

“Transmisión de Sun Tai Chi en Chile: cultivo de semilla oriental en tierra occidental”

*Pamela Ling Campos Rojas,
Representante del Instituto Linaje Sun Lutang Chile y Latinoamérica, Fundadora de Centro Ling*

Título Abreviado: Transmisión de Sun Tai Chi en Chile

Información del Artículo

Recepción: 30 de Noviembre de 2020

Aceptación: 10 de Diciembre de 2020

“Mueve un puñado de tierra todos los días y formarás una montaña”.

Confucio.

“Concéntrate y confía en ti”.

Pamela Ling Campos Rojas.

Introducción

Tai Chi (o también conocido como Tai Chi Chuan, Taiji o Taiji Quan) es un arte en movimiento originario de China¹, el cual implica tanto el movimiento del cuerpo físico como también el movimiento de la energía en el cuerpo vital, en este sentido presenta similitudes con el arte de Chi Kung², que si bien en occidente suelen presentarse como dos actividades distintas (Tai Chi y Chi Kung), en China se estudian de manera unificada porque el manejo de la energía es un punto en común,

el cual está ampliamente relacionado con la respiración³. Es reconocido como un arte marcial, dado que sus movimientos tienen aplicaciones de defensa y contraataque^{4,5}, los cuales se realizan de manera circular y fluida, lo que brinda la principal característica visual de su ejecución¹. Su práctica está entrelazada al estudio de una filosofía, puede ser taoísta⁶, budista⁷ u otra, y un estilo de vida coherente¹, lo que quiere decir que el estudiante se dedique a su autoconocimiento, que tenga hábitos saludables (respeto por los horarios de sueño-vigilia, nutrición adecuada e higiene mental a través de

la meditación), que tenga un desenvolvimiento pacífico y servicial en su comunidad, que cuide la naturaleza y logre “fluir” ante los cambios propios de la vida con madurez (desarrollo de la consciencia). Lo correcto es practicarlo constantemente para lograr un desarrollo integral de cuerpo, mente y espíritu¹ y disfrutar de sus múltiples beneficios⁸.

Fue desarrollado por familias generación tras generación, dedicadas a su estudio y comprensión de sus efectos. Se transmitía desde abuelos, a padres y éstos a los hijos, y también se difundieron a nivel comunitario bajo altos estándares de merecimiento (rectitud moral y amor por la cultura china) con la intención de compartir los beneficios en la salud y el bienestar integral.

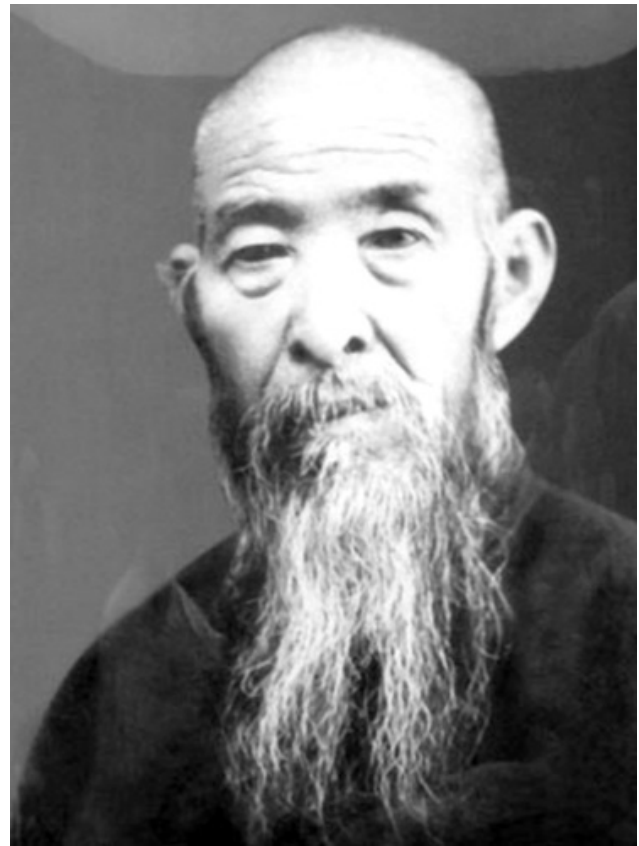
En relación a los “estilos” de Tai Chi, éstos tributan al método de movimientos que haya elaborado una familia o un integrante en particular y que luego lo haya desarrollado en conjunto con su grupo consanguíneo o amistades más cercanas. Considerando que para la cultura asiática la familia y la amistad son conceptos primordiales, dado que creen fuertemente en el valor de los vínculos interpersonales para crear un sentido de comunidad, en la cual todos colaboran entre sí para crecer de manera interior, cuidar a todas las personas, al medio ambiente, y tener un alto sentido de la vida como un camino lleno de aprendizajes y simplicidad.

