

# Manual práctico del Jisei taichi Chuan Tomo I

Asoc. Tokitsuryu euskadi

## Índice

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ÍNDICE.....</b>                                                       | <b>2</b>  |
| <b>Prólogo .....</b>                                                     | <b>6</b>  |
| <b>Práctica del taichi chuan y bienestar.....</b>                        | <b>4</b>  |
| Bisagras .....                                                           | 9         |
| Referencias para una práctica eficaz .....                               | 6         |
| Método para aprender las secuencias de taichi .....                      | 6         |
| <b>Primera parte .....</b>                                               | <b>11</b> |
| Primera sección.....                                                     | 11        |
| 1-Qishi: inicio.....                                                     | 9         |
| 2-Qishi.....                                                             | 9         |
| 3-Kai taiji: apertura del taiji (taichi).....                            | 10        |
| 4-Kai taiji .....                                                        | 10        |
| 5-Xian bu da ji: avanzar un paso, golpear y cerrarse .....               | 10        |
| 6-Xian bu da ji.....                                                     | 11        |
| 7-Qi xing: formar las siete estrellas .....                              | 12        |
| 8-Shou hui pipa: postura de tocar el laúd .....                          | 13        |
| 9-You lan quewei: coger la cola del pájaro .....                         | 14        |
| 10-You lan quewei .....                                                  | 14        |
| 11-You lan quewei .....                                                  | 15        |
| 12-You lan quewei .....                                                  | 15        |
| 13-You lan quewei .....                                                  | 15        |
| 14-You lan quewei .....                                                  | 15        |
| 15- Movimiento intermedio: cierre de las bisagras; parada en escudo..... | 16        |
| 16-Danbian oblicuo: látigo simple .....                                  | 17        |
| 17-Ban lan: parar y golpear .....                                        | 18        |
| 18-Ban lan .....                                                         | 19        |
| 19-Tishou shangshi: elevar la mano.....                                  | 19        |
| 20-Tishou shangshi.....                                                  | 20        |
| 21-Tishou shangshi.....                                                  | 21        |

## Prólogo

Cuando llevaba ya más de una decena de años practicando intensamente el kárate, empecé a sufrir una sucesión de lesiones de espalda, de hombros, de codos, de rodillas... Creo sin embargo que la práctica marcial ha de ser para toda la vida y la calidad de la práctica debe mejorar con la edad. Para responder a estos objetivos y superar mis problemas, emprendí una investigación de los métodos tradicionales de las artes marciales japonesas y chinas. Empecé por estudiar las diferentes escuelas de kárate, y dicha investigación me condujo progresivamente hacia las artes marciales chinas de donde éste proviene.

Abordé el taichi chuan por primera vez en 1976. Estudié primero el taichi de 24 movimientos, después el de 48 movimientos y más tarde de 88 movimientos del estilo Yang. Al mismo tiempo fui introducido al kikô (qi gong), pues su práctica estaba asociada a la del taichi chuan. De todas formas, al principio no le concedí gran importancia.

Mi objetivo era buscar un método de arte marcial que me permitiera progresar en la práctica del combate hasta una edad muy avanzada, incluso durante toda la vida. Aun no me había dado cuenta de la importancia del kikô para conseguir este objetivo. Al practicar el taichi Yang, supe que el estilo original del taichi chuan era el Chen, más dinámico y combativo que el estilo Yang, y por eso me interesé por el taichi chuan Chen. En 1982, bajo la dirección del maestro Ryûichi Matsuda, el pionero de las artes marciales chinas en Japón, practiqué por primera vez el taichi chuan de estilo Chen. Durante varios años, me dedicaba con pasión a entrenarme en esa forma de taichi. En aquella época, aun no sabía que existían numerosas variantes en la enseñanza y la forma del taichi chuan.

A partir de 1982, regresaba todos los años a Japón para estudiar allí los diferentes estilos de kárate y las artes marciales chinas. Recibí la enseñanza de diferentes maestros y comprendí poco a poco que existían divergencias dentro de un mismo estilo o escuela de taichi chuan. Los detalles y las sutilezas de los movimientos son muy variables según los maestros.

