



ARRIBA:
EL AUTOR (IZQUIERDA)
PRACTICANDO EL EMPUJE
DE MANOS (TUI SHOU)
CON SU PROFESSOR,
SCOTT M. RODELL.

Resumen

Hoy en día el taijiquan se valora habitualmente no como un arte marcial sino como un arte ligada a la salud. En este ambiente, el *sanshou* o “manos libres”, ejercicio donde las aplicaciones de la forma son entrenadas en un contexto marcial, se practica raramente y es, a veces, mal comprendido. Investigando el papel que juega el *sanshou* en el sistema del taijiquan, este artículo argumenta que los beneficios saludables ampliamente asociados a este arte sólo pueden ser obtenidos a través de una práctica atenta de sus aplicaciones marciales.

SANSHOU: COMPRENDIENDO EL TAIJIQUAN COMO ARTE MARCIAL

GREG WOLFSON



Introducción

El arte marcial del taijiquan se asocia popularmente con los movimientos lentos y gráciles de las formas a manos desnudas. Aquellos que estén familiarizados con el arte puede que conozcan los ejercicios de “empuje de manos” (*tuishou*). En estos ejercicios por compañeros, cada uno trata de desequilibrar al otro utilizando las ocho técnicas básicas del arte mientras se mantiene el contacto físico. El objetivo es desarrollar la “energía de escucha” (*ting jin*) sintiendo la fuerza y dirección de los empujes de los compañeros. Con el *tuishou*, el practicante de taiji puede practicar la reorientación de la energía entrante (en este caso empujes) sin llegar a enfrentarse directamente a un contexto de combate más realista. Son pocos los estudiantes, sin embargo, que han aplicado estas habilidades adquiridas en la fase de entrenamiento de “manos libres” (*sanshou*), donde serán evaluadas en un contexto de fuerza y contacto pleno. Y este es un olvido importante para cualquier estudiante que quiera aprender por completo el sistema del taijiquan.

Tradicionalmente, la práctica del *sanshou* comienza extrayendo las técnicas individuales de las formas a manos vacías y practicándolas a cámara lenta como respuesta a diversos ataques. Esto se repite hasta que el movimiento se hace natural y preciso con velocidad y potencia máximas. Desde aquí, el estudiante practica uniendo técnicas en combinaciones. El objetivo es moverse con libertad y espontaneidad desde un movimiento al siguiente manteniendo el desequilibrio del compañero. Con el tiempo, los estudiantes practican con contacto pleno, debiendo usar continuamente su libertad de movimientos para enfrentarse a los ataques que proporciona el contrario.

Este método de entrenamiento de *sanshou* debe diferenciarse de la rutina coreografiada de *sanshou* de dos personas practicada habitualmente hoy en día. En estas formas de dos personas cada participante aprende un conjunto de secuencias de movimientos y luego los practica en unión con el compañero, a modo de danza. La evidencia más temprana registrada de estos ejercicios en el estilo Yang está en el libro de Chen Gong *Taijiquan combinado, espada ancha, espada de dos filos, bastón y combate* (Taijiquan Dao Jian Gan *Sanshou* Hebian). En comparación, los escritos de las tres primeras generaciones de maestros de la familia Yang, incluyendo los manuscritos de instrucción transmitidos y los dos libros de Yang Chengfu, *Forma completa y práctica del Tai-jiquan* (Taijiquan Tiyong Quanshu) y *Métodos prácticos del Taijiquan* (Taijiquan Shiyongfa), no contienen

Todas las fotografías son cortesía del Great River Taoist Center.

referencias a tales formas. Los dos últimos libros contienen descripciones de las demás formas practicadas por la familia Yang, incluyendo las formas de manos vacías, empuje de manos, sable, espada recta de doble filo (*jian*) y bastón. La existencia de una rutina de *sanshou* de dos personas que se remontase a la época de Yang Chengfu implicaría una manifiesta omisión en los escritos del maestro de la tercera generación.

Una de las razones para la falta de entrenamiento en el *sanshou* son las grandes diferencias entre los objetivos de los fundadores del taijiquan y muchos de los practicantes actuales. Muchos estudiantes del estilo Yang desconocen que el fundador del arte, Yang Luchan, pasó su vida no como profesor de taiji en el sentido contemporáneo, sino como instructor militar. Tanto él como sus hijos, Banhou y Jianhou, enseñaron a la milicia provincial y después a las tropas militares en Beijing, disfrutando del mecenazgo del príncipe Manchú (Wile, 1983: xi-xii). Entrenaron a soldados en un momento de gran desasosiego civil en China. Los gobernadores Qing tenían que contender con la Rebelión de Taiping en el este así como con levantamientos minoritarios en el norte y oeste. Que el estilo Yang floreciese en el ámbito militar durante este periodo deja pocas dudas sobre su efectividad marcial.

Sin embargo hoy muchas personas se inician en este probado arte no para lograr la excelencia marcial, como sus fundadores, sino para mejorar su salud o para ejercitarse. Buscan la capacidad del taijiquan para aliviar el estrés, revitalizar sus cuerpos y propiciar un espíritu fuerte y calmado. Estos estudiantes se preguntan qué tiene que ver la participación en entrenamientos “violentos” de *sanshou* con el cultivo de la salud y la calma. No comprenden que deben practicar el taijiquan como arte marcial para lograr sus objetivos. Como dijo el maestro de taiji Zheng Manqing, “la práctica de la forma [del taiji] que ignore sus aplicaciones funcionales logra beneficios en la salud que en el mejor de los casos son artificiales” (Cheng, 1999: 6). Sin un conocimiento profundo de la técnica marcial obtenida del entrenamiento del *sanshou* el estudiante no se dará cuenta del tipo de salud vibrante que confiere el taiji. Para comprender la razón de esto debemos explorar la naturaleza y componentes del arte de la familia Yang.

