

---

---

# BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL EMPUJE DE MANOS NO COMPETITIVO

HERMAN P. KAUZ



---

## Resumen

Podemos practicar el empuje de manos del taijiquan de una manera competitiva y, quizás pensando que estamos practicando su aspecto marcial, hacer todo lo posible para evitar perder el equilibrio mientras intentamos desequilibrar a nuestro oponente. La fuerza y la velocidad son normalmente los componentes principales de este tipo de empuje. Por otra parte, podemos empujar con tan solo un mínimo de fuerza, cambiando la dirección si encontramos resistencia y cediendo instantáneamente al ataque o contraataque de un oponente. Esta última alternativa da la oportunidad de desarrollar la sensibilidad y el grado de reacción y puede, si se practica pacientemente durante muchos años, producir cambios beneficiosos en nosotros que al principio no podríamos siquiera imaginar. Este artículo se ocupa del modo y actitud con los que podemos practicar teniendo estos objetivos en mente.

---



Fotografía cortesía de  
Aikiko O. Dykhuizen

## Introducción

En los últimos años hemos aprendido sobre los beneficios del *taijiquan* (normalmente acortado a *taiji*) para la salud. Para la mayor parte de nosotros, taiji significa un conjunto de movimientos lentos conectados parecidos al boxeo, practicados de forma individual. Se practica ampliamente en China, especialmente por la gente mayor. Los parques de las ciudades chinas se llenan temprano cada mañana con gente realizando varios tipos de ejercicios, y entre ellos hay un gran contingente de practicantes. Esta práctica fortalece las piernas, mejora el equilibrio, calma la mente y el espíritu y generalmente mejora la salud mental y física.

Relacionada con este ejercicio individual existe una práctica llamada empuje de manos. En ella dos personas se enfrentan e intentan romper el equilibrio del otro usando sólo un mínimo de fuerza. Suele hacerse normalmente de forma lenta y desde una posición fija de pies. Esto es, si estás perdiendo tu equilibrio, dar un paso en cualquier dirección para recuperarlo es incorrecto. La pareja entonces termina y vuelve a realizar unos pocos movimientos de una forma sencilla que preceden a un estilo más libre de ataque y contraataque.

La razón por la que normalmente practicamos con una posición fija de los pies es que nuestra respuesta tanto en el ataque como en la defensa surge principalmente de un cambio en nuestra posición corporal y no por el juego de pies. Tenemos que reaccionar al ataque cambiando nuestro centro y cediendo ante la presión más ligera. El “centro”

---

es aquel punto en el cuerpo donde nuestro oponente puede controlarnos. Este punto está cambiando constantemente cuando el oponente intenta romper nuestro equilibrio y cuando tratamos de evitarlo.

Cuando un ataque está preparado, el defensor no sólo lo neutraliza sino que intenta contraatacar simultáneamente. El atacante es un tanto vulnerable al contraataque cuando alcanza el punto en su movimiento hacia delante donde su peso está distribuido por igual entre sus pies. Esto se llama “doble distribución del peso”, y tiene como resultado una posición debilitada. Si el defensor contraataca en este punto, el atacante tiene que neutralizarlo y continuar el ataque. Decimos que atacar es *yang* y defender es *yin*. Pero como vemos en el círculo taiji, el *yang* tiene dentro un círculo pequeño de *yin*, y el *yin* un círculo pequeño de *yang*. Así, mientras que el defensor principalmente cede (*yin*), también contraataca en el momento preciso (*yang*). El atacante es en su mayor parte *yang*, pero cede (*yin*) al contra-movimiento del defensor.

