



# TAI CHI:

Equilibrio en movimiento,  
movimiento en equilibrio

César Augusto  
Ospina Wittinghan



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
CULTURA, RECREACIÓN  
Y DEPORTE





## **SOBRE EL AUTOR**

### **CÉSAR AUGUSTO OSPINA WITTINGHAN**

Fisioterapeuta de la Universidad Nacional de Colombia, Acupunturista del Instituto Médico de Acupuntura China y Ciencias Bio-energéticas, curso especializado de cronoacupuntura, especialista en ejercicios terapéuticos de la medicina tradicional china en la Beijing University of Chinese Medicine (BUCM), maestro de artes marciales Kung fu tradicional Choy ka y Tai Chi Chuan Wu Hao, profesor de defensa personal y acondicionamiento físico reconocido por la superintendencia de vigilancia y seguridad privada 2000-2012, fundador y director del Centro de la Virtud Marcial, presidente de la Asociación Atlética Chin Woo Andes Colombia, investigador y profesor de Tai Chi en el grupo de prácticas corporales orientales de la Universidad Nacional de Colombia. Desde 2017 es representante oficial del Círculo Internacional Sen Ley Artes Marciales, de Kung Fu Tradicional Choy Ka y Tai Chi Wu Hao. Ese mismo año, obtuvo el primer puesto modalidad Taijiquan Wu Hao, el primer puesto espada Tai Chi y el segundo puesto en modalidad grupal Wu Hao 24 en el Campeonato Nacional de Kung Fu & Copa Sanda Juvenil de la Federación Deportiva Peruana de Kung Fu. Posteriormente, en 2018, participó en el Campeonato Mundial de Artes Marciales y Festival Cultural, 150 aniversario del Gran Maestro Huo Yuan Jia, en Tianjin - China. Obtuvo el primer puesto en Taichi Wu Hao y el tercer puesto en Kung Fu Tradicional.

Sin duda alguna la cultura china es una de las más antiguas y milenarias del planeta, de allí provienen grandes descubrimientos e invenciones que han impactado de manera positiva la relación del ser humano con su entorno natural, la utilidad de todos estos desarrollos cobran importancia en la actualidad. Un ejemplo bastante extendido a nivel global es la práctica de la disciplina conocida como Tai Chi Chuan. Esta práctica corporal posee una estructura filosófica y una coherencia con el pensamiento chino, que lo constituyen cómo una expresión cultural única. Antes de profundizar en la aproximación de una definición de qué es Tai Chi, realizaremos una pequeña revisión histórica para adentrarnos en la profundidad de las prácticas tradicionales ancestrales de la cultura china.

Si se piensa en oriente y particularmente en China, casi que instantáneamente vienen a nuestra mente imágenes de un majestuoso imperio edificado tras numerosas guerras a lo largo de su historia. Por lo tanto, el desarrollo de disciplinas de corte militar hoy conocidas como artes marciales tuvieron un auge bastante importante. Dentro de las artes marciales chinas hay dos líneas principales que tienen que ver con un pensamiento de orden filosófico y religioso en contradicción, una línea bastante popular se relaciona con las denominadas artes marciales externas que poseen básicamente un pensamiento budista proveniente de la India, a través de Batuo inicialmente, y luego el más conocido Bodidharma, Tamo o Daruma; la segunda línea hace referencia a las denominadas

artes marciales internas propias del territorio chino y de un corte filosófico principalmente taoísta.

Ahora bien, para poder diferenciarlas claramente, las artes marciales externas promueven el desarrollo de las cualidades físicas evidentes como la fuerza física, velocidad, flexibilidad, etc. En este tipo de artes marciales, los practicantes se sometían a rigurosos entrenamientos físicos y mentales, sus practicantes eran monjes budistas del templo Shaolin, que aún existen en China. De estas artes, llamadas imprecisamente Kung fu, se derivan varias artes marciales de otros países orientales. Las artes marciales internas, al contrario, se dedican a cultivar el desarrollo de la energía y las cualidades no evidentes mediante la relajación, movimientos de carácter natural y desarrollo de la fuerza interna, en este tipo de artes marciales se destacan el Hsing I, I Chuen, Pa Kua y los diferentes estilos de tai chi chuan.

Según la leyenda más popular, Chan Sang Feng, el mítico monje taoísta creó el tai chi al observar la lucha entre una grulla y una serpiente, pues mientras el ave atacaba con sendos picotazos, el réptil realizaba movimientos sinuosos para esquivar el ataque. Otra versión dice que el



monje habría aprendido el arte en sueños. Sea cual sea el origen, lo importante es reconocer la gran profundidad filosófica que encierra este fantástico arte marcial.

El tai chi, como práctica corporal compleja, logra su máximo valor al integrar el pensamiento taoísta de manera coherente y elegante en cada uno de sus movimientos, por lo tanto, es indispensable referirnos al Tao Te King, obra de Lao Tse, donde en 81 versos se sintetiza de manera extraordinaria el pensamiento taoísta, cuyos principios se hacen tangibles en la práctica del tai chi chuan. El primer concepto que se aborda es el tao y en el capítulo XXV podemos apreciar un intento o aproximación a la comprensión del tao como la unidad u origen de todo, luego aparece el concepto de polaridad, conocido como el origen del yin y el yang, opuestos en contradicción y en relación de interdependencia. De la polaridad surge la triada que en el pensamiento chino hace referencia a la humanidad viviendo en medio del cielo y la tierra, la interacción de estos conceptos evoluciona a otras relaciones que dirigen al concepto de los cinco elementos, actividades o movimientos y posteriormente a las ocho fuerzas de la naturaleza conocidas como Pa Kua (8 trigramas).

Al comprender el surgimiento de estos conceptos desde el pensamiento taoísta y que se hacen tangibles en la práctica del tai chi en cualquiera de sus estilos, es imprescindible dirigir nuestra mirada a

la medicina tradicional china, donde se usan los principios del tai chi para la comprensión, diagnóstico y tratamiento de los diferentes síndromes o enfermedades. Por ejemplo, el tao es la impresión diagnóstica del paciente como unidad, la dualidad yin yang tiene varias connotaciones para establecer unos rasgos fundamentales relacionados con la salud, sangre-energía, deficiencia-exceso, vacío-plenitud. Los cinco elementos se relacionan cada uno con un órgano y una víscera, con un color, sabor, estación, emoción, dirección geográfica, tejido, etc. Los ocho trigramas corresponden a ocho de los meridianos conocidos como maravillosos o curiosos.

De esta manera, para poder establecer una relación entre tai chi, taoísmo y medicina acerquémonos a una definición de enfermo desde la visión de esta cultura: “El enfermo es un rebelde que ha violado las leyes de la naturaleza, tratar un enfermo es querer cavar un pozo de agua cuando ya se tiene sed” (Hwa, 2001). Desde esta postura tan radical, el tratamiento para la condición que presenta la persona enferma será simplemente a través de todas las técnicas disponibles y así equilibrar el yin y el yang, para lo cual, el individuo debe asumir un rol activo siendo el principal protagonista en su proceso de recuperación.



Por otro lado, el tai chi chuan, como técnica compleja de elevado valor terapéutico, cuenta con tres grandes niveles de dificultad según las enseñanzas de los grandes maestros:

# 1

## **Experto en posiciones**

En este nivel el estudiante realiza las secuencias de movimientos conocidos como formas de manera correcta y con alto grado de precisión, logrando un equilibrio físico tras varios años de práctica.

.....

# 2

## **Entender la fuerza**

En este nivel el practicante es capaz de dirigir su energía de manera consciente a cualquier parte del cuerpo e incluso al exterior, esta habilidad se conoce como Fa Jing (emisión de fuerza, una habilidad superior y se considera que aquel que la domina puede dedicarse a la enseñanza del Tai Chi).

.....

# 3

## **Espíritu elevado**

Hace referencia a la unificación con el cielo Tian Ren Ho I (cielo y humano juntos, una sola cosa).

Ahora bien, refiriéndonos de manera específica al tai chi como la búsqueda del equilibrio psicofísico, debemos reconocer cinco estilos principales que poseen características particulares:

**Estilo Chen: Lao Chia**

Escuela antigua, movimientos vigorosos y explosivos.

.....

**Estilo Wu: Chong Chia**

Escuela grande, movimientos amplios y relajados. Gracias a la familia Yang el Tai Chi es conocido en todo el mundo.

.....

**Estilo Wu: Chong Chia**

La escuela intermedia.

.....

**Estilo Wu Hao: Xiao Chia**

Escuela pequeña, movimientos cortos y detallados, difícil de aprender.

.....

**Estilo Sun: Hao Pu Chia**

Escuela de los pasos ligeros y ágiles.



Además, de acuerdo con los clásicos escritos por diferentes maestros, principalmente Yang Chen Fu, los principios fundamentales del tai chi de los cuáles se derivan todos sus beneficios son:

- 1.** Estar vacío, tener la mente dispuesta y la energía en la parte superior de la cabeza.
- 2.** Tener el pecho hundido y la espalda estirada.
- 3.** Relajar la cintura.
- 4.** Distinguir entre vacío y lleno.
- 5.** Bajar los hombros y los codos.
- 6.** Usa el pensamiento y no la fuerza muscular.
- 7.** Coordinar la parte superior del cuerpo con la inferior.
- 8.** Unir la parte externa con la interna.
- 9.** Moverse de manera continua sin interrupción
- 10.** Buscar la calma en el movimiento.

