

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

# EL BUDOKA<sup>2.0</sup>

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº19 año IV

**TAIJIQUAN**

## Wang Zhi Xiang

### Y el tratado sobre el Taijiquan de Wang Zongyue

**UFC en Latinoamérica**

**Entrevista a Shirai Hiroshi sensei**

**La motivación y el entrenador**

**Bruce Lee: Tu verdad no es mi verdad**

**Danzas y Wushu: Conexiones históricas**

**IIª Copa Seishin de Karate Kyokushin**



"The Grandmaster"

**Zenmitsu Kikô. El arte del manejo de la energía**



# Wang Zongyue Taijiquan Lun

(El tratado sobre el Taijiquan de Wang Zongyue)

Con los comentarios del maestro Wang Zhi Xiang  
Traducción al español de Alessandro Corbetta

太極拳



## “La diferencia entre nuestro estilo de Taijiquan y la de los demás, está en la manera de explotar la fuerza de atracción que viene del centro de la Tierra (Di Xin Xi Li)”.

Éstas son las palabras de Wang Zhuang Hong, último Gran Maestro de Wang Zhi Xiang y expresa una de las principales características de la forma de Taijiquan. La forma de Taijiquan (literalmente Puño del Principio Supremo) que enseña Wang Zhi Xiang, es el estilo Yang antiguo.

La calidad de las enseñanzas del maestro Wang se debe a su experiencia, única y compleja, que tiene sus raíces en las tradiciones de la filosofía china, artes marciales y la medicina tradicional china.

La práctica de Taijiquan se centra en el equilibrio y la armonía, la integridad y la plena continuidad del movimiento y sin necesidad de utilizar la fuerza.

El Doctor Wang no se cansa de repetir que el principal “maestro” de todos los profesionales es la naturaleza, e insta a buscar los fundamentos del arte en los clásicos Taiji.

Los tiempos antiguos han estado en todo el mundo más cerca de los ritmos de la naturaleza. Por ejemplo a través de la poesía y la filosofía han proporcionado un amplio campo de estudio y reflexión. Y la confirmación de que los principios rectores de Taiji son simplemente universales y lo convierten en una excelente manera de integrar el pensamiento y la salud, la conciencia y la capacidad de actuar.

El Doctor Wang alienta constantemente a recuperar la naturalidad y la sencillez de movimiento de los niños, para ellos el cuerpo antecede a la mente, en el adulto primero pertenece a la mente y sólo después al movimiento del cuerpo.

### ¿Por qué traducir los comentarios sobre la teoría del Taijiquan?

En el año 1999 llegué, por vez primera, a Francia y a continuación, a partir del 2002, fui invitado a Italia, Alemania y Suiza para enseñar Taijiquan.

Durante más de diez años he visto mucha gente practicar las formas sin conocer la teoría, por lo tanto, explicar la teoría del Taijiquan ha sido y es, todavía, mi deseo más grande.

Efectivamente la teoría es muy importante para cada practicante, es como una Ley que hay que respetar, que permite entender lo que es correcto y lo que está equivocado, y es la única guía a la cual podemos referirnos.

En China, todos los maestros de Taijiquan de cierto nivel conocen la teoría, porque es una ayuda para sí

mismos y más aún para la enseñanza, y se atienen a ella por todo lo que concierne a la práctica, en los fundamentos, en la forma, en el tuishou, en el sanshou y en el ejercicio interno se puede reconocer la importancia de la teoría.

Aún así, hacer que cada practicante tenga un buen conocimiento de la teoría no es cosa fácil, y es aún más difícil encontrar un buen traductor, porque ello requiere distintos requisitos que deben estar presentes a la vez.

Ante todo un buen traductor ha de tener un buen conocimiento de la cultura china, además debe ser un practicante de Taijiquan experto, debe tener mucha familiaridad con nuestra manera de pensar, practicar y explicar, así que pueda entender si traduce correctamente el sentido justo.

