

Quan la ment s'acorda amb el cos. Moments de plenitud i saviesa en l'art del *Taijiquan*¹

Teresa Godall i Manel Ollé*

1. Introducció

Durant aquestes últimes dècades s'ha produït tant a Europa com a Amèrica un important procés de difusió de pràctiques corporals provinents de l'Extrem Orient. En un primer moment es van difondre variants d'arts marciais japoneses (judo, karate, etc.) i més tard s'ha produït la difusió d'arts marciais xineses com ara el *wushu* —més conegut entre nosaltres com a Kung Fu— o bé el *taijiquan*, que és el que aquí ens ocupa.

La incorporació d'activitats físiques provinents de civilitzacions llunyanes comporta la necessitat de comprendre i contextualitzar les claus que defineixen la concepció del cos i de la salut, la significació del gest i del moviment, així com les pautes de transmissió pedagògica de les diverses tradicions de tècniques corporals, d'activitat física. Ens proposem, aquí, explorar i descobrir com una determinada concepció del cos i del benestar, a través del moviment, es manifesta en el *taijiquan*.

La bibliografia existent sobre el *taijiquan*, així com en general sobre la majoria de les tècniques marciais —externes o internes— té un perfil de manual divulgatiu i purament descriptiu de seqüències de gestos, movi-

(1) Emprem la forma de transliteració en el sistema pinyin. Una altra forma habitual de transliterar-lo és T'ai Ch'i Chuan, encara força emprada en l'àmbit anglosaxó.

* Manel Ollé és doctor en Història de l'Extrem Orient i professor de l'Escola d'Estudis de l'Àsia Oriental de la Universitat Pompeu Fabra. Compagina la docència de la història i cultura xinesa amb la crítica literària i la col·laboració en mitjans de premsa.

Adreça professional: Facultat d'Humanitats. Despatx 269. Universitat Pompeu Fabra. C/ Ramon Trias Fragas, 25-27. 08005 Barcelona. Correu electrònic: manel.olle@huma.upf.es

* Teresa Godall és professora del Departament de Didàctica de l'Expressió Corporal i Musical de la Universitat de Barcelona. Ha publicat diversos articles i llibres sobre autonomia motriu i expressió corporal a la primera infància. Des de l'any 1985 s'està especialitzant en T'ai Ch'i Chuan i meditació Vipassana.

Adreça professional: Departament de Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal. Despatx 318. Universitat de Barcelona. Passeig de la Vall d'Hebron, 171. 08035 Barcelona. Correu electrònic: mctgc08d@d5.ub.es

ments, etc., sense entrar normalment en cap altre tipus de consideracions. Per altra banda, existeixen obres que recullen la fixació escrita de les tradicions orals de transmissió del saber corporal associat a les tècniques físiques del *taijiquan*.

En l'intent de situar la nostra reflexió sobre el *taijiquan* en un territori acadèmic, hem trobat un estímul important en obres no específicament dedicades ni al *Taijiquan* en particular, ni a les arts marcial en general, però sí centrades en àmbits com la concepció del cos en la medicina tradicional xinesa i en els diferents corrents filosòfics, rituals i religiosos xinesos.

L'objectiu d'aquest article és aclarir una sèrie de conceptes clau que graviten a l'entorn d'aquesta pràctica física i que ens permetran en una altra ocasió fer un estudi sobre continguts més específics com són l'equilibri, la gestualitat, l'expressivitat del cos, a banda de les conseqüències sobre l'actitud corporal, la consciència corporal i el benestar general. Aquesta anàlisi es fonamentarà tant en la literatura existent com, directament, en l'observació dels moviments del *taijiquan*.

2. Caracterització del *Taijiquan*

La pràctica del *taijiquan* s'emmarca en la confluència relativament tardana —cap al segle XVII— de dues tradicions corporals xineses mil·lenàries: per una banda, incorpora elements de la tradició del *Neidan*, literalment «cinabri intern», coneguda també a Occident com a «alquímia taoista» o ioga taoista. Aquesta és una tradició que busca la transformació corporal en les pràctiques respiratòries i en les seqüències repetitives de moviments corporals simples realitzats amb gran lentitud. Una altra derivació tardana d'aquesta tradició és coneguda en aquest segle com a *Qigong*, literalment: treball d'energia.

