

de manera tan atrayente y sencilla ha sabido plasmar el autor en las páginas de este pequeño pero gran libro, cuya lectura agrada a todos los practicantes de cualquier arte marcial.



El arte del t'ai chi ch'uan. Meditación en movimiento

Por Tew Bunnag.

Barcelona: La Liebre de Marzo, 1990.

104 páginas. 21x14 cm.

Ilustraciones.

I.S.B.N.: 978-84-87403-

00-2 • 9,62 €.

Disponibile en:

La liebre de Marzo.

Apartado de correos 2215.

08080 Barcelona (España).

Tel.: +34 93 448 56 05.

Fax: 93 449 80 70.

E-mail: espejo@liebremarzo.com.

<http://www.liebremarzo.com>.

Revisión por Juan Pan González.

Recibida 01/02/2010 -

Aceptada 20/02/2010

Nos encontramos ante una obra de Tew Bunnag, artista marcial nacido en Bangkok (1947) y practicante de varios estilos marciales tales como boxeo tailandés, boxeo occidental, kárate, taekwondo y tai chi. Se trata de un libro corto y de fácil lectura, pero con información fundamental dentro de lo que

son los conceptos básicos del tai chi chuan.

La obra está estructurada en tres partes, presentando en la primera parte las nociones básicas: el tao, el tai chi chuan, el yin y el yang, el chi y los cinco elementos. El autor no divaga en filosofía o conceptos esotéricos, sino que ofrece una visión clara relacionada con la práctica tanto en el aspecto curativo del arte como en el aspecto marcial. Relaciona los cinco elementos, al igual que los ciclos de creación y destrucción, con el aspecto práctico del tai chi chuan, mostrando, por ejemplo el elemento tierra, cuyo foco en el cuerpo se encuentra en las piernas, en la postura, de tal modo que si este elemento se encuentra en equilibrio obtendremos una buena estabilidad y control del centro de gravedad. Por el contrario, si hay desequilibrio, se traduce en pesadez y torpeza a la hora de moverse. Continuando con el ejemplo, quien tenga problemas de pulmón (Elemento Metal), se beneficia del trabajo de piernas (Elemento Tierra), como el realizado mediante los ejercicios de patada, a través del ciclo tonificante o de creación.

La segunda parte de la obra se centra en la práctica, en los diferentes aspectos del entrenamiento, enseñando la meditación como aspecto interno (yin) que interrelaciona,

coordina y guía los otros cuatro aspectos que son externos (yang), y ofreciendo las herramientas y conocimientos necesarios para desarrollarlos. Estos aspectos hacen referencia a la forma, los ejercicios, el entrenamiento marcial y el chi kung que, al igual que los cinco elementos, deben trabajarse manteniendo una relación adecuada entre sí para que el practicante obtenga el completo beneficio del arte del tai chi chuan y recuperar la armonía entre el yin y el yang.

En el aspecto de la forma, por ejemplo, requiere unos elementos esenciales para su correcta práctica como son: lentitud y relajación, consciencia, imitación en la etapa inicial, interiorización en la etapa intermedia y dimensión meditativa en la etapa avanzada. Los ejercicios se basan en principios similares y, energéticamente, comparten con la forma su influencia en el organismo físico; se emplean fundamentalmente para preparar el entrenamiento marcial y que la fuerza del cuerpo se base en la elasticidad y flexibilidad de los músculos y de las articulaciones.

En cuanto al entrenamiento marcial, en occidente es uno de los aspectos más olvidados del tai chi chuan. Resulta complicado aceptar que se trate de un arte marcial dada la desafortunada imagen

que se transmite en los medios de comunicación. El objetivo es conocernos en relación a dos energías instintivas que tenemos como son la agresividad y el miedo, trabajándolas y transformándolas en paz y bondad, en audacia y confianza. Así el aspecto marcial se desarrolla de tres maneras: fa chin o liberación de la fuerza, tui shao o empuje de manos y ta lu, que incluye combate libre el cual nos enseña a enfrentarnos con los estados que aparecen en la situación inmediata, sin trucos, en donde comprobamos si hemos asimilado lo que hemos aprendido.

El aspecto del chi kung es el más sutil del entrenamiento, pero es indispensable en la práctica del tai chi chuan. Significa "trabajo con la energía", desde el nivel más básico hasta el nivel más profundo, denominado por los taoístas wu wei (traducido como no-hacer). Es un estado donde el tai chi se vuelve algo simple y natural, los movimientos parecen hacerse solos: ausencia de esfuerzo y vacío, atención y relajación, yin y yang se unen y en lugar de reacción hay una respuesta espontánea.

