

# Taiji Quan y Psicoterapia: el encuentro en la conciencia



María Rodríguez

Alejandro Bello

Mayo, 2010

“La delicadeza y la excelencia del Taiji residen en la mente”

(Sifu Juan Carlos Serrato)

## 0. Introducción

1. Efectos demostrados de la práctica del Taiji en la salud mental.
2. La mente en el Taiji según los maestros taoístas.
3. Aportaciones desde la psicología occidental más avanzada.
4. Referencias bibliográficas.

## o. INTRODUCCIÓN

Este trabajo comienza con una revisión de los estudios empíricos relacionados con los beneficios de la práctica del Taiji en la salud mental. Con el objetivo de identificar los mecanismos psicológicos por los que esta práctica conduce a sus beneficios, llevamos a cabo una revisión de obras de diferentes Maestros y textos clásicos taoístas. Para acabar, completamos el trabajo con las aportaciones de la más moderna psicología occidental a este respecto.

### 1. EFECTOS DEMOSTRADOS DE LA PRÁCTICA DEL TAIJI EN LA SALUD MENTAL.

Son diversos los estudios que han centrado su atención en la eficacia psicoterapéutica del Taiji. A continuación pasamos a revisar algunos de ellos, centrándonos tanto en la metodología como en los resultados.

Estudio número 1:

Título: Effects of Tai Chi exercise on physical and mental health of college students.

Fuente: [American Journal of Chinese Medicine](#). 2004;32(3):453-9.

Autores: [Wang YT](#), [Taylor L](#), [Pearl M](#), [Chang LS](#).

Organización: Department of Physical Therapy, Georgia State University, Atlanta, GA 30303, USA. [ywang2@gsu.edu](mailto:ywang2@gsu.edu)

Descripción: El estudio se llevó a cabo con estudiantes universitarios. Treinta de ellos fueron entrenados durante tres meses (dos veces por semana) en la práctica del Taiji. El entrenamiento consistía en calentamiento, estiramiento y el desarrollo de la forma de 24 de Taijiquan (no concreta de qué familia, aunque imaginamos que se refiere a la forma reducida de la familia Yang). Se evaluaron sus puntuaciones en diversas escalas de funcionamiento fisiológico y psicológico. El resultado fue un

incremento notable de la salud autopercebida por parte de los estudiantes, especialmente en las puntuaciones relativas a la salud psicológica. Desde el punto de vista metodológico, se echa de menos la referencia a un grupo control.

Estudio número 2:

Título: Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health

Fuente:

*British Journal of Sports Medicine.* 35:148-156doi:10.1136/bjism.35.3.148

Autores: [J X Li](#), [Y Hong](#), [K M Chan](#)

Organizaciones: Department of Sports Science and Physical Education, The Chinese University of Hong Kong , Department of Orthopaedics and Traumatology, The Chinese University of Hong Kong

Descripción: en este caso, el objetivo era evaluar los efectos de la práctica del Taiji en diferentes funciones fisiológicas a un tiempo que en el control mental de la población anciana. Para ello, los autores llevaron a cabo una revisión de treinta y un estudios donde se utilizó una población de 2216 personas. Estos estudios habían sido publicados en chino o en inglés. Los resultados indicaron una mejoría significativa en diversas funciones fisiológicas así como en el control mental y postural, lo que demuestra la eficacia de esta práctica para prevenir caídas en la población anciana.

Estudio número 3:

Título: Health Benefits of Tai Chi and Qigong

Fuente: <http://www.webmd.com/balance/health-benefits-tai-chi-qigong>

Descripción: Esta revista editada de forma electrónica dedica un espacio al análisis de los beneficios diversos del Taiji y Qi Gong en la salud. En relación a la salud mental, alude a un estudio de la UCLA que demuestra que la práctica del Taiji es igual de eficaz para regular el sueño que la psicoterapia cognitivo-conductual.

Estudio número 4:

Efficacy of Tai Chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress.