La segona gran tradició corporal que conflueix en la configuració del *taijiquan* és la de les arts marcial, *wushu*, que des dels primers testimonis recollits en èpoques molt antigues (segle IV–III aC) ja incorporen seqüències de moviments preparatoris d'entrenament que imiten, sense contrincant, les respostes a diferents situacions de lluita.

La integració, en aquests exercicis preparatoris, de la dimensió respiratòria comporta l'aparició de la distinció entre arts marcial externes —basades en la rapidesa, l'habilitat, la força, etc.— i arts marcial internes —basades en la integració del moviment i la respiració com un camí de mobilització del màxim d'energia.

La pràctica del *taijiquan* s'inscriu en tota una constel·lació d'arts psico-físiques que des dels temps més remots de la civilització xinesa constitueixen la base del «currículum» del noble, primer; i del lletrat, després: tir a l'arc, govern d'un carro, dansa sagrada, música, art marcial, calligrafia, pintura, etc. En totes aquestes tradicions conflueix una mateixa voluntat del domini i del coneixement del còs i del moviment. És comuna a totes aquestes tradicions la voluntat d'harmonitzar el cos als cicles i als ritmes de la naturalesa, de la cosmologia correlativa que caracteritza totes les dimensions de l'activitat i del pensament i la cultura xinesa (*yin-yang*, cinc elements, etc.). El cos i el gestos es converteixen així en centre i porta d'accés al coneixement i a l'art com a saviesa i expressió.

La pràctica del *taijiquan* és una activitat quotidiana a la Xina i en altres països de l'Extrem Orient de cultura sinitzada. Associem la seva pràctica a la contemplació d'una legió d'executants movent-se a gran lentitud de forma compassada en un parc o una plaça pública.

Al voltant de la pràctica del *taijiquan* es reuneixen tota una sèrie d'acions corporals, meditatives i respiratòries que tenen com a nucli i culminació més refinada i complexa una seqüència de moviments marcialssuaus que es perllonga durant més de vint minuts, realitzats a mà nua i sense contrincant, amb extrema lentitud i amb una especial atenció al flux i a la mobilització energètica de la respiració, entre altres aspectes.

3. Conceptes claus subjacents a la pràctica del *taijiquan*

El *taijiquan* té de dansa la subjecció a un ritme i la codificació de la gestualitat. I, si bé es practica en solitari, implica una parella absent: és justament el diàleg amb aquesta absència, amb el no-jo, amb el buit que el cos de l'executant projecta, penetra i esquiva, el que converteix aquesta dramatització solitària d'un estilitzat i lentíssim combat singular en meditació i dansa sagrada: en un combat singular amb el cosmos.

Les pautes d'interacció, les lleis que regeixen l'eficàcia marcial es basen en l'aplicació estratègica dels principis fonamentals de la cosmologia xinesa: deriven de la penetració en els arcs que regeixen el fluir del *qi*, de l'energia primordial que forma i transforma tot ésser, objecte o procés. La neutralització, l'absorció i la desviació circular i sense força muscular de l'agressió, la reconversió de l'atac rebut en un desequilibri per a l'agressor, sense quasi intervenció ni desgast, són principis d'aplicació pràctica a la interacció corporal del binomi *yin-yang*, del sistema de les cinc fases o dels vuit trigramas (Bunnag 1993). En aquest sentit marcial, el *taijiquan* es

converteix en l'art de respondre amb la màxima suavitat i la màxima eficàcia a les agressions exteriors.

Però a més d'aquesta possible aplicació marcial, el *taijiquan* es concep com una meditació en moviment on és possible d'experimentar i penetrar en les lleis que regeixen l'alternança còsmica dels opòsits correlatius. L'absència d'un contrincant exterior deixa espai a la projecció d'un mateix com a parella de lluita amb qui contactar: no és gens casual que el *taijiquan* hagi estat anomenat «boxa d'ombres». La seva funció mística, unificadora, és inseparable de la seva funció heurística, exploratòria: coneixement i experiència s'uneixen en un gest ritual de construcció d'un ordre dinàmic: de suscitació del cosmos.