Los estilos de Tai Chi más reconocidos son Chen, Yang, Wu, Hua, Sun (estos son los apellidos de las familias creadoras de dichos métodos de movimientos)¹.

Es importante distinguir que al hablar de arte marcial de China, el ícono es el Kung Fu (o también llamado Gong Fu o Wushu) y que algunas familias chinas desarrollaron el Kung Fu y el Tai Chi como un todo, de manera conjunta y complementaria, dado que el Kung Fu implica principalmente el desarrollo de la fuerza y explosividad, mientras que Tai Chi desarrolla más la ejecución lenta y minuciosa de los movimientos. Una similitud fundamental entre ambos es la ejecución técnica de cada movimiento, ya que desde la biomecánica adecuada, logran la expresión de la fuerza más eficiente en términos de energía.

Continuando con los estilos de Tai Chi, históricamente hablando, el estilo Sun es el más joven, creado por el Gran Maestro Sun Lutang (Provincia de Hebei, China, 1860-1933), quien se destacó por su práctica de Kung Fu (Xing Yi Chuan y Bagua Zhang) y que sobre la edad

de 50 años creó el estilo Sun de Tai Chi, el cual se caracteriza por ser sencillo y accesible, es decir, que cualquier persona que “quiera” aprender “pueda”, ya que no requiere de grandes habilidades físicas para practicarlo, sino que con dedicación y constancia es suficiente, otorgando un valor especial a los nombrados valores. Entonces el estilo Sun incluye los artes tanto de Kung Fu (Sun Xing Yi Chuan y Sun Bagua Zhang) como de Tai Chi (Sun Tai Chi). Por lo tanto, Gran Maestro Sun Lutang es considerado la primera generación del Estilo Sun, sus hijos la segunda generación y actualmente están presentes en vida desde la tercera hasta la quinta generación.



Gran Maestro Sun Lutang, 1860-1933. Provincia de Hebei, China.

Gran Maestro Sun Lutang fue muy querido y valorado por sus discípulos y estudiantes, ya que compartió la comprensión que logró de los Artes Marciales de Kung Fu y Tai Chi, la cual estuvo empapada de la filosofía Taoísta⁶, que se inspira en la contemplación del vacío y a su vez del “todo”, en el existir desde la esencia y en la disciplina del silencio interior.

Se destaca que le nació el propósito de difundir el estilo Sun a todas las personas que quisieran aprender. De esta manera, se comenzó a escribir esta bella historia de apertura del corazón de la Familia Sun de China y

su patrimonio, de gran simplicidad y sabiduría, engendrado desde el amor por el “Ser”, la Naturaleza y el Universo, porque el Gran Maestro Sun Lutang fue el primero de varios maestros y maestras que compartieron sus conocimientos y que dejaron el legado del Arte Marcial.

Desarrollo

Viajando hacia nuestro tiempo más reciente, en el año 2017 el Maestro Deng Fuming, reconocido como 4ta generación de la familia Sun viajó a Chile, y en la ciudad de Talca enseñó el Arte Marcial del Estilo Sun, haciendo un servicio, dado que lo regaló con todo su amor y convicción en su “misión”: compartir el legado del Gran Maestro Sun Lutang en Chile e idealmente expandirlo a Latinoamérica, para que las personas que quisieran aprender tuvieran la oportunidad de recibirlo de manera directa y con alta calidad técnica, incorporando los elementos propios y ciertamente más secretos del estilo.



Maestro Deng Fuming y discípula Pamela Campos Rojas, año 2017. Transmisión de Sun Tai Chi en la playa de Pellines de la Región del Maule, Chile.

En esa oportunidad fue cuando conocí a Maestro Deng Fuming, y pudimos practicar durante los 3 meses que tuvo de duración el permiso turístico en Chile, periodo en el cual él me reconoció como 5ta generación del Linaje Sun, con la aprobación y confianza de su familia marcial. Cuando él debió regresar, me invitó a China para continuar mis estudios en Tai Chi y aprender también Kung Fu.

Al inicio de 2018 tomé la decisión de cumplir mi sueño de aprender las Artes Marciales directamente desde la fuente: China, organicé el viaje de manera particular, me concentré en la meta y confié en que todo iba a resultar maravilloso. En marzo de 2018 llegué a China,

y comenzamos inmediatamente el entrenamiento con Maestro Deng Fuming, con un promedio de 6 horas diarias, hasta mediados de mayo 2018⁹. Mi Maestro me guió junto a otros Maestros en el proceso de aprendizaje: práctica marcial, preparación mental, convivencia comunitaria, experiencias espirituales, lectura de filosofía y estudio cultural e histórico de China.

