TAI CHI WUJI

Guía de autoevaluación de la práctica del Tai Chi Chuan

Una guía práctica para observar, comprender y mejorar tu práctica

Guía complementaria gratuita de

taichiwuji.com/how-to-do-tai-chi-correctly

Cómo usar esta guía

Esta guía no sustituye a un profesor cualificado. Es una herramienta para ayudarte a tomar más conciencia de tu propia práctica, reconocer patrones comunes y saber cuándo pedir orientación.

Qué puede hacer la autoevaluación

- Ayudarte a notar tensiones y desalineaciones evidentes que podrías haber pasado por alto
- Darte puntos de observación sencillos durante la práctica
- Sugerirte ejercicios básicos y seguros que puedes probar por tu cuenta
- Ayudarte a preparar mejores preguntas para tu profesor

Qué no puede hacer la autoevaluación

- No puede decirte si tu forma es «correcta»: eso requiere el ojo de un profesor
- No puede diagnosticar dolor ni lesión: detente y busca orientación si algo duele
- No puede sustituir la sensación de *Song* (soltar) y de enraizamiento que se desarrolla con el tiempo
- Distintos estilos, profesores y tipos de cuerpo pueden presentar variaciones legítimas

> **Importante:** si sientes dolor de rodilla, molestias agudas o cualquier cosa que no se sienta bien durante la práctica, detén ese movimiento. No fuerces a través del dolor pensando que estás «corrigiendo» algo. Consulta a un profesor con experiencia.

Herramientas que necesitarás

- Un espejo de cuerpo entero, o un teléfono para grabar vídeos cortos (la vista lateral es la más útil)
- Espacio suficiente para realizar tu forma despacio
- De 5 a 10 minutos antes o después de la práctica para revisar una o dos comprobaciones

No necesitas comprobarlo todo cada vez. Elige un punto de observación por sesión y céntrate en él.

Cuatro autoevaluaciones para cada práctica

☐ Comprobación 1: los hombros se elevan

Observar | Espejo o vídeo

Qué observar: al subir o abrir los brazos, ¿se elevan tus hombros hacia las orejas? ¿Ves tensión en el trapecio superior?

Por qué importa: unos hombros elevados bloquean el flujo de energía hacia los brazos, rompen la conexión entre el torso y las manos y generan fatiga innecesaria. La enseñanza tradicional dice que los hombros deben «hundirse» (*Chen Jian*).

Prueba esto: antes de empezar, respira y deja que los hombros caigan lejos de las orejas, soltando toda tensión. Mantén esa sensación mientras te mueves. Practica unos círculos sencillos de brazos manteniendo los hombros asentados.

> **Recuerda:** hundir los hombros no es forzarlos hacia abajo ni encorvarse hacia delante. Es soltar la tensión innecesaria hacia arriba.

☐ Comprobación 2: alineación rodilla-pie

Observar | Espejo — vista frontal

Qué observar: cuando trasladas el peso a una pierna, ¿la rodilla sigue la misma dirección general que los dedos del pie? ¿Se colapsa hacia dentro o gira hacia fuera?

Por qué importa: girar la rodilla bajo carga es la causa más común de tensión de rodilla en el Tai Chi Chuan. La rodilla es una articulación en bisagra: funciona mejor cuando se mueve en línea con el pie.

Prueba esto: colócate en una posición de arco básica (*Gong Bu*) y traslada el peso lentamente hacia delante y hacia atrás. Mira hacia abajo o usa un espejo para comprobar que la rodilla delantera apunta aproximadamente sobre el segundo dedo del pie, sin desviarse hacia dentro.

> **Nota:** no existe una regla universal de que «las rodillas nunca deben pasar los dedos del pie». En posiciones más bajas y ciertas posturas, las rodillas se extienden naturalmente más allá de los dedos. El principio de seguridad clave es evitar el *giro* bajo carga, no un límite frontal arbitrario.

☐ Comprobación 3: estabilidad durante la transferencia de peso

Observar | Vídeo — vista lateral / frontal

Qué observar: cuando trasladas el peso de una pierna a la otra, ¿se balancea tu parte superior del cuerpo, rebota hacia arriba y hacia abajo o hace ajustes bruscos? ¿Te detienes o te pones rígido en el momento de la transferencia completa del peso?

Por qué importa: el vaivén indica que la transferencia de peso está controlada por la parte superior del cuerpo o por la fuerza local de la pierna, en lugar de un movimiento enraizado desde el *Kua* (caderas).

Prueba esto: practica primero el traslado de peso muy despacio entre las piernas, en una postura fija, sin ningún movimiento de manos. Mantén tu altura constante: imagina un hilo desde la coronilla hasta el techo que te mantiene a un nivel estable.

☐ Comprobación 4: los brazos conectados al torso

Observar | Vídeo — cualquier ángulo

Qué observar: ¿se mueven tus brazos de forma independiente, como si estuvieran desconectados de tu cuerpo? Cuando tu torso gira, ¿se mueven las manos con él, o se quedan atrás, o se mueven por separado?