Qi

El *qi* informa (*zao*) i transforma (*hua*) qualsevol cosa. No és cap substància aïllable al marge de les formes que pren i transforma. El pensament xinès no distingeix entre matèria i energia, però es podria parlar analògicament del *qi* com d'energia a punt de transformar-se en matèria o de matèria a punt de transformar-se en energia. De fet, qualsevol cos, objecte o fenomen no es concep com a res més que una forma particularitzada del *qi*: alè de vida, principi d'unitat i de coherència que vincula els deu mil éssers entre si.

Aquest principi d'unitat es dinamitza en una sèrie de polaritats que es manifesten sempre mesclades i en interacció, sempre engendrant-se, anul·lant-se, impulsant-se en la conformació de l'equilibri canviant de l'univers. Hi ha en primer lloc la polaritat fonamental entre l'alè pur i lleuger del *yang* —expressió d'un *qi* en expansió, en moviment, ascendent i vinculat al cel—, i l'alè opac i pesant del *yin*, immòbil, flexible i receptiu. Corporalment aquest tipus d'alternança binària es manifesta en la modificació progressiva i sempre canviant de la distribució del pes del cos.

Entre postura i postura, la continuïtat del gest unifica aquesta alternança. També el canvi en la qualitat de les formes que se succeeixen —d'expansives a receptives, de tenses a relaxades, de rectilínies a arrodonides— expressa aquest vaivé del ritme binari. La polaritat *yin-yang* també es concreta en la percepció del cos. Mentre la part inferior del cos, en relació o comparant-se amb la terra adquireix la qualitat *yang*, la superior al cel, pel mateix procediment relatiu, a la qualitat *yin*. També hi ha l'oposició entre la part posterior del cos, que es considera *yang*, i l'anterior associada a un patró *yin*. Aquesta aplicació al cos de les polaritats dinàmiques no és merament conceptual: troba un correlat efectiu en les pràctiques respiratòries o corporals.

Hi ha, en segon lloc, les polaritats de les cinc fases (*wuxing*) sovint mal traduïdes per «els cinc elements» (Katchup, 1996), induint a una identifi-

cació simplista amb el concepte del pensament grec, del que l'allunya bàsicament el caràcter de sistema de coimplicacions sempre dinàmic, sempre transitori: els *wuxing* no són elements sinó posicions, qualitats de l'energia, del cos o de qualsevol procés: foc, aigua, terra, metall i fusta són textures en interacció, són qualitats més que substàncies.

L'experimentació a través de la pràctica del *taijiquan* permet desenvolupar la sensibilitat entorn a qualitats de moviment que en concret es poden aplicar i associar a cadascuna d'aquestes cinc fases, del *wuxing*. Aquesta sensibilització quinesfèrica es converteix, per altra banda, en un camí per expressar, canalitzar i equilibrar la pròpia energia. Per exemple, el moviment fluid i adaptable de la qualitat del moviment d'«aigua» és especialment perceptible en el desplaçament i posició de la cintura pèlvica. Aquest moviment es pot veure equilibrat i contingut per la qualitat del moviment de «terra», estable i lent, associat a l'arrelament en la terra i a l'equilibri que proporcionen les posicions de les cames. La qualitat de «foc» es detecta en la cadència del moviment, en la vitalitat i l'expressivitat d'aquest. Seguint dintre d'aquesta tònica, podríem anar desgranant imatges sobre el moviment i les manifestacions d'aquest. Imatges que ajudarien a analitzar i categoritzar les qualitats expressives i efectives del moviment. Com si es tractés de l'execució d'una nota musical, cada gest i posició demana una afinació justa, la qualitat de moviment que s'orienta a la consecució d'aquesta precisió es correspon a la fase de la fusta, que no es tracta de la imatge d'un tronc sinó més aviat es podria utilitzar la metàfora d'una branca jove d'arbre o d'un bambú. Finalment, la percepció de la integració dels moviments i de l'espai circumdant ens remet a la qualitat del metall.

Hi ha, d'altra banda, la polaritat entre els vuit trigramas (*bagua*) en què es fonamenta el sistema cosmològic de seixanta-quatre posicions que és el Yijing (anomenat també I Ching). En l'escola de *taijiquan* de la família Chen (Despeux, 1984), cadascun dels moviments de la forma de *taijiquan* s'associa a un dels seixanta-quatre hexagrames del Yijing, i expressa un estat transitori en l'encadenament del fluir de la natura.

