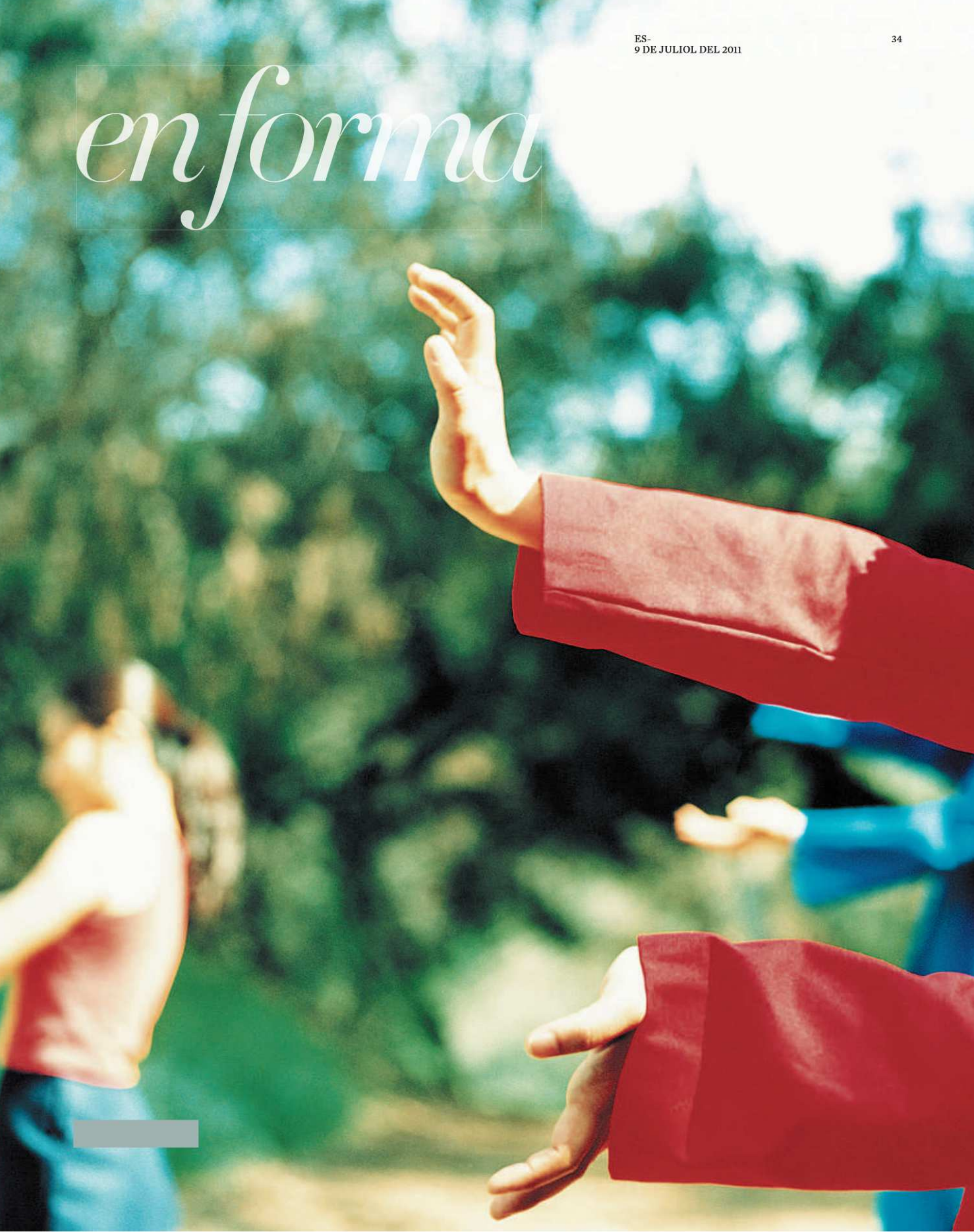
enforma



HOLLY HARRIS / GETTY

LA FORÇA DE LA SUAVITAT

El tai-txi no només es caracteritza per la realització d'uns moviments lents i tranquils que són saludables per al cos. També aporta altres beneficis

