

## RESUMEN

Practicar el taijiquan en el pueblo de la familia Chen (*Chenjiagou*), el lugar donde nació este arte, permite evitar muchas falsas

interpretaciones y probar formas ancestrales de adquirir habilidad, transmitidas de generación en generación desde que Chen Wangting (1600-1680) fundó el sistema hace unos 350 años. Este artículo pretende situar cada uno de los diferentes métodos de entrenamiento tradicionales Chen en el marco de una interpretación sistemática enfocada hacia la adquisición de destrezas de combate de alto nivel.

Asimismo, se incluye un estudio del entrenamiento con armas y su significado para el practicante de hoy en día.

*Todas las fotografías son cortesía de David Gaffney.*



EL AUTOR PRACTICANDO UN MOVIMIENTO DEL ESTILO CHEN TAIJIQUAN LLAMADO TAPAR LA MANO Y GOLPEAR CON EL PUÑO.

---

# SUBIENDO PELDAÑOS: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO TRADICIONALES EN LA ALDEA DEL CHEN TAIJIQUAN

DAVID GAFFNEY



## INTRODUCCIÓN

A pesar de que mucha gente pueda hablar sobre las exigencias del Taijiquan y esté versada en sus textos clásicos, la verdadera comprensión sólo puede llegar a través del entrenamiento. De acuerdo con Chen Fake, el abanderado del estilo de la decimoséptima generación, aquellos que estudian el taijiquan no deben apreciar solamente las teorías de forma intelectual, sino que también deben experimentar corporalmente sus métodos. El conocimiento teórico debe ir acompañado de la práctica: “Lo que consigas depende completamente de cuánto te esfuerces” (Ma Hong, 1988: 13). En su *Illustrated Explanation of Chen Family Taijiquan* [Explicación ilustrada del taijiquan de la familia Chen] (1986), Chen Xin va mas allá, sugiriendo que “todo ese discurso insustancial lo que hace es crear una marea de tinta negra: realmente lo que importa es ponerlo en práctica” (Gaffney & Sim, 2000: 94).

El Chen Taijiquan precisa que el cuerpo sea utilizado de una forma única y disciplinada, y tiene un amplio currículo de entrenamiento comprendiendo ejercicios estáticos, ejercicios individuales, posturas de manos desnudas, empuje de manos, armas, y entrenamiento con equipo suplementario. Al igual que otros deportes y artes marciales, es esencial comenzar con los fundamentos. Con el tiempo y la práctica consciente, el cuerpo se fortalece y descubre una nueva forma de moverse. Cada uno de los diferentes métodos de entrenamiento debe ser contemplado en el contexto de un sistema más amplio. Cada faceta del entrenamiento, desde los ejercicios estáticos hasta las técnicas avanzadas de empuje de manos, está interconectada y es necesaria. Considerado en su conjunto, el proceso de entrenamiento se puede comparar con una serie de etapas superpuestas, cada una de ellas fundamentada sobre los principios de la etapa anterior.

En Chenjiagou es común afirmar que toda práctica debe realizarse “de acuerdo con los principios” (Gu & Shen, 1998: 306). Los principios comienzan con los fundamentos y progresan hacia los más altos niveles de destreza. El desarrollo de hábitos correctos es un proceso gradual, y la clave del entrenamiento tradicional es ser pacientes en el camino que conduce a adquirir esta destreza.



En Occidente la gente suele pensar que el taijiquan es una opción fácil. Sin embargo, los habitantes de Chen tienen una profunda comprensión de que el aprendizaje del taijiquan es a menudo arduo y doloroso. Los estudiantes del Chen Taijiquan comienzan tratando de comprender y conseguir los requerimientos corporales necesarios y ejecutar los movimientos fundamentales del cuerpo. El entrenamiento está orientado a desarrollar las capacidades internas así como la fuerza externa necesaria para llevar a cabo estas acciones, en vez de estar impacientes por aprender las técnicas más complejas.

#### LA POSICIÓN INMÓVIL – TRASPASANDO LA PUERTA

La *Illustrated Explanation of Chen Family Taijiquan* (1986) de Chen Xin sugiere que: “Para practicar *taiji*, uno debe empezar en *wuji*” (sereno, vacío). Esto marca el camino para traspasar la puerta hacia el entrenamiento tradicional del Chen Taijiquan. La posición inmóvil (*zhan zhuang*) [clavarse como un poste] es el ejercicio más básico del taijiquan y es común a muchas artes marciales chinas. En su forma habitual, el practicante está de pie. Los brazos se mantienen en frente del cuerpo como si sostuvieran un gran balón, mientras se observa el flujo natural de la propia respiración. El ejercicio de la posición inmóvil, sin embargo, puede ser practicado con cualquiera de las posturas finales de las formas del taiji. Durante la “práctica inmóvil” se mantiene una posición estática durante un periodo de tiempo, poniendo énfasis en el desarrollo de la percepción y en el alineamiento relajado de las diversas estructuras corporales para poder mantener la postura.

Para el observador accidental puede parecer que suceda poco. Sin embargo, el practicante experto está completamente centrado en varias acciones y sensaciones. La práctica prolongada de este ejercicio, considerablemente sencillo, junto con la mejora de la conciencia postural y la serenidad de la mente, fortalece considerablemente las piernas. Cuando las piernas son fuerte pueden soportar peso con seguridad, entonces el tronco se puede relajar y apoyarse en ellas, haciendo más flexible la parte superior del cuerpo. Si las piernas no tienen fuerza suficiente el cuerpo “teme” no tener un buen apoyo y la parte superior del cuerpo permanece pesada y tensa. Todos los métodos de entrenamiento del Chen Taijiquan buscan desarrollar una máxima ligereza y sensibilidad de la parte superior del cuerpo. A su vez, la parte inferior debería mostrar una sensación de gran peso y conexión con el suelo. Durante esta fase puede afirmarse que el practicante está estableciendo las bases. La importancia de este trabajo se refleja en el verso: “Cuida de las raíces, y entonces ramas y hojas serán abundantes” (Gaffney & Sim, 2000: 132).

