CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL

# Taichí

para dummies®

Encuentra la armonía entre el cuerpo y la mente

Combate la fatiga y el estrés

Descubre los ejercicios adecuados para tí

**Joan Prat González**

*Maestro de taichí*

# Taichí para dummies®

Joan Prat González

para dummies®

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Joan Prat González, 2012, 2019

© de las viñetas: KAP (Jaume Capdevila i Herrero)
© de las fotografías: Andrea Prat Pons
© de las ilustraciones: Inés Freire

© Centro Libros PAPF, SLU, 2012, 2019
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0538-4
Depósito legal: B. 10.046-2019

Primera edición: junio de 2012
Primera edición en esta presentación: mayo de 2019
Preimpresión: gama sl
Impresión: Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

# Sumario


*Introducción* ..... *1*

Sobre este libro ..... 1
Lo que no tienes que leer ..... 3
¿A quién le interesa este libro? ..... 3
¿Cómo está organizado el libro? ..... 4
Parte I: Antes de empezar nuestro taichí ..... 4
Parte II: Es hora de empezar ..... 5
Parte III: Las edades del taichí ..... 5
Parte IV: Taichí para mejorar tu calidad de vida ..... 5
Parte V: Los decálogos ..... 6
Iconos utilizados en este libro ..... 6
¿Por dónde comenzar? ..... 7

*Parte I: Antes de empezar nuestro taichí* ..... *9*

**Capítulo 1: Mucho más que un deporte oriental ..... 11**

El arte marcial del puño ..... 12
Dos opuestos que se complementan ..... 13
Un taichí para cada practicante ..... 14
Un deporte que va despacio ..... 15
La salud es lo primero ..... 16
Una filosofía de vida ..... 16
Del yo a lo espiritual ..... 17
El valor de la experiencia ..... 18

**Capítulo 2: La medicina que bebe de la naturaleza ..... 21**

Raíces de una medicina milenaria ..... 21
El *chi*, o la energía vital ..... 22
Las autopistas de la energía ..... 24
El cuerpo como un todo ..... 25
El *jing* o la esencia paterna ..... 26
Las cavidades energéticas ..... 26
Los siete venenos de la existencia ..... 29
Los elementos de la vida ..... 30
Los ciclos de los elementos ..... 33

El aliento de lo inmortal ....34
Cómo ayuda el taichí al *chi* ....36

**Capítulo 3: El *tao* y la sabiduría de Lao Tse ....37**

El *tao* es el misterio ....38
Hay que hacer sin hacer ....39
Lo espiritual también cuenta ....41
Dos almas mejor que una ....42
Un libro de sabiduría muy actual ....43
Lao Tse toma la palabra ....44

**Capítulo 4: El taichí es uno, y también muchos a la vez ....51**

La grulla y la serpiente ....51
No hay un solo taichí quan ....52
En lo que todos estamos de acuerdo ....53
Seis maestros, seis escuelas ....56
El estilo chen ....56
El estilo yang ....57
El estilo sun ....58
El estilo wu ....59
El estilo wu/hao ....59
El estilo dong yue ....60

**Capítulo 5: La ética del puño ....63**

No hay que tener miedo al cambio ....63
Las cosas no duran siempre ....64
Pacífico, pero marcial ....65
No valen las buenas intenciones ....66
La realización interna ....66
La disciplina lleva al respeto ....67
El código de la ética marcial ....68
Los diez puntos del *wude* ....68

**Capítulo 6: Antes de ponernos en marcha ....71**

Hay que establecer unos objetivos ....72
La búsqueda de un profesor ....72
No hay excusas que valgan ....73
¿Qué clase me irá mejor? ....73
Escoger la clase y el profesor ....74
Un entrenamiento a tu nivel ....76
¿Estudiar en grupo o solo? ....76
Duración de una sesión de taichí ....78
La ropa adecuada ....78
La higiene es respeto y educación ....79
El comportamiento y la actitud cuentan ....80
Con la cortesía se va a todas partes ....80