Espero que nuestro esfuerzo pueda estimular a cada

practicante a dar la adecuada importancia a la teoría y que el estudio de ésta nos lleve a mejorar cada vez más el nivel de nuestro Taijiquan.

Aunque existan muchos tratados sobre Taijiquan, los más importantes son cuatro:

- 1.- El Tratado sobre el Taijiquan de Wang Zongyue.
- 2.- La Explicación sincera sobre el arte del movimiento.
- 3.- Las Máximas sobre el arte del movimiento (también conocidas como “Tratado sobre el Taijiquan de Zhang Sanfeng”).
- 4.- El Canto de las trece acciones.

Su contenido no está limitado sólo al Taijiquan, sino que está profundamente arraigado en la cultura china, ello nos ayuda a entender la verdadera esencia de las cosas, originándose en el confucianismo, en el taoísmo, en el budismo y proyectándose hasta el más antiguo pensamiento filosófico y a la medicina tradicional china.

La cultura china es muy amplia y profunda, y nuestro trabajo para poder explicar y traducir la teoría del Taijiquan es solamente un punto de partida. Espero efectivamente que otros maestros hagan traducir sus interpretaciones sobre la teoría del Taijiquan, sacando a la luz los contenidos más profundos y enriqueciéndolos. Con esta premisa el nivel del Taijiquan solo podrá mejorar volviendo nuestra vida más hermosa y más llena.

Wang Zhixiang  
Shanghai, marzo de 2012

### Premisa

De cada texto se ha adaptado la versión china, la transcripción de los caracteres en *pinyin*, y su traducción palabra por palabra, eligiendo un solo significado también donde habría sido posible atribuir varios, con notables diferencias entre ellos.

Dos ejemplos: el carácter *jìn*, que a veces puede significar fuerza y a veces energía.

O *jingsheng*, a veces traducido como espíritu y a veces como energía vital etc.

Para algunos términos de uso frecuente también en castellano, por ejemplo *taiji*, *wuji*, *yin*, *yang*, *qi*, he preferido adoptar simplemente su transcripción.



Un texto puede comportar unas variantes, pero generalmente son pequeñas diferencias, sin ninguna importancia respecto al sentido general cuando se ha elegido un cierto tipo de interpretación. Como referencia para los textos chinos ha sido elegido el *Taijiquan shiyi*, Explicaciones del Taijiquan, de Dong Yingjie, publicado por primera vez en 1948.

A veces en las ediciones en español se encuentran unas diferencias, debido al hecho de que muchas son traducidas del inglés o del francés y aquí se ha tenido cuenta la lectura y las explicaciones de los textos originales que da el maestro Wang Zhixiang, claro está que eventuales errores quedan bajo responsabilidad del traductor.

Alessandro Corbetta



Véase por ejemplo:

- Catherine Despeux: Taijiquan, art martial, technique de longue vie, Paris 1981;
- Waysun liao: I classici del Taiji, Roma 1996; Jou Tsung Hwa: Il tao del Tai chi chuan, Roma 1986;
- Barbara Davis: The Taijiquan Classics, Berkeley, 2004.

## El tratado sobre el Taijiquan de Wang Zongyue

El *taiji* (1) nace del *wuji*; que es la madre de *yin* y *yang*.

Con el movimiento hay separación entre *yin* y *yang*, con la quietud hay unión de *yin* y *yang*.

Evitando tanto el “ir demasiado lejos” como el “no alcanzar”, se sigue una trayectoria redonda para entender.

Si el adversario está rígido, yo estoy blando: esto se llama retirarse (*zou*). Yo voy detrás, del adversario, “si da la espalda” (*bei*), (si se retira, o se pone en la defensiva), esto se llama adherirse (*nian*) (2).

Si los movimientos del adversario son rápidos, entonces respondo rápidamente, si son lentos entonces sigo lentamente. Aunque hayan muchísimas variantes, el principio es uno solo.

Una vez tomada confianza con este principio, poco a poco se hará experiencia de *dong jin*. (3)

Una vez logrado *dong jin*, entonces nos acercaremos a *shen ming*. (4)

Aún así no se puede practicar en poco tiempo, porque no se alcanza el perfecto dominio de inmediato.

