

Los cimientos teóricos del *Taiji Quan*

El *Taiji*, como se conoce popularmente el arte del *taiji quan*, ha experimentado un período de crecimiento rápido y gran difusión en los últimos tiempos. Si bien relativamente poca gente tiene una experiencia directa del *taiji*, sí son muchas las personas en todo el mundo que han oído hablar de este arte. En Occidente, donde todo vale y cualquier cosa asociada con el conocimiento o la práctica de tradiciones orientales ha sido empaquetada y sellada con la etiqueta irónica de ‘Soluciones de la Nueva Era’ (¡a problemas eternos!), el *taiji* es prácticamente sinónimo de relajación, meditación y movimiento lento y fluido. Así, se considera un remedio fijo para la más moderna de las enfermedades modernas: el estrés.

La práctica del *taiji quan* incluye la relajación y, dependiendo del estilo, el movimiento lento y fluido, asimismo algún grado de meditación suele formar parte de la práctica del *taiji*, y desde luego ayuda a aliviar el estrés, pero el *taiji* es mucho más que la relajación, la meditación y el movimiento lento y fluido. De hecho, es tan extenso—en todas sus implicaciones y en sus aplicaciones a todos los aspectos de la vida—como los ideogramas chinos romanizados *tai* junto con *ji* sugieren.¹ Porque el *Taiji* es, en términos filosóficos, el ‘Último Supremo,’ el origen de todo lo que hay, el Uno de lo cual procede todo lo que existe.

¹ *Tài* significa ‘lo más alto,’ ‘lo más grande,’ ‘lo más lejano’ y *jí* significa ‘el punto sumo,’ ‘el extremo,’ ‘el polo.’ Catherine Despeux (*Taiji Quan, arte técnica de larga vida*) traduce el significativo original de *ji* como “viga maestra,” así que hay un sentido en la palabra no solo de lo más alto y lo más remoto, sino también de aquello que sostiene todo lo demás.

Pero decirlo así, por muy cierto que sea, sólo mistifica aún más el tema. Hay mucho en el pensamiento y la práctica chinos que parece, tras un primer y superficial contacto, desconcertantemente abstracto y abstruso. La lengua china, por ejemplo, única entre todas las lenguas del mundo en que está basada no en un alfabeto sino en ideogramas,² es un obstáculo que intimida. Pero se puede superar. Porque el *taiji*—y con *taiji* quiero decir todo lo que puede estar conectado o relacionado con la práctica y el conocimiento del arte del *taiji quan* o lo que dicha práctica implica—aunque aparentemente complejo, es al final sencillo y directo, y además, sumamente accesible. Es como una montaña con una subida que no es ni llana ni demasiado inclinada: cualquiera puede subirla, a su propio paso, pero la única manera de llegar a la cima es ir a ella.

¿Así que, qué es el *taiji*? ¿Qué queremos decir con el *taiji*?

Una de las mejores definiciones del *taiji quan* que conozco lo describe como “el espíritu de la metafísica, la meditación y la medicina chinas en el cuerpo de un arte marcial.”³ Esta definición no es sólo sucinta, sino que también indica la relación íntima que hay entre una ciencia de lucha con las manos (*quan* significa ‘puño,’ y a menudo se la traduce como ‘boxeo’) y tres de las ramas principales de lo que podemos, con razón, concebir como el árbol venerado de la sabiduría china.

Mi única reserva con respeto a esta definición, por lo demás excelente, es su no intencionada reflexión sobre uno de los obstáculos más complicados que los occidentales afrontamos a la hora de tratar sobre la cultura china en general: el hecho de que nosotros, los no chinos, invariablemente aplicamos nuestros propios prejuicios culturales e intelectuales cuando estudiamos lo chino, y estos prejuicios están tan profundamente

² Las otras lenguas ideogramáticas, todos Orientales, derivan del Chino.

³ Douglas Wile, *T'ai-chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions*.

enraizados en nosotros que hasta un sinólogo de la experiencia y conocimiento de H.G. Creel puede lamentar que, “por mucho que rechacemos intelectualmente el concepto de los absolutos, muchos de nosotros aún sentimos una atracción emocional muy fuerte hacia ideas abstractas como la ‘Verdad.’”⁴

Y así como el ideal platónico de una única y absoluta Verdad—que propone modelos perfectos y celestiales para cada cosa que conocemos—también (y estrechamente relacionada con esta manera de comprender el mundo) se propone la distinción dualística entre la mente y el cuerpo. Pero tal cosa no existe. O sea, tal distinción es una mera herramienta de análisis, y como una herramienta de análisis tal distinción puede ser muy útil a veces. Pero cuando se confunden los medios con el fin, tendemos a caer en una trampa intelectual que nos conduce a confundir el dedo que apunta a la luna con la mismísima luna.

Taiji quan es, sobre todo, la **experiencia** de practicar, o sea, hacer, *taiji*, y desde luego, la única manera de saber qué es el *taiji* es, precisamente, hacerlo. Pero cuando hablamos del *taiji* es necesario señalar a la luna con el dedo. Lo importante es que nos demos cuenta de que esto es precisamente lo que estamos haciendo. *Taiji quan* es un arte que sí incorpora la metafísica, la medicina y la meditación chinas, y por eso es útil hablar de cada una de estas prácticas por separado. Pero aunque podemos aislar estos temas para poder elaborarlos, tenemos que recordar siempre que el *taiji* es mucho más que la suma de sus distintas partes.

Como tenemos que empezar en algún sitio, la definición de Douglas Wile puede servir de punto de partida. Si imaginamos una serie de anillos concéntricos que se montan

⁴ Herrlee G. Creel, de ‘The Great Clod’ en *What is Taoism?*

el uno sobre el otro sucesivamente hasta formar un cono, podemos ver cómo el arte del *taiji quan* deriva—y depende—de las capas subyacentes de la meditación y la medicina chinas, mientras que la metafísica china forma la ancha y sólida base del cono.

La filosofía en China es comparable a la religión en Occidente: nos consideremos o no cristianos, nuestra cultura entera está basada en una manera de ver las cosas fundamentalmente platónica y judeocristiana, y está saturada de ella. Vivamos donde vivamos en Occidente, e independientemente de que nos consideremos ateos, agnósticos o creyentes en cualquier otro Dios o metafísica, mientras pertenezcamos a una parte del mundo donde el cristianismo ha predominado históricamente, tanto nuestra formación intelectual como emocional serán esencialmente cristianas.

Y así, en China, en lugar de la religión es la filosofía la primera preocupación de cada persona con cierta educación. Baste notar que, en vez de revelar la palabra de Dios, los ‘Clásicos’ chinos revelan las enseñanzas de los sabios. Y dichas enseñanzas no son patrimonio exclusivo de la gente con una educación formal, sino que todos los chinos, independientemente de su educación y estatus social, comparten una visión del mundo formada y fundamentalmente determinada por el daoísmo, el confucianismo y el budismo, dado que dicha visión del mundo impregna toda la cultura. De hecho, el estudio formal de la filosofía nunca perteneció a una clase de profesionales en China. Al contrario, se esperaba de todo el mundo que ‘se estudiase’ la filosofía—igual que se esperaba de todo el mundo que fuera a misa los domingos en el Occidente cristiano, o que todo musulmán rezara de cara a la Meca cinco veces al día en el mundo árabe. Este tipo de ‘estudios’ se consideraba necesario para que un hombre pudiera *realizarse* como hombre, y se distinguía del tipo de estudio o conocimiento que permitía que un hombre llegase a adquirir algún tipo

de especialización profesional (o llegase a ser algún tipo de hombre en particular): albañil, carpintero, contable, matemático o espía.

