



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KICKBOXING



TAIJI QUAN

**Departamento Nacional de la
Federación Española de Kickboxing**

Revisión abril de 2011
Miguel Angel ROJO DARRIBA
Jesús M^a GARCIA DIAZ



Introducción	1
Requisitos Administrativos	2
Situaciones Especiales	3
Criterios de Valoración y Consideraciones Generales	3
Fase Técnica	3
Criterios de Ejecución	4
Estructura de Exámenes	6
Primer Grado	6
Segundo Grado	6
Tercer Grado	7
Cuarto Grado	7
Quinto Grado	8
Sexto Grado	8
Anexo I.	
Vestimenta para la práctica	9
Anexo II.	
Conocimientos antes del Primer Grado	9
Teoría	10
Historia del Taiji Quan	10
Principios del Taiji Quan	11
Estilos de Taiji Quan	15
Taiji Quan Contemporáneo	17
Qi Gong	17
El Qi y el Hombre	19
Glosario	22

INTRODUCCIÓN

Tenemos la suerte de disponer de un legado desde hace varios siglos que deberíamos respetar y cuidar en el presente para conseguir que las generaciones del futuro puedan disfrutar de nuestro Arte Marcial.

Por este motivo, todos los partícipes de cualquier actividad del Departamento Nacional de Grados de TAIJI QUAN, deben conseguir que se convierta en una auténtica ceremonia, digna de respeto y admiración, lo que pasa por aceptar y cumplir todas las normas y etiquetas establecidas pues éstas han construido y hecho crecer el TAIJI QUAN hasta el punto en que hoy lo conocemos.

EL GRADO

Desde que entramos en una Escuela TAIJI QUAN, tenemos, por regla general, un objetivo común que para nosotros es un símbolo, un elemento de motivación, una meta a conseguir, un testigo de nuestra auto superación y, lo más importante, una recompensa al esfuerzo y trabajo realizado durante un determinado período de tiempo, en conclusión tenemos UN GRADO.

Pero la riqueza de todo el que practica este Arte Marcial no se limita con la obtención de los diferentes grados a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y, por supuesto, un alto grado de superación. Este segundo camino que complementa al del aprendizaje técnico lo aplicaremos posteriormente a todos los campos, lo que nos supondrá una mejora en nuestra calidad de vida.

Al grado de CINTURÓN NEGRO deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación.

EL TRIBUNAL

Tiene como objetivo velar por el nivel medio del TAIJI QUAN. No pretende poner metas inalcanzables sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se plantea el

Departamento es mantener los aspectos tradicionales del TAIJI QUAN.

También es importante el continuo esfuerzo que deben realizar todos los jueces por realzar la imagen de dignidad y justicia que se merece este Departamento, base indiscutible del equilibrio y credibilidad de nuestro Arte Marcial.

EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán ser lo más correctas posible.

Debe conocer dónde se encuentra, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

EXÁMENES

Celebración y Resultados.

La realización de los exámenes será a puerta cerrada, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los miembros del Tribunal que han sido convocados (que deberán vestir el uniforme oficial), personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen).

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de vídeo, fotográficas y otros medios similares sin autorización expresa del Director del Tribunal de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de la Federación Española a través de su Departamento de TAIJI QUAN. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del acta oficial correspondiente.

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1. Tener la edad reglamentaria (Anexo I, Tabla I) en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.

2. Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (Anexo I, Tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de TAIJI QUAN federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Española.

3. Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (Anexo I, Tabla III).

4. Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación con los grados

de CINTO NEGRO, 2º y 3º Grado debidamente firmados por el Director de grados.

5. Licencia del año en curso.

6. Fotocopia del D.N.I.

7. Tres fotografías tamaño carnet.

8. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los aspirantes hasta 3º Grado incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma del Responsable del Departamento Territorial o Autonómico

Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen.

Los aspirantes podrán solicitar, a través de la Federación, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

9. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.

Exenciones: Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez a los repetidores.

10. Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.

11. Los aspirantes presentarán toda la documentación con treinta días de antelación en la sede de la Federación Española.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

IMPORTANTE

La falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

ANEXO I

TABLA I. Edad mínima requerida.

1º Grado 16 años

2º Grado 18 años

3º Grado 21 años

TABLA II. Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados

1º Grado 3 años de práctica federada

2º Grado 2 años de 1º Grado

3º Grado 3 años de 2º Grado

4º Grado 4 años de 3º Grado

5º Grado 5 años de 4º Grado

6º Grado 6 años de 5º Grado

TABLA III. Número de licencias necesarias

1º Grado 3 consecutivas ó 4 alternas.

2º Grado 2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º Grado.

A partir de 3º Grado 3 consecutivas ó 4 alternas a partir del grado anterior.

SITUACIONES ESPECIALES

A. DISPENSA MÉDICA

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO, tendrán que enviar a la Federación Española, con sesenta días de antelación, certificado médico solicitando la autorización de dicho examen. No se considerará admitida la solicitud hasta que la Federación Española conteste, por escrito, al interesado a través de su Club. En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Director del Departamento. Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTURÓN NEGRO DE TAIJI QUAN, todo ello sin perjuicio de lo que al efecto establezca el Departamento de la Escuela Española de Preparadores.

No se incluyen aquí, siendo por tanto de especial consideración, los casos en que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del Cinturón Negro o grados superiores.

B. CONVALIDACIÓN DE GRADOS

Cualquier persona perteneciente a otro país podrá solicitar la convalidación del grado que ostente en su país de origen. No obstante, para que dicha solicitud llegue a buen fin, deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Presentación de currículum visado por la Federación del país de origen correspondiente.
- Presentación de la documentación correspondiente que acredite su práctica federada.
- Presentación de una carta que avale la solicitud, firmada por el profesor del Club.
- El Departamento de Grados someterá a estudio, con la Comisión Técnica, toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación adecuado.

Para todos los casos en que concurren méritos técnicos especiales el Departamento, bien por iniciativa propia o a propuesta de la Junta Directiva, emitirá un informe a ésta para la concesión de grados, siempre que se cumpla necesariamente el requisito referente a la edad reglamentaria (TABLA I) para los diferentes grados.

Además, por circunstancias especiales, el

Departamento de Grados, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con TRES MESES de antelación a la fecha de examen.

El Tribunal, para otorgar una calificación,

CRITERIOS DE VALORACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES

además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

A. La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante.

B. La actitud debe ser respetuosa, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.

C. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

La calificación en la fase técnica será de APTO o

FASE TÉCNICA

NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal. La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

1. Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
2. La elección de las técnicas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinando, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.
3. El Tribunal premiará la naturalidad en las aplicaciones, a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.

4. En la ejecución de las Formas se deberá mostrar el perfecto conocimiento de las mismas, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización de las Formas. Si el aspirante cometiera un error en la ejecución voluntaria podrá ser declarado NO APTO por el Tribunal.
5. El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.
6. Se realizarán las técnicas designadas en cada apartado dentro de las estructuras especificadas para cada grado. En su ejecución se deberá demostrar el control físico y psíquico. El aspirante evitara realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica y posición, las cuales deberán a su vez reflejar firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del TAIJI QUAN.

EXENCIONES

Las determinadas en los casos especiales.

CRITERIOS DE EJECUCIÓN

La valoración del tribunal dentro de la ejecución del examen deberá equilibrar los siguientes criterios: .

• **Técnica de los movimientos.**

Se evaluará que el aspirante respete las técnicas propias del TAIJI QUAN y de la forma elegida.

• **Fortaleza, coordinación y equilibrio**

Se evaluará que el aspirante desarrolle la forma con movimientos suaves, estables, consistentes y bien coordinados entre las manos, la mirada, el cuerpo y los pies.

• **Espíritu, velocidad.**

Se evaluará que el aspirante demuestre alto espíritu y voluntad, buena presentación y modales, y movimientos bien organizados.

• **Continuidad.**

Los movimientos se realizan con continuidad, es decir sin interrupciones, sin cortes. Los movimientos deben realizarse con fluidez

• **Gravidez.**

Enraizarse en el suelo. Dejar caer todo el peso del cuerpo en el Dan Tien. Mantener el centro de gravedad bajo y equilibrado. Los movimientos, además de armoniosos, no han de ser llevados más allá de su justa medida. Hundir el Qi en el Dan Tien.

Además de los criterios anteriormente citados se tendrán en cuenta las siguientes indicaciones tendentes hacia la realización de posturas correctas.

• **Cabeza:**

Derecha, sin inclinaciones ni laterales ni frontales, como suspendida de un hilo desde la coronilla al cielo. No tiene que haber rigidez en el cuello, la mandíbula ligeramente baja.

• **Hombros:**

No elevados, ni hacia adelante ni hacia atrás, hombros relajados en una postura natural. Normalmente, bajo las axilas hay que dejar un pequeño espacio, no manteniendo los brazos pegados al cuerpo, esto es también para que el Qi fluya mejor.

• **Brazos y piernas:**

Mientras hacemos la Forma, nunca están del todo rectos. Se mantiene una mayor o menor curvatura dependiendo de los movimientos. Tampoco deben cerrarse en ángulos demasiado agudos ya que produciríamos una obstrucción en el flujo del Qi al igual que si los estiramos del todo.

• **Codos:**

Han de estar hacia abajo ya que es una característica del Taiji Quan.

• **Pecho:**

Se considera que el pecho debe estar relajado, o sea, lo contrario al concepto de "sacar pecho". Así se consigue también que la espalda quede levemente redondeada en plano horizontal, lo que no se ha de producir es un encorvamiento de la espalda, aunque sí ligeramente redondeada.

• **Espalda:**

Recta, aunque no rígida. Que las vértebras descansen una sobre otra bien ordenadas. La zona de las cervicales alineada con la columna para tirar también del resto de la espalda.

• **Lumbares:**

Hay que intentar disminuir la curvatura lumbar, para lograr que la espalda quede lo más recta posible, esto se consigue basculando

la cadera hacia adelante. Se debe buscar el movimiento natural y evitar colocar los glúteos hacia atrás.

• **Rodillas:**

Se mantienen con una leve flexión, es decir, no rectas. Las rodillas ligeramente flexionadas ayudan a mantener la cadera bien asentada. Las rodillas deben estar en la misma dirección.

• **Lengua:**

La punta debe tocar el paladar, a la altura de los dientes, en su unión.

• **Verticalidad:**

Generalmente no se suele inclinar ni doblar el cuerpo, salvo en las posiciones que obligue a ello.

• **Cambio de peso:**

Por norma general no debe de estar el peso distribuido al 50% en cada pierna salvo excepciones, el cambio de peso debe realizarse de forma dinámica para evitar el concepto de "doble peso".

FALTAS COMUNES

• **Faltas en fuerza:**

- Tenso y rígido.
- Flojo y débil, movimiento muerto.
- Cambiar de una fuerza a otra en forma no natural.
- Mostrar desconexión en la aplicación de la fuerza.

• **Faltas en armonía.**

- Que no coincidan brazo y pie.
- Que no haya coordinación entre el torso y extremidades.
- Que los movimientos no sean continuos.
- Los cambios y conexión de los movimientos tienden a ser rígidos.
- El trabajo de la mirada no va de acuerdo al movimiento del cuerpo.