El taijiquan es un arte marcial interno, comprendiendo el entrenamiento de la energía interna (*nei jing*) además del entrenamiento físico externo. El poder y la fuerza de la energía interna se manifiestan en acciones externas. Para practicar las habilidades internas uno debe primero entrenar la energía intrínseca del cuerpo (*qi*). Esto incluye el cultivo, almacenamiento y circulación del *qi*. La práctica en la posición inmóvil es un modo de incrementar las sensaciones internas y la circulación del *qi*. Permanecer regularmente en esta posición durante largos periodos de tiempo permite afinar la conciencia corporal a medida que el practicante aprende a relajarse y a sumergirse en su *qi*. Reduciendo el nivel de estímulos externos, uno puede centrarse más en las sensaciones internas del cuerpo. Mientras el cuerpo permanece quieto, en su interior fluyen la respiración, la sangre y el *qi*. Esto representa un estado de equilibrio, o de “movimiento en reposo”.



NOVIEMBRE DE 2004.  
 CAMPAMENTO DE  
 ENTRENAMIENTO INTENSIVO  
 ORGANIZADO POR CHEN TAIJI  
 GREAT BRITAIN. DE ADELANTE A  
 ATRÁS Y DE IZQUIERDA A  
 DERECHA: YANIV MORADA  
 (ISRAEL), NEILL BAKER (UK),  
 FABRIZIO CUMINETTI (ITALIA),  
 RIGER TWIGG (UK), GABRILLA  
 MORGADO (PORTUGAL),  
 DAVIDINE SIAW-VOON SIM (UK),  
 CHEN XIAOXING, DAVID GAFFNEY  
 (UK), Y CHEN ZHIQIANG.



IZQUIERDA:  
 LA ESCUELA DE TAIJI DE  
 LA ALDEA CHEN.

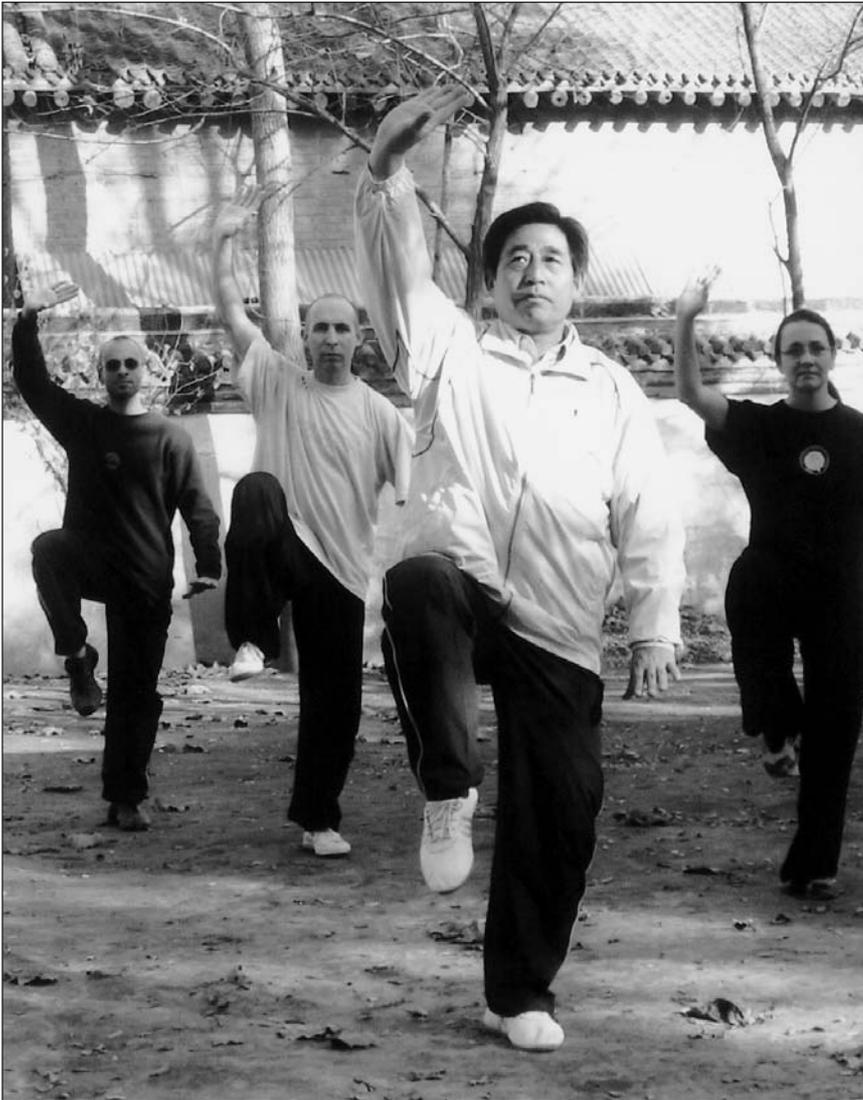
ABAJO:  
 UNA DEMOSTRACIÓN POR  
 MIEMBROS DE LA ESCUELA DE  
 TAIJI DE LA ALDEA CHEN  
 EN EL PATIO CONMEMORATIVO  
 DE CHEN WANGTING.





ARRIBA: ESTATUA DE CHEN CHANGXING.

ABAJO: PRACTICANDO LA PRIMERA RUTINA DE LA ESTRUCTURA ANTIGUA, "EL GALLO DORADO ESTÁ DE PIE SOBRE UNA SOLA PATA".



A través de un entrenamiento prolongado, el *qi* se completa y fortalece, rellenando el centro de energía situado en la parte baja del abdomen (*dantien*), rompiendo los bloqueos de los canales energéticos (*jingluo*) y después inundando todo el cuerpo. El cuerpo es como un balón hinchado, completamente elástico y rebosante de energía, con una sensación física de expansión y fuerza que fluye desde el interior hacia el exterior (*peng jing*). Con el movimiento en espiral de "enrollar seda" del Chen Taijiquan, esta energía puede movilizarse por todo el cuerpo.