Independientemente del oficio de cada uno, los chinos comparten una naturaleza filosófica que está fundada en los tres sistemas principales del pensamiento chino. Y de los tres, tanto el daoísmo como el budismo tienen sus complementos religiosos: igual que hay una ‘instrucción’ o filosofía budista (*Fo xue*), hay también una religión budista (*Fo jiao*); e igual que hay una ‘escuela’ o filosofía del daoísmo (*Dao jia*), hay también una religión taoísta (*Dao jiao*). Y es importante notar que en el caso de la última, sus enseñanzas no sólo difieren de las de la *Dao jia*, sino que son, en muchos particulares, hasta contradictorias. Porque siempre han sido las *filosofías* daoísta y budista las que más han influido en dar forma al carácter del pueblo chino.

En cuanto al confucianismo, es una religión en la medida en que lo puedan ser el platonismo o el aristotelismo. Si bien se puede considerar los ‘Cuatro Libros’—*La Gran Instrucción, La Doctrina del Medio, Los Analectos y El Libro de Mencio*—como la ‘Biblia’ del pueblo chino, no hay ninguna historia de la creación en ninguno de ellos, y tampoco se habla de un cielo o un infierno. El confucianismo se define más bien como un sistema ético. Y con respecto a su influencia en la sociedad china, Yu Weichao subraya que cuando el pensamiento social consiste sobre todo en doctrinas religiosas, todos los aspectos de la cultura social están impregnados de matices religiosos, mientras que donde la ética y la moralidad confucianas forman el contenido del pensamiento social, predomina el secularismo.⁵

⁵ Yu Weichao, ‘Five Thousand Years of Chinese Culture,’ in *China, 5000 Years: Innovation and Transformation in the Artes*.

El caso es que éstos han sido los tres principales sistemas *filosóficos* que han marcado el carácter Chino y han determinado la manera tan única, peculiar y especial de los chinos de ver el mundo.

Pero aunque las enseñanzas del daoísmo, el confucianismo y el budismo forman los cimientos filosóficos de la sociedad china en general, tanto la práctica como la teoría del *taiji quan* derivan más específicamente de unos conceptos claves que son bastante más antiguos que cualquiera de estas escuelas de pensamiento.

Cuando se trata sobre cualquier rama del pensamiento chino vale la pena recordar que la lengua china, y por tanto la mente china, es sumamente poética. No hay ningún aspecto de la vida china que no esté vívidamente coloreado con cuentos y creencias tradicionales, fábulas fantásticas y hazañas imposibles de héroes, villanos y animales milagrosos. Lo que nosotros llamamos ‘historia’ no es ninguna excepción. Dada su inclinación a lo poético, los chinos siempre se han preocupado tanto por las formas de las cosas como por los contenidos, y a menudo valoraban más la imagen o el símbolo que la ‘realidad’ que éstos representaban. Así, cuando buscamos los orígenes y la antigüedad de estos conceptos claves, tenemos que hacer referencia a los emperadores legendarios de la prehistoria china, a quienes los escribanos y letrados de otras épocas otorgaban el crédito de haberlos establecido.

El primero de éstos fue Fuxi, quien durante su larga vida (de 2953 a 2838 A.C.) creó, entre muchas otras cosas, los ocho trigramas (*ba gua*), sobre los cuales se basa el *Yijing* o *Libro de los Cambios*. Independientemente de quién creara el *Yijing*, su antigüedad e importancia son indiscutibles. Es la obra más puramente metafísica de los cinco ‘Clásicos’ del confucianismo (los *wujing*), y ello aunque no se pueda deducir del *Libro de los Cambios* ninguna conclusión filosófica. Aun así, fue un libro muy respetado y

enormemente apreciado tanto entre los daoístas como entre los confucionistas, y hoy día sigue disfrutando de gran popularidad, incluso entre la gente laica.