Como practicaba el combate al mismo tiempo, planteaba preguntas técnicas a los maestros chinos y japoneses cada vez que se presentaba la ocasión, pero nunca recibí respuestas satisfactorias. Al practicar y enseñar a diario la técnica del combate, era muy natural que yo quisiera conocer el significado de los movimientos y las técnicas del taichi chuan, pero la mayoría de los maestros cuya enseñanza recibía no atribuían tanta

importancia al aspecto marcial. Casi ninguno había aprendido el sentido marcial y muy pocos lo habían buscado siquiera. Algunos maestros sí se interesaban por el combate y lo practicaban, pero con unas técnicas derivadas de otras disciplinas, no con las del taichi. Así pues, no se inquietaban mucho por el sentido marcial del taichi chuan y sus explicaciones técnicas eran por tanto muy limitadas.

No obstante, en cada encuentro con los diferentes maestros, yo anotaba con precisión sus explicaciones técnicas, acumulándolas año tras año. Al mismo tiempo, continué mi investigación técnica tomando información de documentos chinos y japoneses y poniendo a prueba su validez a través de mi propia práctica. Esta investigación se centra en la técnica específica del taichi chuan y también en la comparación entre ésta y otras disciplinas marciales, tanto chinas como de otros países.

He clasificado las técnicas del taichi chuan según la situación (contra uno o más adversarios), según el tipo de adversario (grande, pequeño, mediano; adeptos del boxeo de Shaolin, del kárate, del boxeo inglés, del boxeo tailandés...).

Las he clasificado también según el modo de aplicación, pues una misma técnica puede ser aplicada de diversas maneras. Por ejemplo, la técnica *danbian* (látigo simple) es tan adecuada cuando un adversario te agarra la muñeca como cuando te ataca con un golpe de puño.

En el transcurso de mi investigación, comprendí que todas las técnicas del taichi chuan se basan en la integración dinámica del yin y el yang. Este es el principio del taichi y constituye un método de entrenamiento específico. El trabajo con la energía, es decir, la práctica del kikô, empezó entonces a cobrar una importancia cada vez mayor. Comprendí que, para ser eficaces, las técnicas tienen que complementarse con el trabajo del ki, y que un entrenamiento simplemente físico limita el alcance de los progresos. Llegué a la convicción de que el kikô es indispensable para todo aquel que quiera practicar un arte marcial durante toda la vida.

Por otra parte, comprendí también que la técnica original del taichi está fuertemente impregnada de la técnica del boxeo de Shaolin, tal y como he explicado en el estudio histórico presentado en el segundo manual de taichi.

Las secuencias de taichi son generalmente largas. Parecen extremadamente complejas, pero al estudiar individualmente cada postura, se descomponen y resulta más fácil aprenderlas. Todas las escuelas de taichi emplean prácticamente los mismos términos técnicos, ya que

proviene del significado de las posturas, y dichas posturas son casi las mismas de una escuela a otra.

En este manual, he presentado cada postura con la traducción de su nombre chino, mostrando también las aplicaciones de las principales técnicas. Dichas aplicaciones son utilizables en todas las formas y escuelas de taichi. He realizado este trabajo estudiando y corrigiendo las técnicas clásicas de taichi, verificando yo mismo su eficacia en la práctica de diferentes formas de combate durante una quincena de años.

## **Práctica del taichi chuan y el bienestar**

La sensación de bienestar está estrechamente relacionada con la salud. La práctica del taichi chuan es una gran ayuda, ya que la mejora de la salud que se logra a través del entrenamiento contribuye a desarrollar dicha sensación. Para nosotros, la práctica del taichi Chuan es la prolongación y la aplicación dinámica del kikô.

Una de las principales razones por las cuales el taichi resulta eficaz a la hora de procurar la salud y el bienestar, reside en el hecho de que sus movimientos y gestos permiten movilizar las zonas energéticas situadas en el interior del cuerpo. Existe un gran número de formas y de escuelas de taichi, pero podemos afirmar que el valor del taichi que nosotros practicamos no se basa ni en la autenticidad de la genealogía de su transmisión, ni en la capacidad demostrativa del maestro, sino en la intensidad con que moviliza las zonas energéticas.

En el transcurso de mi práctica e investigación, he constatado que estas zonas corresponden a los chakras, y que la movilidad de dichos chakras obedece a una serie de principios energéticos. Es necesario que los movimientos del taichi se basen en estos principios. Esta es la razón por la que consideramos la práctica del taichi como un kikô dinámico.

Para practicar el taichi como un kikô dinámico, se debe prestar especial atención a los movimientos de la columna vertebral y de las *bisagras*. Son estos movimientos los que permiten activar los chakras, que son los principales focos energéticos.