• **Faltas en el espíritu:**

- Tenso.
- Fatigado.
- Mente no concentrada.
- Sin espíritu.
- Alterado.

• **Faltas en velocidad:**

- Movimientos algunas veces rápidos, algunas veces lentos sin que lo exija la forma.
- Movimientos demasiado rápidos donde deban de ser lentos.
- Movimientos demasiado lentos cuando tengan que ser rápidos, incluso explosivos en ciertas partes de la forma.
- Ritmo demasiado rápido y fuerte cuando la forma exige lo contrario.
- Movimientos a intervalos.

ESTRUCTURA EXAMEN CINTURON NEGRO 1º GRADO

FORMAS

Mano vacía: 10, 16 y 24 movimientos estilo Yang.

Abanico: 18 movimientos estilo Yang.

Espada: 18 movimientos.

Realizará de forma obligatoria la forma de 24 movimientos y de forma voluntaria la formas de abanico o espada.

DEFENSA PERSONAL

Demostración de defensa personal (San Sou) con un compañero de dos técnicas de libre elección por parte del aspirante, que estén dentro de las formas correspondientes a su grado.

QI GONG

Tabla de aparato locomotor (1ª parte) y Acondicionamiento General.

ESTRUCTURA EXAMEN CINTURON NEGRO 2º GRADO

FORMAS

Mano vacía: 32 Movimientos estilo Yang

Abanico: 36 Movimientos estilo Yang.

Espada: 16 y 32 Movimientos.

El aspirante realizará obligatoriamente todas las formas correspondientes a su grado a excepción de la forma de espada de 16 movimientos que el tribunal podrá pedir su realización en caso de ser necesario para emitir juicio.

El tribunal podrá solicitarle la realización de otras formas o las que crea oportunas de grados anteriores para emitir nota final.

DEFENSA PERSONAL

Demostración de defensa personal (San Sou) por parte del aspirante con un compañero de cuatro técnicas de libre elección, que estén dentro de las formas correspondientes a su grado.

QI GONG

Tabla de los cinco animales (WU QIN XI) y BA DUAN JIN (renovado).

TUI SHOU

I y II parte de la forma oficial de Tui Shou.

ESTRUCTURA EXAMEN CINTURON NEGRO 3º Grado

FORMAS

Mano vacía: 40 y 42 Movimientos estilo Yang y 9 movimientos estilo Chen.

Abanico: 52 Movimientos estilo Yang.

Sable: 13 Movimientos estilo Yang

El aspirante realizará obligatoriamente todas las formas correspondientes a su grado a excepción de las formas de mano vacía estilo Yang de 40 y 42 movimientos que realizará una de forma voluntaria.

El tribunal podrá solicitarle la realización de otras formas o las que crea oportunas de grados anteriores para emitir nota final.

DEFENSA PERSONAL

Demostración de defensa personal (San Sou) por parte del aspirante con un compañero de cuatro técnicas de libre elección de mano vacía y dos con armas, que estén dentro de las formas correspondientes a su grado.

QI GONG

Tabla YI JIN JING y LIU ZI JUE.

TUI SHOU

Resto de secciones.

ESTRUCTURA EXAMEN CINTURON NEGRO 4º Grado

FORMAS

Mano vacía: 46 y 48 Movimientos estilo Yang y 18 movimientos estilo Chen.

Abanico: 24 Movimientos estilo Chen.

Espada: 42 Movimientos estilo Yang.

Sable: 38 Movimientos estilo Yang

El aspirante realizará obligatoriamente todas las formas correspondientes a su grado a excepción de las formas de mano vacía estilo Yang de 46 y 48 movimientos que realizará una de forma voluntaria.

DEFENSA PERSONAL

Demostración de defensa personal (San Sou) por parte del aspirante con un compañero de seis técnicas de libre elección con armas y la explicación de tres movimientos elegidos por el aspirante en la que se incluya la razón biomecánica, bioenergética y aplicación marcial. Las técnicas estarán dentro de las formas correspondientes a su grado

QI GONG

Tabla de Corazón (1ª parte), Pulmón (1ª parte), Sistema Digestivo (1ª parte), Hígado (1ª parte) y Riñón (1ª parte). El aspirante realizará dos tablas como voluntarias y deberá conocer los aspectos teóricos de todas las tablas.

TUI SHOU

Resto de secciones.

ESTRUCTURA EXAMEN CINTURON NEGRO 5º Grado

FORMAS

Mano vacía: 88 Movimientos estilo Yang y 49 movimientos estilo Yang tradicional.

Abanico: 56 Movimientos estilo Yang.

El aspirante realizará obligatoriamente todas las formas correspondientes a su grado.

DEFENSA PERSONAL

Demostración de defensa personal (San Sou) por parte del aspirante con un compañero de ocho técnicas de libre elección de las cuales cuatro serán con armas.

TESINA

Realizará una explicación libre sobre cinco de los diez principios del Taiji Quan, en forma de tesina que será remitida a la Federación Española 45 días antes de la fecha del examen. La tesina estará compuesta de al menos cinco folios con un tamaño de letra de 12 caracteres por pulgada.

QI GONG

Tabla de Corazón (2ª parte), Pulmón (2ª parte), Sistema Digestivo (2ª parte), Corazón-Hígado (Hipertensión) y Aparato Locomotor (2ª parte). El aspirante realizará tres tablas como voluntarias y deberá conocer los aspectos teóricos de todas las tablas.

ESTRUCTURA EXAMEN CINTURON NEGRO 6º Grado

FORMAS

Mano vacía: 56 Movimientos estilo Chen, 46 Movimientos estilo Wu y 73 Movimientos estilo Sun.

Sable: 36 Movimientos estilo Chen y 9 Movimientos estilo Wu.

El aspirante realizará obligatoriamente todas las formas correspondientes a su grado.

TESINA

Realizará un trabajo libre de Taiji Quan o Qi Gong en forma de tesina que será remitida a la Federación Española 30 días antes de la fecha del examen. La tesina estará compuesta de al menos diez folios con un tamaño de letra de 12 caracteres por pulgada.

QI GONG

Tabla de 49 movimientos, forma para la tercera edad y forma para niños. El aspirante realizará la tabla de 49 movimientos de forma obligatoria y de forma voluntaria una de las otras dos.

ANEXOS

ANEXO I

Vestimenta para la práctica

El aspirante a cinturón negro llevará un kimono de un solo color, no pudiendo llevar combinados de pantalón y chaqueta en ningún caso. Está permitido los kimonos de un solo color con colores vivos en otros tonos.

De cinturón negro 1er grado a 3er grado el aspirante podrá ponerse un kimono bicolor para diferenciarse del resto, que será la chaqueta blanca y el pantalón negro. En ningún caso es obligatorio llevar este kimono.

Para cinturón negro 4º y 5º grado el aspirante podrá llevar un kimono con la chaqueta de color azulón y el pantalón blanco, para diferenciarse del resto de cinturones negros.

A partir del 6º grado el aspirante podrá llevar kimono con chaqueta de color rojo y pantalón blanco.

ANEXO II

Conocimientos que deben de tener los practicantes que ostenten grados anteriores al 1er grado, es decir, los colores:

- **Amarillo:** Forma de mano vacía de 8 movimientos estilo Yang.
- **Naranja:** Forma de mano vacía de 10 movimientos estilo Yang y los cuatro primeros movimientos de la tabla de Qi Gong de Acondicionamiento general.
- **Verde:** Forma de mano vacía de 16 movimientos estilo Yang y el reto de los movimientos de la tabla de Qi Gong de Acondicionamiento general.
- **Azul:** Forma de mano vacía de 24 movimientos estilo Yang y los cuatro primeros movimientos de la tabla de Qi Gong de Aparato locomotor.
- **Marrón:** Forma de abanico de 18 movimientos y forma de espada de 18 movimientos y el resto de los movimientos de la tabla de Qi Gong de Aparato locomotor.

TEORÍA

Historia del Taiji Quan

Las invasiones de las potencias extranjeras y las sublevaciones campesinas fueron un estímulo para la difusión de las Artes Marciales entre el pueblo chino. Esto facilitó la difusión de un nuevo estilo de boxeo. Mientras los estilos antiguos hacían hincapié en los movimientos rápidos y en los puñetazos fuertes y vigorosos, el nuevo estilo seguía el principio de "someter los movimientos vigorosos con movimientos suaves", basándose en cuatro principios fundamentales:

- Usar siempre la calma contra la excitación.
- Utilizar la suavidad contra la dureza (relajación contra tensión) .
- Usar lentitud contra rapidez (precisión contra rudeza).
- Una técnica puede enfrentarse a muchas.

En sus comienzos, este estilo recibió el nombre de "Boxeo de las trece formas" (Shi San Shi), ya que estaba compuesto de ocho posturas básicas de las manos y cinco variables principales. Así mismo, como estas serie eran muy largas, recibió el nombre de Chang Quan (Boxeo Largo).

En los manuales que se conservan sobre esta forma de boxeo se puede establecer una similitud con el contenido del QUAN JI, texto de boxeo escrito por Qi Jiguang (1.528-1.587). Qi Juanguang fue un famoso general de la dinastía Ming que recopiló y ordeno 16 estilos de boxeo.

Es de suponer que este nuevo estilo evolucionó tras asimilar los aspectos más destacados de los otros estilos populares.

A finales del siglo XVIII, Wang Zongyue, hizo un resumen sistemático del nuevo estilo y relacionó sus hallazgos con la filosofía clásica del Yin-Yang. En su obra, este nuevo estilo de boxeo recibió el nombre de Tai Ji Quan.

Hasta hace 100 años el Tai Ji (Tai Chi) era practicado en el campo, en la provincia de Henan. En 1.852, Yang Lu Chang (1.799-1.872), alumno de Chen Zhang Hsing, creó el estilo Yang de Tai Ji, introduciéndolo en Beijing (Pekín), extendiéndose por todo el país a partir de aquél año.

En este último siglo Yang Cheng Fu (1883-1936), hijo de Yang Lu Chang, modificó el Tai Ji

Quan. Los movimientos se hicieron más relajados, suaves y parejos. Muchos movimientos de fuerza explosiva desaparecieron, al igual que las fuertes pisadas. También se le dió gran importancia al valor terapéutico y al hecho de que vigoriza la salud. Esto hizo que empezara a gozar de gran popularidad entre los hombres, las mujeres, los ancianos y los niños. Este estilo de Tai Ji es el actual estilo Yang.

En el proceso de desarrollo a partir del Wang Zong Yue, el Tai Ji Quan derivó hacia muchas escuelas diferentes. La escuela Yang es la más popular. Esta escuela recibió el nombre de Da Jia (Gran Escuela). Pero, sin embargo, la escuela de más historia fue la Chen. En ella se conserva la esencia del antiguo estilo, caracterizado por la mezcla de movimientos suaves y vigorosos. En su ejecución se sigue una trayectoria circular, con saltos y explosiones de fuerza. Esta escuela recibió el nombre de Lao Jia (Antigua Escuela). Existen otros estilos de Tai Jin:

Zhong Jia (estilo Wu)

Se denominó Escuela de la estructura mediana. Este estilo fue fundado por Wu Quan You (1834-1902) y popularizado por Wu Jian Quan (1.870-1.942). Procede del linaje de Yang Lu Chang. Se caracteriza por el empleo de posturas moderadas y movimientos flexibles y bien coordinados, que siguen una trayectoria circular.