Descobrir les ressonàncies i les influències d'atracció o de repulsió, descobrir les aliances i els antagonismes entre els diferents agents del canvi, permet retrobar el centre des d'on el cos xinès contempla l'esdevenidor sense intervenir en un procés que es regula sol, un procés del qual ell mateix forma part, no com un aspecte separat i controlador o transformador sinó com un agent més en interacció, actuant com el lapidari amb el jade: ajustant-se a la forma de la pedra —dels fets— sense intervenir-hi (*wu wei*).

CONSTEL·LACIONS

Tres-cents seixanta-cinc punts i quaranta meridians (*jingluo*, en traducció literal: «fil d'un teixit que connecta») tracen una xarxa virtual que vin-

cula totes les substàncies, tots els fluids i tots els receptacles, tots els òrgans i vísceres del cos entre si. Els meridians es dibuixen en el cos com un plànol de constel·lacions. El cos com a cosmos, com a volta del cel, com a recipient o vall, o vas ritual o temple on s'aplega el *qi*. Els meridians d'acupuntura esdevenen canals d'energia que connecten cada segment, cada punt del cos a través de camins com torrenteres, aparentment eixutes però sempre disponibles a esdevenir receptacles d'aigua de pluja, és a dir d'aquell *qi* que es mobilitza amb la conjunció de moviment, consciència i respiració. Moure el cos seguint pautes sàviament observades i estilitzades en temps ancestrals a partir de l'observació dels moviments dels animals (felins, aus, etc.) és una manera de connectar obertament punts, canals i fluids del cos.

RESPIRACIÓ DEL COSMOS EN EL COS

La tradició xinesa estén les ressonàncies entre macrocosmos i microcosmos a l'àmbit del cos humà. Les diferents zones del cos (*zhiti*) reflecteixen com un plànol les diferents polaritats de la cosmologia correlativa que es fa efectiva en les pràctiques respiratòries.

La inspiració —fase *yang*, de plenitud i de captació d'energia— es correspon en les pràctiques de meditació, d'exercicis de longevitat o d'arts marcial a l'ascensió del *qi* pel meridià (*dumai*), que puja just pel centre de l'esquena, seguint la columna vertebral, des del perineu fins a la *fontanel·la*, mentre l'expiració es correspon al descens del *qi* pel meridià (*renmai*), que baixa també just per la línia central del cos, des de la unió entre les celles fins al melic i el perineu, unint els tres *dantian*: els tres camps de cinabri o centres energètics de transformació i conservació del *qi*: el situat sota el melic, el situat al centre del pit i el situat entre les celles. El cercle virtual que traça al voltant del cos el recorregut d'aquests dos meridians —*dumai* i *renmai*— s'anomena òrbita microcòsmica en les tradicions taoistes de meditació i d'exercicis corporals (Chia, M.; Li, J.1996).

La respiració del cos en la pràctica del *taijiquan* —com en altres tècniques orientals— no és tan sols ventilació del pulmons: és un mitjà per empènyer suauement, per mobilitzar i difondre el *qi* pel cos, seguint els traçats dels canals i hostatjant-lo en els diferents punts clau i centres energètics.

La respiració del cos es mou, doncs, com un cercle continu on, a banda de la fase de captació del *yang* —la inspiració— i de la fase de buidament cap al *yin* —l'expiració—, hi ha dues fases de transició, dos moments d'intercanvi: d'una banda hi ha la fase molt breu d'apnea, de retenció de l'aire —la màxima plenitud del *yang*—; i de l'altra, la fase també fugaç de dispnea, de quietud en la buidor —de plenitud del *yin*—. El ritme imperceptible de la respiració del cos en la tradició del *taijiquan* es troba ja re-

flectit en un dels versos del sisè poema del *Daodejing* de Laozi: «continuament, com el fil que es descabdella, i constant» (*mianmian ruo zun*).

PRESERVACIÓ I TRANSFORMACIÓ

Els exercicis respiratoris i de flexibilitat corporal, al costat de la resposta adequada als canvis estacionals i la recerca d'un equilibri en les emocions i en l'alimentació, es troben entre les pràctiques fonamentals de conservació de la salut. Aquestes són pràctiques corporals amb una dimensió exotèrica lligada a l'àmbit del nodriment de l'alè vital.

