

CAPÍTULO 59. LA INFLUENCIA DE LA FILOSOFÍA EN CHINA, COMO MÉTODO DE APRENDIZAJE Y TRANSMISIÓN ORAL DEL WUSHU

Juan Carlos Serrato

Escuela Superior Wudao de Madrid

Este documento representa un estudio preliminar de los profundos y ricos contenidos de la cultura del wushi en los siguientes aspectos:

- Introducción histórica del wushu
- El uso y practicas marciales del Taijiquan.
- Filosofía del yin - yang = defensa y ataque
- Las "ocho puertas y los cinco pasos" (八门/五步)
- Oda al combate de taiji (taiji sanshou zan)
- La base filosófica del wushu chino.
- Las doce expresiones del movimiento de wushu

INTRODUCCIÓN HISTÓRICA DEL WUSHU

Al hombre primitivo, en el proceso y desarrollo de la caza para la supervivencia, no solo le permitía crear un una gran variedad de armas afiladas, según sus usos, que también cultivaba con ello su destreza en la lucha. Al finalizar la sociedad de los clanes, con el desarrollo de la productividad en el campo y el nacimiento de la propiedad privada, estallaron con mas frecuencia las guerras, en la tierra de *Cathay* (China) por el dominio de las tierras. Así que las herramientas y las habilidades que se aprendieron contra las bestias, se volvieron contra las gentes.

La sublimación del instinto defensivo y la acumulación de las técnicas para cazar, alimentarse, trabajar, atacar y defenderse constituyen la base misma de las técnicas marciales del ser humano, desde la antigüedad. Esto naturalmente es el nacimiento del Wushu Chino (artes marciales). Sin embargo, el Wushu chino concede importancia tanto a las técnicas, como al pensamiento filosófico, tan arraigado en las artes marciales chinas, y representa el estudio del vigor interno y externo. El wushu, esta dividido en numerosas escuelas con deslumbrantes rasgos distintivos entre ellas. Esto es debido a que, desde su origen mismo, la teoría del arte del ataque y de la defensa (Sun Zu) se ha nutrido de la antigua cultura china tradicional que es un método independiente, en el largo proceso histórico de su desarrollo, el wushi (arte del guerrero), por un lado, y el Wulin (familia de las artes marciales) que se vio profundamente influenciado por la filosofía china clásica, las religiones y las artes; por otra parte, se esta convirtiendo cada vez mas en un ingrediente importante de la cultura China y

sus costumbres populares. Es imposible obtener la esencia del wushu, si uno no se detiene a estudiar sus relaciones con la cultura tradicional y su mutua infiltración, pues las artes marciales se nutrió mucho de ellas y a su vez también sirvió de ejemplo para otras.

Desde la Dinastía Song del Norte y del Sur, el desarrollo del wushu civil en las ciudades fue diferente en el campo. En el basto campo había fuertes impuestos y explotaciones por la renta o el alquiler de la tierra, las diferencias de clases eran muy notables; en los lugares alejados, las diferencias entre las nacionalidades también eran muy agudas además de las de clases sociales, y la economía de mercado no era tan activa como en las ciudades. Por tanto, la práctica de las habilidades del combate (el Wushu) era dominante en las actividades de los campesinos como método de esparcimiento y la cultura física. Por otra parte los gobernantes de la dinastía Song habían estado muy atentos a los movimientos e inquietudes de sus asalariados o campesinos y habían prohibido estrictamente estas actividades de wushu. Durante el gobierno del emperador Zhenzong, “la gente de los estados Yi y Dai (de la localidad Yizhou y el condado de Dai en la provincia de Shanxi) se reunían para luchar después del otoño, a esta acción se le llamaba el campo salvaje, algunos resultaban muertos o heridos en estas acciones o festejos”. El emperador Zhenzong ordenó que “todo eso fuera prohibido de ahí en adelante”. Durante el gobierno del emperador Renzong, “la gente de Zi y Qi (Xichuan y Jinang en la provincia de Shandong) tenían instructores de wushu, para practicar el manejo de armas, y también se reunían para formar asociaciones de wushu”. Renzong realizó un edicto imperial que “de ahora en adelante el jefe será decapitado, el resto de los asociados sería enviado a lejanas ciudades-prisión militares”. Era pues muy normal que en el pasado los campesinos se reunieran para practicar wushu, y las habilidades de combate que se enseñaban en secreto y muy privadamente casi siempre a nivel familiar, aunque los gobernantes tenían terminantemente prohibido sus practicas, ya que estas acciones eran muy frecuentes entre el pueblo de las cuales gustaba practicar. Con estos edictos conseguían a un pueblo indefenso ante su mandato, cuestión que ocurría muy frecuentemente en esas épocas en China. Cuando los gobernantes subían al poder por medio de su usurpación o intrigas palaciegas, las cuestiones que primero prohibían a los ciudadanos o intentaban controlar eran; Las practicas de artes marciales, los cultos religiosos, y la cultura. Pero eso fue la base del gran desarrollo del wushu civil durante las dinastías Ming y Qing que el pueblo jamás quiso perder.