La palabra *chakra* –término específico del yoga– se utiliza en este manual para designar las zonas del cuerpo que corresponden a un “foco energético”. En la práctica del kikô, utilizamos conceptos derivados del

yoga, del qi gong, de la acupuntura, del budismo esotérico, del taoísmo, de las artes marciales... Para ver la localización exacta de los chakras, se puede consultar el primer manual de kikô. Se explicarán sus emplazamientos poco a poco a lo largo del texto. Por el momento, basta con decir que los movimientos variados del taichi permiten activar –como forma técnica– los principales chakras que se sitúan en la línea central del cuerpo. En el ejercicio del taichi se debe procurar obtener la sensación de activar los chakras, formando y activando las *bolas de ki* que se desarrollan en la práctica del kikô.

La especificidad del taichi de bienestar consiste por lo tanto en una ejecución de secuencias hecha con la sensación de llevar unas bolas de ki. El practicante forma estas bolas de ki en las manos y ellas le dirigen en armonía con el ki del espacio.

En adelante, insistiremos en las dos formas siguientes de practicar el taichi:

- En una primera fase, se procura siempre tener la sensación de llevar una bola de ki en cada mano al ejecutar los movimientos.
- En una fase más avanzada, se activan las bolas de ki situadas en el tronco (chakras) al ejecutar la secuencia. En esta etapa, las bolas de ki de las manos y del tronco se activarán en armonía. Se puede reforzar y ampliar la sensación de bienestar en correspondencia con el ki exterior al cuerpo.

Se practica el taichi con flexibilidad. Hay que subrayar que existen dos tipos de flexibilidad:

- La flexibilidad mecánica, que es lo primero que nos llama la atención. Reside en la flexibilidad de los músculos y los tendones y conviene mantenerla y desarrollarla continuamente.
- La flexibilidad de los órganos internos y de las vísceras, según la expresión utilizada en kikô. Esta forma de flexibilidad se cultiva mediante los movimientos de la columna vertebral y de las bisagras y está directamente vinculada a la sensación de bienestar y a la activación del ki.

Pero primero, vamos a precisar lo que entendemos por “bisagra”.

## **Las bisagras**

En el transcurso de mi experiencia, he podido constatar la importancia de movilizar aquellas partes del cuerpo que albergan las zonas energéticas situadas en su eje. Para concretar su papel, yo les llamo “bisagras”.

Todos tenemos cinco bisagras –bajo la garganta, en el esternón, en el plexo solar, en el ombligo y en el bajo vientre (*tanden*)–, que corresponden a grosso modo al emplazamiento de los chakras. Anatómicamente hablando, no son articulaciones, pero en términos gestuales del taichi, constituyen su equivalente.

En todas las disciplinas del método Tokitsu-ryû, estos puntos juegan el papel de articulaciones gestuales energéticas. Al movilizarlos, no sólo se logra ejecutar unos gestos sutiles y potentes, sino que se estimulan también los focos energéticos (chakras), activando a la vez los estímulos dinámicos y positivos de los órganos internos.

De ahora en adelante, el lector ha de tener en cuenta que la activación de las bisagras es la clave de la sutileza gestual en la práctica de todas las disciplinas.

## **Referencias para una práctica eficaz**

El aprendizaje del taichi no es sencillo. Para facilitarlo, hay que comprender la lógica con la que el taichi está constituido.

En realidad, se trata de dos lógicas: la energética y la técnica.

- La lógica energética del taichi es la misma que la del kikô. Por tanto, al aplicar los principios de éste, se facilitará el aprendizaje y la ejecución de aquél.

- La lógica técnica es la del combate, es decir, la búsqueda de eficacia. Es precisa, porque lo mismo que un cuchillo es eficaz en función de la calidad de su hoja, la técnica del taichi proporciona unas referencias precisas, sin ambigüedades. Por ello, conocer el sentido técnico de los gestos del taichi facilita la precisión en el transcurso del aprendizaje, pues las secuencias están compuestas por unas “técnicas”.

## **Método para aprender las secuencias del taichi**

Al principio, las secuencias del taichi parecen difíciles de aprender y memorizar.

He aquí una técnica para lograrlo.