Si bien fue originalmente un libro de oráculos basado en un simple sistema binario de adivinación, el *Yijing* se amplió durante varios siglos con los comentarios de muchos filósofos hasta convertirse en uno de los textos indispensables de la filosofía china. Su idea principal trata de un universo dinámico y bien ordenado, gobernado por el cambio constante y eterno. Este cambio es tanto el resultado como el origen de las fuerzas cósmicas del *yin* y el *yang*, par de opuestos, de carácter natural y sobrenatural, que operan de tal manera que animan, determinan y definen la naturaleza de todo fenómeno. Otra teoría es la de los Cinco Agentes o—como se los conoce mejor, en una traducción más dudosa de *wuxing*—los Cinco Elementos, asociada estrechamente con la doctrina del *yin* y el *yang*. El intercambio constante entre el *yin* y el *yang* y la continua transformación de un ‘elemento’ o agente en otro proveen un paradigma dinámico y descriptivo de todo lo que ocurre en el universo, y de todo lo que existe.

Originalmente la palabra *taiji* se refería a un concepto filosófico que se encuentra en el *Yijing*. Fue a finales del siglo diecinueve cuando este término filosófico se aplicó por primera vez a lo que muchos consideran la más sutil y elegante de todas las artes marciales. En términos filosóficos *Taiji* es, como decía antes, el “Último Supremo, la entrada al fenómeno, el Uno...aquello de lo cual, como también en Occidente, todo lo demás se supone que procede.”⁶ Richard Wilhelm nos recuerda, de todas formas, que al contrario que en Occidente, en el pensamiento chino “tan pronto como se establece el Uno, también se crea su opuesto (o complementario).” Para entender tanto los cimientos de toda la

⁶ Richard Wilhelm, *Lectures on the I Ching*.

filosofía indígena china, como la práctica y la teoría del *taiji quan*, se debe tener en cuenta siempre este intercambio continuo de opuestos/complementarios.

La filosofía china provee la teoría fundamental sobre la cual se basa la práctica del *taiji quan*. Esta teoría proporciona en el sentido más amplio el significado de la práctica del *taiji quan* no sólo porque la metafísica china subyace tanto en la medicina como en la meditación chinas y a un tiempo las apoya, sino también porque la metafísica china, aunque siempre sumamente intuitiva, es con mucho lo más puramente intelectual de las tres ramas del árbol de la sabiduría China.

El pensamiento tradicional de la medicina china se basa fundamentalmente en los mismos principios que gobiernan el pensamiento filosófico, y sobre todo en el intercambio del *yin* y el *yang* y en el conjunto entero de las correspondencias relacionadas con los Cinco Agentes. Los chinos consideran lo que denominan ‘desarmonías’ como los indicadores de enfermedades y dolencias, y dichas ‘desarmonías’ son descritas en términos de desequilibrios o bloqueos del *qi*, la energía vital e interna que debe fluir—sin impedimentos en el cuerpo de una persona sana—a través del sistema de los meridianos.⁷ Estos desequilibrios son descritos en términos de *yin* y *yang*, y el tratamiento siempre tiene en cuenta las correspondencias relevantes entre los Cinco Agentes y sus órganos, orificios, tejidos y fluidos asociados, emociones dañinas y positivas, efectos del *qi*, hora del día, estación del año, planetas, etc.

⁷ Hay doce meridianos principales, o ‘regulares,’ más ocho meridianos ‘extras.’ Cada uno de los doce corresponde a uno de los seis órganos Yang o los cinco órganos Yin; hay además un meridiano que corresponde al pericardio, que se concibe como si fuera un sexto órgano Yin. Dos de los ocho meridianos ‘extras’ son considerados principales desde Hua Shou los incluía en sus ‘Elaboraciones sobre las catorce meridianos’ en 1341. Éstos son los