Hao

Este estilo de Tai Ji fue creado por Wu Yuxiang, discípulo de Yang Lu Chang, y fue popularizado por Hao Weizhen (1.849-1.929), discípulo de Wu Yuxiang. Se caracteriza por una serie de formas bien ordenadas con movimientos simples, rápidos y de corto alcance, la mayoría de los cuales se ejecutan abriendo y cerrando los brazos, por lo que se le denominó Xiao Jia (Pequeña Escuela).

Sun

Este estilo fue desarrollado por Sun Lutang (1.861-1.932), discípulo de Hao Weizhen. Se caracteriza por unos movimientos ágiles y rápidos con mucha acción de pies. Se denominó Huo Bu Jia (Escuela de Pasos Vivos). Sun Lutang desarrolló la técnica denominada "Palma de Hierro", con la que era capaz de pulverizar un bloque de ladrillos de un metro de altura.

Estas escuelas son las más conocidas, aunque cada una de ellas tiene otras subdivisiones. Existen otras ramas, menos conocidas, que son:

•Wu Shing Tai Ji Quan (Tai Ji de los Cinco Elementos).- Basado en los Cinco Elementos (Madera Fuego, Tierra, Metal y Agua) de la Filosofía Tradicional China.

•Yi Ching Tai Ji Quan (Cambios clásicos del Tai Ji Quan).- Sus posturas están basadas en los Ocho Trigramas del Yi Ching.

•Xin Jia (o Shen Jia).- Creada por Chen Fake basándose en los movimientos del estilo Lao Jia, pero añadiendo movimientos y acciones que lo hacen más dinámico y explosivo.

•Xia Jia.- Fue creado por Chen You Pen, eliminando los movimientos más duros y difíciles del estilo Lao Jia.

•Ba Gua Zhang Tai Ji Quan (Ocho Palmas Cambiantes del Tai Ji Quan).- Este método hace hincapié en la energía plegable, con fuertes empujones de codos y hombros

•Qixing Tai Ji Quan (Siete Estrellas de Tai Ji Quan).- Se basa en siete posturas extraídas del estilo Yang.

•Tai Ji Mei Huá Tang Lang Quan.- Este estilo se ha desarrollado, principalmente, en la zona de Shandong. Combina el estilo Chen de Tai Ji con el estilo de la Mantis Flor de Ciruelo del Kung Fu externo.

•Tai Ji Tang Lang Quan.- Es una mezcla del estilo Yang de Tai Ji con el estilo Mantis Siete Estrellas del Kung Fu externo.

•She Hsing Tai Ji Quan (Serpiente de Tai Ji Quan).- Es la combinación del estilo de la Serpiente del Kung Fu de Shaolin con el estilo Yang del Ta Ji Quan. Es una forma muy larga. La ejecución de la forma completa necesita 45 minutos.

•Yu Chou Tai Ji Quan (Tai Ji Universal).- Es una forma muy compleja, compuesta por 215 movimientos.

•Wu Hsing Tai Ji Quan (Cinco Formas de Tai Ji Quan).- Es una legendaria y antiquísima forma Taoista de Tai Ji, que aún se sigue practicando en los monasterios taoistas.

•Chen Man Ching.- Fue fundada por el Maestro Chen Man Ching. Procede del linaje de Yang

Chen Fu. Profundiza en el carácter terapéutico del Tai Ji Chuan. En este estilo tiene una gran importancia la relajación.

•Tai Ji Xin Yi Hun

Principios del Taiji Quan

1. La energía en la parte superior de la cabeza
2. Descender el pecho y elevar la espalda
3. Relajar la cadera
4. Distinguir entre "Lleno y Vacío"
5. Descender los hombros y dejar caer los codos
6. Usar la Energía y no la Fuerza
7. Unidad de la Parte Superior y la Parte Inferior
8. La Unidad de lo Interno y lo Externo
9. Continuidad sin interrupción
10. Buscar la Quietud en el Movimiento

1. La energía en la parte superior de la cabeza.

"La energía en la parte superior de la cabeza" significa que la cabeza debe de llevarse recta, sin ladearse, así el espíritu (Shen) alcanza su punto más elevado. No se debe usar la fuerza. Si se usa la fuerza entonces la espalda y la nuca quedan rígidas y la sangre y el Chi (energía) no circulan. Debe existir una sensación de suavidad y naturalidad.

2. Descender el pecho y elevar la espalda.

"Descender el pecho" significa que el pecho debe estar suavemente relajado permitiendo que el Chi descienda al Tan-T'ien. Se debe evitar expandir el pecho, para que el Chi no se concentre en el pecho, lo que provoca una sensación de pesadez en esa zona.

"Elevar la espalda" significa que el Chi eleve la espalda. Si se relaja el pecho, entonces la espalda se eleva de forma natural.

3. Relajar la cadera.

La cadera es el punto central del cuerpo. Si la cadera está relajada, entonces las piernas tienen fuerza y nuestra posición es estable.

Cambiar el "lleno por vacío" tiene su origen en la rotación de la cadera. Por consiguiente se dice que la cadera es una de las áreas más vitales. Si el movimiento no posee energía tenemos que buscar la causa en la cadera.

4. Distinguir entre "Lleno y Vacío".

Distinguir "Lleno de Vacío" es el primer principio del Taiji Quan. Si el peso de todo el cuerpo permanece en la pierna derecha, entonces la pierna derecha esta 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 esta 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 se levantan, el Chi 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 están levantados entonces los hombros no pueden estar relajados.

6. Usar la Energía y no la Fuerza.

Significa que debemos depender exclusivamente de la mente y no de la fuerza. En la practica del Taiji Quan todo el cuerpo debe estar relajado. Si podemos, debemos eliminar incluso la más mínima sensación de pesadez, porque crea un bloqueo en los nervios y los tendones y restringe la libertad de movimiento, si lo conseguimos entonces los movimientos serán suaves, circulares y espontáneos. Alguien puede preguntarse como podemos ser fuertes sin usar la fuerza. Los meridianos del cuerpo son como vías de agua. Cuando estas vías de agua se abren entonces el agua corre libremente; cuando los meridianos se abren entonces el Chi (energía) pasa por ellos. Así se entiende lo que dice el "Tratado de Taiji Quan", "solo de la mayor suavidad viene la dureza". Los brazos de aquellos que han practicado Taiji Quan 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 Taiji Quan" significa "la raíz esta en los pies, se distribuye a través de las piernas, se controla por la cadera y se expresa en las manos".

Desde el pie a las piernas y a la cadera

debe circular el Chi (energía) de forma continua. 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 Taiji Quan entrena y ejercita es el espíritu (Shen). Por consiguiente se dice "el espíritu emprende la acción y el cuerpo la realiza". Si levantamos el espíritu, entonces nuestros movimientos serán naturales y suaves. Cuando lo interno y lo externo se unifican como un solo Chi, entonces no hay interrupción.

9. Continuidad sin interrupción.

La fuerza se consume antes de aparecer la nueva. En Taiji Quan se usa la mente y no la fuerza. Desde el principio al final no hay interrupción. Todo está completo y es 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 Chi.

10. Buscar la Quietud en el Movimiento.

El Taiji Quan usa la Quietud o Calma para replicar o contestar al movimiento. Incluso cuando estamos en movimiento permanecemos en calma. Por consiguiente al practicar las posturas es mejor hacerlo lo más lentamente posible. Cuando se ralentiza el movimiento, entonces la respiración es más lenta y larga y el Chi puede elevarse desde el Tan-T'ien.

En general los estudiantes comienzan aprendiendo las trece posturas del Taijiquan y lo suelen hacer relativamente rápido. En muchos casos después de tres meses de practica aprenden la primera forma creyendo que ya han alcanzado un nivel importante sin darse cuenta que esto mismo que están aprendiendo fue desarrollado por los antiguos maestros con un gran esfuerzo y dificultad a lo largo de mucho tiempo, de modo que es imposible que los principiantes lo aprendan todo en poco tiempo.

Antiguamente el estudio empezaba con la practica de la posición del caballo (Mabu) aportando el trabajo de esta postura la solidez y el arraigamiento de las piernas al suelo este trabajo se hacia a diario. Después se pasaba a practicar las posturas de diario con el fin de aprender la idea de vacío y lleno en las piernas,

es decir la sucesión de los opuestos (Yin y Yang). Una vez alcanzada la eficacia cada una de las trece posturas era estudiada por separado analizando todas sus aplicaciones, cada postura era estudiada como mínimo durante un mes solo entonces se empezaba aprender la forma.

En el marco de la practica del Taijiquan se dan tres niveles de forma de trabajar las posiciones, larga, media y corta. Los estudiantes empezaban por una posición alta en la que las rodillas se flexionaban poco, para pasar a trabajar una postura intermedia para finalmente practicar las posturas bajas.

Cada una de ellas dieron origen a estilos, la mas alta trabajaba posiciones amplias objetivos muy terapéuticos, en la media las posiciones se trabajaban mas cortas intentando mantener los principios filosóficos del Taijiquan como regular la concentración del Qi en el Dan Tien evitando así que el exceso de flujo del Qi subiese a la cabeza.

La forma pequeña requería de posturas compactas y rápidas poniendo énfasis en los movimientos de la cintura, los brazos y las piernas como una unidad. Todas estas formas pertenecen a la evolución del estilo Yang siendo la corta la mas difícil de aprender ya que la velocidad y el movimiento en la ejecución se condensan para desarrollar la mayor fuerza interna.

En la practica actual basta con practicar a diario el uso de una o dos posiciones. Aprender muchas al mismo tiempo conduce a formas incorrectas. En el ejercicio de las mismas evitar el uso de demasiada fuerza como también adquirir demasiada velocidad en la ejecución pues altera la circulación de Qi. El resultado puede ser tan bueno practicando dos posiciones que con la forma completa.

En la práctica debemos poner atención en los siguientes detalles:

- Poner la lengua tocando el paladar.
- Hacer que los labios se toquen y respirar por la nariz.
- Elevar el cuerpo, hundir el pecho, y mantener alineada la espalda.
- Mantener el cuello y la cabeza erguidos.
- Relajar los hombros y los codos hacia abajo.

- Mover todo el cuerpo como una unidad.
- Sentir el lleno y el vacío, el Ching, Lin, el Yin y Yang.
- Poner la mente en la energía.
- Concentrarse para incrementar la conciencia y abandonar los pensamientos.
- Relajar cualquier tensión del cuerpo intentando desarrollar la perseverancia del espíritu.
- Controlar la respiración mediante la practica dura y continua.
- La relajación del cuerpo de las tensiones nos libera de la fuerza innecesaria.
- Dejar en la ejecución que la suavidad y la relajación externa penetren en el interior de nuestro cuerpo

Si practicamos todos estos principios aumentaremos nuestra capacidad vital armonizando nuestro Qi y nuestra sangre, beneficiándose nuestro cuerpo y nuestra mente, el Espíritu (Shen) y la mente Jin son distraídos e inquietos y pueden producir reacciones adversas

Así pues la series de posturas en el Taijiquan sin importar el talento de cada quien requiere al menos 6 meses luego la calidad depende de la intensidad de la practica como de la frecuencia de la misma.

