

UNIVERSIDAD DE CHILE  
FACULTAD DE CIENCIAS FISICAS Y MATEMATICAS  
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS  
CREDITOS DEPORTIVOS RECREATIVOS Y CULTURALES  
DR 18A – DR 18B



## **CURSO DE TAI CHI CHUAN**

**Jaime Cáceres Palma**  
**Representante para Chile de**  
**CHINESE KUOSHU FEDERATION**



## ÍNDICE

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| ÍNDICE.....                                                    | 1  |
| ORIGEN E HISTORIA DEL TAI CHI CHUAN .....                      | 2  |
| Introducción.....                                              | 2  |
| Historia .....                                                 | 3  |
| EL FUNDADOR: YANG LU-CH'AN .....                               | 4  |
| LOS DIEZ PRINCIPIOS ESENCIALES DEL TAICHI CHUAN .....          | 5  |
| Fórmulas secretas de los cuatro caracteres .....               | 9  |
| PRINCIPIOS DE BASE EN LA PRÁCTICA DEL TAICHI CHUAN.....        | 10 |
| Movimientos de base en el TAI CHI CHUAN .....                  | 10 |
| A) Las manos.....                                              | 10 |
| B) Los pies.....                                               | 12 |
| Principales utilizaciones de los pies y las piernas .....      | 13 |
| SECUENCIA DE LOS PRIMEROS 24 MOVIMIENTOS DEL TAICHI CHUAN..... | 14 |
| ESTILOS DE TAI CHI .....                                       | 15 |
| Estilos .....                                                  | 15 |
| Formas de Tai Chi .....                                        | 16 |
| Objetivos del Tai Chi.....                                     | 16 |
| BIBLIOGRAFIA .....                                             | 17 |



## ORIGEN E HISTORIA DEL TAI CHI CHUAN

### *Introducción*

Para comprender el Tai Chi Chuan, es necesaria una visión amplia de la civilización china, la que, desde sus inicios desarrolló las Artes Marciales. El Tai Chi Chuan (Taijiquan), se enraíza en el “Libro de los Cambios” (I Ching), que data del tercer milenio antes de Cristo. Fue este texto el que acuñó el término Tai Ji, cuyo significado aproximado es: “el esencial supremo”, o “la viga maestra”; esto representa la entrada a la manifestación, la primera división, el Uno. Con el Uno, nace la dualidad, el mundo de los contrarios, de los cambios.

Posteriormente, del I Ching se derivaron prácticas físicas. Las más antiguas que se registran fueron formuladas por Huado (Hua-To), el primer médico chino conocido, el cual inventó el Wuqinxi con finalidad medicinal (método de cinco posturas básicas, relacionadas con cinco animales, derivados a su vez en los cinco elementos básicos que menciona el I Ching).

Fue Lao Tsé (siglo VI A.C.) y el Taoísmo quienes aportaron el concepto de Ying y Yang, los opuestos complementarios. Estos conceptos fueron introducidos al I Ching, constituyéndolo así en la base conceptual para el Tai Chi Chuan.

El Tai Chi Chuan es un arte marcial, cuyo significado es “boxeo Tai Chi” o “boxeo de sombras”. Es un arte marcial interno, junto al Pa-Kua y al Xsing-Yi. Esto es, porque en China la evolución de las artes marciales siguieron dos caminos: uno exterior, desarrollando más la fuerza muscular y frecuentemente asociado al budismo y uno interior, más preocupado de la respiración, fuerza interior salud y asociado a los taoístas. Se debe aclarar que es sólo una diferencia de matices, puesto que las artes marciales externas también trabajan la fuerza interior y viceversa.

Es posible afirmar que el Tai Chi se derivó de la aplicación de los conceptos taoístas, del I Ching y la variación de movimientos de las artes marciales que por milenios se desarrollaron en China.



## **Historia**

Existen muchas versiones sobre el origen del Tai Chi, a continuación se presentan cuatro que son las más representativas.

Chang Sang Feng, dormía en su choza ubicada en la montaña de Wu Tang cuando se le apareció en sueños “Xuandi”, el guerrero perfecto para los taoístas, quien le enseñó esta técnica.