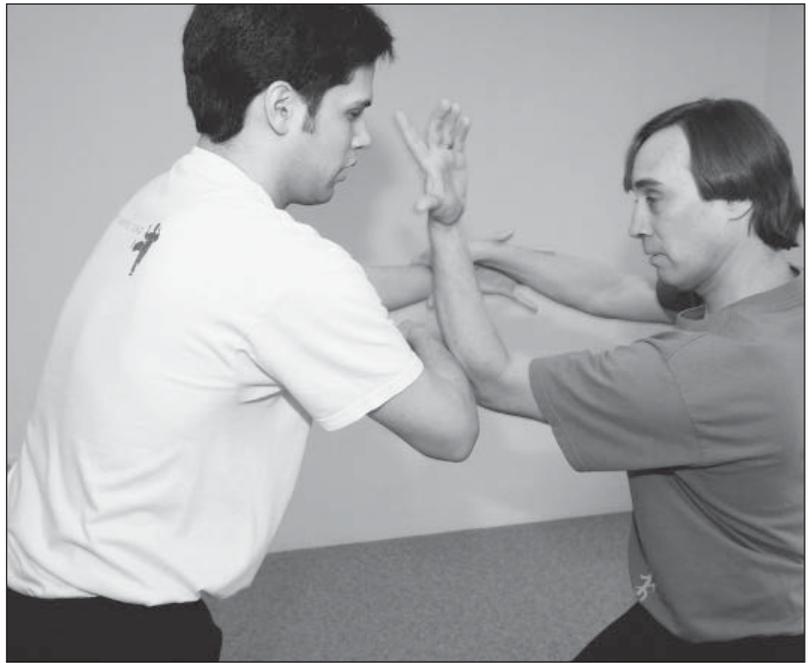
El sistema del Taijiquan

Para cultivar las habilidades marciales los creadores del taijiquan desarrollaron un método de entrenamiento que en muchos de sus aspectos se parece al método científico. Piense que en la ciencia el científico comienza teorizando sobre algún principio general o fórmula sobre el mundo. Realiza una investigación intensiva y formula hipótesis. Esto es comparable al practicante de taiji realizando la forma de mano. A través de los movimientos lentos y conscientes de la forma el practicante visualiza la aplicación de cada técnica, redefiniendo al mismo tiempo la mecánica corporal y la circulación de la energía interna que se requiere para ejecutar esa técnica en concreto.

Para cada técnica, el practicante imagina un compañero de entrenamiento realizando un ataque idealizado en cámara lenta. El término en chino para este compañero (ya sea real o imaginario) es *duifang*, literalmente “dirección opuesta”, un término que no tiene ninguna de las connotaciones de enfrentamiento que tiene el término “oponente”. Las respuestas del practicante a su *duifang* utilizando las posturas de la forma son las “hipótesis” del taiji. El maestro Zheng se refería a este método al instruir a sus estudiantes diciendo: “haz la forma como si alguien estuviese allí” (Lowenthal, 1991: 109).

El siguiente paso para el científico, una vez que sus teorías son válidas sobre el papel, es la realización de experimentos de laboratorio. Controla todos los aspectos del entorno donde se realiza el test, incluyendo las cualidades de los sujetos y qué libertad de acción tienen éstos. Dichos procedimientos clarifican la comprensión del científico sobre los principios que subyacen en sus teorías.

Los ejercicios de *tuishou* o “empuje de manos” constituyen uno de los laboratorios del practicante de taiji. En estos ejercicios por parejas cada parte trata de desequilibrar y hacer caer a su ahora *duifang* real reorientando sus puñetazos y consecuentemente creando aperturas para sus técnicas de contra. Practicando los movimientos con una persona real la persona experimenta de primera mano lo importantes que son la sincronización y el punto de aplicación para la efectividad del movimiento. El practicante debe desarrollar una sensibilidad táctil de los movimientos de su *duifang*, una habilidad “de escucha” que se utiliza para sentir la técnica que llega y luego responder con la técnica apropiada en el momento y lugar apropiados. Una vez que se ha obtenido esta conciencia de la sincronización y la distancia en el *tuishou*, el estudiante puede ahora recalibrar las acciones de este *duifang* imaginario durante la práctica de la forma. Esto aumenta la precisión de sus respuestas.



El test final del científico es la naturaleza, donde las teorías comprobadas en laboratorio se exponen a las incontables variaciones e incertidumbres del mundo real. Como en el laboratorio, el científico analiza las retroinformaciones y refina sus teorías. Para el practicante de taiji resulta difícil darse cuenta de estas aplicaciones “en el mundo real” (excepto en el caso de una pelea). El nivel de entrenamiento del *sanshou* o “manos libres” descrito más arriba simula con bastante certeza el combate real únicamente con las limitaciones necesarias para tener una relativa seguridad.

Las mayores distancias y la sincronización más precisa que exige el entorno de combate hacen que el *sanshou* sea una práctica más compleja que el *tuishou*. Realizar un puñetazo o una patada ante un *duifang* que ataca es mucho más desafiante que reorientar empujones mientras se está en constante contacto físico (como sucede en el *tuishou*). Cualquier deficiencia en la práctica, ya sea en la mecánica corporal, la comprensión de la técnica o en las habilidades de escucha afectará muchísimo a la efectividad del practicante. Este escenario, más desafiante, fuerza al estudiante a refinar su comprensión de la distancia, la sincronización y cada una de las aplicaciones marciales de las formas.