Hay que repetir cada secuencia por lo menos tres veces. En la primera ejecución actuaremos estirando el cuerpo en la segunda la habilidad y en la tercera la energía. Puntos a tener en cuenta en la ejecución de cada secuencia:

- Al practicar el ritmo debe ser constante y lento del principio al fin.
- La transmisión entre las posturas debe de ser suave.
- Debemos de ejecutar las posturas correctamente.
- No debe de darse concavidad ni convexidad en el movimiento.
- No debe haber movimiento discontinuo y se debe practicar con atención.
- Es necesario conocer las aplicaciones de cada postura.

- Conocer el Yin y el Yang en los movimientos.

- En los comienzos el principiante no debe preocuparse por la respiración lo importante ahora es practicar la postura o la forma de una manera continuada y suave.

Los principiantes al inicio de la práctica pueden sentir dolores musculares en las piernas. Son reacciones fisiológicas normales y en algunos casos pueden durar meses. Esto no debe preocuparnos es el resultado de la reconstrucción del cuerpo, la estructura original es anulada y reemplazada por una nueva construcción.

Otra razón que suscita estas reacciones es que la mayoría de los practicantes ejecutan los ejercicios con mucha tensión en el cuerpo. El Taijiquan lleva a la relajación total y las piernas acusan fácilmente el cansancio. Del mismo modo se puede experimentar un cosquilleo en las piernas y brazos debido a la ejecución con mucha fuerza.

Con la práctica del Taijiquan aumenta nuestro apetito, incrementa la circulación sanguínea, dormimos mejor.

En la ejecución de las posturas es habitual no controlar la ejecución del siguiente movimiento debido a que ponemos demasiada atención a la corrección de las posturas.

En cuanto a la respiración es mejor que los principiantes respiren de manera natural por la nariz no preocupándose por tener una respiración en coordinación con el movimiento del cuerpo.

Es aconsejable no insistir tanto en tratar de hundir el Qi en el Dan Tien pues muchas veces lo hacemos incorrectamente causando reacciones adversas. Si en una postura no nos sentimos cómodos debemos de preguntar al profesor y él hará las correcciones oportunas.

Si nos concentramos en este nivel de práctica en la respiración nos resultará más fácil olvidarnos de las posturas. El trabajo de nuestra concentración en la respiración vendrá dado por la práctica. Una vez hayamos pasado el proceso de adaptación de las posturas es cuando conseguiremos que nuestros movimientos sean fluidos.

Con respecto a la práctica del Taijiquan se han generado muchas ideas equivocadas:

- ¿Qué beneficios puedo obtener del movimiento suave y lento del Taijiquan?

A medida que el uso de la fuerza lleva menos fuerza uno puede moverse con mayor suavidad y rapidez, la postura cómoda y la respiración natural que acompaña a la reducción de la cantidad de fuerza posibilita a equilibrar el flujo del Qi y de la sangre por el cuerpo mejorando por ello nuestra salud.

- ¿Cómo puedo desarrollar la fuerza con movimientos suaves y lentos?

El movimiento lento busca la quietud para poder hacer el movimiento rápido cuando queramos, la fuerza se desarrolla a partir de la suavidad. La velocidad potencial se esconde en los movimientos que se originan en el centro del cuerpo y son controlados por la cintura y no exclusivamente por los brazos o las piernas (el eje principal de una máquina gira lentamente luego son los engranes que permiten que giren más rápidos, el mismo principio se aplica al cuerpo)

- ¿Qué es el Dan Tien?

Es el centro del cuerpo. Hay que practicar la acumulación del Qi en el Dan Tien para nutrirlo y distribuirlo por todo el cuerpo. Si acumulamos el Qi llenamos el Dan Tien siendo en ese momento la zona más fuerte del cuerpo. Si vemos un experto practicante de Taijiquan vemos que respira con el abdomen.

Los recién nacidos siguen respirando con el abdomen sin embargo a medida que uno crece nos vamos alejando cada vez más de la respiración del Dan Tien. La gente que se está muriendo respira solo por la nariz y la garganta. Por tanto hay una importante relación entre la vida y la respiración con el Dan Tien.

Al principio es muy difícil acumular el Qi en el Dan Tien pues desconocemos este punto (del mismo modo que no podemos expresar la belleza de un país que no conocemos).

Cuando alcancemos la práctica continua familiarizarnos con las posturas alcanzaremos una gran armonía mental.

- ¿No dañaríamos los pulmones por hundir el pecho?

Si estiramos la espalda sin relajar los hombros y sin hundir los codos evidentemente no es beneficioso. Debemos de hundir el pecho para que nuestra respiración

baje al Dan tien y relaje todo nuestro cuerpo.

También con la práctica experimentaremos un incremento de la secreción de la saliva pues al colocar la lengua en la base de los dientes y paladar refrigerando el cuerpo y calmando la sed. La saliva es tónica y alimenticia ayuda a las paredes del estomago (llamada rocío de Miel).

Cualquiera que practique Taijiquan con las posturas correctas, tomando las cosas con calma y usando la respiración prenatal descubrirá los principios fundamentales del Taijiquan. Es entonces cuando empezaremos a sentir como desarrollamos nuestra fuerza interna mediante el fortalecimiento de la mente y la voluntad este es proceso denominado "Transformación del Yin en Yang".

CHEN

Estilos de Taiji Quan

Es la primera escuela de Taiji Quan. Se divide en dos corrientes: el antiguo estilo, cuyo representante más célebre fué Chen Chanxing (1771-1853) y CHEN FAKE (1887-1957) quien lo empezó a enseñar fuera del círculo de la familia Chen, y el nuevo estilo, representado principalmente por Chen Youben, Chen Qingpin (1795-1868) y Chen Pisan (1849-1929).

"Se caracteriza por las espirales y círculos (Chan Si Jing) que surgen del principio llamado "enrollar el capullo de seda" y del contraste que se manifiesta entre los movimientos Yin y Yang. El ritmo es continuo, pero hay momentos en que se acelera e incluso se producen descargas explosivas, manifestándose así las características de las "Cinco energías que conforman la naturaleza" (fuego, tierra, metal, agua, madera). El estilo es amplio, abriendo y cerrando posiciones, con posturas bajas y muy enraizadas." Asociación España-Taiwan de Taiji Quan Chen y Chaopao.

"En la secuencia antigua los movimientos "van del cuerpo a los brazos". Por ejemplo, si quieres asestar un puñetazo acomodas la postura, desplazas el cuerpo y, por último, dejas que el cuerpo que gira fluya por tu brazo con un movimiento continuo que comienza en las piernas y se convierte en el puñetazo. En consecuencia, la secuencia antigua se caracteriza por movimientos grandes que resaltan el desarrollo de la fuerza.

En la secuencia nueva los movimientos van "de los brazos al cuerpo". Al ejecutar el

puñetazo, al principio no mueves las piernas y el cuerpo, sino el brazo. Concluyes el puñetazo desplazando el cuerpo según el impulso del golpe. La secuencia nueva requiere menos movimientos que la antigua, es más rápida y está dirigida al combate. El ligero movimiento del cuerpo producido por el impulso del puñetazo no pretende añadir el peso corporal al golpe, como ocurre en algunas artes marciales externas, sino fomentar el fluir de la fuerza interna

YANG

Yang Luchan (1799 – 1872), También llamado Yang Fukui, era originario de la localidad de Yongnian en la provincia de Hebei. Fué según la tradición el primer extranjero en ser iniciado a la práctica del Taiji Quan. Yang Luchan sería el creador de lo que con el tiempo sería la escuela Yang de Taiji Quan. Su historia fascinante, y no exenta de controversia, parece sacada de un romance de capa y espada.

De origen humilde y huérfano desde los diez años, desde tan tierna edad servía como criado en la casa de Chen Dehu. Durante sus tareas observaba fascinado como el Maestro Chen Chanxing impartía sus clases. Casi un miembro de la familia no tuvo problemas para ser aceptado como alumno. Perseverante y especialmente dotado para la práctica, se convirtió con el tiempo en un consumado experto en Taiji Quan. A la muerte de Chen Dehu, tras permanecer casi treinta años en el seno de la familia Chen, y tras el fallecimiento de su amo fue enviado a su localidad natal Yongnian. En su despedida el maestro Chen Chanxing le dijo que, como consumado experto en artes marciales no debiera temer jamás que le faltara comida y cobijo.

El edificio donde se hallaba ubicada la farmacia pertenecía a la familia Wu una de las más influyentes de Yongnian. Estaba integrada por tres hermanos Wu Ruqing, Wu Chenqing y Wu Heqing. Aconsejado por el último y mediante una recomendación personal, Yang Luchan se dirige a Beijing y consigue el empleo de instructor oficial de la guardia personal de la corte del príncipe Tuan. A partir de entonces la fama de Yang Luchan como luchador se hizo legendaria, afrontó numerosos desafíos sin salir jamás derrotado, por lo que recibió el sobrenombre de "Yang el Invencible", al mismo tiempo pasaba por ser una persona de una calidad moral intachable. Se cuentan numerosas anécdotas sobre sus formidables habilidades. Una de ellas cuenta, que durante la ejecución

de la forma al realizar la técnica She Shen Xia Shi (La serpiente se arrastra), Yang era capaz de recoger una moneda del suelo con la boca sin parar su encadenamiento. También se afirma de él, que era capaz de pegarse a las paredes y saltar muros, sin apenas esfuerzo. Su muerte fue asimismo legendaria, cuentan que poco antes de morir, y hallándose en buen estado aparente convocó alumnos, amigos y familiares para despedirse, y tras un breve discurso falleció en el acto.

Yang Luchan tuvo tres hijos: Yang Banhou (1837-1892), Yang Jianhou (1839-1917) y Yang Fenghou cada uno de los cuales desarrolló un aspecto diferente del estilo. Yang Banhou desarrolló un encadenamiento de círculos más cerrados, Yang Jianhou optó por un encadenamiento "medio", mientras que Yang Fenghou continuó con el gran encadenamiento aprendido de su padre.

El estilo Yang de Taiji Quan constituye actualmente el estilo más difundido, ello es debido principalmente a la figura de Yang Chengfu (1883 – 1936), nieto de Yang Luchan y tercer hijo de Yang Jianhou, este modificó la práctica original, más próxima al estilo Chen mediante la supresión de movimientos difíciles o de aquellos que pudieran resultar perjudiciales para la salud del practicante, como los golpes violentos en el suelo, ralentizó asimismo la práctica de manera ostensible, enfatizando en los aspectos energéticos y terapéuticos del arte. De ello resultó un encadenamiento de movimientos gráciles y continuos, asequible a todo el mundo pero cuya efectividad a nivel marcial pasó a segundo plano.