Chang Sang Feng en el mismo lugar, sintió ruidos extraños. Al acercarse a la ventana, presenció un combate entre un pájaro y una serpiente, siendo ésta la vencedora al combatir con extrema flexibilidad y movimientos curvos. Gracias a esa observación, Chang Sang Feng, (un monje taoísta), comprendió la alternancia Ying Yang y lo aplicó a movimientos, creando el Tai Chi.

El Tai Chi fue inventado por Chen Wang Ting de la familia Chen durante la dinastía Ming. Fue un comandante de milicias en la provincia de Henan alrededor del 1600 D.C. este nuevo arte marcial interno se mantuvo dentro de la familia Chen hasta que Chen Chang Xing le enseñó a Yang Lu Chang a comienzos de 1800, quien posteriormente creó el estilo Yang de Tai Chi y lo difundió en Pekín.

Durante el período Liang (6 dinastías), un comandante de ejército llamado Chang Ling Si, que ejercía en la provincia en An Huei, practicaba Tai Chi y lo enseñaba a su ejército. Se dice que habría tenido un maestro llamado Han Hong Yie. Continúa luego con Tsi Tsien Ping, en la dinastía Tang, en la misma provincia. Posteriormente, en la dinastía Yuen un erudito de mucha sabiduría y alto rango, llamado Chang Sang Feng, nacido en Liau Tong renunció a todo privilegio y después de regalar todas sus pertenencias familiares (conservando sólo a dos niños esclavos), se dedicó a buscar la trascendencia espiritual y longevidad, a través del taoísmo. Después de algún tiempo, sin dinero y tras la muerte de los niños, fue encontrado por un taoísta llamado Fo Lung Chuen Ren, quien lo llevó a la montaña San Tsi Hwa San y le enseñó Tai Chi.

Cuando Chang Sang Feng, comenzó a practicar Tai Chi tenía 67 años y cuando se fue a la montaña de Wu Tang, tenía 80. Fue él quien enseñó las cuatro directrices del Tai Chi, enseñó a Wang Chong Ye y de él, varias generaciones, hasta la dinastía Ching. Durante ella, un maestro llamado Chang Fa, pasando por Chen Chia Kuo, vio a un grupo de personas practicando un estilo muy duro de Kung Fu llamado Pao Chue y rió a carcajadas viendo cómo la gente malgastaba su energía. El instructor, llamado Chen Chan Xing, enojado, salió persiguiéndolo. Después de correr un poco, Chang Fa se detuvo, dio media vuelta y puso sus ojos en Chen Chan Xing y sólo con la mirada lo lanzó varios metros. Chen se dio cuenta de la gran fuerza interior de Chang Fa y se inclinó ante éste, pidiéndole ser su discípulo. Tiempo después, fue Chen Chan Xing quien le enseñó a Yang Lu Chan.



## EL FUNDADOR: YANG LU-CH'AN

Existen dos versiones principales sobre los orígenes de Yang Lu-ch'an, una "oficial" y la otra probablemente histórica. La versión "oficial" procede de compañeros y alumnos que querían ocultar sus más humildes orígenes. Hsü Yü-sheng, alumno del hijo de Yang Lu-ch'an, Yang Ch'ien-hou (1839-1917), y autor del "Manual Ilustrado de Taichi Chuan" publicado en 1921, dice que Yang Lu-ch'an y su paisano Li Po-k'uei, al oír la fama de Chen Chan-hsing como maestro de artes marciales, se apresuraron a ir a la aldea de chen-chia-kou para estudiar con él. Considerados al principio como extraños, lograron convencer al maestro a fuerza de tesón y finalmente consiguieron la transmisión completa del arte, con lo cual regresaron a Yung-nien. Mas tarde, Yang Lu-ch'an en su libro "El arte del Taichi-chüan", sigue fielmente el relato de Hsü Yü-sheng, añadiéndole algunos adornos. Chen Wei-ming nos cuenta que después de llegar a la aldea de Chen-chia-Kou, Yang Lu-ch'an escuchó unos fuertes sonidos que procedían de un edificio cercano. Se subió a una pared, miró por una ventana y sorprendió a Chen Chan-hsing dando instrucciones sobre como desarraigarse. Vigilando por las noches, aprendió todos los secretos, y cuando finalmente el maestro consintió en aceptarle como alumno progresó tan rápidamente que pronto superó incluso a los favoritos de la familia Chen.

