

## **LOS 10 PRINCIPIOS REGULADORES DE LA PRACTICA DEL TAI CHI CHUAN.**



Instrucciones orales de Yang Chen Fu,  
registradas por Chen Wei Ming en "*Taichi chuan shu*"  
(El Arte del Tai Chi Chuan),  
publicado en Hong Kong 1925  
por HSIANG-KANG WU SHU C&O.

### **1. "La energía debe estar en la parte superior de la cabeza y debería de ser suave y sensitiva".**

"La energía en la parte superior de la cabeza" significa que la cabeza debe llevarse recta, sin ladearse, así el espíritu (Shen) alcanza su punto más elevado.

No se debe usar la fuerza. Si ésta es usada entonces la espalda y la nuca quedan rígidas y la sangre y el Qi (energía) no circulan. Debería haber una sensación de suavidad y naturalidad.

Sin esta suavidad y sensibilidad la energía no llegará a la parte superior de la cabeza y el espíritu no alcanzará esta parte.

### **2. "Descender el pecho y elevar la espalda".**

"Descender el pecho" significa que ha de haber una suave relajación en el pecho permitiendo que el Qi descienda al Tan-T'ien.

Evítese absolutamente expandir el pecho, esto causaría que el Qi fuera concentrado en el pecho, dando como resultado una sensación de pesadez en esa zona.

"Elevar la espalda" significa que el Qi golpee la espalda. Si uno puede descender el pecho, entonces la espalda se elevará de forma natural.

### **3. "Relajar la cadera".**

La cadera es el punto central del cuerpo. Si la cadera está relajada, entonces las piernas tendrán fuerza y nuestra posición será estable. Cambiar el lleno por vacío vendrá de la rotación de la cadera. Por consiguiente se dice que la cadera es una de las áreas más vitales.

Si no posee energía el movimiento, tenemos que buscar la causa en la cadera.

#### **4. "Distinguir entre Lleno y Vacío".**

"Distinguir Lleno de Vacío" es el primer principio del Tai Chi Chuan. Si el peso de todo el cuerpo permanece en la pierna derecha, entonces la pierna derecha está llena y la izquierda vacía.

Solamente después de distinguir Lleno y Vacío podremos girar en los movimientos, de forma suave y sin esfuerzo. Si no podemos hacer ésta distinción nuestros pasos serán pesados y las posturas incómodas e inestables.

#### **5. "Descender los hombros y dejar caer los codos".**

"Descender los hombros" significa que hay que relajarlos y dejarlos caer. Si no están relajados entonces los hombros quedan elevados, así el Qi se eleva con ellos y todo el cuerpo queda sin fuerza.

"Dejar caer los codos" significa que los codos estarán relajados, dejándolos caer hacia abajo. Si los codos son elevados entonces los hombros no pueden ser relajados.

#### **6. "Usar la Energía y no la Fuerza".**

Esto está establecido en "*Tratado de Tai Chi Chuan*" y significa que debemos depender exclusivamente de la mente y no de la fuerza. En la práctica del Tai Chi Chuan todo el cuerpo debe de estar relajado. Si podemos, debemos de eliminar incluso la más mínima sensación de pesadez, lo cual crea un bloqueo en nuestros nervios y tendones y restringe nuestra libertad de movimiento, si lo con seguimos entonces nuestros movimientos serán suaves, circulares y espontáneos.

Alguien puede preguntarse cómo podemos ser fuertes sin usar la fuerza. Los meridianos del cuerpo son como vías de agua. Cuando estas vías de agua son abiertas entonces el agua corre libremente; cuando los meridianos se abren entonces el Qi pasa por ellos.

Así se entiende lo que dice el "*Tratado de Tai Chi Chuan*", "*solo de la mayor suavidad viene la dureza*". Los brazos de aquellos que han practicado Tai Chi Chuan son como hierro oculto en algodón y son extremadamente pesados.

#### **7. "Unidad de la Parte Superior y la Parte Inferior".**

"Unidad de la Parte Superior y la Parte Inferior" es lo que en el "*Tratado de Tai Chi Chuan*" significa "*la raíz esta en los pies, distribuida a través de las piernas, controlada por la cadera y expresada en las manos*".

Desde el pie a las piernas y a la cadera debe haber un continuo circular del Qi (energía). Cuando las manos, cadera y pie se mueven, el espíritu (Shen) en los ojos, se mueve al unísono. Es entonces cuando hay unidad de la parte inferior y la parte superior del cuerpo.

### **8. "La Unidad de lo Interno y lo Externo".**

Lo que el Tai Chi Chuan entrena y ejercita es el espíritu (Shen). Por consiguiente se dice *"el espíritu emprende la acción y el cuerpo la realiza"*.

Si nosotros elevamos el espíritu, entonces nuestros movimientos serán naturales y suaves. Cuando lo interno y lo externo son unificados como un solo Qi, entonces no hay interrupción.

### **9. "Continuidad sin interrupción".**

La fuerza se consume antes de aparecer la nueva. En Tai Chi Chuan se usa la mente y no la fuerza.

Desde el principio al final no hay interrupción. Todo está completo y continuo, circular e indefinido, esto es lo que los clásicos llaman *"como un gran río fluyendo sin fin"*. Todo esto expresa la idea de continuidad en un solo Qi.

### **10. "Buscar la Quietud en el Movimiento".**

El Tai Chi Chuan usa la Quietud o Calma para replicar o contestar al movimiento. Incluso cuando nosotros estamos en movimiento permanecemos en calma. Por consiguiente al practicar las posturas es mejor hacerlo lo más lentamente posible.

Cuando se relentiza el movimiento, entonces la respiración es más lenta y larga y el Qi puede elevarse desde el Tan-T'ien.