

TUI SHOU O EMPUJE DE MANOS DEL YANG TAI CHI CHUAN (Jacobó Marroquín - Agosto de 2015)

Tui Shou o empuje de manos es un excelente método de entrenamiento de Defensa Personal en la práctica de Tai Chi Chuan.

Su nombre resulta antagónico pues este método no pretende enseñarnos a empujar en una pelea, ya que en una confrontación real aquel que empuje se arriesga a recibir una golpiza en el preciso instante que lleve a cabo dicha acción.

Al inicio del entrenamiento del Tui Shou hay unas dinámicas en las que nuestro compañero nos va a empujar o jalar, esto tiene el propósito de entrenarnos para aprender:

- A enraizarnos al suelo, y
- A reaccionar y golpear cuando en la calle alguien nos empuje o jale.

Por tanto mi conclusión es que quien diseñó este grandioso método de enseñanza de acciones reflejas para la pelea, lo bautizó con ese nombre para desviar la atención y ocultar el verdadero propósito del mismo.

Lo primero a considerar es la postura de las piernas que debe ser corta y que en nuestra escuela llamamos 'postura de pichón' en la cual los pies se encuentran pivoteados hacia dentro, el pie de adelante alrededor de los 45° mientras que el de atrás en mucho menor grado.

Esta postura versátil permite un equilibrio corporal completo, mayor movilidad y evita que se tense el resto del cuerpo, lo que pasa con una postura más amplia como la de 'Kung Jian Bu' o de Arco y flecha, usada en la Forma.

Siempre digo a mis estudiantes que la postura en el combate debe ser igual a uno de sus propios pasos al caminar, ya que cada persona somos distintas y nuestros pasos y posturas varían. Por ende la mejor postura es aquella en donde la persona se sienta cómoda para combatir sin tener que pensar en ella.

Asimismo la postura de pichón permite generar energía centrífuga y centrípeta al evitar que las piernas gasten demasiada glucosa con una postura más amplia y que tense los músculos. Y va a permitir mejor uso coordinado de la espina dorsal, cintura, cadera y pelvis. Lo que se traducirá en el uso económico y al unísono de los músculos implicados tanto para la postura como la defensa y ataque.

Por el contrario, la postura de Arco y flecha así como el resto de las posturas de la Forma de Tai Chi Chuan tienen como objetivos el fortalecimiento y flexibilidad de las extremidades posteriores. Por eso se repiten muchas veces dentro de la secuencia. Pero es la postura de pichón, que tan solo es transitoria en la Forma, la cual es de mejor beneficio en la defensa personal.

La postura de Arco y flecha a simple vista puede parecer más idónea para mantener el balance corporal y poder generar fuerza para golpear. Pero al ser más amplia y generar mayor uso muscular, va a provocar que el cuerpo se tense y se tienda a empujar al compañero en vez de proyectar la energía. Asimismo genera un constante cambio de peso al frente y atrás, muy propicio

para empujar o jalar. Y los golpes producto de ella serán ejecutados mayormente con fuerza bruta muscular.

La postura de pichón, por otro lado, es una postura angosta y de transición entre dos movimientos como 'Dedos como colmillos de serpiente' y 'Látigo sencillo' o 'Dobles manos de dragón al frente y atrás'. Si analizamos este hecho nos daremos cuenta que la postura en cuestión se usa en cambios repentinos de dirección y para mantener el balance. Y qué es lo que sucede en una pelea? Cambios repentinos y necesidad de balance.

La postura de pichón a simple vista parecerá extraña a quien no la entrene en su Forma y débil para la emisión de golpes contundentes. Sin embargo, el gran secreto radica en usar en la postura los mismos músculos que se usan para golpear. Esto se logra a través de torcer (torque) la cadera y comprimir y liberar la espina dorsal. Esto hará que se genere energía centrípeta y centrífuga para la emisión de golpes poderosos.

Esta postura también nos permite girar para desviar los golpes, con lo que evitamos irnos hacia atrás y tener aún más riesgo de ser atacados.

La postura de pichón nos permite tener siempre una actitud ofensiva en lugar de defensiva. Y también mantener una acción hacia el frente y así cumplir con el principio Yin-Yang en el que en cada defensa hay un ataque y en cada ataque hay siempre una defensa.

El método se divide en dos, 'Daan Tui Shou' o empuje de una sola mano y 'Shang Tui Shou' o empuje de dos manos. Y en cada uno de ellos existen varias dinámicas de entrenamiento.