Por qué importa: en el Tai Chi Chuan, el movimiento nace del torso (*yi dao, qi dao, li dao*: la intención guía, la energía sigue, la fuerza llega). Si los brazos se mueven solos, estás usando la fuerza local de los brazos en lugar de la coordinación de todo el cuerpo.

Prueba esto: practica unas cuantas rotaciones sencillas de cintura con los brazos sueltos a los lados. Deja que el giro de la cintura balancee suavemente tus brazos, sin ningún movimiento intencionado de brazos. Observa cómo el torso puede mover los brazos. Luego aplica esa sensación a tu forma.

> **Buena señal:** cuando tus brazos se sienten pesados y conectados, como si colgaran de la columna en lugar de ser sostenidos por los hombros.

Problemas comunes y qué observar

Estos son patrones que muchos practicantes notan. No toda observación significa que lo estés haciendo «mal»: son puntos de partida para la conciencia.

Lo que notas	Qué comprobar primero	Qué probar
Pausas o cortes en el movimiento	¿Te detienes para «colocarte en posición» antes de pasar a la siguiente postura? ¿La transición entre posturas es tan fluida como las posturas mismas?	Practica más despacio de lo que te resulte cómodo. Conecta el final de un movimiento directamente con el inicio del siguiente, sin parar. Piensa en el agua que fluye de forma continua.
Rodillas doloridas después de practicar	Comprueba la alineación rodilla-pie (Comprobación 2). ¿Estás en una postura más baja de lo que la fuerza actual de tus piernas puede sostener? ¿Te inclinas hacia delante o hacia atrás de forma desigual?	Sube tu postura hasta que puedas mantenerla sin esfuerzo excesivo. Practica la postura de pie (*Zhan Zhuang*) de 3 a 5 minutos al día para fortalecer las piernas poco a poco. Si el dolor persiste, consulta a un profesor.
Sentirse cansado o sin aliento	¿Estás conteniendo la respiración? ¿Estás usando fuerza muscular para mantener las posturas? ¿Tus hombros y brazos están tensos?	Respira naturalmente por la nariz. Suelta cualquier agarrotamiento innecesario de los músculos. Ve más despacio. Es normal que las piernas trabajen, pero no deberías jadear ni sentirte agotado.
No saber si estás «relajado»	¿Puedes aflojar la mandíbula? ¿Tu frente está lisa? ¿Tus dedos están ligeramente curvados en lugar de rectos o apretados?	Haz un recorrido de la cabeza a los pies antes de practicar: suelta la mandíbula, suaviza la mirada, baja los hombros, deja que las manos cuelguen pesadas. El *Song* (soltar) no es un colapso: es una suavidad viva y alerta, sin tensión innecesaria.
Mirar los pies hacia abajo	¿Tu mentón está inclinado hacia abajo? ¿Tu cuello está adelantado? ¿Tu cabeza se mueve con independencia de tu torso?	Imagina que la parte superior de tu cabeza se eleva suavemente hacia arriba (*Xu Ling Ding Jin*). Deja que tu mirada descanse suavemente al frente, a la altura de los ojos. Tu cabeza sigue el giro de tu torso; no lo dirige.
Sensación de desequilibrio	¿Tu peso está totalmente sobre una pierna antes de que la otra se mueva? ¿Tus pies están demasiado juntos o en línea recta? ¿Trasladas el peso de forma gradual o brusca?	Confirma una distinción clara entre vacío y lleno (*Xu / Shi*): una pierna llena, una pierna vacía. Separa más los pies si lo necesitas para la estabilidad. Traslada el peso poco a poco, como arena que se vierte de una mano a otra.

> **Consejo:** es mejor practicar 10 minutos al día con atención que una hora una vez a la semana pensando en otra cosa. La constancia y la atención importan más que la duración.

Cinco principios esenciales

Estos principios provienen de los Clásicos tradicionales del Taiji y de generaciones de enseñanza. No son «técnicas» separadas, sino cualidades que hay que cultivar a lo largo de toda la práctica.

1. Mente tranquila (Jing)

Practica con una mente serena y concentrada. Deja a un lado la planificación y las preocupaciones. Los movimientos siguen la intención (Yi) de la mente, no la fuerza bruta. Cuando la mente está en calma, puedes sentir lo que ocurre en tu cuerpo.

Ejercicio sencillo: haz 3 respiraciones lentas antes de empezar. Durante la práctica, si tu mente se distrae, devuelve con suavidad la atención a la sensación de tus pies en el suelo.

2. Ligereza y agilidad (Qing Ling)

Los Clásicos dicen «moverse como un gato». El movimiento debe ser ligero y ágil, y a la vez enraizado: ni pesado, ni torpe, ni rígido. La ligereza no significa flotar ni estar sin apoyo; significa moverse sin peso ni resistencia innecesarios en las extremidades.