En estas dinastías y otras sucesivas bajo el yugo de los terrateniente y los emperadores, resurgieron muchos estilos de wushu, otros se camuflaron bajo nombres poéticos o filosóficos con aspectos de practicas que mas bien parecían danzas, acrobáticos, o de similitud demasiado suave como el boxeo de las sombras (taijiquan) o la palma del algodón (Mian Zhang), boxeo del borracho,

boxeo de la mantis, etc... como para considerarlos una amenaza. Pero los maestros de la época también idearon sus propios conceptos filosóficos de aprendizaje, o se nutrieron de los conceptos filosóficos de la época, con motivo de hacer que sus alumnos descubrieran los contenidos mas profundos de las técnicas a través de la filosofía o la poesía, con los que denominaban a sus técnicas las cuales también se consideraría como un plano de ejecución, con movimientos y direcciones explicados en el desarrollo de cada movimiento. Así si sus escritos eran descubiertos por los espías del emperador, por otros clanes, o por otras personas no introducidas en la cultura del Wushi, en gran medida lo que se podía leer era unas frases poéticas.

Por ejemplo; en este Extracto realizado de la forma de 108 movimientos del estilo de Zhang Sanfeng taijiquan de Wudang Shan. Esta forma o camino se compone de 8 caminos o series, pero tomaremos como ejemplo solo una parte de los movimientos del primer camino o serie de movimientos para ver sus nombres los cuales no denotan ningún peligro marcial para aquellos que lo lean, pero tiene aplicaciones y contenidos ocultos de las artes marciales muy efectivos en la lucha real. Pues estos movimientos son un claro ejemplo para el desarrollo de la educación física, la terapia y las artes marciales, como deo escritos el maestro Sanfeng de Wudang.

Sanfeng Taijiquan - Diyi Jie Dao Lu PRIMERA PARTE 第一节 武当
三丰 太极拳

1	<i>Taiji Qi Shi</i>	Representa a Wuji (no hay pensamientos)	太极起式
2	<i>Lan Que Wei</i>	Acariciar la cola del ave	揽雀尾
3	<i>Zheng Dan Bian</i>	Levantar el látigo en línea recta	正单鞭
4	<i>Bai He Liang Chi</i>	Grulla blanca despliega las alas	白鹤亮翅
5	<i>Lou Xi Ao Bu</i>	Limpia la rodilla y paso inverso	左搂膝拗步
6	<i>Shou Hui Pi Pa</i>	Las manos Tocan el laúd	手挥琵琶
7	<i>Bai He Liang Chi</i>	Grulla blanca despliega las alas	白鹤亮翅
8	<i>Ru Feng Si Bi</i>	Figura de tapar y cierre	如封似闭
9	<i>Shi Zi Shou</i>	Cruzar las manos	十字手
10	<i>Bao Hu Gui Shan</i>	Coger el tigre y volver a la montaña	抱虎归山

* Muchos de estos nombres son genéricos de los otros estilos de taiji como los Chen, Yang, Wu, Son, etc..., aunque la aplicación marcial sea otra según el estilo practicado, el nombre y acción de la forma, no cambian en los estilos.

En las técnicas y métodos del Taijiquan, el gran logro de las artes marciales contemporáneas, se ve el brillo de la teoría filosófica. Por tanto, también se le denomina en muchos círculos orientales como boxeo filosófico.

En sus ejercicios, muchos expertos en Taiji intentan sentir la implicación filosófica y la sabiduría humana plasmadas en el boxeo chino. Guiados por la teoría común del boxeo, los expertos de Taiji de las diferentes escuelas hicieron esfuerzos por seguir la pista, desde diferentes ángulos, de la base teórica de las filosofías clásicas. Por ejemplo, unas escuelas interpretan el “Tao” en la filosofía **Zhuan Zi** como la esencia o ley del boxeo. Otros siguen la idea recomendada por **Lao Zi** de que “si uno no quiere competir, nadie en el mundo puede obligarle” fue utilizada por la gente para interpretar el principio de “no presionar, no rendirse”, por ejemplo en el Taiji Tuishou (manos pegajosas), que es un tipo de técnica del Taijiquan. En la que ambos practicantes empiezan a técnicas con las muñecas unidas para empezar a moverse de manera lenta, continua y sin resistencia de la fuerza del oponente. Además, tener una correcta comprensión de la base filosófica del wushu chino ayuda, a entender más vivida y profundamente las Filosofías Orientales, pues nos dan unos métodos de prácticas profundas y de gran sutileza camuflados en la filosofía.

Las obras mas importantes de todas las teorías del boxeo chino empiezan con una exposición de las teorías filosóficas. Por ejemplo “Acerca del Taijiquan”, que fue escrito por Wang Zongyue (s.XVIII), dice “el Taiji surge del vacío (wuji) y es el origen del Yin y el Yang”. Se dice en el libro de la “Teoría del Boxeo Xingyi quan” que “este tipo de boxeo contiene Wuji, Taiji, Wuxing y Bagua.” “La Teoría del Boxeo de Bagua” también afirma que el “Boxeo Baguazhang, no es más que el uso de los métodos de convertir un cuadrado en círculo, o viceversa.” Donde el exterior de tus brazos son cuadrados en el ángulo y en el interior realizan un movimiento circular y envolvente, usando el método del círculo para rechazar al oponente.

