

LA AVENTURA DE APRENDER TAI CHI

Este año, al disponer de algún tiempo libre, me propuse aprender Tai Chi, que era un deseo aplazado año tras año por falta de tiempo. Apenas soy un aprendiz con seis meses de trabajo, pero creo que el aprendizaje está cumpliendo mis expectativas muy gratamente y tengo la sensación de que esta disciplina me va a acompañar a lo largo de mi vida. Es importante para el mantenimiento del cuerpo físico, pero también para la unión entre el cuerpo físico y el espiritual en un uno único.

El camino de aprendizaje está lleno de incertidumbres y obstáculos a superar, quizá el que más me ha sorprendido ha sido la falta de información concreta para realizar los diferentes posturas o movimientos. Acostumbrado al yoga desde hace muchos años pensaba que el Tai Chi sería similar y que existirían posturas concretas con nombres definidos y con una descripción detallada de las mismas. El aprendizaje es complejo pues hay que asimilar diferentes elementos como: movimiento (giros, desplazamiento, ubicación...) de manos, pies, cuerpo, piernas... posturas que se deben poner en manos, brazos, pies... orientación del cuerpo y pies en las diferentes posturas, ritmo de cada fase de movimiento, etc... Para poder asimilar todo esto, me compre hasta seis libros, consulte trabajos de internet, de you tube etc.. y la sorpresa se incrementó, pues los movimientos son diferentes según el texto que consultas o el video que visionas, el nombre es diferente y una misma postura según cada libro tiene nombre distinto, no había una clara definición de los movimientos ni de las orientaciones de pies y cuerpo ni de la secuencia a seguir, ni de la respiración etc... por todo ello la única salida posible para tener un manual de apoyo al aprendizaje fue tratar de hacérmelo yo mismo de la mejor manera posible, dado mi escaso conocimiento del Tai Chi.

Así pues siguiendo las indicaciones de clase, completándolo con datos de diferentes fuentes, me puse a hacer unos apuntes para mi uso personal para que me sirvieran de ayuda en el aprendizaje del Tai Chi. No obstante después pensé que quizá a otras personas de clase les podrían ser de utilidad y por ello para uso privado de la clase los pongo a disposición de todos los que los consideren útiles.

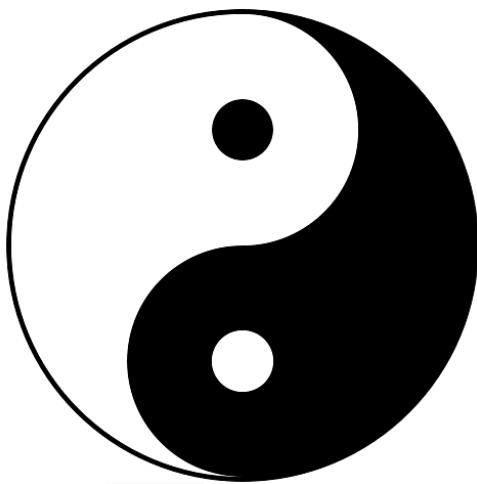
Son unos apuntes previos, un primer borrador, que tendrá que ser revisado adecuándolo a las enseñanzas de clase y además incluir la respiración en los movimientos. Es la primera parte de las tres que constan los 37 movimientos y que se complementará según se impartan en clase. Tienen una primera parte general de información sobre lo que es el Tai Chi y algunos consejos para realizarlo y la segunda parte que es la más importante que se dedica a la realización de las posturas según la clase de Tai Chi. Las figuras se han tomado del texto Tai-Chi Chuan "El cerebro abdominal" que es el que mas se aproxima a nuestro trabajo de clase y que posiblemente es la mejor guía escrita como apoyo a nuestro aprendizaje.

Espero que os sea de utilidad.

Baldomero Gonzalez
Estudiante de Tai-Chi

INTRODUCCION AL TAICHI CHUAN
(ESTILO CHENG MAN-CHING - 37 movimientos)

1	Introducción.	1
2	El Tao y la energia chi	
3	Actitudes generales para realizar el Tai-Chi Chuan.	4
4	Actitudes especificas para realizar el Tai-Chi Chuan.	6
5	Partes del Tai-Chi Chuan – posturas (siguiendo las clases de Tai Chi)	9
5.1	I -La tierra	10
5.2	II- El hombre.	23
5.3	III-El cielo.	



TAI-CHI CHUAN

1-INTRODUCCION

El Tai-Chi se basa en conceptos fundamentales de la filosofía china del Taoísmo que se remonta hasta hace 5.000 años. Es un ejercicio chino de hace 700 años desarrollado por las escuelas de artes marciales. Combina movimientos físicos fluidos y relajados con un estado mental sereno de alerta. Se desarrolla la resistencia, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación y la capacidad de permanecer centrado tanto físicamente como mentalmente en un conflicto. Se puede practicar a cualquier edad y casi con cualquier condición física.

El Taichi-Chuan (o Taiji) se traduce como “supremo definitivo” es el centro de las cosas o la fuente común que unifica todos los contrarios aparentes (yin-yang). Considera que la mente y el cuerpo no son cosas separadas como sucede en Occidente, sino que son estados diferentes de la misma cosa, la energía vital del universo o fuerza de la vida qi (o ki o chi), que en la India le denominan Prana.

El Tai Chi Chuan se practica mediante una secuencia de movimientos determinados, que se hacen de forma fluida pasando de unas posturas a otras sin ruptura. Se compone de varias figuras en las que el practicante se mueve de manera natural, relajada, suelta y suave. En cada movimiento se tensan los músculos necesarios y el resto quedan relajados.

Después de años de práctica, el Tai Chi se puede considerar como una “Meditación en Movimiento” y ejercita conjuntamente cuerpo, mente (racional) y espíritu. Cada practicante realiza los movimientos para sí mismo

El Tai Chi tiene efectos terapéuticos actuando sobre la respiración, los músculos y articulaciones del cuerpo, la columna vertebral, hombros, cuello, manos, el equilibrio, la flexibilidad, la concentración, la relajación, sistema nervioso, psicomotricidad... La práctica desarrolla progresivamente un equilibrio interior entre el cuerpo y la mente.

No hay que forzar las cosas en el Taichi, hay que tener paciencia, hacer que pase poco a poco, no forzar y a la vez hacer un gran esfuerzo. Hay que tener enseñanza correcta, perseverancia y talento natural.

2-EL TAO Y LA ENERGÍA CHI.

Simbolo del Tai-chi -el Tao.

El Tao significa camino o senda para vivir una vida sencilla y pacífica en armonía con la naturaleza. Considera que todos los elementos del universo están interconectados entre sí, este concepto se representa en el símbolo yin-yang del Tai-Chi

El símbolo del Tai-Chi (yin-yang) es un círculo blanco y negro. El círculo exterior chi simboliza la unidad, todo lo que existe está contenido dentro del mismo todo. Todas nuestras experiencias interiores (sentimientos, emociones, sensaciones...) y todo lo exterior (personas, naturaleza, estrellas...) son expresiones distintas del mismo todo. Todos somos uno.

El yin y yang son los polos positivos y negativos que se materializan en la existencia y se manifiestan como una vía, decisión o dirección, que al mismo tiempo, constituye su opuesto.

Algunos de los pares de opuestos más relevantes en el Tai Chi Chuan son:

- o activo-pasivo sólido-insustancial pesado-ligero ataque-retirada
- o avance-retroceso ataque-defensa apertura-cierre movimiento-quietud
- o rápido-lento suave-duro

Cada término de un par, no puede existir sin el otro, siempre es relativo, en comparación a un otro y nunca es absoluto. Esto quiere decir que algo es yin o yang, en relación a otra cosa y nada es, absolutamente, yin o yang.



