

Tai Chi Chuan, el arte de la vida

Tai ji quan [chin .: tàijíquán 太極拳] se ha vuelto muy popular en los últimos veinte años aproximadamente. Junto con el yoga, el tai ji es una de las actividades de mantenimiento físico y de la salud de más rápido crecimiento en el mundo. Tai Ji Quan, o Tai Chi Chuan, es un arte marcial chino interno que se practica a menudo con el objetivo de promover la salud y la longevidad. En realidad es un arte marcial efectivo. Inicialmente, el Tai Ji se practicaba como una forma de lucha, enfatizando la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la velocidad.

A través del tiempo, se ha convertido en una forma de ejercicio suave, lenta y suave que puede ser practicada por personas de todas las edades. Tai Ji Quan se considera un arte marcial de estilo suave [chin .: nèi jīa 內家], un arte aplicado con poder interno, para distinguir su teoría y aplicación de la de los estilos de arte marcial duro.

Beneficios de aprender Tai Ji Quan

Tai Ji Quan se traduce literalmente como «boxeo supremo definitivo» o «puño sin límites», pero puede traducirse mejor como «boxeo de grandes extremos», con énfasis en encontrar el equilibrio entre dos grandes extremos. El concepto de «supremo último» es el símbolo del Taijitu (chin .: tàijítú 太極圖) destinado a mostrar los principios de la dualidad Yin y Yang de la filosofía taoísta. Por lo tanto, la teoría y la práctica del Tai Ji evolucionaron de acuerdo con muchos de los principios de la filosofía china y el taoísmo en particular. El primer beneficio notable es generalmente un aumento en la sensación de relajación y bienestar. En las primeras clases, un estudiante comenzará a sentir su propia energía o chi. Después de un corto período de tiempo, un estudiante sentirá que esta sensibilidad aumenta y comenzará a mejorar su circulación de energía. Aprender a ser consciente de dónde se mantiene la tensión y cómo relajarse y suavizarse (sin volverse inerte y sin vida) da como resultado un cuerpo y una mente más tranquilos y relajados con la capacidad de hacer más en cualquier momento. Los estudios médicos del tai chi respaldan su eficacia como ejercicio alternativo y una forma de terapia de artes marciales.

Empujando las manos

Cada postura en Tai Ji, contiene muchas aplicaciones marciales. En el ejercicio llamado Empujar las manos, dos personas trabajan (empujando las manos) para desarrollar mejor la sensibilidad y la comprensión, con el objetivo de entenderse a sí mismos y a la pareja en el mismo momento. Esto se hace a través de una serie de empujar, presionar, agarrar y empujar, para obtener lo mejor de un oponente.

Fundador de Tai Ji Quan

Se dice que el fundador de Tai Ji Quan es Zhang Sanfeng (chin .: Zhāng Sānfēng 張三豐), un ermitaño taoísta que, según se informa, vivió durante el

Sung (960-1279) o la dinastía Yuan (1271-1368). Las historias del siglo XVII en adelante le dan crédito por las artes marciales internas. Las historias del siglo XIX y posteriores le dan crédito por Tai Ji Quan. También se dice que Zhang Sanfeng era experto en los estilos de las artes marciales chinas y serpientes blancas, así como en el uso de la espada recta china o jian. Según los documentos relativamente tardíos (siglo XIX) conservados en los archivos de la familia Yang y Wu, el nombre del maestro de Zhang Sanfeng era Xu Xuanping (徐玄平), un poeta ermitaño de la dinastía Tang y experto taoísta Tao Yin.

Las familias de Tai Chi Chuan que atribuyen la base de su arte a Zhang tradicionalmente celebran su fecha de nacimiento como el noveno día del tercer mes lunar chino.

La práctica del Tai Ji Quan.

La práctica del Tai Ji requiere integrar la conciencia de la mente, el pensamiento y las emociones, ya que uno cultiva movimientos externos equilibrados. Al principio, los movimientos deben practicarse hasta que estén integrados en la memoria muscular y puedan recuperarse fácilmente. Una vez que los movimientos físicos se vuelvan sin esfuerzo y la respiración sea sutil, uno comenzará a darse cuenta de las sensaciones emocionales, mentales, psíquicas y causales que surgen, cambian y se mueven continuamente dentro del cuerpo y la mente. Los movimientos en espiral y de torsión del Tai Ji penetran progresivamente en el cuerpo más profundo, lo que provoca que las emociones y los patrones mentales que están incrustados en los tejidos salgan a la superficie. En esta etapa, la energía y la conciencia de uno tienen que ser lo suficientemente fuertes y estables para mantenerse presentes de las sensaciones que surgen. El tan-tien inferior, un área en el abdomen, ayuda a actuar como un ancla para la conciencia de uno. Gradualmente, uno aprende a disolver los contenidos internos que se mezclan con la conciencia de uno y experimenta estos contenidos como funciones de la conciencia misma. A medida que el practicante encuentra un equilibrio entre las polaridades arremolinadas del pensamiento emocional e intelectual, puede relajarse profundamente en el núcleo de su ser.

Estilos básicos

Hay cinco estilos principales de tai chi chuan, cada uno de ellos con el nombre de la familia china de la que se originó:

Estilo Chen (陈)

Estilo Yang (杨)

Estilo Wu o Wu / Hao de Wu Yu-hsiang (Wu Yuxiang) (吴)

Estilo Wu de Wu Ch'uan-yü (Wu Quanyuo) y Wu Chien-ch'uan (Wu Jianquan) (武)

Estilo de sol (太)

Ahora hay docenas de nuevos estilos, estilos híbridos y ramas de los estilos principales, pero las cinco escuelas familiares son los grupos reconocidos por la comunidad internacional como ortodoxos. Zhaobao