Revisando el taijiquan y la buena salud

Con esta comprensión amplia del sistema del taijiquan tenemos ya el vocabulario para relacionar esta práctica marcial con los efectos positivos que promueve en la salud. Cuando un estudiante de taiji practica la rutina individual, mueve su cuerpo y hace circular su energía interna (*qi*) con el propósito expreso de realizar aplicaciones marciales. El estudiante debe probar rigurosamente su conocimiento de principios y aplicaciones en el *tuishou* y en el *sanshou*. De otro modo, su conocimiento de la técnica marcial será superficial, impropio o incluso inexistente. La falta de enfoque en la forma individual resultará, a su vez, en un menor nivel de desarrollo de energía interna. El maestro T.T. Liang señalaba que “descuidar cualquier [aspecto] no es un [taijiquan] verdadero” (Liang, 1974: 54). Eludir la tradición marcial del taijiquan (el aspecto marcial) es desprenderse del propio método de desarrollo interno (el aspecto civil) diseñado por sus creadores. El practicante de taijiquan obtiene los deseados beneficios en su salud solamente si centra su desarrollo físico e interno en la aplicación marcial específica.

SCOTT M. RODELL
(DERECHA) Y EL AUTOR
DESARROLLANDO EL
SENTIMIENTO DE “MANOS”
DEL TAIJIQUAN, QUE SOLO
PUEDE OBTENERSE MEDIANTE
LA PRÁCTICA CON OTROS.



EL EMPUJE DE MANOS ES EL PRIMER PASO PARA ENTRENARSE EN EL USO ESPONTÁNEO DE LOS PRINCIPIOS DEL TAIJIQUAN.

Utilizando este modelo de entrenamiento, a continuación exploraremos cómo enriquece el *sanshou* la práctica del taijiquan.

Suavidad y acero

Los escritos de la familia Yang, una colección de textos que exponen los principios del taijiquan, describen el cuerpo del practicante avanzado como “acero envuelto en algodón” (Wile, 1983: 12). Aunque los músculos exteriores del practicante están suavizados, éstos enmascaran una estructura interna de huesos y tendones increíblemente dura y potente. Esta fuerza acerada puede expresarse en cualquier momento para “hacer volar” al *duifang*. Muchos estudiantes, tratando de emular la “suavidad” del algodón durante la práctica de la forma sin mejorar primero su mecánica corporal, logran únicamente un estado “tipo espagueti” falto de fuerza y que se colapsa bajo presión.

El término chino *fangsong*, cuya traducción se aproxima a “relajar”, pero que de un modo más acertado puede ser “aflojar los músculos”, contiene el método apropiado para cultivar este estado corporal. Primero, el practicante pone en condiciones su cuerpo a través de los estiramientos y de la práctica de la rutina individual, utilizando la estructura de sus huesos y tendones para sostener su cuerpo en vez de la tensión muscular externa. En particular, estirar la cintura y la espalda baja resulta esencial para conseguir el mejor alineamiento posible de la columna vertebral y de las rodillas. Sin alineamiento el cuerpo se colapsa y no tiene fuerza cuando se intentan ejecutar técnicas en *tuishou* o *sanshou*.

Sólo tras este trabajo procederá el estudiante a dar el segundo paso: usar la mente para eliminar conscientemente la tensión muscular, acumulada tras toda una vida de desalineación corporal. El estudiante monitoriza constantemente su cuerpo durante la práctica de la rutina individual y en el mantenimiento de posturas, dejando que se vaya cualquier tensión innecesaria (por ejemplo, no encogiendo los hombros y dejando que los codos cuelguen naturalmente). Tenemos que ser claros en que la estructura interna “acerada” es el primer requisito, y sólo después puede lograrse el “algodón” externo.

Este nuevo estado corporal aumenta la habilidad marcial de muchos modos. Con una menor tensión muscular bloqueante, el practicante de taiji puede dirigir más fácilmente los movimientos corporales y recibir sus señales. Será capaz de utilizar su cintura y su estructura interna para dirigir libremente su cuerpo como una unidad coordinada. Esto hará sus pasos y ataques más fluidos, eficientes y económicos.

Mientras sus músculos se aflojan más y más, el practicante avanzado será cada



vez más sensible a la información táctil. Si, por ejemplo, cruza sus brazos con un *duifang* que trata de darle un empujón a dos manos, el *fansong* del practicante de taiji le permitirá interpretar la longitud y dirección de esta energía e iniciar un desvío apropiado. Una menor tensión clarifica estas señales hasta el punto en que la más pequeña acción realizada por la otra persona provoca una respuesta correcta. De este modo, parece que el practicante intuye las intenciones de su *duifang*. Por ello el dicho de la familia Yang: “Ante el movimiento más ligero del oponente, ya te has anticipado y movido por adelantado” (Liang, 1974: 29).

Tal y como un nivel alto de *fansong* incrementará la efectividad del practicante en el *sanshou*, la comprensión de los errores de una rígida tensión muscular incrementará su habilidad para controlar al *duifang*. Considere a un oponente de saca su brazo de un modo rígido para golpear. Esto hace que el brazo funcione como una agarradera o palanca conectada directamente con la columna vertebral del *duifang*. Si se ejecuta un técnica básica de “partir” (*lie*) sobre la línea de su “palanca”, lograremos desestabilizar la columna vertebral del *duifang*, y por tanto su estructura corporal completa. Durante ese momento es totalmente inefectivo y fácil de hacer caer.