La tradición de la medicina china deriva de los remedios caseros (y folclóricos), basados a su vez en un conocimiento profundo y amplio de las propiedades medicinales de las plantas y hierbas, algo muy parecido a lo que prevalecía en Occidente hasta el Renacimiento. Este conocimiento fue elaborado, sistematizado y mezclado con la terapéutica de los *medicos-literatis*, quienes servían en la corte Imperial. Igual que en el caso de las escrituras teóricas del *taiji*, el pensamiento médico chino es el resultado de una transmisión oral combinada con la experiencia personal y la observación clínica, basada en un entendimiento determinado del mundo (el *weltanschauung* Chino) y del papel del hombre y su lugar en dicho mundo (la cosmología china), sin olvidar el respeto tradicional proporcionado en la sociedad China al hombre de letras, el *shi*, y a su exaltada arte de la caligrafía.

Los orígenes de este conocimiento médico desaparecen naturalmente en la niebla de la prehistoria china. La ‘Biblia’ de la medicina china, el libro que provee el cuerpo del conocimiento sobre el cual se basa la totalidad de la medicina tradicional china, fue escrito supuestamente por el primero de los legendarios Cinco Emperadores, Huangdi, el Emperador Amarillo. Pero dado que el *Huangdi Neijing*, o el *Clásico Interno del Emperador Amarillo*, fue compuesto entre 300 y 100 A.C., y se dice que Huangdi reinó de 2697 a 2597 A.C., es imposible que este emperador lo hubiera escrito. Independientemente de quién o quiénes compusieran el *Neijing*, el libro sigue siendo hoy la “fuente de toda la teoría médica China, el equivalente chino del corpus Hipocrático.”⁸

La antigüedad de los textos filosóficos y médicos es relevante porque tanto las ideas filosóficas como el conocimiento médico que reflejan impregnan la civilización china en

Vasos Gobernador (*Du mai*) y Concepción (*Ren mai*), que tienen una importancia particular para practicantes de *qigong*.

general, a cuyo desarrollo y refinamiento han contribuido notablemente. *Taiji quan*, como expresión de aquella civilización, participa de dicho refinamiento y a la vez es un producto de ella. De hecho, la teoría del *taiji quan* se basa “enteramente en principios filosóficos y además realiza dichos principios de una manera que satisface los estándares de la ciencia.”⁹

El hecho de que estos estándares científicos no sean idénticos a los que se utilizan en Occidente no implica que el método científico occidental sea ‘mejor’ o aun más riguroso que el pensamiento científico chino, simplemente los dos estilos de pensamiento científico son completamente distintos.¹⁰

Con respecto a la ciencia especializada de la medicina, estas diferencias se pueden apreciar en las dos maneras tan radicalmente distintas que utilizan médicos occidentales y chinos a la hora de observar y tratar a sus pacientes. El médico occidental parte de los síntomas para buscar a través de ellos lo que supone que es el mecanismo subyacente—una *causa* precisa para cada *enfermedad* específica; así, pues, su lógica es cien por cien analítica. Busca un ‘diagnóstico preciso’ con el que pueda encuadrar una descripción ‘exacta y *cuantificable*’ de alguna parte de un organismo entero que se espera aislar del resto del organismo para poder tratarlo por separado. Al contrario, el médico chino

⁸ T.J. Kaptchuk, *The Web That Has No Weaver*.

⁹ Cheng Man-ch'ing, *Cheng Tzu's 13 Treatises on T'ai Chi Ch'uan*. Muchas otras y parecidas afirmaciones aparecen a lo largo de toda la obra de los ‘clásicos’ de *taiji quan*.