Daan Tui Shou

El empuje de manos sencillo o empuje a una mano es de vital importancia porque es aquí donde aprendemos el posicionamiento de todo nuestro cuerpo, el entrenamiento de 'Pong' (el escudo) para mantenerse estructurado para usar mínima fuerza bruta muscular con los mayores beneficios y de esta manera a estar relajados.

Nuestro compañero ejercerá presión sobre nuestro brazo en 'Pong' por medio de su palma bajo el concepto 'Chi' (Presionar o exprimir). Al inicio su presión debe ser suave para que él se enseñe a usar su estructura y no use fuerza muscular en demasía. De hacerlo, sus músculos consumirán toda su energía, se van a cansar y endurecer.

La presión debe ser hacia el frente y hacia el centro, para evitar exceso de movimiento, energía consumida y que lo puedan jalar y sacar de balance. La espina dorsal debe estar erguida mientras se ejerce la presión.

Al recibir la presión, se debe contener tan solo lo que podemos recibir sin tensar nuestros músculos y asegurándonos que nuestro brazo en 'Pong' no se colapse en sus articulaciones.

Cuando la presión sobrepasa lo se puede recibir con un cuerpo bien estructurado, entonces nuestra cintura, pelvis y cadera comenzarán su labor para girar y re-direccionar la presión.

Las piernas deben mantenerse semi-dobladas y para nada ejercerán un movimiento de vaivén al frente y atrás.

Se debe asegurar que cuando la presión es recibida, la espalda debe encorvarse y mantener dicha postura estructural en 'Pong'. Esto permitirá absorber la presión sin usar los músculos en demasía.

La postura en 'Pong' permite que los músculos de la espalda (trapecio, romboide, serratos, etc.) no se tensen.

Una vez absorbida y desviada la presión, nuestro brazo en 'Pong' gira y se convierte en una palmada que va a generar presión al brazo en 'Pong' de nuestro compañero. Esta presión se genera desde la espina dorsal, que antes estaba en postura cifótica y ahora se yergue para emitir energía hacia el frente.

Conforme se avanza en experiencia en este entrenamiento, uno podrá recibir más presión del compañero sin problema alguno, pues habremos aprendido a mover nuestro centro para desviar dicha presión.

Shang Tui Shou

El doble empuje de manos exige las cuestiones estructurales y de postura descritas anteriormente. Y en cuanto a posicionamiento de brazos varía en que nuestro compañero ahora ejercerá presión a través de sus dos palmas (doble 'Chi' o 'An') mientras que nosotros recibiremos dicha energía con ambos brazos en postura de 'Pong'.

Esta práctica exige mayor trabajo de nuestro centro para desviar la presión y al mismo tiempo contempla los primeros 4 movimientos básicos y sustanciales de la Forma que son 'Pong', 'Lu', 'Chi', 'An'.

Al recibir la presión, desviaremos con nuestro centro y nuestro brazo de abajo, sin dejar de adherirse, se posicionará encima del brazo proximal de nuestro compañero; para llevar a cabo un sutil jalón o 'Lu'. Seguido de doble presión de nuestras palmas, con lo que se completará el ciclo básico del doble empuje de manos.

Recordemos que de manera básica, el jalón conceptualiza un jalón clásico que nos hagan en la calle, a efecto de entrenarnos a contra-restarlo. Y de manera más avanzada conceptualiza el agarre de Tai Chi Chuan, el cual se lleva a cabo de manera especial y con Fa Ching.

En toda defensa siempre habrá un contra-ataque. Por ende siempre en nuestra mente, al entrenar empuje de manos, debemos tener la intención de golpear.

En Tai Chi Chuan existe un proverbio que cita *"Blando como el algodón, ligero como la golondrina, duro como el acero"*. Esto se aplica de igual manera al empuje de manos, en el cual uno debe verse y sentirse suave y flexible por fuera, ser rápido y furtivo; pero contundentes y poderosos por afuera, debido a nuestra estructura y al Fa Ching.

Tui Shou nos enseña:

- A generar acciones reflejas para la pelea callejera.
- El aprendizaje de la pelea en corta distancia (si puedes defenderte desde esta distancia no tendrás problemas para salir bien librado en la calle)
- A entrenar el cerebro reptiliano para la defensa personal y la salud mental.
- A generar energía explosiva (Fa Ching)
- A entrenar la fuerza sin exceso de tensión bruta muscular.

- Enraizamiento.
- Sensibilidad.
- Estar alerta
- A mantener la estructura a pesar de la presión
- A mover el centro

En Tui Shou se pueden emular todo tipo de ataques que un oponente real pueda darnos pues este es un método de entrenamiento y no de competencia. Una vez que ambos participantes tienen buena experiencia en el empuje de manos, cualquier persona que los vea entrenar creería que están teniendo una pelea.