Tenir cura del cos és també mantenir en ordre el cosmos i assegurar l'harmonia social: aquestes són tres esferes indestruïbles. Paral·lelament, les pràctiques corporals serveixen una dimensió esotèrica lligada a la transformació del cos per mitjà d'una depuració del *qi* pesant i material, de naturalesa sexual (*jing*) en un *qi* pur, lluminós i espiritual (*shen*) que s'orienta cap a l'assoliment del cos de l'home vertader, perfecte o superior: cap a l'assoliment del cos celeste de l'immortal —mite de la llarga vida i de la sublimació de la mort i no de cap vida enllà de la mort. Aquest és un camí que es realitza en la solitud del cos entotsolat o en la conjunció de dos cossos: la via sexual de sublimació de l'energia primordial i de nodriment de l'alè vital presenta moltes connexions amb les pràctiques tântriques de procedència hindú, cada tradició emmarca en un vocabulari corporal i religions radicalment divers, pràctiques de naturalesa similar —entre les semblances més evidents hi ha les tècniques vinculades a la retenció de la respiració, per exemple.

MEMÒRIA DEL COS

El cos xinès no és mirall sinó habitacle de l'ànima (de les ànimes, *hun* i *po*). Només és concebible, d'una forma integrada, en el conjunt dels atributs morals de l'individu. El complex emocional, psíquic i espiritual s'expressa, es manifesta i s'encarna en l'espessor o la fluïdesa de la sang, en el bloqueig o l'apertura dels canals energètics que circulen pel cos i en l'excés de fred o de calor de cadascuna de les cinc vísceres on s'allotja la memòria de les experiències, dels gestos, dels desigs i de les emocions.

Per mitjà de diferents pràctiques físiques i respiratòries, el cos unificat, centrat, flexible i harmònic esdevé el receptacle d'un cosmos en moviment: esdevé un univers en ell mateix. Les seqüències de gestos i els exercicis respiratoris del *taijiquan* transformen la simple acumulació física d'ossos, tendons i fluids líquids o energètics, en la residència del Dao: en l'àmbit on es fa present la dimensió sagrada.

En els escrits sobre *taijiquan*, així com en altres llibres sobre medicina i filosofia xinesa, hi ha culte en el cos —temple i camí— però no culte al

cos. Les atencions que rep el cos xinès no li són estrictament adreçades. Des del moment que el binomi cos–ment no és separable, ni el binomi cos–cosmos es xifra en cap fractura insalvable, el cos xinès només es pot representar en connexió i com a reflex d'altres àmbits.

4. Consideracions finals

Concebem aquest escrit com un punt de partida previ a una reflexió sobre el *taijiquan* en el context de les pràctiques d'activitat física. Cadascun dels conceptes subjacents al *taijiquan* obre un camp de reflexió i coneixement sobre la seva transmissió en la pràctica. Aquesta constel·lació de conceptes aporta una concepció integradora del cos i del moviment, amb paràmetres que trenquen la lògica dels discursos més habituals. I no ens referim només a la concepció dualista i seccionada de l'esquema corporal. El *taijiquan* introdueix també conceptes aplicables en l'educació com són els de *wu wei* (no-acció o no-intervenció) i el del *yi* (canvi o transformació). El sistema dels *wu xing* (cinc fases) ofereix un escenari conceptual per desenvolupar patrons arquetípics no taxonòmics d'avaluació de la pràctica.

El *taijiquan* és un art en la mesura que s'expressa genuïnament en cadascú. És un procés constant de refinament que mai no s'acaba, i que ja actua en tota la seva plenitud des dels primers tempteigs de la persona que s'hi inicia. La funció exploratòria del *taijiquan* és inseparable de la seva funció heurística: des del primer moment coneixement i experiència s'uneixen en un gest ritual de construcció d'un ordre dinàmic: de suscitació del cosmos. El *taijiquan* és un art també en la mesura que la diversitat d'estils (*yang, chen, wu, etc.*) no sorgeix del conflicte i la discrepància sinó que té una dimensió unificadora: respon a sensibilitats, territoris, èpoques diverses que reformulen aquest art sense perdre'n l'essència. Totes elles són vàlides i és impossible jerarquitzar-les.

