

. LA CULTURA DE LA POSICION SAN TI

La postura de “San Ti” de Xing Yi Quan, es una de las principales posiciones que desarrolla un alto nivel de habilidad y fuerza en este sistema. Por ejemplo, los cinco puños (Pi, Beng, Zuan, Pao y Heng) parten todos de la postura inicial de San Ti.

San Ti es una posición sencilla y simple, pero increíblemente compleja y con numerosos detalles para desarrollarla correctamente. Según el maestro C.S Tang, cuanto más tiempo dediques al aprendizaje y corrección de esta posición, mejor desarrollarás la fuerza del Xing Yi y todos sus secretos. Hay un dicho que describe la importancia de esta postura y que dice: *“tres técnicas individuales de Pi Chuan equivalen a la práctica de San Ti”*.

¿Por qué es tan importante el entrenamiento de esta posición? Por definición, el objetivo y la razón de su importancia pueden resumirse así:

- Con el entrenamiento de esta postura, nuestro esqueleto se mantiene con una estructura fuerte y firme.
- En San Ti, la postura del cuerpo no se colapsa ni permite que ninguna fuerza externa penetre en ella.
- Todo el cuerpo está protegido y no se lesiona ante ningún ataque.
- Y la persona está en guardia, lista y preparada para realizar un ataques efectivo a cualquier zona del cuerpo del adversario.

*“La potencia de todo el cuerpo– para el ataque
Manteniendo nuestra estructura – para la defensa”*

SANTI SHI

El significado de la postura Santi

Las diferentes partes de la posición:

1. la parte superior
2. la parte media
3. y la parte inferior.

Correspondencias en el cuerpo humano:

1. la cabeza,
- 2 las manos
3. los pies.

Estas partes se corresponden con lo que se denomina: Cielo, Hombre y Tierra”. Antigüamente a este concepto y postura se le denominaba por el término “la postura 3-7 y también, la postura de Sancai.

El entrenamiento

El Maestro C. S Tang insiste en que debemos ser constante en la práctica de la posición San Ti, convirtiéndola en un ritual diario de entrenamiento. Cuanto más se practiqué, más sólida será nuestra estructura y la percepción y sensación física será mayor. No es lo más importante mantener esta posición de 30 o 40 minutos, sino la regularidad de su entrenamiento.

La “calidad” debe siempre estar por encima de la “cantidad”. Sin embargo, si permanecemos poco tiempo en la postura no podremos prestar atención a todos los requisitos y sólo alcanzaremos unos pocos beneficios. Él considera que 5 minutos por cada lado son suficientes para un principiante y para un alumno avanzado entre 10 y 15 minutos. Permanecer de pie como una estatua sin sensaciones o “vivacidad” es fácil, lo difícil es realizarlo con todos los requisitos.

Cuando adoptamos la posición de San Ti deberíamos analizarnos constantemente y sentir pequeños movimientos en las articulaciones y músculos que generarán la energía, esto no ocurre de un día para otro, para esto se necesita su tiempo y constancia en el entrenamiento.

Esta posición, además de ser un método de defensa y ataque en el sistema Xing Yi Quan, también mejora la salud a nivel general y es un acondicionamiento físico excelente.

La requisitos de la postura Santi shi

Patrones y requisitos

1. Atención: El cuerpo tiene que estar levantado.

2. Forma del cuerpo: Nariz, puntas de los dedos y las rodillas tienen que estar alineados y con consistencia, para que no pueda ser desequilibrada la postura.

1: La parte superior:

Cabeza: la cabeza tiene que estar alineada y estirada hacia arriba.

Cuello: el cuello tiene que ser recto y el cuello es levantado.

Barbilla: la barbilla tiene que estar metida hacia dentro.

Ojos: los ojos miran lejos al horizonte, frunciendo las cejas y concentrando la mirada.

Dientes: los dientes deben apretarse ligeramente.

Boca: la boca debe estar cerrada.

Lengua: la lengua toca ligeramente el paladar superior.

2. La parte media y los brazos:

La “boca de tigre” se la denomina a la zona comprendida entre el dedo pulgar y el índice. Esta zona en la mano debe estar curvada y firme.

Las puntas de dedo están extendidos hacia adelante y ligeramente curvados.

Los nudillos en las manos un poco salidos hacia fuera.

La mano adelantada está extendida hacia adelante, y la mano atrasada presionando hacia abajo.

El codo del brazo atrasado está tocando el cuerpo y la mano de ese mismo brazo está protegiendo la zona de la ingle.

Relajar el codo y los hombros hacia abajo, no levantarlos.

Los hombros se meten hacia adelante, el brazo extendido debe estar fuerte.

Levantar ligeramente el pecho y meter las caderas hacia dentro, la parte superior e inferior del cuerpo esta como empujando en dos direcciones opuestas.

La cadera está centrada, ni muy inclinada hacia adelante ni asentada hacia atrás.

La espalda esta recta, el pecho ligeramente hundido hacia dentro y la parte posterior de los hombros proyectada hacia delante.

3. La parte baja:

La zona de la pelvis está metida hacia dentro como empujando hacia adelante, y las rodillas se mantienen firmes con las rótulas levantadas.

La zona de la ingle esta redondeada y la zona denominada “kua” la parte baja de la espalda, contraída.

Contraer la zona del esfínter.

El peso del cuerpo está repartido en las piernas en una proporción de 30 /70, un 30% sobre la pierna adelantada y un 70% del peso del cuerpo sobre la pierna atrasada.

El pie adelantado se gira ligeramente hacia el interior y el pie de la pierna trasera es girado hacia fuera.

La distancia entre los dos pies se toma flexionando la pierna atrasada, cuando toca al suelo la rodilla se coloca el talón del pie adelantado.

La punta del pie adelantado se gira y está en línea con el talón del pie atrasado. Los dedos de los pies están flexionados como agarrados al suelo.

La pierna atrasada empuja hacia adelante y la adelantada hacia atrás, formando una estructura triangular.

Las rodillas están flexionadas formando un ángulo de 90 grados con el suelo y 45 grados abiertos por la parte interior.

La respiración es invertida y abdominal.

El tiempo de práctica son unos 20 minutos por cada lado, o sea unos 40 minutos en total.

Después de adoptar la postura, recuerda y repasa mentalmente los “ocho requisitos” de la postura y las “nueve palabras”.

Evite una actitud de cólera, rigidez, tensión, fuerza excesiva, sacar demasiado el pecho y meter demasiado la cadera hacia adelante.

Continúa con la practica cada día y revisando todos los cambios del cuerpo, la energía y fuerzas opuestas de la postura, y como incrementa esta. Haga que la fuerza desarrollada se vaya consolidando y asentando, incrementándola cada día, de esta manera la postura se consolidara y se volverá más firme.

El objetivo de esta práctica es: a través de la postura correcta de Santi Shi, saber estar de pie firmemente, comprender qué se necesita para entrenarla y conseguir objetivos como "limpiar los meridianos", “fomentar el Qi verdadero”, “consolidar la estructura”, “fortalecer las bases”, “obtener la unificación de la energía jing” y “desarrollar la fuerza explosiva Fa Li”. Recuerda que la fuerza necesita para manifestarse un cuerpo relajado, asentado, unificado, firme y sólido para concentrar los “cinco espíritus”.