Con ligereza y agilidad, la cumbre de la cabeza viene suspendida hacia arriba; el *qi* baja al *dan tian*. (5)

Sin oscilar en el sentido de empuje del adversario, sin apoyarse contra él, con rapidez escondo mis intenciones, de la misma manera con rapidez aparezco.

## Biografía del maestro Wang Zhi Xiang

El Doctor Wang Zhi Xiang se licenció en el año 1992 en la Universidad de Shanghai. Consiguió el título en Medicina Tradicional China, con especialización en Tuina (masaje para la salud y los órganos internos) y en Acupuntura. A los 14 años empezó los estudios de las artes marciales internas con la práctica de Xing Yi, el arte que junto al Taijiquan y el Bagua caracteriza estas disciplinas.

En la múltiple formación del maestro Wang confluyen el estudio y la enseñanza del Taijiquan, de la caligrafía, de la pintura en ideogramas profundamente ligada al conocimiento de la cultura tradicional china.

El Doctor Wang Zhi Xiang, después de años de práctica y estudio, empezó enseñando fuera de China: en 1999 en Francia y desde 2002 en Italia, donde sus particulares cualidades humanas, científicas y culturales hacen que sea muy apreciado. Todo ello conlleva que el Maestro Wang esté junto a los maestros más importantes de toda China. Ha seguido las enseñanzas del maestro Wang Zhuang Hong, excelente estudiante de los Clásicos del Taiji y gran artista.

El prestigio del maestro Wang Zhi Xiang está expresado también en su papel de Vicepresidente del Comité para el Wushu y la Universidad de Medicina Tradicional China, de Shanghai.



Si hay “peso” (presión) en la izquierda entonces vacía la izquierda, si hay “peso” en la derecha entonces hago desaparecer la derecha.

Si el adversario quiere empujarme hacia arriba yo me encontraré aún más arriba que él, si quiere empujarme hacia abajo yo me encontraré todavía más abajo que él. (6)

Si el adversario quiere avanzar yo estaré aún más lejos, si quiere retirarse yo lo precederé.

Que ni siquiera una pluma pueda ser añadida (o una mosca pueda posarse), sobre mí sin que yo no me dé cuenta.

El adversario no tiene que conocerme, sólo yo le conozco a él.

Si se examina la máxima “cuatro onzas pueden mover mil libras”, es evidente que la victoria no es una cuestión de fuerza “muscular”.

Y más cuando observamos un octogenario que consigue defenderse contra el ataque de muchas personas, ¿cómo puede tratarse de una cuestión de velocidad?

Cuando se está de pie, se está en perfecto equilibrio, como un nivel plano; cuando nos movemos, somos como la rueda de un carro.

Si se oscila de un lado, el otro queda como flotando, entonces se puede seguir al adversario, si en cambio hay doble peso, entonces nos quedamos bloqueados.

Si se quiere evitar este defecto se necesita conocer el significado de *yin* y *yang*.

Adherir es también retirarse, retirarse es también adherir. *Yang* no abandona a *Yin*, *Yin* no abandona *Yang*.

Cuando *Yin* y *Yang* se alimentan mutuamente entonces se consigue *dong jin*, la comprensión de la energía.

Después de haber adquirido *dong jin*, cuanto más se practica, todo se clarifica.

Se entiende en silencio, se consigue valorar al adversario con solo rozarlo, y paulatinamente se consigue aquello que la mente desea.

Lo principal es olvidarse de sí mismo y adaptarse al adversario, muchos errores son debidos al hecho de que se busca lejos y se pierde de vista lo que está cerca.

Esto viene a ser considerado como un error sin importancia, y en realidad lleva a alejarse mil millas del verdadero camino.

Quien estudia Taijiquan, no puede no dejar de reflexionar con atención acerca de todo esto.