Si nos atenemos a la tradición textual que se preserva sobre el arte del Taiji , podremos comprobar que en los textos considerados más antiguos de (Wang Zongyue/ sobre su maestro Zhang Sanfeng), se lee, explícitamente: “Zhan Sanfeng del Monte Wudang 武当张三丰, fundador del TAIJIQUAN, legó este tratado con el deseo de que los héroes de todo el mundo alcanzasen una larga vida y no buscasen solamente la eficacia en el arte marcial. Wang Zongyue recuerda, en el Canto de las Trece Posturas: “Si se me preguntas cuál es el propósito del Taijiquan, responderé, vivir muchos años, no envejecer”.

En el texto (Transmisión oral de las palabras del Maestro Zhang Sanfeng, el arte del Taijiquan (太极拳). Nos explica que este arte puede ser inagotable en las prácticas y nos define:

“He aplicado esto a las artes marciales, pero no debe verse como una técnica superficial. Debe permanecer en el nivel de la cultura física, del

desarrollo personal, del desarrollo paralelo del cuerpo y la mente, y de la esfera de la sabiduría y la longevidad”.

“Mis enseñanzas deben transmitirse como un arte marcial para el desarrollo personal. La práctica del desarrollo personal es la misma tanto si está basada en lo marcial como en lo espiritual. El origen de las "tres enseñanzas" y los "tres niveles" no es otro que el Tai-Chi. Espero que los futuros estudiantes utilicen los principios del I Ching para experimentarlos en su cuerpo y transmitirlos a las futuras generaciones”.

En las palabras del maestro Sanfeng podamos ver el brillo de la filosofía, como método de transmisión para sus alumnos, de manera que quedara profundamente arraigado su estudio y aprendizaje, para que ellos lo desarrollaran y lo perfeccionaran.

EL USO Y PRÁCTICAS MARCIALES DEL TAIJIQUAN



Yang Ban Hou

El uso del Taijiquan y sus métodos, fue para proteger la vida, en una época en que los desafíos de las artes marciales y el bandidaje abundaba en China.

Nota; Yang Banhou (1837-1892), hijo de Yang Luchan, también destacó en el manejo de la lanza. Una historia afirma que Banhou tenía una gran afición por los duelos y los desafíos, donde a menudo se recurría a la lucha con armas. Su madre, temiendo que su hijo pudiese matar a alguien, le ordenó quitar la punta de la lanza y usarla como si fuese un palo.

Esta referencia que nos hace el maestro Yang Banhou (hijo del gran maestro Yang Luchan (que dio nombre al estilo de Taiji de la familia Yang y apodado el invencible Yang) comenta que en el taijiquan es de capital importancia, para poder entender este boxeo en su principio de aprendizaje y comprensión futura, Banhou escribió “Cuando practicamos el Taijiquan, no es suficiente conocer las técnicas, también hace falta conocer las aplicaciones marciales de ellas”. Esta claro pues de estas aplicaciones sacaremos muchas conclusiones al movimiento, su forma de realizarlo, la colocación corporal, los estiramientos musculares que se producen, etc... sin este conocimiento muchos movimientos carecerían de su total efectividad, terapéutica y claro esta marcial.



Yang Lu Chan

El Taijiquan se practica fundamentalmente con la intención (Yi), es decir, debemos dominar los movimientos con la conciencia. Fisiológicamente,

es el efecto dirigido por el sistema nervioso central dirigido a nuestro cuerpo. También se puede decir que la practica del Taijiquan es para reforzar el sistema nervioso central, y provocar un efecto reflejo en el cuerpo.

La practica marcial del Taijiquan: (Aquí solo hemos enumerado un extracto de técnicas a modo de ejemplo de las que comenta el maestro Yang banhou) para examinar su contenido marcial.

1. El Taijiquan también se utiliza para atacar y defender, además de su función para mejorar la salud como ha sido demostrado, en el comienzo del ejercicio Lan Que Wei -揽雀尾 (acariciar la cola del Ave), contiene; Beng-棚, Lu-掎, Ji-挤, An-按, que son las cuatro posturas esenciales entre las trece posturas principales de Taijiquan, (desarrolladas originalmente por el maestro Zhang Sanfeng).

2. El uso de Dan Bian 正单鞭 (Levantar el látigo en línea recta): Cuando el contrincante lanza un puñetazo con la mano izquierda hacía mi parte delantera, la agarro rapidamente con la mano derecha, al mismo tiempo que ataco su pecho con la mano izquierda. Mientras golpeo con la mano izquierda, ataco sus partes con la pierna izquierda (izquierda y derecha son iguales.) Si ataco con la mano izquierda y la pierna izquierda a la vez, cualquier contrincante se caerá al momento.