De esta manera, el prólogo de Yang Cheng-fu a su libro "Principios completos y aplicaciones del Taichi Chuan, probablemente escrito en realidad por el maestro Cheng Man-ching, contiene información biográfica de la familia Yang, que no solo adorna respetuosamente el pasado de Yang Lu-ch'an, sino que pone en boca de este, un iletrado del siglo XIX, la visión del mundo y los ideales políticos de los intelectuales conservadores urbanos del siglo XX, e incluso inventa un anacrónico dialogo entre Yang Cheng-fu y su abuelo, Yang Lu-ch'an, que en realidad murió once años antes de que naciera su nieto. Este relato de Yang Cheng-fu (o mas probablemente de Cheng Man-ching), nos muestra a Yang Lu-ch'an viajando ya adulto a la aldea de Chen-chia-kou, atraído por la reputación de Chen Chang-hsing y permaneciendo durante diez años antes de ser aceptado como alumno. El libro de Chen Kung, de 1943, "La forma de manos de Taichi, la espada de hoja ancha, Espada de doble filo, la Lanza y el Tui-shou" es una nueva versión del relato de Chen Wei ming, aunque en ésta explica que Yang Lu-ch'an fue a la aldea de Chen-chia-kou siendo un muchacho joven e hizo un agujero en la tapia, que aún podía ver en 1940.



## **LOS DIEZ PRINCIPIOS ESENCIALES DEL TAICHI CHUAN**

Dictados por Yang Chenfu  
Escritos por Chen Weiming

### **1. Ser vacío y ágil y mantener la energía en el sincipucio**

Mantener la energía en el sincipucio es guardar la cabeza bien derecha para que la energía espiritual se una al sincipucio. No empleéis la fuerza muscular, que volvería rígido al cuello y perturbaría la circulación de la sangre y el hálito. Que vuestro espíritu sea espontáneo y ágil, pues sin agilidad y sin mantenimiento de energía en el sincipucio, la fuerza vital no puede ponerse en movimiento.

### **2. Entrar ligeramente el pecho y estirar la espalda.**

Entrar el pecho consiste en retenerlo ligeramente hacia el interior, para que el hálito baje a concentrarse en el campo de cinabrio. Evitad sacar el pecho, pues al estar el hálito comprimido a este nivel, la parte superior del cuerpo estará pesada, la inferior liviana y los pies tendrán tendencia a flotar. Estirar la espalda consiste en hacer adherir el hálito a la espalda. Entrar el pecho acarrea naturalmente un estiramiento de la espalda, lo que permite emitir la fuerza a partir del eje espinal, y entonces no tendréis rivales.

### **3. Relajar la cintura**

La cintura gobierna todo el cuerpo. Los pies tienen fuerza y la pelvis asiento sólo si se es capaz de relajar la cintura. Los pasajes de “lleno” a “vacío” se efectúan a partir de movimientos giratorios de cintura. Por eso se dice: “La fuente de mando está en la cintura”. La falta de fuerza proviene de la cintura y de las piernas.

### **4. Distinguir lo “lleno” y lo “vacío”**

En el arte del Taichi chuan, el primer principio es distinguir lo “lleno” y lo “vacío”. Si todo el cuerpo se apoya en la pierna derecha, se dice que la pierna derecha esta “llena” y la pierna izquierda “vacía” y viceversa. Los movimientos giratorios son efectuados con liviandad, agilidad y sin el mínimo esfuerzo si se sabe distinguir lo “lleno” y lo “vacío”; en



caso contrario, los desplazamientos son pesados y torpes, el cuerpo no tiene estabilidad, y el adversario, que nos atrae, nos desequilibra fácilmente.

## **5. Bajar los hombros y dejar caer los codos**

Bajar los hombros consiste en relajarlos y dejarlos caer; si no los puede relajar y dejar caer, se levantan, provocando una subida de hálito y en consecuencia, una falta de fuerza en todo el cuerpo.