Dentro del círculo las zonas claras y oscuras representan la dualidad, masculino/femenino, yo/tu, luz/oscuridad, correcto/incorrecto... El yin es el área negra del universo representa el aspecto femenino, pasivo, suave y el yang es el área blanca el polo opuesto el aspecto masculino, activo, duro. Los dos círculos pequeños dentro de las dos áreas recuerdan que no existe nada realmente separado de lo demás. Los dos aspectos fluyen entre sí, se complementan, actúan incesantemente en el universo, no es posible tener un polo sin el opuesto, todo se complementa izquierda-derecha, arriba-abajo etc. El centro del gráfico es un punto común de estos dos polos representa el todo, unifica todos los contrarios, contiene el yin y el yang. En los ejercicios el yin son actuaciones hacia abajo, o atrás y el yang hacia arriba o adelante.

El Taoísmo

El taoísmo es un sistema filosófico chino que la tradición atribuye al filósofo chino Lao Tsé. Sus enseñanzas parten del concepto de unidad absoluta y al mismo tiempo mutable denominado Tao, que conforma la realidad suprema y el principio de todas las cosas. Lleva más de cinco mil años ejerciendo su influencia en los pueblos del Oriente. El Taoísmo establece la existencia de tres fuerzas: una pasiva, otra activa y una tercera, conciliadora. Las dos primeras se oponen y complementan simultáneamente entre sí, es decir que son interdependientes de manera absoluta y funcionan como una unidad. Son el yin (fuerza pasiva) y el yang (fuerza activa) y aunque representan dos fuerzas aparentemente opuestas, forman parte de una única naturaleza "un aspecto yin, un aspecto yang, eso es el tao". La tercera fuerza es el tao, o fuerza superior que las contiene.

Tao (camino)

El Tao es una forma de vida. Es lo que existe antes que nada y de lo que surge todo. Es eterno y atemporal es inmaterial y a la vez, puede ser material. En tanto abarca la totalidad, es Ser y No-Ser, al mismo tiempo. Indefinible, indistinguible e inherente.

Tao es el nombre global que se da al orden natural. El objetivo del tao es enseñar al hombre a integrarse en la naturaleza, enseñarle a fluir, a integrarse en sí mismo en concordancia y armonía. El tao no es un creador porque nada en el mundo se crea, ni el mundo es creado. Al llegar el budismo a China, el contacto entre el budismo y el taoísmo produjo la escuela religiosa y filosófica budista y esta, al pasar a Japón originó el zen.

El Tao reprueba: La guerra, la resignación, la codicia, los prejuicios, los convencionalismos, los tabúes, la desigualdad, la sumisión, el sometimiento dogmático a normativas absolutistas o preconceptos prejuiciosos (lealtad filial, nacionalismo, legalismo, sumisión al culto, etc.). No tiene dogmas ni preceptos. Las virtudes son: Piedad, magnanimidad, abnegación, bondad, sacrificio personal, plantar árboles (entregar algo a la naturaleza u otros humanos), hacer caminos (en los mismos modos que los árboles), ser introspectivo, ser analítico, contemplativo y meditativo, fomentar la honestidad y la equidad, enseñar al que no sabe

La energía chi (o ki o qi),

El Tai Chi Chuan, le asigna gran significación al concepto del chi . En los movimientos se debe permitir que el chi fluya, relajando en lo posible los músculos y las articulaciones y realizándolos de manera suelta y fluida. A través de los ejercicios se debe «aumentar el chi en el cuerpo» y el practicante debe llegar a estar en condiciones de percibir y finalmente controlar al chi. Muchos practicantes describen la sensación que surge al hacerlo como una especie de flujo energético, que se puede hacer circular en el cuerpo y enviar a determinadas partes de éste. El Tai Chi Chuan no es una religión, sus principios se pueden aplicar a cualquier religión.

El chi es la energía vital, la energía trascendente, la fuerza de la vida y la energía del aire, es una energía interna o fuerza interior. Esta energía recorre el cuerpo desde la inhalación por la boca baja por delante hasta un punto situado entre ano y recto y con la expiración sube por detrás por la columna vertebral hasta la boca. El Tai Chi, trabaja haciendo circular la energía de una forma más global.

Unidad cielo, tierra y hombre: En el hombre, la parte superior del cuerpo, corresponde al "cielo" y la inferior, a la "tierra". El Tai Chi Chuan trata de unificar los "chi" del cielo y de la tierra, con el chi del hombre. El Tai Chi se considera una medicina preventiva, ya que los movimientos u su forma están hechos para conseguir que la energía del cuerpo circule perfectamente, para ello hay que relajar el cuerpo, abrirlo, para que la energía pueda circular sin bloqueos. Hay que llevar la energía a todo el cuerpo .La mente dirige el chi que circula libremente en el cuerpo La respiración debe ser suave y profunda para que la mente este alerta.

3-ACTITUDES GENERALES PARA REALIZAR EL TAI-CHI.

- El Tai Chi puede hacerse al comenzar el día o en cualquier momento una hora después de comer. Puede hacerse la sesión completa que dura sobre 40 minutos, o pueden hacerse solo algunos movimientos. Primero hay que centrarse y hacer los ejercicios de calentamiento y luego hacer varios movimientos o todo el programa. Al final hacer una pausa para dedicarla a una concienciación del momento final de los ejercicios. Iniciar y terminar la sesión con la postura de pie, con los brazos caídos a los lados, verticales y el cuerpo relajado.
- La práctica del Tai Chi se empieza relajándose, centrándose con un momento de calma para tomar conciencia del aquí y ahora. Nos concentramos en una respiración lenta para calmar la mente y relajar el cuerpo. Se toma conciencia de manos, dedos, con los pies arraigados en el suelo y la cabeza tendiendo hacia arriba. Relajar los brazos (hombros, codos, muñecas) las piernas (cadera, rodillas, tobillos) y la columna (cervicales, lumbares, coxis).
- Los movimientos deben ser suaves, lentos y acompasados, han de ser cómodos, sin rigideces, con las articulaciones dobladas y con los huesos formando curvas naturales, respirando de forma fluida. Hay que poner la máxima atención en cada movimiento, sentir que músculos están actuando y relajar el resto.
- El movimiento debe ser continuo y fluido, al final de un movimiento debe fluir el siguiente. Debe existir un equilibrio entre tensión y relajación con una sensación de bienestar. Desde el inicio al final no debe haber interrupciones y debe mantenerse el mismo ritmo en todos los movimientos, y en la armonía de su ejecución.
- Hay que estar atento a los movimientos, vencer la distracción, unir mente y cuerpo, ambos son inseparables. No analizar lo que se hace, hacer los movimientos sin analizar las cosas y dejar que surjan los movimientos de forma espontánea.
- Hay que relajar el cuerpo y la mente de forma total, al principio hay que admitir derrotas en este objetivo y seguir adelante. La práctica del Tai Chi hay que hacerla correctamente. El primer paso es no dejar que entren en la mente pensamientos externos y posteriormente hacer los movimientos de forma que la energía se sienta fluir por todo el cuerpo. El cuerpo debe ser tan ligero, que si una pluma se posara en él lo sentiríamos.
- En cada movimiento hay que mantener la percepción del cuerpo y del entorno, concentrarse en la respiración y la posición del cuerpo. Buscar la calma interior y utilizar el mínimo de los músculos. Mantener el cuerpo vertical con la cabeza elevada y los pies pegados al suelo.
La cabeza totalmente derecha, suspendida del cielo por un cordel conectado al cráneo. La espalda quedará recta sin aplastarse las vértebras y la energía fluirá.
Los pies deben estar firmes en la tierra y el practicante debe sentir el peso sobre los pies.
Respiración abdominal y fijarse en el punto energético del chi (3 cm bajo el ombligo) allí se concentra la energía y fluye hasta la cabeza y baja al resto del cuerpo.

