

Entrevista Raffaella Leonardi, tallerista Tai Chi



¿Qué es el Tai Chi?

El Tai Chi es un arte marcial interno, se practica con la intención y no con la fuerza. Ejecutando cualquiera de las Formas de Tai Chi, se está expresando la dinámica Yin Yang subyacente en todo el mundo fenoménico, según la filosofía Taoísta. El nombre completo de la práctica es Tai Chi Chuan, donde Tai Chi se puede traducir como excelente, supremo y Chuan como puño. Según el enfoque, los movimientos encadenados de esta conocida danza silenciosa son una lucha, un diálogo o un baile con nuestra sombra.

La práctica del Tai Chi Chuan incluye Chi Kung, meditación y Tui Shou (empuje de manos) lo que te permite llegar a un profundo autoconocimiento y mejorar tu bienestar físico y emocional, por ende vivir mejor. Se utiliza la conciencia para reservar, generar, acumular y guiar la energía vital (Qi) y la intención para expresarla.

¿Por qué son tan lentos los movimientos del Tai Chi?

En general es preferible ejecutar la forma con lentitud. Eso nos permite tener conciencia plena de lo que está pasando en nuestro cuerpo, “desde los pies hasta el último cabello” reza uno de los principios del Tai Chi Chuan.

No estamos acostumbrados a la escucha sensorial sin más, pero son los movimientos en sí que despiertan sensaciones y cultivan sensibilidades que son fundamentales en la Forma, la mente en eso puede ser un obstáculo. El movimiento armonioso y lento te lleva a una respiración y a una mente tranquila, y desde esta quietud surge el siguiente movimiento. Es la dinámica Yin Yang del Qi, la energía vital, y es la misma en todo el mundo físico: todo está en movimiento, interactúa y se transforma.

Al Qi le gusta moverse, “agua estancada se pudre” recita otra máxima taoísta. Practicando Tai Chi cultivamos la flexibilidad física y mental, así que, volviendo a la pregunta, según el nivel y las necesidades podemos ejecutar la Forma con ritmos diferentes: Tierra, Agua o Fuego. Pero se trata más de calidad y ritmo, que de lentitud o rapidez.

¿Qué relación hay entre el Tai Chi y la meditación?

Con el movimiento lento se compasa y tranquiliza la respiración, creando un estado de quietud y bienestar interior. La mente, libre de pensamientos, está en contemplación, con los sentidos abiertos y plena atención: la forma del Tai Chi es meditación en movimiento.

Los procesos son los mismos: empiezas con la atención al físico y toma de conciencia de lo que pasa en el interior de tu cuerpo mientras ejecutas el movimiento. Luego, sin olvidar tu interior, abres todos los sentidos para prestar atención a lo exterior, en serena presencia, para responder con calma a lo que ocurre. Eso es lo que yo identifico como intención: la respuesta al exterior desde nuestro centro.

¿Hay diferentes tipos de Tai Chi?

¡Sí! ¡Muchos! Las formas más practicadas son las de la Familia Chen o Familia Yang. Yo practico las Formas de 24 y 108 movimientos de la Familia Yang con algunas modificaciones de mi Maestro Tew Bunnag.

Sea cual sea el tipo de Forma, todas llevan el mismo lenguaje. Cuando se encuentran practicantes de Tai Chi pasa lo mismo que entre músicos: el lenguaje es el mismo. Lo que es importante, creo, es poner la atención en respetar las fases de cambio Yin Yang cuyas calidades reflejan las dinámicas principales de los cinco elementos básicos del mundo

físico. Sintetizando: la Tierra es estable, el Fuego sube, el Agua baja, la Madera se expande, el Metal/Aire se concentra.

¿Cuáles son los beneficios del Tai Chi Chuan?

Para mí muchísimos y con los años de práctica vas descubriendo aún más. Cultiva la armonía del movimiento auténtico y eso se refleja en la forma de moverte, de pensar y hasta de sentir. Fortalece el sistema inmunológico y nos hace más resilientes.

También depende de la edad. Yo empecé hacia los 40. Por problemas cervicales necesitaba movimientos suaves para relajar una contractura en la espalda. Para mí entonces el mayor beneficio fue descomprimir y desacelerar. Para la gente más joven, el Tai Chi ayuda mucho a relativizar e interactuar en momentos de dificultad, y a responder con firmeza desde el propio ser, nuestro centro. Responder es muy diferente que reaccionar: en la reacción entran en juego los egos, los miedos, las viejas heridas... Para responder antes tienes que ir a tu ser auténtico, tu centro y hace falta saber dónde está: el Tai Chi Chuan te ayuda a descubrirlo.