Las características de la posición inmóvil se transfieren a otras formas del taiji: cabeza erguida, hombros relajados, codos hundidos, pecho relajado, caderas hundidas, las rodillas dobladas, etc. Para seguir correctamente estos principios básicos y aparentemente simples se precisa una profunda concentración. A medida que se adquiere habilidad en los diferentes aspectos del ejercicio, los sentimientos y las sensaciones que se originan pueden ser transferidos a otras formas del taiji.

#### FORMAS DE MANOS VACÍAS: EL FUNDAMENTO DE LAS HABILIDADES DEL CHEN TAIJQUAN

El entrenamiento de la forma ha proporcionado los fundamentos del método de entrenamiento gradual del Chen Taijiquan. El arte original de Chen Wangting comprendía cinco rutinas o formas de boxeo a manos vacías que

fueron dejadas en herencia a las siguientes cinco generaciones. Chen Changxing (1771-1853), el abanderado de la decimocuarta generación, depuró las cinco rutinas en las dos que se practican hoy en día. Éstas son la Primera Rutina (*Yilu*) y la Segunda Rutina (*Erlu*, también conocida como *Pao Cui* o forma de Puño de Cañón).

Se ha insinuado que parte del arte único de Chen Wangting se había perdido. Chen Xiaoxing, primera figura de la Escuela de Taijiquan de la aldea Chen, desmiente esto: "La síntesis de las cinco rutinas no fue motivada por haber perdido las formas antiguas, sino por querer combinarlas concentrando la esencia de cada una. La Primera Rutina y Puño de Cañón contienen la misma esencia que las rutinas originales, conservando muchos de sus movimientos y todos los principios del movimiento" (Chen Xiaoxing, 2004). En la actualidad, las formas de manos vacías del estilo Chen Taijiquan constan de dos versiones principales (estructuras): Antigua y Nueva (*Laojia* y *Xinjia*, respectivamente).

La Estructura Antigua ha sido transmitida relativamente sin cambios desde los tiempos de Chen Changxing, mientras que el maestro de la decimoséptima generación, Chen Fake, desarrolló la Estructura Nueva. La Estructura Nueva incorpora un movimiento de enrollar seda más evidente, una mayor potencia en las acciones, y un gran énfasis en técnicas de luxación (*qinna*). Cada una de ellas consta de una Primera Rutina y de la forma Puño de Cañón. Mientras que la Primera Rutina se caracteriza por movimientos suaves y lentos, la segunda es fundamentalmente rápida y potente.

Para entender el entrenamiento de la forma es importante hacerlo en el contexto de un sistema más amplio. Hoy día las personas a menudo consideran equivalente el saber muchas formas con ser un experto de las artes marciales. Adán Hsu (1998: 93) advierte que no deberíamos confundir cantidad con calidad, argumentando que “Los estudiantes que pasan su tiempo aprendiendo multitud de formas están perdiendo su tiempo. Este tipo de práctica, vacía de auténticos principios, no es más que baile folklórico” porque “cada forma tiene su propio propósito y cada forma es un paso más en una clara progresión del entrenamiento”.

Al principio el estudiante debe tratar de estandarizar su movimiento tanto como le sea posible de acuerdo con las exigencias básicas del Chen Taijiquan para cada parte del cuerpo. Cada una de estas exigencias tiene implicaciones prácticas para mantener una buena salud, para maximizar la eficiencia del movimiento, para la circulación del *qi*, y para aumentar efectividad del arte marcial.

El énfasis primario está puesto sobre la comprensión de los principios subyacentes del movimiento, para luego progresar hasta el movimiento estandarizado. Una vez que se consigue esto, el siguiente objetivo es buscar un mayor entendimiento de la circulación de energía interna. Cuando se trabajan por primera vez las posturas estáticas, por ejemplo, *Abrochar* y *atar el abrigo* o *Látigo Simple*, éstas deben ajustarse mentalmente de un modo estricto de acuerdo a las exigencias para cada parte del cuerpo. Todo el mundo conoce estas exigencias, ya que se ha escrito ampliamente sobre ellas, lo que es difícil es concienciarse de la intensidad. Por ejemplo, todos los practicantes de taijiquan con experiencia están familiarizados con la exigencia de la acción *Proteger en pecho* (*han xiong*), pero, ¿cómo se protege? Si usted “protege” demasiado, la cintura se colapsa. Y ¿cuánto es demasiado? Esto no es como la carpintería, donde alguien le da las medidas y usted puede trabajar de acuerdo con ellas.

Sólo a través de una práctica constante y de una estricta adhesión a los principios correctos puede uno llegar a la etapa donde se es capaz de producir la cantidad justa de *jing* [fuerza interna], cambiarla según su deseo, y moverla con facilidad. Uno tiene que entrenarse duramente en la práctica de la forma, a fin de que el cuerpo se convierta en una sola unidad, lo cual hace posible que un movimiento desencadene todos los movimientos.

– Chen Xiaowang. 1990: 29



CHEN XIAOXING DURANTE LA PRÁCTICA – DEBEN FIJARSE PATRONES ÓPTIMOS DE MOVIMIENTO, Y ESTO SÓLO PUEDE HACERSE SI SON REPETIDOS PRÁCTICAMENTE SIN FIN.

---

En este contexto, podemos comprender la lógica subyacente al énfasis que el Chen Taijiquan hace tradicionalmente de la Primera Rutina como forma fundamental. La naturaleza más lenta de esta forma permite al practicante prestar atención a los detalles, asegurarse de que las posturas son exactas, comprobar la estabilidad y el equilibrio durante el movimiento, incrementar la fuerza de la parte inferior del cuerpo, y hacerse consciente de la circulación del *qi* por todas sus partes.