Las 10 reglas fundamentales para la realización del Tai Chi Chuan son:

1. Mantener la cabeza erguida de manera relajada (una cuerda que tira del cráneo arriba)
2. Mantener la columna en línea con la cabeza y el coxis (enderezar la espalda).
3. Soltar la región lumbar, la cintura
4. Distribuir el peso correctamente. Piernas flexionadas.

5. Dejar colgar los hombros y los codos
6. Movimientos suaves, circulares y lentos, sin interrupciones.
7. La coordinación de lo de arriba con lo de abajo. (Brazos, cuerpo y piernas)
8. La armonía entre el interior y el exterior
9. Respiración suave, lenta sin forzar. Abdominal y por la nariz.
10. Mente lúcida, concentrada y relajada.

Resumen de condiciones para la mejor realización del Taichi Chuan.

•Condiciones ambientales:

Es conveniente practicar todos los días, a la misma hora y en el mismo lugar.

El mejor momento es al amanecer o al atardecer.

El mejor lugar siempre que sea posible es al aire libre, sobre la tierra o la hierba.

•Condiciones físicas:

Practicar antes de ingerir alimentos, o después de la digestión.

•Indumentaria sugerida:

Vestir ropa cómoda, ligera y que no apriete.

El calzado no debe ser aislante, lo mejor usar calzado fabricado con fibras naturales.

Despójate de relojes, alhajas y cualquier otro elemento innecesario, que entorpezca la práctica.

•Movimientos

Con calma y con una relajación atenta en todos los músculos que no sean necesarios al movimiento

Suaves sin brusquedades ni rupturas de ritmo, se basa en el principio de "lo suave vence a lo duro".

El centro de gravedad mantenerlo bajo y equilibrado, dejando caer todo el peso del cuerpo en los pies (con raíces en el suelo).

Evitar desplazamientos exagerados del centro de gravedad, pasos largos o desequilibrados

Lentitud. En general, se ejecutan lentamente, concentrándose en su realización.

Fluidez y continuidad. Debe existir una continuidad entre cada movimiento y el siguiente, sin interrupciones entre ellos, para que la energía circule libremente por todo el cuerpo con fluidez

Circular. Los movimientos son sinuosos, se realizan en forma circular, evitando las líneas rectas y sin ángulos.

Unidad de movimiento. El cuerpo debe ser un todo armónico y coordinado, que acompañe cada movimiento. El principio es que si algo se mueve, todo se mueve, como si se tratase de una marioneta.

•Respiración

Respiración abdominal, centrándola en un punto por debajo del ombligo, en el centro de la energía.

Debe ser natural, no forzada. Expirar en los movimientos de cierre o recogimiento y inspirar en los de apertura.

•Vacío mental

El principio más importante es lograr el vacío mental, entendido como la suspensión de los pensamientos, emociones y juicios, hacia el mantenimiento en la pura existencia, el

presente y la plena conciencia. Este estado es el que posibilita el flujo libre y natural de la energía por todo el cuerpo.

4-ACTITUDES ESPECIFICAS PARA REALIZAR EL TAI-CHI.

Postura correcta para Tai Chi - Resumen.

- El cuerpo, en general, debe estar erguido.
- La cabeza debe estar derecha, sin inclinaciones en ningún sentido. Echa hacia abajo el mentón para que suba un poco, pero no tanto, como para que se obstruya la garganta y te impida respirar.
- El cuello debe estar relajado, sin rigidez.
- Los hombros no deben estar elevados, dejarlos caer.
- Las axilas deben dejar un pequeño espacio de separación entre los brazos y el cuerpo.
- Los brazos y piernas debes mantenerlos ligeramente curvos, casi nunca rectos, ni cerrados en ángulos muy agudos, para evitar obstrucciones en el flujo de la energía.
- Los codos, en general, deben estar relajados.
- El pecho, levemente hundido.
- La espalda recta pero no rígida, levemente redondeada pero no encorvada.
- La cadera y pelvis debe bascular hacia adelante, para que la espalda quede más recta, pero sin exagerar para no bloquear la ingle.
- Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas, lo que ayudará a mantener la cadera en la posición correcta, pero no torcidas, es decir en línea con los pies.
- Los pies separados hasta la anchura de los hombros y paralelos entre sí, bien apoyados y con el peso repartido.
- La punta de la lengua debe tocar el paladar, a la altura de los dientes, para que el flujo de energía no se interrumpa.

Los pies y la cabeza.

- Los pies siempre firmes en el suelo, echando raíces y la cabeza vertical, como si nos estiraran de la cabeza hacia arriba.
- La cabeza dirige el movimiento por lo que los ojos deben dirigirse hacia donde nos vamos a mover.
- Nunca se arrastran los pies al dar un paso y se mantienen los pies cerca del suelo.
- Los pies quedan separados la anchura de las caderas y se dan pasos amplios (pero no excesivamente) para poder girar los pies. Las rodillas al flexionarse no deben sobrepasar los dedos de los pies.
- Al poner los pies en el suelo fijarse en qué dirección están apuntando los dedos.

El cuerpo

- Durante la realización mantener la columna vertebral y la cabeza derecha, vertical, debiendo formar una línea perpendicular al suelo.
- El mentón debe estar contraído y los hombros relajados caídos, el pecho hundido.
- Los ojos miran hacia adelante pero sin fijar la mirada.

-Las caderas basculadas sin rigidez, las rodillas ligeramente flexionadas. Los hombros relajados.

-Cuando se gire el torso moverlo todo junto como una unidad y no como partes separadas.

Los brazos

-Los brazos cuando se juntan al cuerpo no llegaran a cerrar la axila, sino que quedaran ligeramente separados (circula la energía). Los brazos se mueven con el resto del cuerpo.

La respiración y concentración

-Respirar de forma natural, dejando que fluya el aire suavemente, sin forzar la respiración, se hace por la nariz, es abdominal y profunda.

-Se inhala al expandir el cuerpo: Subir y abrir los brazos, dar un paso hacia atrás. Se expira al cerrar el cuerpo: bajar y cerrarlos brazos, dar una paso adelante..

- Tener centrada la mente en lo que se está haciendo, al inspirar pensar inspiro y al expirar pensar espiro.

Los movimientos.

-Moverse con suavidad, es más fácil si al dar un paso hacia adelante se pone primero el talón y luego el resto del pie. Si el paso es hacia atrás apoyar primero los dedos y luego el talón, excepto que en un ejercicio se indique lo contrario.

- Movimientos Vacío-llevo, lentos con el peso del cuerpo sobre un pie (llevado-no se mueve) para realizar el desplazamiento con el otro pie que está libre (vacío-se mueve). Controlar el centro de gravedad sobre los pies para desplazarse y mantener siempre el cuerpo equilibrado.

-Después de dar un paso asegurarse que el peso está repartido entre los dos pies y antes de dar el próximo paso asegurarse de que el peso esta sobre un pie y permite mover el otro. Durante las transiciones todo el peso estará sobre un pie y el cuerpo debe estar erguido.

-Un paso muy largo aumentara la estabilidad pero disminuirá la movilidad. Un paso muy corto disminuirá la estabilidad pero aumentara la movilidad. Utilizar cada paso según el movimiento a realizar. Lo mejor pasos cortos y anchos.

-Cuando se de un paso hacia adelante o atrás hacerlo desde el equilibrio en el eje central que divide el cuerpo. Cambiar el peso de un pie al otro manteniendo el equilibrio siempre. Hay que centrarse en mantener el equilibrio en todo momento.

