

La mecánica de Los Tres Clavos 99

por William C. C. Chen

La raíz es elemental. Es al mismo tiempo base y fundamento, uno de los puntos más importantes en la vida. Un edificio bien construido debe tener una base fuerte y sólida, una empresa con éxito necesita también una buena base, una planta sana requiere de una raíz sana, así como para una perfecta fluidez del Tai Chi Chuan se debe tener una raíz firme y equilibrada. Sin una fuerte raíz, el cuerpo entero no puede estar relajado.

La relajación es la última meta para un aficionado al tai chi chuan. Los movimientos suaves, lentos y armoniosos necesitan de una base firme y sólida en el pie. Una vez que el pie está enraizado, el resto del cuerpo podrá moverse libremente y permanecer relajado.

Si el pie está enraizado, estos tres puntos se agarran como tres clavos o tornillos penetrando el suelo. Sin una raíz fuerte, el cuerpo entero no se puede relajar, y la relajación es uno de los más importantes motivos para todos los que practican Tai Chi Chuan. Si todo el pie está enraizado, los tres puntos en la medial o parte interna cobran una extrema importancia. El primer punto es el dedo gordo del pie, los otros dos puntos son la parte interna del talón y el nudillo más gordo, estos puntos están al lado contrario del empeine. Yo llamo a estos puntos "los tres clavos activos". Cuando el pie está enraizado, estos tres puntos se agarran como tres clavos penetrando la tierra. Si los tres clavos activos están fuertemente asegurados al suelo, el cuerpo y la mente se relajan. En los movimientos del Tai Chi Chuan estos tres puntos están unidos con la línea central que soporta el peso del tronco del cuerpo. También tienen un papel muy activo y crucial en el desarrollo de nuestros movimientos diarios: al caminar, el pie enraizado **con los tres clavos** empuja al otro pie a dar un paso, ayudan a servir una taza de café o te, y ayudan a nuestros dedos a cerrar una puerta con la llave.



Estos tres clavos activos parecen tener el mismo efecto de secuencia de transmisiones como ocurre en un televisor. Al igual que tres interruptores electrónicos reciben las señales del un satélite de una estación de televisión y reflejan las imágenes en la pantalla, estos tres clavos reciben las señales que memorizamos de las posturas de tai chi chuan en la mente y se transmiten al cuerpo.

Si los movimientos del Tai Chi Chuan son el resultado de la transmisión de señales de la mente al cuerpo los tres clavos guían los movimientos del cuerpo, no la cintura. La cintura era considerada en los textos clásicos del Tai Chi Chuan como el inicio de la dirección de los movimientos del cuerpo, pero eso es solo la parte de un punto de vista externo del cuerpo. El proceso de esta transmisión debería empezar en los pies; en los textos clásicos se debe haber pasado por alto algunos detalles pues hay procesos aún más sutiles que los de la cintura; las actividades de los tres clavos activos requieren mucha sensibilidad y atención. Los tres clavos tienen una actividad no visible, no se mueven. En los movimientos de Tai Chi Chuan, uno puede ver claramente el giro de la cintura, y cómo el cuerpo la sigue así como los brazos. De esto se podría deducir que la cintura es la que ordena.

Mis estudios sobre la mecánica del cuerpo indican que los tres clavos activos son en realidad los que controlan el muslo, que controla a su vez a todo el cuerpo. A principios de los 60 experimenté que el giro del cuerpo estaba dirigido por los músculos del muslo, por lo que pensé que el muslo era el que guiaba. Al practicar los movimientos lentos, me parecía que los músculos del muslo ayudaban a hacer posible los giros y movimientos del resto del cuerpo. No fue hasta mediados de los 80, cuando empecé a darme cuenta de que el muslo por sí mismo no tenía facultades para hacer ningún giro o movimiento sin la ayuda del pie que estaba firmemente enraizado en el suelo. Por eso, el pie enraizado y los tres clavos activos llevan la orden y el control del cuerpo para hacer los giros y movimientos y llevarlos a los dedos y los puños.

