Memoria histórica y Tai Chi

Josu Ondarra Gutierrez

Memoria histórica y Tai Chi

Josu Ondarra Gutierrez

avant
editorial
www.avanteditorial.com

Primera edición, julio de 2026
© Josu Ondarra Gutierrez, 2026

Maquetación y diseño:
Avant editorial
Avenida de Londres, 6, Portal 1, Atico A,
28500 Arganda (Madrid)
www.avanteditorial.com
info@avanteditorial.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

ISBN: 9791388206917
Thema: XN - XNAH - XNA - VSK - VXA - XNC
DEPÓSITO LEGAL: M-17702-2026

A Mertxe por su amor y apoyo.
A mi ama y aita, hermanos,
abuelas y abuelos,
tías y tíos, y Sr. Tong.

INTRODUCCIÓN

«Que todo movimiento se llene de conciencia y de significado.»

Las formas del Tai Chi Chuan tienen sus fondos. Desde sus orígenes el arte del Tai Chi Chuan nos dice que todo movimiento se llene de conciencia y significado.

Para tomar conciencia del movimiento seguimos el camino de la lentitud. Este modo de ejecutar los movimientos del Tai Chi Chuan nos proporciona el tiempo necesario para observar cómo ocurre cada acción y comprender todo el proceso del movimiento, permitiéndonos desarrollar una conciencia plena de él.

Sobre el significado de los movimientos de la forma, las antiguas fuentes del Tai Chi Chuan afirman: «Un movimiento, mil significados».

Un color contiene mil tonalidades posibles. Una paleta de colores, miles de tonos o significados. Del mismo modo, una forma de Tai Chi Chuan alberga innumerables significados; no existe ninguna diferencia.

Esas mismas fuentes también dicen: «Lo primero que hay que hacer para iniciarse en el arte del Tai Chi Chuan es abrir la mente y acondicionar el cuerpo».

El propio nombre del Tai Chi Chuan define su esencia. Sin rodeos, nos habla del puño del Tai Chi: el Chuan. De este modo se conforma el arte del Tai Chi Chuan, originalmente concebido como un arte defensivo. Ahí se encuentra

su cuna y también el origen de sus significados, ligados a lo que hoy denominamos aplicaciones o significados marciales.

Una de las traducciones más utilizadas de Tai Chi Chuan es «Supremo Último Boxeo». En ocasiones al arte se le llama «boxeo de sombras» o también el arte de distinguir entre lo lleno y lo vacío.

La cuna del Tai Chi Chuan se encuentra en los monasterios de Wudang y en determinados clanes guerreros. Durante mucho tiempo, este conocimiento fue celosamente guardado y solo podía accederse a él por dos vías: nacer en el seno de un clan guerrero o convertirse en monje de Wudang. Esos eran los únicos modos de conocer y desarrollar el arte del Tai Chi Chuan, un arte considerado secreto.

Con el paso del tiempo, el Tai Chi Chuan cambió la sombra por la claridad. La familia imperial y toda su corte comenzaron a practicarlo. Las circunstancias habían cambiado: en China dejó de ser un secreto, pero fuera de sus fronteras continuó siéndolo hasta mediados del siglo XX.

Pasó más tiempo y el Tai Chi Chuan salió de China para extenderse por todos los continentes. Lo que había nacido como un conocimiento celosamente guardado cambió, se transformó, mutó y terminó revelándose al mundo. Ya no era un secreto —o al menos eso parece a primera vista cuando observamos a un grupo de personas ejecutando las formas en un parque—. Sin embargo, esa primera mirada resulta superficial, porque el trasfondo continúa oculto para quienes desconocen sus significados. En ese sentido, el Tai Chi Chuan sigue siendo un secreto o, mejor dicho, un misterio que debe ser desentrañado.

Tai Chi. Yin Yang. La unión de los contrarios, transformándose, mutando. Día y noche, lleno y vacío, movimiento y quietud, expansión y contracción. El juego del Tai Chi habita tanto en nuestro interior como en el exterior. Cambiando, esa es su naturaleza y también su constante: el cambio.

El Chuan —el puño, la mano— también cambia, muta y se transforma. Se abre y se convierte en palma; se cierra y se convierte en puño; une las puntas de los dedos y adopta la forma del pico de una grulla; vuelve a cambiar para convertirse en la lengua de una serpiente, en una nube o en el zarpazo de un tigre.

La mano, el Chuan, fluye con el movimiento del Yin Yang. Es una mano con el poder de nuestra energía. En el centro de las palmas de las manos se encuentra la fuente de emisión de nuestra energía que es capaz de proyectarse sobre los objetos: la espada, el sable, el abanico o el bastón. Cuando esa energía se transmite, también se transforma al unirse con la naturaleza de cada objeto.

Cada instrumento posee una energía distinta y unas peculiaridades propias; una personalidad que expresa su naturaleza de manera única. No es igual el metal de una espada o de un sable que la madera de un bastón. Cada cosa manifiesta una expresión energética diferente.

El abanico representa quizá el objeto más sofisticado, porque su naturaleza le concede la capacidad de cambiar y pasar de lo duro a lo blando, de cerrarse a abrirse, transformándose como solo puede hacerlo él. Además, con el abanico se percibe el aire de una manera precisa, sentimos la brisa y las ráfagas de viento que soplan libremente, juegan con la

seda del abanico y nos obligan a ceder, adaptarnos y fluir. Así, el aire termina integrándose en la forma, que busca el desarrollo de la suavidad.

Cada vez que realizamos una forma cristaliza una interpretación distinta. La forma es la misma; también sus contenidos. Sin embargo, las interpretaciones cambian constantemente. Nada es exactamente lo que parece, porque sus significados son mil.

Podría ser que, dado que el fenómeno del Tai Chi está presente en todas las cosas, la antigua fórmula «un movimiento, mil significados» se quede corta. Tal vez por eso, en nuestro aquí y ahora, seguimos descubriendo nuevos significados y nuevas interpretaciones.

Entre ellos podemos destacar el Tai Chi como un arte saludable, accesible incluso para personas con diferentes condiciones físicas; el Tai Chi como arte energético orientado al cultivo del Qi; el Tai Chi como espacio de encuentro y búsqueda de la relajación; el Tai Chi como práctica lúdica y social.

También encontramos el Tai Chi como movimiento de la quietud; como disciplina recomendada por especialistas en traumatología, cardiología o psicología; como práctica deportiva y competitiva; como meditación en movimiento, etc.

Si en sus orígenes cada movimiento del Tai Chi Chuan encerraba mil significados, en el presente contiene muchos más. Ahora podríamos hablar de 2001 significados: una odisea personal e intransferible en la que cada practicante viaja