-La pelvis, las caderas y las rodillas deben estar relajadas. Los hombros bajados, pecho y brazos relajados.

-, Los movimientos son continuos se pasa de uno a otro sin interrupción sin cambio de ritmo. El movimiento se hace a la misma altura, no se producen altibajos al desplazarse, es un deslizamiento plano.

- Cuanto más lento sea el movimiento mayor será el beneficio para la resistencia y la fuerza.

-Considerar la cabeza, columna y pelvis como una columna que se asienta sobre las piernas y pies. En el movimiento la columna vertebral no debe torcerse.

-Para orientarnos en los diferentes movimientos que realizamos, podemos considerar un sistema de coordenadas. En la posición inicial al realizar el Tai Chi, hacia adelante estaría el norte y hacia la espalda el sur, este el costado derecho y oeste el izquierdo.

Postura fundamental vertical relajada (postura del caballo).

-De pie, brazos caídos a los lados del cuerpo, pies paralelos separados la anchura de las caderas, rodillas un poco flexionadas, la cabeza como si tiraran hacia arriba, los pies plantados en el suelo (echando raíces) columna recta, boca cerrada. Respiración por la nariz lenta abdominal, relajar todo el cuerpo. Tomar conciencia y concentrarse.

Paso de Tai Chi. (guardia postura de Tai Chí).

-Desde la postura vertical (dos pies paralelos)

Paso izquierdo (guardia a la izquierda): Peso sobre el pie izquierdo. Girar el pie derecho sobre el talón hacia la derecha (abrir a la derecha), subir la mano derecha arriba mirando abajo a la altura de los hombros y la izquierda abajo a la altura del ombligo con la palma mirando arriba (globo mano derecha).

Levantar el pie izquierdo (talón-dedos) y dar un paso hacia adelante pisando talón-dedos. Bajar la mano derecha por dentro mirando hacia adelante hasta llegar a la pierna derecha, a la vez subir la mano izquierda por delante hasta llegar a la altura del hombro y girar la mano hacia el cuerpo. Al mismo tiempo el peso sobre el pie izquierdo

Paso derecho (guardia a la derecha): Peso sobre el pie derecho, abrir el pie izquierdo (pivotar a izquierda), hacer bola izquierda (mano izquierda arriba), peso sobre el pie izquierdo, paso adelante del pie derecho y deshacer la bola, pero al pie derecho adelante.

Pasos.

-Paso hacia adelante: se levanta primero el talón, luego los dedos. Se apoya primero el talón luego los dedos.

-Paso hacia atrás: se levanta primero los dedos, luego el talón. Se apoya primero los dedos y luego el talón.

Relajación de todo el cuerpo.

-Relajar los brazos (hombro, codo, muñeca), las piernas (cadera, rodilla, tobillo) y el tronco (cervicales-hombro, dorsales, coxis-caderas).

“Lo importante de todo esto es practicarlo”

5-PARTES DEL TAI-CHI CHUAN – POSTURAS (siguiendo las clases de Tai Chi)

I -La tierra

II- El hombre.

III-El cielo.

I -La tierra-posturas

1-Preparacion.

2-Comienzo.

3-Coger la cola del pájaro y esquivar a izquierda (Bola derecha y paso izquierdo)

4- Coger la cola del pájaro y esquivar a la derecha (Bola izquierda y paso derecho)

5-Coger la cola de pájaro girando atrás.

6- Coger la cola de pájaro y presionar.

7- Coger la cola de pájaro y empujar.

8-El látigo simple

9-Levantar las manos.

10-Inclinarse, apoyar el hombro y empujar el cuerpo.

11-La grulla blanca extiende sus alas.

12-Rozar la rodilla izquierda y abrir el paso.

13-Tocar La pipa (laúd chino).

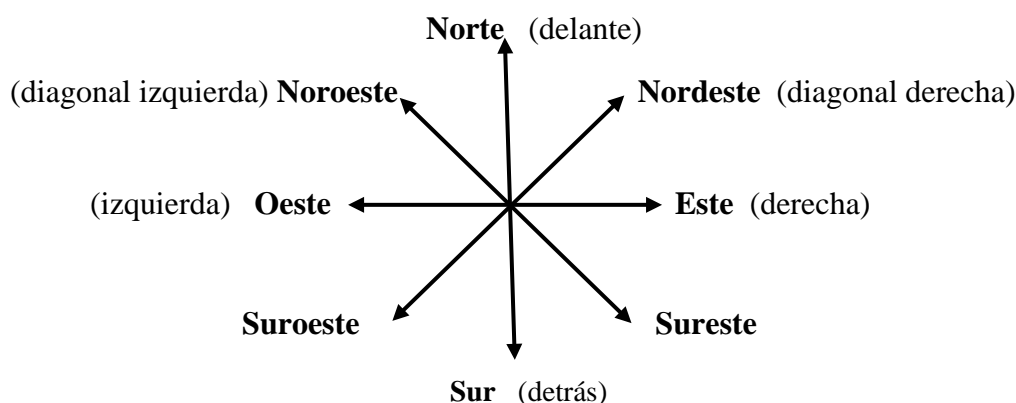
13A-Rozar la rodilla izquierda y abrir el paso.

14-Avanzar, desviar hacia abajo, esquivar y puñetazo.

15-El venerable anciano cierra la puerta, (retroceder y empujar),

16-Cruzar las manos.

Orientación de las posturas del Taichí



5.1 LA TIERRA-POSTURAS

Postura 1- Preparación (Preparation) (inicial y final)



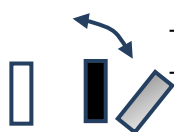
-Posición vertical, pies en V los talones juntos sin que se toquen, manos pegadas a los costados caídas, hombros hundidos relajados, mirada hacia adelante. Peso equilibrado sobre los dos pies. Mirando al norte.



- Tomar conciencia del momento, equilibrio, quietud, relajación.

-Desplazar el cuerpo **hacia la derecha**, las rodillas flexionadas suavemente, columna vertebral recta. Peso sobre el pie derecho.

-Mover el pie izquierdo hacia la izquierda, (pisa primero talón luego dedos) dejarlo perpendicular al cuerpo. Separarlo la distancia de las caderas. Pie derecho no se mueve.

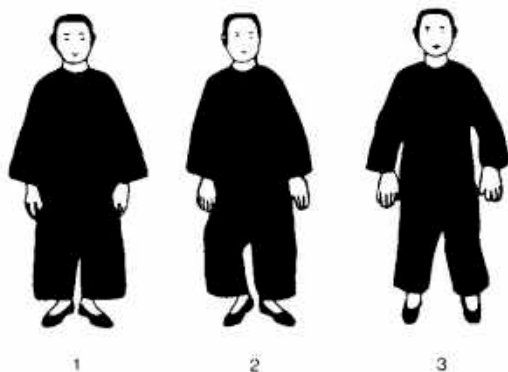


-Desplazar el cuerpo hacia el pie izquierdo. Peso sobre el pie izquierdo

-Pie derecho se levanta dejando el talón en el suelo, gira a derecha e izquierda quedando al final paralelo al pie izquierdo. Se gira la cintura, el cuerpo y los brazos acompañan a los giros a derecha e izquierda.

-Peso en equilibrio entre los dos pies. Postura relajada manos abajo, hombros caídos, las piernas basculadas. Los dos pies miran al norte separados la anchura de las caderas.

La mente en calma y centrada en la respiración.



.Postura 2-Comienzo. Movimiento de apertura del Tai Chi (Beginning)

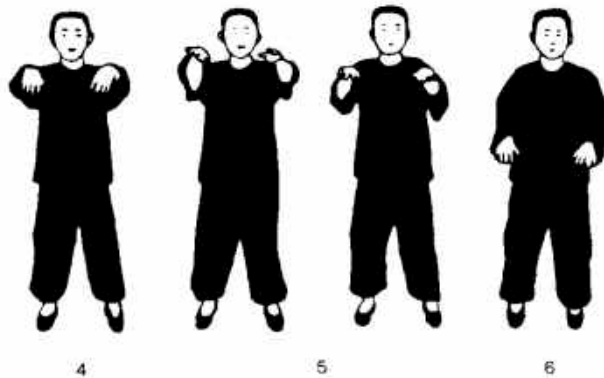
Posición inicial: De pie brazos caídos a los lados, pies paralelos separados la anchura caderas, piernas ligeramente flexionadas, mirando al norte.

(inicial y final)



-Se levantan los dos brazos (aspiración) subiéndolos en paralelo hacia adelante, estirados, las palmas hacia el suelo, las muñecas relajadas y los dedos colgando.

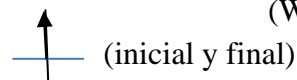
- Los brazos se suben hasta quedar paralelos al suelo, llegan a la altura del pecho y a la vez se suben las manos poniendo las palmas hacia adelante.
- Los brazos se retraen doblando los codos hacia el cuerpo, queda cada brazo en un costado, las manos se ponen con las palmas mirando hacia adelante.
- Se “empuja hacia adelante”, las manos siguen mirando al frente y los brazos completamente estirados, se flexionan las rodillas. Se van bajando los brazos (expiración) con la palma de las manos hacia abajo, las muñecas sueltas. Se siguen bajando hasta que llegan a su posición inicial pegados a los costados.
- Estamos mirando al norte.



.Postura 3-Coger la cola del pájaro y esquivar a izquierda (Bola derecha paso a izquierda)

Posición inicial: De pie brazos caídos a los lados, pies paralelos separados la anchura caderas. Mirando al norte.

(Ward-off left)



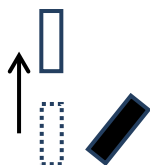
-Peso al pie izquierdo.

-Apertura del pie derecho. Se deja el talón pegado al suelo y el pie gira hacia la derecha unos 45°. El cuerpo gira con el pie y después regresa al frente.

-Peso al pie derecho.

-Se hace la bola con la **mano derecha arriba** (palma hacia abajo, a la altura del pecho) y la izquierda abajo (palma hacia arriba, a la altura del ombligo). Las dos manos separadas del cuerpo, próximas y en su eje central.

-El hombro derecho hundido y relajado, el codo derecho próximo al cuerpo hacia abajo, el brazo próximo al cuerpo pero sin llegar a cerrar la axila,



-Se da un paso hacia **adelante** (hacia el norte) con el pie izquierdo. Primero se separa el talón, se deja la separación de la cadera entre los dos pies. La pierna

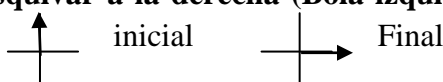
izquierda queda ligeramente flexionada. Al mismo tiempo se deshace la bola, la mano derecha baja por dentro, con la palma mirando hacia adelante, paralela



el cuerpo y baja hasta el muslo derecho. La mano izquierda sube por fuera con la palma hacia arriba y al llegar a la altura del pecho gira hasta ponerse mirando al cuerpo y queda quieta. El codo al subir va pegado al cuerpo, los hombros relajados. El cuerpo va hacia adelante sobre la pierna izquierda y la mano izquierda no sobrepasan la rodilla izquierda. El peso queda sobre el pie izquierdo

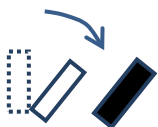
-Estamos mirando al norte.

.Postura 4- Coger la cola del pájaro y esquivar a la derecha (Bola izquierda y paso a derecha) (Ward-off right)



Posición inicial: De pie hacia adelante, peso sobre pie izquierdo, pierna izquierda flexionada, mano izquierda a la altura del pecho mirando el cuerpo, mano derecha bajada sobre el muslo derecho. Mirando al norte.

-Cuerpo **atrás** peso sobre el pie derecho y a la vez se hace la bola con la **mano izquierda arriba** (se gira la mano hasta ponerla mirando hacia el suelo) y la derecha debajo y mirando hacia arriba (se sube desde el muslo hasta la bola a la altura del ombligo). El hombro izquierdo relajado.



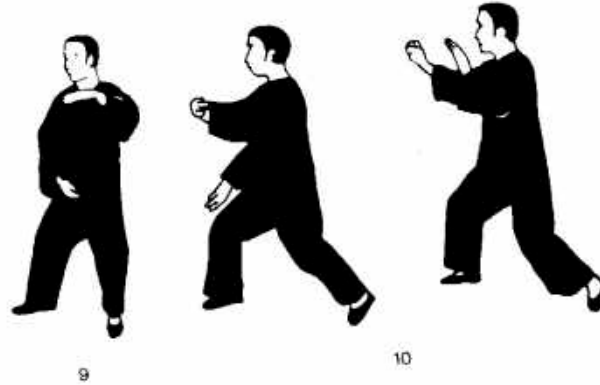
-Se gira el pie izquierdo unos 45° a la derecha, dejando el talón en el suelo al girar. El cuerpo se desplaza en la dirección del pie izquierdo, se pone el peso sobre el pie izquierdo.



- Con el pie derecho se da un paso lateral (hacia la derecha, al este), a la vez se deshace la bola, quedando la mano izquierda abajo pegada al muslo izquierdo y la mano derecha delante a la altura del pecho con la palma mirando al cuerpo y el codo relajado hacia abajo. **Adelante** sobre el pie derecho la mano derecha no sobrepasa la rodilla derecha. El peso se desplaza sobre el pie derecho.


-Ligero movimiento hacia la derecha (de la cintura con todo el cuerpo) con la palma derecha mirando al cuerpo y luego sube la mano izquierda con la palma mirando al cuerpo (dedo pulgar hacia arriba) a buscar a la derecha. Al encontrarse la mano derecha gira queda mirando al suelo y la izquierda la

mira (hacia arriba) sin tocarse. Las dos manos quedan a la altura del pecho a lado derecho con las palmas mirándose. Miramos al este.



.Postura 5 Coger la cola de pájaro girando atrás (Roll back)

Posición inicial: La mano derecha está delante a la altura del pecho con la mano mirando hacia el suelo y la mano izquierda enfrente a la derecha mirándola, el peso del cuerpo sobre el pie derecho. Miramos al este.

(pies inicial y final) 




- Hacia **atrás** sobre el pie izquierdo. El cuerpo gira hacia la izquierda (girando la cintura) y a la vez las dos manos bajan paralelas mirándose hasta llegar abajo, junto al muslo izquierdo. Las manos se mueven junto con el resto del cuerpo al girar las caderas y los pies no se mueven.
- Se dobla el brazo izquierdo levantándolo (permanece junto al costado izquierdo) quedándose casi pegado al cuerpo y con la mano izquierda arriba con la palma de la mano perpendicular al cuerpo. La mano derecha queda abajo junto al muslo izquierdo. Los pies no se han movido y están hacia el este, pero el cuerpo y cabeza esta girado hacia el norte



.Postura 6 Coger la cola de pájaro y presionar. (Hacer la bola - con la mano izquierda arriba- giro a la derecha). (Press)

Posición inicial: La mano derecha abajo junto al muslo izquierdo, el brazo izquierdo doblado con la mano hacia arriba, el peso sobre el pie izquierdo. Los pies hacia el este y la cabeza hacia el norte. Cuerpo torsionado.

