



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAMENTOS

Las culturas orientales poseen categorías de pensamiento que a veces resultan difíciles de asimilar para el occidental. Pensar que nuestro cuerpo físico convive con otra estructura que, si bien es material, está constituida de una materia mucho más sutil, es para ellos una verdad de perogrullo. Representa una realidad indiscutible que la energía vital universal, de naturaleza permanente e infinita, es quien mueve y sostiene todo lo viviente. Ella circula por nuestro cuerpo a través de lo que los chinos llaman meridianos o el Yoga denomina nadis (canales). Su obstrucción causa desequilibrio y enfermedad.

Esa energía es llamada de diferentes maneras. Para los japoneses es Ki. Para los hindúes es Prana, para los chinos, se llama Chi y comparte en líneas generales las características que le atribuyen los pueblos anteriores.

Todos ellos aseguran que esta energía, de naturaleza inteligente, tiene la propiedad de sanar el cuerpo y purificar la mente. Es por ello que todas las disciplinas orientales destinadas al desarrollo de las capacidades del ser humano, aun las físicas, tienen en cuenta el componente espiritual. El Tai Chi Chuan no es una excepción.

A pesar de que a primera vista el Tai Chi Chuan se asemeja a una pacífica y encantadora danza de equilibrio, es en realidad un arte marcial. La antigua tradición de la China lo define bellamente como el arte de ocultar la dureza dentro de la suavidad, como una aguja envuelta en algodón.

El trabajo del Tai Chi Chuan está dirigido al desarrollo de la energía interior, en este caso mediante la suavidad unida a la intención. En todo caso, para el occidental esta práctica es considerada como una gimnasia para la salud, entendiendo ésta última de un modo holístico, integral.

Si nos atenemos a la traducción literal de Tai Chi Chuan, esta expresión china significa Boxeo Ultimo Supremo.

Cuenta la leyenda que Chang San Feng, un monje taoísta de la China en la época de la dinastía Song tuvo un sueño en el cual una grulla peleaba con una serpiente. A él se atribuye el haber ideado este método de combate en base a los movimientos de estos dos animales. El modo de enroscarse de la serpiente, gesto con el cual se protegía de los embates



Legislatura de la Provincia de Río Negro

del ave, pasó a ser el símbolo del Tai Chi, por el cual lo blando es capaz de vencer a lo duro.

Para la mayoría de quienes practican este método el objetivo no es vencer a un enemigo tangible, sino más bien triunfar en la ardua pelea que significa la salud. Uno de los efectos más importantes del Tai Chi es la relajación muscular. Para el hombre actual, sedentario y afectado por la contractura de sus músculos, éste es un triunfo más que significativo. Nos ayuda a reconocer y hacer consciente la contractura, para poder relajarnos. El cuerpo en movimiento y relajado está más preparado para las actividades diarias y mejor predispuesto para el descanso nocturno. Mejora la postura corporal, en especial de la columna vertebral y la espalda en general. Los sistemas cardiovascular y linfático se ven beneficiados, logrando una mejor circulación de sus fluidos. Si lo vemos desde el punto de vista de la energía, al estimular el sistema nervioso se hace posible una optimización energética.

A poco de iniciarnos en la práctica de este pacífico combate trascendental, podemos advertir que nuestro cuerpo adquiere habilidades sorprendentes, como la de relajarse de manera natural mientras está en movimiento, dando prioridad a la flexibilidad. También la mente se desarrolla, permaneciendo alerta y dirigiendo todos los movimientos. Esta es otra consigna de las disciplinas orientales en general: el sujeto debe ser consciente en todo momento de la práctica, ya que no existe una división real entre el cuerpo y la mente.

Los movimientos se realizan lentamente, de pié y con el torso erguido. Moverse no significa en ningún momento perder el equilibrio ni la seguridad. Esto se logra a través de una esmerada coordinación entre los movimientos y la respiración. Al mantenerse flexionadas, las rodillas soportan gran parte del peso y amortiguan el impacto en la columna. El practicante es una unidad donde las piernas son la base, la cintura el eje y la mente la directora de todos los movimientos.

Comparada con otras artes marciales que utilizan la energía muscular, Li, el Tai Chi Chuan puede parecer muy suave y "flojo". Pero la lucha es mucho más intensa cuando se realiza con la energía interna, Chi. El combate principal no es con otros, sino con uno mismo. Se trata de incorporar a la conciencia la propia violencia y agresión no para desecharla, sino para poder controlarla. A la vez que cultiva el físico y la salud, Tai Chi puede usarse como un medio de desarrollo espiritual.

En nuestro país, esta disciplina se desarrolla desde hace muchos, especialmente en nuestra



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

patagonia, su principal referente, Juan Alcides Alvarez Wang, profesor nacional de Educación Física y Director Técnico de la Selección Argentina del Tai Chi Chuan, promueve esta actividad predicando esta disciplina como un verdadero arte.

Este profesor represento a nuestro país como competidor a nivel de selección desde 1978 hasta 1985, siendo año tras año Campeón Nacional de Kuo Shu y Tai Chi Chuan.

Nuestro Equipo nacional de Tai Chi Chuan, esta integrado por personas de ambos sexos y de distintas edades, que en su totalidad son habitantes de la patagonia.

El primer Torneo Sudamericano se realizó en la ciudad de San Juan en el año 2007, donde nuestra selección argentina resulto ganadora del primer puesto ante las selecciones de los países de Brasil, Perú, Colombia y Chile.

En el presente año, durante el mes de octubre, en China se realizará el World Cup Tai Chi Chuan, donde nuestro equipo nacional competirá, y podrá demostrar ante el mundo su nivel adquirido a lo largo de estos años, convirtiéndose en una oportunidad única que no puede ni debe desperdiciarse.

Integran esta selección Nacional personas de las ciudades de Villa Regina, General Roca, Cinco Saltos, Cipolletti y Viedma.

Por lo expuesto, resulta importante destacar lo valioso que significa poder participar en un evento de esta naturaleza, promocionando así la integración deportivo - cultural entre los diferentes continentes.

Por ello:

Autor: Carlos Alberto Peralta.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

**LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO
D E C L A R A**

Artículo 1°.- De interés deportivo, cultural y social la participación del Equipo Nacional de Tai Chi Chuan, en la World Cup Tai Chi Chuan Championship, que se realizará en la República China, en el mes de octubre del corriente año.

Artículo 2°.- De forma.