Los tres clavos activos, o los puntos de apoyo en el pie, forman una base que ofrece estabilidad en cualquier condición y bajo cualquier actividad física. Mientras se está bailando, andando, jugando al golf ó al tenis, los tres clavos activos crean la estabilidad y firmeza necesaria para cada actividad en concreto. Sin la capacidad de poder enraizar de los tres clavos, no se podrían realizar actividades corporales.

La opinión generalizada en el Tai Chi Chuan es que debería enraizarse el punto denominado "El Manantial", que se encuentra justo detrás del metatarso. "El Manantial" es un punto aislado, y es el comienzo de un meridiano importante. Este punto es importante para la circulación de la energía, pero no necesariamente para los actos o movimientos físicos. Está basado en principios matemáticos y físicos, tres puntos determinan un plano, y tres colores básicos se combinan entre sí para crear los demás. Nosotros necesitamos la combinación de tres elementos, tales como los tres clavos activos, para poder ejecutar todo tipo de actividades corporales. "El Manantial" no es capaz por si solo de producir los movimientos de Tai Chi Chuan o cualquier otra actividad física.

Aun aunque el pie este firmemente enraizado en el suelo, sin el soporte del "Tan Tien", las acciones de los tres clavos estarían inactivas. La mente asigna la señal a los clavos, y el "Tan Tien" comprime la energía abajo a los tres clavos. Los tres clavos activos transmiten las señales a través del muslo hacia los dedos, las manos, los puños o al otro pie, donde quiera que las acciones estén teniendo lugar.

Después de un intensivo examen y control de los movimientos interiores he descubierto los componentes ocultos, los tres clavos activos, que pueden activar el músculo del muslo. La combinación de estos músculos puede proteger las articulaciones de la pierna y dar al cuerpo estabilidad y fuerza. Pueden cargar con el peso del cuerpo y preparar la fuerza necesaria para las actividades básicas como andar, correr y saltar. Están, además, en disposición de absorber la energía acumulada de estas acciones en la articulación del pie y la rodilla, así como sobrellevar las posturas de Tai Chi Chuan y producir sus delicados movimientos. Debajo del músculo del muslo está el sartorio, que es el más importante. Este músculo posee mucha fuerza y es además el músculo más largo del cuerpo. Tiene su origen en la pelvis y cruza el muslo en forma de espiral hacia la parte interna de la rodilla y une la rótula a la parte inferior del muslo.

En los últimos años muchos practicantes de Tai Chi Chuan se quejan de dolores en las rodillas. El motivo de esto puede ser demasiada relajación en la zona de la rodilla por lo que ésta se dobla o se hunde con demasiada presión en la pierna que soporta el peso.

Esta hipotensión podría llevar a largo plazo a una debilitación del músculo sartorio y/o de los músculos sinérgicos. Sin embargo, estos mismos, si tuviera un tono muscular fuerte, son los que ayudarían a la rodilla a reducir las molestias producidas por el peso de la parte superior del cuerpo. La raíz en los tres clavos y la transmisión de señales se encargan de crear una energía adecuada para así descargar a la rodilla de la presión de tanto peso.

Cuando los tres clavos se agarren firmemente al suelo, el cuerpo y la mente se relajan. Al mismo tiempo las articulaciones se abren en un cuerpo ya relajado y una mente tranquila, los músculos se suavizan y todos los meridianos y recipientes comienzan a abrirse. Esto permite que la energía interior fluya sin esfuerzo y que la parte superior del cuerpo se mueva en libertad, sin perder la raíz. Esta permanecerá firme y sólida para poder obtener los movimientos lentos y perfectamente fluidos del estilo Yang de Tai Chi Chuan.

“Mi objetivo es hacer el Tai Chi Chuan fácil, simple, natural, agradable y productivo”