Herman Kauz (1989: 80) resume sucintamente los beneficios de fijarse profundamente en los detalles durante la práctica de la forma:

Este tipo de entrenamiento individual faculta al estudiante a acostumbrarse a los mecanismos corporales implicados en la realización de las técnicas. Él no está distraído por un oponente tratando de evadirse o de contraatacar. Tiene tiempo para trabajar en los problemas relativos a la colocación de los pies, del cuerpo o de la dirección del movimiento. En un encuentro real, la oportunidad para realizar una proyección aparece sólo brevemente, no teniendo el tiempo suficiente para prestar atención a los muchos factores involucrados. Deben fijarse patrones óptimos de movimiento, y esto sólo puede hacerse si son repetidos casi sin fin.

A medida que aumenta la habilidad del practicante, debe comenzarse con el entrenamiento de la rutina Puño de Cañón para desarrollar la liberación explosiva de la fuerza (*bao fali*) así como la resistencia y el vigor (*nai li*). El taijiquan esta creado a partir del modelo de dureza y suavidad, complementándose y alternándose mutuamente. Consecuentemente, las dos formas representan un sistema completo y equilibrado de dureza y suavidad. La rutina Puño de Cañón es físicamente muy exigente con muchos momentos de liberación de energía (*fajing*), movimientos rápidos, barridos, técnicas del hombro y codo, y cambios bruscos de ataque y defensa. Si la primera rutina proporciona el método de desarrollo de la energía interna, la segunda consolida y expresa externamente esta energía (Chen Xiaoxing, 2004).

#### EMPUJE DE MANOS: CONOCER AL ADVERSARIO

Chen Wangting creó el entrenamiento para dos personas llamado empuje de manos, cuyo objetivo es sensibilizarse hacia el movimiento e intención de un adversario mientras que se oculta la intención y energía propia. Alcanzar este alto nivel de sensibilidad ha sido, durante mucho tiempo, el objetivo de los exponentes del Chen Taiji. En la “Canción de la Doctrina del Boxeo” Chen Wangting manifiesta que el se debe tratar de alcanzar un nivel de habilidad donde: “Nadie me conoce, mientras que yo conozco a todo el mundo” (Chen Zhenglei, 1992, Vol. 3: 1).

Armonizándose con los movimientos del adversario, el practicante se esfuerza en eliminar toda la tensión y resistencia de sus propias reacciones. En contraste con las artes marciales más externas, la intención no es bloquear una fuerza con una fuerza mayor, sino “escuchar” y “tomar prestada” la energía del oponente para defenderse uno mismo.

Esta habilidad para “escuchar” no depende únicamente del sentido del tacto sino también de la percepción de todo el cuerpo. Muchas personas cometen el error de girar sus cabezas a un lado o cierran sus ojos mientras hacen el empuje de manos. De hecho, debe existir una combinación y coordinación de la vista, el oído y el tacto, y la utilización de uno no excluye la de los demás.



FABRICIO CUMINETTI  
(IZQUIERDA) Y DAVID GAFFNEY  
PRACTICANDO EL EMPUJE DE  
MANOS – PASO SENCILLO HACIA  
DELANTE Y ATRÁS (HUANG BU)

De acuerdo con Chen Xiaowang (1990: 29), el empuje de manos y la práctica de la forma son inseparables:

Cualquiera de los defectos que uno tenga en la forma se mostrará seguramente como debilidad durante la práctica del empuje de manos, dando al adversario la oportunidad de tomar ventaja. Con este fin, uno necesita practicar este ejercicio, revisar las posturas, comprender la energía interna (*jing*), y aprender cómo expresarla (*fajing*) y neutralizarla (*hua ing*). Si uno puede resistir un empuje de manos, es un indicador de que ha comprendido los fundamentos del taiji. El entrenamiento continuado conducirá al incremento de la confianza en uno mismo. En este punto uno puede subir un peldaño en el entrenamiento e introducir entrenamientos suplementarios tales como manejar el bastón largo, practicar con armas como el sable, la lanza, la espada, y el bastón, y realizar algún entrenamiento de posturas individuales como *fajing*.

El entendimiento de la energía corporal (*jing*) se sitúa en el corazón de la práctica del empuje de manos. Para lograr esto es fundamental el estudio metódico de las Ocho Fuerzas del Taijiquan o *Ba Fa*. Desde estas ocho fuerzas o energías se generan todas las habilidades y técnicas. Las ocho energías comprenden cuatro métodos frontales (*si zheng*), los cuáles son familiares para la mayoría de practicantes de taiji: protegerse (*peng*); desviar (*lu*); presionar (*ji*) y empujar (*an*).

Las siguientes cuatro habilidades, también conocidas como los cuatro métodos diagonales (*si yu*), son menos familiares: tirar (*cai*), partir (*lie*), dar con el codo (*zhou*), y apoyarse (*kao*). El dominio de estas cuatro habilidades es importante si uno quiere adquirir una comprensión verdadera de las proyecciones y golpes por los que el Chen Taijiquan es famoso. A diferencia de los primeros cuatro métodos, *cai*, *lie*, *zhou*, y *kao* se inculcan normalmente cuando el estudiante empieza a practicar a velocidades más altas y con mayor fuerza (Berwick, 2000: 191-2).

---

El empuje de manos del taiji se fundamenta en la práctica de las formas. En este nivel, el practicante debería tener una buena comprensión de cómo usar su cuerpo conforme a los estrictos principios de movimiento del taijiquan. El entrenamiento se basa en el intercambio de energías entre los dos participantes. Por ejemplo, cuando el compañero empuja, el otro se aleja. Cuando uno presiona, el otro desvía. Chen Changxing remarcó la importancia de estudiar meticulosamente los diferentes métodos de la energía en su “Canción de las Manos que Empujan”: “Ser meticuloso con *peng, lu, ji* y *an*. Siguiendo el uno al otro, arriba y abajo, se dificulta el acercamiento del contrario” (Zhu, 1994: 281).

