

que muestra en sus películas. Un libro que hará las delicias de los seguidores y estudiosos de Bruce Lee. Gustará, sin la menor duda, a quienes lo descubran por vez primera o deseen conocerlo más en profundidad en esas otras facetas humanas, ya separadas del mito, que hacen al hombre mucho más cálido y entrañable, a pesar de mostrar las propias debilidades que no son sino atributos de la vida.

Dice Lao Dan:

“Las armas fuertes atraerán la ruina, el árbol vigoroso se quiebra.

La blandura y la debilidad son atributos de la vida; la firmeza y la dureza son atributos de la muerte”.

Huang Di, Emperador  
Amarillo



### **Teoría del taiji y fuerza marcial. Estilo Yang avanzado**

Por Yang Jwing-Ming

Móstoles: Arcano Books, 2005.

312 páginas. 24x17 cm.

Ilustraciones.

I.S.B.N.: 987-84-96111-36-3 •

18 €.

Disponible en:

Distribuciones Alfaomega

C/ Alquimia, 6.

28933 Móstoles, Madrid

(España)

Telfs.: +34 91 614 53 46 – 58 49

E-mail: [contactos@alfaomega.es](mailto:contactos@alfaomega.es)

<http://www.alfaomega.es/>

Revisión por

Juan Pan González

Como viene siendo habitual con los trabajos del Dr. Yang Jwing Ming, me encuentro ante una obra de un notable valor para todos aquellos amantes del Tai Chi y de su estudio en profundidad. En esta ocasión el contenido es fundamentalmente teórico, exponiéndose los principios y las teorías del Tai Chi Chuan, pero con un apoyo de contenido práctico que permite desarrollar y trabajar los aspectos básicos del estilo. Este libro,

escrito con un lenguaje claro y de fácil comprensión, completa otro de sus libros, *Tai Chi Chuan. Aplicaciones marciales. Estilo yang avanzado* (también revisado por el autor de la presente en el volumen 1, número 3 de esta revista). Sin embargo, a pesar de la sencillez en el lenguaje utilizado, es necesario que el lector esté familiarizado con algunos conceptos propios del estilo, como el *yi*, *chi* y *jin*, para posibilitar una rápida comprensión.

El libro se estructura en tres partes diferenciadas. La primera parte comprende los dos primeros capítulos: una introducción general y el concepto de *Qi* en el Tai Chi Chuan. Se trata de una parte general donde se expone la historia del Tai Chi y concretamente del estilo Yang. Una parte, sin duda interesante, es el programa de entrenamiento del estilo, el cual consta de numerosos pasos y ejercicios, y donde el practicante podrá verificar si su aprendizaje se aproxima al ideal. También se tratan los requisitos para llegar a ser un buen practicante y las preguntas que todo alumno ha de plantearse. El autor insiste en la necesidad de profundizar en el arte y no conformarnos solamente con un aspecto (en la actualidad casi siempre es la relajación).

En el segundo capítulo se aborda el tema del *Qi*. Conceptos como el *yin* y *yang*, el *pa kwa* y los *ocho trigramas* son la base filosófica para poder enfrentarnos a otros conceptos vistos en otras obras del autor. Desde los meridianos, los puntos de presión, *jing*, *shen*..., todo se relaciona con el *Qi*, y por tanto podemos influir en la cantidad y calidad de energía usando diferentes métodos como la respiración, la práctica de la forma a diferentes velocidades, el masaje, empuje de manos, etc.

La segunda parte constituye el grueso del libro, y es sin duda alguna la más interesante y desconocida en el mundo de las artes marciales. Aborda el tema del *Jin*, muy novedoso en Occidente y del que hay muy pocos escritos,

incluso en China. De forma muy resumida trataré de dar una idea al lector de todo lo que contiene este maravilloso estudio acerca del *Jin*. Cuando un artista realiza su arte sin *Jin*, se ve que es algo bello, pero no es útil. Es un concepto difícil de explicar pero que el autor hace comprender a lo largo de su obra mediante ejemplos con ejercicios por parejas. Cuando se realiza una técnica ésta ha de presentar tres aspectos: *Jing* (movimiento), *Chi* (respiración) y *Shen* (mente). Cuando estos tres aspectos aparecen se manifiesta el *Jin* (energía, intención). Se trata de usar *Yi* (mente) y la concentración para dirigir los músculos para hacer algo. Sin esa intención consciente, la forma estará vacía y será inútil intentar cualquier aplicación marcial. Esa intención o energía ha de acumularse en todas las partes del cuerpo: pies, manos, piernas, torso, cintura, hombros, codos, muñecas, dedos..., de esta manera obtendremos un cuerpo estable y firme en cada movimiento, para poder generar la mayor potencia posible con el mínimo gasto de energía.

A continuación, el Dr. Yang explica los diferentes tipos de *Jin* y su aplicación marcial. Excluyendo los *Jin* de pierna y pie, existen más de cuarenta tipos de *Jin*. Los divide en *Jin* sensibles y manifestados. Los sensibles hacen referencia a sentir la fuerza del adversario y consisten en mover el *Qi* hacia dentro o hacia fuera del cuerpo de otra persona. Los *Jin* manifestados expresan de forma visible el uso de la fuerza, y se dividen en ofensivos, defensivos, neutrales y de pierna. Los agarres, por ejemplo, emplean *Na Jin* (es un *Jin* ofensivo de control). Consiste en controlar una articulación del adversario. Este tipo de *Jin* es muy importante en Tai Chi, porque es necesario controlar al adversario antes de atacarle.

En la conclusión, el autor recuerda que este libro es el primer tratado importante acerca del *Jin*. Y que será necesaria la práctica, el estudio, la experimentación y la

investigación, hasta que aparezca la comprensión y la asimilación de los diferentes tipos de *Jin*.

Por último y como “guinda del pastel”, la última parte de la obra incluye un apéndice con poesías y canciones clásicas de Tai Chi. Su importancia se debe a que era la manera mediante la que se conservaban los conocimientos y se transmitían generación tras generación. Su estudio y comprensión son la clave de este estilo. Podemos encontrar el *Tratado de Taijiquan* de Chang San-Feng, el *Clásico del Taijiquan* y *Las Trece Posturas* de Wang Zong-Yue, *La Canción de las Ocho Palabras*, *La Canción del Empuje de Manos*, *El Secreto de la Retirada* y *la Liberación* o el *Clásico del Taijiquan* de la Dinastía Qing Qian Long, entre otros. En resumen, un tesoro.

Todos los capítulos del libro están contruidos con gran cantidad de información, muy bien explicada, y acompañados con multitud de fotografías aclaratorias en blanco y negro. Es un libro muy específico, con alto contenido teórico, y que requiere un proceso de asimilación largo, acompañado por la práctica, pero básico para llegar a entender con profundidad el arte del Tai Chi Chuan. Bajo el punto de vista de este revisor se trata de un libro muy interesante, y personalmente ha sido de los pocos libros que me han aportado algo tan desconocido, como es el uso del *Jin*, contado de forma tan exhaustiva y clara. Se lo recomiendo a toda la comunidad marcial, pero sobre todo a aquellos practicantes que deseen llegar a los niveles más avanzados del Tai Chi.



### **Vision du Karate Do. Shotokan Ryu Kase Ha (vol. 3)**

#### **Kumite convencional Shotokan**

Por Jean Pierre Lavorato

Imagin Arts Productions.

[www.imaginarts.tv-news@](http://www.imaginarts.tv-news@)

[imaginarts.tv](http://imaginarts.tv).

DVD • 60 min. • 26 €.