3. Tiao Da (apartar hacía arriba) Ruan Lei (atacar las costillas) es el uso de Bai he liang chi 白鹤亮翅 (La Grulla blanca despliega las alas). Por ejemplo, si el contrincante lanza un puñetazo hacía mi cara o cabeza, lo aparto y lo enfrento hacía arriba con el brazo izquierdo a toda prisa, mientras le ataco linealmente a la costilla flotante con el canto de la mano derecha. Hay que hacerlo rápidamente para que el contrincante no tenga tiempo en devolver un golpe.

4. El uso de Ru Feng Si Bi 如封似闭 (Figura de tapar y cierre): Cuando mi codo y mi muñeca fueran bloqueados por el contrincante, debo de usar la otra mano y transformar en Yan Ba. De este modo, puedo retirar mi codo o mi muñeca que fue controlado y atacar. El sentido de Hu Zhong (es proteger el centro) proteger el pecho y el codo con la forma Ru Feng Si Bi.

Al final de las explicaciones de la forma de 27 movimientos, el maestro Yangbanhou nos insiste no solo en el conocimiento de los movimientos de las técnicas, sino que desarrollemos nuestra capacidad intelectual en buscar las aplicaciones marciales de las técnicas, pues estas harán que nuestros movimientos se adapten a nosotros, desarrollando un mejor Taiji.

Simplemente me gustaría que los practicantes entendiesen, y ateniéndonos a la tradición escrita de las artes internas (Neijia Quan) del wushu

chino, que además de ser un arte marcial de primera categoría. También han sido siempre un método de cultivo interior, con una metodología, unos conceptos de base y unos objetivos paralelos al trabajo denominado alquimia interna (Neidan) dentro de la filosofía taoísta y que tan en boga están hoy en día en nuestra sociedad, pues es muy difícil alcanzar un buen progreso en estas disciplinas sin una base sólida, pero queda claro su falta de conocimiento en este área.

FILOSOFIA DEL YIN Y EL YANG = DEFENSA Y ATAQUE

La filosofía del Yin y el Yang refleja un pensamiento filosófico de la antigua China y utilizada en muchas de las artes de oriente que hoy en día siguen vigentes. Ya desde su nacimiento, la idea del Yin y el Yang había sido aceptada como la idea generadora del antiguo sistema filosófico chino, y se convirtió en una piedra angular de la cultura tradicional china. Esta ha fluido por el río de la historia durante varios miles de años, llevando su influencia a los campos de la Medicina, la Religión, la medicina, el fengshui, iching, la Literatura, la Música, la Danza, la Caligrafía, la Pintura, la Estética, el Arte Militar, el Wushu, el Qigong, etc. Los antiguos creían que todas las materias y todas las cosas del universo poseían la naturaleza de “la unidad de los opuestos”, es decir, los atributos del Yin y el Yang. Un verso de “El Camino de los Cambios” dice *“El Tao implica la mutua evolución del Yin y el Yang”*. No obstante muchos de estas relaciones hoy en día se pueden ver en las enseñanzas tradicionales del verdadero taijiquan o de otros estilos de Wushu chino, que se rigen por las teorías Yin y Yang. Es un hecho bien aceptado que, tanto la creación como el esclarecimiento racional del Taijiquan, recurren a la filosofía del Yin y el Yang como su principio general. No es extraño que veamos en ello los cambios entre el Yin y el Yang – fintas y ataques, llenos de poder en todos los ejercicios, si vigilamos atentamente la secuencia y la estructura en movimiento del Taijiquan. Según **Wang Zhongyue**, el autor de **“Sobre el Taijiquan”**, “el denominado Tai Ji es creado en el universo caótico (representado en wuji), con la integración de naturalezas móviles y serenas (movimiento dinámico y estático) como su mecanismo existencial, con el Yin y el Yang como sus progenitores”. Los principios del ejercicio resaltados por el Taijiquan, tales como suavidad y firmeza, vacío y solidez, movimiento y reposo, defensa y ataque, son todos eco de la teoría del Yin y el Yang; mientras que los rasgos sustanciales de los movimientos del Taijiquan, tales como interacción, interdependencia, inter-condición e inter-convertibilidad se corresponden completamente con el Diagrama del Tai Ji en el proceso de cambio.

Aunque el poema “Canción de la esencia y la aplicación del Taiji Quan” es mas largo escojo unos pocos textos para aquellos intelectuales o técnicos que

vean en ellos, mas allá de la simple teoría del Yin Yang, una explicación a los movimientos de las practicas del Taiji como ejercicio físico aplicando la filosofía. Pero en lo sutil del texto contiene toda una formulación de postura, acción y efecto.

EXTRACTO DE LA "CANCIÓN DE LA ESENCIA Y LA APLICACIÓN DEL TAIJI QUAN" REDACTADO POR ZHANG SAN FENG

Continuo como una pulsera de jade, cada movimiento expresa el símbolo del Taiji.

El cuerpo entero se llena de un continuo Qi, no hay desequilibrio entre lo superior y lo inferior.

Todo sube desde la raíz, en los pies, Mientras piernas y cintura se alinean perfectamente.

La energía surge de la columna vertebral, y llega hasta los brazos y la punta de los dedos.

Estira los tendones y alarga los huesos; Relaja las muñecas y estira la punta de los dedos.

Hay una ligera sensación de hinchazón en los dedos, porque, dondequiera que el qi vaya, se manifiesta en el cuerpo.

