *dagong jia* (forma de la gran realización). A un nivel superior, el cuerpo puede permanecer constantemente bajado con excepción de los puntapiés y de los saltos, la ondulación efectuándose solo con la espalda lo que necesita una base particularmente sólida. Llegamos aquí a lo que se designa como práctica del cuerpo del dragón y forma de la serpiente... Cual que sea el nivel concernido, el trabajo de la postura del jinete es esencial, esa posición de las piernas apareciendo a menudo en las transiciones, cuando el peso pasa de una pierna a la otra. Así por ejemplo, si tomamos la postura “cepillar la rodilla” (*louxi aobu*), esa se efectúa en los estilos Wu y Yang adoptando progresivamente una posición de abertura, la cadera desplazándose horizontalmente con respecto al suelo, la pierna de delante efectuando una flexión mientras que la pierna de detrás, liberada del peso del cuerpo, se estira más o menos completamente. En el estilo Wu el paralelismo de los pies _un invento del maestro Wu Jianquan_ entrena obligatoriamente una posición alta que puede bajarse hasta cierto punto en el estilo Yang a causa de la abertura del pie de detrás en la posición del arco (*gongbu*). En la Quanyou laojia, la postura descende aún más a causa de una postura intermediaria en “jinete” (*qima shi*) que favorece la circularidad de los movimientos de las caderas y de la cintura. Hay que notar, de paso, que la aplicación de esa postura en la cual se “cepilla la rodilla del adversario” (*louxi*) para desequilibrarlo, no es realizable justamente, nada más que a condición de poder bajar el cuerpo como podría hacerlo un luchador en la ejecución de una tal técnica. Para resumir, lo que se busca en ese trabajo en jinete es, por una parte, un enraizamiento más fuerte y, por otra parte una amplitud más grande del movimiento. En lo que concierne el enraizamiento, ese es indispensable a la movilización de la cintura y de la espalda. Si se compara el eje vertebral a un bambú, el conjunto formado por la pelvis y las caderas constituye el suelo en el cual están plantadas profundamente las raíces, dicho de otra manera, los miembros inferiores. Sacudido por la tempestad, el bambú se pliega pero queda fijado en tierra... La solidez de esa fundación permite manifestar la flexibilidad de un cuerpo relajado sin arriesgar el desequilibrio. Cuando el principio está integrado, puede estar aplicado en las posiciones más altas de la

“separación de las manos” o de una práctica adaptada a una edad avanzada. Quién puede lo más puede lo menos. Lo contrario está lejos de ser verdad...

Tres principios y cuatro etapas

La postura del jinete es indisociable del trabajo de la espalda del cual he hablado ampliamente en un artículo anterior (6). Relajándose, la espalda se redondea, la región lumbar estirándose hacia atrás. En ciertos ejercicios de base, el practicante debe ejercer ese encorvamiento al límite del desequilibrio. Se trata de una búsqueda de estabilización de la postura entre delante y detrás, pero también entre lo alto y lo bajo, eso en un proceso dinámico con elevaciones para hacer culminar lo alto del cráneo y relajamientos para permitir al cuerpo encontrar el mejor asentamiento posible como si uno se instalaba en un sillón invisible (actitud a la cual hace referencia otro principio frecuentemente enunciado: “envolver la entrepierna y proteger las costillas”, *guodang huzhun*). Breve, fortaleciendo su asentamiento el adepto agranda su espacio en todas las direcciones y actualiza el centro del movimiento que corresponde al conjunto formado por las caderas y la cintura (*yaoqua*) a partir del cual se propaga la onda gestual. Como en los estilos Wu y Yang, el movimiento encuentra su fuente en la tranquilidad, la intención (*yi*) debiendo guiar el gesto sin interrupción. Sin embargo, sus trayectorias son aquí circulares al contrario de los estilos citados anteriormente que privilegian la línea recta. Es ahí otra característica del Taiji quan del Shenji ying que combina acciones más pronunciadas de la cintura con rotaciones interiores y exteriores de los miembros, los movimientos de los diferentes segmentos del cuerpo encadenándose al punto de resentir la sucesión de las articulaciones vertebrales (*jiejie guanzhuan*). Como lo he dicho en otro sitio, todo esto es a la vez más cercano de la simbólica del Taiji que se encuentra en el encadenamiento de los círculos y más eficaz de un punto de vista marcial, un empuje directo del dorso de la mano o de la muñeca de la mano opuesta viniendo en refuerzo (presionar: *ji*) no pudiendo estar comparado al mismo movimiento efectuado con una rotación del antebrazo, la espina cubital comprimiendo dolorosamente el brazo del adversario.