Entre la gente más mayor se ve claramente los que tienen años de práctica. Para los principiantes el beneficio principal es recuperar la eficiencia respiratoria, la flexibilidad, la confianza y el equilibrio. Pero muchos se dan cuenta de que de hecho hay unos grandes beneficios a nivel emocional: angustias, insomnios, miedos que se van disolviendo. De hecho, es una práctica que reequilibra todos los sistemas corporales: locomotor, circulatorio, digestivo, nervioso y respiratorio.

De todos modos, aunque se note mayor beneficio en un campo que en otro según las condiciones físicas, la mejoría se refleja siempre en los tres campos energéticos: físico, emocional y mental.

¿Cuánto tiempo tienes que dedicarle?

Como cualquier práctica de este tipo, lo ideal es practicar un poco cada día. Lo importante en las sesiones semanales es disfrutarlas y que entren ganas, poco a poco, de hacer más, profundizar más. El disfrute y el interés son fundamentales. Toda la práctica se hace desde la relajación, sin fuerza, pero con intención: con el mínimo esfuerzo físico, la paciencia y la repetición, el cuerpo mismo asimila los pasos y crea la música de esta danza silenciosa que tanto fascina y que es la Forma de Tai Chi Chuan. Hay quien tarda semanas, quien meses y yo años. Siempre surge algo diferente.

¿Practicar al aire libre?

Es el encuentro ideal con la naturaleza. El cielo, la tierra y las 10.000 maravillas. Volviendo al Tao, nuestra dinámica natural es la que encontramos en todo lo que nos rodea: gestación, nacimiento, crecimiento, maduración y decadencia... y comienza un nuevo ciclo. Esto se refleja muy claramente en el cambio de estaciones, así que cuanto más cercanos estamos a

la naturaleza, más fácil será conseguir esta conciencia de pertenencia a un todo e interactuar en armonía con ese todo.

¿Conexión con la naturaleza... y práctica de grupo, no?

Un grupo grande es muy bonito, conseguimos crear entre todos una sinfonía y la sensación de pertenencia a un todo es aún más evidente. Es muy diferente cuando practicas sola o en grupo, pero las dos modalidades son muy enriquecedoras.

Para moverse en sintonía de grupo es más fácil cuando el cuerpo está familiarizado con el lenguaje, así que como principiante practicando la Forma completa en grupo es necesario darse tiempo y privilegiar el sentir a la técnica, prestar atención a la imitación global dejando los detalles para otros momentos de la sesión.

¿Por qué te dedicas a eso?

En gran parte por egoísmo: dar clases me permite practicar durante horas y aprender cada día algo, profundizar en el arte del movimiento y la respiración consciente. ¡Es un camino sin fin, un camino abierto que si te fascina te invita a explorar la Medicina Tradicional China, las filosofías antiguas, física, herboristería... hasta el dibujo, la música o el tiro al arco!

Otra motivación muy importante es mi convicción que el Tai Chi es beneficioso individual y socialmente. La armonía que creamos con nuestros movimientos se refleja en nuestras relaciones y quehaceres cotidianos, así que, compartiendo la práctica, confío dejar una semilla para un mundo más respetuoso y armónico que es, en definitiva, mi deseo más grande.

¿Dónde y cuándo se realizan las sesiones?

Ahora mismo tenemos una sesión los lunes de 8:45 a 9:45 en la Plaça de la Natura del Park Güell. Es un lugar idílico a esas horas de la mañana antes de que entran los turistas, una manera fantástica de empezar la semana. Eso sí, para poder acceder al parque hay que tener carnet de biblioteca, carnet de vecino o darse de alta en Gaudir Més <https://www.barcelona.cat/gaudirmes/es>

También estamos pensando formar grupos de tarde. Un jueves después de Semana Santa haré una tarde de prueba de 19.30 a 20.30. Todas aquellas personas interesadas deberían escribirnos al mail de la Miranda o consultar las redes para mantenerse informadas.

Más información e inscripciones: talleres.lamiranda@gmail.com