El Maestro Yang Chengfu enumeró 10 principios básicos para la práctica del Tai-Chi.:

1. La energía en lo alto de la cabeza debe ser ligera y sensible (Xu Ling Ding Jing)
2. Relajar el pecho y estirar la espalda (Han Xiong Ba Bei)
3. Relajar la cintura y las caderas (Song Yao Song Kua)
4. Distinguir entre el lleno y el vacío (Feng Shi Xu)
5. Hundir los hombros y dejar caer los codos (Chen Jia Zhui Zhou)
6. Emplear el pensamiento creativo y no la fuerza muscular (Yong Yi Bu Yong Li)

7. Enlazar lo alto y lo bajo (Shang Xia Xiang Sui)
8. Unir el interior y el exterior (Nei Wai Ziang He)
9. Enlazar los movimientos sin interrupción (Xiang Liao Bu Duao)
10. Buscar la calma dentro del movimiento (Dong Zhing Qiu Jing).

WU

También los aspectos filosóficos, así como el especial acento en el uso de la relajación como contrapartida al empleo de la fuerza fueron ensalzados. De esta manera, una disciplina corporal, de rudo origen campesino fue deviniendo a posteriori una práctica apreciada por los intelectuales, particularmente reacios al uso de la fuerza física. A tal efecto, fue especialmente destacable la labor de Chen Wei Ming y especialmente de Zheng Manqing (1901 – 1975), ambos alumnos de Yang Chengfu.

El Maestro Zheng Manqing, hombre letrado y de profundos conocimientos en el saber tradicional, medicina, caligrafía, pintura, música y práctica marcial, recibió por ello el sobrenombre de maestro de las "Cinco Excelencias", a él se debe al parecer la estructuración de los textos de la familia Yang, cuya síntesis es posible apreciar en el segundo libro de Yang Chengfu de factura mucho más elaborada que el primero. Igualmente debemos agradecer al Maestro Zheng Manqing, la introducción del Taiji Quan en occidente, concretamente en Estados Unidos, y cuya escuela tiene hoy día una amplia difusión. También llamada escuela Hao, en honor a Hao Weizhen uno de sus maestros más representativos. Desciende, al igual que la escuela Yang de la familia Chen.

Wu Yuxiang (1812-1880) paisano y contemporáneo de Yang Luchan, se inicia bajo su férula en la práctica del Taiji Quan. Tras cierto tiempo de práctica, se dirigió a Chenjiagou para entrenar junto al Maestro Chen Chanxing. Alojado en una posada de Zhaobao, población cercana a Chenjiagou, tuvo noticia de que el Maestro Chen Chanxing se hallaba enfermo (de hecho falleció poco tiempo después), por lo que aconsejado por el posadero, acudió a visitar al maestro Chen Qing Ping, que impartía clases en la localidad. El

Maestro Chen Qing Ping, era igualmente miembro de la familia Chen. Sin embargo su práctica, era la del Xiaojia, variante del estilo chen. Según fuentes de la familia Chen, Wu Yuxiang permaneció junto a Chen Qing Ping por un período no superior a tres meses, tras lo cual generó una variante del estilo de movimientos más cerrados y elásticos (similar al Xiaojia), sin movimientos explosivos, aunque mantiene algunas características de la práctica antigua, como las patadas en salto.

Miembro letrado de una familia burguesa, se le atribuye junto a sus dos hermanos, parte del desarrollo de la teoría del Taiji Quan, cuyas implicaciones en la filosofía china tradicional, se hicieron a partir de entonces mucho más manifiestas. También es digno de mención el hallazgo por parte de los hermanos Wu, en un almacén de sal de la localidad de Wuyang, de un manual, el Taiji Quan Lun (tratado de Taiji Quan) atribuido a un tal Wang Zong Yue, en el cual se describe con profusión los fundamentos teóricos del arte, Dicho hallazgo, providencial por otra parte, parece querer restar protagonismo a la familia Chen en la creación del Taiji Quan.

Esta escuela es aún minoritaria, pero al igual que estilo Chen, se halla hoy en franca expansión.

SUN

El Maestro Sun Lutang (1861–1933) aprendió Taiji Quan con Hao Weizhen. Maestro con anterioridad de los estilos, Xing Yi Quan y Bagua Zhang, Sun Lutang desarrolló un estilo muy dinámico. Por lo que se le denomina Huo Bu Jia o “estructura de pasos vivos” En el mismo se hace patente la influencia de los estilos anteriormente citados. Su hija, la recientemente fallecida Sun Jian Jun realizó una gran tarea de promoción, del estilo, gracias a la cual este estilo se imbrica con pleno derecho en la familia del Taiji Quan.

Más recientemente, a instancias del gobierno de la República Popular China, se han

Taiji contemporáneo

sintetizado diferentes formas de Taiji Quan. Algunas de estas formas, reducidas, han sido creadas para facilitar el aprendizaje de las formas tradicionales, a menudo muy largas y de difícil ejecución. También hay ejercicios de síntesis que unifican los diferentes estilos en una sola forma. Existen además formas de competición, que responden a los criterios de

cada estilo y que se incluyen regularmente en los torneos de Wu Shu. Finalmente debemos incluir las formas que han ido desarrollando los diferentes maestros en cada escuela por motivos pedagógicos, y que no han sido registradas de manera oficial.

La palabra Qi Gong (pronunciada chi kung) es una combinación de dos conceptos: Qi

Qi Gong

es la energía vital que recorre el cuerpo y cuyo equilibrio es responsable del mantenimiento de la salud física y emocional. Gong es la habilidad o capacidad para cultivar la autodisciplina y el logro. Por tanto, el arte del Qi Gong consiste en meditación, relajación, movimiento físico, integración cuerpo-mente y ejercicios respiratorios. Las personas que lo practican llegan a ser conscientes de las sensaciones producidas por el movimiento de la energía (Qi) a través de su cuerpo y utilizan su mente para guiarla y equilibrarla. Cuando el practicante de Qi Gong ha dominado este arte completamente, es capaz de dirigir la energía externa para curar a otras personas.

Al mejorar el funcionamiento de esta energía y mantener sus dos manifestaciones (Yin y Yang) en equilibrio, se mejora la salud y se curan enfermedades. La práctica habitual de Qi Gong ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas, restablece la energía, reduce el estrés y la ansiedad y ayuda a mantener la salud. Se ha dicho que el Qi Gong es uno de los métodos terapéuticos más poderosos que existen en la historia de la humanidad.

El Qi Gong tiene una antigüedad de más de 3000 años. Fue evolucionando gradualmente como un modo de supervivencia en la antigua China. Consiste en ciertos movimientos corporales, junto con ciertas técnicas respiratorias y concentración mental que sirven mejorar mucho las funciones corporales. A menudo el Qi Gong se encuentra vinculado a la religión, principalmente el Taoísmo y el Budismo.

El Qi Gong es un nombre general utilizado para designar las artes basadas en la energía o Qi. Una de las formas de Qi Gong más conocida es el Tai Chi.

Existen tres ramas del Qi Gong, las tres con una meta común: la libertad. Estas ramas son las siguientes:

Qi Gong marcial.

Intenta lograr la libertad de movimiento. Consiste en la adquisición de habilidades inusuales y la reducción de la vulnerabilidad del cuerpo. Los monjes del templo de Shao Lin lo hicieron popular en todo el mundo. La mayoría de las proezas que suelen estar asociadas con el Kung Fu son aplicaciones del Qi Gong. Las llamadas artes marciales internas son menos populares porque hace falta demasiado tiempo para dominarlas. el Tai Chi es un ejemplo de dichas artes. El ideal del Qi Gong consiste en volver a la espontaneidad, velocidad y poder de un animal, al poner en sincronía la mente y el cuerpo con el movimiento natural que está presente en todas partes.

Qi Gong médico.

Pretende la liberación de la enfermedad. Su meta consiste en el aumento de la longevidad, la eliminación de la enfermedad y una mayor capacidad para afrontar todos los aspectos de la vida. Algunos manuscritos con 1500 años de antigüedad contienen evidencias de que los practicantes del Qi Gong sabían por entonces que la médula ósea es la responsable del mantenimiento de la calidad de la sangre y el funcionamiento del sistema inmunitario. Muchos maestros del Qi Gong vivían hasta los 100 años cuando la esperanza de vida era de 50 como mucho. La práctica de la acupuntura y otras técnicas terapéuticas de la medicina tradicional china provienen de los maestros de Qi Gong.

Qi Gong espiritual.

Pretende alcanzar la libertad de la mente. La premisa básica es que la ilusión de separación de la naturaleza y el resto de las personas produce sufrimiento psicológico. El deseo de cosas materiales y la búsqueda de la felicidad en el mundo material sólo da lugar a nuevos deseos y constante insatisfacción, que acaban causando apatía, frustración y depresión, pues siempre queremos algo mejor. La herramienta principal del Qi Gong espiritual es la meditación. El taoísmo es uno de los mejores ejemplos de Qi Gong espiritual y se recomienda la lectura del Tao Te Ching, obra escrita por Lao Tzu, a cualquiera que desee profundizar en este tipo de Qi Gong.

Aunque el Qi Gong de forma tradicional se puede dividir en estos tres subgrupos, no quieren decir que las prácticas sean completamente diferentes unas de otras, aunque sí su fin de práctica, pues cuando

realizamos una clase de Qi Gong inevitablemente estamos mejorando en los otros dos subgrupos.

Es importante distinguir tres tipos de respiración:

Respiración natural.

Cuando el practicante recibe este tipo de indicación significa:

- No actuar sobre la respiración.
- Permitir al aliento ajustarse de forma natural, tanto en la quietud como en las diferentes intensidades de los movimientos.
- Observar el proceso y relajarse.

Respiración abdominal o Budista.

Cuando el practicante recibe esta indicación, coloca la lengua en el paladar y se concentra en:

- Actuar con suavidad sobre la respiración, sin forzarla.
- Considerar al abdomen como una esfera que se hincha en todas las direcciones del espacio.
- En la inspiración el diafragma torácico se contrae y desciende, y el perineo se relaja.
- En la espiración el diafragma torácico se relaja y asciende, y el perineo se contrae ligera y brevemente cuando los pulmones están casi vacíos.
- Los efectos de este tipo de respiración son relajantes, distienden los tejidos y ayuda a que el qi y la sangre puedan nutrir las células profundamente.

Respiración abdominal invertida o Taoísta.

En este caso, la respiración lleva una intención determinada. Es muy importante que la lengua esté tocando el paladar.

- El practicante actúa sobre la respiración con especial precaución para no forzarla.
- La idea esta vez es comprimir el balón para propulsar el qi por la columna vertebral hacia la parte alta del cuerpo. La energía será distribuida después de forma natural hacia las extremidades.

- En la inspiración el diafragma torácico se contrae y desciende, y el perineo se contrae ligeramente y asciende. Durante la inspiración, el aliento va hacia la parte trasera de la espalda, hacia Mingmen, abre la zona y propulsa la energía por la columna vertebral.

- En la espiración los diafragmas torácico y pélvico se relajan.

- Los efectos de este tipo de respiración son tonificantes, crea presión, hace ascender la energía y la bombea por todo el cuerpo.

Si pretendes conservar el Qi para mejorar tu salud debes saber que hay Qi en tu cuerpo y

El Qi y el hombre

entender como circula y lo que puedes hacer para asegurar que la circulación sea fuerte y suave.

Sabemos que el Qi es energía. Es indispensable para la vida. El Qi de tu cuerpo no se puede ver pero se puede sentir en ocasiones se siente demasiado fuerte (Yang) o demasiado débil (Yin)

Imagina que tu cuerpo es una maquina y que tu Qi es la corriente que la hace funcionar.