La rigidez durante la práctica del *sanshou* no deriva únicamente de una mecánica corporal inadecuada; también sucede cuando nos sobrepasamos mientras “liberamos energía” (*fajin*), como en un empuje. Si uno empuja hasta el punto en que los brazos están totalmente bloqueados, los brazos se tensan y se convierten en las agarraderas directamente conectadas a la columna vertebral de las que hablábamos anteriormente. De tal modo que los escritos de la familia Yang alertan de que “la energía debería guardarse ligeramente [flexionando un tanto las extremidades], de modo que haya un remanente para evitar el agotamiento” (Liang, 1974: 28). Aunque este defecto también sucede durante la práctica del *tuishou*, es más común en el *sanshou*. En este último, la distancia entre practicantes es más variable, y éstos tienden a “estirarse” para llegar a su *duifang* en vez de mover su cuerpo a la distancia.

Permaneciendo centrado: lograr la calma en el combate

La práctica del *sanshou* prueba la habilidad del practicante para estar calmado tanto como su habilidad para ejecutar las técnicas. El cultivo de esta habilidad puede reportar grandes dividendos, como explica Scott M. Rodell: “Aprender a no dejarse llevar por los instintos cuando te golpean durante el *sanshou*, hace más fácil estar relajado durante el día a día” (Rodell, 2005: 49). Por el contrario, si un estudiante no puede



EL AUTOR Y SU PROFESOR
SCOTT M. RODELL
PRACTICANDO LA FORMA
LIBRE DE EMPUJE DE MANOS.

mantener la calma y el respeto a los principios durante el *sanshou*, no estará preparado para enfrentarse a un *duifang* verdaderamente agresivo o usar su práctica en relación a las confrontaciones de la vida diaria.

El modo en que un estudiante practica la rutina individual tiene un efecto dramático en el modo en que éste estará preparado para situaciones tensas. Una práctica inadecuada de la rutina individual “tensa debido a una mecánica corporal inadecuada y a la carencia de intención marcial” evita que los estudiantes establezcan y centren su mente, respiración o su energía interna. Durante el *tuishou* y el *sanshou* estos mismos practicantes de tensan cuando son presionados por sus *duifang*, resistiendo o evitando ansiosamente los golpes en vez de utilizar su cintura con calma para dirigir su cuerpo y esquivar los ataques.

La práctica adecuada de la forma cultiva la calma interna necesaria para el *sanshou*. El maestro T.T. Liang describe este método de caminar hacia la calma en su libro *T'ai Chi Ch'uan For Health and Self-Defense* (1974: 74):

Debido a que el movimiento es lento, es tranquilo. Gracias a que es tranquilo, el (*qi*) puede sumergirse profundamente en el dantian y permanecer allí. Cuando el (*qi*) puede sumergirse profundamente y morar en el dantian, entonces uno puede mantenerse firmemente. Esto se denomina el equilibrio central de la mente y el (*qi*). Cuando la mente puede mantenerse firme entonces puede lograrse una calma imperturbable...

El practicante de taiji comienza este proceso colocando su mente firmemente en el punto meridiano denominado *dantian*, localizado a tres dedos de ancho por debajo del ombligo. Mientras aprende a ejecutar la forma con menos tensión, la respiración y el *qi* del practicante se dirigirán naturalmente hacia el *dantian*, obteniendo este estado de “equilibrio central”. Con la respiración y el *qi* concentrado, la mente llega a descansar en la cintura donde conscientemente puede dirigir todo el cuerpo. Entonces será cada vez más fácil mantener este estado de cultivo de la mente y el cuerpo durante los rigores del *sanshou*.

