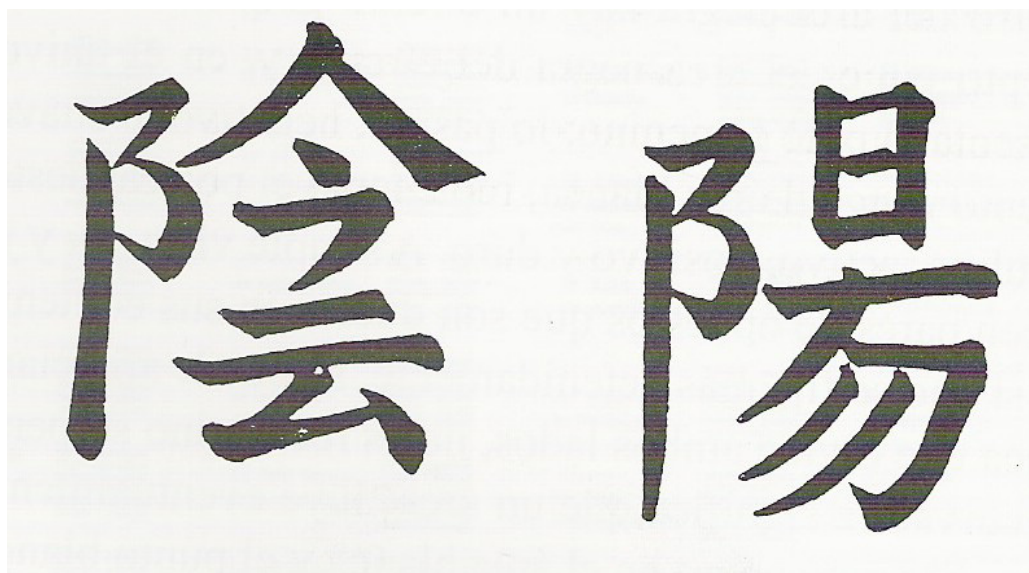


# LA MAGIA DEL TAI-CHI



Esta frase resume lo que significa para mí la práctica del Tai Chi. He sido profesional de la enseñanza, profesora de vocación, y al jubilarme me planteé cómo organizar mi nuevo tiempo disponible.

Empecé, como alumna, las clases en la Universidad de la Experiencia, que resultaron interesantes y muy enriquecedoras, aunque pronto comprobé que era preciso complementarlas con ejercicio físico (“mens sana in corpore sano”).

Durante dos años practiqué yoga en un buen centro especializado y, en verdad, fue estupendo. Pero

llegó un momento en que los ejercicios en el suelo me resultaron dificultosos, y entonces surgió la palabra mágica, “TAI CHI”. Lo conocía de oídas, y en mi viaje a China, también había visto como era practicado en los parques de ese país, pero... nada más.

Entonces, hace cuatro años, un grupo de amigos comenzamos las clases en el Centro de Mayores de la Junta de Comunidades de la calle Ávila, en mi ciudad de Albacete, con una magnífica profesora y, poquito a poco, fuimos descubriendo la magia del Tai Chi.