inicial y final 



- La mano izquierda empuja a la derecha hacia arriba hasta la posición inicial (hacia el hombro derecho) a la vez el peso va hacia **adelante** sobre el pie derecho.
- Al llegar arriba las manos, la derecha gira para dejar la palma mirando hacia arriba y los dedos de la izquierda se ponen sobre el antebrazo de la mano derecha (apuntando al brazo). A la altura del pecho y en el eje del cuerpo.
- Hacia **atrás** con el peso al pie izquierdo manteniendo la postura de las manos (izquierda sobre muñeca de la derecha).
- Hacia **adelante** con el peso al pie derecho manteniendo la postura de las manos.
- Manteniendo la postura de las manos giro a izquierda y luego giro a derecha (se giran las caderas) volver a la posición inicial sin mover el peso del pie derecho.
- Hacia **atrás** sobre el pie izquierdo y a la vez las dos manos bajan paralelas (derecha sobre la izquierda) pero las dos mirando al suelo hasta llegar abajo junto al muslo izquierdo. El cuerpo gira con las manos al girar las caderas.
- Se dobla el brazo izquierdo quedando junto al costado izquierdo, sube la mano izquierda, la mano derecha queda sin moverse abajo junto al muslo izquierdo.
- La mano izquierda empuja a la derecha hacia arriba hasta la posición inicial y se giran las dos manos quedando las dos palmas mirando al suelo. Se ponen los dedos de la mano izquierda sobre la mano derecha, sin tocarse, en el eje del cuerpo, en el centro, a la altura del pecho. Los brazos relajados. A la vez el peso va hacia **adelante** sobre el pie derecho.
- Estamos mirando al este. Los pies no se han movido.



13

.Postura 7 - Coger la cola de pájaro y empujar. (Push) → (inicial y final)

Posición inicial: La mano izquierda sobre la derecha, brazos extendidos. Cuerpo hacia adelante sobre pie derecho. Peso sobre pie derecho Mirando al este.



- Hacia **atrás** se lleva el peso sobre el pie izquierdo.
- Las dos manos se separan del centro del cuerpo y los brazos se pliegan a los costados, separados por la anchura del cuerpo, los antebrazos quedan horizontales, con las manos a la altura de la cintura y las palmas mirando al suelo.
- Hacia **adelante** se lleva el peso sobre el pie derecho. Se empuja lentamente hacia adelante con las dos manos y el torso y después se retraen hasta la cintura a la posición inicial, con los brazos pegados al cuerpo, antebrazos paralelos al suelo y las palmas hacia abajo.
- Hacia **atrás** se lleva el peso sobre el pie izquierdo.



14

15

.Postura 8 -El látigo simple (Single whip) (inicial) → (final) ←

Posición inicial: Los antebrazos horizontales, las palmas de las dos manos paralelas al suelo, los brazos pegados al cuerpo. Peso sobre el pie izquierdo.





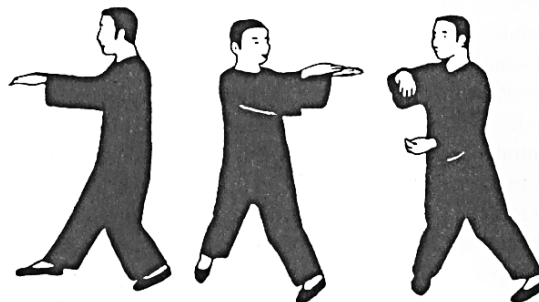
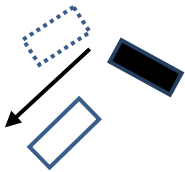
-Se gira el pie derecho (pivotar) hacia la izquierda llevando la puntera hacia la izquierda todo lo que se pueda, se deja el talón en el suelo y se gira. Los brazos siguen pegados a los costados, los antebrazos horizontales y las palmas de las manos hacia abajo. Se lleva el cuerpo hacia el oeste.

-Hacia **atrás** se lleva el peso sobre el pie derecho.



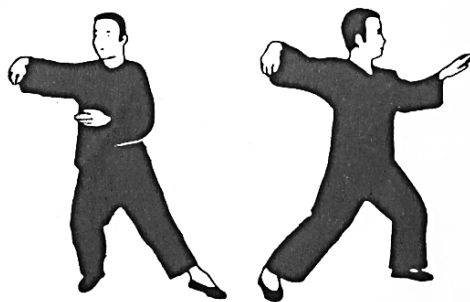
-Se gira el pie izquierdo todo lo que se pueda hacia la izquierda girando sobre el talón y a la vez se suben las dos manos (con las palmas mirándose entre si), hacia la axila derecha en el eje del cuerpo, a la altura del pecho. La palma izquierda está abierta mirando hacia arriba y la derecha mira hacia abajo y se cierra con los dedos en pico sobre la izquierda (le coge algo).

- Se da un paso hacia adelante al oeste con el pie izquierdo, se lleva el peso al pie izquierdo. A la vez, el brazo derecho se extiende completamente en horizontal en línea con los hombros, manteniendo los dedos en pico con los dedos hacia abajo. La mano izquierda se separa (tensa la cuerda del arco) gira hasta ponerse a la altura del pecho y con las palma mirando al frente en el eje del cuerpo y empuja hacia adelante. La pierna derecha queda estirada y la izquierda doblada sin que la rodilla sobrepase los dedos. La columna vertebral estará recta



16

17

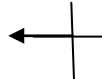


18

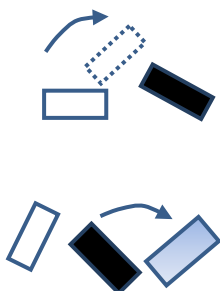
Postura 9 -Levantar las manos. (Lift hand)

Posición inicial: Brazo izquierdo adelante doblado pegado al cuerpo con la mano al frente y brazo derecho estirado altura hombros posición látigo (dedos en pico.)
Peso hacia adelante pie izquierdo. Al oeste.

inicial



final



- Hacia **atrás** y se lleva el peso sobre el pie derecho, el izquierdo vacío.
- Se baja el brazo izquierdo llevando la mano izquierda sobre el muslo izquierdo a la vez se gira el pie izquierdo hacia la derecha sobre el talón, (se gira todo el cuerpo) con el brazo izquierdo abajo y el derecho estirado (con los dedos unidos en pico). Se gira el pie derecho sobre el talón, los dos pies quedan completamente apoyados en el suelo. Al mismo tiempo, se baja el brazo derecho hacia el eje del cuerpo y las manos quedan juntas abajo a la altura del ombligo con las palmas hacia arriba. El cuerpo queda mirando hacia el noreste (diagonal derecha).

- Hacia **atrás**. Peso sobre el pie izquierdo. Queda la pierna izquierda recta (ligeramente flexionada) y derecha recta con el pie derecho en el suelo completo.

- Se suben las dos manos juntas con las palmas hacia arriba llevándolas a la altura del pecho y centradas en su eje (oración) y el pie derecho se levanta el talón y se apoya la punta en el suelo, el izquierdo no se mueve. Pierna derecha estirada e izquierda ligeramente flexionada.



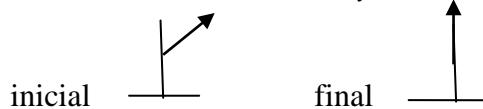
- Se bajan los brazos hasta la altura del ombligo, a los lados con las manos mirando hacia abajo. Se vuelven a subir los brazos, el brazo derecho queda doblado semiestirado con la mano derecha mirando hacia arriba. El brazo izquierdo se pone sobre el derecho, con la mano izquierda mirando al brazo derecho, apuntándolo. El pie derecho queda con el talón en el suelo y los dedos al aire. El peso sigue sobre el pie izquierdo.



19

Postura 10-Inclinarse, apoyar el hombro y empujar el cuerpo. (ole) (Leand forward)

Posición inicial: Brazo derecho estirado y pegado al cuerpo y el brazo izquierdo con su mano apuntando el codo del derecho. Peso hacia atrás sobre el pie izquierdo y pie derecho adelante con el talón en el suelo y dedos al aire. Hacia el noreste.