Para comprender la disposición de figuras gestuales complejas, conviene captarlas con la ayuda de unos puntos de referencia, como se programa el itinerario de un viaje. Si deseas conducir de París a Marsella por las carreteras nacionales, tomarás nota de las ciudades que se encuentran en la ruta. Luego te bastará con ir pasando por cada una de ellas. La trayectoria aparentemente compleja sobre el mapa se consigue siguiendo los puntos de referencia que son las ciudades.

Al igual que las referencias de un itinerario de viaje, las secuencias del taichi están compuestas de posturas. Para recorrer las secuencias del taichi, basta con relacionar unas con otras. Cada postura representa una técnica y tiene por lo tanto una forma precisa. La mejor manera de aprender y memorizar las secuencias con precisión es, pues, captar cada postura técnica e ir relacionando unas con otras.

Más adelante presento cada una de las posturas con su nombre chino y su sentido técnico. Se pueden consultar con el fin de aprenderlas y también para corregir los errores de ejecución.

Quisiera aclarar que existen dos niveles de significados técnicos: uno superficial y el otro profundo.

- Conviene comenzar por los significados “superficiales”, ya que éstos forman las tramas de los encadenamientos que producen la precisión de las posturas.

- Si a continuación se desea explorar el dominio del taichi de combate, es necesario aprender los significados profundos. Cada uno de los esquemas y cada una de las posturas conlleva muchas enseñanzas técnicas.

De momento, nos limitaremos al sistema de los significados más evidentes.

Para comenzar la práctica, es importante tener en cuenta los siguientes puntos:

- La gestualidad del taichi es una cadena de esquemas técnicos.

- Por tanto, estudiar y retener estos esquemas técnicos es clave para el aprendizaje del taichi.

- Cuando un mismo esquema se repite varias veces en el taichi, éste demuestra su importancia relativa.

- Hay varias referencias gestuales para cada esquema técnico.

- Estudiar y retener estas referencias resulta esencial para el aprendizaje de la técnica.

- Cada referencia gestual se presenta como una postura precisa.

- Una vez captado el significado técnico, el practicante puede darle una forma muy precisa.

- Al descubrir el sentido energético, la precisión de la postura y el movimiento encontrados es tal, que el practicante puede decirse: “es así, y no de otra forma”. Este movimiento y esta postura son los mejores para él. Ese es uno de los fines de sus ejercicios.

Cuando el lector aprenda la técnica de esta manera, estará en condiciones de transmitirla a otras personas.

Al final de este manual, se encuentran algunos preceptos tradicionales. Para ejecutar bien el encadenamiento, hay que ponerlos en práctica. Asimismo, los principios del kikô están siempre presentes, especialmente la “descontracción”, que resulta tan esencial. Dicha “descontracción” no es la blandura, sino ese estado tan peculiar que los chinos llaman “tensión sin tensión”.

Una última cosa a tener en cuenta: las fotos no son más que unas instantáneas; lo esencial ocurre entre las imágenes. Las referencias y el primer nivel de significado de los gestos



## Primera sección

### 1-Qishi: inicio



(1)

(1b)

(2)

(1) Subir las manos y bajarlas.

Estos movimientos se hacen activando los chakras o las bisagras. Las manos no se mueven de una manera autónoma, aislada del tronco, sino como consecuencia de la activación de las bisagras y de la columna vertebral.

Durante el movimiento de los brazos, las rodillas se flexionan lentamente y la mirada se dirige hacia delante.

### 2-Qishi

(2) Empujar las manos ligeramente hacia delante.

Se desplaza la parte inferior de las palmas empujando con las bisagras del pecho.

Yang Chenfu explica así esta técnica:

“Mantén el espíritu sólidamente en el interior, a fin de que el qi se sumerja con naturalidad en el *dantian*.<sup>1</sup> Permanece tranquilo y atento a la acción del adversario. En esta posición, el interior y el exterior están unidos, y el cuerpo, listo para actuar. La mayoría de la gente descuida ese gesto de inicio, porque ignoran que lo esencial del taichi chuan está allí”.

---

<sup>1</sup> dantian: *champ de cinabre*, el bajo vientre

### 3-Kai taiji : apertura del taiji (taichi)



(1) Pasar las manos hacia la derecha. (3a)

La mano derecha está a la altura de la frente, y la izquierda a la altura de la muñeca derecha. Activa bien las bisagras del pecho: el lado derecho está abierto, mientras que el lado izquierdo está bien cerrado.

