

## I Seminario de Taijiquan [Tai Chi Chuan] y Qigong [Chi Kung]

El pasado 14 de marzo, la Federación Madrileña de Lucha (F.M.L.), junto con la Escuela Tradicional de Artes Orientales Song Shan, celebró el I Seminario de Taijiquan [Tai Chi Chuan] y Qigong [Chi Kung], dos terapéuticas técnicas milenarias que suman su efectividad marcial al incremento de vitalidad.

Ambas técnicas, conocidas como 'Boxeo de las Sombras', fueron las protagonistas de este evento celebrado en el Polideportivo Ciudad Escolar de Madrid. Allí, los integrantes de Song Shan desplegaron sus procedimientos marciales durante una intensa jornada de casi ocho horas.

Desde primera hora de la mañana, se habían cubierto con creces las 30 plazas reservadas para alumnos de esta escuela, la cual es una de las entidades oficiales que vertebran la Federación Madrileña de Lucha y Disciplinas Asociadas (FML y DA).

El presidente de la propia Federación, Ángel Luis Giménez Bravo, presenció el inicio del seminario que estuvo dirigido por el maestro Julio Pérez Rivero, quien impartió clases prácticas junto a los entrenadores regionales Miguel Aguilera Pérez y José Salvador Antúnez.

"En cuanto al entendimiento del equilibrio y los cambios de peso, no tenemos que ser iguales pero sí lo más similares posible", reconocía Julio Pérez, en los primeros compases de una sesión matutina dedicada al Taijiquan.

"Es una pasada ver efectuar rápido estos ejercicios por chavales de 15 y 16 años", confesaba el maestro, mientras recordaba que el Taijiquan contribuye a flexibilizar las articulaciones y a restaurar el libre flujo energético.

Las lecciones, orientadas a practicantes de cualquier disciplina por su estructura en distintos niveles, comenzaron con trabajos de base y forma corta de mano vacía, del sistema Xin Yi de kung-fu interior ('nei kung').

A continuación, se ejecutaron diversas aplicaciones marciales de combate y defensa personal. Estas dieron paso, al mediodía, a un breve descanso aprovechado por los asistentes para resolver dudas con los profesores del seminario.

La clase se reanudó para las formas y técnicas de la Espada de Taiji y del Abanico de Taiji, dos ejercicios que confirmaron la importancia del giro de cadera para realizar cada movimiento con fluidez.

Las espadas, pertinentemente adornadas con borlas rojas o amarillas, cortaban con cautela el aire del polideportivo madrileño. Los seminaristas, divididos por parejas, aprendían a manejar su arma sin impactar en la del compañero.

Julio Pérez describió algunas de las claves en el dominio de la Espada de Taiji. "Lo que influye, sobre todo, es la capacidad visual de lo que tenemos que

hacer. No dejamos que la energía se vaya cuando hay un impacto, sino que la dirigimos", indicó.

"La idea es dejarse llevar por el movimiento", añadió el maestro antes del parón para comer. Y tras el mismo, la clase se trasladó desde la sala de danza hasta el tatami de la cancha principal del pabellón.

Con más espacio y ya sobre el tapiz acolchado, los alumnos afrontaron técnicas marciales de agarre. El llamado 'tui shou' (o empuje de manos) demostró cómo un buen juego de muñeca no vale gran cosa sin la oportuna sintonía con el resto del cuerpo.

Después vino un conciso análisis del Tuite, un conjunto de sujeciones, torsiones, presiones, volteos y bloqueos de articulaciones que permiten llevar el control del agarre.

Acto seguido, y ya metidos de lleno en el Qigong, fue el turno de explicar el despliegue Ba Duan Jin (traducido como 'Las Ocho Piezas de Seda'). Esta práctica consta de ocho ejercicios, capaces de ahondar tanto en la respiración que el cuerpo se entrelace como el más fino de los bordados chinos.

Para finalizar el día, los abanicos tomaron el relevo de la clase teórica sobre el Qi, el Yin-Yang, los cinco elementos y los 12 meridianos bioenergéticos.

La medicina tradicional en China tiene como base estos elementos. No en vano, existen antiguos escritos chinos con más de 4.000 años de antigüedad que describen dichos ejercicios de respiración con movimientos corporales.

Poniendo la rúbrica al concurrido seminario, a todos los participantes se les condecoró con un diploma de asistencia.

Apartado audiovisual Aitor Gajardo Montero.

Crónica realizada por el periodista Daniel Cabornero.