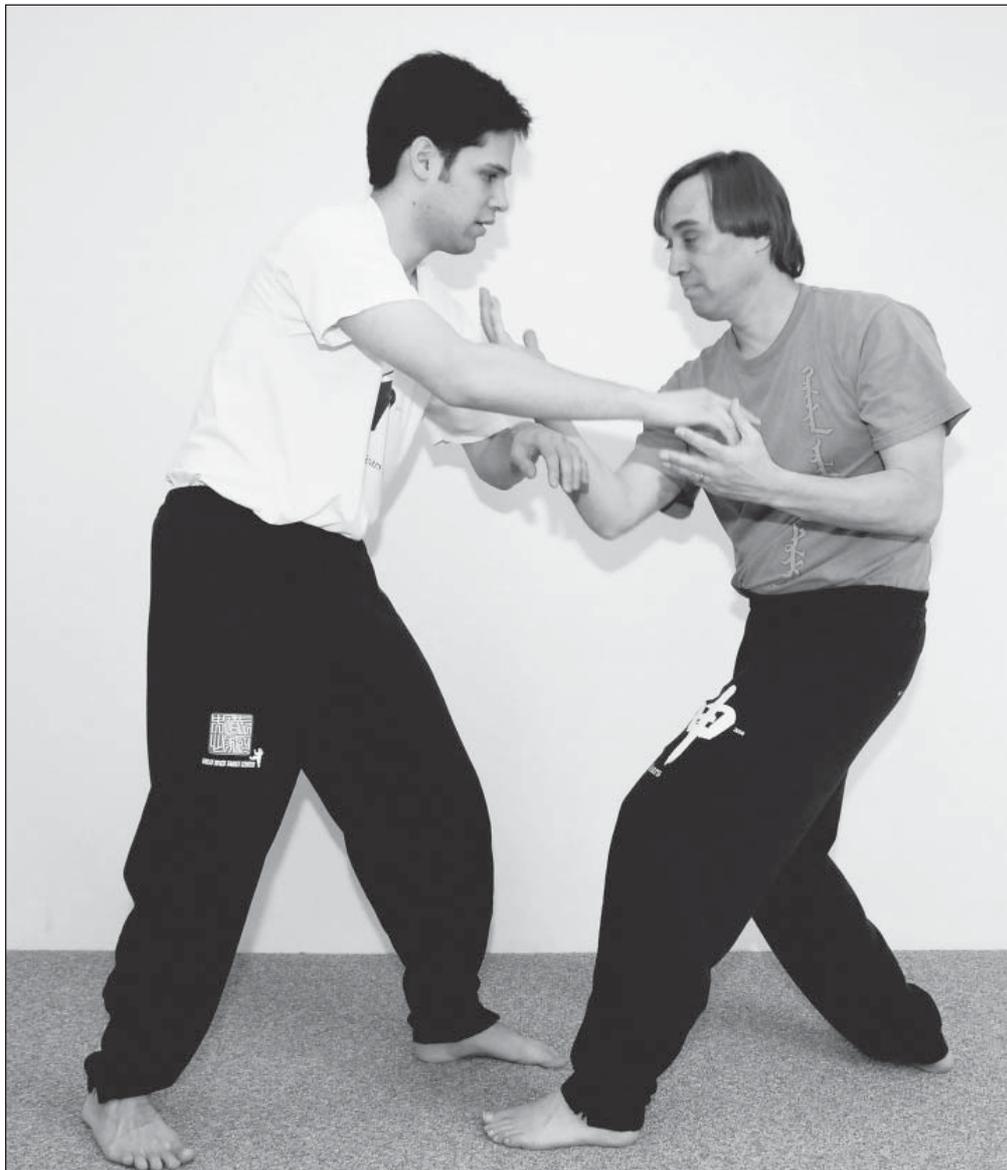
La victoria se logra desde un lado

El *sanshou* proporciona una oportunidad para investigar técnicas que no se comprenden fácilmente a través del *tuishou* y de la práctica individual. Por ejemplo, considere la

aplicación del movimiento “Avanza hacia el frente, esquiva hacia abajo, golpea con el puño”, de la forma simplificada de Zheng Manqing. Esta técnica ilustra el dicho de la familia Yang “el centro del objetivo se alcanza atacando desde un lateral” (Wile, 1983: 79). Cuando el *duifang* intenta un golpe cruzado con el puño derecho, el practicante de taiji lo intercepta con su mano izquierda y lo desvía hacia abajo, dirigiendo la fuerza del oponente hacia la derecha. El brazo desviado se convierte en una palanca que hace girar el cuerpo del *duifang*, presentando sus costillas flotantes o “flanco blando” del lado derecho para el ataque. La esquiva ha desviado el cuerpo del oponente y expuesto su flanco, y lo ha llevado a una posición desde la que no se puede recuperar o contraatacar fácilmente. En el *sanshou*, el estudiante practica una gran diversidad de desvíos similares que crean aperturas en la posición del *duifang*.

Separación y pasos

Cuando se practica la rutina individual, el practicante de taiji presta una atención especial al modo en que distribuye y separa su peso corporal. Cada uno de los pasos que se dan está “vacío”, con el 100% del peso corporal descansando sobre la pierna contraria. De este modo, la pierna libre está suelta para golpear o pisar, además de caminar.

