

## *Kashou(1) San-shi-liu(2) Bing(3)*

# Las 36 deficiencias en el empuje de manos

Artículo incluido en el libro original de Chen Xin, y extraído del mismo por Chen Ziming.

Versión anotada y comentada por Zhang Yun extraída de

[http://www.geocities.com/ycgf/arti\\_CX36.htm](http://www.geocities.com/ycgf/arti_CX36.htm)

Traducción al castellano de Juan Antonio Bogaña Fisas

1) Kashou es otro nombre para Tuishou - las manos que empujan.

(2) San-shi-liu es treinta y seis. Hay en total treinta y seis tipos de errores en el empuje de manos incluidos en este artículo. Algunos son muy similares. Los lectores deberán prestar la mayor atención para distinguir sus diferentes significados muy cuidadosamente.

(3) En chino tradicional, a algunas cosas que se hacen mal, o a los errores que pueden impedir proseguir avanzando de manera correcta, se les llama normalmente Bing. (enfermedad, afección, dolencia). Algunos nunca le matarán, pero si no los corrige, no podrá ir muy lejos.

(Nota añadida por JAB) Se ha traducido la palabra inglesa skill como habilidad. Posiblemente en el texto chino represente el carácter Jing, que no tiene una traducción directa, englobando aspectos de habilidad, fuerza derivada del Qi, energía, técnica, aplicación.

\*\*\*\*\*

### Prólogo de Zhang Yun

Aunque se dice que el Taiji Quan se extendió desde el Pueblo de Chenjiagao, la verdad es que hasta Chen Xin no hubo ningún clásico de verdadera calidad que fuese escrito allí.

Motivo por el que, aún hoy en día, el Clásico del Taiji Quan de Chen Xin es muy respetado por la familia Chen.

Chen Xin (1849 - 1929) fue miembro de la 16ª generación de la familia Chen. Su padre y tíos eran, en el pueblo, famosos artistas marciales del estilo Chen. Él y su hermano mayor empezaron a entrenar desde jóvenes. Pero la familia dispuso que su hermano se dedicara principalmente a las artes marciales y que él se dedicara al estudio de la literatura. Realmente, no tuvo éxito en su trabajo. Cuando envejeció, pensó que su hermano había triunfado en las artes marciales mientras que él no había hecho nada bueno con su habilidad para la literatura. Así que decidió usar sus conocimientos de la filosofía tradicional para escribir un clásico del Taiji Quan. Empezó a trabajar con este objetivo en 1908. Durante aproximadamente doce años, trabajó intensamente. Finalmente, escribió un libro llamado Materias Ilustrativas de la Enseñanza del Taiji Quan, subtulado Las Posturas del Taiji Quan. Hizo cuatro copias manuscritas. Chen Xin murió pobre y, como no tenía hijos, antes de fallecer le dió el libro a su sobrino Chen Chunyuan diciéndole: " Si piensas que alguien es bastante bueno para merecer este libro, puedes entregárselo. Si no, quémalo "..

En enero de 1932, Tang Hao y Chen Ziming, que también era sobrino de Chen Xin y enseñaba por aquellas fechas Taiji en Shanghai, fueron al Pueblo de Chenjiagao, donde Chen Chunyuan les mostró el libro de Chen Xin. Cuando más tarde Tang se encontró con Guan Baiyi, presidente de la Escuela de Artes Marciales de la Provincia de Henan, le sugirió que debería conseguir una copia del libro. Guan juntó setecientos dólares para comprar el libro de Chen Chunyuan y posteriormente lo publicó en 1933 con el nombre de Descripción Ilustrativa del Estilo Chen de Taiji Quan.

Chen Chunyuan por aquel entonces era muy pobre. Hasta conseguir este pago no tuvo ni siquiera dinero para enterrar a Chen Xin. La publicación de Guan hizo famosos y populares a Chen Xin y a su libro. Cuando Tang Hao y Chen Ziming encontraron a Chen Chunyuan en el pueblo, Chen Ziming cogió dos artículos del libro de Chen Xin. Eran " Los dieciséis puntos sobre el empuje de manos " y " Los 36 defectos del empuje de manos ". Posteriormente, en 1932, Chen Ziming los publicó en su libro. Por este motivo cuando Guan publicó el libro de Chen Xin, estos dos artículos no fueron incluidos. El libro de Chen Ziming fue mucho menos conocido que la publicación de Guan, lo que explica por qué estos dos artículos no son tan populares.