Fuente: Journal of Psychosomatic Research, Volume 36, Issue 4, May 1992, Pages 361-370

Autores: Putai Jin.

Organización: Department of Psychology, La Trobe University, Bundoora, Victoria 3083, Australia.

Descripción: Este estudio analiza la eficacia del Taiji en comparación con caminar, meditación y lectura en relación a su capacidad para reducir estrés. Encuentra resultados favorables al Taiji y caminar, por encima de las otras actividades.

Conclusiones: Resulta llamativa la dificultad para encontrar estudios formales sobre la eficacia de la práctica del Taiji en la salud mental así como la escasez de resultados. En cualquier caso, los datos existentes invitan a vislumbrar una opinión muy favorable hacia la práctica del Taiji en personas que busquen reducir emociones negativas e incrementar las positivas.

## 2. LA MENTE EN EL TAIJI SEGÚN LOS MAESTROS TAOÍSTAS.

A continuación, iniciaremos un recorrido por diferentes obras taoístas publicadas en castellano. A través de todas ellas, vislumbraremos la importancia

transcendental que se le concede al estado de conciencia (entendemos aquí contenido de “conciencia” sin matices religiosos, sino todo lo que se puede encontrar en la mente. En un sentido amplio, es sinónimo de vivencia).

a.- El Shī Fù Juan Carlos Serrato, en su obra *Cuerpo, Mente y Taiji Quan*, nos recuerda que la delicadeza y la excelencia del Taiji residen en la mente. En palabras de Chen Xin:

*“Los aprendices que van a ejercitar el Quan deberían de tener una postura de dignidad y modestia, con los ojos cerrados, respiración aguantada, manos colgando, cuerpo recto, y pies uniformemente juntos: sin nada en la mente, solemne pero brillante, ingeniosos y difuminado como el Gran caos y la escena Wuji”.*

En otro punto, Serrato explica que la búsqueda final de la filosofía taoísta expresada como la excelsa bondad es como la característica del agua o una actitud vital de no acción (Wu Wei) y no esforzarse por nada. Es decir, durante la práctica del Taiji la conciencia debe estar vacía de contenido, pero llena en su forma, perspicaz, atenta, imbuida de intención y de intuición, exenta de lenguaje verbal, con la atención plenamente focalizada en los datos de los sentidos, con enorme sensibilidad ante los cambios externos, permitiendo fluir a un tiempo que dirigiendo los acontecimientos...

Se refiere a las virtudes de las técnicas de empuje de manos para conseguir este objetivo. Explica así:

*“El empuje de manos, Tui Shou, es el mejor enfoque para el cultivo del poder interno. El objetivo del empuje de manos es entrenar la propia destreza para conocerse uno mismo y al oponente, para alcanzar una esfera en la que se sea capaz de dominar los mecanismos del Tao y la vida y convertirse en invencible. La forma de un contacto suave y un seguimiento pegado al oponente, sin perderle ni empujarle”.*

Con la frecuente costumbre taoísta del uso de metáforas, Serrato recuerda a Lao Zi en su aforismo que resalta que aquel que nunca se esfuerce será el que

consiga vencer. No afanarse, no esforzarse, son las vías de la no acción. Y en la no acción se generan todas las acciones. Es el estado donde el cuerpo es capaz de devolver toda su energía al estado inicial, encontrando la serenidad absoluta y diligente que le permitirá percibir todas las cosas y utilizar todas las oportunidades. Serrato lo expone así:

*“No haré el menor movimiento si mi oponente permanece inmóvil, sin embargo, yo me lanzaré primeramente a la acción si detecto que mi oponente está intentando moverse. Todos los maestros de taiji sostienen que el pensamiento de “no esforzarse” y de “no acción” (Wu Wei) debería ser la base teórica de este boxeo”.*