Text Jordi Jarque

No és només una taula de gimnàstica de moviments lents i tranquils. "Molta gent coneix el tai-txi només a través de la imatge d'un grup de persones practicant-lo en un parc. Generalment, un grup de persones d'edat avançada o amb problemes de salut i de debilitat, que practiquen el tai-txi com una rutina de gimnàstica que els ajuda a mantenir-se en forma. També, des del seu altre vessant, el tai-txi s'entén, de vegades, des d'un punt de vista fantàstic o fantasiós, com una art marcial que desenvolupa capacitats increïbles... Tant una perspectiva com l'altra no són gaire correctes, estan distorsionades, no es corresponen amb la realitat", assegura el mestre Tung Kuan Yen, que actualment viu entre Taiwan i els Estats Units i dóna cursos a Espanya periòdicament. Patricia Bauli, presidenta de l'agrupació Wu Xiang de tai-txi-txuan, comenta que, en general, quan es pregunta a les persones què és el tai-txi responen que es tracta d'un sistema per mantenir la salut, o d'un sofisticat mètode de defensa, una disciplina per conrear l'harmonia o un camí per mantenir la calma. "Però el tai-txi-txuan –nom complet d'aquesta disciplina–, en realitat, és un gran desconegut". Què és llavors? Què ens aporta realment?

A LES ESCOLES XINESES S'ENSENYA TAI-TXI ALS NENS

EN ALGUNS PAÏSOS TAMBÉ N'APRENEN LES FORCES POLICIALS

Patricia Bauli explica que els que el coneixen com "una activitat recomanada per a persones grans o malaltes en desconeixen la dimensió marcial... Qui el veu només com un camí per deslliurar-se de les tensions del dia a dia, no ha captat, encara, la seva dimensió de laboratori d'autoaprenentatge, tant pel que fa al cos com a les emocions... Qui se centra en els aspectes tècnics i defensius de les formes del tai-txi, oblida sovint, en la pràctica, la feina invisible i tècnicament inapreciable de l'energia... Els que l'associen a un grup de gent gran que s'exercita en un parc, tanquen els ulls a la dimensió que té el tai-txi com a disciplina infantil, ja que s'inclou com a activitat física a moltes escoles xineses".

A Manuel Joseph, membre fundador de la Unió Catalana de Tai-txi, el va sorprendre, per exemple, el vessant marcial. "Al meu parer era una manera de constatar que els moviments que es fan tenen un sentit i un rigor, no era un invent d'una sola persona o d'un caprici d'algú que buscava una estètica en les formes que dibuixa el cos. De fet, hi ha força estils perquè s'associen a diferents llinatges de famílies. I tots tenen la seva lògica".

Olga Beato, professora de diversos estils de tai-txi des de fa més de 15 anys i cofundadora de l'Espai de Tai-txi, explica que encara que la gent del carrer no l'associï a les arts marcials, el tai-txi en forma part. És el que els xinesos anomenen wushu. "I el wushu (les arts marcials xineses) té dues línies: l'externa i la interna. O el que és el mateix, la línia dura i la línia suau. En l'externa (la dura) predomina la força muscular, i en la interna (la suau) predomina el desenvolupament dels tendons. Dins de les internes trobem el tai-txi, que no deixa de ser una art marcial". Però és una art marcial molt especial o peculiar, i d'aquí sorgeixen pràcticament tots els beneficis que se li atribueixen, almenys tant en l'àmbit físic com en el psicològic. Què té d'especial o peculiar? Entre altres coses, la lentitud en els moviments, tot i que no sempre han de ser lents. D'altra banda, els exercicis de rotació i els estiraments suaus van proporcionant flexibilitat. I els moviments de torsió reforcen els tendons i les articulacions.

