

Escuelas externas / Escuelas internas:

El tai ji quan , junto con el bagua y el xinyi , forman el grupo que se ha denominado escuelas internas. Al definir las como internas fácilmente las comparamos con las escuelas externas. Una comparación que a veces podemos encontrar es que las internas emplean el qi y las externas la fuerza. Definir lo que es la fuerza es fácil , la cosa se complica cuando intentamos buscar una explicación del concepto qi, por ello el motivo de este escrito no será este punto, si no buscar otras características que nos permitan entender mejor las escuelas internas

El movimiento

En todas las escuelas se hace hincapié en realizar los movimientos dentro de un ritmo lento. Su objetivo es facilitar una mayor conciencia de todo el cuerpo y moverse de una forma mas unificada. Los textos clásicos del tai ji quan son una fuente de ejemplos que exponen la importancia de realizar los movimientos desde esta unidad.

“ El cuerpo tiene que estar ensartado articulación con articulación No permitir ni la mas mínima interrupción “

“ Esta enraizada en los pies, expresada en las piernas gobernada por la cintura y manifestada en los dedos “

“ Al moverse todo el cuerpo tiene que estar ligero y ágil, y aun mas importante, tiene que estar ensartado conjuntamente “

Estos ejemplos se complementan con otras imágenes, un poco mas metafóricas, que inciden en la misma dirección:

“ Mover el jin (勁) como si desenrollamos un capullo de seda “

De esta frase es interesante explicar la metodología del como se desenrolla un capullo de seda: Primero se tiene que encontrar el inicio, una vez encontrado se empieza a estirar suavemente, de esta manera se consigue un hilo continuo . Un hilo que se tiene que desenrollar de la manera mas suave y delicada ya que fácilmente se puede romper. Esta misma delicadeza se tiene que aplicar a la hora de realizar los movimientos del tai ji quan.

La otra imagen que contiene esta frase y que denota esta unidad es el carácter Jin - 勁 – compuesto por la imagen de un río subterráneo. La fuerza del río es la que se tiene que desarrollar en la practica del tai ji quan El río es la imagen que expresa esta unidad en movimiento. Un movimiento suave pero que contiene fuerza en su interior. Esta unidad dentro del movimiento se trabaja a través de un ritmo lento , lo cual nos ayudará a prestar mas atención a los dos puntos que siguen a continuación: El Contacto y la Mente.

El Contacto

La manera de entrar en contacto con el otro es otra de las características de las escuelas internas. En todas ellas encontramos que el eje se centra en saber escuchar cuando el otro ha perdido su equilibrio, su centro. No se busca golpear directamente sobre la defensa del otro.

Esta sensibilidad en el tacto se desarrolla dentro de la practica del tuishou. El problema es que fácilmente cuando trabajamos con parejas volvemos al lenguaje de defensa y ataque, fácilmente buscamos desequilibrar al otro con la fuerza.

La traducción del termino tuishou como “ empuje de manos “ no ha facilitado la comprensión del objetivo de esta practica. Actualmente algunos maestros empiezan a llamarlo “escuchar con las manos “. traducción que orienta al practicante hacia otro objetivo. Esta nueva manera de escuchar tiene que venir precedido por el trabajo anterior. Un cuerpo que se mueva al unísono tendrá mas facilidad de permanecer tranquilo y sensible al movimiento del otro.

Esta manera de escuchar en la tradición del tai ji quan se denomina Ting y para adquirirla hay que:

“Liberarse de las barreras de la fuerza muscular. Relaja y suelta la cintura y piernas, medita en aquietar la mente, acumula qi y concéntrate en el espíritu “

Mente

“ meditar en aquietar la mente “

La mente en quietud es de vital importancia en las artes marciales. Una de las imágenes metafóricas que relaciona la mente y la quietud dentro del pensamiento Chino es la imagen del agua.

El agua sigue su curso adaptándose a las circunstancias del terreno y al mismo tiempo tiene la cualidad de reflejar de un espejo. Cualidades que se pueden desarrollar a través de una práctica de la quietud.

En el tui shou es donde mejor podemos ir practicando esta mente como un río. Si nuestra mente está pensando en que movimiento vamos a realizar o está focalizada en las manos del otro se perderá las cualidades aludidas anteriormente. La mayoría de las artes marciales internas tienen en su metodología diferentes posturas estáticas, en ellas a parte de buscar una mayor conciencia del cuerpo, también se desarrolla un espacio que permite que la mente se vaya aquietando, no se busca que la mente esté focalizada en un punto o recorrido, la mente tiene que estar abierta y tranquila observando lo que tenemos delante sin interferir. Esta mente es la que nos permitirá adaptarnos mejor a los cambios que surgen alrededor. El saber actuar en el momento oportuno, depende de una mente en quietud y un cuerpo relajado

Conclusión:

Con lo expuesto anteriormente no se trata de menospreciar las escuelas externas y sobrevalorar las internas. Ambas escuelas están enfocadas hacia la lucha. Cada escuela tiene sus teorías, pero lo importante es como el artista puede integrar estas teorías y ponerlas en la práctica. A veces existe una diferencia muy grande entre la teoría que expone cada arte y su aplicación práctica que realiza el estudiante, profesor o maestro.

Reducir este espacio entre la teoría y la práctica tendría que ser uno de los objetivos de cualquier practicante. Lo expuesto anteriormente, el movimiento corporal, el contacto con el otro y el aquietar la mente es simplemente una guía, no la única, para intentar acortar este espacio