-Llevar el pie derecho hacia atrás, acercarlo al talón del pie izquierdo y poner solo la punta tocando el suelo y el talón al aire. El peso sigue sobre el pie izquierdo. A la vez las dos manos se bajan junto al costado izquierdo juntas cerca del abdomen, mirando al cuerpo. (torero-ole). La mano derecha junto a la ingle con la palma mirando al cuerpo y la izquierda sobre esta un poco más arriba.



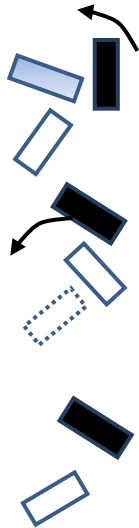
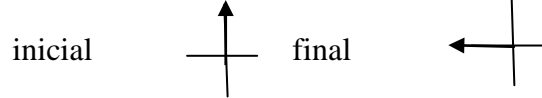
-Dar un paso con el pie derecho hacia la izquierda, hacia el norte. Se apoya el talón y los dedos al aire. (no se para, se sigue el movimiento en el paso 11 se girara este pie hacia la izquierda quedando al final el pie al noroeste diagonal izquierda y al final el cuerpo queda mirando al oeste)

-Quedar mirando al norte



Postura 11 la grulla blanca extiende sus alas. (White crane spread its wings).

Posición inicial: Las dos manos abajo a la izquierda sobre la mano derecha (ole). Pie derecho adelante apoyando sobre el talón para girar. Peso pie izquierdo. El cuerpo Hacia el norte. (Continuación de la postura 10)



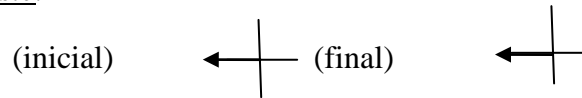
- El pie derecho girarlo hacia la izquierda y apoyar al final del giro todo el pie en el suelo y a la vez se baja un poco el cuerpo doblando las rodillas. Las manos siguen a la izquierda sobre el abdomen, con la mano izquierda sobre la derecha.
- A la vez se gira el cuerpo hacia la izquierda y se sube la mano izquierda sobre el brazo derecho ponerla a la altura del bíceps, mirando hacia abajo. El brazo derecho no se ha movido y sigue pegado al costado derecho.
- Se baja la mano izquierda (cascada sobre el brazo derecho) hasta el muslo izquierdo. A la vez se sube el brazo derecho (estaba pegado al costado) en ángulo hacia arriba con el codo a la altura del hombro y la mano hacia arriba perpendicular al cuerpo. El pie izquierdo se gira y queda apoyado en los dedos, con el talón al aire, sin moverlo. Se sube un poco el cuerpo.
- Se pasa el peso al pie derecho.
- Quedara el brazo derecho elevado y el izquierdo abajo junto al muslo izquierdo, el peso sobre el pie derecho y el pie izquierdo apoyado sobre los dedos. El cuerpo queda mirando al oeste.



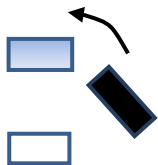
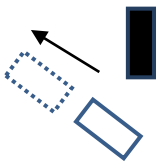
22

Postura 12 Rozar la rodilla izquierda y abrir el paso. (Brush left knee and twist step)

Posición inicial: La mano derecha arriba, brazo doblado y mano izquierda abajo junto al muslo. Peso pie derecho y el pie izquierdo apoyado sobre los dedos. Cuerpo mirando al oeste.



- El peso esta sobre el pie derecho y el pie izquierdo sin peso apoyado en los dedos
- Girar la cintura hacia la izquierda que hará girar los brazos manteniéndolos como estaban. Al llegar al final del giro a la izquierda el brazo derecho que estaba levantado se baja junto al muslo izquierdo y el brazo izquierdo estaba sobre el muslo izquierdo y sube hacia arriba (por delante del derecho) quedando el brazo izquierdo doblado y la mano arriba. La mano derecha toca la rodilla izquierda (1 toque).
- Gira la cintura hacia la derecha girando los brazos como están y al final del giro hacia la derecha bajar la mano izquierda hasta llegar al muslo derecho. La mano derecha sube por fuera quedando levantada con el brazo derecho doblado. La mano izquierda toca la rodilla derecha (2 toque).
- Gira la cintura hacia la izquierda girando los brazos como están y al final del giro a la izquierda la mano izquierda se deja abajo y la derecha al llegar al final del giro baja hacia la mano izquierda, junto al muslo izquierdo. La mano derecha toca la rodilla izquierda (3 toque). Las dos manos se encuentran juntas sobre la rodilla izquierda. Se da un paso hacia adelante con el pie izquierdo.
- Poner el peso en el pie izquierdo



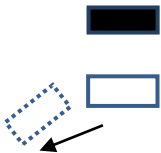
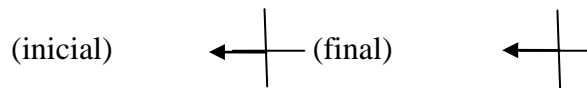
- Dar un paso al frente con el pie derecho quedando los dos pies en paralelo.
- Las dos manos salen de la rodilla izquierda juntas (sin tocarse) giran en círculo grande por delante del pecho siguiendo el sentido del reloj y regresan a la rodilla izquierda a la posición inicial. Gira la cintura y con ello todo el cuerpo.
- Cuando el giro de manos y cuerpo llega a la derecha se lleva el peso al pie derecho y no se cambia el peso al seguir el giro de manos hasta la izquierda



Postura 13-Tocar La pipa (laúd chino). (Play the guitar)

Posición inicial: Las dos manos en la rodilla izquierda. El peso en el pie derecho.

Mirando al oeste



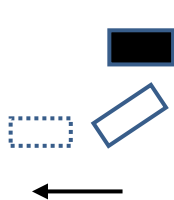
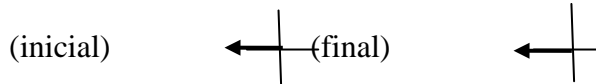
-Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo, girándolo 45° a la izquierda (abrir el paso) apoyando el talón con los dedos levantados.

-Subir el brazo izquierdo extendido a la altura del pecho con el antebrazo hacia arriba y la mano hacia arriba. La mano derecha se pone bajo el brazo izquierdo apuntándolo.



Postura 13A-Rozar la rodilla izquierda y abrir el paso. (Brush left knee and twist step)

Posición inicial: El brazo izquierdo extendido con la mano hacia arriba y el derecho por debajo con su mano hacia arriba apuntando al izquierdo. Pie izquierdo apoyado en el talón. Peso pie derecho. Mirando al oeste

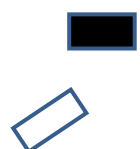
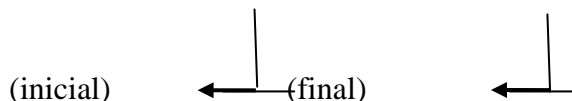


- Peso sobre el pie derecho, pie izquierdo vacío apoyado en el talón dedos al aire. El brazo derecho por debajo con la mano apuntando al izquierdo.
- Giro de la cintura hacia la derecha (movimiento de rozar la rodilla). Al llegar al lado derecho el brazo derecho esta doblado hacia arriba y el izquierdo baja y queda horizontal a la altura del pecho. (primer cruce de brazos)
- Se gira hacia la izquierda, se da un paso adelante con el pie izquierdo. Peso al pie izquierdo. La mano izquierda va a la rodilla izquierda con el brazo en el costado izquierdo extendido hacia abajo. La mano derecha gira hasta el lado izquierdo y queda a la altura del pecho mirando al cuerpo con el brazo en horizontal.