## Comentarios del Maestro Wang Zhixiang

La teoría del Taijiquan se origina sobre la de *wuji*; (7) *wuji* equivale al vacío budista, desde el cual se originan todas las cosas y el no actuar taoísta (*wu wei*), según el cual “sin actuar no hay nada que no venga hecho”.

1.- *Taiji*: polaridad extrema.

2.- *Nian*; tiene como primer significado pegajoso, adhesivo.

3.- *Dong jin*; quiere decir entender, sentir tanto la fuerza, como la intención del adversario. *Jin* significa fuerza, energía, vigor, actividad.

4.- *Shen ming*: *shen* significa divino, sobrenatural, mágico, divinidad, espíritu; *ming* significa claro, entender. Es el estado en que se produce la respuesta perfecta al adversario, llega con naturalidad, sin necesidad de mediación activa de la mente. Se puede hablar de un estadio extraordinario cerca de la divinidad.

5.- *Dan tian* es el “campo del cinabrio”, zona del abdomen justo por debajo del ombligo.

6.- Mi intención tendrá que empujarse más arriba que la suya y haré de manera que sienta que no me puede alcanzar. Lo mismo por lo que sigue.

7.- *Wuji*: falta de polaridad, de ápice; *Ji*: era en origen la cima de un techo. Contiene también la idea de eje, gozne.



# Wang Zhi Xiang

Para todas las cosas y los fenómenos, *yin* y *yang* se considera como un concepto fundamental y lo mismo vale también para el Taijiquan.

El efecto del movimiento corresponde a separar (*yin* y *yang*), el efecto de quietud corresponde a unir (*yin* y *yang*). Todas las cosas están constituidas por la interacción de movimiento y quietud. Por lo tanto para entender, se necesita empezar por *yin* y *yang*.

En *yin* hay *yang*, en *yang* hay *yin*; *yin* es *yang*, *yang* es *yin*; *yin* y *yang* se alimentan a la vez, no pueden separarse. Esto, en la cultura china, es el modelo primario para el conocimiento de todas las cosas. Así, poco a poco, con este modelo, se entiende lo que son movimiento y quietud, el sobrepasar y el no alcanzar, lo que es curvo y lo que es recto, lo que retrasa y lo que anticipa; con esta comprensión todo se vuelve más fácil.

El Taijiquan es una acción que coge fuerza de la blandura y de la redondez, no hay exceso ni falta (en el tiempo y en la intensidad), si nos retiramos, luego reaparecemos de manera natural, si nos expandimos, después nos contraemos. Si el adversario se muestra con dureza entonces mi acción es blanda, esto se llama retirarse. (8)

Si me adapto perfectamente (como *yin* se adapta a *yang*) a la dureza de mi adversario, entonces mi energía se adhiere a la superficie de su cuerpo (lo recubre, como si fuese sumergido en un líquido). Efectivamente en el Taijiquan, los dos aspectos de blandura y dureza subsisten a la vez. Lo mismo vale para el movimiento y la quietud. Si el adversario se mueve rápido, yo me adapto inmediatamente con naturalidad, si se mueve lentamente lo sigo con naturalidad. De esta manera los movimientos y las modalidades cambian de continuo, pero el motivo al final siempre es el mismo.

En la práctica, ¿cómo se puede alcanzar este aspecto esencial? Ante todo se necesita comprender los principios que el maestro enseña. En segundo lugar el trabajo de los ejercicios base han de ser ejecutados correctamente, la forma aprendida de memoria, el *tuishou* ejercitado regularmente, así que poco a poco se pueda conseguir y adquirir *dong jin* (comprender, sentir la fuerza, la energía del adversario).

8.- Zou: caminar, irse, moverse.



¿Que es *dong jin*? Es entender si la fuerza del adversario es grande o pequeña, lenta o rápida, cuál es su dirección; hay que valorar de manera precisa y luego responder de manera natural, así que al final se alcanzará *shen ming* (la conciencia espontánea, la comprensión intuitiva, la divina claridad).

¿Que es *shen ming*? Es seguir las propias propensiones, responder con naturalidad, así como el mar encuentra el viento, así como al soplo responde la ola. Pero las manifestaciones de *shen ming* son tan innumerables e ilimitadas, que no se pueden describir con palabras.