Este movimiento y postura se aplican para parar un ataque de puño a la cara. Se puede aplicar también como una parada y un ataque simultáneos.

#### Movimiento intermedio

Desplazar las manos de la postura 3a) a la postura 4) describiendo un semicírculo hacia abajo. El pie derecho pivota y la cadera derecha se abre. Se trata de una técnica de parada contra un golpe de pie.

### 4-Kai taiji

(2) Posición de la serpiente. (4 y 5)

Se colocan las dos manos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo. La mano derecha se coloca justo al lado de la muñeca izquierda. Los dedos se dirigen hacia delante (hacia el adversario). Esta posición representa un ataque con gesto de serpiente efectuado con un desplazamiento de pies y un movimiento del cuerpo determinado.

Movimiento de la serpiente a profundizar.

### 5-Xian bu da ji : avanzar un paso, golpear y cerrarse

(1) Colocar las manos en paralelo hacia delante.

Coloca las manos paralelas, con las palmas mirando hacia el suelo y los dedos apuntando hacia delante (hacia el adversario). Se trata de una técnica de ataque con los dedos, con la posibilidad de parar un ataque de puño del adversario.

Movimiento intermedio del pie izquierdo.

Para pasar del 5 al 6, presta atención al movimiento del pie izquierdo, que puede constituir un golpe de pie bajo y circular contra el tobillo, la pierna o la parte baja del cuerpo del adversario.

### **6-Xian bu da ji**



(2) Parar y golpear

Coloca el brazo y la mano izquierda en vertical, en paralelo con la línea central del cuerpo y con la palma hacia la cara; la palma derecha se dirige hacia el exterior y a la altura de la muñeca izquierda.

Esta postura representa una técnica de parada con llave. Mientras se ejecuta la parada, la mano derecha toca la muñeca del adversario y la mano izquierda está encima de su codo. Estás listo para realizar una técnica de llave. Esto te permite evaluar la distancia entre las dos manos.

.

## 7-Qi xing : formar las siete estrellas

Estos movimientos se llaman “*formar las siete estrellas*”, un nombre que tal vez suene un poco misterioso. La expresión “siete estrellas” proviene del número siete, y el hecho de cruzar y descruzar las muñecas para ejecutar esta técnica recuerda el gesto utilizado para trazar el ideograma siete en la caligrafía china.

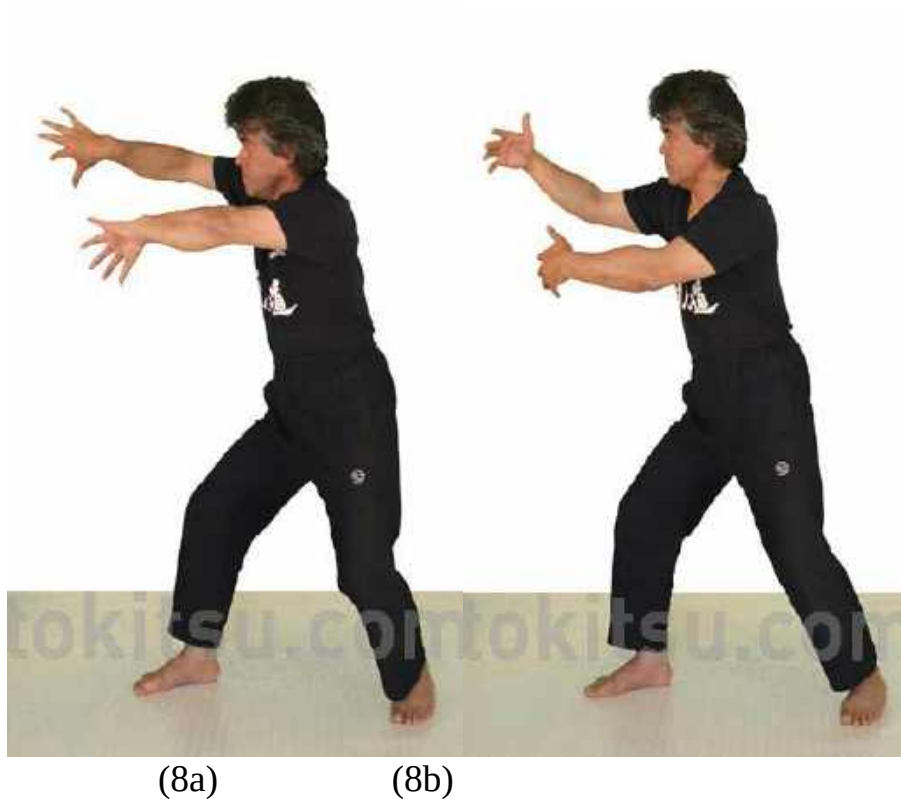
“Estrella” es una figura de estilo que evoca las constelaciones, condensando posición, tiempo, estabilidad... y más todavía.



