

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

E-mail: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7

## La alquimia interna del tai chi

**B**asado en los principios de alquimia interna de la tradición taoísta, el tai chi proveniente de la tradición monástica, transforma y conduce el cuerpo y la mente (como unidad integrada) hacia niveles más eficientes de desempeño físico y espiritual. Los antiguos taoístas creían que cualquier cambio en el cuerpo físico produce un cambio similar en la mente y en la emociones y viceversa.

De hecho, las características de lentitud extrema, flexibilidad, continuidad, suavidad y firmeza de los movimientos promueven sensaciones de armonía y serenidad que tienen este propósito de unir la conciencia con el cuerpo.

La finalidad del proceso de alquimia interna es el retorno a la "fuente", concepto que tiene diversos niveles de significado de acuerdo a la Asociación Tai Chi, Salud i Consciencia. En un primer nivel, retornar a la fuente significa volver a aquello que el taoísmo llama "cuerpo original", caracterizado por una buena salud y una energía sin límites. Desde esta perspectiva, el "cuerpo original" o "cuerpo dorado", tiende a deteriorarse a medida que pasa el tiempo:

"El tai chi mejora la salud al incrementar la circulación del chi o energía vital del cuerpo. Según la medicina china, la enfermedad es el resultado de una circulación deficiente de esta energía interna por los canales o meridianos obstruidos por estos malos hábitos de vida. Los 108 movimientos de la tabla de tai chi taoísta, están concebidos para desbloquearlos y así, permitir que el chi fluya libremente por el cuerpo y nutra y estimule los órganos internos

Aunque el tao no puede ser definido, es importante acercarse a su significado profundo para entender cómo funciona la práctica concreta del tai chi chuan

conectados con estos canales".

Los taoístas creen que existe en cada persona una chispa de bondad. Esta es la naturaleza original con que nacemos. En el transcurso del devenir en el mundo, nuestra capacidad para reconocer esta naturaleza original se va debilitando; nos volvemos egocéntricos y acumulamos vicios y malos hábitos.

"El entrenamiento taoísta persigue la eliminación de estas distracciones y agregados para que nuestra naturaleza de bondad pueda brillar de nuevo, guiando nuestros pensamientos y

nuestras acciones".

En la tradición taoísta, la meditación que busca un estado de calma y concentración a través de vaciar la mente de pensamientos, ha sido el medio central para lograr esta aspiración.

Cuando logramos apartar nuestra atención del mundo exterior, es posible dirigirla hacia el interior y ver nuestra naturaleza original. No es fácil conseguir un estado de calma o vacío en medio de una vida frenética y llena de distracciones. La práctica del tai chi cultiva esta calma, ya que el alto grado de concentración necesario para practicarla, ocupa la mente y la dispone para percibir la sutil luminosidad y perfección de la naturaleza humana. De ahí que se le conozca también como meditación en movimiento.

El instrumento principal para el conocimiento del chi es la respiración, según los tratados antiguos taoístas. La respiración de hecho simboliza al tai chi: la inhalación de naturaleza yang y la exhalación de naturaleza yin durante los movimientos deben suceder con amplitud, equilibrio y compenetración perfecta como es el proceso de la vida en el Universo entero. **LA**



FOTOS: ESPECIALES

### SHOU MI GE: POEMA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS CLAVES SECRETAS DEL TAI CHI

*Sin forma ni imagen, todo el cuerpo transparente el vacío.*

*Enfrentándose a las cosas de manera natural, (en) la Montaña del Oeste penderá el qing.*

*El tigre y el simio rugen y gritan, el manantial es claro y el rio tranquilo.*

*Atravesando el río, sembrar el mar, hacer lo posible por las (propias) cualidades enderezando (nuestra) vida.*

(Fechado durante la dinastía Tang, este poema fue escrito por Li Daozi, un abad taoísta y residente frecuente del templo Nan Yan de Wudang).

### LA TRINIDAD TAOÍSTA

• **Jing o esencia:** Esta energía que confiere al cuerpo su constitución física básica, sus posibilidades de desarrollo y preside los procesos orgánicos del crecimiento, de la reproducción y del envejecimiento. Es algo similar a lo que en Occidente se le denomina como energía sexual. Es en parte hereditaria, pero también debe cultivarse.

• **Chi o energía vital:** Se trata de una forma del Jing más refinada. Deriva de la respiración, de los alimentos, y en parte también de la energía originaria transmitida por los padres en el momento de la concepción. Según la medicina tradicional china, el chi se puede activar y dirigir por medio de la mente con resultados extraordinarios.

• **Shen o energía mental:** Es la forma más refinada de energía interna. Esta hace posible una intensa concentración, mejora la fuerza del pensamiento que hace circular el chi y permite adquirir la plena consciencia de cada parte del cuerpo. El shen se refiere también al espíritu. Quien está dotado de un fuerte shen no solo se comporta de una manera concentrada y vital, sino que practicando la artes marciales podrá llegar a poseer lo que los maestros de Kung Fu llaman Jing shen o espíritu de vitalidad. Con este término se indica la concentración aplicada a las artes marciales, la íntima unión entre la energía mental y el movimiento; la perfecta simbiosis entre espíritu y técnica. Solo quien posee Jing shen puede llegar a la verdadera maestría.

La alquimia taoísta considera que hay que construir internamente tres calderos alquímicos para refinar el jing y convertirlo en chi para luego refinar el chi y convertirlo en shen. El shen corresponde a la energía del cielo y el jing a la de la tierra. El chi es la energía del hombre que une los dos polos.