Estos ataques y contras ocurren en fracciones de segundo. Aunque intentamos practicarlo lentamente, nuestro oponente puede acelerar de repente, y tenemos que mantener el ritmo. Otra complicación reside en nuestro intento por utilizar el mínimo de fuerza para atacar y contraatacar. A menudo usamos más que unas pocas onzas de presión en todo lo que hacemos, permitiendo a un oponente más habilidoso usar este exceso de fuerza contra nosotros mismos. Entonces tratamos de estar enraizados en nuestros pies, y estar relajados y flexibles de tobillos hacia arriba. Podríamos imaginar el cuerpo como una ropa tendida al viento, que absorbe y neutraliza una fuerza entrante sin dañarse. El atacante podría entonces sobrepasarse y perder el equilibrio, ya que esperaba encontrar una superficie sólida y lo que halla es una no-resistencia.

La capacidad de vigilancia y calma “relajadas” obtenida por la práctica individual va a ser más difícil de mantener, evidentemente, cuando tu compañero está intentando alterar tu equilibrio. Si sentimos agresividad por parte de nuestro compañero y una poca voluntad de ceder, podemos llegar a enfadarnos. Todas las dificultades que podamos tener en el trato con los demás en la vida diaria aparecerán gradualmente. Si estamos abiertos a ellas, podemos aprender mucho sobre nosotros mismos en el empuje de manos. Además, la mayoría de nosotros no lograremos durante la práctica hacer un trabajo que nos satisfaga completamente, y experimentaremos un cierto grado de frustración. Trataremos de seguir las recomendaciones de nuestro profesor para evitar tanto el resistir un empujón como empujar con fuerza. Nuestro profesor nos mostrará muchas veces que resistir un empujón para mantener nuestro equilibrio provocará que el oponente ataque inmediatamente desde una dirección diferente y el juego habrá acabado. También, atacar un punto que parece inflexible con una mayor fuerza da al oponente una oportunidad para ceder de repente, causando nuestra sobre-extensión y la pérdida de equilibrio.

Cuando aparece un problema en nuestra vida diaria, tratamos de pensar una solución. Lógicamente, el pensamiento lineal podría ser de alguna utilidad al intentar imaginar qué es lo que va a pasar en el empuje de manos. Pero en el momento que ocurre la acción cualquier plan o estrategia prevista probablemente fallará porque no se puede predecir la respuesta del oponente. Además, pensar durante el empuje de manos provocará que el cuerpo se tense mientras se imaginan las cosas. Y aún más importante, como principiantes estamos limitados en el conocimiento y a menudo estamos demasiado fuertes, demasiado tensos, o nuestra sincronización es defectuosa. Así que incluso si hacemos todo lo posible por seguir las directrices de nuestro profesor, somos incapaces de hacer lo que se nos pide. Para empezar a lograr una sensación de lo que va a pasar, nuestro conocimiento y sensibilidad tienen que crecer y agudizarse. Este es un proceso sin final. Para continuar haciendo progresos en esta dirección se requiere una práctica casi diaria del empuje de manos. Pero, si practicamos incorrectamente, por ejemplo utilizando la fuerza, nuestro progreso será lento o inexistente. Lo que se requiere, en última instancia, es que nuestro sistema físico y mental interiorice una respuesta instantánea y libre de pensamientos ante el más ligero estímulo. Además, para tener éxito, nuestra respuesta tiene que constar de una mezcla óptima de suavidad, sensibilidad y sincronización, por nombrar sólo unas pocas cualidades.



Fotografía cortesía de  
Donna Bernardini

El proceso se parece a aquel experimentado por el estudiante zen de tiro con arco, quien tiene que practicar una y otra vez para lanzar una flecha que no deja ir conscientemente. Sin embargo, en un momento concreto, el arquero, el arco, la flecha y el objetivo llegan a ser uno. Por citar otro ejemplo, no se puede llegar a la solución de un *koan* zen racionalmente, pero tiene que llegarse de algún otro modo. Tanto en el tiro con arco como en el zen, el estudiante hace todo lo que puede para conseguir el resultado esperado. Esto significa que utilizará su capacidad física y mental para realizar lo que parece requerirse, sólo para obtener que sus esfuerzos sean rechazados o parecen inútiles. Esta triste situación puede durar unos pocos años, pero sus esfuerzos, o no-esfuerzos, pueden un día dar frutos, sólo para estar seguidos por otro periodo de fracaso.