*Parte II: Es hora de empezar* ..... *83*

**Capítulo 7: Construimos taichí: respiración y relajación . . . . . 85**

Hay que aprender a respirar .....86
Vamos a respirar taichí .....87
Una forma de vivir el presente .....88
Los diferentes tipos de respiración .....90
Sin relajación no vamos a ninguna parte.....91
Relajar el cuerpo .....92
Relajar nuestras emociones .....92
Relajar la mente .....93
Relajar el espíritu .....93
La fuerza interna que no es fuerza .....95
Be water, my friend .....95
Mejor probar que sólo hablar .....96

**Capítulo 8: Otros principios para construir taichí . . . . . 99**

El contacto con la tierra .....99
La columna no es perfecta, pero es lo que tenemos .....100
La relajación no es laxitud.....102
Más allá de nuestros ojos .....104
El flujo de la energía vital.....105
La actitud atenta .....106
Ser suave para ser flexible .....106
Poco a poco se llega a todas partes .....107
El miedo se queda fuera.....108
La espontaneidad como naturaleza .....108
La sensibilidad se calma .....109
Hay que aprender a moderarse .....109
La fluidez de los movimientos.....109
Mantener la continuidad.....110

**Capítulo 9: Las bases . . . . . 111**

Todo sale de las caderas.....112
Jugar con la gravedad .....112
La técnica de las manos.....113
La palma.....113
El puño .....114
El gancho.....115
Lo esencial de los pasos .....115
La dirección la marca el cuerpo.....116
La posición básica .....116
Los principales pasos del taichí .....117
Cuidado, no te hagas daño .....118
Aliados y traidores .....119

**Capítulo 10: Lento, sí, pero también hay que estirar y calentar .... 121**

Beneficios también espirituales....122
Prueba estos ejercicios....122
La puerta del taichí, a punto de abrirse....129

**Capítulo 11: La puerta del estilo yang ....131**

Las formas son nuestro alfabeto....132
La forma breve de la familia yang....133
Una rutina fácil de aprender....134

**Capítulo 12: Una rutina yang un poco más larga ....149**

Al alcance de todos....149

**Capítulo 13: En parejas y con armas....171**

Como la grulla y la serpiente....171
Un boxeo sin violencia....172
Cuatro energías en juego....173
Ojo con el doble peso....174
Algunos ejercicios a dos....174
¡A las armas!....181
Lo que aportan las armas....183
¿De qué armas hablamos?....184
Otras armas, y sin filo....188
Si quieres practicar con armas, sigue estos consejos....189

***Parte III: Las edades del taichí.... 191***

**Capítulo 14: Un juego para los más pequeños ....193**

La salud también cuenta....194
Jugar es bueno, pero sin hacer el loco....195
Es hora de empezar la clase....197
¡Tensiones fuera!....197

**Capítulo 15: Taichí en la tercera edad ....217**

Advierte al profesor....218
Los beneficios de nuestro arte....218
Unos cuantos ejercicios para tu salud....219

**Capítulo 16: Taichí para futuras mamás....233**

Durante el embarazo....233
Como todo en la vida, no hagas locuras....235
Unas rutinas para antes del parto....236
Y el parto ya pasó....242

## Parte IV: Taichí para mejorar tu calidad de vida ..... 245

**Capítulo 17: Los beneficios del taichí para la salud . . . . . 247**

El *chi* y la salud .....248
Efectos positivos en el cuerpo.....249
El sistema nervioso .....249
El sistema cardiovascular.....250
El sistema respiratorio.....251
El sistema digestivo.....252
El sistema locomotor.....252
El metabolismo.....252
La artritis y otros dolores musculares.....253
Cuando la fatiga se hace crónica.....253
La fuente de la eterna juventud .....255