Durante generaciones, los boxeadores Chen Taiji han buscado la realización de los principios de las manos de empujan de “conexión, acoplamiento, adherencia y seguimiento”, “ni consentir ni resistir” (Wang, 1998: 10). El empuje manos permite al practicante poner a prueba las posturas del cuerpo entrenadas en las formas. La alineación correcta del cuerpo faculta a uno para controlar a otros e impedir que penetren en su espacio.

El estilo Chen Taijiquan tradicionalmente usa cinco métodos de manos que empujan:

- *Wuan Hua*: pies fijos, ejercicios a una y dos manos
- *Ding Bu*: pies fijos, a dos manos
- *Huang Bu (jin yi tui yi)*: paso sencillo hacia delante/ atrás, a dos manos
- *Da Lu*: un paso libre, postura baja, a dos manos
- *Luang Cai Hua*: pasos libres, a dos manos

Además de estos métodos existe la práctica *san tui* o de empuje libre.

Lafcadio Hearn (1850-1904), antiguo catedrático de literatura inglesa en la Universidad Imperial de Tokio, expresaba elocuentemente su fascinación por el ideal de las artes marciales asiáticas de usar la sensibilidad para vencer una fuerza superior. Aunque probablemente él nunca había visto el empuje de manos del taiji, su descripción del método de entrenamiento que vio en el Japón de finales del siglo XIX podría haber sido escrito teniendo en mente este ejercicio:

¿Qué cerebro Occidental podría haber elaborado esta extraña enseñanza, que no opone fuerza contra fuerza, sino que solamente dirige y utiliza la fuerza del ataque para abatir al enemigo únicamente por su propio esfuerzo?  
¿Seguramente ninguno! La mente occidental parece trabajar en líneas rectas, la oriental lo hace en curvas y círculos maravillosos. ¿Qué símbolo de inteligencia como medio para hacer fracasar la fuerza bruta!

– Hearn, 1989: 57-58

#### ENTRENAMIENTO DE LOS MOVIMIENTOS INDIVIDUALES

Durante generaciones, los practicantes del Chen Taijiquan en Chenjiagou han seguido un sistema integrado diseñado para incrementar la habilidad marcial. El proceso engloba las formas, el empuje de manos y el entrenamiento de los movimientos individuales, y cada uno de ellos juega su propio papel. Aunque se entrenen separadamente, los tres están estrechamente interconectados: “el empuje de manos es el método por el cual se prueba la precisión de la forma, el entrenamiento de la forma es la base sobre la que se forjan técnicas efectivas de manos que empujan, y el entrenamiento de los movimientos individuales es la manera en que se manifiesta la habilidad marcial” (Gaffney y Sim, 2000: 136).



“FIJANDO LA POSTURA” -  
UN JOVEN INSTRUCTOR  
ASEGURÁNDOSE DE QUE LAS  
POSTURAS DE LOS ESTUDIANTES  
SEAN CORRECTAS.

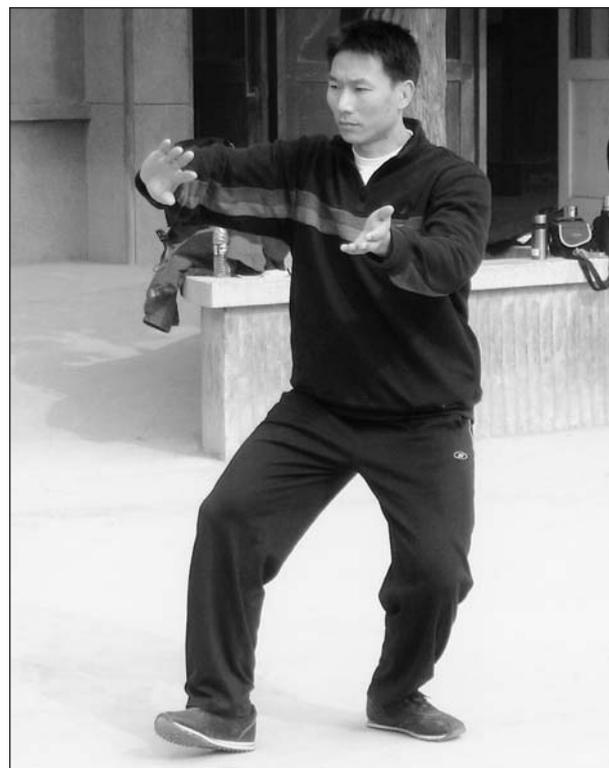
Chen Zhaokui resumía algunas de las razones por las que la práctica de los movimientos individuales debía ser incluida en el contexto más amplio del entrenamiento de la forma y de las manos que empujan:

Algunas aplicaciones del movimiento no pueden ser empleadas en las técnicas de las manos que empujan. Por el ejemplo los golpes con el codo, las técnicas de pierna y también el ataque a los puntos vitales de un adversario, o qinna. Tampoco pueden realizarse sin interrupción algunos movimientos muy rápidos del fajing, ya que sería agotador.

- Ma Hong, 1998: 21

A primera vista, el entrenamiento de los movimientos individuales puede parecer pesado y monótono. No obstante, el repetirlos muchas veces hace que aumente significativamente la habilidad para usarlos en la práctica. La práctica de los movimientos individuales a menudo centra la atención en la construcción de la habilidad efectiva del fajing. Aun así, no debería haber divergencia con el núcleo de los principios del taijiquan. Cualquier movimiento donde se expresa la fuerza debe estar caracterizado por la holgura, flexibilidad, y elasticidad, y no por la rigidez o el agarrotamiento. Justamente que el movimiento sea rápido y potente, no quiere decir que el practicante pierda de vista la necesidad de seguir la trayectoria espiral de enrollar seda en vez del movimiento rectilíneo (Ma Hong, 1998: 400).