Si resumo, los principios característicos del Taiji quan del Shenji ying son:

- 1- El descenso de las posturas y la búsqueda de la amplitud a partir de la posición del jinete (*dizhuang qifu*).
- 2- La movilización de la espalda por la alternancia del estiramiento y del relajamiento de la espina dorsal (*zhidie*).
- 3- La propagación del movimiento como una onda por mediación del encadenamiento de círculos y espirales.

Esos principios deben estar unificados por el ritmo del movimiento, un impulso continuo marcado por fases sucesivas: comienzo (*qi*), enlace (*cheng*), cambio (*zhuan*) y realización (*he*). Es evidente que el movimiento se enraíza a la vez en un espíritu sereno, reflejo de la tranquilidad (*jing*) del corazón, y en el cuerpo, dicho de otra manera la postura tiene que ser a la vez fuerte para asegurar la estabilidad del cuerpo en desplazamiento y flexible para permitir de moverse con soltura. Conexión y cambio están generados a partir del eje espinal que propaga el movimiento nacido de la intención del espíritu (*yi*). El movimiento se despliega y se desarrolla a través de las rotaciones y de las espirales dibujadas por los miembros, el proceso culminando en un santiamén (*shunxi*) en la

realización de la postura antes de perseguirse sin ruptura, la sucesión de las posturas teniendo que estar vinculada por un soplo único (*yi qi guan chuan*). Se entra aquí en la profundidad de una actividad que, cuando se vuelve experta, unifica el cuerpo y el espíritu dando una sensación de plenitud. Según mi experiencia, esa sensación es el signo de la circulación del *qi*. Esa se consigue solo al precio de esfuerzos físicos, así pues de un trabajo del cuerpo que se opone a las pretensiones del *qigong* del cual los procesos (concentración, control respiratorio, visualización, etc.) están supuestos actuar directamente sobre los soplos. Para ilustrar mi propósito, hare una comparación con la danza, el estado de gracia de la bailarina en ingravidez siendo solo posible al precio de una ascesis muscular con sus litros de sudor vertidos. Hay pues primero la actividad del cuerpo, el “músculo” de la bailarina forjado por el entrenamiento cotidiano, y después, al final, la “gracia”, dicho de otra manera, para volver al dominio que nos interesa, la revelación (*wu*) del *qi*, traducción de un salto cualitativo que, según mi punto de vista, no puede estar controlado a voluntad. Lo que debe de estar claro es que la materia de ese trabajo es el cuerpo real y no el *qi* mismo si los efectos de su circulación están supuestos manifestarse en el curso del proceso en cuatro etapas que voy a describir ahora.

La primera etapa es la de la relajación (*song*) que supone la tranquilidad del cuerpo y la lentitud del movimiento, lo que se encuentra en todos los estilos de Taiji quan. Hay que anotar ya, que cada etapa depende para su realización de la siguiente en un movimiento de ida y vuelta que fortalece una cualidad por la profundización de la otra. Así, la relajación que no llega a la flexibilidad – movilidad (*rouhua*) quedará incompleta. Esta segunda etapa es indisoluble de la maestría de los tres principios expuestos más arriba. En efecto, no será posible de desarrollar esa cualidad si las vértebras han fusionado, si la espalda, la cintura y las piernas están tiesas, si el movimiento está trabado por el bloqueo de las articulaciones. Aquí aparece la necesidad de los ejercicios de base que descuidan otros estilos de Taiji quan que no consideran nada más que la primera etapa creyendo ingenuamente que “la fuerza nace de la (sola) relajación y la rapidez de la (sola) lentitud”.