Manuel de Tena Montesinos, psicòleg i professor de tai-txi des de fa més de vint anys, explica que la senzillesa dels exercicis fa que persones de totes les condicions s'hi vulguin apuntar. Per això no és estrany que Domingo Ruiz, cap de geriatria de l'Hospital de Sant Pau recomani a les persones grans que facin tai-txi perquè millora l'equilibri i això al final redueix les caigudes. Però no només millora l'equilibri. La lentitud dels moviments permet prendre més consciència del cos, fet indispensable per rectificar, per exemple, les males postures. Olga Beato recorda que una postura encorbada "impedeix que la força vital ►

www.taijiclanbao.com

ELS EXPERTS L'ASSOCIEN AMB LA SAVIESA DEL TAO

APORTA BENEFICIS AL COS I AJUDA A CALMAR LA MENT

► circuli eficientment. Si millorem la postura, els tendons van adquirint flexibilitat, la musculatura es tonifica, adquirim coordinació motriu i augmenta la nostra orientació espacial i, amb això, l'equilibri". Manuel de Tena explica que la respiració "és la directora d'orquestra del sistema nerviós. La respiració és primordial, pots tranquil·litzar el sistema nerviós, i això fa que la sang es torni menys àcida i es reforci el sistema immunològic". Olga Beato afegeix que ha vist com persones grans, després de diverses setmanes de pràctica, s'alegraven perquè podien tornar a cordar-se el sostenidor o les sabates sense ajuda. "A més, amb la respiració profunda s'alliberen endorfines. Hi ha persones que s'apropen al tai-txi perquè pateixen contractures o perquè estan nervioses. La gent vol relaxar-se i amb el tai-txi ho aconsegueixen. La respiració expressa el nostre estat emocional. Si un estat alterat d'estrès o ansietat ens afecta la respiració i fa que aquesta sigui ràpida i superficial, canviant conscientment el nostre patró respiratori podrem aconseguir canviar també el nostre estat mental i emocional. A més, millora la nostra capacitat de concentració, també la memòria. I quan millora el nostre estat emocional també millora la nostra relació amb l'entorn".

En definitiva, millora la qualitat de vida de qui el practica. Això és el que afirma també Xiu Mu Zhang, setè dan de wushu, guanyador de diverses medalles d'or en competicions de tai-txi-txuan a diversos països del món i autor d'alguns llibres sobre tai-txi. També és físic, membre del comitè de l'Espai de l'Acadèmia de Ciències de la Xina, membre de la societat nacional de Microgravetat, a la Xina, i professor visitant del departament d'Enginyeria Química de la Universitat de Barcelona. Actualment resideix a Barcelona i ensenya tai-txi. Xiu Mu Zhang assegura que amb el tai-txi es guanya en qualitat de vida. Les primeres investigacions científiques es van realitzar en el Tufts-New England Medical Center de Boston (EUA) on els investigadors es van centrar en els beneficis del tai-txi i van arribar a la conclusió que és efectiu tant per a l'artritis reumatoide com per a l'esclerosi múltiple. Un dels primers treballs el va publicar l'any 2003 el *Journal of Rheumatology*. Per dur a terme aquest estudi es van separar aleatòriament 72 pacients amb artritis en dos grups, un que va practicar tai-txi i un altre de control. Després de tres mesos, entre els pacients del primer grup un 35% havia experimentat una disminució del dolor; un 29%, alleujament de la rigidesa, i un 29%, un augment de la capacitat de realitzar tasques quotidianes.

En una altra investigació, publicada el juny de l'any 2005 pel *Journal of Advanced Nursing*, van participar 68 persones amb una edat mitjana de 77,8 anys. Es van formar dos grups, un que va practicar tai-txi i un altre de control. El primer grup va rebre tres classes setmanals durant un període de dotze setmanes. La investigació conclou que el programa de tai-txi per a l'artritis va millorar l'equilibri i la força física dels subjectes i va reduir el risc de caigudes en comparació del grup de control. Paul Lam, metge de família a Sidney (Austràlia) i professor de tai-txi, també recull un altre estudi publicat l'any 2005 per la Unitat de promoció de la salut de l'àrea central de Sidney. "És l'estudi més extens sobre prevenció de caigudes que s'ha fet fins ara. Hi van participar 700 subjectes. Després de 16 setmanes practicant tai-txi, s'havia produït un descens significatiu del nombre de caigudes: fins a un 35% en els casos de caigudes ocasionals i aproximadament un 70% en els pacients amb caigudes freqüents".