Al iniciar la práctica del ejercicio fundamental o forma tradicional es importante tener en cuenta los principios antes mencionados para que fácilmente se alcance el equilibrio dinámico tan particular y social que busca el tai chi. Es importante dirigir nuestra atención

plenamente a las sensaciones y percepciones de nuestro cuerpo. En un primer momento, y de acuerdo al pensamiento taoísta, nuestro cuerpo se encuentra en una fase de Wu Shi (ausencia de diferenciación), luego al iniciar el movimiento se origina el nacimiento del yin y el yang que de manera constante y sin interrupción irán transformándose incesantemente y sin interrupción durante toda la forma, simultáneamente, al realizar correctamente las posiciones y posturas, se activan secuencialmente los meridianos energéticos donde se colocan las agujas de acupuntura. Es allí, donde de manera natural a través de un movimiento y expresión corporal consciente, empiezan a nutrirse los órganos y vísceras de nuestro cuerpo, promoviendo la activación energética que conduce al equilibrio psicofísico.

Si logramos entender que cada uno de los aspectos de la filosofía taoísta guarda una relación transversal con la medicina china y el tai chi, es muy coherente señalar que si me dirijo hacia adelante se activa el corazón, si me dirijo hacia atrás el riñón, miro a la derecha el pulmón, miro a la izquierda el hígado responde, quedarse en el centro activa el páncreas y bazo. Estos movimientos también activan todas las emociones asociadas a estos cinco órganos: corazón-alegría, riñón-miedo, pulmón-tristeza,



hígado-ira, páncreas-preocupación, etc. De tal manera que este concepto holístico y holográfico amplía nuestra visión del mundo y particularmente nuestro lugar en el universo en búsqueda de la unificación con el tao.

El concepto de unificación está relacionado con la capacidad de la transformación y transmutación de las energías que nos estructuran, este es un apartado del estudio del tai chi conocido como “San Pao” (los tres tesoros):

**1. Ching:** significa originariamente “arroz refinado”, se considera como la semilla o el germen de la vida, se puede traducir como esencia o fuerza originaria natural, la íntima esencia del crecimiento y el declive. Según la medicina tradicional china, es principalmente heredada de nuestros progenitores en el momento de la concepción, se considera que tiene su lugar natural en los riñones.

**2. Chi:** significa energía interna, tiene relación con la calidad del aire que respiramos y la calidad de los alimentos que consumimos, esta energía circula en el organismo por los denominados “meridianos” en acupuntura, puede activarse, dirigirse y hace fluir el cuerpo mediante la fuerza del pensamiento con extraordinarios resultados.

**3. Shen:** puede traducirse como energía mental, energía espiritual o espíritu, es la forma más “refinada” y más inmaterial de la energía interior, el Shen se percibe en una mirada viva y en una mente concentrada, no se puede describir, sólo la conciencia la pone de manifiesto, cuando se manifiesta es similar al viento que despeja las nubes.

Al practicar tai chi, orientado a buscar el equilibrio en todas las dimensiones de nuestra vida, es preciso tomar conciencia de estos tres aspectos y vivenciarlos de manera tangible en nuestro cuerpo, así podremos llegar algún día a alcanzar la divina maestría y se crea esta impresión. “Parece una nube que pasa o el agua que fluye, pero combatir con él es casi chocar contra una pared de hierro o una muralla de bronce” (Ming, 1929)

El acercarnos a la alta complejidad que implica este tipo de práctica corporal, debido a su multidimensionalidad, es relevante reconocer el elevado valor que tiene el trabajo con el cuerpo y sus diferentes expresiones desde lo artístico, estético y ético ya que trasciende la dimensión solo-física del ser, generando infinitas posibilidades de ser y estar en el mundo.



## **Bibliografía**

Chang, D. Y. (2008). El gran libro del Tai Chi Chuan. Barcelona.

Hwa, j. T. (2001). El Tao del Taiji Quan. Mexico D.F.: Arbol Editorial.

Ming, C. W. (1929). Tai Chi Chuan Ta Wen. Shanghai.

Pei, C. (1934). Tai Chi Chuan Shu.Beijing.



ALCALDÍA MAJOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
CULTURA, RECREACIÓN  
Y DEPORTE