Serrato analiza los considerados por los taoístas los Tres Tesoros o las Tres Integraciones, que son la Mente, el Qi y el Espíritu: siguiendo la metáfora bélica, la Mente da las órdenes, el Qi porta el estandarte y el Espíritu actúa como un general. El método consiste en dejar vacía (sin pensamientos) la mente para que se combinen con el Shen, mantener el cuerpo quieto para que el Jing y las emociones descansen. Sólo de esta forma los tres elementos se convierten en Qi con la conciencia libre de problemas. Cuando el cuerpo está quieto, Jing se cambia en Qi, cuando la mente está calmada se transforma en Shen y cuando la conciencia está en reposo, el Shen retorna al estado de vacuidad prenatal... cuando la mente está quieta, la iluminación llega con naturalidad. De este modo, se conseguirán las tres perfecciones: plenitud de Jing (huesos fuertes, uñas fuertes, dientes fuertes, pelo, pene energético y menstruación normal), suficiencia de Qi (voz fuerte, vitalidad, buen pulso) y prosperidad de Shen (mirada con brillo, espíritu lógico, reacciones rápidas...)

b.- En la obra titulada *Clásicos del Taichi, introducción a la filosofía y la práctica de una antiquísima tradición china*, se hace referencia al concepto “Shoong”, relajar ceder. Se cuenta cómo el maestro Cheng le dijo a uno de los autores de la obra que había soñado con que perdía los dos brazos y esto le llevó a comprender lo que realmente significaba “shoong”: ceder, rendirse al infinito. Si se sigue siendo uno mismo, se está excluido de la totalidad del universo. Si se puede uno rendir,

entonces se convierte en parte de ese universo. Dicho de otro modo, si uno se da cuenta de que está borracho, aún no lo está. Debe ceder aún un poco más...

También se hace referencia al maestro Wong Chung-Yua (hacia 1600). Él ponía el acento en los principios de seguimiento (ceder ante la presión del otro), adherencia (adherirse a su presión) y apego. Cuando se consigue con los años se llega a un punto de “percepción natural”. Durante la práctica acumulas calor y llega un momento en que empieza a hervir el agua...

El Maestro Wu Yu-hsiang (1812-1880) recomendaba utilizar la mente para ejercitar la energía interna (Qi). Permitir que la energía interna se hunda y adhiera al cuerpo. En último término, la energía interna puede condensarse en la médula ósea (Jing). Si puede hacerse surgir la esencia y el espíritu, entonces no hay que preocuparse de si se es lento o torpe; eso se llama extender y suspender el punto de la coronilla. Los movimientos meditativos apoyan y modifican la mente mediante una especie de proceso de retroalimentación, en otras palabras, cuando se pueden intercambiar la mente y la energía libremente, los movimientos de Taiji son más suaves y dinámicos. La mente debe permanecer centrada, como un plácido gato, tranquila pero dispuesta para responder de inmediato ante el ratón que se le escabulle. Cuando se permanece inmóvil hay que estar como una montaña. Cuando se está en movimiento hay que moverse como el agua del río. Es descubrir la calma en la acción y la acción en la calma...

c.- En los *Diálogos de Chunag Tsé*, encontramos la descripción siguiente sobre cómo es el estado de conciencia de los seres superiores. Desde nuestro punto de vista, describe muy bien la actitud del practicante de Taiji.

*“La inacción conserva, la acción desgasta. Yo camino como un loco sin que nadie se meta en mi camino. Yo camino torcido (cruzando las líneas marcadas) para que nada estorbe mis pasos. Interiormente siempre presentes, conscientes, les gustaba tener*

*cerradas las puertas de los sentidos. Y cuando volvían a prestar atención al exterior parecía que hubiesen olvidado lo que querían decir...”*

Respecto a la actitud moderada pero intencional que el practicante de Taiji debe presentar, encontramos útil hacer referencia al relato del cocinero del Príncipe Huai, en el que el cocinero dice así:

*“Un cocinero principiante gasta un cuchillo cada mes. Un buen cocinero gasta un cuchillo al año. Yo uso el mismo cuchillo desde hace diecinueve años; he despiezado varios miles de reses sin sufrir ningún desgaste porque no lo hago pasar sino por donde puede pasar... el Príncipe Huai le respondió, acabas de enseñarme cómo hay que hacer para cuidar la propia vida, empleándola sólo en aquello que no la gasta”.*