Todo esto depende de la mente, y no tiene nada que ver con la fuerza bruta.

Cuando lo lleno y lo vacío se distinguen claramente, Lo duro y lo suave se adaptan a los cambios de situación.

Yin y Yang deben complementarse mutuamente, Cuando al movernos de un lado a otro, giramos y cambiamos de postura.

El movimiento surge de la quietud, pero incluso en el movimiento hay quietud.

Nuestros pasos se adaptan a los cambios de situación, y las manos y los ojos se acomodan a las condiciones.

Rapidez o lentitud siguen los movimientos del oponente; Con el peso a un lado, nuestros movimientos no se retrasarán. Sin perder el contacto o sin dejar de agarrar, cada postura debe anticiparse al adversario.

LAS "OCHO PUERTAS Y LOS CINCO PASOS" TODOS ELLOS CONFORMAN LOS 13 MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL TAIJIQUAN

El Taijiquan hace hincapié en el doble cultivo corporal, interno y externo. Para el cultivo externo, significa el entrenamiento de los músculos, huesos y piel; para el interno, el entrenamiento de la energía vital, la persona y el espíritu, integrando la práctica de las técnicas con la comprensión del Tao. Un clásico dice: "Perfeccionar la energía sirve para el nacimiento del Qi,

perfeccionar el Qi es para el nacimiento del espíritu, y perfeccionar el espíritu es retornar al vacío”. Estas son, en realidad, las etapas del desarrollo del poder interno del Taijiquan. “Perfeccionar el espíritu para retornar al vacío” responde al motivo sumo del pensamiento filosófico taoísta que cree que “el Tao es invisible” y que “debería atraerse al gran vacío para mezclarse con la pureza abrumadora”. El cultivo del poder interno del Taijiquan tiene una relación inmediata con la teoría de mantener una vida más larga esclarecida por la filosofía Taoísta. Un buen ejemplo sobre ello son los poemas dejados por Zhang San Feng creador del Taijiquan, con los que transmitía las enseñanzas del Taiji y que se redactaron para su posterior estudio, siendo hoy día un punto de referencia de los textos clásicos y que durante generaciones se han nutrido para dar forma a otros estilos de practica de estos sistemas. Por ejemplo en el poema “Oda al combate de Taiji” hace referencia a las 13 técnicas básicas del taijiquan, dándole un tinte misteriosos y filosófico, con motivo de que el practicante profundizara en su imaginación y desarrollo de las técnicas hasta los niveles mas altos del cual os ponemos un extracto para su comprensión.

Oda al combate de Taiji 太极散手赞 (Taiji Sanshou Zan)

Por Wang Zongyue (s. XVIII)

El Maestro Fundador me ha transmitido un arte verdaderamente maravilloso,
 Dureza y suavidad, vacío y plenitud cambian de acuerdo a la ocasión.
 Hay que buscar meticulosamente lo que hay dentro de cada palabra,
 Preguntar por la base de lo que está dentro, lo sutil y lo oscuro
 Si el adversario quiere acercarse, yo le obligo a avanzar,
 Si el adversario se retira, le persigo.
 Si el vacío no contiene plenitud, no es vacío (real),
 Si en la plenitud no hay vacío, todo será en vano.
 Buscando la excelencia que hay en lo circular.
 Cuando me oprimen con un *Ji*, puedo neutralizar dejando pasar hacia atrás
 (*Li*),
 A corta distancia, proyecto mi mano partiendo la fuerza del adversario (*Liè*)
 Tirar (*Cai*) y empujar (*An*) pueden intercambiarse mutuamente,
 Ataque y defensa surgen en el momento oportuno.
 Todo el cuerpo es una Energía Única,
 Todo es como la esfera Taiji.
 Si el ataque y la defensa no están claramente definidos,
 El vacío y la plenitud no servirán de nada.
 Practica hasta que solamente exista el vacío,
 (En ese momento) no existirá ni ataque, ni defensa.

Las "ocho puertas y cinco pasos" se refieren a los tipos de energía aplicables en el Taiji. Peng, Lu, Ji y An que son las más importantes. Estos cuatro conceptos se aplican en el arte de la defensa y constituyen las energías básicas del cuerpo. Al aplicar dichas energías, la dirección del movimiento variará por lo que cada una de estas energías debe distinguirse con claridad para realizar las transformaciones al movimiento.

Según la teoría del Empuje de manos (tuishou) del Taiji, existen dos energías básicas que lo abarcan todo: Adherir y Evadir. Adherir es atacar, evadir es defender distinguiendo totalmente las acciones de adherir y evadir.

Las energías fundamentales son las cuatro manos principales, mientras que las cuatro manos diagonales; Cai, Lie, Kao y Zhou, sirven de ayuda. Estas ocho puertas representan las direcciones de la energía, y los cinco pasos representan la dirección de los pies. Estas divisiones serán citadas muchas veces en los textos del taijiquan de casi todos los estilos y familias que desarrollaron el taijiquan y se especifican del siguiente modo.