**Capítulo 18: Toca cuidar la espalda . . . . . 257**

Tu columna y tú .....257
Los estilos aplicados a la terapia .....258
Sin piedad contra el dolor de espalda .....259

**Capítulo 19: Algunas rutinas de estar por casa . . . . . 279**

Rutinas para la apertura del *chi* .....280
Rutinas para tener una vista mejor.....300
El *kung fu* de los ojos .....300
Puntos relacionados con la vista.....301
Una mejoría de la vista garantizada .....302
Moja los ojos.....304

**Capítulo 20: La vida al estilo taichí. . . . . 305**

Unos principios para la vida .....306
Hay que aparcar el estrés .....306
Concéntrate en la respiración.....307
Mira dentro de ti .....308
Observa lo que pasa alrededor.....308
La fe mueve montañas.....308
Cinco minutos para ti mismo .....309
Con el taichí a todas partes.....309
Cuidado con lo que comes .....309
El sueño es necesario.....311
La espalda, recta.....311
Un ritmo de trabajo sano.....311
A modo de conclusión .....312

*Parte V: Los decálogos* ..... *313*

**Capítulo 21: Diez consejos para mejorar tu taichí . . . . . .315**

Poco a poco se llega más lejos .....315
Resta abierto a los caminos del arte.....316
Sé fiel a tu compromiso .....317
El objetivo es el camino.....317
Practica sin extralimitarte.....318
No caigas en la rutina.....319
Concéntrate para disfrutar.....319
No busques ninguna satisfacción.....320
Escucha tu cuerpo.....321
Comparte el taichí .....322

**Capítulo 22: Diez razones para incorporar el taichí a tu vida cotidiana . . . . . .323**

Prevenir y mejorar la salud .....324
Una óptima condición física.....324
El equilibrio está en la mente.....325
Una herramienta para tu crecimiento personal .....325
Una vida plena sin miedo al destino .....326
El equilibrio con los demás .....326
La activación de la conciencia.....327
Mejora en otras actividades.....327
No es cuestión de fuerza.....328
La liberación de lo superfluo .....329

**Capítulo 23: Diez momentos y lugares para disfrutar del taichí. . . . 331**

A la salida del sol.....332
Cuando el sol se pone .....332
Vamos al parque .....333
En contacto con el agua.....333
En la montaña .....334
En una escuela .....334
Ante el espejo.....334
Sentado al volante en un viaje largo .....335
Esos malditos embotellamientos.....335
Esta cola no se acaba nunca .....336

*Índice* ..... *337*

# Capítulo 1

# Mucho más que un deporte oriental

***En este capítulo***

- El significado del concepto *taichí quan*
- Aprenderás la importancia de la dualidad entre el yin y el yang
- Las distintas posibilidades del taichí según el interés de cada practicante

*Taichí* es una de esas palabras de las que todos hemos oído hablar alguna que otra vez. Pero, como suele pasar a menudo, esto no implica que sepamos qué significa. Es más, si hiciéramos una encuesta en la calle, lo más seguro es que muy pocos supieran responder correctamente qué es eso del taichí. Suena a oriental, de eso no hay duda, y casi seguro que a muchos les venga a la cabeza la imagen de gente haciendo una especie de gimnasia un poco rara en un parque o en la playa. Pero, aparte de eso, poco más serán capaces de decir. Y no se queda ahí la cosa: si nos acercamos a ese parque o a esa playa y preguntamos a cualquiera de los practicantes, con bastante probabilidad tampoco podrán concretar mucho más. Dirán, por ejemplo, que practican taichí porque es algo que va bien para la salud. Y no estarán faltando a la verdad, en absoluto, pero se estarán quedando en la superficie. Su sentido más profundo les suele ser muchas veces desconocido.

Pues bien, para eso está este libro, para enseñarte todo lo que necesitas saber sobre el taichí y su práctica. Te será útil tanto si ya lo has practicado alguna vez como si desconoces por completo de qué va.

