



El arte del Tai-Chi nace en China y hunde sus raíces en la antigua filosofía taoísta de aprox. 5.000 años de antigüedad, sin que, aún hoy, los más prestigiosos historiadores consigan ponerse de acuerdo en cuanto a su datación y a su creador, circulando diversas teorías, algunas realmente poéticas, legendarias y folklóricas.

El Tai-Chi se menciona por vez primera en el I Ching o Libro de las Mutaciones, un libro de sabiduría taoísta (y un sistema de adivinación), escrito entre los años 3.000 y 1.100 a.c.

La traducción literal de Tai-Chi podría ser también "realidad definitiva suprema" o "fuerzas esenciales que gobiernan todo fenómeno". En el milenario pensamiento chino se parte de la idea de un universo cósmico simple, una unidad sin principio ni fin. Al principio, antes de la creación del universo, todo sería un vacío total, el Wu Chi "la nada absoluta" -Se representa como un círculo formado por líneas discontinuas-. El Wu Chi se movió por un impulso desconocido dando comienzo a la Creación, al Tao, una gran unidad de la que todo emana, principio místico que cobra forma en una pareja de contrarios, yin/yang, que interaccionan creando todo lo que existe. La inactividad, oscuridad, fuerza absorbente, pasiva, femenina "Yin- (representada por un círculo negro, originalmente hacía referencia al lado umbrío de la montaña) y la actividad, la luz, fuerza penetrante, pasiva, masculina "Yang- (representada por un círculo vacío, originalmente el lado de la montaña iluminado por el sol). La interacción entre yin y yang se conoce como Tai-Chi ("extremo supremo" o "supremo absoluto") y se representa por el famoso y enigmático círculo (representando el Tao) mitad negro, mitad blanco, entrelazadas y divididas de forma sinusoidal y conteniendo cada una de esas mitades la semilla de la fuerza contraria, representada por un pequeño círculo en su interior del color opuesto, indicando que todo posee las dos partes, que están en continua transformación. Según la cosmogonía taoísta los múltiples fenómenos del universo visible e invisible son el resultado de estas dos fuerzas dinámicas, contrarias y complementarias, yin-yang, que coexisten en armonía y equilibrio, fusionadas en la Unidad y en constante movimiento. La naturaleza carece de estados inmutables, todo cambia nada permanece. Las fuerzas se crean mutuamente a través de una cadena de reacciones provocadas por las energías de los opuestos/complementarios. Todo y el universo tiene una naturaleza dual. Yin i Yang son la

polaridad natural y el equilibrio entre ambos constituye la condición primordial para el funcionamiento armónico de todos los aspectos de la vida. El punto de equilibrio fluctúa constantemente y, al predominar en ocasiones uno u otro aspecto, es cuando se produce el desequilibrio que, según los taoístas es lo que produce las alteraciones físicas, psicológicas y emocionales. Ningún extremo puede durar demasiado y como reacción se transforma en su opuesto. El símbolo del Tai-Chi, y su esencia, es la armonía y el equilibrio.

Los taoístas destacaban otro concepto inseparable de la noción de Tai Chi, el Chi o Qi traducido por energía, aunque en el idioma chino tiene muchas más connotaciones, algunas muy sutiles. Se refiere al aliento vital y primordial, tanto físico como espiritual. Tew Bunnag lo explica muy bien: "El chi que fluye a través nuestro se llama Chi verdadero (Chen Chi). Está formado por el Chi antes del nacimiento "que heredamos en la concepción- la energía de la especie humana; el chi que procede del aire que respiramos, y el chi que obtenemos de lo que comemos y bebemos. El auténtico emplazamiento del chi está en el bajo vientre o Tan Tien. Desde ahí circula por el organismo a través de canales llamados meridianos".

Si la circulación del chi es equilibrada tenemos buena salud. Los ejercicios, movimientos y el tipo de respiración propios de la práctica del Tai Chi y del Chi Kung previenen y corrigen desequilibrios del chi, por bloqueo y estancamiento (chi demasiado yang) o por deficiencia y dispersión (demasiado yin). El Tai Chi se utiliza en la medicina tradicional china como terapia para conservar o restituir el equilibrio y la armonía en el flujo del chi.

La gran acogida del Tai-Chi en Occidente, y en España, respondería a la necesidad de armonía y equilibrio, de restablecer el equilibrio entre el cuerpo y la mente, entre la salud física y la salud emocional. El Tai-Chi es una práctica ancestral que no ha perdido su vigencia, siendo no sólo absolutamente válida en la época actual, sino altamente recomendable; de hecho, cada vez son más los médicos, procedentes de diferentes especialidades, los que recomiendan a sus pacientes practicar Tai-Chi. Las autoridades sanitarias chinas, una vez comprobados científicamente sus efectos terapéuticos y beneficiosos para la salud, lo recomiendan como método de prevención y curación de numerosas enfermedades.

Nuestro Maestro Xia Zi Cai hacía hincapié constantemente en que en Occidente, debido al estresante ritmo de vida, donde todo es vertiginoso, donde se nos fuerza a la competitividad y se nos presiona para que nos entreguemos al consumismo, sería donde el Tai-Chi tendría más éxito, por ser más necesario para las personas contrarrestar toda esta carga negativa que nos produce tanto estrés y nos agota emocionalmente; decía igualmente que en esta época, la juventud de su país, China, da la espalda a los principios tradicionales y la sabiduría oriental conservada durante siglos, incluida la práctica diaria de Tai-Chi, ignorando cuánto más

necesaria puede ser hoy día, para caer víctimas de los males que aquejan a las sociedades más avanzadas del llamado "primer mundo", perdiendo así el contacto con los valores superiores que nos acercan al verdadero sentido de la vida.

Entendía, al igual que otros Maestros, que la cuestión actual en el Tai-Chi pasaba por resolver el conflicto entre lo tradicional y lo moderno.

El Tai-Chi es un arte ancestral, soportado en una filosofía igualmente ancestral, que se basa en los conceptos de armonía y cambio permanente, sin ser menos, y por ello, siempre ha evolucionado hasta la actualidad en la que existen multitud de estilos y maestros, unos modernos y otros tradicionales pero todos igualmente válidos. El Tai-Chi no es algo rígido e inamovible, evoluciona con la vida y se adapta perfectamente a los tiempos que corren, posiblemente el Tai-Chi no había sido antes tan demandado como ahora, se ha popularizado extendiéndose por todos los rincones, y no sólo dentro de los muros de los templos y monasterios orientales, para alcanzarnos a todos y ofrecernos sus beneficios en lo que a la salud y bienestar se refiere.

El Tai-Chi es una práctica antigua, milenaria, válida y adecuada en la época actual. Sin duda, para nosotros, el mejor legado de Oriente a Occidente. Ahora también reconocida por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad.