

INTRODUCCIÓN A LA ACCIÓN DEL TAI CHI SOBRE EL INTERIOR DEL CUERPO

Artículo de Doug Overholt. Otoño-88.

Siempre he encontrado muy interesante ver, cuando leo libros o artículos sobre la "práctica" del Tai Chi, un vacío entre lo que se dice sobre cómo hacer los movimientos y el logro de los efectos deseados. Se nos dice dónde hay que poner el pie, cómo caminar, incluso cómo pensar, pero la mayoría de las veces, sientes que no haces ningún progreso. Este vacío entre el detalle técnico y el efecto deseado está ocupado por la acción del Tai Chi Taoísta sobre el interior el cuerpo.

Las sensaciones físicas internas nos son a todos familiares, seamos principiantes o estudiantes avanzados. La sensación experimentada cuando corremos peligro, la sensación de miedo o cólera, todo tiene una respuesta tanto física como psicológica. Pensad un momento sobre una de estas situaciones y sabréis de qué estoy hablando. La reacción involuntaria de contraer o relajar el diafragma, por ejemplo, es una de estas sensaciones internas. Pero no es una sensación controlada.

La diferencia entre las sensaciones internas y externas, es el conocimiento, más o menos profundo, que tenemos de nuestro cuerpo. Cuando se os pide que bajéis los hombros, podéis observar y ver descender el grupo muscular, quizás no enseguida, sino al cabo de un cierto tiempo. Sin embargo, cuando se os pide relajar "el interior" no podéis verlo y la sensación que os dice que el interior de vuestro cuerpo se relaja, puede que no os sea familiar. Sin indicios para guiarnos y con poca información para reconocer lo que, por ejemplo, hace relajar el diafragma, ¿cómo podremos comprender la forma de controlar su movimiento?

En el Tai Chi Taoísta, el trabajo interno se refiere al hecho de influir voluntaria y conscientemente sobre diferentes grupos musculares que relacionan los órganos del cuerpo. El control del diafragma facilita los movimientos del corazón, aumenta la capacidad pulmonar y masajea los órganos de la cavidad abdominal. Para controlar el diafragma, es necesario considerar, no solamente factores físicos que limitan sus movimientos, sino también factores emotivos como el stress, que le hacen contraerse.

Mr. Moy ha dicho en numerosas ocasiones que no solamente deberíamos practicar Tai Chi, si no que además deberíamos aprender a integrarlo en nuestra vida diaria. El stress y las tensiones, la felicidad, todo influye en la forma en la que hacemos los movimientos del Tai Chi. La influencia puede ser buena, como el estiramiento de un brazo que es sentido en todo el cuerpo, o mala, como cuando el stress hace que el diafragma esté contraído limitando los movimientos. La práctica del Tai Chi, depende de nuestra estructura física tanto como de nuestra actitud.

La base de la acción del Tai Chi sobre el interior del cuerpo reposa, pues, sobre:

1°.- Una mayor conciencia de la estructura interna del cuerpo, de sus componentes y de su función.

2°.- Una mayor conciencia del propio estado psicológico y de cómo éste puede favorecer o inhibir la expresión de nuestros movimientos.