(7a)

(7b)

## 8-Shou hui pipa : postura de tocar el laúd



### Cierre

Abre los brazos a partir de las bisagras describiendo un semicírculo por los lados, para luego cerrarlos de nuevo al llegar las manos a la altura de los ojos. La activación de las bisagras es primordial para este movimiento, que representa una parada contra un ataque de puño o contra un golpe de pie.

Termina este movimiento con la postura llamada “*shou hui pipa*”, es decir, tocar el laúd. Aquí el pie derecho está delante. Presta atención al cambio del centro de gravedad del cuerpo (primero “se vacía” el pie izquierdo y a continuación el derecho).

## 9-You lan quewei: coger la cola del pájaro



(9)

(10)

(11)

(12)



(13)

(14a)

(14b)

(1) Encadenamiento de seis movimientos técnicos.

La mano derecha está delante, con la palma hacia abajo, la mano izquierda con la palma hacia arriba, detrás. Desplaza hacia atrás las dos manos como si tuvieras cogido el brazo del adversario y tirases de él. Este movimiento se aplica para atraer y tirar hacia atrás el brazo del adversario, o para parar un golpe de pie.

## 10-You lan quewei

(2) Avanza las manos dando la vuelta a las palmas. Queda así la palma de la mano derecha mirando hacia arriba y la de la mano izquierda, hacia abajo. La mano derecha está siempre delante.

Este movimiento se compone de dos técnicas: parar y picar

En la primera técnica es necesario hacer una ligera rotación de todo el cuerpo hacia la derecha.

Para la segunda técnica hay que avanzar con un ligero movimiento de picar. Esta última postura es importante sobre todo para los que practican el combate, ya que enseña un ángulo determinado para lograr penetrar en el espacio del adversario.

Comentario práctico importante: para hacer este movimiento es necesario mover sutilmente la cadera.

### **11-You lan quewei**

(3) Tirar de las manos.

La mano derecha queda vertical. Coloca la mano izquierda horizontal, a la altura de la muñeca derecha y con la palma hacia fuera.

Esta postura representa una técnica de parada con llave. Mientras ejecutas la parada, la mano izquierda toca la muñeca del adversario, la mano derecha está encima de su codo. Estás listo para realizar una técnica de llave.

### **12-You lan quewei**

(4) Avanza el brazo derecho en horizontal con la palma dirigida hacia el interior y coloca la mano izquierda encima del brazo derecho al nivel de la muñeca.

Esta técnica representa una parada con el brazo derecho y un golpe simultáneo con la mano izquierda. Puedes golpear bien con la mano abierta, bien cerrando el puño.

### **13-You lan quewei**

(5) Con las manos abiertas, bájalas ampliando el espacio entre ellas. Los dedos se dirigen hacia abajo. Esta técnica se aplica para parar un ataque del adversario hacia abajo a fin de crear una apertura frontal.

### **14-You lan quewei**

(6) Sube las manos con las palmas hacia abajo; una vez arriba, empuja con las palmas hacia delante.

Esta técnica se aplica para parar un ataque del adversario hacia arriba, y golpear después con las palmas sobre su pecho.

## **Elemento de kikô**

Para estos seis movimientos, hay que activar la columna vertebral como se hace en los katas del pájaro y de la tortuga. Cuando tires de las manos hacia atrás, realiza el gesto con la sensación de tirar de ellas a partir del

cóccix. Cuando avances o empujes las manos hacia delante, hazlo con una ondulación de la columna vertebral.

### **Notas sobre esta técnica**

La técnica llamada *You lan quewei* está compuesta de seis movimientos, y contiene cuatro de las principales técnicas del taichi chuan.

Estas son (1) *péng*: desviar hacia arriba, (2) *lǚ*: tirar hacia atrás, (3) *jì*: presionar hacia delante y (4) *àn*: rechazar.