El *taijiquan* demana més un mestre que un professor. La forma de transmissió és similar a la del qui aprèn un ofici. L'aprenent no pregunta: mira, imita. I així, fent al costat del mestre, en el taller del *taijiquan*, és possible d'intuir i comprendre les lleis del moviment i de la gravetat que es manifesten en l'alternança dels opòsits correlatius: del *yang* i del *yin*, de la plenitud i la buidor, del jo i de l'altre absent. L'art depassa el mestre i això l'humanitza i el vesteix de senzillesa.

Considerem que conèixer els principis filosòfics i la manera d'entendre el cos, pròpies de la cultura budista–taoista, és imprescindible perquè el

taijiquan es manifesti com un art, amb tot l'arrelament, tota la riquesa de matisos i amb tota la complexitat que té en la seva tradició. Cal destacar que no es tracta d'una especulació intel·lectual, sinó d'encarnar aquests conceptes en el moviment. L'objectiu és experimentar-los en la seva essència expressada en l'actitud corporal i el gest. Justament en aquest punt és on trobem allò de peculiar i d'específic que té el *taijiquan*, i en general altres pràctiques corporals o psicofísiques orientals: és a través del cos que percebem i ens arrelem en aquesta transmissió cultural i filosòfica.

En la transmissió pedagògica de les diverses tècniques corporals com el *taijiquan* podem distingir tres dimensions. D'una banda, trobem una dimensió basada en el domini del vocabulari i de la resolució tècnica i orientada a l'eficàcia de l'aprenentatge i dels seus beneficis immediats; de l'altra, trobem una segona dimensió centrada en l'experiència corporal i les sensacions energètiques que es produeixen en el transcurs de la pràctica. Finalment trobem una tercera dimensió que posa l'èmfasi en la vessant més espiritual del *taijiquan*, en la capacitat anteriorment esmentada de xifrar corporalment una ordenació de les lleis dinàmiques del cosmos. És en aquesta tercera dimensió que pren sentit la definició del *taijiquan* com a meditació en moviment.

En el procés d'aprenentatge del *taijiquan* —com de fet en qualsevol procés d'aprenentatge— s'acostuma a considerar en primer lloc l'exercitació i l'articulació de la tècnica. En aquesta primera dimensió podem distingir dues tendències de transmissió. D'una banda, hi ha una tendència a introduir la *forma* del *taijiquan* amb un discurs de tipus descriptiu i analític; de l'altra, hi ha una tendència a fomentar la imitació de la gestualitat sense la mediatització de la paraula ni del concepte. Aquesta última és la forma tradicional de transmissió a Orient del *taijiquan*. Seria una concepció reduccionista del *taijiquan* la que només se centrés en aquesta primera dimensió tècnica i esportiva. El domini de la forma i de la seva execució és en *taijiquan* un punt de partida i no un punt d'arribada. Considerem que la transmissió sense mediatització verbal permet exercitar sense una comprensió intel·lectual i imitar del mestre actituds i expressions que transcendeixen el propi moviment. Només a través d'aquest espai de silenci el cos pot accedir a altres dimensions rituals d'autoconeixement i de meditació.

La segona dimensió que podem distingir en la pràctica del *taijiquan* es basa amb el contacte i la percepció del cos. La mobilització de l'energia (*qi*) a través de l'harmonització de gest i respiració converteix el *taijiquan* en un procés de transformació del cos i en un procés de presa de consciència d'aquestes transformacions. En la transmissió de l'art del *taijiquan* la introducció de conceptes provinents de la tradició mèdica xinesa permetran potenciar i objectivar experiències i aprenentatges. El perill radica en la mediatització del procés personal a causa d'una verbalització prematura que en prefiguri el significat.

