

EL BIENESTAR POR EL TAI CHI

Hace 600 años, los chinos descubrieron las virtudes físicas y mentales del Tai Chi, el arte marcial descrito como meditación en movimiento.

Bajo la apariencia de una coreografía exótica para los no iniciados, se dice que el Tai Chi mejora el equilibrio, la coordinación, los reflejos y la concentración, a la vez que disminuye la tensión nerviosa, la hipertensión, los dolores artríticos y la degeneración de las articulaciones. Además favorece la circulación sanguínea y regulariza la respiración. Finalmente, suministra tranquilidad de espíritu.

"El Tai Chi permite aprender a vencer la tensión, a relajar y a moverse libre y naturalmente", explica Roland Wehr, vicepresidente responsable para el oeste canadiense de la Asociación de Tai Chi Taoísta de Canadá, organización no lucrativa con más de 50 clubs en todo el país.

Respecto a otras artes marciales, tales como Kung Fu, Karate, Tae Kwon-Do, el Tai Chi Taoísta (Maestro Moy) es muy diferente. De hecho, es diferente de otras formas de Tai Chi que tienden a poner el acento en sus componentes de arte marcial. El Tai Chi Taoísta se centra en la meditación y no en la competitividad. Como explica R. Wehr, "el Tai Chi responde a una vía interna. Donde las artes marciales buscan vigor, velocidad y fuerza muscular, el trabajo interno realiza relajación y coordinación".

El ejercicio parece demasiado simple para ser verdaderamente beneficioso. Sus movimientos lentos tienen el aire de ser de reposo. "Las apariencias son engañosas", dice R. Wehr. "El Tai Chi eleva el ritmo cardiaco a 150 ó 160 pulsaciones por minuto. Es un ejercicio duro que no provoca sofocos. Algunas personas sudan mucho pero no están fatigadas. El Tai Chi viene perfectamente bien a todos aquellos que buscan una forma diferente de hacer ejercicio". Todo esto explica su creciente popularidad. Alrededor de 20.000 canadienses lo practican ahora regularmente.

Los lentos movimientos circulares del Tai Chi son suaves para las articulaciones, contrariamente al fuerte impacto de otros ejercicios como *jogging* y aeróbic. No se requiere un equipo especial, solo ropa suelta y confortable. Puede practicarlo todo tipo de personas, sin límite de edad, incluso aquellas confinadas en lechos o en silla de ruedas.

Hay 108 movimientos diferentes y para aprenderlos se necesitan al menos 2 horas a la semana durante tres meses. Una vez dominada la parte básica, pueden realizarse cursos más avanzados de perfeccionamiento y después uno puede practicarlo en cualquier lugar y a cualquier hora en lo alto de una montaña, bajo la lluvia, en un espacio reducido... incluso en el asiento de un avión.

La serie de movimientos que forman la tabla de Tai Chi consiste en 108 posturas consecutivas. Es interesante anotar que el rosario hindú tiene 108 cuentas. Podemos encontrar esta coincidencia significativa si nos damos cuenta de que el Tai Chi no es sólo un ejercicio físico sino también una meditación en movimiento. En lugar de buscar la concentración pasando las cuentas del rosario, nosotros aprendemos a concentrarnos con los 108 movimientos de la tabla. Es, con esta relajada toma de conciencia del cuerpo como logramos acabar con las tensiones y el stress. Encontramos que sólo Tai Chi no remedia la fractura entre el cuerpo y la mente, pero sí remedia nuestra separación del tiempo. El Tai Chi nos devuelve al momento presente. Durante nuestra meditación en movimiento vamos desarrollando la misma habilidad para vivir en el presente que los animales practican

naturalmente. Se nos hace más familiar el gato de casa y como es consciente de su cuerpo en el presente. Los humanos podemos aprender a través del Tai Chi, entre otras cosas, a desarrollar y vivir en la totalidad cuerpo-mente, en plena conciencia del momento presente. De esta forma, mientras fortalecemos, tonificamos y estiramos nuestros músculos, estamos estableciendo paz interior, serenidad.

Solemos considerar al cuerpo como dos grandes sistemas circulatorios: el de la sangre y el digestivo. El Tai Chi nos hace tomar conciencia de otros dos sistemas que también circulan por todo el cuerpo: el sistema linfático y el sistema de energía vital o chi. En los últimos años, el estamento médico se ha hecho más consciente de la importancia, para la salud del cuerpo, de las obstrucciones en el sistema linfático. Sin embargo, es muy difícil para los occidentales tomar en consideración el chi - energía que anima al cuerpo, que aunque no pueda ser visto, después de algún tiempo de practicar Tai Chi puede sentirse.

Aunque parezca increíble, este suave pero profundo sistema de ejercicio es también un trabajo aeróbico. Si se practica con seriedad y sincero esfuerzo, el Tai Chi es un método efectivo para lograr un efecto aeróbico. Los beneficios para el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos son tan grandes como los logrados por los corredores, y además son beneficios de larga duración; no se desvanecen tan rápidamente como los obtenidos al correr.

Con la práctica de este ejercicio, todo el cuerpo, incluidos los vasos sanguíneos, se hacen más elásticos. De hecho, una meta del practicante es volverse tan suave y flexible como un niño.

En los comienzos de nuestra práctica, la capa más externa del cuerpo -los músculos- son estirados y relajados. Esto, al girar, alivia las tensiones y presiones desiguales en los huesos, tensiones que pueden causar dolor y con el tiempo, deformidades. Gradualmente, cuando continuamos la práctica los efectos del ejercicio van más adentro, hacia los órganos internos que son masajeados mediante suaves movimientos de giro, hundimiento y elevación. La circulación de la sangre también mejora y los órganos se vuelven más saludables cuando el sistema digestivo es capaz de absorber más materias nutritivas de nuestra comida.

Como el Tai Chi cambia nuestros cuerpos, la imagen que de nosotros tenemos, mejora también. Empezamos a vernos como organismos saludables, vitales, de suave funcionamiento. Esta nueva imagen nos crea una mejor actitud hacia el mundo, haciendo que nos amemos más a nosotros mismos y a los demás, porque vivimos y movemos con un cuerpo confortable y en el que confiamos. Puede que nunca comprendamos completamente nuestros cuerpos -puede que nunca sepamos de la materia más que de lo que sabemos del espíritu- pero en definitiva, podemos vivir más a gusto con ambos. Mientras que la palabra chi significa en chino energía de vida, las palabras Tai Chi significa lo último.

Lo Último siempre debe permanecer desconocido e incognoscible. Esto no nos hará comprender el Tao, pero el Tai Chi nos ayudará a movernos más libremente en su espíritu y a confiar más en el fluir de la vida para actuar en el mundo de una forma más gentil.

De la Revista "TONE" - Ottawa. Enero/90.