Dejar caer los codos a lo largo del cuerpo consiste en relajarlos. Si están levantados, los hombros no pueden bajar y es imposible empujar muy lejos al adversario. La técnica utilizada se acerca a la de la escuela exotérica que emplea una fuerza interior (jing) discontinua.

## **6. Emplear el pensamiento creador y no la fuerza muscular**

Se dice en el *Tratado sobre el Taichi chuan*: “Todo reside en el empleo del pensamiento en vez de la fuerza”. Durante la práctica del Taichi chuan el cuerpo está relajado, de manera que la mínima energía grosera no puede substituir ni estancarse entre los huesos, los músculos o las venas, y no os ata a vosotros mismos. Sólo entonces pueden efectuarse los pasajes de un movimiento a otro, con liviandad y facilidad, y ejecutarse los movimientos giratorios naturalmente. Algunos dudan que sea posible tener una fuerza duradera sin el empleo de la fuerza muscular, pero el cuerpo humano posee canales de circulación de hálito, así como la tierra tiene sus arroyos. Si los arroyos no están obstruidos, el agua corre; si las venas no están tapadas, el hálito circula. Cuando una energía rígida llena estos canales, la sangre y el hálito se perturban, los movimientos giratorios carecen de agilidad y basta con tirar un cabello para que todo el cuerpo se desestabilice. Si en vez de la fuerza muscular se emplea el pensamiento creador, a donde llega el pensamiento llega el hálito. Así, la sangre y el hálito circulan continuamente en el cuerpo sin detenerse un solo instante. Gracias a un largo entrenamiento se adquiere la verdadera energía interior, y como se dice en el *Tratado sobre el Taichi chuan*: “La agilidad y flexibilidad extremas producen la resistencia y rigidez extremas. Quienes están familiarizados con la técnica del Taichi chuan y la dominan, tienen los brazos como hierro envuelto en algodón, la fuerza está profundamente alojada, mientras que los discípulos de la escuela exotérica manifiestan la fuerza muscular en la acción y parecen flotar en la inacción. Esto prueba que la fuerza muscular es sólo la una energía superficial.

Cuando se emplea la fuerza muscular en lugar del pensamiento creador, el adversario puede incitaros fácilmente a moveros, esto no merece nuestra estima.



### **7. Enlazar arriba y abajo**

Enlazar arriba y abajo es conformarse al siguiente principio enunciado en el *Tratado sobre el Taichi chuan*: “La energía toma su raíz en los pies, se desarrolla en las piernas, es dirigida por la cintura y se manifiesta en los dedos. De los pies a las piernas y a la cintura se necesita una unidad perfecta”. Todo movimiento de las manos va acompañado de un movimiento de cintura; cuando los pies se mueven, la energía espiritual de los ojos (la mirada) se mueve al mismo tiempo y los sigue; en este caso puede decirse que arriba y abajo están enlazados; pero si una sola parte del cuerpo no se mueve con el resto, hay desorden y dislocación.

### **8. Unir el interior y el exterior**

El trabajo del Taichi chuan es un trabajo de la energía espiritual. Por eso dice: “La energía espiritual es el amo, el cuerpo es el lacayo”. Si puede ponerse en movimiento la fuerza vital, los movimientos son espontáneos, livianos y ágiles. El encadenamiento de los movimientos sigue los principios (de alternancia) de “lleno” y de “vacío”, de abertura y cierre. Cuando se habla de abertura, no se trata únicamente de abertura de los pies y las manos sino también de abertura del pensamiento y el espíritu. Tampoco el cierre es sólo el cierre de los pies y las manos, sino también del pensamiento y del espíritu. Si el interior y el exterior están unidos en un solo hálito, todo es perfecto.