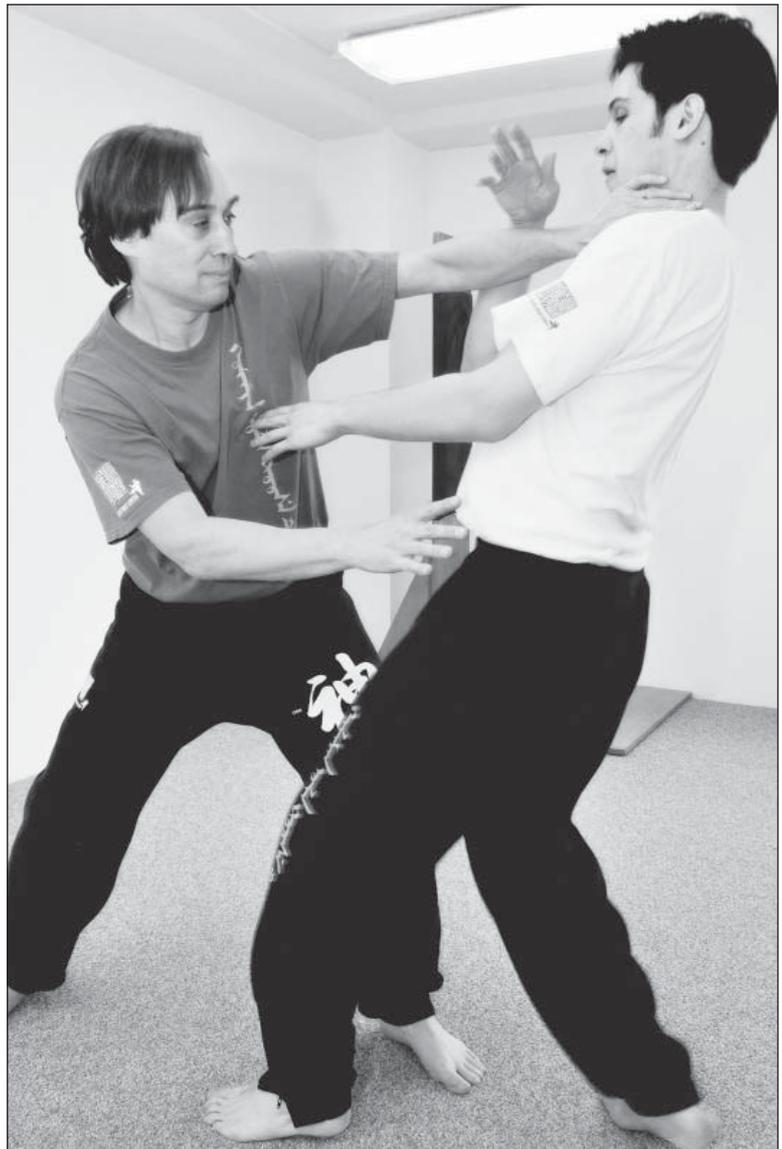
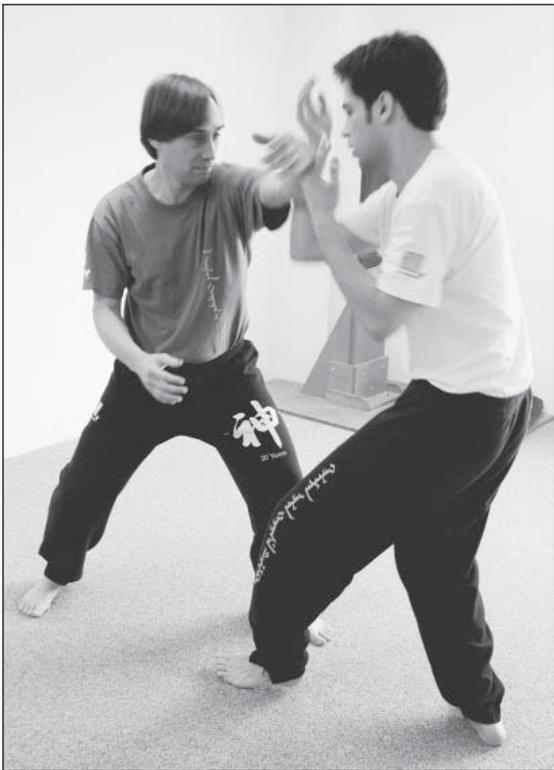


LO RÁPIDO Y LO SUAVE,
OCULTANDO LA FUERZA
INTERNA. LAS TÉCNICAS DEL
REPERTORIO DEL TAIJIQUAN
SE MANIFIESTAN POR SÍ
MISMAS GRACIAS A UN
ENTRENAMIENTO ADECUADO

Adicionalmente, una buena separación lleva el peso del cuerpo y de la columna vertebral directamente a través de la pierna de apoyo hasta el suelo, como si se hubiese clavado una lanza en el suelo totalmente erguida. Esta sensación de “enraizamiento vertical” proporciona un eje adecuado para que la cintura gire libremente y pueda dirigir al resto del cuerpo.

El boxeador taiji puede mantener su eje mientras la mayor parte del peso corporal está sobre una pierna, y pierde el eje cuando tiene en peso igualmente distribuido (50%) en ambas piernas. En esta situación, la igual distribución del peso significa que la columna vertebral está conectada por igual a cada pierna. La cintura tiene ahora dos ejes completos sobre los que podría girar. Al igual que una rueda no puede girar sobre dos ejes, el doble apoyo sujeta a la cintura, restringiendo su libertad de movimientos. Consecuentemente, el practicante de taiji no puede girar con efectividad, y sus movimientos serán lentos y descoordinados. No será capaz de adaptarse rápida y libremente a los movimientos de su *duifang*. Mientras que esta falta de efectividad es visible en el *tuishou*, es aún más exagerada en el *sanshou*, donde la distancia entre los combatientes es mayor y la sincronización de las esquivas y de las contras es más precisa.

Además de la separación, la realización correcta de los pasos en el *sanshou* requiere de una profunda comprensión de otro principio cardinal del taijiquan, “la cintu-



“Cuando se avanza y retrocede, es necesario girar el cuerpo y cambiar los pasos”.

- Liang, 1974: 27



ra es la que dirige”. En su *Elucidación Mental de las Trece Posturas*, el maestro de taijiquan Wang Zongyue declara “cuando se avanza y retrocede, es necesario girar el cuerpo y cambiar los pasos” (Liang, 1974: 27). El maestro T.T. Liang explica este método correcto de utilización del cuerpo en su comentario de esta obra clásica:

Cuando tu oponente golpea la parte lateral de tu cuerpo tan rápido que no te da la oportunidad de contraatacar, debes ceder y girar tu cuerpo ligeramente hacia la izquierda, mientras das un paso hacia atrás con tu pie izquierdo para lograr una posición favorable y superior. Después de que hayas recuperado una posición superior, debes girar tu cuerpo ligeramente hacia la derecha si quieres contraatacar con tu mano izquierda.

