

Practicantes del Círculo del taichi:

Dada la amenaza del Covid-19, que nos hizo retirar del Círculo bajo el árbol de urapán, sitio del campus donde hace más de 35 años practicamos el taichi y el chigong, usaré un cubo amarillo como aula virtual, extendiendo desde allí la práctica hasta su sitio de cuarentena. El taichi, es un método de arte marcial chino que, practicado como forma de meditación, se denomina también “boxeo con la sombra”. Abro pues el llamado a los practicantes de siempre e invito a la comunidad de la UNAL, familiares, amigos, vecinos, y a quienes deseen practicar este “boxeo”.

Estos ejercicios del arte del movimiento y la respiración, seguramente nos ayudarán a afrontar con vitalidad y mayor energía, incluso con alegría, la batalla contra el estrés, el horror y el espanto que causa la sombra pegajosa de la "bolita" siniestra del virus.

Ya que no estaremos al aire libre y teniendo en cuenta las limitaciones de espacio de la mayoría, compartiré una serie de ejercicios desde un punto fijo, sembrado como un árbol, que serán suficientes para activar y poner a circular la energía por el cuerpo. Los movimientos, lentos y armonizados con la respiración, pueden seguirse fácilmente, pues están propuestos a manera de espejo. Haremos también automasaje.

Esta práctica, exige inicialmente tres condiciones: un cuerpo relajado, una respiración consciente y la atención en el aquí y ahora; esta última es la más difícil. Los ejercicios estiran, calientan el cuerpo y relajan; los movimientos, lentos y estéticos, llevan al cuerpo a la percepción del centro, del axis mundi.

Para ello, adecúe un espacio libre, aireado y silencioso, donde pueda extender los brazos sin chocar con objetos ni con otros practicantes. Vista ropa cómoda y no use calzado. Cuide que el piso no sea frío. El estómago no debe estar lleno; tampoco vacío.

No se afane. Estos ejercicios son para detener el mundo. Estaremos moviéndonos lentamente, y sin pausa, aproximadamente una hora.

Bienvenidos al Cubo amarillo, en esta dirección:

<https://meet.google.com/qno-bkjh-pbm?authuser=1>

Saludos.

dioscórides

Profesor Titular

Escuela de Artes Plásticas.

Círculo del taichi.

Universidad Nacional de Colombia.