

## Tai chi: ¿arte marcial o práctica terapéutica?



*En los últimos años se ha puesto muy de moda. Lo vemos en nuestras plazas y parques. Grupos de jóvenes y mayores que se mueven lentamente en una especie de danza suave y sincronizada. Es el Tai Chi, pero ¿qué es exactamente el Tai Chi?*

El Tai Chi Chuan ("boxeo del extremo supremo"), que es su nombre correcto, es un arte marcial interno de origen chino; es decir, su práctica permite o facilita un cultivo de la energía interna ("chi") mediante la suavidad y la intención con el objetivo de lograr un desarrollo personal.

El Tai Chi Chuan es conocido por

las secuencias de movimientos lentos y hermosos que realizan sus practicantes, donde los músculos permanecen siempre flexibles y la respiración pausada y natural, características que transmiten un sentimiento de armonía y permiten relajarse y fortalecer al cuerpo y la mente. Esos movimientos – o cada uno de esos movimientos- obedecen al

ritmo lento pero continuo de los ciclos de la tierra. Es decir, cada movimiento tiene una explicación, un sentido. Nada se deja al azar en esta hermosa danza que paradójicamente utiliza el movimiento y lo convierte en sinónimo de quietud.



El Tai Chi es un refugio de quietud en medio del movimiento. Se le ha definido como meditación en movimiento.

El Tai Chi se ha popularizado por los beneficios en la salud que se atribuyen a su práctica y al hecho de que es una disciplina que puede practicar cualquier persona, sea cual sea su condición física o su edad.



Los practicantes de Tai Chi atribuyen [los beneficios](#) para la salud a características relacionadas con la Medicina Tradicional China, pero no podemos olvidar que el Tai Chi es un arte taoísta basado en la filosofía del retorno al estado natural de salud y bienestar.



[La historia](#) del Tai Chi y en general del las artes marciales chinas es muy confusa, ya que sus maestros sólo transmitían los estilos a sus alumnos directos.



Hay distintas [escuelas de Tai Chi](#) y con una base común pero con distintos estilos.

太極

Francis Lorenzo lleva casi 15 años practicando Tai Chi y más de un decenio enseñando a los canarios los beneficios de este arte milenario. Nos cuenta los secretos de una práctica "que está en continua evolución".

### ¿Cuál es el sistema que practicas en tu escuela?

Yo en mi escuela practico el estilo Hun Yuan que viene de la rama chen, de hecho el maestro que lo crea es el único que queda vivo como representante del linaje del estilo chen y es uno de los maestros de mi maestro Pedro Valencia. El centro pertenece a la agrupación de la asociación Hun Yuan España y Hun Yuan internacional. El nombre de Wutan proviene del nombre de unas montañas en china que es donde nacen las artes internas.

### ¿Qué opinión te merece el auge que está teniendo el Tai Chi en Canarias?

La verdad es que ha resurgido su práctica en los últimos 5 o 6 años. En todos lados hay asociaciones de vecinos, centros culturales, etc... hay mucha gente que practica tai chi. En cuanto a los monitores es importante que tengan una experiencia personal, hay una serie de pautas y estructuras que deben de conocer para poder guiar a las personas que tienen delante y sobre todo que las ayuden para

### “ES NECESARIA UNA CONTINUIDAD Y UN PEQUEÑO ESFUERZO POR PARTE DEL ALUMNO PARA OBTENER EL RESULTADO DESEADO”

que salgan contentos de la práctica y obtengan los beneficios que andan buscando.

### ¿Porqué crees que está teniendo tanto auge entre la gente mayor?

Creo que es por la suavidad de los movimientos, porque se puede adaptar tanto a la edad como a cualquier tipo de dificultad o problema que puedan tener, e incluso los movimientos pueden hacerse sentados.

### ¿Qué papel crees que juega el maestro en todo esto?

El maestro es simplemente el que abre la puerta, pero si tu no recorres el camino entre una puerta y otra no hay ningún avance. El maestro te da unas pautas, unos ejercicios pero es necesaria una continuidad, una rutina y un pequeño esfuerzo por parte del alumno para obtener el resultado deseado.

### ¿Cómo hace alguien que empieza y se acerca por primera vez a la práctica del Tai Chi?

En mi escuela alguien que comienza se integra en la práctica dentro del grupo. El trabajo de respiración (Chi kung) de movilización de la energía, articulaciones, etc. Es algo que se puede hacer en grupo y en el momento en el que se empiezan a trabajar las formas, entonces es cuando se separan por niveles.

La forma es el centro de la práctica. Esta son una serie prefijada de posiciones o movimientos en los que se sintetizan las enseñanzas que se deben adquirir. Al principio se aprenden a base de repetición.

### ¿Es necesaria mucha coordinación para practicar Tai Chi?

La coordinación de todo el cuerpo es algo importante, es lo primero que se debe practicar y entrenar, porque si no hay una coordinación correcta, una relajación correcta, una estructura correcta es muy difícil que la energía circule de una forma correcta. Tiene que haber una coordinación y una armonía en el movimiento externo, porque llegas de lo externo a lo interno y viceversa.



### ¿Cuáles son los beneficios que se pueden obtener de la práctica del Tai Chi?

Pienso que el mayor beneficio que se puede obtener del tai chi es el conocimiento de uno mismo. A medida que se va profundizando y practicando en el sistema se va produciendo un reconocimiento de la persona con todo lo que nos rodea, es un entrar en armonía con todo lo que nos rodea.

### ¿Hay un aspecto de conexión interna en la práctica del Tai Chi?

El Tai Chi de alguna forma te acerca a tu parte interna, a tus emociones, a tus órganos, a tu estructura, a tu respiración, de alguna forma te abre esa puerta. El Tai Chi tiende a ser un punto de partida para observar lo que nos rodea, porque tenemos que tener en cuenta que nosotros también formamos parte de lo que nos está rodeando. No hay diferencia entre lo exterior y lo interior. Es muy importante ese equilibrio, porque para poder llegar a lo interno hay que conocer lo externo y viceversa ■

“EL MAYOR BENEFICIO QUE SE PUEDE OBTENER DEL TAI CHI ES EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO”