



Resumen

Aunque muy conocido en China, el Taiji de la familia Sun es una de las artes marciales chinas menos conocidas en Occidente. Creado por uno de los artistas marciales más importantes de China, Sun Lutang, en lo que muchos consideran los “Años Dorados” del pugilismo chino (finales del s. XIX – principios del s. XX), en este estilo se manifiesta una correcta estructura, la energía de todo el cuerpo y un desplazamiento dinámico. El entrenamiento en el Taiji Sun ofrece no sólo un ejercicio extremadamente saludable para todas las edades, sino también un efectivo sistema de combate. Esta es una panorámica concisa pero global del boxeo Taiji de la familia Sun, incluyendo el trasfondo histórico, sus aplicaciones reales, y la teoría de este sistema de Taiji, que a menudo se ha pasado por alto.

UNA INTRODUCCIÓN GENERAL A LA TEORÍA Y APLICACIONES DEL BOXEO TAIJI DE LA FAMILIA SUN

JAKE BURROUGHS



Introducción

El boxeo Taiji de la familia Sun es el sistema de Taiji tradicional más reciente que se practica hoy en día. Creado por el legendario boxeador Sun Lutang (1861-1933) durante los años dorados del pugilismo chino, este arte marcial representa la culminación de más de cincuenta años de experiencia marcial condensados en una forma de arte. De acuerdo con su hija Sun Jianyun (1913-2003), de todos sus éxitos, el Maestro Sun consideraba su Taiji como el “logro culmen” de su vida –y considerando todos los éxitos que cosechó, esta es una afirmación bastante seria-. Las siguientes páginas presentan el trasfondo histórico en el que Sun Lutang desarrolló su estilo único y detalla los principios fundamentales que lo sustentan.

Ambiente histórico

Sun Lutang nació en 1861 cerca de Baoding, Provincia de Hebei. Su nombre de nacimiento era Sun Fuquan, adoptando más tarde el nombre de Han Zhai. Lutang era el nombre que le dio su profesor de Bagua, Cheng Tinghua (1848-1900), cuando Sun tenía poco más de veinte años. Sun Lutang era un niño enfermizo, débil. Nacido en el seno de una familia pobre, era frecuente ver a Sun por las calles pidiendo limosna. Más adelante, Sun descubrió las artes del Bajiquan y del Shaolinquan, progresando rápidamente en ellas gracias a rigurosas sesiones de práctica y a un duro trabajo. A medida que pasaba el tiempo, Sun se dedicó a las artes del Xingyquan y del Baguazhang con los profesores más orientados al combate que había disponibles. Guo Yunshen (1822-1898) y Li Kuiyuan le enseñaron Xingyi, mientras que Cheng Tinghua le dio clases de Bagua. No le llevó mucho tiempo a Sun dominar estas artes, y con el tiempo su reputación como luchador se extendió por toda Asia. Aunque Sun Lutang era pequeño de estatura, aceptaba todos y cada uno de los desafíos, consiguiendo victorias sobre practicantes de Shuai Jiao (lucha china), así como sobre practicantes de Judo japoneses.

Esta más allá del objetivo de este artículo el ahondar en todos los detalles de la extensa historia marcial de Sun. Baste decir que a lo largo de los años Sun Lutang entrenó a cientos de luchadores en Xingyi y Bagua, y también que trabajó como guardaespaldas donde adquirió una inestimable experiencia real en el combate cuerpo a cuerpo. A través de estos encuentros, Sun perfeccionó sus habilidades de boxeo y lucha cuerpo a cuerpo, siendo meticuloso en sus notas y estudiando la teoría y aplicación del combate. Pulió sus propias técnicas al detalle escrupulosamente para asegurarse de que no alteraba los principios de las artes tradicionales, asegurándose también de que las técnicas que enseñaba (y que practicaba) eran eficientes, correctas, y aplicables. Para un informe más detallado de la biografía de Sun Lutang puede consultarse la traducción de Tim Cartmell de *Un estudio del Taijiquan*, de Sun (2003, North Atlantic Books).

*Todas las fotografías son
cortesía de Dana Benjamín.
www.dkbimages.com*



Sun Lutang (1861-1933).

Mientras visitaba Beijing en el verano de 1914, el famoso profesor de Taiji Hao Weizhen (1842-1920) cayó enfermo. Sun invitó a Hao a permanecer con él para ayudarlo a recobrar su salud. Mucha gente piensa que Sun realmente curó a Hao, pero de hecho Sun sólo cuidó de él, trayendo al doctor a casa para que le tratase, corriendo para recoger las prescripciones herbales, ayudando a darle de comer, etc.

Cuando Hao se recuperó, enseñó a Sun el sistema de Taijiquan Wu Yuxiang (1812-1880) como gesto de gratitud. Ya consumado maestro por propio derecho, Sun tuvo que ver un gran provecho en el aprendizaje de este sistema, ya que se sumergió en su práctica día y noche. Después de varios años de estudio intensivo, Sun decidió crear su propio sistema de Taiji. Eliminó técnicas que consideraba ineficaces y repetitivas, e incluyó muchas características del Bagua y del Xingyi que había perfeccionado durante décadas de práctica. Sun Jianyun explicaba, “el Taiji Sun tiene el método de desplazamiento del Baguazhang, los métodos de cintura y piernas del Xingyiquan, y la suavidad corporal del Taijiquan” (Cartmell, comunicación personal).