Resulta imposible girar el cuerpo para regular la distancia entre uno mismo y el *duifang* si no se tiene una separación adecuada que permita a la cintura un eje bien definido sobre el que girar. Para compensar el apoyo sobre las dos piernas y la no utilización de la cintura, los estudiantes de *sanshou* principiantes a menudo lanzan ciegamente sus piernas hacia delante o hacia atrás cuando la oportunidad o la necesidad así lo requieren. En vez de utilizar la cintura para posicionarse para las esquivas y las contras, simplemente saltan hacia atrás para evitar los golpes o saltan hacia delante imprudentemente cuando aprecian una abertura. Este es un modo extremadamente impreciso y difícil para encontrar una “posición superior” desde la que poder realizar las técnicas.

Habilidades de escucha: relacionando el *tuishou* y el *sanshou*

El estudiante de taiji se introduce por primera vez en el concepto de “escucha” (*ting jin*) durante el *tuishou* con paso fijo a una mano. En este ejercicio los dos practicantes se enfrentan en posiciones opuestas tocándose con los antebrazos del mismo lado que el pie adelantado. El ejercicio comienza cuando uno inicia un empuje a cualquier lugar por encima del cinturón y por debajo del cuello, como por ejemplo empujar el brazo de su *duifang* hacia la parte derecha de su cuerpo. El trabajo del compañero es escuchar el empuje a través del contacto táctil, desviar la fuerza entrante y, si es posible, contraatacar.

Resulta importante advertir aquí que los encuentros de *tuishou* no consisten en arremeter y dar palmetazos al *duifang*. El practicante de taiji practica el “adherirse y

seguir”, dos términos que debe conocer de cara a obtener esta habilidad táctil de “escucha”. “Adherirse” significa que el practicante ni pierde el contacto ni ofrece resistencia a los movimientos del *duifang*. De este modo uno puede mantener una percepción constante de las intenciones del *duifang* a través del tacto.

Pero el conocer las intenciones del *duifang* no es suficiente; uno debe conocer además la respuesta adecuada. “Seguir” significa no iniciar la ofensiva a tu aire sino permitir que las acciones del oponente determinen la respuesta adecuada. Como ejemplo, considere un *duifang* que golpea al boxeador taiji con su mano izquierda. Una respuesta adecuada sería ejecutar la técnica básica “cortar” (*lie*). Llevando la cintura hacia la derecha, el boxeador desvía el golpe con su brazo derecho. El giro de su cintura provoca que la mano izquierda salga para el contraataque. El boxeador simplemente ha escuchado el intento de su oponente y permitido que el ataque de éste determine su respuesta. El *duifang* se ha derrotado a sí mismo, el boxeador taiji es simplemente el medio para que esto haya sucedido.

En el *sanshou* se aplican las habilidades de escucha desarrolladas en el *tuishou* en las distancias mayores propias del combate libre. El estudiante debe usar las técnicas de



Solo cuando uno comprende la conciencia visual de mirar lejos, cerca, a la izquierda y a la derecha; la conciencia auditiva de levantarse, caer, de la tardanza y del apremio; la conciencia kinestésica de esquivar, retroceder, provocar y finalizar; y la conciencia del movimiento de girar, cambiar, avanzar, y retroceder, puede decirse con certeza que se ha dominado la interpretación de la energía.

– Wile (Trad.), 1983: 92





AQUÍ, RAUNO GORDON TRATA DE GOLPEAR A RODELL, QUIEN UTILIZA UN DESVÍO GIRANDO HACIA ATRÁS Y EL MOVIMIENTO “APARTA LA RODILLA Y GOLPEA”.



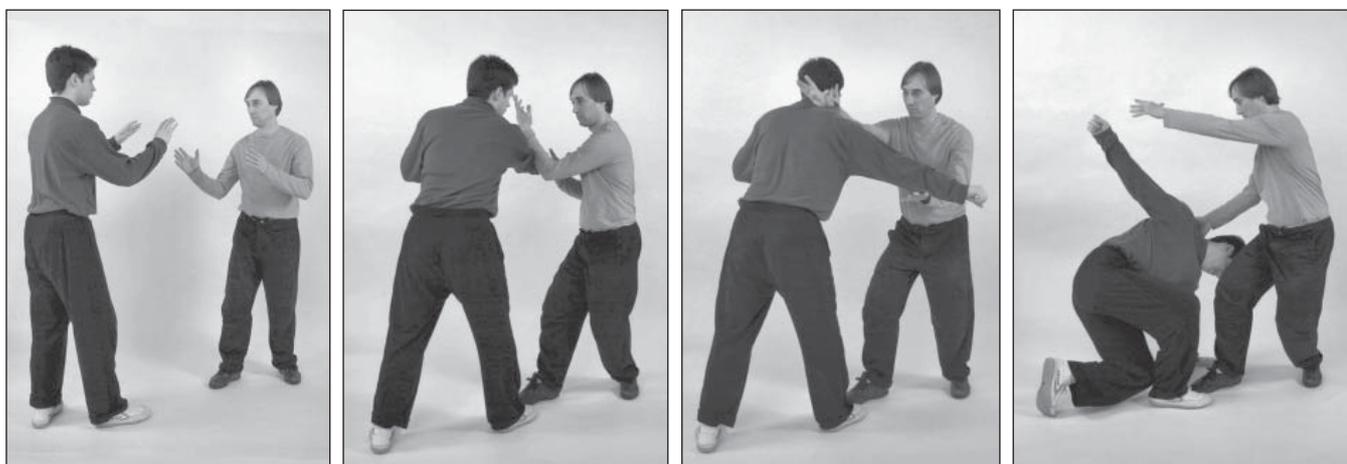
adherirse y seguir, incluso aunque no esté siempre en contacto físico con el *duifang*. Las escrituras secretas de la familia Yang describen esta habilidad aumentada de “interpretar la energía” (texto de la página anterior).