El segundo artículo describe algunos errores comunes o malentendidos en la práctica del empuje de manos del Taiji Quan. Para cada uno de ellos se incluye el nombre y una o dos frases explicativas. El último párrafo es un resumen del artículo. Algunos de estos errores se refieren a principios generales y otros a técnicas específicas. Este artículo es importante e interesante, sobre todo para los principiantes. Ya que los principios del Taiji Quan son muy diferentes de los de otros tipos de artes marciales, algunas habilidades y principios son correctos y trabajan bien en otras artes pero no en el Taiji, sobre todo en aquellas habilidades que dependen mucho de la habilidad atlética de la persona. Este artículo nos indica, pues, las habilidades que son incorrectas en la práctica del empuje de manos del Taiji, aunque podamos sentir que algunas son absolutamente correctas. A estos errores se les da en chino el nombre de enfermedad o indisposición, indicando que impiden a las personas el desarrollo de las verdaderas habilidades del Taiji. No significa que las personas nunca puedan usarlos en la lucha. Significa que las personas no deben usarlos intencionalmente en su práctica. Si alguien piensa que normalmente son buenos para él, no querrá cambiar, y generalmente desarrollará malos hábitos y nunca podrá alcanzar un alto nivel. En la práctica del Taiji, siempre se dice que deberíamos abandonar aquello con lo que nos sentimos bien hoy, pero que no se ajusta a los principios. Por ejemplo, si usted usa su mano para bloquear las manos de su antagonista cuando intenta empujar su cuerpo, parecerá una buena defensa. Pero si usted simplemente se limita a esto en su práctica, usted no tendrá nunca la oportunidad de estudiar cómo resolver el problema planteado cuando su cuerpo es empujado directamente. Según los principios de Taiji, usted debe defenderse de su antagonista con cualquier parte del cuerpo. Dondequiera que el contrario te toque hay que pegarse a él en ese punto. Dado que los principios y habilidades del empuje de manos del Taiji son inusuales, hay muchas habilidades que son muy difíciles de entender para los principiantes. Así que comprender este artículo realmente les ayudará a entender el Taiji Quan.

Si al leer este artículo se encuentra algo desconcertante, puede significar que se necesita más práctica y estudiar más a fondo los principios de Taiji. Sea cuidadoso. Lo más importante para su práctica es separar lo que es correcto y lo que está equivocado. No juzgue lo que hace basándose exclusivamente en si ahora le funciona. Es preciso tener en

cuenta si lo que hace es consistente con los principios del Taiji. Nunca permita que los malos hábitos y los vicios se consoliden en su cuerpo y en su práctica.

El motivo para traducir el artículo de Chen ha sido que haya más gente que pueda acceder a sus beneficios. No he añadido ninguna explicación mía. Mi intención ha sido conservar el significado original del artículo. Como el artículo fue escrito en chino tradicional y en él se usan muchas palabras antiguas, he añadido algunas notas para que las personas puedan entenderlo más fácilmente. Espero que pueda ayudarle a desarrollar sus habilidades.

(Las frases en cursiva son la transliteración en Pinyin de los caracteres originales de los títulos. Las frases en **negrita** son la traducción del texto original de Chen Xin. Las frases en texto normal son mis notas.)

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

# 搗手三十六病

*Kashou*<sup>(1)</sup> *San-shi-liu*<sup>(2)</sup> *Bing*<sup>(3)</sup>

Las 36 deficiencias en el empuje de manos

1. 抽 *Chou* retirarse; rendirse; abandonar; escaparse

Esto significa que cuando ataca (1), usted no puede entrar en la posición (2 óptima), y siente que perderá, por lo que quiere retirar su cuerpo (3).

(1) El carácter original es Jin 進 que significa ir adelante o entrar. En empuje de manos quiere decir atacar.

