

CAMINAR COMO UN GATO

Muchos de nosotros hemos visto programas sobre China en los que aparecían docenas de personas, jóvenes y viejos, haciendo Tai Chi. ¿En qué consiste este ejercicio, de dónde procede, para qué puede servir?

Chang San-Feng, sabio del siglo XIII, está considerado el creador de este sistema tal como hoy lo conocemos. Él y otros monjes taoístas observaron a los animales y combinaron los movimientos naturales, con sus conocimientos de meditación y los procesos del cuerpo humano para desarrollar un modelo de ejercicio único. "Caminar como un gato" es un precepto que se ve con frecuencia en los libros de Tai Chi. Generalmente se escoge al gato para representar la agilidad. Observa como se inclina en una rama, como se estira con todo el cuerpo o como hace un movimiento rápido, estando profundamente dormido, al primer ruido producido al abrir una lata. Tiene la destreza de ser consciente de todo su cuerpo y de conseguir una relajación total. Esta es la meta del Tai Chi.

El Tai Chi es un arte: un programa de salud suave, una meditación en movimiento y un arte marcial. La tabla de lentos movimientos con giros, está diseñada para proporcionar calma interna, aliviar la fatiga y mejorar las estaminas y la coordinación. Rejuvenecimiento no es una "palabra resumen" excesiva; es una forma ideal de esparcimiento que verdaderamente recrea.

Practicado cada día por millones de personas en China, el Tai Chi está ganando el favor de los occidentales, confirmado por muchos médicos y quiroprácticos. Es de fácil progreso, haciendo uso de estiramientos, relajación, esforzándose gradualmente y se adapta especialmente a personas con problemas de hombros, espalda o rodillas. En Tai Chi no hay forcejeos, ni sacudidas, ni dolor. El aprendizaje de las secuencias y de sus nombres ejercita la concentración mucho más que aprender una danza; los nombres son muy descriptivos (La Cigüeña Refresca las Alas, Rechazar al Mono, Acariciar la Cabeza del Caballo, son algunos) proporcionan un motivo de conversación y a menudo de divertimento. No hay nada desagradable en Tai Chi, ni siquiera el sudor que brota tras una práctica prolongada. En general, esta es una forma suave, feliz y revitalizadora de que tu cuerpo entienda que te estás cuidando.

Un estudiante entusiasta de 61 años, se enteró de la existencia del Tai Chi por medio de un amigo. Empezó con una clase a la semana, pero encontró que no era suficiente para aliviar algunos problemas que tenía -entumecimiento, dolores, una cojera evidente y excesivo peso debido a la inactividad-. Estas condiciones eran el resultado de dos operaciones de disco, desplazamiento de una rótula y una aguja insertada en la cadera izquierda, después de una rotura. Tras varios meses de dos clases a la semana, más prácticas individuales, uno de los miembros del club sugirió que tendría que sacarse la aguja o cojearía toda la vida, con o sin Tai Chi. Se decidió y lo hizo, ahora la cojera es mínima. Practicando durante dos años, este hombre ha incrementado en gran medida su

energía y flexibilidad, ha bajado de peso considerablemente, y en general, se siente mejor. También está enseñando Tai Chi a otras personas mayores.

Dice: "El Tai Chi NO es milagroso. Es una oportunidad que se te da para que mejores tu salud, pero eres tú quien tiene que hacer que eso suceda. Como ocurre con cualquier esfuerzo que merezca la pena, lo que se obtiene depende del propio esfuerzo en el asunto de que se trate".

Él considera que uno de los mayores beneficios fue la cooperación y apoyo que recibió de los miembros del club y de los instructores. "No puedo expresar lo bastante mi aprecio personal. Su ayuda y preocupación hicieron que me diera cuenta de que uno no está solo con sus problemas físicos".

Formando parte del atractivo del Tai Chi, existe una comunidad de amistad y estudio sobre la cultura china, afiliada a la Asociación de Toronto que fue fundada en 1.971 por el Maestro Moy Lin Shin, quien estudió Tai Chi durante más de 30 años. El Tai Chi Taoísta es enseñado por personas cualificadas, voluntariamente, en 35 ciudades de Canadá, en USA, Suiza, Inglaterra, Polonia, Australia, España, etc.

Algunos clubs proporcionan cierta variedad de actividades sociales que incluyen reuniones, bailes, banquetes y comidas campestres, muchas de ellas ofrecen la oportunidad de conocer la cocina china.

Con el aumento de estaminas, la postura mejorada, paz en la mente y muchos amigos, se puede aprender a caminar como un gato.

Siéntete rejuvenecido con este Arte Chino,
por Bayne Cherami Dean.

Escritor *freelance* e instructor de Tai Chi Taoista en Victoria, BC, Canadá.