

Jaime Duarte Mtz.
Director

TAI CHI CHUAN

¿Qué es?

Llamado también en occidente como “gimnasia relajante” (recomendado a personas mayores de edad), es un tipo de arte marcial (interno) chino —una de las cinco escuelas más difundidas de las artes marciales esotéricas (“conocimientos escondidos a los profanos”)—, que combina movimientos lentos, suaves y circulares con “respiración consciente” y “atención meditativa”, orientado tanto a la defensa como a la “salud física y mental”. Como en la Yoga, no es solo un ejercicio físico; su origen, desarrollo, significado, cosmovisión budista y fines le enmarcan hoy como parte de las prácticas de moda promovidas por el movimiento herético New Age.



Orígenes y desarrollo

Todas las llamadas “artes marciales” (Aikido , Judo , Jiu-jitsu , Karate , Taekwondo) como el *Tai Chi Chuan* fincan sus raíces históricas en el budismo e hinduismo.

Se cree que el monje budista Bodhidharma fue el creador de las artes marciales. El significado religioso de las artes marciales radica, hasta hoy, en la armonización de las fuerzas vitales (yin-yang) y en la capacidad para dominar el “*chi*”.

El *Tai Chi* se remonta a la tradición de artes marciales internas chinas, aunque no hay una fecha precisa:

- La leyenda lo atribuye al monje taoísta Zhang Sanfeng (alrededor de la dinastía Song, siglos X-XIII), quien lo habría creado inspirado en la observación de la naturaleza y la armonía de contrarios.

- Los estudios históricos serios apuntan a Chen Wangting (siglo XVII) en el pueblo de Chenjiagou, provincia de Henan, como creador o codificador de un sistema marcial que luego se ramificaría en varios estilos (Chen, Yang, Wu, Sun, etc.).

En el siglo XX, el *Tai Chi* se difundió fuera de China como ejercicio de salud y meditación, más que como arte marcial de combate, y hoy se practica en todo el mundo con fines físicos y psíquicos.

Significado

Tai Chi quiere decir ‘puñado supremo último’. El término “*chi*” o *Qi* (se pronuncia “qi” o “ki”) se refiere al concepto místico oriental de la “energía” (el poder, el absoluto, “dios”):

- No es el concepto conocido, investigado, usado o manipulado en la Física o en la Ciencia (por ejemplo: “energía cinética”, “energía solar”, “energía eléctrica”, “energía eólica”, “energía hidráulica”, “energía nuclear”, etc.)
- En el budismo como en el hinduismo esa “energía” es “dios” (bajo la forma de Dragón en China o el nombre de Parvati en la India). Y esta “energía” (mística) es usada, por ejemplo, para dirigirla a la curación física del paciente a través de los “meridianos energéticos” (de ahí la clavadura de agujas en la Acupuntura). En la Yoga, por ejemplo, no se respira el oxígeno para llevarlo a los pulmones, se inhala el “*prana*” que es la “energía” divina que afirman los yoguis nos rodea para llevarla al “plexo solar” (tercer chakra o “Manipura”)
- El movimiento Nueva Era suele emplearlo regularmente en sus prácticas y creencias para intentar darle una justificación racional, lógica (hasta matemática) a sus pseudo terapias (como el biomagnetismo, la chakraterapia, la gemoterapia, etc.). Fue el científico Fritjof Capra en los 70’s quien, en su libro “*el Tao de la Física*”, buscó conciliar y fusionar el mundo de la Ciencia con el campo de la espiritualidad. A partir de esta fuente subjetiva líderes de opinión, grupos y organizaciones han pretendido “fundamentar” el consumo de sus tesis y productos mágicos y religiosos carentes de veracidad.

Cosmovisión (doctrina)

El *Tai Chi* se nutre de una cosmovisión de raíz taoísta y china amplia, no de una religión “institucional” única, pero sí de textos filosóficos y médicos clásicos:

- Concepto de *Tai Ji* (Tai Chi) : En el *I Ching* y el pensamiento taoísta, *Tai Ji* se entiende como “realidad suprema” o “principio esencial” del universo, a partir del cual se manifiestan *yin* y *yang* (quietud/actividad, interior/exterior/energía positiva y negativa, etc.).

- Cosmovisión taoísta : La práctica se concibe como un movimiento encarnado de la interacción *yin-yang*: suavidad-fuerza, vacío-lleño, quietud-movimiento. El objetivo es alinearse con la “corriente del Tao” (la “Vía cósmica natural”).
- También se integran elementos de la medicina tradicional china (circulación del *qi* o “energía vital”, meridianos, equilibrio de órganos) y, en algunas líneas, prácticas de meditación taoísta interna.

No es, pues, una religión *per se*, pero descansa en una cosmovisión espiritual-metafísica oriental, no meramente “deportiva” o aséptica.