¹⁰ Como dice C.G. Jung (en su ‘Comentario’ sobre *El Secreto de la Flor de Oro*), “La ciencia es una herramienta de la mente occidental y con ella se puede abrir más puertas que con las manos vacías. Forma una parte íntegra de nuestro conocimiento y solo oscurece nuestro discernimiento y comprensión cuando sostiene que el entendimiento ganado a través de usarla es el único entendimiento que hay.” La sabiduría oriental, dice Jung, “se basa en los descubrimientos y conocimientos prácticos de unas mentes Chinas muy desarrolladas, y no tenemos la más mínima justificación en subestimarlas.” Con respecto a la ciencia de la medicina, Kaptchuk explica que “la estructura lógica que subyace la metodología, las operaciones mentales habituales que guían el discernimiento y la comprensión del médico y le ayudan a formar su juicio crítico, son radicalmente diferentes

considera al individuo completo, tanto el individuo fisiológico como psicológico. Toma en cuenta toda la información que considera relevante, la congrega y la teje hasta que forma un ‘patrón de desarmonía.’ Este ‘patrón de desarmonía’ señala una situación de ‘desequilibrio’ en el cuerpo del paciente. El médico chino intenta corregir el desequilibrio. A diferencia del método occidental, “la técnica del diagnóstico oriental no descubre una entidad específica de la enfermedad ni una causa precisa, sino que dicta (presta) una casi poética, y a la vez funcional, descripción de la persona entera.”¹¹

Lo que importa aún más que la manera de ver y entender al paciente es la eficacia del tratamiento. Ha habido muchas investigaciones y debates tanto dentro como fuera de China sobre la eficacia de la medicina tradicional china. Aparentemente no hay resultados conclusivos. Pero T.J. Kaptchuk dice que su propia experiencia clínica y sus investigaciones indican una tendencia básica a utilizar la medicina occidental en casos de urgencia y situaciones agudas, mientras que la medicina china parece ser preferible en casos de enfermedades o dolencias de naturaleza crónica.

Para practicantes y estudiantes de *qigong* y *taiji quan* lo importante es el hecho de que los beneficios de salud que se suelen adscribir a estas prácticas son reales—y verificables por la propia experiencia—siempre que se entrene correctamente. Lo que quiero decir por ‘correctamente’ es un entrenamiento y una práctica basados en los principios del *taiji quan* (estructura correcta, relajación de la cintura y todas las articulaciones, respiración abdominal, enraizamiento, conexión, movimiento *yin-yang*, hundimiento y soltura), los cuales derivan tanto de la metafísica como de la medicina chinas.

en las dos tradiciones.” Pero “el sistema Chino no es *menos* lógico que el Occidental, solo menos *analítico*”—el énfasis es mío.

Finalmente vale la pena subrayar que la medicina china (y por supuesto, la práctica del *qigong*) está basada en dos mil años de observación clínica. Y muy indicativo del aprecio de los chinos por la buena salud es el hecho de que a los médicos se les pagaba tradicionalmente no por curar, sino por evitar la enfermedad: cobraban mientras sus pacientes disfrutaban de buena salud, ¡y no cuando sus pacientes acudían a ellos con alguna dolencia!

La meditación china está basada tanto en la metafísica como en la medicina chinas. Durante la larga historia del pueblo chino ha habido muchos ejemplos de la manera en que la civilización china ha absorbido y modificado siempre las influencias de los invasores del exterior, sobre todo las de los mongoles o del budismo. Con respecto a la meditación—el significado de la palabra sánscrita *dhyāna*, o *chan* en chino y *zen* en japonés—Wing-tsit Chan señala que “cambió su carácter en China desde el momento de la introducción del budismo.” Cuando el budismo llegó a China en el primer siglo después de Cristo, fue originalmente “mezclado con el culto del Emperador Amarillo-Laozi,” una secta del daoísmo religioso que compartía ideas similares a las de la importación hindú. Aún así, entre los practicantes de esta secta la meditación nunca fue entendida en el sentido indio de ‘concentración,’ sino siempre en el sentido daoísta de la conservación de la energía vital, del control de la respiración, de la reducción del deseo, de la preservación de la propia naturaleza del individuo, etc.