Las 8 Puertas - Ba Men			
Las cuatro manos Principales			
PENG Elevantar	LÜ Apartar	JI Presionar	AN Empujar

Las cuatro manos Diagonales			
CAI Hundir o Tirar abajo	LIE Atraer	KAO Hombro	ZHOU Codazo

Los 5 pasos - WuBu				
JIN Bu Avanzar	Hou Tui Atrasar	Zhuo Gu Observar a la izquierda	You Ban Atento a la derecha	Zhong Ding Equilibrio central

A medida que se va practicando las formas de Taiji y la habilidad va creciendo, las divergencias entre lleno y vacío se hacen cada vez más ocultas. La energía interior se transmite con mayor facilidad desde la raíz, y los movimientos hacen uso de círculos menores que son mas concentrados y fuertes. Este cambio afecta en gran medida a la agilidad del ser humano. Por eso el dicho "los errores de las manos lo corrigen los pies". Este proverbio del Taijiquan nos indica que la raíz es muy importante para salir airoso de malas posturas o desequilibrios y la técnica de pies puede utilizarse para rectificar la ejecución de las manos. Donde esta metáfora nos ayuda a realizar una postura

perfecta en la que se alinean todas las articulaciones desde la planta del pie, tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y hasta llegar a la punta de los dedos donde se transmite la fuerza aplicada. Evitando cualquier lesión articular o de ligamentos articulares, al realizarlos con velocidad y potencia de ataque.

En dichas situaciones, si no se puede utilizar la diagonal, podemos movernos de forma rápida y contundente gracias a la técnica de los desplazamientos.

Las manos diagonales (también denominadas los cuatro lados del cuadrado o las esquinas) estas no se limitan solo a ayudar a las cuatro manos principales, sino que además tienen la potencia para derrotar a los enemigos, pues son el contraataque de la técnica, mientras que las anteriores son la defensa. Las manos diagonales han probado su alta condición en la técnica de la guerra y la autodefensa probada en la antigüedad y se deberá tratar de mejorar y practicar mucho para entenderlas.

Explicación técnica de las 4 manos diagonales en un movimiento de Taiji

Cai Jing (fuerza de hundir)

Mano que separa la crin del caballo salvaje (Ya ma feng zhong), es Cai diagonal.

Lie Jing (fuerza de atraer)

Disparar el arco al tigre (Wan Gong shi hu), es Lie circular.

Zhou Jing (fuerza del codo)

Puño bajo el codo (Zhou di chui), es Zhou ascendente.

Kao Jing (fuerza del hombro)

Manos como nubes, es Kao horizontal

No es extraño que la gente piense que el Taiji no es un arte marcial pues no conocen sus verdaderas técnicas y profundos contenidos. Practicar este estilo de boxeo chino no es subir a un escenario para entretener a la gente, pues tiene un gran contenido interior de desarrollo e investigación

Los cinco pasos

Si algo tenemos por naturaleza para arraigarnos solidamente en la tierra donde nos desarrollamos y realizamos nuestras acciones naturales de vida, estos son nuestros pies. Los pasos son la raíz del cuerpo. La flexibilidad proviene de

las rodillas. Los clásicos del Taiji dicen, que para obtener la oportunidad y la ventaja en la lucha, hay que estar atentos a la cintura y los muslos. El principio está en la rodilla, por ello si queremos paralizar la fuerza de la patada o de las piernas debemos bloquear la rodilla, quedando así anulada la fuerza de la pierna. Si los desplazamientos no son favorables, se debe a que los pasos no son correctos. Por lo tanto, la técnica de los desplazamientos influye a la fuerza de todo el cuerpo mediante la calidad de los pasos. En cada movimiento, la agilidad proviene del cuerpo, y el cuerpo tiene su raíz en los pies.

Según los principios de la mecánica, cuanto más bajo esté el centro de gravedad más estabilidad se consigue. Por tanto, el Taijiquan, ha puesto siempre especial énfasis a “bajar la energía interna a la parte inferior del abdomen” (qi chen dantian) – bajar el qi no es hacer sobresalir la parte inferior del abdomen, aunque, se valga de un método científico pues este hecho bloquea la cadera y no podríamos bajar la postura. El método en el Taijiquan del Estilo Chen es girar ligeramente la rabadilla (wei gu) y el punto de acupuntura Changqiang en una dirección hacia atrás. Esta postura da como resultado, al realizarlos con naturalidad, y tensar hacia adentro hace que la parte baja del abdomen se coloque en línea, haciendo que de esta manera la energía interna baje con naturalidad, y que el centro de gravedad del cuerpo también baje con naturalidad. Este es uno de los requisitos básicos del Taijiquan del Estilo o familia Chen.

Avanzar, atrasar, izquierda, derecha y equilibrio central; son los cinco cambios básicos. Se depende de los pasos para seguir al cuerpo y así los cambios serán vivaces. Los cinco pasos están colocados para enrollar seda (que son unos tipos de movimiento circular en el sentido de las articulaciones a unos 45°), que se usan para recibir y liberar la energía.