La práctica de los movimientos individuales puede ser dividida en varios grupos diferentes, comenzando por aquellas acciones practicadas en estático. Algunos ejemplos pertenecientes a la Primera Rutina de la Estructura Antigua incluyen el movimiento de cierre que concluye *El guerrero asistente de Buda muele con una mano de mortero y con un mortero, Esconder la manos y arrojar el puño*, y *El Dragón verde sale del agua*. Otros movimientos individuales comprenden aquellos que comportan dar pasos, por ejemplo, adelantarse usando fajing mientras se entrenan los métodos de energía del taijiquan (p. ej. *cai, lie, zhou, kao*), y movimientos de retroceso, como en la postura *Dar un paso atrás y hacer rodar los brazos*.



EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS FORMAS DE LA MANO  
VACÍA RESIDE EL FUNDAMENTO SOBRE EL QUE SE  
CONSTRUYEN LAS DEMÁS TÉCNICAS.

LA ESCUELA DE TAIJIQUAN DE LA ALDEA CHEN: LOS NIÑOS AL FRENTE PRACTICANDO CON EL SABLE DOBLE. MUCHAS DE LAS FORMAS CON ARMAS HAN CAMBIADO POCO DESDE QUE FUERON CREADAS, ABRIENDO UNA VENTANA HACIA LOS ORÍGENES DEL TAIJIQUAN.



#### ENTRENAMIENTO CON ARMAS CORTAS

El entrenamiento con armas ha sido siempre una parte importante en el currículo Chen. En la época de su creación, el Chen Taijiquan fue practicado esencialmente para desarrollar las habilidades marciales y militares de los aldeanos de Chenjiagou. Sin duda, el entrenamiento pudo haber mejorado en gran medida la salud de los boxeadores taiji, pero ésta no fue la razón principal para practicar el arte. En los tiempos de Chen Wangting las armas de fuego estaban aún por aparecer, y las armas tradicionales todavía se llevaban al campo de batalla para ser utilizadas durante el combate.

Hoy en día, la mayoría de la gente considera las rutinas de armas pertenecientes a las diversas artes marciales chinas sólo desde la perspectiva de hacer demostraciones o ejercicios en el parque. Ver las formas de armas de Chen de este modo muestra una valoración superficial de su naturaleza inherente. En cada una de las rutinas de las armas Chen se conserva un manual de complejos entrenamientos marciales. Las formas incluyen numerosas acciones compuestas por movimientos ondulados y flexibles, así como otras más dinámicas, con veloces cambios de ritmo y fieros movimientos de corte o empuje.

Visto desde la perspectiva de un sistema completo, el entrenamiento con armas se suma al entrenamiento con las manos desnudas para aumentar determinadas exigencias. Por ejemplo, la mente y la intención deben extenderse a lo largo de toda el arma, los movimientos deben ser relajados, ágiles, y eficientes a la vez que uno controla un objeto que tiene un cierto peso, y el trabajo de los pies debe ser enérgico y sensible para permitir cambios rápidos en la secuencia del combate. Dentro del currículo de entrenamiento de Chen se practica con numerosas armas, incluyendo la espada (*jian*), el sable (*dao*), la lanza (*qiang*), la alabarda (*guandao*, a menudo llamada *quandao* o *kwando*), bastón, espada doble, sable doble, y maza doble de hierro.

La espada es una de las armas más viejas en historia de las artes marciales chinas. Los arqueólogos han descubierto espadas de la Edad de Bronce. Cuando se desenterró el ejército del terracota en la antigua capital China de Xi'an, un descubrimiento datado en la Dinastía Qin, hace más de dos mil años, las estatuas de los oficiales llevaban espadas (Tian y Zhen, 2004: 102).

---

La espada Chen Taijiquan es generalmente ligera, con una hoja flexible. Para el espadachín del Chen Taiji el éxito en el campo de batalla dependía de la habilidad, la precisión y la velocidad. El Chen Taijiquan contiene una sola forma lineal de la espada consistente en cuarenta y nueve posiciones. En su libro *Chen Family Taiji*, Chen Zhenglei (1997: 217) explica:

Las cuarenta y nueve posiciones pueden estar subdivididas en trece técnicas básicas: traspasar hacia abajo (*zha*), traspasar horizontalmente (*ci*), apuntar mediante un golpe de muñeca (*dian*), picar en trocitos (*pi*), cortar en rodajas horizontal u oblicuamente hacia arriba (*mo*), barrer (*sao*), neutralizaciones en trayectoria circular (*hua*), desviaciones circulares en el punto más alto (*liao*), enganchar (*gua*), sostener (*tuo*), empujar (*tui*), parar (*jie*), y parar el arma del adversario por encima de la cabeza (*ji*).

La flexibilidad de la espada permite al espadachín diestro asestar golpes desde una amplia variedad de ángulos utilizando diversas técnicas. Su gran versatilidad ha generado el dicho de que “no hay abertura en la que la espada no pueda entrar, y en la que pueda entrar otra espada” (Chen Zhenglei, 1992, Vol. 1: 180).

Las diferentes armas ayudan a entrenar las muchas y variadas cualidades esenciales para el afinamiento del “físico taijiquan”. Ejercitarse en el método de la espada Chen permite al practicante desarrollar la habilidad de proyectar la energía de manera relajada hacia la punta de la espada. También ayuda a crear un cuerpo taiji eficaz, aflojando mediante la práctica repetida las grandes articulaciones como las caderas y los hombros, así como ayudando a aumentar la flexibilidad de muñecas y manos.

Fácilmente distinguible de la espada, que tiene filo doble y es ligera, el sable está afilado por un lado y es pesado. La fuerza del sable permite movimientos de corte que son amplios, de gran extensión y poderosos. En apariencia, se dice que el uso del sable es “como cortar una montaña”. Según su carácter, el sable es comparado tradicionalmente con un tigre feroz, siendo cada movimiento más directo y con un entendimiento más simple que la espada. Esto se refleja en el dicho de las artes marciales chinas “*Dao* - como un tigre feroz, *jian* - como un dragón que nada” (Chen Zhenglei, 1997, Vol. 1: 217).



EN EL CHEN TAIJIQUAN LA  
ESPADA QUE SE UTILIZA ES  
GENERALMENTE LIGERA, CON  
UNA HOJA FLEXIBLE.