### **9. Ligar los movimientos sin interrupción**

En las artes de combate de la escuela exotérica, la energía empleada es la energía grosera del “cielo posterior”. Hay entonces partidas, paradas, encadenamientos, interrupciones. En el instante en que la antigua fuerza llega a su fin y todavía no ha nacido la nueva, es cuando uno puede ser vencido con más facilidad. Como en el Taichi chuan se utiliza el pensamiento y no la fuerza muscular, todo está ligado sin interrupción del principio hasta el final; cuando una revolución se termina otra comienza, el movimiento circular se desarrolla infinitamente. Dice el Tratado original: “El largo boxeo es como la ola de un largo río o del mar que se mueve continuamente y sin fin”. También: “Haced que la energía se mueva como un hilo de seda que se devana de un capullo”. Estas comparaciones sugieren que todo está unido por un único hálito.





#### **10. Buscar la calma dentro del movimiento**

La capacidad de saltar se considera muy importante en las artes marciales de la escuela exotérica; y se utiliza hasta el agotamiento la fuerza muscular y el hálito. Por eso, después de haber practicado, el boxeador esta siempre jadeante. En el Taichi chuan se dirige el movimiento con calma; aunque se mueva, el practicante permanece calmo; por eso es preferible ejecutar el encadenamiento de los movimientos lo más lentamente posible. Gracias a la lentitud, la respiración se vuelve larga y profunda, el hálito se concentra en el campo de cinabrio, y naturalmente, el practicante no tiene las arterias latientes. Los adeptos deben comprender esto, pero pocos son los que lo logran”



## ***Fórmulas secretas de los cuatro caracteres***

de Wu Yuxiang

1. **Difundir** (*fu*): Significa hacer circular el hálito en su propio cuerpo, difundirlo en la energía del adversario para que no pueda moverse.
2. **Cubrir** (*gai*): Significa cubrir con el hálito el lugar a donde viene el adversario.
3. **Oponerse** (*dui*): Significa oponerse con el hálito en el lugar a donde viene el adversario y conocer exactamente el objetivo que debe alcanzarse.
4. **Tragar** (*dun*): Significa absorber enteramente con su propio hálito la energía del adversario, hacerla penetrar uno y transformarla.

Lo que se designa con estos caracteres no tiene ni forma ni sonido. Quien no ha comprendido lo que es la energía y no la ha afinado hasta extraer la quintaesencia no puede conocer el secreto de estos cuatro caracteres. Todo reside únicamente en el hálito. Sólo quien puede alimentarlo con rectitud y no deteriorarlo puede repartirlo en los cuatro miembros, sobre esto es inútil que siga explicando.



## PRINCIPIOS DE BASE EN LA PRÁCTICA DEL TAI CHI CHUAN

La práctica se compone esencialmente de dos partes: el aprendizaje de un encadenamiento de movimientos ejecutados en posición de pie, que varía según las escuelas e incluso según la enseñanza de cada maestro. Llamado *zoujia*, “el encadenamiento es un ejercicio que sirve para conocerse a sí mismo” dice Li Yixu. El neófito se dedica entonces intensa y regularmente, una o varias veces por día, a la práctica del encadenamiento y de varios ejercicios anexos; primero se insiste en la ejecución de la forma exterior del movimiento. Cuando el discípulo es capaz de respetar de manera constante la forma de ejecución perfecta, puede comenzar a mantener el hálito, a cultivar el espíritu y a pasar a la segunda parte de la práctica: ejercicios de a dos que preparan más particularmente al combate, llamados “empuje de manos” (*da lü*) y la “dispersión de las manos” (*san shou*).

Los movimientos de base y los principios que deben observarse durante la ejecución de los movimientos son los mismos en las diferentes escuelas.

### ***Movimientos de base en el TAI CHI CHUAN***

#### **A) Las manos**

Existen tres usos fundamentales de las manos: la mano cerrada en puño (*chuan*), la palma de la mano (*zhang*) y la mano en gancho (*gou shou*).

**Puño:** los cuatro dedos están doblados y el pulgar cubre las segundas falanges del índice y el mayor. Cuando se practica el Taichi chuan como disciplina psicosomática, el puño debe estar flojo para no perturbar la circulación del hálito y de la sangre. Cuando se practica la emisión de la fuerza interior, el puño debe estar a veces flojo y otras apretado: cuando la



fuerza emitida llega al puño, hay que cerrar a éste muy rápido y muy fuerte durante un corto instante para luego soltarlo rápidamente.