Yang Chenfu explica:

“El *Lan qiao wei* es esencial en el taichi chuan. Contiene las técnicas de ‘prolongar el movimiento pegado al adversario’, de ‘seguir muy de cerca la fuerza del adversario’ y de ‘jamás separarse, jamás romper’. El movimiento de la mano y del brazo es comparable al de la cola del pájaro y ése es el significado de ‘coger la cola del pájaro’. Para realizarlo, hace falta dominar las cuatro técnicas mencionadas: *péng*, *lǚ*, *jì* y *àn*.”

En el taichi de síntesis, los movimientos técnicos de *You lan quewei* se efectúan siguiendo este orden: *lǚ*, *péng*, *jì* y *àn*. Son unos elementos técnicos esenciales en la práctica del *tui shou*, un modelo de ejercicio concebido para cultivar y desarrollar estas técnicas.

### **15- Movimiento intermedio: cierre de las bisagras; parada en escudo**



(15)



Gira hasta llegar al frente pivotando sobre el talón del pie derecho. Los dedos de los dos pies quedan ligeramente hacia dentro. Al tiempo que giras, acerca la mano derecha a la izquierda hasta llevarlas a la siguiente posición: ambas manos verticales, la derecha con la palma vuelta hacia la cara; la izquierda, pegada a ésta a la altura de la muñeca y con la palma dirigida hacia fuera.

Al hacer este movimiento activa bien las bisagras, ya que esto te permite estimular y activar los chakras. Cuando finaliza el movimiento, tienes la espalda bien abierta, con la sensación de empujar la columna vertebral hacia atrás. La estimulación de los chakras y de la columna vertebral se efectúan al mismo tiempo.

Este movimiento se aplica para parar un ataque del adversario a la manera de un escudo.

### **16-Danbian oblicuo: látigo simple**



(16a)

(16b)

Baja las manos describiendo un semicírculo y gira a continuación en diagonal hacia atrás desplazando el pie izquierdo. Extiende la mano izquierda dirigiendo el canto hacia delante. El pie derecho pivota ligeramente.

La mano derecha, después de haber descrito un semicírculo hacia abajo, remonta para describir un círculo casi completo. Durante el ascenso de la mano, la muñeca se dobla formando un gancho.

Al completar este movimiento, el cuerpo queda en posición oblicua.

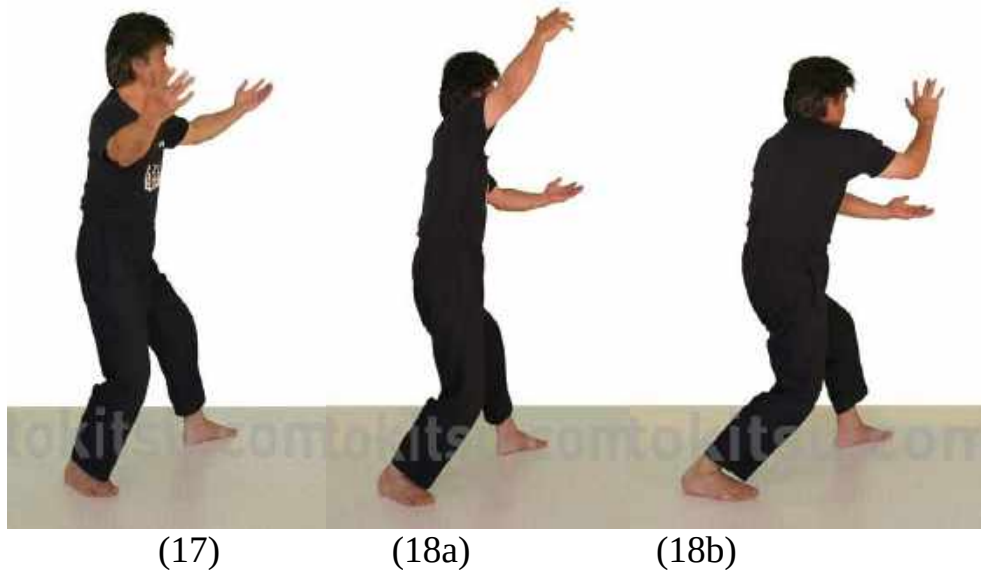
Sentido técnico: paras el ataque del adversario con la mano derecha en forma de gancho, a la vez que le das un golpe con el canto de la mano izquierda. La utilización de la mano derecha permite múltiples posibilidades. Puedes usar este movimiento para parar por el interior, por el exterior, o en diagonal. También puedes utilizarlo como técnica de liberación de la muñeca, cuando el adversario te agarra.

la última técnica, por lo que es preciso trabajar para llenar todo el recorrido del movimiento en el taichi chuan.