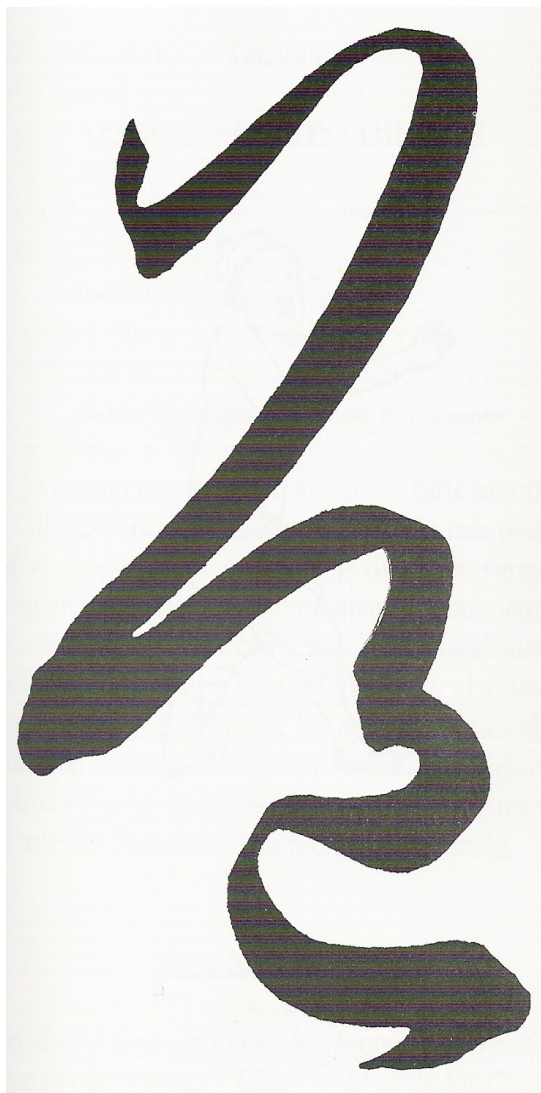
Este término se traduce por “gran cima”, porque se refiere a la acción de ir hacia lo más grande de uno mismo, hacía la Cima suprema, hacía la luz, por medio

de la ayuda de una técnica energética. Significa mejorar y progresar hacia lo ilimitado.

*Descubrimos* el ying y el yang, dos ejes energéticos entre los que nos encontramos, que circulan contrapuestos (como el cielo y la tierra), y que con esta disciplina física y mental se puede conseguir una mente equilibrada. Su origen es milenario. Fue inventado en China por un médico imperial, inspirándose en el “juego de los cinco animales”, pues creía que los seres humanos debían ejercitarse e imitar los movimientos de los animales, como aves, tigres, serpientes, caballos, y monos, a fin de recobrar las capacidades originales perdidas.

*Descubrimos* que el Tai Chi es un arte marcial tradicional chino pero también es una “cultura física y mental”, y que los siglos de práctica han probado su valor para conservar la salud y prevenir enfermedades. Se practica de pie, como árbol bien enraizado, con movimientos circulares y continuados, realizados lentamente. Estos gestos desarrollan cada uno de los sentidos corporales armoniosamente, a la vez que nos dotan de una gracia natural, abriendo los canales espirituales que permiten intercambios entre las fuerzas interiores y exteriores, con efectos beneficiosos para nuestra salud (que también constatamos).





*Descubrimos* que su magia reside en que todos los movimientos se encadenan sin descanso, a un ritmo regular y pausado, como las nubes que flotan en el cielo azul. Los chinos piensan que cuerpo y mente se han de cultivar a un mismo tiempo. Por eso el Tai Chi busca la armonía de lo físico y lo mental. Requiere la conjunción entre los movimientos y la mente, a fin de que la concentración, la respiración y los encadenamientos de técnicas estén coordinados. Para ello se necesita una mente calmada y equilibrada, es preciso apartar las preocupaciones y no estar alterado, agitado, ni ansioso. Su práctica genera una respiración regular, un pulso lento, y acciones voluntarias y eficaces. En el plano psicológico el Tai Chi insiste en la concentración, para lo que se necesita paz mental. Sólo

un espíritu en reposo decide los movimientos generados por el pensamiento.

*Descubrimos*, siempre guiados por nuestra paciente y serena profesora, que un espíritu en paz es el mejor estado para hacer frente a cualquier situación. Esta es otra magia del Tai Chi, que nos ha enseñado a cultivar el espíritu.

*Así comprendimos*, todo el grupo, la importancia del Tai Chi en nuestras vidas, compartiendo una experiencia única, donde se manifiesta la tan repetida magia del Tai Chi: resplandor, flexibilidad, relajación, agilidad, y paz interior. Son signos elocuentes, junto con el maravilloso humor y la alta motivación que nos acompañan, que nos han hecho mejorar de nuestros achaques crónicos de personas mayores.

El Tai Chi es un largo viaje al interior de uno mismo. Es como el Universo, “la luz de una perla”, aunque hace falta tiempo para que un grano de arena se convierta en una “perla luminosa”.

*Gracias, Tai Chi, por tu magia.*

Eugenia Pérez Martínez  
Maestra jubilada