Centrándose otra vez en el empuje de manos, los errores comunes del estudiante son errar al tratar de encontrar el centro del oponente, usar demasiada fuerza, resistir a un ataque, e intentar pensar qué se va a hacer durante el proceso de empuje. Si nuestro oponente es más habilidoso que nosotros, cada encuentro terminará en fracaso. Este resultado puede ser bastante frustrante, a menos que el estudiante venga al entrenamiento sin ninguna expectativa o ideas preconcebidas y esté dispuesto a aprender lo que se revela cuando intenta seguir los principios del taiji. No existe un objetivo final: es un proceso interminable de perfeccionamiento.

La verdad es que es una ilusión que la búsqueda del resultado en el empuje de manos sea empujar al oponente o evitar el empuje. En vez de eso, deberíamos estar intentando reaccionar de una forma libre de pensamientos a lo que nuestro sistema siente en el momento. Este patrón de flujo de pensamiento interrumpe todo lo que tiene que ver con el pasado o el futuro y nos pone, al menos durante un pequeño momento, totalmente en el presente. El interrumpir nuestra incesante charla mental es un método maravilloso para abrirnos a una sensación de espíritu (o como uno quiera llamarlo) que nos impregna y nos baña junto a todo lo que nos rodea. Este aspecto del empuje de manos puede parecer un poco extremo o esotérico para algunos, pero está ahí para aquellos que estén preparados. El beneficio para nuestras vidas con este énfasis pesa más, de lejos, que aquellos que tratan de limitarnos tan sólo al plano físico.

Así, el entrenamiento de empuje de manos puede considerarse como un aprendizaje para llegar a ser más sensible y más sensitivo. Para ayudarnos en esta dirección, todos nuestros movimientos de ataque y defensa deberían estar limitados a unas pocas onzas de fuerza. Si empleamos tan sólo un poco más de fuerza, un oponente habilidoso utilizará nuestro sobre-esfuerzo contra nosotros. Además, todo lo que necesitamos es desequilibrar a nuestro oponente. En el instante en que esto ocurra, estando en una situación de defensa personal, podríamos lanzar un ataque posterior a un punto vulnerable. Apartando a alguien 10 o 20 pies [3-6 metros aprox.] de un empujón se considera, desde un punto de vista práctico, como perder al oponente. A menos que se encuentre en el borde de un acantilado, tiene una oportunidad para reagruparse o para aprovecharse de un arma y después volver al combate.

Si nuestra razón para practicar el empuje de manos es para desarrollar la capacidad de combate real, bien podríamos retrasar el desarrollo de la capacidad de respuesta y sensibilidad que buscamos, aunque sea más importante. Es verdad que la práctica de empuje de manos puede cimentar una base estupenda para las artes de combate, pero demasiado énfasis en las técnicas de combate mientras realizamos el empuje de manos hará que nos empleemos con demasiada fuerza y dureza. Yo enseñé un tipo de defensa personal a estudiantes de taiji durante más de 20 años, en un intento por familiarizarles con ataques de puñetazos, golpes y patadas. No creo que este entrenamiento ayudase mucho a mejorar las habilidades del estudiante en el empuje de manos, aunque les diese cierta capacidad de autodefensa.

Por lo menos, estamos bien servidos, de lejos, en términos de beneficios positivos, si desarrollamos nuestra sensibilidad. Incluso para los individuos orientados marcialmente, lograr una consciencia adicional y actuar de forma coordinada para reducir la tensión de una situación es de lejos superior a tener que enfrentarse físicamente contra un oponente.