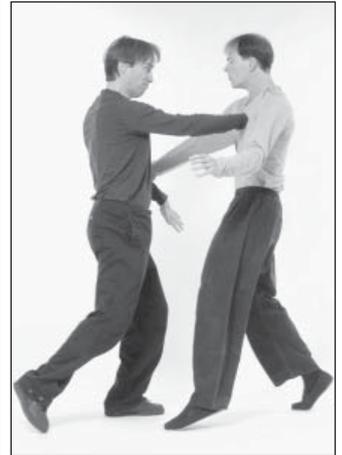
La percepción total del *duifang* no puede lograrse únicamente a través de la práctica de la forma y del *tuishou*. Estos métodos, simplemente, no proporcionan la velocidad y variedad de ataques que hacen madurar adecuadamente la comprensión del estudiante sobre la ejecución de las técnicas de taijiquan. No aprenderá cómo adherirse y seguir al oponente en un contexto no circunscrito al ámbito corporal.

En el *tuishou*, el estudiante debe adherirse a su *duifang* continuamente, estando siempre listo para responder adecuadamente o retroceder ante un ataque. En el *sanshou* la situación no es diferente. Normalmente, el principiante se adherirá y adaptará hasta que tome la iniciativa, momento en el que las mayores distancias del *sanshou* le forzarán a estirarse demasiado y bloquear sus brazos (como describimos en la sección de *fangsong*). Tensarse de este modo hace que para el estudiante sea difícil estar calmado y sensible a su *duifang*, y no podrá responder adecuadamente si su oponente desvía y contraataca. Los escritos de la familia Yang estaban alerta ante esta posibilidad, y advertían que “la energía podría romperse [esto es, descargarse o vaciarse], pero la intención de la mente permanece” (Liang, 1974: 30). Incluso cuando el practicante de taiji se descarga en su *duifang*, debe permanecer mentalmente conectado a él, alerta de su situación e intención y estando listo para continuar adaptándose.

Adherirse continuamente también permite al practicante de taiji mantener la iniciativa cuando ataca. La realidad es que, en el *sanshou*, el combate casi nunca termina con un solo golpe; son necesarias una combinación de contras que actúen como una uni-

RODELL INTERCEPTA EL ATAQUE CON SU CODO IZQUIERDO Y BALANCEA EL ANTEBRAZO DEL MISMO LADO HACIA ABAJO, CREANDO UNA ABERTURA EN EL CUELLO DEL Oponente PARA SU MANO DERECHA. CON UN MOVIMIENTO CIRCULAR HACIA LA DERECHA DESEQUILIBRA A SU Oponente Y REALIZA UNA PROYECCIÓN SIN ESFUERZO.





dad para someter al *duifang*. Si el practicante de *sanshou* tiene siempre conciencia de la intención y posición de su *duifang* puede mantenerle presionado constantemente y tener ventaja. Una serie de ataques, centrados en adherirse y seguir al *duifang*, son cada vez más difíciles de neutralizar. Las habilidades de escucha del practicante de taiji le permiten estar un paso por delante de los desvíos de su oponente, forzando a este último a vérselas con un nuevo ataque antes de que se haya recuperado del anterior. Yang Luchan, el fundador del estilo Yang de taijiquan, llamó a esto “movimiento como un río poderoso” (Wile, 1983: 109), sorprendiendo al infeliz *duifang*. Con tal habilidad, la victoria es una cuestión de percepción de la oportunidad.



AGRADECIMIENTOS

Un especial agradecimiento al Great River Taoist Center y al profesor Scott M. Rodell por todo el entrenamiento, la información editorial y la inspiración. Todas las fotografías de empuje de manos son cortesía de Tim Fenoglio.

BIBLIOGRAFÍA

- CHEN, G. (1943). Taijiquan dao jian gan *sanshou* hebian (Taijiquan combinado, espada ancha, espada de dos filos, bastón y combate). n.p. 太極拳刀劍桿散手合編
- CHENG, Man-ching (1999). Master Cheng's new method of t'ai chi self-cultivation. Trad. Mark Hennessy. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- LIANG, T. (1974). T'ai chi ch'uan for health and self-defense. New York: Vintage Books.
- LOWENTHAL, W. (1991). There are no secrets: Professor Cheng Man-Ch'ing and his tai chi chuan. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- RODELL, S. (2005). Taiji notebook for martial artists. Annandale, VA: Seven Stars Books and Video.
- WILE, D. (Trans.). (1983). T'ai-chi touchstones: Yang family secret transmissions. Brooklyn, NY: Sweet Ch'i Press.
- YANG, Chengfu (1931). Taijiquan shiyongfa (Métodos prácticos del Taijiquan). n.p. Reimpresión como Taijiquan Yongfa Tujie. Taipei: Wuzhou Chu-banshi, 1996. 太極拳體用全書
- YANG, Chengfu (1934). Taijiquan tiyong quanshu (Forma completa y práctica del Tai-jiquan). Hong Kong, n.p. Reimpresión, Taipei: Wu Xue guan (Lion Books), 2001. 太極拳使用法

TÉRMINOS CHINOS

<i>dantian</i>	丹田
<i>duifang</i>	對方
<i>fajin</i>	發勁
<i>fangsong</i>	放鬆
<i>lie</i>	捌
<i>qi</i>	氣
<i>sanshou</i>	散手
<i>taijiquan</i>	太極拳
<i>ting jin</i>	聽勁
<i>tuishou</i>	推手