Un golpe de puño puede darse de tres maneras:

- Golpe de puño horizontal (*ping chuan*). El espacio entre el pulgar y el índice, llamado en chino “boca del tigre” (*hu kou*), se dirige hacia arriba. Este golpe se emplea especialmente en la postura de la escuela Yang llamada “golpear la región pública del adversario”.
- Golpe de puño de arriba hacia abajo (*pie chuan*). El puño está dirigido oblicuamente hacia abajo. La “boca del tigre” está dirigida hacia el exterior y los dedos hacia arriba. Este golpe se emplea en el movimiento “Darse vuelta y golpear al adversario”.
- Puño oblicuo (*chou chuan*). El golpe se da oblicuamente, hacia arriba o hacia abajo. Este golpe se emplea en “El doble viento atraviesa las orejas”.

**La palma de la mano:** en las escuelas Yang, Wu y Sun, la palma está naturalmente abierta y extendida, sin que se utilice fuerza para cerrar o para extender los dedos. En la escuela Chen, la palma de la mano está chata, prácticamente no ahuecada, y los dedos ligeramente curvados hacia atrás.

- Al cabo de cierto tiempo de práctica, cuando se ha comprendido la distinción entre lo vacío y lo lleno, dicha comprensión también se manifiesta en la palma de las manos. Así, cuando se comienza a tender la mano hacia adelante, la palma presenta un ligero hueco, está “vacía”. Cuando se sigue estirando la palma hacia adelante, el hueco de la palma disminuye y caso desaparece al final del movimiento, de manera que la fuerza interior y el pensamiento creador lleguen hasta la punta de los dedos: la palma entonces, está “llena”.
- Como el movimiento de la palma participa en el movimiento general del cuerpo, la diferencia entre lo lleno y lo vacío de la palma debe estar en armonía con lo lleno y lo vacío del cuerpo : De la cintura, de las piernas, etcétera.
- En el combate, el ataque puede efectuarse con la parte lisa de la palma, con el dorso de la mano, con la punta de los dedos, o con el canto de la mano; la fuerza interior se emite por la palma o la punta de los dedos. Se distinguen cuatro tipos de ataque a mano abierta:

1. Rechazar con la palma (*an zhang*). La atención se concentra en el corazón de la palma con la que se ataca. Este ataque se emplea en los movimientos “rechazar” y “Paso hacia adelante con roce de la rodilla y torsión de tronco”.



2. Ataque con el canto de la mano (*qie zhang*). Esta forma de ataque se emplea en el movimiento “La serpiente que reptar”.
3. Ataque con el dorso de la mano (*shuai zhang*). Se emplea en el movimiento “Retroceder y rechazar al mono”.
4. Ataque con la punta de los dedos (*chuan zhang*). La atención se concentra en la punta de los dedos. Este ataque se emplea en el movimiento “El faisán dorado se para en una sola pata”.

**La mano en gancho** (*gou shou*). Esta posición de la mano se utiliza en un solo movimiento: “El simple látigo”. El puño está totalmente relajado y la mano cuelga hacia abajo en una posición natural, con los dedos juntos. Con la mano en gancho se golpea al adversario en los puntos vulnerables del cuerpo, especialmente en la garganta o en la raíz de la nariz. La fuerza interior se emite por el puño.

## B) Los pies

Se distinguen cinco posiciones fundamentales de los miembros inferiores, designadas con los siguientes términos: “posición en forma de arco (*gong bu*)”, “posición del jinete en la silla” (*ma bu*), “posición de los pies en forma de carácter ding (en escuadra)” (*ding bu*), “posición en cuclillas sobre una pierna” (*pu bu*), “posición sobre una pierna” (*jinjibu*).