# El arte marcial del puño

Lo primero que debes saber es que el taichí es una disciplina que se clasifica entre las artes marciales internas, o *neijia,* basadas en la filosofía taoísta de la existencia armoniosa. Es, por lo tanto, un arte de la consciencia, que consiste en encadenar una serie de movimientos lentos y continuos que facilitan la introspección y el flujo de energía en el conjunto del cuerpo. Y todo ello sin recurrir a la fuerza, de ahí que sea un estilo suave, en el que domina lo mental, y de ahí también que en ocasiones haya sido definido como "una meditación en movimiento". Justo lo contrario que el *waijia,* o artes externas, que son estilos duros y que utilizan la fuerza. Es el caso del taekwondo y los distintos tipos de kárate, ejemplos de artes de autodefensa que se practican con armas o sin ellas.

En China, donde, según algunos practicantes, este arte nació durante la dinastía Liang (entre los años 502 y 557 de nuestra era), la expresión *tai chi* significa 'vida'. La vida en todo su amplio contenido. Aunque para ser exactos, y ya que estamos con definiciones, al taichí no deberíamos llamarlo solo *taichí*. Su nombre correcto es *taichí quan*, expresión que significa 'puño'. Y *puño*, en este caso, es una manera de referirse a lo *marcial*, de comprender los ciclos de la vida a través de una disciplina marcial y de la práctica meditativa.

Eso sí, como pasa siempre con las palabras que nos vienen del chino, *taichí* puede escribirse de muchas maneras diferentes: *tai chi*, así separado; taichí, con acento; *t'ai chi*; *tai-chi*; *taiji*; *tai ji*… Y también *quan* puedes encontrarlo escrito como *chuan*, *chüan*, *c'hüan*… Pero, aparezca de la forma que sea, siempre estamos hablando de lo mismo. Y como hay que escoger una, pues aquí lo llamaremos taichí quan. O simplemente, taichí, que es más corto y es la grafía que recomienda la Real Academia de la Lengua.

Hasta aquí, todo claro. Pero no te creas que con esto hayamos acabado, no. El taichí es la expresión de algo muy difícil de entender, que genera problemas de traducción para nosotros. Es lo que pasa, por ejemplo, con el concepto de *dualidad* en el que existe todo. Una dualidad que se expresa gráficamente en la representación del yin y el yang: un círculo perfecto que simboliza un útero y que consta de una parte negra y otra blanca que se complementan entre sí a pesar de ser contrarias, ya que la una no existiría sin la otra. Como se trata de un concepto de extraordinaria importancia para entender la esencia del taichí, nos detendremos un momento en él.

**Figura 1-1:** Combate de sombras: cuando uno empuja (yang), el otro cede (yin)

# Dos opuestos que se complementan

Lo que debes tener muy presente es que el yin y el yang son dos fuerzas (en el capítulo 2 profundizo más sobre este trascendental concepto), cada una independiente de la otra, que se encuentran en todo lo que nos rodea. Ambas nacen del *tao* o supremo generador de energía, que los chinos llaman *chi*, otra de esas palabras chinas con las que te irás encontrando a menudo a lo largo de estas páginas (para saber más sobre este concepto tan importante, puedes leer el capítulo 2). Cuando aparece una primera pulsación de energía, de *chi*, la transición de yin a yang es la creación, mientras que la transición de yang a yin es el regreso. Pero la dualidad no se queda ahí, en la energía, sino que va más allá hasta abarcarlo todo, absolutamente todo, sin importar su tamaño ni su valor: yin sería así lo femenino, la oscuridad, el frío; yang, su contrario, lo masculino, la luz, el calor.

Como puedes ver, se trata siempre de elementos opuestos pero complementarios, que dan lugar a una visión dual que se refiere a todo lo que forma parte de la vida tal y como la conocemos. Es más, la vida surge precisamente del intercambio que se genera entre el yin y el yang, siempre que ese intercambio sea equilibrado. Apunta esto también, porque cuando uno de los dos excede sus límites, sea yang o yin, da igual, surge la decadencia, la rotura, el final de la partida.