El practicante de Taiji, cuando empieza a integrar la secuencia de movimientos de forma natural con su respiración y su conciencia plena, encuentra de forma intuitiva cómo algunos movimientos “le piden” los siguientes, como el cocinero seguía las fibras de la carne.

d. – En *Antología del pensamiento taoísta*, de **Yang Guang**, podemos encontrar un **fragmento interesante de Wen Tzi**:

*“Las campanas que suenan se dañan con su propio tañer, la vela perece porque es capaz de encenderse y emitir luz; el leopardo es cazado por motivos de su hermosa piel, los hombres que son buenos e el combate perecen a manos de sus adversarios, los oradores de verbo fácil se ven enredados a causa de sus palabras”*

La tendencia del practicante de Taiji debe ser hacia la inacción, el explayarse más de lo necesario, la rigidez más allá de la tensión necesaria.

e.- En el *Despertar al Tao. Tesoro de meditaciones taoístas*, Lui I Ming, afirma:

*“Si los hombres pueden ser flexibles y complacientes, humildes, tener autocontrol, mantenerse completamente libres de toda agitación, liberados de toda volatilidad, no enfadarse ante las críticas, ignorar los insultos, aceptar todas las dificultades, y no mostrar la menor señal de ansiedad o resentimiento, cuando se enfrenten al peligro o la adversidad podrán ser compañeros de la tierra”*

Este ejemplo describe intensamente cómo el estado mental del combatiente le pone en posición privilegiada ante el peligro, centrado, en contacto con la tierra... Del mismo modo propone:

*“La preparación del caldero equivale al fortalecimiento por medio de la perseverancia, el no volver nunca a tras a pesar de sentirse frustrado ciento de veces, el ser imperturbable e inquebrantable. El horno equivale a la observación alerta en todo momento. Estabilizar el horno equivale a trabajar de forma gradual, serena y sin presión.*

*Si pueden liberarse de la cavilación y de la reflexión, tener pocos deseos y pocas ambiciones y no fustigar su ánimo, sino mantener siempre un buen ánimo, entonces su espíritu estará completo”*

Para acabar nuestro repaso a textos taoístas, a modo de conclusión, recogemos un fragmento más de Liu I Ming, donde encontramos una poética descripción de cómo está la mente que bien podría ser del buen practicante de Taiji:

*“La mente es la dueña del cuerpo y es la base sobre la que se puede obtener sagacidad, iluminación y genialidad. Cuando la mente está en reposo, todos los objetos están en silencio-, cuando la mente está en movimiento, aparece todo un revoltijo de pensamientos desordenados.*

*Si puedes estar vacío y transparente, sin tener absolutamente nada en la mente, sin generar pensamientos en el interior, sin producir cosas del exterior, siendo siempre receptivo pero tranquilo, y siempre tranquilo pero receptivo, entonces aunque te encuentres diariamente en medio de la excitación y de la agitación, tu mente estará limpia como un espejo y tranquila como un lago sin polvo ni olas”.*

### 3. APORTACIONES DESDE LA PSICOLOGÍA OCCIDENTAL MÁS AVANZADA.

Abordaremos el epígrafe con las aportaciones de los autores que trabajan en dos vías.

La primera, el grupo de Antonio Semerari (Semerari, 2004) en Italia, dedicado a investigar la importancia de las operaciones metacognitivas en la estabilidad psicológica. Antonio Semerari es heredero de Vittorio Guidano, cuyas investigaciones en trastornos graves (entendiéndolos como psicóticos y de personalidad) son punteras. Semerari y su grupo han explorado el papel que desempeñan los déficit metacognitivos en la psicopatología. Pasamos a explicar algunos que pueden estar relacionados con la práctica del Taiji:

- Déficit de diferenciación. Se detecta una carencia notable en la facultad de discriminar el contenido de conciencia de la realidad externa, así como diferenciar unos contenidos mentales de otros.
- Déficit en los procesos de Mastery, que produce una cierta incapacidad para afrontar el propio estado y los procesos mentales, elaborando estrategias y controlando el causante del problema o la activación fisiológica que produce, sin pasar por elaboración consciente de significados.

