

Qi Gong y Taiji Quan

El *qi gong* (chi kung) y el *taiji quan* (tai chi chuan) son prácticas chinas con largas—pero distintas—historias que disfrutan hoy en día de una gran popularidad en occidente. Comparten una serie de principios que son vitales para la práctica correcta de cada arte, la cual proporciona una larga lista de beneficios para la salud. Aunque no es necesario hacer *qi gong* para aprender *taiji*, la práctica del *taiji* está inmensamente enriquecida y facilitada por la práctica del *qi gong*.

El *qi gong*—¿qué es, de donde viene?

Qi gong quiere decir sencillamente el ‘trabajo,’ o la ‘práctica,’ del *qi*. No se suele traducir la palabra *qi* (chi) dado la falta, en occidente, de un concepto adecuado para definirlo. Pero los chinos entienden por *qi* lo que podemos imaginar como la ‘energía vital’ o el ‘aliento’ o la ‘fuerza’ de la vida, una sustancia esencial que no solo anima cada cosa que hay, sino que también la define.

A través de ciertos ideogramas se puede relacionar el *qi gong* con el chamanismo, y dado este vínculo se puede imaginar que el *qi gong* tiene sus raíces más profundas en las danzas extáticas de los sacerdotes de lo que se puede considerar la religión más antigua del hombre. El Daoismo (Taoismo) también tiene raíces en el chamanismo y más adelante son los alquimistas daoistas quienes hicieron tanto para experimentar, desarrollar y perfeccionar las técnicas diseñadas para conseguir el elixir de la vida. Originalmente se consideraba la búsqueda de este elixir como una búsqueda para el secreto de la inmortalidad, pero con el tiempo este afán de vivir para siempre se limitaba a un afán para disfrutar, mientras que uno vivía, de la mayor salud posible. Así que se puede entender la práctica del *qi gong* como una práctica de longevidad y calidad de vida.

Categorías, estilos y tipos de *qi gong*

Tradicionalmente se habla de cuatro categorías principales de *qi gong*: el *qi gong* erudito o sabio; el *qi gong* religioso; el *qi gong* marcial; y el *qi gong* curativo o medicinal. La distinción entre estas categorías no está siempre tan clara, dado que casi todos los *qi gong* tiene un componente terapéutico.

De los miles de estilos de *qi gong*—algunos de ellos diseñados específicamente para ciertas enfermedades—solo se conoce en occidente un puñado. Y la mayoría de estos son o marcial o medicinal.

Independiente de la categoría o el estilo, los *qi gong* son básicamente de dos tipos: o estático (*jing gong*), o activo (*dong gong*). El más conocido de los *qi gong* estáticos en occidente es el *zhan zhuang* (literalmente ‘de pie’ como un ‘poste’). Conocido popularmente como ‘abrazar el árbol,’ esta meditación de pie juega un papel céntrico en nuestra práctica. Y entre los *qi gong* activos más populares en occidente están la Grulla Voladora (*he xian zhuang*) y los Ocho Brocadas (*ba duan jin*).

Nuestra práctica

Nuestra práctica habitual consiste en una combinación de los dos tipos de *qi gong* previa a la práctica del *taiji*. De esta manera nos calentamos y nos preparamos—nos centramos—para la

práctica del *taiji*. Este calentamiento es tan mental como físico y nos provee de una oportunidad de experimentar en nuestro propio ser la ausencia de cualquier dualidad entre el cuerpo y la mente: ausencia que caracteriza e imbuje todo el pensamiento y toda práctica chinos.

Pero no tratamos al *qi gong* meramente como una preparación para la práctica del *taiji*, sino que nos dedicamos a ello como un fin en sí mismo. A través del *zhan zhuang* descubrimos y cultivamos los principios del enraizamiento, de la respiración y la estructura correcta, de la soltura (sobre todo de las articulaciones) y de la relajación del cuerpo y la mente. De esta manera el *zhan zhuang* ocupa un papel fundamental como punto de partida para las demás prácticas, sean del *qi gong* activo o del *taiji* mismo.