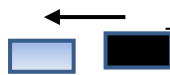






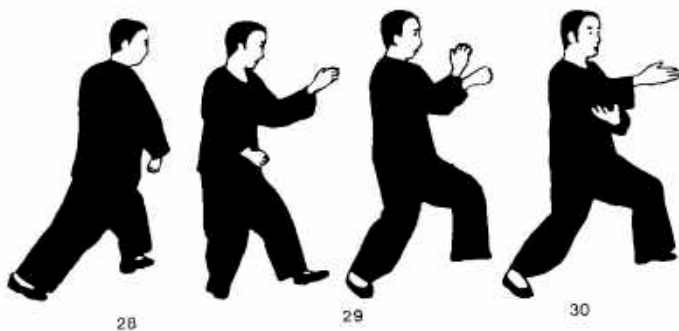
Postura 14-Avanzar, desviar hacia abajo, esquivar y puñetazo.

Posición inicial: Brazo izquierdo pegado al cuerpo mano abajo, brazo derecho a la izquierda en la vertical de la rodilla izquierda a la altura del pecho. Peso en pie izquierdo, adelante. (Step forward deflect downward parry and punch)



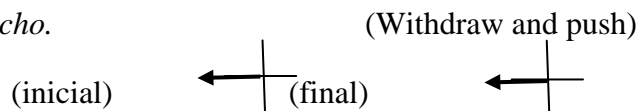
- El cuerpo gira a la derecha. El brazo izquierdo permanece pegado al costado izquierdo. La mano derecha, palma hacia abajo y dedos juntos, gira en círculo hacia el lado derecho a la altura del pecho, codo doblado. Movimiento atrás, peso al pie derecho. Se levanta la punta del pie izquierdo al ir hacia la derecha y atrás.
- La mano derecha vuelve hacia el lado izquierdo al punto inicial, a la altura del pecho queda mirando al cuerpo. El pie izquierdo se pone apoyado todo en el suelo. Al llegar la mano derecha al lado izquierdo se cierra el puño con dedos hacia abajo y el peso pasa al pie izquierdo, cuerpo hacia adelante.




- 
 -La mano derecha empuñada va hacia el lado derecho (bate el aire) describiendo un arco, al mismo tiempo se da un paso adelante con el pie derecho. El peso sigue en el pie izquierdo. El brazo derecho queda atrás junto al costado derecho, puño cerrado antebrazo paralelo al suelo.
- 
 -Se saca la mano derecha empuñada hacia adelante, peso al pie derecho. Se lleva el puño derecho hacia atrás a su posición inicial y a la vez se da un paso hacia adelante con el pie izquierdo.
- 
 -La mano izquierda que estaba junto a la pierna izquierda, sube a buscar a la mano derecha al costado derecho a la altura de la mano derecha y queda delante del pecho, adelante peso al pie izquierdo. El brazo derecho esta en puño pegado al costado derecho.
- 
 -Sale la mano derecha empuñada con los dedos hacia abajo y gira para poner los dedos hacia arriba. La mano izquierda la acaricia por arriba de adelante atrás.
- 
 -La mano izquierda al llegar a la muñeca pasa debajo de la misma y acaricia la mano derecha de atrás hacia adelante, desde la muñeca hacia los dedos y al llegar al final la mano derecha se abre. Las dos manos se quedan abiertas hacia arriba, la derecha sobre la izquierda (oración).



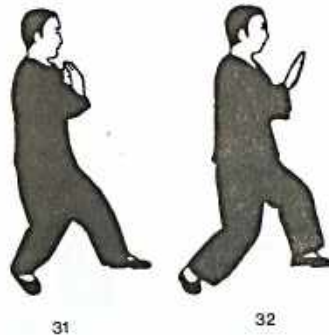
Postura 15-El venerable anciano cierra la puerta, (retroceder y empujar),

Posición inicial: Mano derecha sobre la izquierda (oración) palmas hacia arriba. Peso sobre el pie derecho.



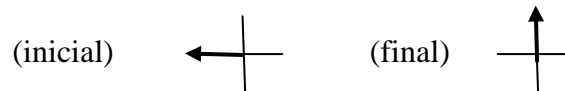
- 
 -Las dos manos están hacia arriba juntas oración. Derecha sobre la izquierda.
- 
 -Las dos manos se abren bajando los brazos a cada lado a su costado, con los codos doblados y las manos paralelas al suelo. El cuerpo va hacia atrás el peso al pie derecho. (Pie izquierdo delante y derecho atrás).
- 
 -Se empuja hacia adelante subiendo las dos manos y se doblan los brazos llegando las manos a la altura de los hombros con las palmas hacia adelante. Peso al pie izquierdo.

-Atrás, se retraen las manos nuevamente a la posición inicial con los brazos doblados pegados a sus costados y antebrazos paralelos al suelo. Peso al pie derecho.

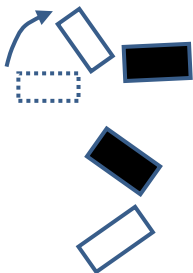


Postura 16-Cruzar las manos. (Cross hand)

Posición inicial: Brazos pegados a los costados con codos doblados en ángulo y palma de manos hacia abajo. Peso en el pie derecho. Cuerpo hacia el oeste.



-Se gira el pie izquierdo hacia la derecha, dedos apuntando el norte y el cuerpo hacia la derecha que queda mirando al norte. Mientras se gira se levanta el brazo derecho doblado con el codo con la mano a la altura de la cabeza y la palma mirando al cuerpo. A la vez el brazo izquierdo sube a la altura del derecho con la palma mirando al cuerpo.



-Se pasa el peso al pie izquierdo y el pie derecho se gira hacia la derecha apuntando los dedos al norte, quedando los dos pies en paralelo. Los dos brazos están levantados con los dedos hacia arriba y las palmas mirando al cuerpo.

-Bajar los brazos de forma circular por delante del cuerpo, el brazo izquierdo por encima del derecho. Poner los brazos sobre el pecho en forma de cruz X, (brazo derecho sobre izquierdo) con las palmas mirando al cuerpo.

-Atrasar el pie derecho hasta ponerlo en línea con el izquierdo. Pies y cuerpo mirando al norte. El peso se reparte entre ambos pies.



Movimiento de cierre. (si no se va a seguir con los movimientos posteriores)

- El pie derecho se gira hacia la derecha y se junta al pie izquierdo quedando los dos pies en V Bajar los dos brazos cada uno a su lado, relajar ligeramente las rodillas.

-Desplazar todo el peso al pie izquierdo. El pie derecho se pone en posición perpendicular al cuerpo y separado ligeramente hacia la derecha. Los brazos no cambian de posición.



-Peso al pie derecho. El pie izquierdo se pone paralelo al pie derecho y separado la anchura de las caderas.



-Se lleva el peso sobre los dos pies, relajarse, poner las manos sobre el abdomen, la izquierda sobre la derecha reposar.



35



36

Fuentes consultadas:

- Angel Fernández Castro. Tai-Chi Chuan – El cerebro abdominal.
- Wolfe Lowenthal. La puerta a lo milagroso.
- Wolfe Lowenthal. No hay secretos.
- Mantak Chia. Tai Chi Fa Jin.
- Tricia Yu. Tai Chi mente y cuerpo.
- Joan Prat. Tai Chi
- Tai Chi curso en 35 lecciones.
- You Tube .Tai Chi Chuan 37 Forms front view
- You Tube .Tai Chi Chuan 37 Forms back view

Nota del autor: todas las figuras se han extraído del libro 'El cerebro abdominal', de Ángel Fernández de Castro, Editorial Tao.