**Figura 1-2:** Representación del yin y el yang o símbolo taoísta

# Un taichí para cada practicante

Te decía que el taichí quan forma parte de las artes marciales internas. De esa clasificación, me gustaría que retuvieras más el concepto *arte* que el adjetivo *marcial*. La razón es que se trata de una disciplina que va más allá de la defensa y el ataque, que no dejan de ser términos que remiten a un enfrentamiento. Y, a no ser que seas alguien a quien le guste meterse en líos (¿qué haces leyendo entonces un libro de taichí?), la gente no suele tener ganas de enfrentarse nunca a nadie.

El taichí quan es un arte que nos permite alcanzar el autoconocimiento, llegar a nuestra propia conciencia y conectar con nuestros instintos básicos. El taichí quan nos da la posibilidad de encontrarnos con nuestro cuerpo y sus limitaciones, de saber cómo funcionamos, de empezar a vivir de una manera completamente nueva.

Ése es el objetivo principal del taichí. Pero puede ser que haya gente que quiera practicarlo por razones menos *espirituales*, como, por ejemplo, por motivos deportivos, curativos o filosóficos. De todo ello te hablaré a continuación. No importa cuál sea tu caso. Como bien dice el refrán, todos los caminos llevan a Roma, y, por lo tanto, lo que realmente importa es ponerse en marcha. En cuanto lo hagas, descubrirás que el taichí es un medio fantástico de progresar física, mental, emocional y espiritualmente, algo que toca todos los aspectos de tu existencia. Siempre que tengas paciencia, un concepto que, por desgracia, no es el más habitual en nuestra vida diaria.

## La paciencia lo recompensa todo

Muchas veces, cuando doy clases a un grupo de primerizos en esto del taichí, hay algún osado que me pregunta cuánto tiempo necesita para aprender este arte marcial. Y mi respuesta es siempre la misma: "No lo sé. Pero cuando tenga la sensación de haberlo aprendido, te lo diré sin falta".

Y es que el taichí es un aprendizaje que dura toda la vida. Incluso los grandes maestros no han dejado de aprender hasta el final de sus días. A lo mejor piensas que estoy soltando un tópico… pero todo tópico tiene un fondo de verdad; en este caso ese fondo es que cuanto más aprendes, más te das cuenta de todo lo que no sabes.

Por lo tanto, hay que tenerlo muy claro: nunca llegaremos a un estado en el que podamos decir "ya lo sé todo", "ya sé taichí". Y el que lo haga, que sepa que con esa postura atenta contra uno de los principios fundamentales del taoísmo, la humildad. Y esa humildad es la que nos ha de empujar a seguir aprendiendo, aprendiendo y aprendiendo, y a no dejar nunca de aprender (si quieres leer más sobre ella puedes pasar al capítulo 4).

# Un deporte que va despacio

Mucha gente aborda la práctica del taichí como si se tratara de un deporte. No deja de ser curioso, sobre todo si se compara el taichí con los deportes más populares en Occidente, que siempre requieren un esfuerzo físico considerable y un gasto enorme de energía. En cambio, en el taichí la clave es la lentitud (consulta el capítulo 8) con que se ataca cada movimiento. Y es que uno de los principios básicos de este arte marcial es que hay que ir lentamente, siempre lentamente, lo más lentamente posible… Y esa lentitud es la que nos va a obligar a escuchar a nuestro cuerpo y a nuestro espíritu, uniéndolos como si fueran una misma cosa. Los que entienden el taichí como una disciplina deportiva no siempre tienen en cuenta esta idea.