Beneficios del *qi gong*

Cualquier *qi gong* que practicamos cuenta, entre sus muchos beneficios, con la apertura de todos los meridianos—los canales, o vías, a través de los cuales fluye el *qi* en nuestros cuerpos. Los movimientos relajados, coordinados y fluidos del *qi gong* activo hace que los meridianos se abren y se limpien, permitiendo así la eliminación de tóxicos y el establecimiento del equilibrio energético del cuerpo/mente.

Numerosos estudios, tanto en occidente como en China, han demostrado los muchos (y estadísticamente válidos) beneficios de practicar el *qi gong*. Estos incluyen el fortalecimiento del corazón y el aumento del volumen de sangre bombeado con cada latido, con la consecuente bajada de la tensión arterial y la aumentada eficacia de las funciones de la sangre de oxigenar los tejidos de los órganos y eliminar los tóxicos que acumulan en ellos. El *qi gong* no solo mejora la circulación de la sangre sino también aumenta el volumen de sangre que llega a las extremidades, y en particular al cerebro, las manos y los pies. La respiración aprendida y utilizada en el *qi gong*, siendo abdominal, fortalece el diafragma reduciendo el trabajo (o estrés) del corazón y a la vez masajeando todos los órganos internos, lo cual estimula los músculos implicados en el peristalsis y la producción del ácido clorhídrico, con el resultado de mejorar la digestión. Una práctica correcta del *qi gong* puede ayudar a reducir o eliminar hemorroides y curar algunos tipos de úlceras. La respiración correcta—lenta, larga, profunda, fina, lisa, y tranquila—también aumenta la capacidad respiratoria dado que el pulmón entero se ve implicado en el trabajo de inhalar y exhalar. Puede que el *qi gong* contrarresta ciertas enfermedades respiratorias crónicas como el asma. También fortalece el sistema inmunológico y hay indicios de su efectividad como un componente importante en el tratamiento del cáncer.

Beneficios del *taiji*

Los beneficios del *taiji* son parecidos cuando no idénticos a los del *qi gong*. Tanto en el *qi gong* como en el *taiji* se fortalece y aumenta la flexibilidad de las piernas, la cadera y todas las demás articulaciones, incluyendo la columna vertebral. El trabajo del *taiji* consigue que las piernas no se quedan rígidas y débiles según nos envejecemos, previniendo así tanto caídas como sus lamentables consecuencias. Hay más de cien articulaciones en nuestros cuerpos en los puntos de unión de muchos huesos. Los movimientos sueltos y fluidos del *taiji* exigen el uso de todos ellos, estimulando así la producción del líquido sinovial que lubrica estas articulaciones. La práctica regular del *taiji* ayuda a prevenir la artrosis y estudios recientes han demostrado su eficacia al reducir la incidencia de osteoporosis y decelera su proceso cuando ya existe. El alto nivel de concentración que la práctica del *taiji* requiere también

mejora el funcionamiento del sistema neurológico. Cuando entrenamos el cuerpo y la mente a la vez estimulamos la corteza cerebral, activando ciertas regiones y protegiendo otras inhibiéndolas, la cual permite que el cerebro descanse, aliviando de la excitación patológica causada por enfermedades mentales.

Los beneficios del *taiji* y el *qi gong* se solapan precisamente porque el vínculo entre ellos es tan estrecho que se puede considerar al *taiji*, tal como se suele practicarlo hoy en día, como un *qi gong* activo; e igualmente se puede practicar cualquier postura del *taiji* como si fuera un *qi gong* estático.

Orígenes e historia del *taiji quan*

Pero es importante saber y recordar que mientras que el *qi gong* se deriva de las prácticas de la alquimia daoista, el *taiji* se deriva de la larga tradición de las artes marciales chinas. Dentro de esta tradición hay una distinción entre lo ‘blando’ y lo ‘duro,’ o lo ‘interno’ y lo ‘externo.’ Cada una de estas dos escuelas básicas está asociada con un sitio (la montaña de Wudang, en el caso de las artes marciales internas, y el templo de Shaolin, en el caso de las artes marciales externas) y con una figura legendaria a quien se le atribuye la ‘invención’ de las técnicas propias de cada escuela de lucha (Zhang Sanfeng en la tradición de Wudang, y el Bodhidharma en el caso de la tradición Shaolin). Según la leyenda de Zhang Sanfeng, por ejemplo, este sabio alquimista ‘inventó’ el *taiji* cuando veía como peleaban una grulla con un serpiente. Observaba que la grulla atacó a la serpiente con golpes directos mientras que la serpiente evitaba las estocadas de su pico con movimientos ágiles y circulares. Y de esta observación, se dice, nació el *taiji*.