Cuando nos pinchamos sientes dolor ¿hemos pensado alguna vez porque sentimos dolor? es porque nuestro sistema nervioso percibe el pinchazo y manda una señal al cerebro. El sistema nervioso es materia y si no tuviera energía circulando en su interior no funcionaria.

El Qi es la energía que hace que nuestro cuerpo humano entre en funcionamiento.

Cuando nos pinchamos perturbamos el campo del Qi y esa información es analizada por nuestro cerebro interpretando la causa, mandando la sensación correspondiente.

Según la medicina china el Qi de nuestro cuerpo esta dividido en dos categorías el Ying Qi es llamado el Qi administrador cuya funcione son mandar la energía necesaria a nuestros órganos para que puedan funcionar

El otro Wei Qi el Qi guardián es el que se encarga de abastecer la energía necesaria al exterior del cuerpo con el fin de proteger al cuerpo de las energías perversas como los resfriados etc.

Hay que aprender a manejar estos dos Qi de manera eficaz para que te pueda servir de ayuda.

El Qi se clasifica como Yin porque solo puede ser sentido mientras que el cuerpo físico se clasifica como Yang porque puede ser visto. El Yin es la raíz y fuente de vida que anima el cuerpo físico Yang manifestando fuerza externamente. Por lo tanto cuando el Qi es fuerte el cuerpo físico esta funcionando correctamente encontrándose en un estado de salud manifestando una gran cantidad de poder.

Para tener un cuerpo fuerte y saludable debemos aprender a mantener circulando suave el Qi en tu cuerpo y debes también conserva runa reserva abundante de Qi para alcanza restas dos metas entendiendo para ello como circula y como se almacena en nuestro cuerpo el Qi.

Los médicos Chinos descubrieron hace muchos años que el cuerpo humano tiene 12 canales principales por donde circula el Qi estos son como ríos por donde se distribuye el Qi a trabes de nuestro cuerpo también conectan nuestras extremidades (manos y pies) con nuestros órganos internos.

Hay que hacer una precisión que los órganos internos en la medicina china no necesariamente se corresponden con los órganos que entiende la Medicina Occidental, sino a un conjunto de funciones clínicas similares entre sí y relacionadas con el sistema del órgano.

A los 8 vasos frecuentemente se les llama extraordinarios funcionan como embalses del Qi que a través de sus reservas regulan la distribución del Qi manteniendo equilibrada la circulación del mismo en nuestro cuerpo.

Cuando el Qi es fuerte y pleno en los 8 Vasos el Qi que circula por los meridianos estará fuerte y regulado.

Cuando hay una acumulación en cualquiera de estos canales el Qi que fluye a las extremidades ya los órganos internos no circulara en condiciones manifestando en nuestro cuerpo una anomalía desarrollándose una enfermedad.

Debemos de comprender que el Qi de cada canal circula con una fuerza de flujo diferente. Esta diferente fuerza de circulación del Qi está influida por nuestra mente, el clima, la hora del día, lo que hemos comido, e incluso mi estado de animo.

Por ejemplo si el tiempo es seco el Qi de nuestros pulmones tendera a ser mas positivo

que cuando hay humedad.

Cuando nos enojamos el Qi en el canal de nuestro hígado será anormal.

El ciclo del Qi en los canales varía durante el día en un ciclo regular siendo en un momento en concreto un canal más fuerte que otro por ejemplo entre las 11:00 y la 1:00 del día el flujo del Qi del canal del Corazón es el más fuerte siendo también diferente en una persona que en otra.

Cuando el flujo del Qi de los 12 canales sufre una anomalía los 8 vasos regulan dicho flujo devolviéndoles la anomalía. Por ejemplo cuando experimentamos un shock muy fuerte el flujo del Qi en la vejiga se vuelve deficiente. Normalmente los vasos regularán de inmediato el Qi en este meridiano para que te puedas recuperar.

Si embargo si el vaso es deficiente para regular el Qi la vejiga se contraerá de inmediato causando inevitablemente que orines.

Cuando una persona está enferma su nivel de Qi tiende a ser excesivo Yang o demasiado Yin. Un médico chino entonces le dará unas medicinas naturales para ajustar su Qi o insertará agujas de acupuntura en varios puntos de los canales para regularlos bajando unos y subiendo otros con el fin de recuperar el equilibrio.

Sin embargo hay otra alternativa y esta es emplear ciertos ejercicios físicos y mentales para ajustar el Qi, en otras palabras utilizar el Chikung.

En los últimos 20 años la medicina occidental ha empezado gradualmente a aceptar la existencia del Qi y de su circulación en el cuerpo humano.

Varios estudios indican que lo que los chinos denominan Qi es la circulación bioeléctrica que se da en el cuerpo aceptando la medicina occidental que un desequilibrio de esa corriente eléctrica es causa de muchas enfermedades. La ciencia moderna está aprendiendo muchas cosas que nos ayudarán a comprender mejor el Chikung incrementando la buena disposición de la medicina occidental para aceptar la validez del Chikung.

Si el Qi es la bioelectricidad circulando por el cuerpo humano para mantener esta circulación debe haber una fuerza electromotriz que genere el potencial eléctrico. El sistema de circulación del Qi es como un circuito eléctrico conectado a una fuente electro

motor funcionando a modo de batería para que circule la corriente.

En el entrenamiento del Chikung hay dos propósitos principales primero conservar la suave circulación del Qi (la bioelectricidad) y segundo llenar los vasos de Qi (los embalses).

Para que sea de una circulación uniforme del Qi debemos regular la potencia de flujo del Qi como eliminar cualquier resistencia en las vías de recorrido del Qi (los meridianos).

Para llenar los vasos del Qi necesitamos saber incrementar la carga de nuestra batería. Es posible que nos preguntemos ¿pero si incrementamos la potencia no sobrecargaremos el exceso de flujo del Qi produciéndose demasiado Yang? La respuesta es sí, se puede dar. Sin embargo la diferencia de un circuito eléctrico y nosotros es que nuestro cuerpo está vivo y puede cambiar.

Cuando el flujo del Qi se vuelve más fuerte tu cuerpo reaccionará haciéndose más fuerte para poder soportar el flujo mayor del Qi por eso el Chikung debemos practicar lentamente y cuidadosamente con el fin de que cuando aumente nuestro Qi almacenado en nuestros meridianos o canales nuestro cuerpo tenga tiempo de reajustarse haciendo todo esto a nuestro cuerpo más fuerte y saludable.

Vemos que la clave de la práctica del Chikung además de eliminar cualquier obstáculo de los canales por donde circula el Qi es de mantener el nivel de los embalses o vasos que proporcionan la energía a nuestro cuerpo.

Las fuentes de alimentación son cuatro.

La energía natural.

Dado que tu cuerpo es materia conductora de electricidad su campo magnético está influido por el sol, la luna y el campo magnético de la tierra como por el resto de las energías que hay a nuestro alrededor.

Como decimos las influencias principales son las radiaciones solares la gravedad de la luna que ejerce sobre nosotros y el campo de fuerza de la tierra. Estos afectan a la circulación de nuestro Qi siendo responsable en parte de la circulación desde nuestro nacimiento.

También estamos influidos por las energías generadas por las modernas tecnologías como ondas electromagnéticas producidas por televisores, teléfonos,

microondas, radios, ordenadores, líneas de alta tensión, yo tras muchas cosas más.

Los alimentos líquidos y el aire.

Para conservar la vida, tomamos los alimentos y aire por la boca y por la nariz. Estas esencias se convierten después de un proceso en Qi tanto por reacciones bioquímicas en el sistema respiratorio y digestivo a través de lo que se llama en la MTC el triple recalentador.

Cuando todas estas esencias se transforman en Qi se genera una fuerza electromotriz que hace que el Qi circule por todo el cuerpo

El Chikung también debe mirar la alimentación como que tipo de aire respiramos.

El pensamiento.

La mente humana es la fuente más importante. Siempre que te mueves para hacer algo generamos primero la idea, lo que queremos hacer Yi.

Esta idea general dirige el Qi a los músculos apropiados activándolos para el movimiento deseado.

Mientras más puedas concentrarte más intensidad tendrá la energía que podamos generar por tanto más fuerte será el flujo de Qi que puedas dirigir.

Naturalmente cuanto más fuerte sea el flujo del Qi que dirijas a los músculos más energía obtendrás. Por ello la mente es considerada como el factor más importante a la hora de practicar el Chikung.

El ejercicio.

El ejercicio convierte la esencia (la grasa) de la comida, almacenada en tu cuerpo en Qi por lo tanto la fuerza de la energía necesaria para poner en circulación el Qi. Se han creado muchas tablas en los diversos estilos de Chikung con este propósito.

En el Taiji Quan la mente y el movimiento son las fuentes más importantes para generar la energía necesaria en el ser humano aunque las otras dos también.

Por ejemplo cuando cuando practicamos por la mañana temprano podemos absorber la energía del sol. Cuando meditamos de cara al

sur por la tarde nos alineamos con el campo magnético de la tierra.

También es aconsejable eliminar comidas grasas en tu dieta y si es posible practicar en un lugar donde el aire sea más puro.

GLOSARIO

An (Empujar)

Una de las Trece Posturas. Se usa las palmas de una mano o de ambas para empujar al oponente con la intención de que la fuerza penetre en su cuerpo más allá del punto de contacto.

En algunos estilos se realiza en una trayectoria descendente, en otros, horizontal o ligeramente ascendente.

Se relaciona con el trigramma Dui (lago/metal), beneficia los pulmones.

Ba Gua (Ocho símbolos)

Diagrama formado por ocho símbolos (trigramas) compuestos por distintas combinaciones de líneas enteras o partidas que representan distintas evoluciones de la dualidad Yin-Yang. Simbolizan diferentes etapas de transformación de un sistema dado y forman el núcleo del libro Yijing (I-Ching).

Bagua Zhang (Pa Kua Chang) (Palma/boxeo de los Ocho Trigramas)

Arte marcial de la Familia Interna (Neijia) del Wushu, en el que sus raíces taoístas siguen siendo muy evidentes. Históricamente fue puesto a punto en Beijing por Dong Haichuan y sus discípulos crearon diferentes estilos (Cheng, Yin, Gao, etc.), cada uno con personalidad propia. Su particularidad más evidente es su desplazamiento circular (se camina simbólicamente sobre los 8 trigramas del Yijing), su utilización de la mano abierta y la posición espiral de todo el cuerpo durante las acciones. En combate, Baguazhang se aplicará intentando atar al contrincante con movimientos envolventes de brazos y pasos circulares.

Beijing, Estilo

En las últimas décadas el gobierno chino puso en marcha una política de difusión masiva y "encargó" la ejecución de formas simplificadas basadas en el estilo Yang a quienes tuvieran la pretensión de enseñar un estilo. Estas formas (como la de 24 movimientos) las han realizado maestros del estilo, generalmente muy próximos a la línea más pura.

A este estilo se le llama comúnmente Beijing para diferenciarlo del Yang más tradicional.

Bian (Pien) (No alcanzar)

Uno de los cuatro errores en el Tui shou (y en la forma).

Cuando la acción carece de energía suficiente, no consigue alcanzar el cuerpo del oponente, con lo que el ataque se queda corto.

