

Chansi Gong

José Luis Serra

Centro Atrium
www.espacioatrium.org
C/ Marqués de Setmenat, 12
Barcelona

Chansi Gong, cuyo apelativo, a partir del chino original, vendría a traducirse literalmente como "ejercicio de seda", constituye por antonomasia la base de la práctica del *Taiji Quan* de la familia *Chen*. Dicha denominación, aparentemente hermética, establece un referente simbólico a la acción del gusano de seda de hilar su capullo, mediante un movimiento en espiral, continuo, sutil y refinado, que parece no tener fin. Como veremos a posteriori, dichos ejercicios nos introducen de lleno en los principios básicos de la práctica del *Taiji Quan*, así como entroncan de manera directa con la filosofía china tradicional, y más específicamente, con los principios metafísicos del *Yin* y el *Yang*.

Chansi Gong se caracteriza externamente por ejercicios corporales, tanto estáticos como dinámicos (con desplazamientos), en los que los movimientos de los brazos y el torso son características la circularidad y la rotación sobre un eje vertical. Dicha circularidad exagera el movimiento del Qi, promoviendo su circulación. En cuanto a los desplazamientos, éstos se realizan en las cuatro direcciones, avance y retroceso, izquierda y derecha.

El principal objetivo en la práctica del *Chansi Gong* es la consecución del *Yun Jing*, o regularidad en la fuerza. Cuando nos iniciamos en la práctica del *Taiji Quan*, nuestros movimientos son lógicamente torpes, numerosos bloqueos, tanto a nivel externo como interno se hacen patentes, asimismo, nuestra capacidad para mover y emitir nuestra energía es muy pobre. Mediante la práctica del *Chansi Gong*, conseguimos en primer lugar optimizar nuestra estructura corporal, lo que se logra gracias a una corrección adecuada de nuestra postura.

La correcta alineación de la columna vertebral facilitará la rotación del tronco sobre el propio eje. Dichas correcciones son indispensables antes de implicarse en aspectos más sutiles del arte. Si nuestra postura es errónea, aparecen tensiones que impiden el fluir armonioso de nuestra energía.

Es como el agua que circula en una cañería, todo nudo, pliegue o aplastamiento de la misma, influirá obviamente en el movimiento del agua. Cuando los bloqueos se minimizan, nuestra energía y sangre pueden moverse sin trabas para nutrir cada fibra de nuestro organismo.

Las dos fuerzas

El movimiento en el *Chansi Gong* viene determinado por dos fuerzas:

1.- Shun Chansi - Se traduce como la fuerza que se mueve en sentido "natural", es un movimiento de supinación de la mano en el que el flujo de energía en espiral es guiado por el "Yi" (el pensamiento, la intención) se dirige desde la mano hacia el *Dan Tian*. Es esta una fuerza *Yin*, hacia el interior, que se asocia habitualmente al movimiento "Lu" (tirar hacia atrás) una de las ocho técnicas básicas del *Tui Shou* (empuje de manos).

2.- Ni Chansi - Literalmente la fuerza que se mueve en sentido contrario, en la que observamos un movimiento de pronación de la mano, y cuya proyección de energía en espiral va desde el *Dan Tian* hacia la mano. *Ni Chansi* se considera una fuerza *Yang*, hacia el exterior, y que se asocia al movimiento o acción "Peng" (parar), otra de las ocho técnicas del *Tui Shou*.

Conociendo de antemano la implicación directa del *Taiji Quan* con la filosofía Taoísta y por ende con la idea de *Dao* (unidad) sería por tanto erróneo pretender asociar al *Chansi Gong* con un simple movimiento de manos. Como veremos, cada parte del cuerpo en perfecta conjunción actúa de manera coordinada, enlazando cada movimiento.

El Maestro José Luis Serra 20ª generación del estilo Chen, es discípulo directo del gran Maestro Chen Xiaowang (Guardián del estilo) y vicepresidente de La Asociación Chen Xiaowang España, entidad dedicada a salvaguardar el legado del Maestro.

Siguiendo las palabras del Maestro *Chen Xiaowang*:

"El movimiento se inicia entonces en el *Dan Tian*, desciende hasta las piernas y desde ahí, rebota hasta las manos, donde se manifiesta".