Sin duda la relativa escasez de documentos fiables (en un país con una tradición burocrática de dos mil años) ha combinado con la tradicional clandestinidad de la enseñanza de las artes marciales chinas a producir y propagar los mitos del Bodhidharma y Zhang Sanfeng. Aun así, hay documentación suficiente para sugerir que el más popular de las artes marciales internas, el *taiji quan*, se originó en la provincia de Henan hace aproximadamente trescientos años. Anteriormente un general de la dinastía Ming, Qi Jiguang (1528-1587), había escrito un libro que se titulaba *Quanjing*, o el ‘clásico del boxeo.’ En este libro tenemos la más antigua descripción de una serie de posturas entrelazadas—con nombres específicos para cada postura—que constituyen lo que hoy en día llamamos una ‘forma.’

Pero nadie le atribuye a Qi Jiguang la ‘invención’ del *taiji*. Aunque gran parte del contenido de su libro vuelve a aparecer en los primeros clásicos del *taiji*, los investigadores coinciden en que este arte marcial supremo se cuajó en el pueblo de Chenjiagou, en manos de la familia de los Chen. Y allí llegó Yang Luchan (1799-1872), la primera persona que no era de la familia Chen quien pudo acceder a los secretos del *taiji*. En 1852 Yang Luchan se fue a Beijing, donde enseñó lo que había aprendido en Chenjiagou a miembros de la corte de los Qing, la última dinastía china.

Al salir de Chenjiagou el *taiji* empezó a cambiar y la práctica comenzó a moldearse a la condición física y los requisitos de sus ilustres alumnos. Yang Chengfu (1883-1936), nieto de Yang Luchan, hizo mucho para establecer la popularidad del *taiji*, sistematizando los conocimientos que había adquirido de su abuelo y suavizando los movimientos, eliminando también sus aspectos más marciales—las explosiones de fuerza (*fa jing*), los saltos y los golpes de tacón en el suelo que son tan típicos del estilo Chen.

El *taiji quan* hoy en día

El *taiji* sigue adaptándose a las necesidades de sus practicantes, pero cualquiera que intente separar la práctica de su origen marcial comete un error que puede tener dos consecuencias para la salud: por un lado, una práctica menos eficaz a nivel energético; y por otro lado, la posibilidad de autolesionarse.

A través del *taiji* podemos desarrollar y refinar una energía particular (*jing*), pero solo cuando nuestra práctica se basa en los principios del enraizamiento, movimiento *yin-yang*, postura correcta, conexión y soltura (*song*). Teniendo en cuenta la aplicación marcial de cualquier movimiento (su intención) nos obliga a entrenar conforme con estos principios. De hecho hay un cuarto aspecto de nuestra práctica habitual, el *tui shou* ('empuje de manos'), en el cual entrenamos con pareja y ponemos a prueba estos principios.

No fue hasta finales del siglo dieciocho cuando el arte marcial interno previamente conocido como 'Trece Formas' o el 'Boxeo Largo' (*changquan*) recibió el nombre de *taiji quan*. Este fue el momento en que un arte marcial y la filosofía daoista se unieron para formar el 'último supremo,' el más fino y bello de todas las artes marciales. A partir de este momento los conceptos filosóficos del *yin-yang* se encarnaron en una práctica tangible y accesible a todos, independiente de edad y condición física. Desde entonces la práctica del *taiji quan* ha sido una práctica de vida en la cual no solo aprendemos como estar de pie, andar y movernos, sino a ser. Cultivamos, a través del *taiji*, nuestro centro con el objetivo de quedarnos tranquilos y movernos en quietud, aun cuando nos atacan. La práctica y el estudio del *taiji* tiene aplicación no solo marcial, sino ético y emocional: nos entrenamos a no reaccionar a estímulos externos con miedo y ansiedad, sino a aceptar lo que viene y resolver lo que hay en nuestras vidas diarias.

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