También implica descentrar el cuerpo, ladearse. Cadera (Kua)

Cai (Chai) (Tirar)

Una de las Trece Posturas. Tirar del adversario haciendo uso de nuestra propia fuerza (Jing) para derribarle, desequilibrarle o llevarle a una posición ventajosa para nosotros. Cai se puede ejecutar con manos, pies, codos, etc. sobre cualquier parte del cuerpo del contrario.

Se relaciona con el trigramma Qian (Cielo), beneficia la energía en la cabeza.

Chai (Cai)

Chan (Zhan)

Chan si gong (Chanse kung)

Serie de ejercicios cuyo objetivo es aprender a generar Chan si jin. Fueron desarrollados esencialmente por el clan Chen.

Chansi Jing (Chan si jin)

Chan si jin (Chanse Ching) (Energía de enrollar seda)

Principio fundamental del Taiji quan. Consiste en la movilización de todo el cuerpo utilizando un movimiento espiral que conecte las partes en un solo influjo. Si la energía se emite en línea recta, desaparece y hay que empezar a generar otra energía de nuevo: utilizando la energía espiral de enrollar seda, el movimiento de energía traza círculos y no se pierde.

Chen, Estilo

Uno de los estilos originales del Taiji quan, basado en la investigación de Chen Wangting (c.1600-1680) que desarrolló un arte marcial inspirado en diferentes estilos de Wushu. Fue creado y desarrollado en la aldea de Chenjiagou, distrito Wenxian, provincia de Henan.

Se exhibió públicamente por primera vez en 1928, cuando el Gran Maestro Chen Fake se trasladó a Beijing. Sus características principales son el estudio exhaustivo de la energía de enrollar seda, un trabajo de posiciones riguroso y la unión de movimientos lentos y rápidos en armonía.

Chi Qi (energía) Ji (fuerza)

Chikung Gigong

Ching Jing (esencia, suele aparecer citado junto a Qi (Chi) y Shen) Jing (tipo de fuerza).

Chou Zhou

Cinco Elementos, Los (Wuxing)

Cuatro Puntos Clave del Tui shou, Los (Zhan, Lian, Nian, Sui)

Cuatro Errores del Tui shou, Los (Diu, Ding, Bian y Kang)

Da Lü (Ta Lui) (Tirón Mayor)

En el estilo Yang, ejercicio en pareja que desarrolla la cualidad de moverse en ángulo usando las cuatro técnicas diagonales (cai, lie, chou, kao). En el estilo Wu, ejercicio por pareja para aprender las cuatro técnicas diagonales (chai, lie, chou, kao) con menos desplazamiento que en el estilo Yang. En el estilo Chen, ejercicio en pareja de Tui shou que trabaja esencialmente las posturas, que se bajan para practicar a ras de suelo.

Dantian (Tan Tien) Literalmente, Campo del Elixir Alquímico (Dan = el color rojo del cinabrio, un sulfito de mercurio; Tian = campo cultivado)

Según la alquimia taoísta se considera que en el cuerpo humano, la energía se acumula y filtra en tres centros vitales mayores, llamados Dantian. El inferior está situado en la zona comprendida entre el ombligo, la columna vertebral y el perineo; el medio en el pecho, debajo del corazón y el tercero en el interior del cráneo, del cual el famoso "tercer ojo" no sería más que la ventana exterior. De acuerdo a la tradición alquímica China, la energía vital va transmutándose y purificándose a medida que va pasando por estos "Campos". En general, cuando en Taiji quan hablamos de Dantian, nos referimos esencialmente al inferior.

Dao (Sable)

Utiliza cortes que aprovechan el impulso y la fuerza de todo el cuerpo, entrenando así la amplitud, la circularidad y la potencia y también la vitalidad y la fuerza, factores estos dos últimos esenciales para la calidad del Taiji quan. En combate, el sable se hace girar como una sierra, envolviendo el propio cuerpo y lanzando ataques circulares desde diferentes ángulos.

Ding (zhong ding) (Chong ting) (zhong ding Equilibrio central)

Ding (Empujar con la cabeza por delante)

Uno de los cuatro errores en el Tui shou (y en la forma) consiste en inclinar la cabeza hacia adelante cuando se lanza el ataque, con lo que la posición corporal se ve impedida y la energía bloqueada.

Dong jing (Tung ching) (Comprensión de la energía)

En sentido estricto, se refiere a comprender de modo intuitivo la calidad de la energía del adversario en el Tui shou. Esta habilidad se construye a partir de la corrección técnica en las posiciones y en la capacidad de "escuchar" la dirección, intensidad e intención de la energía del adversario.

Diu (Tiou) (Perder el contacto)

Uno de los cuatro errores en el Tui shou literalmente separarse del adversario, perdiendo el Zhan con lo que somos incapaces de escuchar (Ting), comprender e interpretar su energía (Dong jing), y no podemos liberar nuestro ataque de manera efectiva.

Dou jing (Tou Jing) (Exteriorizar la energía mediante vibración)

Método característico del estilo Chen. Diferente de Fa Jing (exteriorizar la energía de manera explosiva).

Empuje de manos (Tui shou)

Estilos

Aunque el Taiji quan como tal se originó en la aldea de Chen (Chenjiagou) con el tiempo diferentes maestros de distintos lugares fueron desarrollando nuevas maneras de entrenar y manifestar los principios del Taiji quan adaptándolo a nuevas necesidades o bien incluyendo matices importados de otras artes marciales. De este modo se fueron estableciendo los estilos que han llegado hasta nuestros días entre los que destacan Chen, Yang (Beijing), Wu, Wu-Hao, Sun y Wudang Sanfeng.

Er lu (Forma dos)

Nombre usado para denominar la segunda forma tradicional del estilo Chen, conocida también como Pao Chui (Puño Cañón, Taiji Bomba).

Fa jing (Fa Ching) (Emisión de energía)

Proyección súbita y explosiva de la energía Jing. Todos los estilos trabajan esta exteriorización de energía, pero el estilo Chen es el que lo hace de manera más sistemática en sus formas.

Forma

También llamada a veces Rutina o Secuencia. Serie de movimientos encadenados con un significado marcial en la que se integran todos los principios del Taiji quan uniéndolos en un movimiento continuo.

En ocasiones Forma se utiliza para

referirse a los movimientos por separado y no al completo de la serie.

Gim (Véase Jian)

Gong fu (Kung fu)

Técnica llevada a la Maestría gracias al tiempo y el esfuerzo. Alto nivel de habilidad en un campo concreto.

No define genéricamente a las artes marciales.

Gu (Ku) (Mirar a la izquierda)

Una de las Trece Posturas. Principio de avanzar lateralmente para acortar el espacio con el adversario. En principio es una maniobra defensiva, pero contiene energía de ataque.

Se relaciona con el Elemento Madera de los Cinco elementos, lo que indica una cualidad directa y expansiva. En las artes marciales Chinas existe un proverbio que dice que cuando la energía Madera surge, no puede ser detenida.

Gun (Kuen) (Palo de Taiji quan)

Puede variar de dimensiones de acuerdo al estilo practicado y las preferencias personales. Su entrenamiento básico consta de repeticiones de movimientos básicos para trabajar una buena postura, la fuerza en las muñecas, la transmisión correcta del golpe desde la cadera y sobre todo, para desarrollar la Fa Jing. Las formas de palo son una invención relativamente reciente. En combate, se mueve el palo para acercarlo al adversario y enseguida se liberan ataques centrados en la emisión de energía Fa Jing. Para muchos maestros de Taiji quan, los entrenamientos de palo y lanza son intercambiables.

Gun Fu (Transcripción cantonesa del término Gong Fu)

Hua Jing (Jua Ching) (Transformar la energía)

Ceder ante la fuerza del contrincante sin oponer resistencia, siguiendo la corriente de modo fluido de tal modo que no encuentre un punto donde aplicarla. La manifestación de Hua jin es ligera como una pluma llevada por la brisa.

Hui yin (Juei In)

Punto situado entre los genitales y el ano, correspondiente al periné. Punto esencial en Taiji quan para permitir un libre flujo de energía entre las piernas y el cuerpo.

Ji ben gong (Chi pen Kung)

Ejercicios básicos dentro de una metodología, diseñados para enseñar las bases de un trabajo, ejercicio, etc.

Ji (Chi) (Presionar)

Una de las Trece Posturas. Consiste en utilizar nuestro Peng para aplicarlo en forma de cuña, o mejor dicho de cono, ya sea para golpear, desviar y abrir la fuerza que recibimos del ataque de el contrario, etc.

Se relaciona con el trigramma Zhen (Trueno/Madera) y practicado correctamente, acomoda y relaja el hígado.

Jian (Qien) (Espada recta de doble filo)

Su manejo requiere mucha habilidad en el Taiji quan puesto que requiere gran control de la Jing (fuerza interna), un trabajo centrado en los cambios sutiles de la posición de las muñecas y el control sutil del arma. En combate, los movimientos son concentrados, usando el último tercio de la hoja para asestar estocadas de gran precisión, apuntando al cuerpo del adversario y no a su arma. En algunos libros y páginas web se utiliza el nombre cantonés Gim (Jim) para la espada Jian.

Jie Mo (Seccionar la fascia)

Técnica de puntos vitales cuyo objetivo es impedir el flujo sanguíneo en al miembro atacante mediante un control férreo de los tejidos blandos, lo que puede causar adormecimiento (brazo, pierna), o síncope (bloqueo respiratorio).

Jim (Jian)

Jin (Avanzar)

Una de las Trece Posturas. Acercarse directamente al oponente, muchas veces utilizando dos pasos : el primero nos aproxima al adversario, y el segundo penetra en su posición. Se relaciona con el Fuego en los Cinco Elementos. La cualidad ardiente del fuego, poderosa y destructora, debe estar presente en la acción.

Jing (sinónimo Jin) (Ching) (Fuerza interna)

Potencia desarrollada mediante la práctica correcta, que se diferencia de la fuerza muscular (Li) por que puede refinarse y desarrollarse independientemente de las facultades físicas del practicante. Tradicionalmente se dice que cuando un golpe de Taiji quan reúne fuerza, utilización adecuada de la estructura corporal, intención, energía y espíritu, es un golpe con "Jing", con energía.

Jing (Ching)

Esencia vital responsable de los mecanismos de crecimiento y desarrollo en el cuerpo humano. De acuerdo a la medicina China, Jing es la sustancia que facilita una evolución armónica de la vida; en este aspecto está muy cercana al concepto de "hormonas" en la medicina occidental. En el mismo contexto, significa "energía sexual" en todas sus variantes (semen, capacidad de ovular o de quedar embarazada, etc.). Para los taoístas Jing es el primero de los Tres Tesoros (Jing/Jing, Qi/Qi, Shen) utilizados en alquimia.

Jing Luo (Ching Lo)

Red de meridianos, canales que recorren todo el cuerpo transportando la energía Qi y la sangre, en donde se hallan los puntos de acupuntura.

Existen doce meridianos principales (Pulmones, Intestino Grueso, Estómago, Bazo, Corazón, Pericardio, Intestino Delgado, Tres Fogones, Vejiga, Riñones, Hígado y Vesícula Biliar) que aseguran el flujo correcto de energía por todo el cuerpo, y ocho complementarios (Du, Ren, Chong, Dai, Yinwei, yangwei, Yinqiao, Yangqiao) que son reservas de energía.