LA BASE FILOSÓFICA DEL WUSHU CHINO

El Wushu chino concede importancia tanto a las técnicas, como al pensamiento filosófico tan arraigado en las artes marciales chinas, y representa el estudio del vigor interno y externo. El wushu, está dividido en numerosas escuelas (unas 300 aproximadamente) con deslumbrantes rasgos distintivos como resultado del rico contenido de la cultura china, desde su origen. La teoría del arte del ataque y de la defensa se ha nutrido de la antigua cultura china tradicional que es un método independiente, en el largo proceso histórico de su desarrollo, el wushi (arte del guerrero), por un lado, se vio profundamente influenciado por la filosofía china clásica, las religiones tradicionales y las artes ya que era requisito imprescindible en los exámenes imperiales; por otra parte, se ha convertido en todo Occidente en un

ingrediente importante de la cultura tradicional china y sus costumbres populares practicado por millares de personas.

“La convergencia del conocimiento de la naturaleza con la práctica humana” significa que, para estudiar el universo y la vida humana, es necesario empezar por examinar lo que uno se hace a sí mismo. “Se puede dar una cuenta por las experiencias propias, que a su vez, se comprueban por la práctica.” Naturalmente un concepto filosófico tal es más fácilmente aceptado por la teoría del arte del ataque y la defensa que aboga por el uso óptimo de la fuerza y la inteligencia, el control de las cosas mediante los brazos y las piernas. “Zhou Yi” un texto clásico del wushi de la época antigua se convirtió en un método de pensamiento y tuvo una influencia de largo alcance en la explicación teórica de las técnicas del wushu. Animados por el espíritu de “hacer esfuerzos considerables por mejorarse físicamente y espiritualmente”. Los maestros de Wushu, generación tras generación, demostraron cada forma posible de wushu, creando nuevos estilos tratando de confirmar las maravillosas conclusiones sobre la ciencia de la vida relatadas por la gente de la época antigua. Puesto que la filosofía significa darse cuenta de lo que es la vida, ello naturalmente daría importancia a la interpretación de la teoría de la vida mediante las técnicas del wushu.

Las artes marciales chinas tienen diferentes características de aprendizaje sobre la naturaleza, y la observación que de ella realizaron. Aunque con diferentes escuelas y tipos de boxeos o estilos imitativos y derivados, que se desarrollaron en diferentes periodos, consciente e inconscientemente, bajo la guía de tales conceptos filosóficos y en la historia de Oriente. Los estilos de carácter “Imitativo” significa que el hombre puede imitar cosas o acciones de la naturaleza, bien sean aves, mamíferos o insectos. También podrían ser sobre los 5 elementos, los 8 Trigramas, etc. incluso podrían ser imágenes religiosas o leyendas de inmortales que serían los “Derivados” dándole significado de lo que implican esas imágenes o leyendas. Desde luego, el concepto de cultura de los animales fueron factores que contribuyeron a la creación de los boxeos imitativos chinos. Sin embargo, como base filosófica, el concepto de que “naturaleza y hombre son uno” es fundamental. En segundo lugar, el Taiji y los principios del Yin y el Yang de la naturaleza, el Bagua (los 8 Diagramas) y los Cinco Elementos (Wuxing) así como otras ideas elaboradas en el “Libro de los Cambios” fueron utilizados por los expertos de wushu para explicar la construcción física humana y la esencia del boxeo chino como arte de lucha. El intercambio de Yin y Yang, los Cinco Elementos en un círculo en que uno venza a otro, es realmente una dialéctica de las técnicas para atacar y defenderse mientras uno protege la propia vida, si esto no se interpreta de forma metafísica y rígida.

Guiados por estas teorías filosóficas clásicas, se creó en la teoría del wushu chino el “concepto de movimiento e inmovilidad conteniendo uno en el

otro”, el “concepto de dureza y suavidad, compensándose”, “el concepto de rapidez y lentitud, alternándose”, etc. estos conceptos son la base teórica de tales tipos de boxeo que tienen nombres filosóficos como Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan, etc... Pero también es importante que otros tipos de boxeo chino, como el Changquan (boxeo largo), que esta representado por los estilos del norte de china, como el Zhaquan (boxeo musulmán) , Shaolinquan (Boxeo del templo Shaolin) y Huaquan (Boxeo de la familia Hua), también se integra en su esencia con las filosofías clásicas. Por ejemplo, el Shaolinquan hace hincapié en “utilizar la suavidad para vencer la dureza” y “satisfacer la suavidad con la dureza”; mientras que el Huaquan presta mucha atención a la naturaleza opuesta del “Yin y el Yang”; y el Zhaquan se identifica con “dureza y suavidad compensándose”. Todas estas son chispas de filosofías clásicas reflejadas en la teoría del boxeo chino. El wushu introducía “relajación” y “calma” en la técnica del ataque y la defensa, así como la teoría de conservación de la salud. Esto es una gran contribución a la cultura del cuerpo humano, al método de la educación física y la ciencia de la vida que hace el wushu chino desde tiempos remotos.

