

# Los 10 principios del Tai Chi

## 1. “La energía debe estar en la parte superior de la cabeza y debería ser suave y sensitiva”

Significa que la cabeza debe estar erguida y sin ladearse, con el cuello recto pero relajado como si se estuviese colgando de un hilo invisible, así el *Shen* (神, espíritu, alma o mente) alcanza su punto más elevado. No se debe usar la fuerza muscular, pues si se usa la espalda y la nuca quedan rígidas y la sangre y el *Qi* (氣, energía) no circulan correctamente. La boca debe estar en posición natural sin apretar y con la lengua tocando el paladar. Igualmente los músculos de la cara deben estar relajados. Debe existir una sensación de suavidad y naturalidad. Sin esta suavidad y sensibilidad el *Qi*, la energía, no llegará a la parte superior de la cabeza, y por lo tanto el *Shen* no alcanzará esta parte.

## 2. “Descender el pecho y elevar la espalda”

Significa que el pecho debe estar suavemente relajado permitiendo que el *Qi* descienda al *Tan-T'ien* o *Dan-Tian* (el *Hara* en japonés, la zona pélvica o nuestro centro de gravedad). Se debe evitar expandir el pecho para que el *Qi* no se acumule en el, desplazándose así el peso a la parte superior del cuerpo con la consecuente pérdida de enraizamiento. También hay que evitar inclinarse doblando la cintura por el mismo motivo. Si se relaja el pecho, entonces la espalda se eleva de forma natural y el *Qi* se adhiere a la columna, proyectando la fuerza desde el eje espinal.

## 3. “Relajar la cadera”

La cadera (o cintura) es el punto central del cuerpo y lo gobierna. Si la cadera está relajada, entonces las piernas tienen fuerza y los pies potencia. La posición será estable. Cambiar el lleno por el vacío vendrá de la rotación de la cadera. Por consiguiente se dice que la cadera es una de las áreas más vitales. Si el movimiento no posee energía, tenemos que buscar la causa en la cadera. Para relajar la cadera y la cintura se debe prestar atención al coxis, que ha de estar recto. Se debe evitar inclinar la columna, doblar el cuello y sobresalir el coxis para no perder el centro de gravedad. Es una de las áreas más vitales y fuente de la energía vital.

## 4. “Distinguir entre lleno “*Shí*” y vacío “*Xú*””

Distinguir entre lo lleno y lo vacío es el primer principio del Tai Chi Chuan. La teoría del Yin-Yang aparece aquí una vez más. Si el peso de todo el cuerpo permanece en la pierna derecha, entonces la pierna derecha esta llena y la izquierda vacía. De otra manera se producirá el error del doble peso. Solamente después de distinguir entre lleno y vacío se podrá girar en los movimientos de forma suave, ágil y sin esfuerzo. Si no se hace esta distinción los pasos serán pesados y las posturas incómodas e inestables, perdiéndose fácilmente el equilibrio y la armonía en los movimientos.

## 5. “Descender los hombros y dejar caer los codos”

Significa que hay que relajar los hombros y todas las articulaciones de los brazos, dejándolas caer naturalmente a ambos lados del tronco. Si no están relajados, los hombros se levantan y el *Qi* se eleva con ellos dejando todo el cuerpo sin fuerza. No debe emplearse fuerza muscular desde los hombros. Dejar caer los codos significa que los codos estarán relajados, apuntando hacia abajo pero sin estar pegados al cuerpo o muy separados. Si los codos están levantados entonces los hombros no pueden hundirse.

#### **6. “Usar la energía y no la fuerza”**

Significa que se debe depender exclusivamente de la mente-intención *Yi* (意) y no de la fuerza física. En la práctica del Tai Chi todo el cuerpo debe estar relajado. Si se es capaz de eliminar la más mínima sensación de tensión o de pesadez, entonces se desbloquearán los nervios, tendones, vasos sanguíneos, y huesos, consiguiendo entonces libertad de movimiento y estos serán suaves, ligeros, ágiles, circulares y espontáneos. Según la teoría de la medicina tradicional china, los meridianos del cuerpo son como vías de agua y cuando estas vías de agua están bien abiertas entonces es cuando el *Qi* (energía vital) corre libremente por ellas. Si las tensiones bloquean los meridianos, habrá obstrucciones del *Qi* y la sangre y los movimientos ya no serán ágiles. La mente-intención *Yi* (que es parte del *Shen*) es la que debe dirigir los movimientos y para ello debe mantenerse en calma. Si se utiliza *Yi* en vez de la fuerza, donde vaya la mente también el *Qi* la seguirá, consiguiéndose así la auténtica fuerza vital. Se dice en el “*Tratado del Tai Chi Chuan*” que “*sólo de la máxima suavidad viene la máxima dureza*”. Los brazos de aquellos que han practicado Tai Chi Chuan son como hierro oculto en algodón y son extremadamente pesados.

#### **7. “Unidad de la parte superior y la parte inferior”**

Es lo que en el “*Tratado de Tai Chi Chuan*” significa “*la raíz está en los pies, distribuida a través de las piernas, controlada por la cadera y expresada en las manos*”. Desde los pies a las piernas y a la cadera debe circular el *Qi* de forma continua. Cuando las manos, cadera y pies se mueven conjuntamente, el espíritu *Shen* en los ojos, se mueve con ellos. Es entonces cuando hay unidad de la parte inferior y la parte superior del cuerpo. Si falla alguna parte se perderá la armonía de los movimientos, es necesario una unidad perfecta.

#### **8. “La unidad de lo interno y lo externo”**

Lo que el Tai Chi Chuan entrena y ejercita es el espíritu o *Shen*. Por lo tanto, se dice: “*el espíritu emprende la acción y el cuerpo la realiza*”. Si elevamos el *Shen*, entonces nuestros movimientos serán naturales y suaves, y se pondrá en movimiento el *Qi*. Cuando lo interno y lo externo se unifican en un solo *Qi*, entonces no hay interrupción en parte alguna y cuerpo y mente están unificados.

#### **9. “Continuidad sin interrupción”**

La fuerza se consume antes de aparecer la nueva. En Tai Chi Chuan se usa la mente (*Yi*) y no la fuerza. Desde el principio al final no hay interrupciones y los movimientos se enlazan unos con otros

de forma natural. Todo es completo, continuo, circular e interminable. Esto expresa la idea de continuidad en un sólo *Qi*, "*como un gran río fluyendo sin fin*".

#### **10. "Buscar la quietud en el movimiento"**

El Tai Chi Chuan usa la quietud o calma para responder al movimiento. Incluso cuando se está en movimiento se permanece en calma. Al practicar las posturas es mejor encadenarlas lo más lentamente posible. Cuando se ralentiza el movimiento, entonces la respiración es más lenta, larga y natural, el *Qi* puede elevarse desde el *Tan-T'ien* y el pulso nunca está acelerado.