

El origen del Tai Chi y sus beneficios

El origen de la primera forma de Tai Chi surge gracias a un monje chino llamado Bodhidharma. Éste monje viajó a la India en busca de las escrituras sagradas de Buda. En este viaje tuvo que superar numerosos peligros: bandidos, animales peligrosos, y el propio rigor del viaje. En el transcurso del mismo aprendió varias técnicas para fortalecer el cuerpo. Cuando volvió a su templo comprobó, que los monjes chinos estaban muy deteriorados por los grandes ayunos y por la durísima ascesis a las que se sometían, y con todo lo que había aprendido y la observación de los animales creó la primera forma de Tai Chi.

El estilo Yang surge más tarde. Un especialista en artes marciales, apellidado Yang, quería aprender Tai Chi para completar su enseñanza, pero en aquella época el Tai Chi sólo se enseñaba de forma oral y entre miembros de la misma familia. Así que este hombre sólo se le ocurrió entrar de sirviente en la familia Chen que era en la que residía el conocimiento del Tai chi, durante años observó a escondidas al Maestro, pero un día le pillaron, en la época ese simple hecho hubiera bastado para que le ejecutaran allí mismo. Pero el maestro tenía curiosidad, de que había podido aprender aquel hombre detrás de una cortina, y en tan malas condiciones. Le pidió que antes de resolver el problema le mostrara lo que había aprendido. El maestro quedó sobrecogido ante el grandioso virtuosismo con que este hombre, repetía la forma. A él le dijo que no podía dejarle ir cuando apenas sabía nada, y que le tomaba como alumno, perdonándole la vida para que no le deshonrara si enseñaba su técnica parcialmente. Posteriormente, este hombre llegaría a ser un gran maestro, y crearía el estilo de su propio nombre.

Este estilo en principio lo constituía una única forma de 88 movimientos. Pero cuando entró el comunismo en China, se abrió el conocimiento del Tai Chi a todo el mundo. Esta forma resultaba muy ardua de aprender para los ancianos, que en China son los que más practican. Así que se hizo un resumen para que todo el mundo tuviera acceso a esta técnica para cuidar el cuerpo, y así surgió la forma actual de 24 movimientos.

Por otro lado el comunismo no siempre ha favorecido al Tai Chi, el Tai Chi no deja de ser una práctica Taoista, y por eso los comunistas han tomado su aspecto más físico y beneficioso para la salud, dejando, incluso prohibiendo, hablar del aspecto filosófico y del esotérico.

Cuando Mao entró en el poder lo primero que arrasó fueron los templos. En China los profesores de Artes Marciales son verdaderas instituciones, además de tener mucho poder, tienen muchos alumnos, que además están entrenados en el manejo de las mismas, con lo cual tenían pequeños ejércitos. Muchos de estos profesores, incluidos varios de Tai chi tuvieron que huir para salvar la vida.

El Tai Chi se considera medicina preventiva, ya que los movimientos de la forma están hechos para conseguir que la energía del cuerpo circule perfectamente. Después de años de práctica al Tai Chi se le puede considerar Meditación en movimiento, y otra definición que me gusta mucho es que se le considere el arte de cuidar el cuerpo.

Su práctica es aconsejable para todo tipo de personas, no importa la edad, es más en China quienes más lo practican, como ya dije antes, son las personas mayores. Pero en esta sociedad que vivimos todo el mundo debería tener unos momentos del día para uno mismo, y la práctica de este arte milenario es más que aconsejable.

El Chi Kung, que literalmente se traduce cómo energía y movimiento, se considera que es cualquier ejercicio que moviliza la energía interna. Son una serie de movimientos que van acompasados con una respiración muy profunda.

La técnica del Chi Kung o Qi Gong, depende de las traducciones, también es milenaria. Se utiliza como medicina preventiva y existen muchísimos tipos de Chi Kung.

La práctica del mismo se ha asociado a tres disciplinas: Las artes marciales, técnicas espirituales, y a nivel terapéutico. Se le distingue del Tai Chi porque suelen ser técnicas más estáticas, pero también porque su trabajo con la energía es más específico en el organismo, de tal modo que existen ejercicios para mejorar cada órgano interno.

El Tai Chi por el contrario trabaja haciendo circular la energía de una forma más global, aunque luego cuenta con la ventaja que después de muchos años de práctica llega a ser meditación en movimiento, y sin embargo el Chi Kung se limita a movilizarla.

Aún así los beneficios del Chi Kung son encomiables y muy beneficiosos para personas más limitadas en su movilidad, a las que les costaría mucho más la práctica del Tai Chi.

Jose Ignacio Diaz de Jesús
Profesor de Chi-kung y Tai-chi
I tiee.