Independientemente de las peculiaridades de la meditación china, cruzamos un umbral del entendimiento muy importante con tal práctica y comenzamos a tratar con aquella división específicamente humana entre la conciencia y los elementos

¹¹ T.J. Kaptchuk, *The Web That Has No Weaver*.

subconscientes de la psique. Mientras que la metafísica y la medicina chinas dependen de un diálogo esencialmente racional con el universo, la meditación china se preocupa de un discurso que trasciende la razón. Y aunque la meditación china puede ser considerada ‘científica’ en el mismo sentido en que la medicina china es científica,¹² transcendemos aquella ciencia con la meditación, y traspasamos con ella el umbral que separa lo consciente de lo no consciente. Con la práctica de la meditación podemos entrar y acceder al reino del mismo subconsciente, ganando así los beneficios de salud e higiene mental que acompañan a la unificación del ser entero.

Este acceso a lo subconsciente es una entrada a la dimensión de la personalidad humana que es, según pensadores como Jung, lo más grande, lo más antiguo y lo más profundo de los dos elementos que componen la totalidad de la psique.¹³ A la vez que entramos en un reino más amplio del ser, lo hacemos a través de una práctica más especializada que el estudio de la filosofía o la medicina, dado que se trata de una práctica y conocimiento mucho más esotéricos que cualquier de los otros dos.

La práctica del *taiji quan* no implica ni requiere necesariamente una práctica del *qigong*, y en particular un *qigong* meditativo o pasivo, pero resulta algo incompleto sin ella.

¹² Según Jung, “no hay ninguna justificación científica [para la presunción de que el tema de la meditación y sus efectos sean ‘enteramente ilusorias’], porque la substancialidad de estas cosas no es un problema de la ciencia dado que su existencia o no es indemonstrable, ocurriendo más allá que el límite de la percepción y juicio humanos. El psicólogo no se preocupa con la sustancia de estos complejos, sino con la experiencia psíquica. Sin duda [la meditación produce] contenidos psíquicos que pueden ser experimentados, y por eso tienen una autonomía indisputable.” Aún así, hay un cuerpo respetable de investigación que sí indica que por lo menos algún efecto *mensurable* de la meditación. Vea el capítulo cinco en *The Way of Qigong*, por Kenneth S. Cohen: ‘Does it really Work? The Experimental Evidence.’

¹³ “Sin duda,” dice Jung, “la conciencia deriva originalmente de lo inconciente. Esto es algo que olvidamos demasiado a menudo, y por eso siempre estamos intentando representar lo inconciente como un derivado, o un efecto de la conciencia (como, por ejemplo, en la teoría Freudiana de la represión).” Lo cual, para Jung, es un error.

Aunque hay algunas escuelas y maestros que creen que todo lo que uno necesita saber y practicar está dentro de la propia forma, yo creo que el trabajo sobre la forma (o formas) se debe complementar tanto con el *qigong* pasivo (*jing gong*) como con el *qigong* activo (*dong gong*), además del *tui shou* ('empuje de manos'). De esta manera resulta posible cultivar activamente el estar centrado para poder ser capaz de quedarse 'tranquilo y moverse en quietud,' aun cuando sea atacado.

En el extremo de la muy rica tradición de las artes metafísicas, curativas y contemplativas se posa el arte marcial del *taiji quan*, una de las exportaciones culturales más valiosas de China. Basada en cada una de las tres tradiciones de conocimiento y entendimiento, la práctica del *taiji quan* implica y a la vez trasciende cada una de ellas. Es una práctica más específica que cualquiera de ellas, orientada al fin muy concreto de protegerse no sólo físicamente sino también emocionalmente; pero el *taiji quan* no sería el arte marcial supremo y último sin la sabiduría subyacente y las técnicas de la filosofía, la medicina y la meditación chinas.

Curt Eriksen
Entrenador Regional de Taiji Quan
Federación Española de Kung-fu, Wu-shu, Taiji, Qi Gong