

Las ocho piezas del brocado (I)

En la ocasión anterior os hablé de forma somera sobre la práctica del Tai-Chi ⁽¹⁾. Esta vez explicaré una serie de ejercicios destinados a ser realizados como calentamiento previo con el fin de predisponer a cuerpo y mente a la práctica del mismo.

Estos movimientos se denominan *Las ocho piezas del brocado* o *Ejercicios de seda* puesto que son tan valiosos como un brocado (tela de seda entretejida con oro o plata). Dice la tradición que un famoso general chino los desarrolló allá por el siglo XII d.C. con el fin de mantener a sus soldados en forma; desconozco si le dio resultado, lo que sí es cierto es que su práctica es muy útil antes de realizar la *forma* ⁽¹⁾. La serie se compone de ocho ejercicios, muy fáciles de realizar, que hacen que nuestros músculos, ligamentos y articulaciones, así como nuestra mente se preparen para iniciar la práctica del Tai-Chi.

Cuando realicemos estos ejercicios debemos estar muy atentos a fin de mantener nuestro cuerpo firme y elástico (el brocado también tiene esta propiedad ya que es una tela firme y elástica a la vez). A diferencia de los movimientos realizados en Tai-Chi, aquí es importante estirar con firmeza nuestro cuerpo para ganar elasticidad, algo que nos será muy útil en la práctica de la *forma*. Los movimientos de un gato nos muestran cómo practicar correctamente los *ejercicios de seda*. Si al hacer Tai-Chi imitamos su forma de caminar (ligera y firme al mismo tiempo), ahora hemos de fijarnos en el despertar del gato. Cuando un gato despierta, lo hace de forma tranquila, bosteza ampliamente abriendo al máximo sus mandíbulas, inhalando la mayor cantidad de aire posible para oxigenar su cerebro, y se estira desde la cabeza a los pies de forma intensa como si fuese un elástico. Bien, pues así se realizan estos ocho ejercicios (durante la práctica no se bosteza, aunque si a alguno de vosotros os apetece bostezar ampliamente antes o después de realizarlos lo puede hacer sin problema alguno). La respiración para estos ejercicios es abdominal, profunda y suave, inspirando cuando estiremos y espirando cuando dejemos de estirar.

A continuación describiré los dos primeros, dejando los restantes para próximos números.

Los ocho ejercicios. Parte I.

1. Sostener el cielo con las manos.

Estructura corporal:

- Piernas ligeramente abiertas hasta alcanzar el ancho de la cadera, rodillas ligeramente dobladas, cadera relajada, columna recta, cabeza erguida, hombros bajos.

El movimiento:

- Se entrelazan los dedos de ambas manos formando un arco con los brazos. Se suben estos estirando abdomen, pecho y brazos hacia arriba pero sin subir los hombros (partiendo de los omóplatos).
- No debe haber tensión, sólo elasticidad. La diferencia se notará con la práctica.
- Relajamos el cuerpo, bajando los brazos y repetimos el ejercicio una vez más.



Actitud mental:

- Mente relajada con atención máxima en la correcta ejecución del ejercicio.

2. Disparar la flecha con el arco.

Estructura corporal:

- Piernas abiertas formando un arco con las rodillas apuntando al pulgar del pie y sin sobrepasarlo, como si estuviésemos sentados sobre un taburete.
- Columna recta, cabeza erguida, hombros bajos.

El movimiento:

- Se estira el brazo izquierdo completamente (partiendo del omóplato y llegando a la punta de los dedos). El brazo derecho tira de la cuerda del arco y como consecuencia se abre el pecho. La cabeza mira hacia el lado izquierdo. La sensación ha de ser de elasticidad en todo el cuerpo y especialmente en el brazo izquierdo.
- No debe haber tensión, sólo elasticidad. La diferencia se notará con la práctica.
- Se repite el movimiento dirigiéndonos ahora hacia el lado derecho.
- Tened especial cuidado con el codo del brazo que tensa la cuerda, ha de estar bajo ya que no se estira desde el codo sino desde el omóplato.



Actitud mental:

- Mente relajada con atención máxima en la correcta ejecución del ejercicio.

Aunque los ejercicios son sencillos es conveniente que alguien experto nos guíe cuando nos iniciemos en su práctica. Luego podemos recurrir a estos apuntes para recordar los movimientos y practicarlos ya en nuestra casa. Por su sencillez, se aprenden rápidamente, y es un buen tónico que nos va a preparar mental y corporalmente para la práctica del Tai-Chi.

(1) Leer el artículo *Trece razones para practicar Tai-Chi* del número uno esta revista.

Francisco Vigo Bustos
Profesor de la UCLM