Llegué a Chile en mayo de 2018 y a partir de agosto de ese año di continuidad a las acciones del Instituto Linaje Sun Lutang Chile y Latinoamérica (originado con la venida de Maestro Deng Fuming), transmitiendo el arte de Sun Tai Chi en Talca, Región del Maule, Chile. Definitivamente mi Profesión de Kinesiología me dio la primera base sólida para construir las clases¹⁰, considerando todos nuestros principios, la bioética y el proceso de razonamiento kinésico propio de mi Escuela de Kinesiología de la Universidad Católica del Maule.



Logo del Instituto Internacional de Artes Marciales Linaje Sun Lutang Chile y Latinoamérica, marca registrada en el Instituto Nacional de Propiedad Industrial (INAPI), a nombre de Laoshi Pamela Campos Rojas.

La imagen de una persona de perfil simboliza a Gran Maestro Sun Lutang realizando el movimiento marcial de Pi Chuan (golpe descendente con la palma). El dragón rojo y dorado simboliza el espíritu de China, dado que se manifiesta en la tierra y en el cielo, teniendo equilibrio entre lo mundano y lo espiritual. Las garras del dragón están simbolizadas por las palmas del Gran Maestro Sun Lutang, que con disciplina y amabilidad transmitió su legado.

Dicha construcción de las clases ha sido un desafío y también parte importante del aprendizaje, porque en el “hacer” ha ido surgiendo permanentemente la “reflexión” acerca de lo fundamental que es transmitir el

Arte de Sun Tai Chi siempre acompañado de toda su cultura, considerando la práctica de sus movimientos, la lectura y comprensión de su filosofía taoísta, la atención a sus efectos físicos en postura, prevención y alivio del dolor, aumento de la flexibilidad y estabilidad corporal, la práctica iniciática de la meditación junto a sus ejercicios de respiración y la disciplina que implica lograr un estilo de vida coherente con el Arte (autococimiento, sentido de familia y comunidad, respeto y valoración de la naturaleza). Todo el proceso descrito ha sido como “cultivar semillas orientales en una tierra occidental”.

Nuestro mundo occidental ha sido influenciado por tendencias de pensamiento “materialista” desde la política. Específicamente en Latinoamérica, la colonización de los pueblos indígenas tuvo por consecuencia la imposición de una visión superficial y que con el renacer de la primavera (despertar y empoderamiento social de los últimos años), la visión indígena original ha vuelto a florecer. Por otra parte, dicha visión materialista también ha afectado al mundo oriental y ellos, al igual que los pueblos indígenas latinoamericanos, han podido resguardar y mantener sus raíces, lo cual es extremadamente valioso.

Estas reflexiones decantaron en los primeros lineamientos de la construcción de las clases de Sun Tai Chi.

Aprovechando que las clases implican desarrollo en el área de educación, lo primero que se decidió fue impartirlas con un fin educativo basado en la “revalorización” de la relación personal que se origina entre docente y estudiante (conceptos de maestro y discípulos, en la cultura asiática) y entre los propios estudiantes (concepto de hermanos marciales), de manera tal que se visualiza principalmente la expresión del respeto, la confianza, el compromiso y la honestidad.

Profundizando, en la cultura china tradicional, de acuerdo al nivel de compromiso y cultivo de los vínculos personales, existen diferenciaciones entre un “Profesor” (Laoshi) y un “Padre-Profesor” (Shifu), como también entre un “Estudiante” y un “Discípulo”. Así es como un “Profesor” (Laoshi) cumple la labor de enseñar las generalidades del Arte Marcial (Kung Fu y/o Tai Chi) o de cualquier conocimiento en un espacio específico acotado al contenido técnico básico, mientras que un “Padre-Profesor” (Shifu) acoge a sus discípulos en los más valiosos espacios (los más cercanos sentimentalmente) incluyendo su propio hogar familiar y uniéndolo

a la relación con su propio Maestro, dado que enseña y guía como a un hijo en una crianza-enseñanza llena de amor, protección y sabiduría, en cuanto a la entrega de los conocimientos es más dádiosa, completa y mayormente aplicada a los secretos de la marcialidad o del conocimiento que transmite. Por otra parte, los receptores son: “Estudiantes”, quienes aprenden y practican de manera general considerando sus propias capacidades como un límite dentro del entrenamiento y “Discípulos”, quienes se entregan por entero a la práctica y obedecen confiando en su Padre-Profesor (Shifu), manifestando devoción, entrega y honor.