1. **Posición en forma de arco** (*gong bu*). La pierna de adelante está flexionada y la de atrás casi extendida. Si bien esta posición de piernas también se utiliza en la técnica Shaolín y en las otras técnicas de combate de la escuela exotérica, difiere de ellas en dos aspectos: En primer lugar, en la escuela exotérica el centro de gravedad del cuerpo se coloca sobre la pierna de adelante y la rodilla flexionada sobrepasa a menudo la punta del pie; en esta posición puede desplegarse una gran fuerza física pero es fácil ser desequilibrado por el adversario. En el Taichi chuan, el centro de gravedad del cuerpo permanece en los tres quintos de la línea formada por los pies. En segundo lugar, en la escuela exotérica la pierna de atrás está extendida, mientras que en el Taichi chuan se encuentra ligeramente flexionada. Esta posición da una estabilidad más grande y se emplea en la mayoría de los movimientos.
2. **Posición del jinete en la silla** (*ma bu*). Los pies están paralelos, separados por una distancia igual al ancho de los hombros, las rodillas flexionadas no sobrepasan la punta de los pies. El centro de gravedad del cuerpo pasa por el medio de la distancia entre los pies. La columna vertebral está vertical, los hombros caídos, la cintura relajada. Es una posición fundamental de Taichi



chuan para aprender a mantenerse sobre las piernas, a bajar su centro de gravedad y a liberar los trayectos del hálito. Mantener esta posición durante un tiempo más o menos largo sirve a menudo de trabajo preliminar al encadenamiento. Sin embargo sólo se la emplea entres movimientos del encadenamiento de la escuela Yang, el “Comienzo”, “Cruzar las manos” y “Cierre de Taichi”, es decir, las posturas del principio y del final del encadenamiento y una postura de paso entre dos movimientos, o sea, posturas que no se utilizan en el combate. La posición del jinete en la silla toma su nombre de la semejanza de la posición del jinete en su montura.

3. **Posición de los pies en forma de carácter ding J (*ding bu*)** o “paso vacío” (*xu bu*). El peso del cuerpo reposa enteramente en una sola pierna, la que está situada un poco hacia atrás, mientras que el otro pie sólo toca el suelo con los dedos del talón. A veces puede llevarse 60% del peso del cuerpo sobre la pierna de atrás y 40% sobre la otra. Esta posición facilita el paso de un movimiento a otro. Se la emplea en el movimiento “Levantarse las manos”.
4. **Posición en cuclillas sobre una pierna (*pu bu*)**. Se la utiliza en un solo movimiento de la escuela Yang, la “Serpiente que reptar”. Una pierna está extendida, la otra está totalmente doblada y se está en cuclillas sobre ella.
5. **Posición sobre una pierna (*jinji bu*)**. El practicante está en equilibrio sobre una pierna, la otra no toca el suelo. Se emplea en el movimiento “El faisán dorado se para sobre una pata”.

### Principales utilizaciones de los pies y las piernas

1. **Golpe con el talón (*deng bu*)**. La fuerza se concentra en la planta del pie y el golpe de talón se da horizontalmente, de frente o de costado. Este golpe se emplea en el movimiento “Cruzar las piernas” y también “Darse vuelta y dar un golpe de talón”.
2. **Golpe con la punta del pie (*ti*)**. La punta del pie se lanza hacia adelante y hacia arriba para golpear al adversario en la tibia, en la rodilla o en las partes íntimas. Este golpe se emplea en el movimiento “Apartar los pies golpeando con el pie izquierdo o con el pie derecho”.
3. **Golpe con el pie horizontal (*bai*)**. La pierna, horizontal, da un golpe de costado. Este golpe se emplea en el movimiento “Barrer el loto”.
4. **Golpe con la rodilla (*xichuang*)**. Se golpea con la rodilla de abajo hacia arriba o de costado. Este golpe se emplea en los movimientos “El faisán dorado se para sobre una pata” y “El doble viento atraviesa las orejas”.



## SECUENCIA DE LOS PRIMEROS 24 MOVIMIENTOS DEL TAICHI CHUAN

Taichi Chuan de 24 posiciones (Ershisishi Taijiquan)  
Taichi Chuan simplificado (Jianshua Taijiquan)