“El Taijiquan de Sun enfatiza la importancia de la habilidad, sensibilidad, y técnica sobre el desarrollo de una fuerza o velocidad extraordinarias” ~ Tim Cartmell, comunicación personal.

Entrenamiento de base

El Taiji Sun sigue la misma secuencia de movimientos en su forma que los demás sistemas de Taiji, y comparte sus principios fundamentales, tales como las Trece Posturas del Taiji. No obstante, el Taiji Sun se caracteriza porque la práctica de la forma reproduce exactamente la aplicación de las técnicas en combate. Otros estilos de Taiji tienden a dividir su estudio en la práctica de la forma, luego ejercicios sueltos para desarrollar la aplicación de la teoría marcial, y a continuación diversas aplicaciones, mientras que el Taiji Sun combina todos estos aspectos en un sistema marcial global. De ahí que sólo exista una forma tradicional de algo menos de ocho minutos de duración cuando se practica en su totalidad. Aunque el empuje de manos (*tui shou*) se practica en el sistema del Taiji Sun, se pone más énfasis en la verdadera aplicación de la fuerza y de la técnica con compañeros poco colaboradores, tales como ejercicios de combate y/o de lucha cuerpo a cuerpo. Uno tiene que recordar que el empuje de manos era originalmente mucho más combativo por naturaleza de lo que se suele ver en la sociedad marcial hoy en día. Se enseñarían varios niveles, desde los intentos básicos para romper el equilibrio del oponente hasta la lucha total incorporando golpes y controles a las articulaciones. Hoy en día algunos de estos aspectos están ausentes de los grupos de Taiji, en un intento por hacer “más seguro” el empuje de manos. Desafortunadamente, muchos de estos profesores están perdiendo las ideas esenciales propias del entrenamiento en el empuje de manos.

Muy a menudo los estudiantes están agobiados y confundidos con los amplios programas. Aquí es donde aparece el genio de Sun: desarrolló la forma para reproducir el combate lo más fielmente posible, y que éste se pudiera practicar individualmente. Un ejemplo de esto puede encontrarse dentro del juego de pies.

El Taiji Sun emplea el paso de avance del Xingyi (el mismo juego de pies puede encontrarse en la esgrima, en el boxeo occidental y en las luchas tradicionales), que entrena directamente la potencia de todo el cuerpo. La postura erguida (posición de combate), junto con el ritmo del pie que avanza, seguido del posterior, y atrás otra vez, es única del sistema Taiji Sun, ya que otras concepciones enfatizan las posiciones bajas para desarrollar la fuerza y la flexibilidad. La utilización de la potencia de todo el cuerpo es esencial en cualquier sistema orientado al combate, para que si un practicante pesa 180 libras [81,6 kg] tenga mucha más ventaja al utilizar sus 180 libras de masa, junto con la velocidad de la técnica, que sólo utilizando la fuerza de un segmento corporal aislado. Esta unión de cuerpo y técnica es el paradigma de fuerza igual a masa por aceleración ($F=m \cdot a$), y es una característica sustancial del Taiji Sun.

Como se dijo anteriormente, Sun incorporó el juego de pies circular del Bagua a su sistema de Taiji. Esto ofrecía al practicante movilidad circular en la técnica, junto con el juego de pies lineal propio del Xingyi. La teoría de desplazamiento del Bagua enfatiza el cambio constante, siempre intentando ganar la espalda o el costado del adversario (el lugar más seguro para estar en una pelea es donde el oponente no pueda golpearte), permaneciendo pegado a su cuerpo y rompiendo su centro de equilibrio. Una vez que el centro del oponente se ve comprometido, se puede aplicar una proyección, golpe, manipulación articular o patada. La influencia del Bagua es más evidente en la técnica de Taiji del Mono que Rechaza, que es parecida al Cambio de Palma Simple.

Aunque estos aspectos del Xingyi y del Bagua fueron incorporados al Taiji Sun, Sun Lutang mantuvo la estructura de trabajo y los principios del Taiji tal y como se los enseñó Hao Weizhen. El redireccionamiento de la fuerza, adherirse, y maniobrar sobre los ángulos débiles son todas características del Taijiquan. Más allá de la forma individual y la práctica de combate/lucha cuerpo a cuerpo, el programa también comprendía las Trece Posturas del Taiji. Estos no son movimientos individuales *per se*, sino principios que se encuentran en todas las formas utilizadas para aplicar la fuerza en combate sin tener en cuenta si uno está golpeando o agarrando (las patadas y los golpes con las rodillas se incluyen en los golpes, mientras que las manipulaciones articulares se incluyen en los agarres). Descomponiendo todo esto en las ocho energías de la fuerza, siendo las cuatro primeras las predominantes, y en las cinco formas de avance, a continuación se ofrece una breve explicación de las mismas:

Cuatro Direcciones (*si zheng*)

1. **Rechazar (*peng*)** – representa cualquier tipo de energía creciente generada por el cuerpo. Ayudada desde abajo o para levantar hacia arriba a modo de armazón de un barco que mantiene el peso de la carga cuando está en el agua.
2. **Desviar (*lu*)** – redirigir la energía como una cuña, llevando la fuerza alrededor del cuerpo, y manteniendo el equilibrio central (*zhong ding*) girando alrededor del centro del cuerpo.
3. **Presionar (*ji*)** – aplicada directamente sobre el cuerpo del oponente con una fuerza de presión que es repentina, no mantenida. Tim Cartmell utiliza la analogía que la asemeja a lanzar un guijarro sobre la piel de un tambor.
4. **Empujar o apretar hacia abajo (*an*)** – fuerza aplicada en una trayectoria descendente, generada por todo el cuerpo, no sólo por los brazos.

Cuatro Esquinas (*si au*)

1. **Tirar (*cai*)** – Más parecido a cuando uno intenta coger una manzana de un árbol: si uno simplemente tira de ella, el tallo no se rompe fácilmente. Pero una vez que se elimina la tensión de la rama flexible, todo lo que uno tiene que hacer es darle un tirón rápido y el tallo se quiebra.
2. **Separar (*lie*)** – Cuando la parte superior del cuerpo va en una dirección y la parte inferior en la contraria. Una visualización es la mecánica de un cerrojo donde un juego de engranajes se mueve en una dirección, mientras que el otro juego se mueve en la dirección opuesta.
3. **Codear (*zhou*)** – Este concepto significa utilizar el codo de cualquier forma posible para un golpe, para conectarlo con una proyección o derribo. No se centra en ninguna técnica específica, sino que se trata de una teoría general de aplicar el codo.
4. **Apoyarse (*kao*)** – Puede aplicarse con cualquier otra parte del cuerpo que no sean los brazos o las piernas. Esencialmente empujar o presionar a alguien con el propio cuerpo. Imagínese como un golpe con el cuerpo.

Cinco métodos de avance (*wu ba fa*)

1. Avance hacia delante (*qian jin*) – significa simplemente dar un paso hacia delante.
2. Retroceso hacia atrás (*hou tui*) – significa precisamente lo que indica el nombre, dar un paso hacia atrás.
3. Mirar a la izquierda (*zuo gu*) – significa simplemente moverse a la izquierda.
4. Mirar a la derecha (*you pan*) – desplazarse lateralmente hacia la derecha.
5. Equilibrio central (*zhong ding*) – donde uno tiene su peso/estabilidad (equilibrium) centrado equitativamente, donde uno es más estable.

Otra faceta única del Taiji Sun es el movimiento *kai-he* que se encuentra en la finalización de cada parte de la forma. A lo largo de la forma existen una serie de movimientos donde el practicante alinea el cuerpo, y “abre y cierra” (*kai-he*) la cintura escapular. Un ejemplo del genio de Sun era que sabía que las personas que practicaban una forma larga no podían mantener una correcta integridad estructural durante todo el tiempo, por lo que añadió estos puntos de control para facilitar la correcta estructuración y para que actuasen como recordatorio. La estructura es clave en la utilización marcial, por no mencionar el mantenimiento de la salud en general durante la vida diaria. En el sentido marcial, si uno no tiene estructura, entonces no puede absorber, ni emitir fuerza de forma eficiente. Recuerda que no es distinto a construir una casa; no importa lo fuerte que sea la estructura, porque sin unos cimientos sólidos la estructura se desmoronará.

Quietud en el movimiento

Una de las primeras cosas que aprende el practicante en el estudio del Taiji Sun es la posición Wuji (despreocupada). Cuando se practica la forma el estudiante comienza en Wuji y finaliza en Wuji. Wuji no es una postura estática, sino más bien un conjunto de alineamientos utilizados para asegurar que se consigue y mantiene una estructura física correcta. Algunos puntos de referencia respecto a Wuji:

Postura Despreocupada (*wuji zhuang*)

- La cabeza se levanta desde la coronilla como si estuviese suspendida por un globo atado a una cuerda conectada con la coronilla. Esto retrae la barbilla, evitando que ésta sobresalga, y extiende correctamente las vértebras cervicales. Algunos de los clásicos se refieren a este alineamiento como “Metiendo las orejas”.
- Los hombros están redondeados y relajados, asegurando que el pecho no sobresalga ni se encorve. Los omóplatos deberían sentirse como si fuesen a salirse de la espalda.
- Se mantiene el esternón arriba como si un gancho estuviese tirando suavemente por debajo de él hacia arriba.
- La cintura pélvica está “flotando en una pecera”. Esto significa que la pelvis no debería estar metida, ni deberían sobresalir lasalgas. Tampoco debería existir flexión hacia la izquierda o hacia la derecha. Relajado y preparado para moverse en cualquier dirección.
- Las rodillas están ligeramente flexionadas y siguiendo los dedos, lo que significa que donde éstos señalen también deberían señalar las rodillas. De lo contrario, si una fuerza cae directamente sobre la rodilla podría dañar los tejidos blandos que la sostienen.
- Los pies están apoyados por completo en el suelo, con el peso distribuido uniformemente con una ligera tendencia hacia la parte anterior (bola del pie).
- Los brazos están relajados en los costados con las manos abiertas y ligeramente curvadas, como si se agarrase un balón de baloncesto.

La acción de apertura/cierre realizada en la finalización de cada sección dentro de la forma es esencialmente un punto de control Wuji que permite al practicante comprobar la postura sin interrumpir la dinámica de la práctica. La única diferencia física es que la apertura/cierre de los brazos se mantiene delante del cuerpo como si se sostuviera un balón a la altura del pecho, en vez de los brazos en los costados como en la postura Wuji.

De acuerdo con Sun Jianyun, su padre tenía a los estudiantes en la Postura de las Tres Fuerzas (*Santi Shi*) más que en Wuji. Santi proviene de la escuela de boxeo Xingyi, y es básicamente una versión de Wuji más combativa. En la postura Santi, el estudiante permanece en una postura más de combate, con un brazo y una pierna adelantados, manteniendo los mismos indicadores que se señalaban arriba para Wuji, pero con una intención y atención más marcial. El objetivo del entrenamiento de Santi es relajarse en una posición de combate, obligando sólo a los músculos posturales a permanecer en la postura correcta. Las características ejercitadas en la postura Santi se encuentran en toda la forma del Taiji Sun: siendo otra vez la postura y la estructura claves para la utilización correcta de las artes marciales orientadas al combate –¡sin mencionar todos los beneficios positivos para la salud que se obtienen adoptando una postura correcta a lo largo de la vida diaria!–.

Aparte de Wuji y Santi, no hay muchos más fundamentos en el Taiji Sun. De nuevo, todo lo que el estudiante necesita se encuentra en la estructura de trabajo de la forma y en la práctica de las aplicaciones que se extraen de los movimientos de la forma. Sun Lutang tenía una admirable reputación por toda China, así que la mayoría de los artistas marciales más experimentados y formados que entrenaron con él ya eran bastante buenos conocedores de los fundamentos del combate marcial gracias a su entrenamiento anterior.

El Taiji como un arte de combate

La estructura y dinámica de la forma también certifica el inteligente diseño de Sun. Las técnicas que uno utilizaría con más frecuencia en combate eran repetidas durante toda la forma, como por ejemplo Demasiado Perezoso para Atarse el Abrigo, Las Manos Tocan el Laud, Látigo Simple, Mono que Rechaza, y Cepillar la Rodilla y Girar el Paso. ¡Cepillar la Rodilla y Girar el Paso y Látigo Simple eran los movimientos iniciales en cada sección de la forma! Las técnicas más sencillas también eran practicadas habitualmente hacia el principio de la forma, mientras que las maniobras más desafiantes se ubicaban en la parte final de las secciones.

Este es un ejemplo perfecto del hecho de que muchos tradicionalistas se opongan a las variaciones del Wushu Moderno sobre las formas, porque las técnicas están en un cierto orden, colocadas cuidadosamente dentro de ella para que actúen como llaves unitarias para descubrir la utilización del movimiento. Por ejemplo, ciertos patrones del juego de pies en la forma individual son indicadores de cómo uno debería aplicar una patada en combate. Si el practicante no avanza en un ángulo específico, la patada no valdría para nada.

Todos los sistemas de Taiji son combativos por naturaleza, entrenando para conseguir una fuerza máxima utilizando el mínimo esfuerzo, y hasta un 80% de las técnicas practicadas son agarrando (o contra-agarrando) por naturaleza. Sun Lutang luchó contra muchos expertos en lucha cuerpo a cuerpo de su tiempo (el lugar de nacimiento de Sun, Baoding, era famoso por sus luchadores), por lo que, cuando desarrolló el Taiji, Sun estaba bien versado en las técnicas de agarre y contra-agarre y en la teoría en la que éstas se basaban. Al igual que hoy en día, hace 120 años, cuando dos combatientes entraban en combate utilizaban golpes para acortar la distancia y entraban en contacto con su oponente. Una vez que había contacto (lo que hoy se denomina habitualmente “distancia de agarre”), los luchadores más hábiles utilizaban sus destrezas en el agarre para lanzar, barrer o proyectar a su oponente. Esta estrategia proporcionaba varios beneficios al luchador, puesto que cualquier tipo de proyección es sumamente destructiva por naturaleza. Utilizando una técnica y palanca adecuadas, un luchador pequeño y débil puede tener ventaja sobre un oponente más grande y fuerte.

Este podría no ser el caso si escoge quedarse a distancia e intercambiar golpes con su oponente, ya que el luchador más grande y fuerte tendrá más probabilidades de triunfar. Esto es simple física. Recuerda también, que en aquella época, la mayoría de civiles en China eran trabajadores que dependían de sus manos para ganar dinero. Una mano o pie rotos debido a una lucha (o similar) suponía no sólo que la persona estuviese herida, sino que también le impedía trabajar durante un cierto tiempo.

Se preferían las proyecciones y sus variaciones, como los barridos, derribos y las técnicas de manipulación articular, ya que podían ser practicadas sin tener que “lanzar” la propia técnica (como sucede en los golpes), y en el combate real una proyección sobre un suelo duro puede finalizar decisivamente una confrontación. No debería sorprender al estudiante de Taiji, o a cualquier artista marcial, que por este motivo la mayoría de las técnicas del Taiji Sun estén basadas en el agarre. Esta es la naturaleza humana.

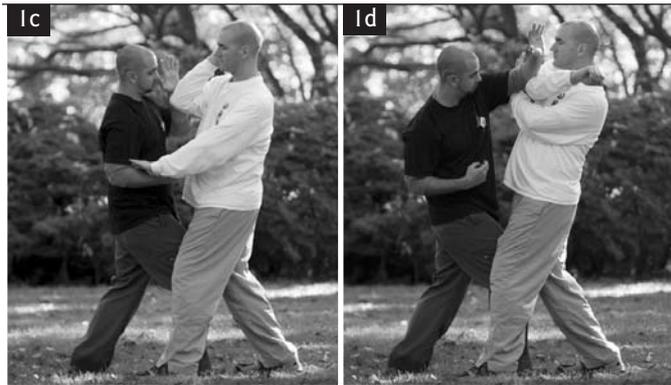
Uno no necesita ver más que a dos personas no entrenadas luchando. Inevitablemente una de ellas iniciará el contacto con golpes, mientras que la otra intentará protegerse llevando sus brazos arriba para cubrirse su cabeza y rostro, mientras que simultáneamente intenta agarrar y sujetar a su oponente en un esfuerzo por controlar los golpes que le están abrumando. Una vez que se consigue esto, se considera que los oponentes están a corta distancia. Los golpes están limitados en esta distancia, por lo que los agarres tienen prioridad cuando uno se acerca al oponente, permitiéndole unir los respectivos centros de gravedad. Una vez que uno ha unido estos centros de gravedad, resulta más fácil manipular el “ángulo muerto” del oponente (el ángulo que representa las direcciones más débiles hacia las que una persona puede ser desequilibrada). Durante el combate estamos intentando constantemente controlar el punto muerto de nuestro oponente, mientras al mismo tiempo intentamos esconder el nuestro.

Sun Lutang se dio cuenta de que la naturaleza del verdadero combate estaba dentro de estos parámetros, y tenía presente el incluir la teoría del combate cuerpo a cuerpo y su aplicación en su sistema de Taiji. Esto ya era una segunda naturaleza para él, ya que su entrenamiento de Xingyi incluyó muchas proyecciones del tipo *kao die* (literalmente “derribos”) que son rápidas y potentes. Además, aprendió Bagua de Cheng Tinghua, cuyos fundamentos estaban en el Shuai Chiao (lucha china cuerpo a cuerpo), y que era considerado uno de los mejores luchadores de su época. Esto no quiere decir que en el arte no se practiquen los golpes de puño y pie, ya que estos indudablemente están muy bien representados; sin embargo, simplemente quiero aportar luz sobre el papel de la lucha con agarre en las artes marciales chinas tradicionales.

SECCIÓN TÉCNICA

Desviar / Golpe con el codo

- 1a)** Blanco prepara su ataque con un golpe rápido con el reverso del puño (la intención es lograr que el oponente reaccione, de ahí el amplio movimiento del reverso del puño), que por supuesto bloquea negro.
- 1b-c)** Blanco utiliza su mano izquierda para esquivar el bloqueo de negro, mientras al mismo tiempo avanza con su pie izquierdo. Blanco tiene su mano “enganchada” en el codo de negro, por lo que cuando negro se echa hacia atrás por la presión de blanco, le ayuda a éste a ejecutar el golpe de codo hacia arriba (zhou). Normalmente este codo alcanza el objetivo debido a la velocidad y agresividad de la técnica, pero en este caso negro desvía el golpe.
- 1d)** Utilizando otra vez la presión de la defensa de negro, blanco aplica el desvío llevando el brazo de negro a través del cuerpo. Podría ser necesario cambiar, o inclinarse ligeramente hacia atrás, mientras se esquivo el brazo del oponente. Esto es correcto mientras no se comprometa la propia estructura.
- 1e)** Blanco finaliza con una proyección simple, pero realmente aquí se puede aplicar cualquier técnica.



Ángulo inverso de Golpe de codo / Desvío

2a-d) Primeros planos y ángulo inverso a la técnica anterior.



Manipulación articular

- 3a)** Aquí se ilustra la aplicación de una manipulación articular utilizando el principio de separar (lie). Tim (negro) y Jake (blanco) están maniobrando para conseguir la posición a distancia de cuerpo a cuerpo. Ninguno tiene una posición mejor, aunque se observa cómo el brazo derecho de negro está por el interior del brazo izquierdo de blanco.
- 3b)** Negro consigue el control

de la muñeca con su mano izquierda, y prepara el arrastre del brazo con su mano derecha. Fíjate en que negro llega a la parte alta (superior) del tríceps de blanco para el arrastre del brazo.

- 3c)** Negro cambia su agarre deslizándolo a lo largo del brazo de blanco. Cuando negro cruza el brazo de blanco por delante de su cuerpo (hacia el lado derecho de negro), la mano

derecha de negro se desliza hacia abajo para controlar la muñeca mientras su mano izquierda se desliza hacia arriba justo por encima de la articulación del codo. Esto se hace, obviamente, de forma rápida y con decisión, pero el arrastre de brazos es engañoso para sus "víctimas" ya que en el momento en que uno se da cuenta de que su posición ha sido comprometida ya es

demasiado tarde.

- 3d)** Negro maniobra bajo el brazo de blanco, extendiéndolo, aplicando presión sobre el punto de apoyo, que es el codo de blanco, utilizando el brazo de blanco como una palanca. Advierte cómo negro también ha girado el brazo de blanco hacia el lado derecho de negro. Esta rotación tensa la luxación eliminando toda soltura del brazo.



Látigo simple

- 4a-b)** Blanco ataca a negro por detrás y realiza un abrazo del oso sobre los brazos. Negro baja su centro de gravedad.
- 4c)** Negro levanta los codos utilizando sus piernas, no la fuerza de sus brazos.
- 4d-e)** Negro da un paso por detrás de blanco con su pierna izquierda. Aquí es fundamental mantener el contacto con el oponente donde se unen los centros. Si no se hace esto, negro no sería capaz de alterar la



estructura de un oponente más grande y fuerte. Para finalizar la proyección, negro simplemente gira hacia su izquierda y blanco cae por la presión del giro de negro, junto con el hecho de que la movilidad de blanco está comprometida debido a que negro ha dado un paso por detrás de él.

Puño Bajo el Codo

5a) Negro lanza un golpe rápido con la mano derecha adelantada, que desvía blanco (zuo gu, o



“mirar a la izquierda”).

5b) Blanco golpea abajo con un puñetazo directo a las costillas de negro (“Puño Bajo el Codo”).

5c) Negro baja su codo derecho para bloquear, o posiblemente como reacción al golpe de blanco.

5d) Blanco da un paso detrás de negro, agarrando su mano derecha y rodeando (pulgar hacia abajo) el rostro de negro a la altura de las cejas. Observa otra vez la proximidad de los cuerpos, juntando

los centros una vez más.

5e) Blanco simplemente gira su cuerpo hacia la izquierda utilizando una técnica tipo “barrido de cejas” como continuación. Blanco tiene una palanca superior cuanto más llegue a la parte superior de la cabeza de negro, bloqueando de nuevo la salida de negro utilizando su pierna izquierda. Es muy importante utilizar una acción de tipo espiral con la proyección de “barrido de cejas”, no solamente girando en círculo.



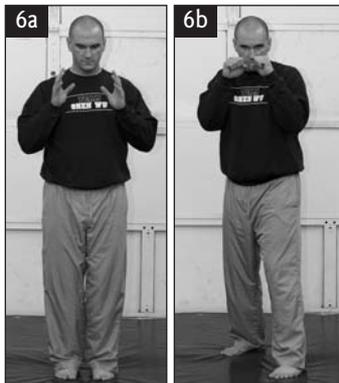
Posturas de combate abiertas y cerradas

6a) Las posturas finales de cada sección de la rutina, como las divide Tim Cartmell; abierto-cerrado (kai-he) se utiliza para realinear y recolocar al estudiante, asegurando que el pecho está arriba, la cabeza suspendida, los

omóplatos relajados, los codos metidos y abajo, las manos arriba; todos atributos de la posición Wuji pero con las manos en posición de combate.

6b) Kai-he es la posición estándar de combate: las manos arriba protegiendo la cabeza, los codos abajo y metidos protegiendo el cuerpo, los ojos hacia el frente, el peso

distribuido en las piernas al 50%, el peso sobre la parte anterior de los pies (bolas de los pies), rodillas flexionadas y relajadas, e intención hacia delante.



Separar la Crin del Caballo Salvaje

7a) Aquí negro inicia un gancho con el brazo adelantado, el cual evita blanco saliéndose de la trayectoria (you pan, o "Mirada a la derecha") mientras al mismo tiempo golpea con

un golpe cruzado de palma. **7b)** Blanco se acerca rápidamente detrás de negro con su pierna izquierda, mientras mantiene su mano izquierda tensa, alterando así la estructura de negro. Observa que no hay espacio

entre ambos cuerpos. **7c)** Aprovechando el ángulo muerto de negro, blanco simplemente cambia su peso hacia delante para completar la proyección. No es necesario para blanco girar el cuerpo o empu-

jar con el brazo. El colocar el cuerpo correctamente (sin espacios) junta los centros. La pierna de blanco evita que negro se salga, y la presión sobre el ángulo muerto de negro es lo que crea la proyección.



Mono que Rechaza

8a-b) Negro y blanco se colocan en una posición cercana con la pierna derecha adelantada. Blanco inicia con un gancho con el brazo adelantado que para

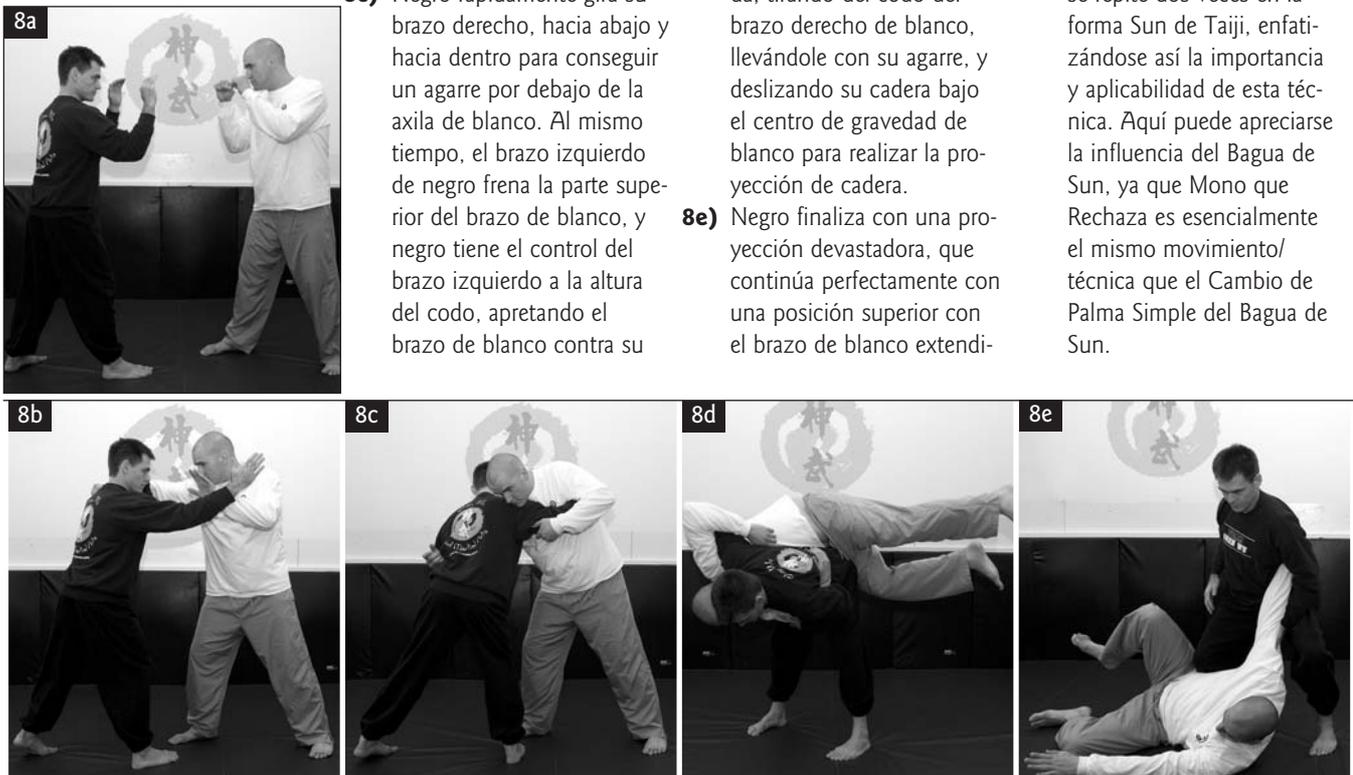
negro, y contraataca con un golpe con la palma del brazo adelantado en un esfuerzo por conseguir que blanco reaccione con un bloqueo.

8c) Negro rápidamente gira su brazo derecho, hacia abajo y hacia dentro para conseguir un agarre por debajo de la axila de blanco. Al mismo tiempo, el brazo izquierdo de negro frena la parte superior del brazo de blanco, y negro tiene el control del brazo izquierdo a la altura del codo, apretando el brazo de blanco contra su

cuerpo y su brazo izquierdo. Observa aquí cómo negro también se ha colocado sobre su pie derecho preparando la proyección.

8d) Negro gira hacia la izquierda, tirando del codo del brazo derecho de blanco, llevándolo con su agarre, y deslizando su cadera bajo el centro de gravedad de blanco para realizar la proyección de cadera. **8e)** Negro finaliza con una proyección devastadora, que continúa perfectamente con una posición superior con el brazo de blanco extendi-

do, y una rodilla sobre las costillas de blanco. Negro puede golpear, trabajar para someter con una luxación, o continuar la lucha en el suelo. Mono que Rechaza se repite dos veces en la forma Sun de Taiji, enfatizándose así la importancia y aplicabilidad de esta técnica. Aquí puede apreciarse la influencia del Bagua de Sun, ya que Mono que Rechaza es esencialmente el mismo movimiento/técnica que el Cambio de Palma Simple del Bagua de Sun.



Patada de Loto

9a-b) Negro y blanco se colocan en una posición abierta, donde blanco lanza un golpe rápido y decidido con el brazo adelantado, que negro desvía y esquiva rápidamente.

9c) Negro lanza la mano izquierda hacia la cara de blanco para conseguir que reaccione con su mano izquierda. Puesto que negro está agarrando la mano derecha de blanco, es un instinto natural que blanco tire hacia atrás de

su brazo cuando se lo agarra.

9d) Negro cruza su mano derecha por delante del cuerpo de blanco y utiliza su cadera derecha como un punto de palanca. Pivotando y girando de esta manera, la estructura de blanco está comprometida.

9e-f) Negro finaliza avanzando su pierna derecha por detrás de blanco y utilizando una combinación de técnica de manipulación articular y proyección para realizar una aplicación de la Patada de Loto. Este es de nuevo un ejemplo del principio de separar (lie). También es un ejemplo excelente de "derribos" (kao die), que son rápidas proyecciones que no son muy complicadas, ni necesariamente difíciles. El Xingyi es famoso por su utilización de los kao die, y aquí vemos la influencia del Xingyi sobre el Taiji de Sun Lutang.



Avanzar hacia las Siete Estrellas

10a) Avanzar hacia las Siete Estrellas es una técnica de entrada para introducirse en la guardia del oponente.

Aquí blanco simplemente realiza un golpe simple de palma a la cabeza de negro, provocando que reaccione con una defen-

sa básica.

10b) Blanco da un paso hacia delante e introduce su mano izquierda bajo la defensa de

negro, abriendo su guardia.

10c) Esto crea un abertura donde blanco puede ejecutar de nuevo cualquier aplicación, pero aquí emplea una técnica de codo (recuerda que el Taiji es un sistema de combate cuerpo a cuerpo, por lo que se enfatiza mucho la aplicación de los codos, las rodillas y los agarres).



Girar el cuerpo – Emboscar al tigre

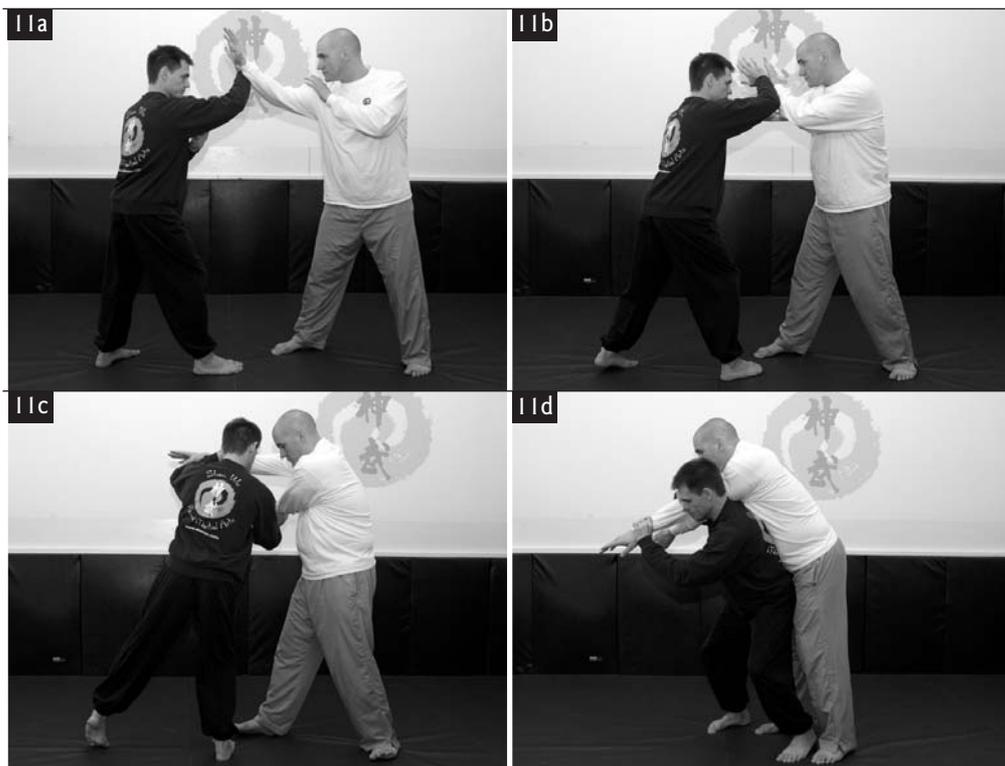
- I 1a)** Negro ataca con un golpe de palma con el brazo adelantado, que blanco para rápidamente.
- I 1b)** Negro comprueba la defensa de blanco, y lanza otro golpe de palma hacia la cara de blanco provocando que éste bloquee ahora con su brazo izquierdo.

- I 1c)** Negro cruza el brazo izquierdo de blanco por delante de su cuerpo, manteniendo el control de la muñeca sobre la muñeca derecha de blanco. Observa cómo negro se ha colocado sobre su pie derecho para prepararse para la proyección, y tiene el peso de blanco sobre sus talo-

nes para evitar cualquier contraataque.

- I 1d)** Cruzando el brazo de blanco, manteniendo ambos extendidos, y cargándole como un saco de patatas sobre la espalda, ahora negro introduce su cadera bajo el centro de gravedad de blanco y une los centros.

- I 1e)** Para finalizar la proyección, negro carga el peso de blanco sobre él, estira su pierna y gira su hombro derecho en dirección a su pie izquierdo.



Ten cuidado con esta proyección tan amplia y dura, ya que tu compañero no tiene forma de golpear el tapiz con el brazo para frenarla

No sólo para luchadores

La reciente popularidad de practicar el Taijiquan como un ejercicio meditativo, como el Yoga, no existía en los tiempos de Sun Lutang. Esto no quiere decir que el Taiji Sun no pueda ser practicado por aquellos que buscan recoger las recompensas de los aspectos no combativos del arte. La postura erguida y la posición alta son ideales para aquellos con problemas de espalda, rodillas o cadera. La forma completa dura menos de 10 minutos, por lo que no requiere necesariamente mucha energía, y sin embargo el ritmo más rápido en el que se practica el Taiji Sun exige también un ligero trabajo cardiovascular. Los movimientos son sencillos y fáciles de recordar, y tienen un bajo impacto para aquellos con problemas de salud o derivados de la edad. El énfasis sobre la postura correcta, y los giros y flexiones del tronco repetidos son un ejercicio maravilloso para el centro del cuerpo. Recuerda, cualquier ejercicio físico cosechará resultados positivos, y cualquier ejercicio es mejor que ninguno. El Taiji Sun puede practicarse con tanta intensidad como lo desee el practicante.

El Taiji Sun es un sistema marcial completo y puede adaptarse a casi cualquier persona. Es una forma bella, así como un arte marcial efectivo. Manteniendo muchos aspectos familiares de las artes internas (*nei jia*) mientras al mismo tiempo creaba un nuevo enfoque del estudio del Taiji, Sun Lutang estaba realmente por delante de su época con la creación del Taijiquan Sun. Aunque raro en Occidente, el Taiji Sun está ganando popularidad ya que más profesores están ofreciendo lecciones, seminarios, y clases a lo largo de los Estados Unidos y Europa. Es mi esperanza que el Taiji Sun esté disponible para más gente en todo el mundo, ya que es un arte marcial maravilloso lleno de beneficios saludables.



GLOSARIO	
Baoding	保定
Cheng Tinghua	程廷華
Guo Yunshen	郭雲深
Hao Weizhen	郝為真
he	合
kai	開
Li Kuiyuan	李魁元
Santi Shi	三體式
Sun Fuquan	孫福全
Sun Jianyun	孫劍雲
Sun Lutang	孫祿堂
Wu Yuxiang	武禹襄
Wuji	無極



AGRADECIMIENTOS

El autor quisiera agradecer a Tim Cartmell sus diligentes enseñanzas, su paciencia inagotable, y su enfoque directo al estudio y a la enseñanza de las artes marciales chinas. También agradecer a Tim y Anthony Natale por su ayuda en las fotografías de las aplicaciones. Además, una profunda gratitud a Dana Benjamín por su sorprendente trabajo con las fotografías que ilustran todos los trabajos del autor, y por su apoyo y contribución detrás del escenario.