

## El dominio del Tiempo

Taichi. A la sombra de un cuento.

Un programa dedicado exclusivamente al Tai Chi Chuan en todas sus vertientes y estilos, conocer la sabiduría milenaria y el conocimiento de este arte tan extendido por todo el mundo. Desde este espacio os ofreceremos entrevistas a maestros relevantes, experiencias de practicantes, lecturas de textos y poesía antigua, todo aquello que nos ayude a mejorar en la práctica del Tai Chi Chuan.

Fecha de Emisión: 9/03/2009

Descarga de archivo mp3: [Bajar Archivo](#)[Escuchar audio:](#)

Bienvenidos a una nueva emisión de... Taichi, el Camino de la Armonía.

Comentábamos en nuestros anteriores programas, las condiciones culturales en las que nació el Taichi. En una sociedad altamente especializada en el conocimiento de sistemas de defensa, se codificó, en un momento determinado, una nueva manera no tan sólo de entender si no también de practicar, métodos defensivos.

Tal como mencionábamos, aparecieron nuevas respuestas porque se plantearon nuevos interrogantes. Cuando practicamos taichi, estas respuestas viajan a través del tiempo y a través de la práctica, nos hablan, de manera que, con una buena dosis de instinto, escucha, constancia e intuición podemos intentar rastrear el objetivo, la finalidad y el origen de las mismas...

Cuando practicamos o incluso, cuando simplemente observamos a un practicante, nos puede llamar la atención varias cosas:

- La lentitud en la ejecución de los movimientos
- La serenidad, la armonía y la apacibilidad del practicante
- Y, si tenemos presente que el taichi, tal como se dice, es un arte marcial, si recordamos que lo que estamos observando es la recreación total o parcial de los recursos técnicos en un combate, no dejará de despertar nuestra curiosidad el hecho de que el practicante efectúe su entrenamiento con un sorprendente contrincante: el vacío.

Respecto al primer aspecto, el de la lentitud, ya hemos comentado en alguna ocasión que si bien es una constante en todos los estilos de Taichi, no es la única opción de práctica, pues algunos estilos incorporan, en niveles avanzados de aprendizaje y maestría, la ejecución rápida, resolutiva, explosiva y expansiva de sus patrones de movimientos...

Por lo tanto, seguir cuestionando el tema de la lentitud o la rapidez en la práctica del Taichi, es un planteamiento que se queda corto en su misma concepción...para ser un poco más exactos, habría que, reconocer que lo que realmente concibieron los antiguos, más que el hecho de practicar lento o rápido, o primero lento y después rápido, lo que realmente concibieron fue el arte del dominio del tiempo.

Cuando hablamos del arte del dominio del tiempo, incluimos en esta categoría diferentes habilidades:

- 1 - el dominio de su percepción psicológica, que en ocasiones hace que un simple minuto nos parezca muy largo o una hora se convierta en un leve suspiro&hellip;
- 2 - la habilidad de ralentizar el tiempo en situaciones extremas para tener más margen de análisis y reacción
- 3 - la capacidad de detener el tiempo, es decir, poder convertir un instante en una eternidad... también conocida como la percepción subjetiva de la eternidad o el eterno presente.
- 4 - el arte de la concentración en un sólo instante de tiempo de toda una serie de respuestas corporales (patrones técnicos unidos a respuestas musculares de relajación) aprendidos con extensos y ralentizados sistemas de entrenamiento.

Habilidades estas, en las que todos, en algún momento de nuestra vida, nos hemos descubierto de manera espontánea, pues no dejan de ser características del ser humano que los primeros practicantes supieron identificar, sistematizar y desarrollar.

El gran logro fue no sólo reconocer la importancia de estas destrezas, sino además, saber diseñar un contexto de juego y aprendizaje para recrearlas, estudiarlas y para hacerlas reproducibles, de manera que llegaran a convertirse en recursos técnicos innatos... Diseñaron un sistema de entrenamiento para despertar la relajación como respuesta corporal básica, instintiva, ante los estímulos, internos o externos de tensión, agresión o estrés...

Su gran conquista, fue el descubrimiento de que existía la posibilidad de cambiar las supuestamente inamovibles respuestas innatas corporales. En definitiva, descubrieron que podían ser reeducadas, reescritas con entrenamiento, por repetición, creando así una nueva categoría de habilidades: las habilidades instintivas adquiridas, algo aparentemente contradictorio por definición, pero es precisamente este, el verdadero nivel de aprendizaje del taichi: llegar a convertir la relajación en la respuesta corporal instintiva por excelencia...

Este es uno de los grandes y revolucionarios descubrimientos del Taichi, si bien, como posiblemente ya habréis deducido, no fue el único...  
El arte del dominio del tiempo fue otro de sus revolucionarios hallazgos.

.....

Respecto a la otra faceta del Taichi, la de la serenidad, la armonía y la apacibilidad del practicante... Podemos suponer que si el entorno cultural previo a la creación del taichi ya conocía maneras realmente eficaces de defenderse, codificar una nueva que como resultado arrojara una evidencia visual tan contundente e incuestionable como lo es la serenidad, respondía a un planteamiento nuevo a la vez que totalmente revolucionario de la defensa, de la práctica y de la concepción del practicante como un ser humano saludable y equilibrado.

Del guerrero, luchador o combatiente, se pasa a un ser humano que no sólo sabe defender su integridad física y la de los suyos, sino que además, cultiva su integridad psicológica, su equilibrio moral y su maduración emocional. Si a todo ello unimos el hecho de que gran parte del entrenamiento defensivo del Taichi se hace teniendo como oponente al vacío... estamos ante las puertas de otro de sus visionarios descubrimientos.

Patricia Bauli  
Octubre 2008.