La tercera dimensió, de caràcter més espiritual, concep el cos com un ressonador, com un receptacle, i la pràctica del *taijiquan* com a oració o dansa ritual. Més enllà de l'estricta guariment del cos, en aquesta dimensió es produeix la seva connexió amb l'absolut. No existeixen especialitats separades per atendre el cos o l'ànima, les pràctiques psicofísiques de benestar, permeten trencar amb patrons de relació no conscients amb un mateix, amb els altres, amb les coses, que són provocats per reaccions genuïnes o apreses. La consciència corporal, l'atenció als gestos i al moviment es converteixen així en porta d'accés al coneixement. No parlem tant d'educar sinó de preservar contextos de pràctica i de fomentar la tendència a l'equilibri en cadascun de nosaltres. El qui practica i no renuncia al que li va portant la vida veu modificar el seu *taijiquan* de la mateixa manera que veu modificar la seves reaccions enfront la quotidianitat. Quan la tècnica ha trobat la seva essència en nosaltres deixa pas a l'expressió de l'art.

Referències bibliogràfiques

- BUNNAG, T.: *El Arte del T'ai Ch'i Chuan. Meditación en movimiento*. Barcelona: Libros de la Liebre de Marzo, 1987.
- BUNNAG, T.: *T'ai Ch'i Chuan. Camino de Curación*. Barcelona: Los libros de la Liebre de Marzo, 1992.
- BUNNAG, T.: *Rezando el cuerpo*. Barcelona: Sociedad para el estudio del T'ai Ch'i Chuan, 1997.
- CHIA, M; LI, J.: *La estructura interna del Tia Chi*. Màlaga: Sirio, 1997.
- DESPEUX, C.: *Taiji Quan: art martial, technique de longue vie*. Paris: Guy Trédaniel, 1984.
- KAPTCHUCK, T. J.: *Medicina China. Una trama sin tejedor*. Barcelona: Los libros de la Liebre de Marzo, 1995.
- KOHN, L.: *The Taoist Experience. An Anthology*. Albany: State University of New York Press, 1993.
- LIAO, W.: *T'ai chi Classics*. Boston & London: Shambhala, 1990.
- NEEDHAM, J.: *Science & Civilisation in China*. Cambridge: Cambridge University Press, 1983.
- PAYNE, P.: *Artes Marciales. La dimensión espiritual*. Barcelona: Editorial Debate, 1990.
- REQUENA, Y.: *Qi Gong. Gimnasia china para la salud y la longevidad*. Barcelona: Los libros de la Liebre de Marzo, 1993.
- WILE, D.: *Las piedras de toque del Tai-chi: las transmisiones Secretas de la Familia Yang*. Madrid: CEA-GAR, 1993.
- WILE, D.: *Instrucciones avanzadas de Cheng Man-ch'ing para la forma del Tai-chi*. Guadalajara: Tao, 1996.

Paraules clau

Educació Física

Filosofia de l'educació

Teoria de l'educació

Història de la pedagogia

Abstracts

Después de revisar las dos grandes tradiciones corporales de la China milenaria —prácticas respiratorias y artes marciales— se analiza la práctica del tai chi que, como es sabido, constituye una actividad cotidiana en los países orientales. Alrededor de dicha práctica se dan una serie de acciones corporales, meditativas y respiratorias en consonancia con la cosmovisión y valores de la cultura china que se caracteriza por su sentido global y unitario. Por último, los autores formulan una serie de consideraciones con la intención de incorporar su práctica a la educación física en orden a desarrollar una conciencia corporal abierta —más allá de las técnicas— a valores espirituales.

Dans un premier temps, l'auteur passe en revue les deux grandes traditions corporelles de la Chine millénaire —pratiques respiratoires et arts martiaux— et analyse ensuite la pratique du tai chi qui, comme on le sait, représente une activité quotidienne dans les pays orientaux. Dans cette dite pratique, on réalise une série d'actions corporelles, méditatives et respiratoires en harmonie avec la cosmovision et les valeurs de la culture chinoise qui se caractérise par son sens global et unitaire. En conclusion, les auteurs formulent une série de considérations dans le but d'incorporer sa pratique dans l'éducation physique pour développer une conscience corporelle ouverte —au delà des techniques— aux valeurs spirituelles.

Following a review of the two great traditions in physical exercise in millennial China —breathing exercises and the martial arts— the practice of tai chi, which is a daily activity in the Orient, is analysed. Tai chi involves a series of physical, meditative and breathing exercises in keeping with the cosmovision and values of Chinese culture which is characterised by its global and unitary sense. Finally, the article presents a series of considerations with the aim of incorporating its practice within physical education so as to develop an open physical awareness —beyond mere technical aspects— of spiritual values.