(2) la palabra original es Deshi 得勢 que significa que estar en el lugar correcto le da una ventaja sobre su antagonista; y por consiguiente su antagonista está en desventaja. La otra palabra técnica que también se usa a menudo con este significado es Deji 得機 que significa hacerlo en el momento oportuno. Según los principios del empuje de manos, debe guardarse siempre Deji y Deshi.

(3) al notar que su posición y momento de ejecución no son óptimos, entonces simplemente quiere retirarse físicamente de la situación.

2. 拔 *Ba* - retirarse; huir

Significa apartar el movimiento y huir.

3. 遮 *Zhe* - taparse; bloquear; escudarse; esconderse

Significa usar su mano para escudarse (1) del antagonista.

(1) escudarse o taparse significa, por ejemplo, que cuando su antagonista intenta contactar en su cuerpo con su mano, usted usa su propia mano para escudar su cuerpo; o para

bloquear o cepillar lejos la mano del contrario. Significa que usted tiene miedo de usar su cuerpo para defenderse de los ataques.

4. 架 *Jia* - defenderse, rechazar

**Significa usar el brazo para rechazar (1) la mano del antagonista.**

(1) Jia tiene el significado de bloquear; en el sentido técnico de las artes marciales, en un modo ascendente o hacia el exterior, normalmente después de haber hecho contacto con el brazo atacante.

5. 磕打 *Keda* - golpear contra directamente; chocar

**Se parece a usar algo para golpear directamente (1).**

(1) en muchas artes marciales este tipo de bloqueo directo se usa con normalidad, pero el uso de keda le impedirá lograr los jing superiores del Taiji .

6. 猛撞 *Mengzhuang* - de repente y vigorosamente chocar o golpear contra

**Atacar de repente chocando imprudentemente, dependiendo simplemente de la fuerza del valor para arremeter vigorosamente; esto no es natural (1), simplemente es arriesgado.**

(1) en Taiji los medios naturales son los que responden apropiadamente a la situación. No es natural; sino todo lo contrario, simplemente arriesgarse para ganar.

7. 躲閃 *Duoshan* - regatear, escabullir

**Escabullir el cuerpo de la mano del antagonista. Hacer un regateo (1) súbito provocando que el antagonista caiga.**

(1) significa abandonar el contacto.

8. 侵凌 *Qinling* - invadir, agredir, hacer una incursión en y maltratar

**Querer invadir el dominio esférico del antagonista (1) y maltratarlo.**

(1) el carácter original es Jie que quiere decir un espacio. En el empuje de manos, decimos que cada persona tiene su propio Jie, dónde puede desenvolverse mejor. Si sale de este espacio, le es fácil perder su equilibrio. Si usted entra en su espacio, usted está en peligro. Un buena habilidad del Taiji es, por el contrario, atraer o llevar al antagonista fuera de su espacio y hacerle entrar en el propio.

9. 斬 *Zhan* - tajar; cortar

**Hacer como si usáramos una espada para cortar algo.**

10. 摟 *Lou* - apresar en los brazos; abrazar

**Apresar el cuerpo del antagonista en sus brazos (1).**

(1) por ejemplo, envolver los brazos enérgicamente alrededor del cuerpo del antagonista como en el abrazo del oso.

11. 搯 *Mao* - resistir; apoyar con la mano; sostener; ayudar

**Significa usar la mano enérgicamente para resistir y apretar al antagonista sosteniéndolo desde abajo.**

12. 搓 *Cuo* - restregar

**Es como frotar algo en las manos. Restregar (1) al antagonista con sus manos o codos.**

(1) este frotamiento apenas causa un dolor local en el blanco.

13. 欺壓 *Qiya* - intimidar y abrumar; montarse encima de él sin miramientos

**Qi** significa abrumar o burlar, **Ya(1)** significa presionar hacia abajo la mano del oponente con gran fuerza

(1) Qiya es simplemente intimidar montándose enérgicamente encima del antagonista.

14. **挂** *Gua* - colgar; situar encima; asirse

**Significa usar la mano o el pie para enganchar (1) al antagonista.**

(1) por ejemplo, enganchando su mano o pie alrededor de alguna parte del cuerpo del antagonista para controlarlo o tirarlo, tal como se hace en algunas técnicas de la lucha libre.