La consciencia interior debe estar siempre presente en todos los aspectos externos mencionados, de manera que, cuando los estemos trabajando, en el centro de nuestros movi-

mientos exista un punto de quietud, sin perder la calma en el intercambio de energías. Todo ello tiene una lógica aplastante en el entrenamiento y aprendizaje del alumno, lo cual permitirá que se beneficie de cada uno de los pasos involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En la última y tercera parte del libro se mencionan unos apuntes acerca

de los orígenes del tai chi chuan. El autor recuerda el origen incierto de este arte ya que los hechos históricos no nos permiten localizarlo con exactitud, aunque relata la leyenda de Chang Sang Feng –esto es, una leyenda– y de las diferentes escuelas que surgieron a lo largo de la historia de China; incluye un texto llamado Tai Chi Chuan Ching descubier-

to en 1850 que contiene una nota explicativa que supuestamente fue dejada por el propio Chang Sang Feng de la montaña Wu Tang como método para prolongar la vida y no únicamente como arte marcial. Una nueva leyenda, tan habitual en los libros de tai chi chuan.

Para finalizar, esta obra contiene unas pocas y sencillas ilustraciones, cuyo

único propósito es apoyar al texto, lo que la aleja de los numerosos libros existentes en el mercado del tipo “hágalo usted mismo”. No es un manual de aprendizaje, sino un diálogo sobre la práctica muy interesante para aquellos que ya estén practicando.

Notas

Artículos recibidos

Se han recibido las siguientes publicaciones, que servirán de material de referencia para la revista. Algunas de las mismas serán objeto de revisión en próximos números.

- Chun, Yip y Connor, Danny (2008). *Wing Chun*. Barcelona: Paidotribo. 162 páginas. 21x15 cm. Ilustraciones. 15€. I.S.B.N.: 978-84-8019-204-0.
- Cleary, Thomas (2006). *El alma del samurái: una traducción contemporánea de tres clásicos del Zen y el Bushido*. Barcelona: Kairós. 163 páginas. 20x13 cm. 10€. I.S.B.N.: 84-7245-634-X.
- Cleary, Thomas (2009). *La sabiduría del samurái*. Barcelona: Kairós. 347 páginas. 20x13 cm. 19,50€. I.S.B.N.: 978-84-7245-712-6.
- Delp, Christoph (2010). *Manual básico de kick boxing. Historia, fundamentos, técnicas, entrenamiento*. Madrid: Tutor. 159 páginas. 24x17 cm. Ilustraciones. 19,95€. I.S.B.N.: 978-84-7902-800-8.
- Ocaña Rizo, Marcos (2010). *Bruce Lee: el guerrero de bambú*. Madrid: T&B Editores. 287 páginas. 24x17 cm. Ilustraciones 21€. I.S.B.N.: 978-84-92626-51-9.
- Ruglioni, Giuseppe (2006). *Ki Aikido: unificación de la mente y el cuerpo*. Barcelona: Paidotribo. 201 páginas. 21x15 cm. Ilustraciones. 15€ I.S.B.N.: 978-84-8019-683-3.
- Saotome, Mitsugi (2006). *Los principios del Aikido*. Barcelona: Paidotribo. 242 páginas. 27x21 cm. Ilustraciones. 20€. I.S.B.N.: 978-84-8019-611-6.
- Shioda, Gozo y Shioda, Yasuhisa (2009). *Aikido total: el curso maestro*. Barcelona: Paidotribo (3ª ed.). 216 páginas. Ilustraciones. 21,5x15 cm. 17€. I.S.B.N.: 978-84-8019-429-7.
- Soon-Yeong, Yap y Hiew, Chok C. (2008). *Sanación CFQ: la energía como medicina. Qigong de la libertad cósmica*. Madrid: Mandala Ediciones. 340 páginas. 24x17 cm. Ilustraciones. 25€ I.S.B.N.: 978-84-8352-086-4.
- Taira, Shu (2009). *La esencia del judo. Tomo 1: Historia del judo, nage waza, katame waza. Tomo 2: Kata, apéndices*. 480 y 432 páginas respectivamente. 24x17 cm. Ilustraciones. 55€. I.S.B.N.: 978-84-936198-8-6.