Se presenta como una “revalorización”, debido a que se intenta hacer notar la precariedad de algunas relaciones personales en el contexto de los modelos educativos de la modernidad occidental, en los cuales suelen presentarse lineamientos capitalistas, dado que se ha lucrado con la educación, en que se restringe la valoración de un profesor (o ya sea llamado académico o docente) hacia la mera utilidad de su labor en la formación de personas preparadas para responder a las necesidades del Modelo, es decir, rendimiento y producción eficiente de los trabajadores que favorezca el crecimiento económico de determinadas entidades privadas. En el Capitalismo se privilegia la percepción del “consumidor” con el fin de obtener su dinero, por lo cual en estrategias de ventas se pueden escuchar con frecuencia premisas tales como “el cliente siempre tiene la razón” o “quien tiene dinero es quien manda”. Lamentablemente, esta mirada desequilibrada en la cual aparentemente los receptores tienen que ser satisfechos en sus deseos, ha sido aplicada discretamente en el sistema educacional, en el cual muchos usuarios son formados de manera estereotipada y fría para luego ser explotados en las jornadas laborales, formándose un círculo vicioso. Englobando, todos estos factores nombrados afectan la relación entre docentes y estudiantes, porque el foco de la educación tuvo un vuelco desde lo valórico y comunitario hacia lo “materialista”.

En este sentido, esta propuesta de “revalorización” implica el tratar constantemente en las clases de Sun Tai Chi temáticas relacionadas a las virtudes humanas y sus prácticas en la simpleza de las situaciones vividas en la cotidianidad. Generando una combinación entre el aprendizaje y el entrenamiento de los movimientos marciales con instancias de reflexión final que sellen el momento educativo.

La transmisión de Sun Tai Chi, ha sido inspiradora, por-

que ha permitido generar un ambiente educativo amable y con calidez humana, que ha facilitado el “cultivo de las semillas” y el nacimiento de una comunidad de personas en torno al arte de Sun Tai Chi en una sana convivencia basada en el respeto, confianza y un “sentido de pertenencia” dado por la aceptación y amor de todos y todas.

Otro lineamiento del método de enseñanza de las clases muy importante fue “crear un ambiente colaborativo” entre los estudiantes, dejando de lado la “competitividad”, la cual también tiene relación con el Modelo Capitalista que por lo general está seleccionando a sus “mejores exponentes” (concepto que genera diferencias y división, en vez de complementariedad de capacidades para un trabajo de equipo armonioso que brinde oportunidades y valoración equitativa a todos sus integrantes), propiciando la interpretación del “éxito” y del “fracaso” de acuerdo a estándares propios del Modelo, influyendo en el autoestima de las personas y propiciando la rivalidad, el individualismo, el estrés en el ambiente laboral e incluso la depresión mental y emocional, afectando la salud y dignidad del Ser Humano.

La propuesta del “ambiente colaborativo”, responde a la filosofía taoísta que practica el estilo de Sun Tai Chi, ya que el Tao⁶ expresa que las personas podemos “ser como la tierra que nutre a las semillas” y no espera reconocimientos por las flores, que es capaz de ver las virtudes en otros de manera genuina, es incondicional, imparcial y no aplica juicios ni críticas, simplemente acepta, fluye e ilumina los aspectos más sublimes del Ser Humano.

Para la construcción del “ambiente colaborativo”, lo primero que se debió hacer fue escuchar los propósitos de aprendizaje de cada estudiante, porque así se enseña y guía a que cada uno pueda “colaborarse a sí mismo” con su propia motivación y a partir de esta experiencia personal se pueda avanzar al siguiente nivel que es “colaborar a otros” en sus propias metas. Ser claros y metódicos en el proceder de las actividades más simples y cotidianas de las clases, es primordial para la construcción de metas más grandes, así como lo declaran los maestros en China: “darle la debida importancia de lo pequeño”. Esta construcción del ambiente colaborativo, también se inspiró en la sabiduría manifestada en el I-Ching¹¹, por ejemplo en el exagrama 61 “Chung Fu”, que significa “La verdad interior”, que dice así “Por sobre el lago sopla el viento y remueve la superficie del agua. Así se manifiestan efectos visibles de lo invisible”,

“Esto señala que el corazón está libre de prejuicios, de modo que está capacitado para acoger la verdad”, en este sentido lo invisible puede ser la receptividad y apoyo mutuo de las personas y lo visible pueden ser los resultados referentes al bienestar durante las clases, la disminución del estrés, alivio de dolores de origen emocional somatizados en el cuerpo físico, dado el amor, la aceptación y la comprensión de todos para todos; y en relación a la verdad que puede acoger el corazón, dicha verdad puede atribuirse al “amor”.

Dentro de los propósitos principales que declaran los estudiantes al principio de las clases están: mejorar la salud física, lograr un estado de calma y tranquilidad (o estabilizar las emociones) y cultivar una mejor relación consigo mismo. Estos propósitos justamente tienen coherencia con los beneficios de Sun Tai Chi y con lo que se ofrece en las clases, como lo es la enseñanza de los movimientos, basándose en el logro de buenas posturas y en una dosificación correcta de la intensidad de los ejercicios, apoyando cada decisión en el paradigma de Kinesiólogía, además de ofrecer un ambiente colaborativo en el cual se respeta el proceso personal de cada estudiante y un aspecto muy importante: no existen metas u actividades impuestas u obligatorias anexas, como por ejemplo participación en evaluaciones según rangos jerárquicos, competencias de rendimiento físico y eventos demostrativos, para que puedan participar en las clases lo más tranquilos y relajados posible, y se puedan enfocar en la comprensión de los lineamientos básicos: revalorización de las relaciones interpersonales y del ambiente colaborativo.

Retomando los propósitos, el cultivo de una mejor relación consigo mismo implica el camino del autoconocimiento, el cual es interesante sobre todo desde el prisma del arte marcial, tema desarrollado ampliamente por la cultura asiática. El camino del autococonocimiento dentro de la práctica del Arte Marcial (Tai Chi y Kung Fu) es tan importante como el desarrollo físico del movimiento humano, porque permite hacer consciente tanto las virtudes como las debilidades y entrenar para “transformarlas”, mediante la educación teórico-práctica de los valores: constancia, paciencia y adaptabilidad. Dicha adaptabilidad se refiere a la acción de crear una forma personal (por tanto única y valiosa) de resolver la ejecución de un gesto motor intencionado hacia la protección y el combate, y además, de brindarle un ritmo personal de acuerdo a su propia esencia, tributando a que la naturaleza en sí tiene un ritmo propio y éste le da gracia y desplante al Arte Marcial.

Cada persona puede adaptar el arte marcial que practica a sus propias capacidades, manteniendo la esencia, por esto es importante el autoconocimiento como base para la evolución interior y el progreso marcial. Un buen artista marcial debe conocerse a sí mismo (autoconocimiento) para acercarse al conocimiento de lo que significa verdaderamente el Arte Marcial. Además sucede algo muy bello: la evolución del artista marcial como ser humano contrae una evolución del arte marcial que practica, evolucionando su expresión hacia la simplicidad y por ende al logro de la “Maestría”.

En lo personal, siento que estoy comenzando con el camino del autoconocimiento, es por esto que los aportes a los estudiantes de Sun Tai Chi se concretaron en la pequeña acción de “motivar” a la lectura de textos de crecimiento personal, a ser comprensivos con nosotros mismos y con las personas que nos rodean y a la práctica del perdón, el agradecimiento, la aceptación y la humildad. La “motivación” se inició promoviendo estos temas en breves charlas al final de las clases (5 a 10 minutos) aprovechando el tiempo de la “vuelta a la calma”, y con mensajes en redes sociales. Hoy en día esta motivación nace desde los propios estudiantes, que todos los días comparten o comentan acerca de frases o textos que aportan al autoconocimiento, a través de una plataforma social. Otro elemento relacionado a estos mismos temas, es que cuando surgen situaciones nuevas o imprevistas en la comunidad de Sun Tai Chi, las decisiones se toman según nuestros lineamientos

bases ya descritos, y todo se mantiene predecible, tranquilo y confiable para seguir adelante como grupo.

En el punto anterior, es interesante observar la evolución de la “comunicación”, dado que antiguamente se realizaba estrictamente “de mente a mente y de corazón a corazón”, es decir de manera presencial y en un espacio definido de respeto y disciplina, mientras que hoy en día en la labor de transmitir ciertos temas, se ha incluido el uso de las redes sociales de internet. Es asombroso observar cómo todo ha ido evolucionando o adaptándose a los tiempos modernos, y por lo mismo es importante la reflexión constante, para mantener la esencia y las raíces protegidas, cuidar la tradición, el valor interno y la sensibilidad en el nuevo contexto: el siglo XXI.

Continuando con las clases, lo que más nos convoca es la enseñanza de los movimientos de Sun Tai Chi. En este punto es relevante conocer cómo se enseña en China y cómo se enseña en Chile, tema bastante profundo.

Lo que observé en la experiencia de aprender de Maestro Deng Fuming en Chile en 2017 y de las clases de diversos Maestros en China en 2018, es que los Maestros intentan enseñar los movimientos de Kung Fu y Tai Chi a sus estudiantes de una manera similar, sin embargo se aprecia que al intervenir la interpretación de cada persona y sus capacidades individuales, el resultado varía, manteniéndose sí la esencia del movimiento. Dicha va-



Transmisión de Sun Tai Chi en la ciudad de Tangshan, provincia de Hebei, China, en el año 2018. Se aprecia la familia marcial, en el extremo derecho está presente Maestro Deng Fuming y al centro en la fila inferior está presente discípula Pamela Campos Rojas.

riabilidad es posible acotarla a niveles mínimos a través de la práctica constante y disciplinada. Es por esta misma razón que sólo algunos artistas marciales reciben la bendición (permiso o gracia) de enseñar a las siguientes generaciones, porque el enseñar el Arte Marcial implica una gran responsabilidad: excelente comprensión y ejecución de los movimientos y un autoconocimiento que permita una relación equilibrada consigo mismo y con la sociedad, para que la esencia y valores del arte marcial trasciendan.

Pude percibir que las clases en China (año 2018) se realizaban en el aire libre principalmente, en donde se transmitían las posturas bases y secuencias de movimientos del Kung Fu y Tai Chi, de diversos estilos (orígenes de linajes familiares). Se podía observar que en las plazas públicas de las provincias de Hebei, Beijing y Tianjin los ciudadanos ejercitaban con entusiasmo y concentración, de todas las edades, niños desde 3 años aproximadamente hasta adultos mayores de más de 90 años de edad. Me llamaba mucho la atención sus hábitos y estilos de vida con la actividad física y recreación tan incorporadas, y me dio la convicción de que sí es posible desarrollarlo en Chile. Si ellos pueden, nosotros también podemos.

Las prácticas también se realizaban en: espacios privados, como al interior del salón de comida de un restaurante, en donde los Maestros compartían significados más profundos de los movimientos de Kung Fu y Tai Chi de nuestro estilo Sun; en sus casas, cuando nos invitaban junto a mi Maestro Deng Fuming, en donde se trataban temas más sensibles aún; o también interiorizados en la naturaleza, como en una Montaña, en donde habitan Maestros ermitaños. Los chinos protegen mucho su Arte Marcial porque aman su cultura y valoran todo el esfuerzo que han dedicado generaciones de familias a su creación, permanente estudio y transmisión. Es admirable el respeto que sienten por sus raíces, ancestros y tierra. Por lo mismo, se destaca el tema del “merecimiento”, ya que si bien existe la disponibilidad para compartir el conocimiento, los estudiantes o discípulos tienen el deber de demostrar un interés genuino y excelente voluntad de aprendizaje, sólo así se puede cumplir la simbiosis del conocimiento y la cultura.

Contextualizando a Chile, las clases presenciales se han realizado desde el año 2019 a la actualidad en la Clínica Kinésica de Lorena Ramírez Vodnizza, amiga, colega Kinesióloga de mi misma Escuela UCM y estudiante de Sun Tai Chi, en un salón kinésico en el cual se cuenta



Transmisión de aspectos sociales y marciales de la cultura china, en medio de un compartir como familia marcial en un restaurante de la provincia de Beijing, China, en 2018. Desde izquierda a derecha, en el primer puesto discípulo Li Xinping, segundo puesto Maestro Deng Fuming, tercer puesto Maestro Zhu Pouyin, séptimo puesto discípula Pamela Campos Rojas.



Transmisión del patrimonio de las artes marciales chinas desde Maestro Liang Fengxiang a su discípulo Zhu Pouyin en la misma casa del maestro, es decir, en un contexto más familiar aún. Este acto refleja total confianza y privacidad para la entrega de los secretos del arte marcial, en cuanto a historia, técnica, interpretación, expresión corporal, aplicabilidad y más.

con diversos implementos kinésicos que benefician el aprendizaje, como por ejemplo espejos, colchonetas, varas, esferas, acondicionamiento de la temperatura, iluminación agradable. Es un ambiente físico diferente a lo visto en China, y que responde a las necesidades de los estudiantes, porque ellos comienzan en un nivel básico, dado que son personas que por lo general: hace años no han practicado alguna actividad física de esta índole, que presentan dolores físicos o lesiones músculo-esqueléticas no resueltas, que no tienen una educación corporal adecuada y que precisamente lo primero que buscan es un espacio para aprender a moverse con la confianza de no lesionarse por sobreesfuerzo y lograr un buen estado de salud y funcionalidad.



Transmisión del patrimonio de las artes marciales chinas desde Maestro Liu Guohua a estudiante Pamela Ling Campos Rojas, en el Parque de la Montaña Fénix de la ciudad de Tangshan, provincia de Hebei, China, 2018. El Maestro tenía un estilo de vida más bien ermitaño, vivía en aquella montaña, practicaba Kung Fu incorporando los elementos naturales como la tierra y la madera. Fue generoso y confiado.



Clase de Sun Tai Chi en el salón de la Clínica Kinésica Lorena Ramírez Vodnizza en la ciudad de Talca, Chile, año 2020. Se aprecia la familia marcial de Sun Tai Chi, desde izquierda a derecha: estudiante Alejandra Sánchez, estudiante Isabel Abarca, Laoshi Pamela Campos.

La principal similitud en la transmisión de Sun Tai Chi entre China y Chile, es que el proceso educativo debe de ser simbiótico entre “Maestro-Discípulo” para lograr un buen resultado. De hecho, esto más que un descubrimiento es la reafirmación de que para que una persona pueda aprender debe tener la real intención de hacerlo. Lo ideal es que los estudiantes se acerquen con amor e inocencia por respeto al “Camino Marcial” los Maestros.

Y bien, culminando hacia la experiencia más reciente de la transmisión de Sun Tai Chi en Chile, durante el año 2020, surgieron las adaptaciones de aislamiento social por la pandemia (Covid-19) recomendadas

por las autoridades del Ministerio de Salud, la cual se inició en China en diciembre de 2019 y que se detectaron los primeros casos en Chile en marzo de 2020. Todo lo cual significó un gran desafío y las clases presenciales debieron evolucionar a clases en modalidad online, lo que respondió a la necesidad manifestada por los propios estudiantes de poder dar continuidad al aprendizaje de Tai Chi y también de sobrellevar física y mentalmente este periodo de trabajo modificado (teletrabajo), el cual aumentó el uso del modelo ergonómico de escritorio (constituido básicamente por mesa, silla y computador), y por consiguiente generó el aumento de dolencias músculo-esqueléticas asociadas a las posturas laborales.



Clase online de Tai Chi, impartida por Laoshi Pamela Campos Rojas, desde la ciudad de Talca, Chile, año 2020.

La transmisión del conocimiento práctico de Tai Chi en formato online se contrastó altamente con la manera tradicional, que es netamente presencial para realizar una corrección permanente de los diversos detalles de los movimientos asociados a sus posturas, patrón ventilatorio, e interpretación en serenidad y fluidez. Esta verdadera “experimentación” sí tuvo resultados acordes a los propósitos sugeridos por los estudiantes, “flexibilizando” el proceso de entrega del conocimiento a un modo más general, lo que implicó en términos prácticos dar directrices verbales que incluían las instrucciones posturales del eje axial y apendicular del cuerpo humano (axial: pelvis, columna vertebral, cuello, cabeza; apendicular: extremidades superiores e inferiores), acompañadas de consejos emocionales tales como “moverse sintiendo alegría, tranquilidad y equilibrio interno” y del constante recordatorio de expresar un patrón ventilatorio con predominancia abdominal³. Es por esto que Kinesiología, como profesión que “Estudia el Movimiento Humano”, fue el pilar fundamental e iniciático para enfrentar el desafío de “movimiento”, porque en este caso permitió brindar confianza en la transmisión del conocimiento físico de manera segura y bien guiada, lográndose así la continuidad de las prác-

ticas y la buena asistencia de los estudiantes, en medio de un escenario de aislamiento con reducción y cambios de los espacios físicos.

Si bien la transmisión online presenta dificultades como una menor observación de las posturas y comprensión de las fuerzas implicadas en los movimientos y se aleja de los principios fundadores del estilo Sun, se destaca como experiencia positiva dado que significó una instancia para unificar al grupo de estudiantes en torno al compartir de las actividades de las clases, al comunicarse permanentemente por las redes sociales para mantener la “moral alta”, al tener en común el esfuerzo que implica la conexión utilizando recursos tecnológicos, y más profundamente, como una manera de practicar la “constancia” en la práctica y sostenerse “sanos y funcionales” en medio de las situaciones que conlleva una contingencia social como la vivida, mediante el desarrollo integral del Arte de Tai Chi complementado con Kinesiología.

Conclusión

El arte de Tai Chi fue creado en China y, debido a sus múltiples beneficios en el conjunto de “cuerpo, mente y espíritu”, ha sido expandido hacia todas las personas que quieran aprender, incluyendo tanto a personas orientales como occidentales.

Dado que en el mundo moderno existen diversas influencias (políticas, sociales y tecnológicas), donde no hay tiempo para el descanso y la reflexión de los pasos andados, el modelo de transmisión del Tai Chi requiere generar espacios de reflexión constante para adaptar el modelo tradicional de Tai Chi a los nuevos contextos, manteniendo las raíces intactas, sobre todo en lo referido a los valores asiáticos y a su aplicación en la vida cotidiana (lo que incluye las clases), que más allá de su origen geográfico o cultural, son valores que trascienden a la Humanidad, como el respeto, la dignidad, la confianza y el amor y su vez el mantener la calidad técnica de los movimientos es indispensable para mantener el valor patrimonial, el cual es fruto del esfuerzo de generaciones tras generaciones.