Al respecto, los Consejos Pontificios para la Cultura y el Diálogo Interreligioso en su Informe: “Jesucristo, Portador del Agua de la Vida: una reflexión cristiana sobre la Nueva Era” (2003) señalan

Práctica (tipos de ejercicios)

Los ejercicios de *Tai Chi* se articulan en varios niveles: formas (rutinas), posturas estáticas, asociaciones y ejercicios complementarios. Las técnicas de respiración del “prana” como de concentración mental enseñadas por Buda en “el Sutra” (poner la mente en blanco) conjuntamente con la presencia de figuras e imágenes religiosas de animales (dioses), están aquí presentes:

- Formas de *Tai Chi*: secuencias de posturas largas o cortas (por ejemplo, “forma Yang de 24 movimientos”, “forma Chen más larga y explosiva”) que se realizan en fluidez continua, con transferencia de peso, respiración coordinada y atención interna. E
- *Qigong* y posturas básicas: ejercicios de pie (“postura del árbol”) o movimientos simples (levantar-bajar brazos, “cepillar rodilla”, “postura de la grulla”, “paseo del tigre”) para calentar, alinear el cuerpo y sentir el flujo de *qi*. Varias de estas posturas son de animales (algunos de los cuales son considerados “dioses”).
- Ejercicios de empuje de manos (Tui Shou): práctica de pareja donde se trabaja sensibilidad táctil, equilibrio, rendición y dirección de la fuerza, sin tensión agresiva.
- Aplicaciones marciales: en escuelas tradicionales, se estudian los usos de cada postura como golpeo, bloqueo, desvío, lanzamiento o control de la energía del oponente.

En Occidente, la mayoría de los cursos se centran en la forma corta suave y en *qigong* terapéutico-relajante.

Finalidad

La meta del *Tai Chi Chuan* no es únicamente la salud física (como igualmente promete la Yoga cuyo fin es la “iluminación” o unión con “Dios”), sino “llegar a un estado de conciencia alterado llamado ‘zanshin’ por medio de lo intuitivo y los sentidos y no por el razonamiento. Así se llega a estar en equilibrio con uno mismo y con el universo”, afirma Jorge Franco Córdoba Mora en su libro *“La Iglesia Católica ante las ciencias ocultas y el satanismo”*, México, 2003, p. 44.

El ‘zanshin’ significa literalmente (en el japonés de las artes marciales) “mente/espíritu restante” o “mente que permanece”. Se entiende como un estado de alerta relajado y continuo: una conciencia clara del entorno, sin distracción, que sigue presente antes, durante y después de ejecutar una técnica. En el *budō* (“camino de vida”) también se refiere a la postura y actitud mental mantenida tras el golpe o el movimiento: no “desenchufarse”, sino seguir atento a posibles amenazas o cambios de situación. Desde el punto de vista de la práctica marcial, el *zanshin* es más parecido a una conciencia plena en estado de guardia que a un “despertar místico” o “éxtasis”.

Dicha unión y atención plena o imperturbable de la mente y los sentidos con el “universo”, es uno de los más altos fines del movimiento New Age, y claramente no es con Dios Uno y Trino.

¿Riesgos? ¿Beneficios?

Como suele pasar con este tipo de practicas de moda ofertadas por el movimiento Nueva Era, que ofrece a sus clientes y adeptos “soluciones” o “bondades” fáciles, rápidas y efectivas (maquilladas claro está en su marketing), hay dosis de verdad y bienestar perceptibles en un plano material o físico pero, para un cristiano informado y formado, existen también riesgos en su vida personal y familiar.

En el plano físico:

En general, el *Tai Chi* es un ejercicio de bajo impacto y seguro, pero no está exento de riesgos si se practica mal o sin adaptación. Riesgos más típicos:

- Lesiones de rodilla por mantener mal las posturas (rodillas demasiado adelantadas, giros forzados) o practicar demasiado tiempo sin corregir la técnica.
- Dolores articulares o musculares si se repite la atención sin a la alineación, o si se salta el calentamiento.

En el plano espiritual:

De acuerdo a la experiencia de distintos estudiosos del fenómeno Nueva Era en México y en el extranjero —muchos de estos sacerdotes exorcistas—, como a la compilación de testimonios de consumidores de estas creencias y prácticas, es posible señalar que existe el peligro de abandonar gradualmente la vida de Gracia y la fe católica, hasta padecer asedio diabólico en distinto grado.

Sobre el daño de asedio maligno es prudente indicar que este dependerá en cada caso del nivel de participación, frecuencia y compromiso que la persona asuma como la permisión de Dios. Y la razón de estas afectaciones parten, esencialmente, de la incompatibilidad entre la fe católica y otras creencias religiosas.

Conclusión

El *Tai Chi Chuan* podría parecer, por tanto, un conjunto de técnicas de ejercicios naturales, inocuos y de bajo impacto o riesgo para el público que lo practica (envuelto en el celofán del bienestar, de la salud y de la “unión” con el “universo”) pero entraña en realidad riesgos a la fe y daños espirituales graves; contiene dosis religiosas y cargas espirituales inherentes al budismo, taoísmo y a otras creencias orientales. Existe un culto disfrazado a deidades paganas.

Un católico informado y formado, deberá entonces de abstenerse de practicarlo.