15. **離** *Li* - Dejar; marcharse; separarse de

**Significa separarse del antagonista, y tener miedo de que él te ataque.**

16. **閃賺** *Shanzuan* - usar argucias y engañar

**Esto significa engañar (1) al antagonista incauto y después atacarlo.**

(1) usar las tácticas de ataque de una serpiente contra el antagonista incauto (por ejemplo decir: eh, tus cordones del zapato están desatados).

17. **撥** *Bo* - trasladar; dispersar; mover nerviosamente

**Significa usar enérgicamente (1) las manos para mover al adversario.**

(1) el carácter original es Ying. Significa esforzándose mucho.

18. **推** *Tui* - empujar

**Significa empujar enérgicamente de lado al adversario (1).**

(1) empujar sin un propósito específico.

19. 艱澀 *Jianse* - duro y desigual; enredado y abstruso; intrincado y oscuro

**Esto significa que sus habilidades no son naturales (1).**

(1) sus habilidades no se desarrollan bien.

20. 生硬 *Shengying* - tieso; rígido; áspero; carente de cambio

**Simplemente atacar con el qi temerario (1) , e intentar ganar de un modo rígido.**

(1) el qi temerario significa atacar simplemente sin entender los principios requeridos.

21. 排 *Pai* - empujar de lado o hacia fuera; rechazar; excluir; desechar; quitar

**Significa apartar el problema (1).**

(1) sin resolverlo directamente.

22. 擋 *Dang* - bloquear; detener; impedir; detener el control; obstruir

**Esto significa que no puede usar la habilidad de atraer (1) para colocar al antagonista en apuros limitándose simplemente a bloquearlo fuera con fuerza.**

(1) la habilidad de atraer debe ser incluida en casi todas las habilidades del Taiji. En lugar de bloquear a una persona cuando entra debe estudiar cómo atraerlo hacia dentro trastornando su equilibrio.

23. 挺 *Ting* - arreglar; resistir; alargar

**Esto significa duro, pendenciero, o rígido (1).**

(1) Ting significa que usted ya sabe que ha perdido pero es incapaz de aceptar o admitir la derrota.

24. 霸 *Ba* - tiranizar; dominar despóticamente

**Usar la fuerza controlar a otros, como un tirano (1) pegando con fuerza.**

(1) por ejemplo, usar la fuerza, no la habilidad, para conseguir que otros obedezcan.

25. 騰 *Teng* - quitar algo que hacer sitio; liberar

**Usar la mano derecha para agarrar el brazo del adversario, después usar la mano izquierda para sostener su brazo, y entonces soltar la mano derecha para golpearlo.**

(1) esto significa usar una serie complicada de técnicas en lugar de usar una técnica directa y sencilla.

26. 拏 *Na* - dominar; asir; capturar; hacer presa

**Agarrar y controlar las articulaciones del antagonista.**

27. 直 *Zhi* - simple; directo; franco; sincero

**Significa usar la fuerza recta; no hay ninguna curvatura, suavidad, o idea envolvente incluida.**

28. 實 *Shi* - simple y sencillo; embotado; ingenuo

**Esto significa demasiado simple y sencillo (1), es fácil ser engañado y puesto en apuros.**

(1) la habilidad está embotada y la mutabilidad no se entiende.

29. 鈎 *Gou* - enganchar

**significa usar el pie para enganchar (1) y tirar al adversario.**

(1) usando una técnica específica para dominar al adversario.

30. 挑 *Tiao* - subir; alzar

**Alzar (1).**

(1) significa levantar algo, controlarlo, y después arrojarlo lejos.

31. **棚** Peng (1) - dilatar; inflar

**Usar Qi duro y fuerza (2) para apartar y empujar lejos el ataque del adversario, sin usar Zhongqi(3) para contactar con la mano del antagonista.**

(1) la explicación de Chen Xin aquí, me hace pensar que el carácter chino debe haber sido

cambiado por otro Peng. **膨** Este otro carácter se pronuncia igual pero tiene un significado diferente. Significa expandirse.

(2) el Qi duro y la fuerza significan fuerza muscular.

(3) Zhongqi es el resultado de Zhongding (el equilibrio central).