Yang Chenfu explica la técnica de danbian, o látigo simple:

“Agrupa los cinco dedos de la mano derecha dirigiéndolos hacia abajo; levanta el pie izquierdo y avánzalo; despliega la pierna derecha y gira las caderas; alarga la mano izquierda desde delante de la cara. Dirige la palma al exterior a fin de alcanzar el pecho del adversario.”

### **17-Ban lan: parar y golpear**



(1) Apertura de las bisagras: parada

Alarga ligeramente la mano izquierda con la palma hacia adentro. Abre al mismo tiempo el brazo derecho con la mano dirigida también hacia el

interior. Toma la misma postura que si llevaras un enorme balón muy ligero.

En esta posición, tienes las bisagras y la espalda abiertas al máximo.

Recuerda que no has de pensar únicamente en la apertura de las bisagras que se sitúan en la parte delantera del cuerpo, porque a fuerza de abrirlas tanto, corres el riesgo de cerrar la parte dorsal. Hazlo de forma que los omoplatos se mantengan separados, lo que facilitará la apertura dorsal.

### **18-Ban lan**

(2) Cierre de bisagras: golpe a mano abierta

Con la muñeca relajada, avanza la mano derecha. Su movimiento describe el tercio de un círculo y termina cuando la mano derecha quede encima de la mano izquierda. La palma derecha mira hacia abajo y la izquierda, hacia arriba. Para efectuar este movimiento gira el busto y las caderas un cuarto de círculo hasta colocarlas en la dirección de tu mirada.

Presta atención, porque a menudo se ejecuta este movimiento de una manera imperfecta. Trabajado de una forma adecuada, activa especialmente la parte baja de la espalda.

### **19-Tishou shangshi: elevar la mano**



(19)

(20a)

(20b)



(21a)

(21b)

(1) Pivotar el cuerpo hasta que esté completamente frontal. Pivota ampliamente el pie izquierdo y un poco el pie derecho para dirigirte hacia la posición de frente manteniendo siempre las manos paralelas. Ejecuta este movimiento con la sensación de hacer girar el busto tirando de él a partir de los riñones. Las bisagras ejercen una presión oblicua; la espalda y la columna vertebral, bien estiradas. En esta posición se siente una amplia torsión del busto y se ejerce una agradable presión en el vientre. Es importante sentir bien que son los riñones los que dirigen el movimiento. Durante su ejecución recrea asimismo la sensación de llevar una bola de ki entre las manos.

Termina activando fuertemente la bisagra derecha, como si fueras a picar hacia abajo con la mano derecha.

## 20-Tishou shangshi

(2) Cambia la posición de las manos como si hicieses girar la bola de ki que llevas entre ellas. Alárgalas a continuación manteniéndolas paralelas. La palma de la mano derecha queda así hacia arriba; la izquierda, hacia abajo. Los dedos se dirigen al frente y las manos hacen que la espalda quede muy estirada. Despliega bien la pierna de atrás (izquierda) y siente los riñones y la apertura oblicua de la espalda.

Aplicación al combate: con la mano derecha impides el movimiento del puño delantero del adversario, dándole seguido un golpe con la mano izquierda.

## **21-Tishou shangshi**

(3) Enderezar el cuerpo lentamente.

Baja la mano izquierda mientras subes la mano derecha dirigiéndola verticalmente a partir de los dedos. Termina este movimiento colocando la mano derecha a la altura de la cabeza, y la mano izquierda a la altura del ombligo, ambas con la palma dirigida hacia abajo.

Aplicación al combate: parada con la mano izquierda y ataque con la mano derecha a la cara del adversario.

Yang Chenfu explica sobre esta técnica:

“Avanza el pie derecho a partir del talón levantando ligeramente la punta, y manteniendo el centro de gravedad sobre la pierna de atrás. El pecho se contrae y la espalda queda abierta. Relaja las caderas. La mirada se dirige hacia delante. Las palmas están colocadas para, al levantarlas, atraer la energía hacia el interior. Toca con tus manos el codo o la muñeca del adversario. Sigue su reacción mientras acumulas tu energía...”

**Fin de la primera sección**