Mientras que nuestro empuje de manos se desarrolla durante años, podemos ser suficientemente afortunados para tropezar con un practicante altamente cualificado que no ofrezca resistencia y cuyo centro sea inaccesible. Mientras estamos buscando algún ligero grado de solidez, encontramos que nos hemos sobrepasado y de algún modo que hemos perdido nuestro equilibrio. Si utilizamos más fuerza y velocidad, el resultado es peor. Todo el mundo que practica el empuje de manos parece estar de acuerdo con la suavidad y la flexibilidad e incluso pueden pensar que lo están haciendo realmente así. Una experiencia real con alguien que sea realmente hábil puede abrirnos los ojos a las enormes posibilidades de desarrollo de los aspectos físicos del empuje de manos. Por supuesto, queremos saber cómo podemos alcanzar este nivel más alto. La respuesta es abandonar la fuerza e “invertir en la pérdida”, como dice Zheng Manqing (1902-1975). Con esto quería decir evitar toda resistencia e intentar aprender de cada empuje.

También nos enfrentamos a otro problema. El lenguaje es inadecuado para expresar lo que sucede en el empuje de manos. Esta frase suena como un sinsentido, pero por más que lo intentemos no podemos poner realmente en palabras lo que está sucediendo en un momento concreto. Podemos hablar sobre el momento antes de que ocurra y después de que haya ocurrido, pero en el momento que algo ocurre nuestros sistemas físico y mental entrenados responden, de forma satisfactoria o no. Muchos factores ocurren a la vez en un momento concreto, y pensar sobre lo que está sucediendo inhibirá el movimiento. Bien podríamos congelarnos y fallar cuando tratamos de movernos en el momento correcto. Básicamente, habremos perdido el flujo de la acción.

Unos pocos obstáculos, algunos bastante altos, se colocan en el camino de nuestra práctica para lograr subir a un nivel más alto. Entre ellos están aquellas desventajas como tener un cuerpo fuerte, destreza en otras artes marciales, y tener una mentalidad competitiva. El sistema de una persona responderá ante una emergencia haciendo aquello para lo que está entrenado. Cambiar un condicionamiento previo es el trabajo de muchos años. Volver a lo que nuestros sistemas han aprendido previamente mantendrá aquellas conexiones vivas y en funcionamiento. Si nuestra respuesta va a cambiar, se tienen que formar nuevas conexiones en el cerebro y en nuestro cuerpo. Éstas se forman lentamente cuando practicamos durante años. Si no podemos abandonar lo que tenemos, fallaremos para movernos en la dirección en que creemos que tenemos que ir, sin importar cuánto tiempo y con qué intensidad entrenemos.

Nuestra cultura competitiva ha engendrado campeonatos de empuje de manos. Los chinos también participan en tales competiciones. Entrenar para ganar tales campeonatos probablemente producirá una actitud diferente hacia el empuje de manos que si “ganar” en un encuentro no tiene ninguna consecuencia. Nos inclinaremos a utilizar la fuerza, siendo crueles, e ignorando normalmente o diciendo sólo de boquilla el consejo del empuje de manos encontrado en los clásicos del taiji.

Los estilos de empuje de manos pueden variar desde una lucha tipo sumo japonés hasta las formas más delicadas. Los clásicos dicen que si incluso una mosca tropieza con tu hombro, tu cuerpo debería estar en movimiento. Lleva muchos años de practica el desarrollar la capacidad de actuar de esta manera más suave y sensitiva. Pero nuestra impaciencia por los resultados y el antojo del éxito nos guiará hacia los empujones con resistencia y a utilizar demasiada fuerza. Las posibilidades de crecimiento mental y físico están presentes en todas las artes marciales. Pero cuando estas artes son practicadas como deporte, el énfasis está en ganar. La práctica del taijiquan también es vulnerable a esta interpretación. No tengo ninguna duda de que este enfoque deportivo, desafortunadamente, impide la consecución de este tipo de desarrollo que decimos que estamos buscando.

Mi profesor, Zheng Manqing, entre otros, hablaban del empuje de manos como una joya preciosa. Enseñó a todo el mundo la práctica individual de taiji porque mejoraba la salud. Pero se negó a enseñar a todo el mundo el empuje de manos. Aquellos de nosotros que practicamos correctamente durante décadas probablemente también llegaremos a la conclusión de que se nos ha concedido algo de gran valor.



Fotografías cortesía  
Donna Bernardini