La práctica del *Chansi Gong* del Maestro *Chen Xiao Wang* se divide en:

Dan Shou (una mano)

- 1.- Dan Shou Xiao Chansi (Pequeño ejercicio de seda con una mano)
- 2.- Zhen Mian Chansi (Ejercicio de seda en sentido verdadero)
- 3.- Zhe Mian Chansi (Ejercicio de seda con rotación)
- 4.- Zhuan Zhang Chansi (Ejercicio de seda con rotación de la palma)

Shuang Shou (dos manos)

- 1.- Shuang Shou Xiao Chansi (Pequeño ejercicio de seda a dos manos)
- 2.- Shuang Shou Chansi Shang Bu (Ejercicio de seda con paso de avance)
- 3.- Shuang Shou Chansi Tui Bu (Ejercicio de seda con paso de retroceso)

Por razones de espacio, me limitaré a exponer dos ejercicios:



a. Zhen Mian Chansi:

Preparación

- 1.- Partimos de la posición de pies juntos, con los brazos en relax a lo largo del cuerpo.
- 2.- Ceñimos la cadera con la mano derecha.
- 3.- Hundiéndonos en la postura, llevamos el peso hacia la pierna derecha, liberamos la izquierda, la mano izquierda en supinación se coloca a la altura del vientre.
- 4.- Desplazamos entonces la pierna izquierda lateralmente sin descargar el peso.
- 5.- Elevamos entonces la mano izquierda en pronación hasta la altura del hombro derecho, rotando suavemente la cintura.
- 6.- Finalmente proyectamos la mano izquierda, mientras giramos la cintura en el sentido del movimiento cambiando el peso hacia la pierna izquierda.



Inicio

Fase Shao Yin o pequeño Yin

Desde la postura precedente, rotamos la palma hasta quedar mirando al frente, el Qi se concentra entonces a nivel del costado. Inspiración inicio.

Fase Tai Yin o Yin Supremo

Llevamos el peso hacia la pierna derecha, al mismo tiempo la mano izquierda se recoge hasta quedar en supinación a la altura de Dantian. El Qi se concentra entonces en Dantian. Inspiración final.

Fase Shao Yang o pequeño Yang

Desde la postura precedente, rotamos la cintura y elevamos la mano izquierda en pronación hasta el hombro derecho. El Qi asciende por la espalda. Exhalación inicio.

Tai Yang o Yang Supremo

Cambiando de nuevo el peso hacia la pierna izquierda, rotamos la cintura llevando la palma hacia el exterior, retomando la posición inicial. El Qi se proyecta en el hombro, codo para llegar finalmente a la mano. Exhalación final.



b. Shuang Shou Chansi Shang Bu

Preparación:

- 1.- Partimos de la posición de pies juntos con los brazos en relax a lo largo del cuerpo.
- 2.- Giramos el tronco a 45°
- 3.- Nos hundimos en la postura
- 4.- Liberamos la pierna izquierda, colocando la mano derecha en pronación a nivel de la cadera, y la mano izquierda mirando hacia el interior.
- 5.- Desplazamos la pierna izquierda a 45°.
- 6.- Rotando la cintura proyectamos las palmas hacia delante mientras cambiamos el peso hacia la pierna adelantada.



Inicio

Fase Shao Yin o pequeño Yin

Elevamos las manos hasta el nivel de los hombros, la mano izquierda en supinación y la derecha en pronación. El Qi se concentra en la espalda en el lado derecho, y en el costado en el izquierdo. Inspiración inicio

Fase Tai Yin o Yin supremo

Recogemos el peso hacia la pierna atrasada, los brazos se recogen asimismo colocamos las manos a nivel de los ojos. El Qi se concentra entonces en el Dantian en el lado izquierdo y en la mano derecha. Inspiración final.

Fase Shao Yang o pequeño Yang

Rotamos la cintura, y las palmas a un tiempo. El Qi se concentra en la espalda en el lado izquierdo y en el costado derecho. Exhalación inicio.

Fase Tai Yang o Yang Supremo

Cambiando el peso hacia la pierna avanzada giramos la cintura proyectando las palmas. El Qi se concentra entonces en el Dantian en el lado derecho y en la mano en la mano izquierda. Exhalación final.

Los procesos anteriormente descritos, son alegóricos, y deben constituir más una guía que un inconveniente. Durante el ejercicio deben primar la fluidez, continuidad y relajación unidas a la circularidad del movimiento y corrección de la postura. La respiración debe realizarse naturalmente por la nariz, usando de la intención en todo el ejercicio. Practicar ambos lados invirtiendo el proceso.