Si se enfoca el taichí como un simple deporte, podría decirse que se caracteriza por la búsqueda de la destreza y del autocontrol del cuerpo. La lentitud de que antes te hablaba hace que todas las partes del cuerpo, incluso algunas que ni sabíamos que existían, se pongan en movimiento. Además, la potencia energética del taichí quan sale de la extensión de los tendones, no de la musculatura. De este modo, se da flexibilidad a las articulaciones, mientras que la respiración hace que el flujo de sangre y energía restablezca el buen funcionamiento de todo nuestro organismo, incluyendo los órganos internos. Si redujéramos la parte más física del taichí quan sólo a los aspectos deportivos, acrobáticos o de exhibición

estaríamos cometiendo un error, porque su objetivo último no es formar atletas para que compitan en pruebas físicas.

De todos modos, el taichí como deporte es positivo para ganar:

- ✔ Buena forma física.
- ✔ Tono muscular.
- ✔ Flexibilidad.

## La salud es lo primero

La salud es la principal razón por la que en Occidente cada vez más gente practica el taichí quan. Y son muchos los que se inician a edades avanzadas. De hecho, el mayor colectivo de practicantes está constituido por personas que superan los 40 años de edad. Esto obliga a que los profesores tengan que prepararse mejor, e incluso a adaptar los movimientos a personas con una salud un poco delicada (para saber más sobre las ventajas del taichí, te remito a los capítulos 17 y 18). De hecho, hay estilos de taichí, como el chen, que por su dificultad no están muy indicados en personas con problemas de salud (si quieres saber más, puedes leer el capítulo 3). En cambio, el yang es un estilo que, en sus formas más sencillas y con menos movimientos, se adapta totalmente a enfermedades concretas y puede eliminar dolores de espalda, de rodillas y de brazos provocados por el sedentarismo (sobre las formas yang, consulta los capítulos 11 y 12).

## Una filosofía de vida

Practicar taichí quan dos o tres horas a la semana beneficia a cualquiera. Pero la única forma de aprovechar toda su sabiduría ancestral es adoptarlo como una forma de vida y abrazar todas sus facetas, tanto espirituales como físicas (si quieres profundizar más, puedes leer el capítulo 20). Esto significa que lo mejor es practicar un poco todos los días. De hecho, muchas veces les digo a mis alumnos que los días que tengan más energía pueden practicar los movimientos (que llamaremos formas) y que, cuando estén más cansados, puede practicar la meditación.

La meditación asociada al taichí ayuda a mejorar nuestra vida cotidiana y a entender el yin y el yang como un modelo que hay que experimentar y sobre el que hay que reflexionar para tomar conciencia de lo que hacemos. Y no sólo cuando practicamos, porque la meditación acaba convirtiéndose en algo que se refleja en nuestra manera cotidiana de ser y de sentir. El taichí nos hace entonces vivir la vida conscientes de todo lo que hacemos.

## Del yo a lo espiritual

El *shen* o espíritu es nuestra naturaleza más profunda, aquella que se sitúa más allá de condicionamientos y patrones establecidos; es la compresión del yin y el yang para llegar a su armonía, el *tao*, en el que la dualidad comparativa con la que comprendemos todas las cosas deja de tener sentido y da lugar a la mente clara, a la sabiduría (si quieres saber más, puedes leer los capítulos 3 y 8). En otras palabras, el *shen* es esa conciencia superior que todos poseemos y a la que todas las cosas pertenecen, la inmortalidad taoísta. Y la energía no desaparece, sólo se transmuta o cambia.

Practicar taichí quan con esta actitud rompe con la rutina y despierta ese entendimiento. Se coge distancia con respecto a nuestro yo más egoísta y se aprende a vivir desde otra perspectiva, desde otro ángulo, mucho más sencillo y mucho más real. Así, entenderemos que la realidad sólo es una y que cada uno de nosotros la convertimos en algo subjetivo, muy alejado de la verdad.