---

La forma del sable Chen es corta y dinámica. Aunque se clasifica como un arma corta, el sable puede alcanzar una distancia sorprendentemente larga gracias al uso de movimientos explosivos de salto. Los movimientos pueden realizarse de diferentes modos dependiendo del objetivo final de la práctica. A menudo la rutina es ejecutada mediante posiciones alargadas y bajas, como modo de acondicionamiento del cuerpo, aumentando el la fuerza y la velocidad.

Como una forma de entrenamiento de todo el cuerpo, los saltos explosivos tienen mucho en común con los modernos ejercicios pliométricos usados por muchos de los deportistas de élite de hoy en día. En términos sencillos, la combinación de velocidad y fuerza es potencia. Durante mucho tiempo, los entrenadores y los atletas han tratado de aumentar la potencia para mejorar el rendimiento. A lo largo del último siglo, y sin duda mucho antes, los ejercicios de saltos han sido utilizados de diversas formas para mejorar el rendimiento atlético. En estos últimos años, estos métodos de entrenamiento dirigidos a la potencia han sido llamados pliométricos (Flach, 2005: 14). En Chenjiagou, los exponentes del taijiquan han entendido desde hace mucho tiempo este método de entrenamiento para incrementar las acciones explosivas del individuo.

Sin embargo, el uso de posturas muy bajas impide la agilidad y la velocidad de desplazamiento necesaria en un conflicto real. El boxeador taiji centrado en el entrenamiento de las aplicaciones de la rutina del sable debería practicarla a menudo en una postura más alta para incrementar su movilidad. Consecuentemente, para lograr tanto los beneficios marciales como aquellos ligados a la forma física, los practicantes de Chenjiagou se han entrenado tradicionalmente a diferentes alturas.

#### ARMAS LARGAS

El Chen Taijiquan tiene también varias armas para el combate a distancia larga, incluyendo la alabarda, el bastón largo, y el “Rey de las Armas”, la lanza. Una frase citada a menudo – “cien días para practicar sable, mil días para practicar lanza”– refleja la complejidad y el nivel de dificultad de esta forma (Chen Zhenglei, 1992, Vol. 2: 52).

También conocida como la “Lanza de la Flor de la Pera” y el “Bastón del Mono Blanco”, la forma de lanza Chen Taijiquan incluye ambas funciones de lanza y bastón. La rutina está fechada en tiempo de Chen Wangting, siendo por tanto una de las formas más antiguas del taiji. En su revisión integral del taijiquan, *The Origin, Evolution, and Development of Shadow Boxing* [Origen, evolución y desarrollo del boxeo de las sombras], Gu Liuxin habla de la prueba recabada por el historiador Tang Hao, quien concluyó que los textos del famoso general de la Dinastía Ming Qi Jiguang (1368-1644 d.C.) tuvieron una profunda influencia en la creación del taijiquan de Chen Wangting. El texto de entrenamiento militar de Qi fundamentó las técnicas de lanza que componen la forma de los 24 Movimientos de Lanza de la Familia Yang. La misma familia Yang alude a una célebre Dinastía Song (960-1279 d.C.) (una mujer guerrera que usó la forma para vengar el asesinato de sus familiares hombres, así que no debería confundirse con el Taijiquan de la familia Yang ) (Gu, 1996).

La versión más antigua del método Chen Taiji de la lanza siguió la secuencia de la forma de los 24 movimientos del método Yang, tanto en las posturas como en el nombre. Su singularidad surgió como resultado de la aplicación de los principios del movimiento taiji para el método existente. En los años siguientes, el estilo de la lanza Chen se incrementó de 24 a 72 movimientos, añadiendo varios movimientos de bastón.

Observando a un experto practicando con el bastón, sus fundamentos marciales se aprecian inmediatamente. El ritmo global es rápido enérgico, directo y

---

rápido, con pocos movimientos lentos. Aunque es altamente improbable que alguien necesite usar la lanza para el combate hoy en día, el método de lanza de la familia Chen permanece como una herramienta de entrenamiento sumamente práctica. La práctica con la lanza enriquece las habilidades de manos vacías debido a la mejora del equilibrio a través del uso de pasos complejos y rápidos, así como desarrolla la fuerza de la parte superior del cuerpo y la flexibilidad global.



ENTRENANDO CON EL GUANDAO,  
EL ARMA PREFERIDA DE  
CHEN WANGTING, CREADOR  
DEL CHEN TAIJIQUAN.

Conocido como el “Sable de Primavera y Otoño”, el “Sable del Dragón Verde de la Luna Creciente”, o simplemente el “Cuchillo Grande”, la alabarda (*ji*) es una de las formas de armas más antiguas. Caracterizada por movimientos fuertes y poderosos, la alabarda es un arma grande y pesada que precisa de un nivel alto de fuerza en la parte superior del cuerpo y un anclaje estable sobre las piernas para manejarla libremente. La alabarda Chen Taijiquan adiestra al practicante para moverse y ser ágil en cualquier dirección. Fue el arma favorita de Chen Wangting, tal y como está registrado en la genealogía de la familia Chen (Chen Zhenglei, 1999: 4):

Wangting, alias Zhouting, fue un caballero de finales de la Dinastía Ming [1368-1644 d.C.] y un sabio en los inicios de los años de la Dinastía Qing [1644-1912 d.C.]. Fue conocido en la provincia de Shandong como un maestro de las artes marciales, derrotando una vez a más de mil bandidos. Fue el creador del combate con las manos desnudas y del boxeo de combate armado de la escuela Chen. Fue un guerrero nato, como se puede comprobar por el sable que usaba en el combate.

Mientras que los nombres individuales de las formas de armas o de manos vacías describen los movimientos, la forma de la alabarda es única. Cada uno de sus treinta movimientos recibe un poema o canción de siete caracteres. Considerados en su totalidad, describen la historia del general Guan, un guerrero famoso del turbulento Período de los Tres Reinados (25-220 d.C.). Por consiguiente, cada vez se practica la forma, sus hazañas son rememoradas (Gaffney y Sim, 2000: 188).