El Instituto Linaje Sun Lutang Chile y Latinoamérica, revalora las relaciones interpersonales en el ámbito educativo, construye un ambiente colaborativo entre los estudiantes y practica la receptividad de los propósitos individuales y la adaptabilidad en los contextos

para cumplir con la “constancia” y “disciplina” propia del Arte Marcial.

En la transmisión de Sun Tai Chi en Chile, se ha conformado progresivamente un modelo contextualizado, que se caracteriza por ser similar a “cultivar semillas orientales en una tierra occidental”, por la complementariedad de la visión profesional de Kinesiología con las enseñanzas recibidas desde China, por estar empapado de un sentir amoroso y lleno de admiración por el arte, la cultura y la paz y por estar inspirado en facilitar el acceso al patrimonio heredado hacia todas las personas que quieran aprender esta herramienta de equilibrio de “cuerpo-mente-espíritu”, colaborando íntegramente con los propósitos de nosotros los Kinesiólogos y Kinesiólogas que trabajamos con total vocación y disciplina para aportar al movimiento libre y digno de nuestras comunidades en Chile.

Agradecimientos

A mi familia por enseñarme el amor y todos mis valores, a Chile mi país por darme la prosperidad y todas las oportunidades que he precisado para desarrollarme y crecer, a mis Maestros de Kinesiología de la Escuela de la Universidad Católica del Maule por enseñarme el valor de la reflexión para actuar humana y profesionalmente en coherencia, a mis Maestros de Artes Marciales en Chile y China por compartirnos el patrimonio de Tai Chi y Kung Fu, a mis estudiantes de Tai Chi por darme inspiración, alegría y fortaleza cada día y a mis estudiantes de Kinesiología que con su vocación me despiertan un inmenso amor por enseñar.

Referencias

1. Tai Chi para todos, *Meditación en Movimiento*, 2012. Ediciones Mirbet, 1era Edición.
2. Chi Kung, El camino de la Energía, el Arte chino de la fuerza interna, 2002. Autor Lam Kam Chuen, Editorial RBA Integral, España. 4ta Edición.
3. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida, un enfoque práctico y moderno de una antigua sabiduría, 2014. Autor Daniel Reid, Ediciones Urano, España. 41ava Edición.
4. El Arte de la Guerra, 2015. Autor Sun Tzu. Edicio-

nes Brontes, línea de Literatura Universal, interpretación y comentarios de Francesc Ll Cardona.

5. El Arte de la Guerra. Autor Sun Tzu, 2001. Editorial Paidotribo, interpretación definitiva del libro clásico de Sun Tzu, Autor Stephen F. Kaufman.

6. Tao Teh Ching, El libro del camino y la justicia, 2017. Autor Lao Tse, China. Versión del idioma chino clásico de Charles Johnston, traducción al idioma español de Pedro Gómez Carrizo. Editorial Biblok, España.

7. Sabiduría Oriental, libro sobre el misticismo de India, China y Japón, 2019. Autor T'sao Chan. Editorial Plutón ediciones, España. 2da impresión.

8. Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud, 2016, Punto de vista. Autor Osvaldo Álvarez Miranda. Revista Scielo, tipo correo científico médico, versión On-line ISSN 1560-4381, ccm vol.20 no.2 Holguín abr.-jun.

9. "La Kinesiología fue el lenguaje ideal para encontrar la esencia del Kung Fu desde Chile a China", 2018, noticia página web de Nemugun Kine. Escritora Kinesióloga Pamela Campos Rojas. Extraído de https://www.nemugunkine.cl/2018_09_26.html

10. Cuaderno del estudiante número 7, Nemugun Kine, 2019. Recopiladora Kinesióloga Pamela Campos Rojas. Editorial Nemugun Kine.

11. I-Ching, 2017, El libro de las Mutaciones. Versión del idioma chino al idioma alemán con comentarios de Richard Wilhelm, traducido al español por D.J. Vogelmann. Editorial Sola, Bogota, D.C Colombia. 9na reimpresión.

Correspondencia

Correo electrónico: pamela.camposrojas@gmail.com;
centroling.kinesiologia@gmail.com

Redes sociales:

Whatsapp: +569 92117273

Facebook FanPage: Tai Chi Linaje Sun Lutang

Instagram: [@taichi_linajesun](#) [@centro_ling](#)

Tik Tok: [@centro_ling](#)

YouTube: Pamela Ling Campos Rojas