1. Inicio (Qishi)
2. Acariciar la cola del gorrión (Lan She Wey)
3. La grulla blanca extiende las alas (Baihe Liangchi)
4. Pasar la mano por encima de la rodilla y dar un paso adelante (Louxi Aobu)
5. Tocar el laúd (Shouhui Pipa)
6. Retroceder rechazando un mono (Dao Nien Hou)
7. Las cuatro puertas a la izquierda (Peng – Lhi – Shi - An )
8. Las cuatro puertas a la derecha (Peng – Lhi – Shi - An)
9. Azote simple (Danbian)
10. Ondear las manos como si fuesen nubes (Yunshou)
11. Azote simple (Danbian)
12. Palmada alta al caballo (Gaotan Ma)
13. Patada de talón derecha (You Deng Jiao)
14. Golpear las orejas con los dos puños (Shuangfeng Guan er)
15. Girar el cuerpo y patada de Talón izquierda (Zhuanshen Zou Deng Jiao)
16. Bajar el cuerpo a la izquierda y ponerse en equilibrio en una pierna (Sheshen Xia Shi – Baishe Tu Xin) (Zou Xiashi Duli)
17. Bajar el cuerpo a la derecha y ponerse en equilibrio en una pierna (Sheshen Xia Shi – Baishe Tu Xin) (You Xiashi Duli)
18. La muchacha regatea (Yunü Chuan Suo)
19. Aguja en el fondo del mar (Haidizhen)
20. Manos como abanico (Shan Tong Bei)
21. Girar el cuerpo con golpe de revez (Zhuanshen Pie Shen Chui)
22. Paso de mano escondida (Jin Bu Ban Lan Chui)
23. Empujar con ambas manos (An)
24. Cierre (Shoushi).



## ESTILOS DE TAI CHI

### *Estilos*

Los cuatro estilos más importantes de Tai Chi son los siguientes:

| Estilo | Fundador     | Año            | Características                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|--------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chen   | Familia Chen | No determinado | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentra energía interior</li> <li>• Expresa exteriormente fuerza y poder a través de un trabajo circular.</li> <li>• La explosividad es por medio de un suave latigazo de profundo poder de penetración</li> </ul>                                                                                                 |
| Yang   | Yang Lu Chan | 1789-1872      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajarse y concentrarse en el Tan Tien</li> <li>• Se caracteriza por las “trece acciones” (o puertas): parar, golpear, atacar, empujar, tirar, apretar, cortar, golpe de codo, golpe de hombro, desplazamiento hacia la derecha e izquierda, movimiento de mirar y por último, actuar a uno y otro lado.</li> </ul> |
| Wu     | Wu Quan You  | 1834-1902      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos amplios Yang y cerrados como los ortodoxos Chen.</li> <li>• Movimientos continuos, cuerpo recto, uso de energía interna al empujar.</li> <li>• Protegerse siempre con una mano cuando la otra ejecuta una acción</li> <li>• No empujar mas allá de la línea del pie.</li> </ul>                          |
| Sun    | Sun Lu Tang  | 1860-1932      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los movimientos son un abrir y cerrar constantemente, desarrollando energía y poder al ser realizadas estas acciones</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |





## ***Formas de Tai Chi***

Además de los estilos anteriormente señalados, existen diversas formas de Tai Chi:

|                |                              |
|----------------|------------------------------|
| Tai Chi Chuan: | Tai Chi con las manos.       |
| Tai Chi Tao:   | Tai Chi con sable.           |
| Tai Chi Chien: | Tai Chi con espada.          |
| Tai Chi Kan:   | Tai Chi con vara.            |
| Tai Chi Kong:  | Tai Chi con fuerza interior. |

## ***Objetivos del Tai Chi***

Estos objetivos fueron enunciados por Chang Sang Feng.

- Otorga salud.
- Entrega técnicas superiores de defensa personal.
- Promueve la longevidad.
- Desarrolla Chi Kung, y con su poder se puede curar a otros.



## **BIBLIOGRAFIA**

1. TAIJI QUAN, ARTE MARCIAL, Técnica de Larga Vida; Catherine Despeux, 1993.
2. LAS PIEDRAS DE TOQUE DEL TAI-CHI: LAS TRANSMISIONES SECRETAS DE LA FAMILIA YANG; Angel Fernández de Castro y Antonio Alcaide Pérez, 1993.
3. ADVANCED YANG STYLE TAI CHI CHUAN; Yang Jwing – Ming, 1991.
4. TAI CHI CHUAN ESTUDIO SOBRE UNA TECNICA DEL WU SHU; Fidel Font Roig , 1993.