Hi ha prou estudis perquè la Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària també aconselli el tai-txi tant per a les persones que pateixen artrosi com en el cas de la fibromiàlgia i la fatiga crònica. Però el tai-txi té més dimensions, com volen ressaltar els entrevistats. "Si no es té present que no deixa de ser una art marcial, el tai-txi es pot convertir en una simple taula de gimnàstica més o menys estètica", afirma Manuel Joseph. Després afegeix que si qui el practica pren consciència de la raó de cada moviment, va adquirint més sensibilitat, pren més consciència dels estiraments i augmenta el sentit de l'equilibri. Manuel de Tena explica que la consciència de l'arquitectura del cos és de tal magnitud que ell ha comprovat la dificultat de desplaçar un vell

CLAUS

Olga Beato fa una síntesi breu dels aspectes que cal tenir present per treure el màxim profit de la pràctica del tai-txi segons alguns dels principis assenyalats per Yang Chen Fu, un dels mestres clàssics. Els moviments cal fer-los lentament i mantenint la mateixa velocitat durant l'execució de tota la taula. Mentre fem l'exercici, hem d'imaginar que l'aire que ens envolta és dens. Això ajudarà a crear una resistència lleu, que permetrà conrear la força interna. Cal intentar prendre consciència del canvi de pes d'una cama a l'altra. Per això, primer cal sentir que centrem el pes, així podrem controlar l'equilibri i guardar l'alineació del cos. Quan vulguem canviar el pes cap a un costat, endavant o enrere, primer hem de recolzar el peu lleugerament, i després transferir el pes gradualment i progressivament. L'alineació del cos és molt important, i s'ha de mantenir l'esquena recta. Relaxar les articulacions. També és important realitzar els moviments de manera relaxada. Tanmateix, això no significa que els músculs quedin fluixos, hi ha d'haver un cert to. Hem de procurar realitzar un estirament i una expansió interna de les articulacions. I tots aquests moviments han d'anar acompanyats d'una respiració lenta. Això és fonamental. Perquè tota aquesta pràctica sigui efectiva, Olga Beato recomana intentar oblidar les preocupacions a classe, mantenir una actitud oberta i positiva, exercitar la paciència amb nosaltres mateixos, concentrar-nos en la respiració i l'execució correcta del moviment. Els resultats no triguen a arribar. Amb perseverança aprendreu a relaxar-vos tant a classe com en la vida diària, a afrontar amb serenitat les dificultats diàries, millorar la concentració mental i la memòria, reduir el dolor causat per la rigidesa a l'esquena i a les articulacions, reforçar la musculatura, augmentar la força física i psicològica, millorar la flexibilitat i aconseguir més autonomia i equilibri. Ara només falta començar a practicar.

Dissabtes i diumenges es pot veure Xiu Mu Zhang amb els seus alumnes a Montjuïc, a Barcelona

LOL RODÉS CONTRAERES

Tung Kuan Yen en un dels últims viatges a Espanya on periòdicament imparteix els seus coneixements

mestre. "Tenia més de 70 anys i pràcticament era impossible moure'l del terra. És coneixement del cos i les seves energies. Per això afirmo que el tai-txi sense tenir present l'art marcial esdevé una coreografia, una taula més".

Aleix González té 20 anys, practica aikido, sanda, judo, tanglangquan, hung gar, tai-txi i altres arts marcials des de fa diversos anys. Quan se li pregunta per què fa tai-txi fent tot el que fa, respon que el tai-txi ho engloba tot. "D'una banda, és marcial, però no es tracta de colpejar, precisament el menys important és colpejar, sinó que és la capacitat que tens de mobilitzar l'energia i això només s'aconsegueix col·locant bé el cos. Molt poca gent col·loca bé el cos. Cal corregir la manera de caminar, de respirar i cada part del teu cos, d'aquesta manera es converteix en medicinal i, a més, té una base filosòfica que et serveix de referent en el dia a dia de la vida. Em van explicar que una vegada un mestre molt ancià va fer la reflexió següent: De què serveix fer molta meditació si no saps tenir cura de la salut o no saps defensar-te si ve algú que et vol matar? I aquesta és l'estructura del tai-txi: és marcial, medicinal i filosòfic".