Aprender los movimientos de memoria, o sea ejecutar una forma con fluidez, entender la energía (*dong jin*), adquirir el conocimiento espontáneo (*shen ming*), estos estadios parecen simples, pero si no nos lo aplicamos continuamente con el cuerpo y con la mente, no se pueden entender los principios.

Si el Taijiquan es tan complejo, ¿cómo emprender la practica? Estar de pie de manera natural, con el peso (gravedad) que sigue (se adapta) a la fuerza de atracción terrestre, controlar el centro (ser siempre consciente de su posición y de su movimiento), sin traqueteos, estar vacío y ágil y mantener la cima de la cabeza erguida (9), (suspendida); bajar el *qi* al *dan tian*; tener la sensación de ser como un barco que flota sobre el agua y mantener el equilibrio sin esfuerzo.

Gracias a alternar entre vacío y lleno, surgidos por la rotación de las caderas, hacer que la gravedad (el peso) se hunda (10) a izquierda y reaparezca a derecha, se hunda en la derecha y reaparezca en la izquierda y que lo mismo suceda arriba y abajo, delante y detrás, dentro y fuera.

El Taijiquan es una expresión de la energía: cuando nos elevamos con ímpetu es como si quisiéramos subir al cielo infinito, cuando se precipita es como si se qui-

siera tocar el fondo del océano, cuando se avanza es como si no hubiese límites, cuando se retrocede es como si el cuerpo no tuviese forma.

No retener ni la fuerza de un pelo del adversario. Regresa al estadio de *wuji*, del vacío, de *wu wei*, así podrás hacer que nadie sepa dónde se encuentra tu centro. Sólo si conoces los puntos débiles de los demás no tendrás adversarios. Es de esta manera que llegamos a realizar los principios naturales de *ba men wu bu*. (11)

En la práctica del Taijiquan, muchos se quedan al nivel de la técnica, sin prestar atención a los principios.

Aunque en los movimientos y en las técnicas haya diferencias, en cambio no superan el estadio en el cual quien es fuerte y robusto gana a quien es débil, el movimiento rápido gana al lento y en donde el que tiene fuerza gana a quien no tiene. Todo esto concierne el campo de la técnica.

En cambio todos han de saber que el verdadero Taijiquan necesita solamente la energía de la naturaleza, no se basa en el entrenamiento y la potenciación de la fuerza (muscular o adquirida), ni de la velocidad o el estudio de muchas técnicas.

El verdadero Taijiquan utiliza de manera completa la energía que nuestro cuerpo, gracias a la gravedad, cede a la tierra y ésta le devuelve por reacción. Además, por medio del cambio continuo y a través de la rotación de las caderas entre vacío y lleno, así como en el hundir y flotar, utiliza de manera exhaustiva la energía típica del movimiento de las olas del mar. Adelante y atrás, izquierda y derecha es todavía la misma modalidad. Así, siguiendo estos principios, con el tiempo, se consigue la naturaleza del vórtice, la potencia del ciclón.

9.- *Xu ling ding jin*: vacío y ágil, con la energía (mantenida) sobre la cabeza; se encuentra también la variante de vaciar el cuello y (mantener) la energía en la cima de la cabeza.

10.- "Dejar que la gravedad baje, se hunda" es una expresión utilizada a menudo por el maestro Wang Zhixiang; con esto se entiende sentir la fuerza de gravedad que actúa sobre la piel, sobre las articulaciones, sobre los músculos; es necesario percibir estas partes del cuerpo que se sueltan para "permitir que pase la gravedad" y hacer que esta pueda alcanzar el suelo (mejor: el centro de la Tierra) para después generar una fuerza en la dirección opuesta.

11.- *Ba men wu bu*: las ocho puertas y los cinco pasos, o sea las ocho direcciones y las cinco cualidades, unidas a los cinco elementos.

Aquí el término utilizado es *ba*: extraer, aspirar.

