



## Taijiquan Training (Español)

Como parte integrante de Zhong Ding, se ofrece la posibilidad de entrenar hasta alcanzar los niveles más altos:

- 1- Con los instructores, que tienen que viajar miles de millas para aprender, y con los Maestros, cuando recibimos su visita.
  - 2- La otra parte es el propio entrenamiento. Si usted piensa que ha comprendido completamente cualquier parte del programa de Taijiquan ¡Probablemente se encuentre muy lejos de ello, de manera que entrene y entrene, una y otra vez!
- Ustedes deben de aspirar a convertirse en los maestros de mañana, y tienen todas las oportunidades necesarias.

(Extracto de un artículo escrito por el Maestro John Higginson)

Todos los que practicamos el noble arte del Taijiquan estamos interesados en desarrollar, o desarrollarnos, en alguno de sus muchos aspectos. Habilidad, pericia, cultivo de la paciencia, tener un centro donde agarrarse, la cura de alguna enfermedad o dolencia, el mantenimiento físico, convertirse en un artista marcial, mejorar como persona, relacionarse, conseguir cierto sentido espiritual, etc; incluso competir.

Al leer un libro o un artículo, ver un reportaje o asistir a las clases, pocos comentan acerca de la puesta en práctica del arte, para alcanzar un determinado objetivo. Nos impresionamos con las palabras de las maravillas del Taijiquan, que por supuesto son ciertas, o por la belleza, gracilidad y aparente facilidad de sus movimientos suaves. Pero sin la práctica diaria y diligente del arte, de sus principios, de nada servirían. A menudo asistimos a clases, o a cursos en los cuales finalizamos con dolor de piernas (recompensa del trabajo bien realizado); o siendo ligeramente conscientes de nuestras tensiones y así nos vamos a nuestras casas a descansar y nos olvidamos. Pero, ¿dónde están nuestros objetivos por lo cuales comenzamos a practicar?.

Siempre queremos "lo mejor, lo más rápido, lo más fácil y a ser posible lo más barato". De modo que olvidamos la práctica hasta la próxima clase dejando escapar de nuestras manos todos los beneficios del arte.

Aunque a veces nos podamos sentir agobiados por las tareas, falta de tiempo, o las prisas de la vida; quién no puede dedicar un poco de tiempo a sentirse suspendido desde lo alto de la cabeza, hundir el pecho, redondear los hombros, flexionar las rodillas ligeramente, mantener la espalda derecha y relajarse un poquito. De la práctica de estos y otros principios proviene la habilidad y la destreza, la salud y la relajación, entonces ¿qué problema hay?. Seguro que todavía podemos tomarnos la vida con un poco más de calma.

Lo mismo sucede con los trabajos con armas tradicionales. Algunas personas se asustan, lo consideran violento, apto sólo para personas con un gran nivel o peligroso. ¿Por qué? Sigue siendo Taijiquan, con todos sus principios y sus beneficios para la salud y la relajación, su filosofía y su espíritu están ahí. Nada se ha movido ni transformado, ni emigrado a ninguna parte; simplemente algo más en las manos para explorar en el arte. Es más con esta práctica nos acercaremos aún más, ya que nuestra visión del arte será más global y a la vez nos ayudará a trabajar con mayor atención y a descubrir más sutilezas. De esta manera mejoraremos, encaminándonos a una práctica de calidad.

Así sucede también con las formas rápidas, los métodos de empuje de manos o el empuje de manos libre, todo persigue el mismo fin, los mismos principios, exactamente igual que al comienzo. Por lo tanto todo es lo mismo, TAIJIQUAN . Solo cambia la calidad con que se ejecuta, y esta solo proviene de la práctica y del aprendizaje.

Por lo tanto todos los que estamos interesados en aprovecharnos de los muchos beneficios del Taijiquan deberíamos aportarnos algo de nuestro tiempo y de nuestro esfuerzo para mejorar un poco más. Así no solo la práctica diaria es importante, así como también cursos y seminarios, donde se tiene la oportunidad de "concretar" diversos aspectos del arte.

Cuando tengamos el honor de recibir la visita de algún Maestro, primero informarnos de quién es, que estilo practica, que va a enseñar, pedir a nuestros instructores referencias y después, tratar de aportar nuestra asistencia. Olvidarnos de prejuicios como mi nivel es bajo, empecé hace unos meses y este tipo de cosas, ya que al fin y al cabo todos vamos allí para aprender y mejorar, potenciando el arte tanto en cantidad como en calidad, para nosotros mismos y para los que nos rodean, porque uno de los puntos importantes del Taijiquan es la relación con los demás.

También hay personas, que por falta de carácter o tesón, y/o el instructor encuentra grandes dificultades para transmitirles su pasión e interés por el Taijiquan; comienzan las clases y al cabo de un tiempo las dejan sin haber degustado nada del arte y se marchan con las manos vacías de una "montaña llena de tesoros".

"El camino de la perfección es arduo y exige un gran compromiso, pero la recompensa que se puede obtener tiene un valor incalculable."

Dejemos pues que este noble arte se extienda y alcance todos los aspectos de la vida, que sin duda lo hará, y dispongámonos a relajarnos o mejor aún a "dejarlo ir"

"Hay 3 factores para aprender el arte : enseñanza correcta , talento natural, y perseverancia. No podríamos conseguir nada sin perseverancia."

"Cada día que practicamos la forma, estamos depositando un estrato de habilidad tan fino como la hoja de un papel, pero con el tiempo las finas hojas pueden formar grandes pilas ¡Persevera!"

(La Vía Interna. Enseñanzas del Tai Chi Chuan de CHENG MAN CHING)

Próximamente aumentará el número de personas que se interesarán por la práctica del Taiji. Unos serán fuertes, agudos y perspicaces pero deben tener cuidado de contentarse con pequeños éxitos; dominando los aspectos superficiales y abandonando el estudio. Otros querrán resultados inmediatos, pero no deben caer en la trampa de descuidar los detalles; aprendiendo rápidamente gran número de técnicas. Estos imitarán los aspectos externos pero serán ignorantes ante los aspectos internos, por lo que ignorarán todo respecto al Taijiquan. Cuando analicemos sus formas carecerán de la verdadera medida, olvidando las correcciones de un día para otro.

El objetivo solo se logra de una manera natural después de muchos días, muchos meses y años. Esto del TAIJIQUAN no es como las técnicas occidentales donde todo está explicado y demostrado fácilmente y pocas cosas requieren un estudio tan sutil y tan profundo.

Javier Mesa instructor de Zhong Ding en España.