Patricia Bauli comenta que no s'ha de confondre ser marcial amb la força bruta. "El tai-txi no utilitza la força bruta, però això no significa que no pugui fer front a l'agressivitat de cap altra persona. És més, per entendre la part marcial no cal arribar a la part del combat. Generalment només s'ensenya la part marcial després de molt de temps de pràctica. De fet, hi ha persones que defineixen el tai-txi com la boxa d'ombres perquè és un combat intangible que només es pot fer des de la ment tranquil·la". Només des de la tranquil·litat pot fluir l'energia. La prova definitiva es produeix davant l'agressivitat, explica Patricia Bauli. "És una reeducació corporal total, perquè davant d'algú agressiu els nostres músculs es tensen. És el patró de resposta normal des de l'instint de supervivència. I nosaltres volem que en lloc de tensar-se es relaxin, perquè si no ens relaxem no podem fer front a l'agressió. Així que en el tai-txi entrenem la resposta inversa a la que genera el cos de manera automàtica en estat d'alerta". Requereix concentració, i per això també es diu que el tai-txi és meditació en moviment.

Tot i que tampoc no serveix qualsevol moviment. El tai-txi no és un conjunt de moviments escollits i dissenyats per la seva estètica, encara que visualment sembli una coreografia inventada per un artista. Xiu Mu Zhang explica que els moviments estan relacionats amb la medicina xinesa i els principis de la filosofia taoista. Amb la medicina xinesa perquè es treballa per conrear el txi (l'energia) i restablir l'equilibri energètic corporal a partir dels cinc elements (foc, terra, metall, aigua i fusta) de la medicina xinesa; amb la filosofia taoista perquè els principis pels quals es regeix el tai-txi es basen en el taoisme. "Precisament els moviments són lents per aprendre i moure el txi des del tan tien (lloc on resideix aquest tipus d'energia, i que segons alguns es troba dos o tres dits per sota del melic i segons d'altres es troba darrere del melic equidistant amb la columna vertebral) cap a altres parts del cos. Pel que fa al taoisme, un dels reptes és poder anar més més enllà del yin i del yang. És curiós que amb els moviments del tai-txi es reprodueixi el moviment de la formació de les galàxies. D'aquí vénen els girs en espiral de les mans, els braços, les cames, el maluc i tot el cos. És aquí on resideix el seu poder. Els principis del tai-txi i els d'una galàxia vénen a ser els mateixos. El nostre cos és com una petita galàxia. I en el tai-txi, el nivell més magistral seria unir-se amb el tao. A Occident, en general se n'ha destacat la part de cuidar el cos, però també té el seu vessant marcial i l'espiritual", acaba dient Xiu Mu Zhang.

Patricia Bauli afegeix que només fer els 24 moviments del tai-txi-txuan segons l'estil yang (la taula més popular) ja representa un benefici. "Ve molta gent, recomanada per metges, amb problemes de fibromiàlgia o problemes a l'esquena, i a més els relaxa, però és una llàstima suposar que el tai-txi comença i acaba aquí. Hi ha una part més profunda que encara pot aportar molts més beneficis". Potser per això Aleix González afirma entusiasmat que hauria de ser present a les escoles. I encara més amb els temps que corren. ■

TENDÈNCIES

Tung Kuan Yen explica que el tai-txi "és la pràctica d'una seqüència de moviments que s'anomena forma i varia segons les peculiaritats de cada estil, i que generalment es practica de manera lenta i suau" (encara que en alguns estils podem observar alguns moviments explosius). El nombre de moviments i com s'executen varia segons l'estil. Una de les formes més senzilles pot constar de 24 moviments, i les més llargues superen els cent moviments. Hi ha nombrosos estils. El més popular als països occidentals és l'estil yang. Des del Govern xinès s'ha impulsat aquest estil com a font de vitalitat per a la població i, per tant, molts s'han centrat en la seva pràctica destinada a la salut, i han deixat de banda l'ensenyament de les altres aplicacions, com la marcial i la filosòfica. Però ara tampoc ja és tan rara la difusió de l'estil chen, wu o sun, tot i que n'hi ha més. Al web de Guadalupe Cervilla www.taijiquandao.com, una de les més completes sobre tai-txi juntament amb http://wuxiangtaichi.com, s'hi poden veure alguns detalls sobre els estils de tai-txi. Generalment cada estil es troba vinculat a un llinatge familiar que desenvolupava els seus moviments sota el secret més estricte.