El arte del movimiento

Cuando el practicante está ya preparado, aborda el movimiento rápido y busca la potencia (*gang*) que marca la tercera etapa de nuestro proceso. Haciendo eso, no dejara de cultivar las cualidades de relajación y de flexibilidad con el fin de combinarlas a la fuerza y obtener finalmente esa “energía flexible y resistente” (*renjing*) que no es una manera de dar puñetazos blandurrios como podrían pensarlo o creerlo los adeptos del Taiji quan casero, sino esa competencia muy particular que se encuentra en las escuelas marciales que movilizan todo el cuerpo dentro de la acción. Claro, la utilización de la energía (el *jing* y no el *qi*, que significa “soplo”) no se limita a los golpes, el Taiji quan asociando, como un buen número de formas de boxeo chino, las percusiones, los agarres y las proyecciones. Dicho esto, no habría que reducir el Taiji quan del Shenji ying a una especie de arte marcial interno para fortachones obsesionados por la eficacia. Los principios que acabo de evocar conciernen tanto la práctica marcial que la búsqueda de la salud y autorizan mismo un enfoque simbólico e incluso estético (7). El movimiento es la vida, ¿es necesario repetir esta evidencia? Un enfermo de espondilitis anquilosante debe luchar con medios terapéuticos pero también con ejercicio contra la rigidez progresiva de su cuerpo. La libertad de movimiento puede cultivarse todo lo largo de la vida, que se trate de las articulaciones de los hombros, de los miembros inferiores, del eje vertebral, de la mirada o del espíritu... La flexibilidad real _ y no teórica _ de un cuerpo-espíritu sin trabas autoriza estrategias sinuosas, adaptativas, al mismo tiempo que abre horizontes por sus

posibilidades gestuales al ofrecer espacios nuevos para explorar. No excluye esa fuerza elástica que sabe mucho mejor resistir que una dureza que se planta sin estar enraizada y se hace mil pedazos cuando se choca con algo más fuerte que sí misma. Se notará que no he hecho nada más que rozar la cuestión del *qi*, sin extenderme sobre su circulación en red y sus puntos maravillosos. En efecto, me parece que hay un peligro de perderse en una dimensión fantaseada del interno que tiende a ocultar una realidad más simple y mucho más fundamental, de la cual los resortes están como lo he dicho en el cuerpo real y no en un doble hipotético. Así pues, primero el “músculo”, dicho de otra manera el cuerpo trabajado dentro de la búsqueda de la flexibilidad-movilidad, y solo después, el salto cualitativo, la gracia...

José Carmona, traducción Charles de la Cuadra

(1) Ese documento circula en Shanghai entre los alumnos del maestro Dai Bi. Li Ming presenta algunas páginas en su web.

(2) Fan Jifen, *Changshi Taiji quan*, Shanghai, 1991, página 5.

(3) ¡Es decir tres posiciones del trabajo de la inmovilidad y tres posturas separadas!

(4) Desde este punto de vista es una pena que la obra del maestro Wang Bo, *Quanyou laojia Taiji quan*, publicado en Shanghai en el año 2001 y prologado por mí mismo, evacua totalmente la dimensión marcial, un silencio que se explica en parte por ese gusto del secreto que permanece desgraciadamente aún demasiado extendido entre los expertos chinos.

(5) Cf. mi libro, *La transmission du Taiji quan*, páginas 33 y 34.

(6) Ver en los archivos de la sección Prácticas-Taiji quan el artículo titulado *El trabajo de la espalda en el Taiji quan*.

(7) Señalare de paso la exploración original de ese arte del movimiento por mi amigo artista Jean-Pierre Lanté en prestaciones insólitas inspiradas por la danza Butoh y las formas tradicionales del teatro japonés.

www.shenjijing.com