Ten siempre presente, pues, que el taichí quan es un arte de crecimiento en el que intervienen el cuerpo, la mente y el espíritu. El cuerpo guía las manos para obtener un cambio continuo de movimientos, que hacen que el yin y el yang corporales sean más evidentes. Pero el taichí quan es también un arte marcial y, como tal, es capaz de crear gracias al poder que alberga una mente relajada y a las respuestas que ofrece el cuerpo al practicarlo.

### El interés por una cultura

Para algunos, el interés por el taichí nace de las ganas de descubrir una tradición diferente a la occidental. Este arte marcial es también una manifestación cultural y filosófica. Quién sabe, a lo mejor quieres saber más sobre los principios del taoísmo y su estudio te ha llevado hasta aquí… porque esos principios están integrados en el taichí. O quizá te apasiona la historia y las tradiciones de China. Si es así, no te sentirás decepcionado con la experiencia: el taichí es una de las herramientas más útiles para penetrar en la mentalidad de ese gigante asiático. Los millones y millones de chinos que lo practican cada día son la mejor prueba de la vigencia de sus enseñanzas tradicionales, que siguen estando de moda.

# El valor de la experiencia

Sea cual sea el objetivo que cada uno de nosotros persiga, siempre hay un ingrediente común: la experiencia. Da igual que enfoques el taichí como un deporte, un medio para cuidar la salud, una filosofía de vida o una disciplina de carácter más espiritual. La experiencia es esencial siempre, porque siempre se está aprendiendo.

En nuestra sociedad les damos mucha importancia a los estímulos externos, al cómo nos ven los demás, lo que impide que la conciencia aflore. Lo queramos o no, siempre hemos estado rodeados de estos patrones, que limitan nuestra parte más artística. Para resolver este problema, la solución es practicar con conciencia el taichí quan. No olvides que es un arte y que, como tal, cada uno debe ejercitar dentro de unos parámetros correctos su propia figura, sin tensiones que puedan hacer daño.

Hay que tener en cuenta que una cosa es mejorar y otra es llegar a la perfección. Si una persona piensa que es perfecta, no cabe la posibilidad de aceptar la imperfección. Esa actitud es contraria a la que debe adoptar el practicante de taichí, porque sólo desde la humildad se puede lograr la experiencia; es entonces cuando aparece el impulso de hacerlo todo mejor.

La práctica exige un compromiso que no se consigue sin motivación, lo que da como resultado alcanzar la experiencia del taichí y su comprensión.

Para llegar a la práctica correcta, la persona necesita replegarse en sí misma y tener en cuenta:

- ✔ **El silencio.** Sólo en silencio uno puede observarse a sí mismo y saber quién es realmente. Sólo en silencio pones en tela de juicio todo lo que sabes, todo lo que te han dicho, y empiezas a sentir tu cuerpo y a comunicarte con él. En ese momento notas que te sientes mejor, y es así por la sencilla razón de que entiendes tu organismo y tu mente.
- ✔ **La relajación.** Sólo mediante la relajación física y mental uno encuentra el equilibrio y es capaz de hacer los movimientos correctamente: esto es, entendiendo el flujo de energía *chi*, notando la alineación de la columna vertebral y respirando como debe ser. Sobre la importancia de la relajación, te recomiendo que leas el capítulo 6.

Como conclusión a este primer capítulo –en el que han aparecido muchos conceptos que ahora te parecerán raros pero que iré tratando en las siguientes páginas–, me gustaría que reflexionaras sobre la idea de que el

**Figura 1-3:** Meditación en movimiento

taichí no es huir de las cosas difíciles, sino hacerlas sencillas; es un medio de fragmentarlas para entenderlas y fluir con ellas. Al ser un arte marcial, el taichí es interno, no es violento. Implica conseguir mayor rapidez de juicio; y es también saber lo más rápido posible, mediante la relajación, qué es lo que debes y puedes hacer en una circunstancia o en un momento dado sin perder tu centro.

De momento, apuntado queda. Luego ya tendrás la oportunidad de ir profundizando.