Creemos que el practicante de Taiji , con su trabajo, desarrolla una labor de diferenciación entre estados mentales, de diferenciación entre lo que la persona es y su flujo de conciencia. Si además, plenamente consciente de sus sensaciones corporales, consigue ir centrando su atención poco a poco en la respiración y la fluidez de los movimientos, encontrará su propio estilo en el desarrollo de la forma, dejará fluir los contenidos de conciencia sin juzgarlos y por lo tanto mejorará su capacidad de “Mastery”, de afrontamiento ante situaciones emocionales tensas. Esto explica por qué el practicante “tipo” de Taiji en las sociedades occidentales encuentra en esta práctica un espacio de bienestar psicológico. Pero podemos ir más allá y afirmar que igual que trabajarsobre estos déficit es crucial en las personas con trastornos mentales graves, también el Taiji les puede ser especialmente beneficioso.

La segunda vía de acercamiento entre la psicología y el Taiji podría ser el “Mindfulness”. Es un nuevo intento de incorporar la meditación a la psicoterapia, cosa por otro lado ya antigua (desde los años sesenta)( Pérez y Botella, 2006). El “mindfulness”, traducido como conciencia plena o atención plena, presenta los siguientes componentes (Segal, 2008):

- a) Autorregulación de la atención de forma que se mantenga la experiencia del momento presente.
- b) Orientación deliberada de la atención hacia la propia experiencia con actitud de curiosidad, apertura y aceptación de las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones.

Sería muy productivo llevar a cabo investigaciones que se centraran en los efectos de la práctica del Taiji en la capacidad para desarrollar estos dos componentes, por ejemplo mediante alguna de las escalas de conciencia plena ya existentes.

Queremos acabar el trabajo con una aportación de Liu I Mng que define la actitud que el practicante de Taiji busca desarrollar tanto dentro como fuera de su entrenamiento:

*“El trueno es fiero, intenso y fuerte, el viento es gradual, de gran alcance y suave. Cuando se combinan se produce una mansedumbre en medio de una fuerte intensidad y una fuerte intensidad en medio de una mansedumbre. La fortaleza y la suavidad se complementan entre sí”*

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Tsé, C. (2005) *Diálogos de Chuang Tsé*. Editor J. Olañeta.

Jin, P. (1992) Efficacy of Tai Chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 36, Issue 4, 361-370

Li, J.X., Hong, Y., Chan, k. M. , **Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health.** *British Journal of Sports Medicine.* 35:148-156doi:10.1136/bjism.35.3.148

Ming. L.I. (2007) *Despertar al Tao. Tesoro de meditaciones taoístas*. Barcelona: EDAF

Pérez, M.A. y Botella. LI. (2006) “Conciencia plena y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas”. *Revista de Psicoterapia.* 77-12

Segal, Z et al. (2008) *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena.*

**Bilbao: DDB**

Semerari, A. (2004) *Metacognición y relación terapéutica*. Bilbao: DDB.

Serrato, J.C. (2003) *Cuerpo, Mente y Taiji Quan*. Madrid

VV.AA. **Health Benefits of Tai Chi and Qigong.**

<http://www.webmd.com/balance/health-benefits-tai-chi-qigong>. Consultado el 15 de abril de 2010.

VV.AA. (2001) *Clasicos del tai chi: introduccion a la filosofia y la practica d e una antiquisima tradicion china.* Barcelona: Oniro

Wang YT, Taylor L, Pearl M, Chang LS. (2004) **Effects of Tai Chi exercise on physical and mental health of college students.** *American Journal of Chinesse Medicine.* 32(3):453-9.