---

Los practicantes de hoy en día no deberían pasar por alto la importancia de las rutinas con armas, ya que se vinculan de un modo tangible con las generaciones pasadas.

Las formas son a la vez prácticas y estéticas. Artísticamente agradables a la vista, las rutinas de armas son físicamente complejas y exigentes. Muchas de las rutinas de armas se han alterado poco desde los tiempos de Chen Wangting. Ofrecen, por lo tanto, una ventana hacia los orígenes del taijiquan y representan un legado importante para el practicante de taijiquan de hoy en día.

– Gaffney Y Sim, 2000: 172



ARRIBA: ENTRENAMIENTO CON EQUIPO SUPLEMENTARIO. CHEN XIAOXING OBSERVA AL AUTOR LEVANTANDO UN PESO DE PIEDRA PARA AUMENTAR FUERZA DE LA MANO.

#### ENTRENAMIENTO CON EQUIPO SUPLEMENTARIO

La posición inmóvil, la práctica de las formas, los ejercicios de enrollado de seda, las manos que empujan, etc., están todos encaminados hacia el incremento de la energía interna. A medida que el practicante alcanza un nivel superior, el uso de ejercicios suplementarios con un amplio equipo de entrenamiento puede hacer crecer más esta energía. Habilidades del tipo de neutralizar, doblarse, sujetar (*qinna*), y *fajing* son más eficientes cuando están respaldadas por una mayor fuerza física.

Antiguos maestros pusieron gran énfasis en poderosos métodos suplementarios de entrenamiento (*xing gong*). En Chenjiagou, en el jardín donde se dice que Yang Luchan, el progenitor del Yang Taijiquan, aprendió de Chen Changxing, hay todavía una piedra de cerca de ochenta kilogramos con la que se dice que ambos entrenaron para aumentar la fuerza de sus manos.

También ha sido popular hasta hoy en día el ejercicio de sacudir el bastón largo, como una manera de aumentar el poder que puede transmitirse desde el *dantian* hacia las extremidades. Fabricado con madera de baila, el bastón es normalmente de unas cuatro yardas de largo (3,65 metros aprox.) y apenas una pulgada y media de diámetro (1,69 cm. aprox.). Este tipo de madera es flexible y elástica, permitiendo al practicante transmitir fuerza a través de él. Se dice que Chen Fake realizaba trescientas repeticiones al día de este ejercicio, además treinta repeticiones al menos de las formas de la mano vacía.



EL ENTRENAMIENTO SE INICIA A UNA TEMPRANA EDAD EN CHENJIAGOU: UN NIÑO DE TRES AÑOS EXAMINANDO SU POSTURA.

---

## CONCLUSIÓN

El taijiquan de la aldea Chen es un ejemplo único de la cultura marcial china, proporcionando una unión tangible con las generaciones pasadas de practicantes de taiji. Habiendo cambiado poco con el paso de las generaciones, este arte hoy interesa a un número creciente de practicantes atraídos por sus características de energía, encanto y agilidad. Para tener éxito, los practicantes modernos deben ser aconsejados adecuadamente para practicar el método apropiadamente según su etapa de desarrollo y no tener prisa por aprender cosas nuevas. Sobre todo, la práctica debe ser paciente, sistemática, y perseverante si se quieren lograr niveles avanzados de habilidad. Citando un viejo proverbio chino: “Un día de helada no crea tres pies de hielo” (Gaffney y Sim, 2000: 148).



## BIBLIOGRAFÍA

- BERWICK, S. (2000). The five stages of Chen Taiji combat training. In *Ultimate guide to Tai Chi: The best of Inside Kung Fu*. Chicago: McGraw-Hill/Contemporary Books.
- CHEN, X. W. (1990). *Chen style Taijiquan transmitted through generations*. Beijing: People's Sports Publishing.
- CHEN, X. W. (2004). CTGB Interview, Nov. 2004 Chenjiagou Training Camp.
- CHEN, Z. L. (1992). *A compendium of taijiquan boxing and weapons* (Volume 1). Beijing: Higher Education Press.
- CHEN, Z. L. (1992). *A compendium of taijiquan boxing and weapons* (Volume 2). Beijing: Higher Education Press.
- CHEN, Z. L. (1992). *A compendium of taijiquan boxing and weapons* (Volume 3). Beijing: Higher Education Press.
- CHEN, Z. L. (1999). *The art of Chen family taijiquan*. Shanxi: Technical Sports Publications.
- CHEN, Z. L. (1997). *Chen family taiji: Master's insights*. Xian: World Books.
- FLACH, A. (2005). *The complete book of isometrics*. Long Island City, NY: Hatherleigh Press.
- GU, L. X. (1996). The origin, evolution and development of shadow boxing. In *Chen style taijiquan* (Feng Zhiqiang and Feng Dabiao, Eds.). Beijing: People's Sports Publishing.
- GU, L. X. AND SHEN J. Z. (1998). *Chen style taijiquan*. Beijing: People's Sports Publishing.
- HEARN, L. (1989). Jiu-jitsu. In *Martial arts reader: Classic writings on philosophy and technique*. New York: Overlook Press.
- HSU, A. (1998). *The sword polisher's record: The way of kung-fu*. Boston: Tuttle Publishing.
- KAUZ, H. (1989). The aim of individual form practice. In *Martial arts reader: Classic writings on philosophy and technique*. New York: Overlook Press.
- MA, H. (1998). *Chen style taijiquan method and theory*. Beijing: Sports University Press.
- TIAN, Y. Q. AND ZHEN, Q. (2004). *Wondrous wushu*. Guangxi: People's Publications.
- WANG X. (1998). *Push hands skills and methods*. Henan Sports Publications.
- ZHU T. C. (1994). *Authentic Chenjiagou taijiquan*. Percetakan Turbo Sdn. Bhd., Malaysia.