32. **抵** Di - el conflicto; resístase; resista; deje fuera; el apoyo

**Esto quiere decir usar el Qi duro y obligar simplemente a resistirse al antagonista.**

33. **滾** Gun - girar; rodar

**Tener miedo de ser herido, y girar de lado. Parecer una pelota que rueda lejos.**

34. **根頭棍子** Gentou Gunzi(1) - el palo del salto mortal

**Esto significa que cuando yo empujo el extremo pequeño inferior, el extremo grande retrocede y me golpea (2).**

(1) Gentou quiere decir el salto mortal. Gunzi quiere decir el palo. Es un juego infantil. El palo del salto mortal tiene un extremo más grueso y otro más delgado. Se apoya el palo en el suelo, y se golpea rápidamente el extremo delgado; el palo volará (el salto mortal). Si cometemos un error al colocarnos, el palo nos pegará. Normalmente será el extremo grueso el que lo haga.

(2) en Tui Shou, significa que el éxito de nuestra técnica provoca que el adversario nos golpee.

35. 偷打 *Tuoda* - el "golpe furtivo"; el ataque de la serpiente; el ataque por sorpresa

**No atacar directamente, limitarse a atacar por sorpresa las zonas dónde el adversario no está preparado para defenderse.**

36. 心攤 *Xintan* - codicioso; corrupto; abrigado; avaricioso

**Sus habilidades no son suficientemente buenas para ganar, pero es muy codicioso y ávido; debe perder si intenta luchar.**

### Resumen:

De los treinta y seis defectos anteriores, alguno puede tenerlos todos, o cuatro o cinco, o uno o dos. Pero si tiene cualquiera de ellos, su habilidad no madurará. Cuando la habilidad de una persona ha madurado, no existe error. Para mantener Yuanqi

元氣 (el qi original) liso, ningún movimiento puede ser incómodo. ¿Pero cómo hace el empuje de manos? Se dice: cuando la mano del antagonista viene (1), debo usar mi mano para atraerlo hacia dentro, y entonces le permitiré entrar en una posición

incómoda. Se le llama Zou 走 - ir (o alejarse). Zou también es llamado Yin 引 - el señuelo. ¿Porqué la habilidad llamada Yin (el señuelo) es llamada también Zou (ir)?

Yin significa atraer y hacer entrar; Zou quiere decir él está viniendo y yo voy, y no me opongo a él, por eso se llama Zou. Pero en Zou tiene que haber algún Yin y Jin 進

(introducido) con él (un practicante de alto nivel puede atraer al antagonista haciéndolo entrar, e incluso le permitirá sentir que debe entrar; si él entra, yo estoy en una confortable posición y él estará incómodo, de modo que yo puedo hacer lo que quiera) (2). Ésta es realmente una clave maravillosa del (Taiji) Quan, pero sin una larga y dura practica, no puede lograrse.

Notas:

(1) en chino cuando nosotros decimos que la mano del antagonista está viniendo, simplemente significa que él nos ataca cualquiera que sea la habilidad utilizada, puñetazo o puntapié.

(2) esta nota fue escrita por el propio Chen Xin.

.....  
Comentario final de Zhang Yun

Este artículo trata algunos de los errores más comunes en la práctica del empuje de manos. Algunos son cometidos siempre por la mayoría de personas, por lo que pienso que el artículo es muy importante para nuestra práctica. El Taiji Quan no es como otras artes marciales. Si nos acercamos al Taiji de una manera marcial generalizada, es fácil ir desencaminado. Si usted comete alguno de los errores descritos más arriba, no significa que usted no pueda luchar; simplemente significa que usted no está usando las habilidades reales del Taiji. Si usted no puede evitarlos, usted no puede alcanzar un nivel alto de Taiji Quan. Realmente entender el Taiji no es fácil, sobre todo para los principiantes, simplemente porque todos podemos entender lo que puede hacerse en seguida. Normalmente nosotros decimos que la habilidad de Taiji no es obvia y directa. Para entenderlo, usted debe tocar a alguien que realmente pueda mostrarle esta habilidad , y después añadir la práctica dura y el pensamiento profundo. Poco a poco hará progresos. Yo espero que este artículo de Chen Xin le proporcione algunos