Ejercicio sencillo: siente el peso en los pies antes de cada paso. Deja que las plantas de los pies perciban el suelo. Muévete como si caminaras sobre hielo fino: alerta, sensible, suave.

3. Práctica lenta (Man Lian)

Practica despacio para que puedas sentir y observar. La velocidad oculta los errores; la lentitud los revela. Ir despacio no significa moverse con pesadez ni detenerse: significa mantener un movimiento continuo y uniforme, a un ritmo que permita la conciencia.

Ejercicio sencillo: elige una sección de tu forma y practícala a media velocidad. Observa los puntos en los que tiendes a acelerar o a saltarte cosas. Suaviza esas transiciones.

4. Alineación precisa (Zhun Que)

Presta atención a las alineaciones básicas: cabeza erguida, hombros hundidos, codos caídos, pecho relajado, cintura suelta, rodillas en línea con los pies. La precisión no se refiere a ángulos rígidos: se trata de colocar el cuerpo de modo que te sostenga la estructura, no la fuerza muscular.

Ejercicio sencillo: elige un punto de alineación por sesión. Si trabajas los hombros, obsérvalos a lo largo de toda la forma, no solo al principio.

5. Perseverancia (Heng Xin)

El Tai Chi Chuan se desarrolla con una práctica constante y paciente a lo largo del tiempo. Tendrás días buenos y días frustrantes. Notarás cosas, las olvidarás y volverás a notarlas a un nivel más profundo. Esto es normal. La práctica misma, con el tiempo, es el maestro.

Ejercicio sencillo: fija un mínimo realista (aunque sean 10 minutos) y hazlo cada día, sin importar cómo te sientas. La calidad surge de la cantidad de práctica atenta.

Una sesión de práctica de 30 minutos

Puedes usar esta estructura como plantilla para tu práctica diaria. Ajusta los tiempos según tus necesidades y lo que estés trabajando.

Tiempo	Actividad	En qué centrarte
0–5 min	**Preparación y postura de pie** (Zhan Zhuang)	Ponte en la postura Wu Ji (pies a la anchura de los hombros, brazos sueltos a los lados). Asienta los pies, suelta los hombros, suaviza el pecho, respira con naturalidad. Deja que la mente llegue. Recorre el cuerpo buscando tensión innecesaria.
5–10 min	**Movimientos de calentamiento**	Giros suaves de cintura, círculos de brazos, transferencias de peso, círculos de rodillas (si te resulta cómodo). Mueve cada articulación con suavidad, sin forzar. Mantén la cualidad de relajación que encontraste en la postura de pie.
10–12 min	**Elige una autoevaluación**	Elige UN solo elemento de las cuatro autoevaluaciones anteriores. Ese es tu tema de observación de hoy. No intentes corregirlo todo a la vez.
12–25 min	**Práctica de la forma**	Practica tu forma despacio y de forma continua, manteniendo en la conciencia el único punto de observación del día. Si notas algo, simplemente nótalo y continúa: no te detengas a analizar. Deja que la conciencia vaya nutriendo el movimiento poco a poco.
25–28 min	**Repite una sección difícil**	Si hubo una transición o un movimiento que se sintió incómodo o forzado, repítelo despacio 3 a 5 veces. Busca el origen de la dificultad: a menudo está en la transferencia de peso o en el movimiento de la cintura, no en las manos.
28–30 min	**Quietud de cierre**	Vuelve a la postura Wu Ji. Permanece quieto 1 o 2 minutos. Observa cómo te sientes en comparación con el inicio. Respira con naturalidad. Cierra la práctica con claridad.

> **¿Sin tiempo?** Incluso 10 minutos —3 minutos de postura de pie, 5 minutos de forma con un solo foco, 2 minutos de cierre— son práctica auténtica. La calidad importa más que la duración.

Notas personales de práctica

Lleva esta guía contigo a la práctica. Usa estas páginas para anotar lo que notas, lo que te resultó difícil y las preguntas que quieras hacer a tu profesor. Notar ya es el comienzo de la mejora.

Fecha / sesión de práctica

En qué me centré hoy:

Qué noté en mi cuerpo:

Qué me resultó difícil o incómodo:

Preguntas para mi profesor:

La próxima sesión quiero observar:

Haz copias de esta página para tus notas de práctica

Guía de autoevaluación de la práctica del Tai Chi Chuan | www.taichiwuji.com

Guía complementaria de Cómo practicar correctamente el Tai Chi Chuan | Visita el Centro de recursos PDF de ejercicios de Tai Chi Chuan para más guías de práctica.

Esta guía es de carácter educativo y no sustituye la instrucción de un profesor cualificado.

Nota sobre la terminología

Los términos técnicos de esta edición siguen las traducciones didácticas de los diez puntos importantes del Tai Chi Chuan empleadas en cada idioma. La traducción de los cinco principios de práctica es una síntesis del editor; se agradecen las correcciones de profesores nativos.