图说长拳节奏十二型

LAS DOCE EXPRESIONES DEL MOVIMIENTO DE WUSHU

Por ejemplo para realizar los movimientos del Wushu muchos maestros de la antigüedad y los de hoy en día utilizan expresiones filosóficas o metafóricas para remarcar unas aptitudes en la ejecución. Estas frases remarcan a su vez el carácter filosófico tan arraigado en el wushu chino, que ha sido transmitido desde la antigüedad, de maestro a alumno de forma verbal. Dando una forma útil al practicante de interpretar y conocer sutilmente sus movimientos, y alcanzar los mejores logros del practicante en su entrenamiento personal obligándole así a estudiar sus acciones.

Pero en China y sobre todo entre el colectivo de maestros de esta especialidad, hay una manera muy particular de llamar a ciertas acciones o movimientos, como por ejemplo a los del Chang Quan, basándose en 12 expresiones populares:

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| 1. Moverse como las Olas del mar | - Dong Ru Lang |
| 2. Firme como la Montaña | - Jing Ru Yue |
| 3. Saltar como los Monos | - Qi Ru Yuan |
| 4. Caer como el Gorrión. | - Lao Ru Niao |
| 5. Tenso como el Pino | - Zhan Ru Song |
| 6. Inmóvil como el Gallo. | - Li Ru Ji |
| 7. Girar como una Rueda | - Zhuan Ru Lun |

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 8. Doblarse como el Arco | - Zhe Ru Gong |
| 9. Ligero como las Hojas | - Qing Ru Ye |
| 10. Pesado como el Hierro | - Zhong Ru Tie |
| 11. Rápido como el Rayo | - Kuai Ru Feng |
| 12. Lento como el Águila | - Huan Ru Ying |

De las cuales he escogido estas 5 para su clarificación:

<p>动如浪 - Moverse como las Olas</p> <p>Este hecho se refiere que cuando realizamos movimientos con el cuerpo de subir o de bajar estos tienen que ser como las Olas del Mar, formándose y deshaciéndose entre si. Sin pararse en ningún momento y que en sus movimientos contiene la tranquilidad, representados a través de los ritmos lento y rápidos.</p>	<p>Interpretación de la acción.</p>
<p>静如山 - Firme como la Montaña</p> <p>Cuando los movimientos del practicante se encuentran en una postura de parado, la postura debe de ser tan firme y estable como la Montaña, dando esa sensación de firmeza. Como dice un refrán chino, que se distinga lo móvil de lo inmóvil, esperando los movimientos en la tranquilidad.</p>	
<p>起如猿 - Saltar como los Monos</p> <p>Esto hace entender que cuando se realizan los saltos, los movimientos deben de imitar al mono, por ejemplo realizado los movimientos con tanta ligereza, rapidez o habilidad como el mono que salta al subir sobre el árbol. La agilidad es inherente.</p>	
<p>轻如叶- Ligero como las Hojas</p> <p>Al realizar los movimientos en la forma, se dice que al saltar y al caer, es como si el cuerpo flotase los movimientos serán como las hojas al caer, ligeras pero nada ruidosas.</p>	
<p>快如风- Rápido como el Rayo</p> <p>Los movimientos del practicante de wushu tienen una característica especial en esta expresión. Tus movimientos tendrán que ser tan rápidos como el rayo, con fuerza y que no estén desordenados.</p>	

Aunque hay muchos mas escritos sobre otros tipos de boxeo, y sus conceptos filosóficos, muchos de estos dichos están reflejados en los relatos verbales *transmisiones orales* de los maestros de wushu, que realizan sólo hasta ciertos niveles o grados de sus practicantes. Pero que aquí no reflejaremos más por falta de tiempo y espacio. Aunque creo que hemos despertado una

nueva idea del concepto filosófico utilizado en el wushi como método de transmisión de las artes marciales y el interés por la filosofía como método de aprendizaje y transmisión, espero que los interesados vean sus contenidos internos mas allá de lo externamente expresado aquí. Todos los comentarios de los interesados serán bienvenidos para poder mejorar este.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Revista Wulin 1999 – paginas 25 y 26 *el uso del taijiquan(Yang Banhou)
Estudio sobre caligrafía y Taijiquan de Liu Junxiang - del Instituto de Arte Chino. Beijing
Ke, Liu "Sobre las Artes Marciales y la Caligrafía" Wu Huan, 1988 (4), 18.
Reglamento de Wushu, federación China de Wushu. Edición en Chino 1989
Jordi Vilà i Oliveras. *Golden Dragon* n°20 (Enero 2000). Pp. 14-17 Expedición a Wudangshan
Despeux, Catherine, Taiji Quan, arte marcial, técnica de larga vida, *Ed. Ibis, Barcelona*
Wile, Douglas Clásicos Perdidos del Tai-chi, de Finales de la Dinastía Ch'ing *Ed. Tao, 1999*
Jou, Tsung Hwa, El Tao del Taiji Quan, *Árbol Editorial* (México,1995)
Serrato J.C. Wudangshan. *Golden Dragon* n°14. (junio 1999) pp.42-44
Serrato J.C. 1ª Expedición Española a Wudang Shan: Mitología y Leyendas del Emperador Zheng Wu. *Golden Dragon* n°18 (noviembre 1999) Pp. 46-47
Cuerpo, mente y Taijiquan, de Juan C. Serrato - (España,2003)