

“El tai chi chuan es el arte de ocultar la dureza dentro de la suavidad, como una aguja envuelta en algodón”



# Tai Chi

para Itxi

Maite Garrido

Cumplía años en un mes, y sólo pensarlo le pesaba más que el hecho en sí. Un año más o un año menos, eso en verdad poco importaba; lo que realmente le ocupaba la cabeza era el hecho de sentirse vieja sin serlo del todo.

Las hijas, siempre las hijas, eran las primeras en llenarle los oídos con cumplidos sentidos, pero vacíos de significado para ella. Necesitaba algo más, aunque todavía estaba lejos de saber qué podía ser. El pensamiento de cuál

era su carencia la golpeó, literalmente, aquella mañana en la cola rutinaria del banco. El chico sólo pasó rápido, sumido en sus problemas, pero bastó un pequeño empujón para que ella, absorta en otros mundos, perdiera el equili-

brio y se cayera irremediamente al suelo.

No pasó nada; no se paró el mundo ni ningún hombre apuesto corrió a su auxilio. Ella, estoica, digna y sola, se levantó. Pero comprendió. Entendió que lo que le quitaba tranquilidad era la sensación tan contundente de sentirse vulnerable ante los envites de la vida, y la certeza de que la sensación, lejos de desaparecer, se vería acentuada con los años.

Decidió cambiar aquello. En verdad no sabía cómo, pero la respuesta, como el propio problema, llegó ella solita a su encuentro.

El cartel rezaba así: “El Tai Chi Chuan es un arte marcial de origen Chino. Se basa en el desarrollo de la energía interior mediante la suavidad y la intención. Dicha energía es el objeto de tratamiento de la acupuntura y otros métodos terapéuticos tradicionales chinos. El trabajo del Tai Chi ejercita conjuntamente Cuerpo, Mente y Espíritu. Los efectos sobre el estado de ánimo y el tono general son inmediatos.

Es una práctica intensa y completa, beneficiosa a cualquier edad”.

La última frase retumbó en sus oídos como si una voz la hubiese pronunciado. Beneficiosa a cualquier edad. Hasta donde sabía, su edad bien entraba en el grupo de cualquier edad. La promesa de los efectos sobre el estado de ánimo fue, desde luego, lo primero que Itxi sintió que le podría beneficiar. Eso y el hecho de que lo oriental siempre había suscitado en ella una atracción entre curiosa y fantástica.

El primer día le dio más vergüenza que otra cosa, pero no pudo evitar sentir por dentro un bienestar que no experimentaba desde aquella vez que le dieron un masaje por todo el cuerpo en un centro de esos, y porque su hija Blanca se empeñó, sino de qué. Se vio a sí misma estirando suavemente articulaciones que hacía siglos le pedían un tres en uno, y gratamente comprobó que aún le quedaba algo de flexibilidad. Tomar conciencia de su columna vertebral y de los músculos de su espalda fue lo primero que realmente le sorprendió; ¡la tenía tan olvidada a la pobre!

Al principio, estuvo yendo una vez por semana, y luego tres, de golpe. Y es que el cuerpo se lo pedía. Comprendió que no sólo

## Tai Chi Arte milenario

El Tai Chi Chuan es considerado una disciplina para desarrollar el cuerpo y la mente y el equilibrio personal. Su naturaleza es de arte marcial chino. El Tai Chi Chuan se ha popularizado por los beneficios en la salud que se atribuyen a su práctica y al hecho de que es una disciplina a la que puede acceder un estrato muy amplio de población, sea cual sea su condición física. Estudios médicos recientes han corroborado al Tai Chi Chuan como una terapia para mejorar la salud.

se trataba de unos ejercicios físicos o de relajación, sino que contenía algo mucho más profundo: toda una filosofía milenaria.

Itxi, que había descubierto el Tai Chi, o que tal vez él lo había descubierto a ella, se sintió feliz el día en que sus hijas le trajeron la tarta con sus 69 velas. F