El Qi Gong y los ejercicios del Taiji quan pueden afectar positivamente el flujo de energía por los meridianos, colaborando al equilibrio de la salud.

Kang (Resistir)

Uno de los cuatro grandes errores del Tui shou aparece cuando en lugar de ceder ante la fuerza del adversario (aplicando Hua) ofrecemos resistencia.

Kao (Literalmente "apoyarse")

Una de las Trece Posturas. Todo el cuerpo se mueve como una unidad para entrar en contacto con el cuerpo del adversario y desequilibrarle, normalmente usando el hombro o el costado (por ello es traducido habitualmente de forma muy limitada como "golpe de hombro").

Fuerza aplicada muy corta distancia cuando ya no hay posibilidad de utilizar otras más abiertas.

Se relaciona con el trigramma Xun (Viento) y beneficia la columna vertebral.

Kempo

Traducción literal al japonés de Quan Fa o Chuan- Fa (Metodología de Boxeo).

Kua (Articulación de la cadera, en su acepción general. incluye la zona inguinal, la cabeza del fémur, etc.).

Área muy importante en el Taiji quan, por

que permite una buena colocación corporal y una correcta aplicación de los desplazamientos. En el plano energético, permite la conexión entre Dantian y el resto del cuerpo. Por eso se habla mucho de "usar el kua", "abrir el kua" etc.

En el Círculo del Retiro solemos utilizar la expresión sentar cadera para referirnos al posicionamiento correcto del kua.

Kung fu (Gong fu)

Término que engloba las artes marciales de origen chino. Kun Tao Gong fu (en Indonesia y Filipinas).

Lao Jia (Literalmente, Estructura Antigua)

Nombre tradicional de la primera forma del estilo Chen, aunque a veces designa a una manera particular de practicar los movimientos, en contraste con la Xin jia o Forma Nueva.

Lao Shi (Profesor)

Término dado, generalmente en el Norte de China, a los instructores de Taiji quan. En otras provincias se prefiere el término Shifu.

Li

Fuerza bruta, generada únicamente por la contracción muscular. En Taiji Quan se evita su uso ya que limita la posibilidad de generar el Jing o fuerza interna.

Lie (Partir)

Una de las Trece Posturas. Un tipo de movimiento radial (tomando nuestra columna vertebral como centro) que golpea secamente o bien parte la dirección de la energía del adversario. La intención es la de "romper en dos" la zona de contacto con el adversario, comprimiendo toda la energía en un solo punto. Le corresponde el trigramma Kun (tierra) y beneficia el Dantian.

Lian (Lien) (Pegarse)

Uno de los Cuatro Puntos Clave del Tui shou. Adherirse al otro siguiendo sus acciones en vez de oponerse a él para poder mantener el Zhan (contacto y escucha) haga el movimiento que haga. A partir de cierto nivel de práctica se tiene una sensación de estar pegados a él aunque haya un espacio entre nosotros (como si hubiese filamentos pegajosos entre ambos). Si el adversario se desplaza, para poder mantener Lian es necesario Sui.

Lien (Lian)

Lu (Lui) (Desviar)

Una de las Trece Posturas. Ceder (Hua) desviando el ataque del adversario tomando prestada su propia fuerza (Jing) utilizando para

ello sólo un poco de la nuestra. Le corresponde el trigramma Li (Fuego) y beneficia al corazón y la circulación sanguínea.

Meridianos (Jing luo)

Na jing(Energía de captura)

Capturar al adversario impidiéndole moverse con libertad. Se puede capturar su movimiento (a menudo bloqueando sus hombros), su energía (bloqueando su estructura corporal), su intención (cambiando el ritmo de nuestra propia acción), etc.

Na Mai (Capturar los vasos)

Técnica de Qinna (control y captura) del Taiji quan, especializada en bloquear la circulación de sangre y energía del contrincante. Se suelen utilizar los meridianos de acupuntura (véase Jing Luo) "a contracorriente" para impedir el flujo energético, o bien bloquear un paso importante de sangre (carótida, arterias vitales, etc).

Nei gong (Nei Kung) (Entrenamiento Interior)

Habilidad (Gong fu) de entrenar lo que está dentro.

Parte de la práctica destinada a desarrollar cualidades no visibles, como respiración, arraigo, energía interior, unificación corporal, resistencia ante los golpes, uso correcto de la mente y la intención, etc.

El Qi Gong es un termino sinónimo, aunque dentro de la tradición del Taiji quan y las artes marciales, Neigong se considera más correcto.

Nei jia familia interna (escuela interna)

Neijia denominó en principio un arte marcial específico, proveniente de Wudang, que tuvo como máximos exponentes a Wang Zhengnan y Huang Lizhou. Más adelante, se utilizó el término Neijia para denominar los estilos de origen "puramente" chinos (es decir, relacionados con el Taoísmo, única religión China), como opuesto a Waijia (estilo externo, es decir de procedencia extranjera, "supuestamente" relacionados con el Budismo). Tomando como referencia sus métodos de aprendizaje más que los objetivos que persiguen o sus procedencias, la principal diferencia entre las dos familias se encontraría en el énfasis que Nei jia pone en la relajación (Song) al máximo. También se distinguen por las maneras de usar el Qi: la familia externa (Wai jia) utiliza la fuerza física (Li) para dirigir el Qi mientras que la familia interna (Nei jia) utiliza la Intención (Yi) para mover el Qi.

Nian (Nien)

Uno de los Cuatro Puntos Clave del Tuishou manteniendo la capacidad adherente de Lian en todo el cuerpo (como si estuviese repleto de cola) ceder (hua) canalizando y redirigiendo la fuerza (Jing) del adversario a través de nuestro Peng para nuestro provecho.

La sensación que produce golpear a alguien que utilice Nian es la de pegarle a un inmenso chicle que cede, rebota nuestra fuerza y sigue pegado a nosotros.

Nien (Nian)

Niwan (literalmente Pastilla de Barro).

Nombre chino derivado de la palabra sánscrita Nirvana. Zona energética ubicada en el interior del cráneo, sujeto de las prácticas más avanzadas de la meditación taoísta. Posible relación con los ventrículos cerebrales y las glándulas intracraneales como las pituitaria y la pineal. El Dantian superior corresponde a esta zona. En algunos estilos de Taiji quan, como el Wudang, se utiliza conscientemente durante la práctica.

Ocho Fuerzas, Las

Son las 8 primeras posturas del Taiji quan. Fuerzas básicas del Taiji quan que expresan diferentes maneras de dirigir y manifestar la fuerza interior (Jing). En las técnicas de Taiji quan éstas suelen utilizarse combinadas entre sí y rara vez se presentan aisladas.

Sus nombres son de difícil traducción así que lo más correcto es citarlas directamente en chino: Peng, Lü, Ji, An y Cai, Lie, Zhou, Kao

Ocho Puertas, Las / Ocho Direcciones

Las ocho direcciones se refieren a los cuatro puntos cardinales y sus lugares intermedios que se corresponden con los ocho trigramas del Yi-Jing que se distribuyen en el Ba Gua. A su vez, cada uno de ellos se relaciona con un órgano determinado, con un color, con un sabor, etc. correspondencias que unen la doctrina del cambio (propia del Yi Jing) con la de los Cinco Elementos (wu xing).

Cada una de las 8 fuerzas básicas del Taiji Quan se relaciona con una de las direcciones. Hay una pequeña forma de la escuela yang en que se practican los 8 movimientos de tal manera que se realizan hacia los 4 puntos cardinales y hacia los intermedios y cuyos desplazamientos buscan cubrir estas 8 direcciones.

Pa Kua (bagua)

Pa Kua Chang (Baguazhang)

Pan (Mirar a la derecha)

Una de las Trece Posturas. Acción evasiva. Abrir la distancia con el adversario. Se relaciona con el Elemento Metal de los Cinco elementos, lo que indica una cualidad de repliegue y recogida.

Pao chui Boxeo Cañón (Taiji Bomba)

Segunda forma tradicional del estilo Chen, probablemente relacionada con el estilo de Wushu practicado originalmente en el pueblo de Chenjiagou, antes de la llegada del Taiji quan (basado en el Paochui de Shaolin o más probablemente en el Hongdong Tongbei). Contiene muchos movimientos de Fa jing, su ritmo es rápido y potente y las manos conducen al cuerpo. Ver Er Lu.

Peng

Una de las Trece Posturas. Fuerza básica del Taiji quan que, con un efecto parecido al de un gas a presión, debe llenar nuestro cuerpo otorgándonos una cualidad "neumática" como de balón hinchado o muelle. En caso de manifestarse lo hace expandiendo nuestro cuerpo o rebotando una fuerza que nos alcanza. Peng debe estar presente en cada acción que realicemos y en cada parte de nuestro cuerpo. Su trigramas es Kan (Agua) y su trabajo correcto aumenta la energía de los riñones.

Qi (Chi)

Energía vital, relacionada tanto con el aire que respiramos como con los principios inmediatos de la alimentación.

Qiang (Chiang) (lanza)

Arma larga considerada como "noble". Para utilizarla, se requiere una maestría completa en los principios del Taiji quan. Se combinan círculos defensivos con ataques de punta muy directos con Fa Jing. Entrena el control total de la energía de enrollar seda y permite una total transmisión de la potencia desde los pies hasta la punta del arma. En combate, se trabaja la adherencia al arma del adversario, recurriendo a la energía Peng para evitar sus ataques, para poder lanzar ataques muy precisos, de círculos concentrados. Para muchos maestros de Taiji quan, el entrenamiento de palo y lanza son intercambiables.

Qi Gong (Chi Kung)

Método de ejercicios cuyo objetivo es fomentar la calidad del Qi de la persona. Para ello se recurre a las llamadas "Tres Regulaciones": hay que regular la postura corporal, regular la respiración y regular la

concentración mental. Si falta uno de estos tres pilares, podemos hablar de gimnasia, meditación o terapia, pero no de Qi Gong.

Se conocen más de mil estilos diferentes, y se engloban en cinco escuelas principales: confuciana, taoísta, budista, marcial y médica. Actualmente, esta división cartesiana no corresponde a la realidad de los ejercicios.

Qin na (Chin Na) (Captura)

Técnica especial de las artes marciales Chinas consistente en capturar e inmovilizar al adversario, ya sea capturando una extremidad, bloqueando su posición, rompiendo su equilibrio, etc.

Shen (Espíritu)

Conjunto de funciones psíquicas superiores, incluyendo la memoria, la inteligencia o la espiritualidad. Se relaciona tradicionalmente con la energía del corazón. En Taiji quan, Shen es la expresión, la actitud interior que se refleja en la mirada, la actitud, etc.

Shi San Shi (Las Trece Posturas)

Verdadero núcleo teórico del Taiji quan. Posiblemente el primer nombre del Taiji quan fue "Boxeo de las Trece Posturas".

Las ocho primeras Posturas (Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao) se corresponden con las Ocho Puertas y son las Ocho Fuerzas aplicables en Taiji quan. Las cinco Posturas restantes (Jin, Tui, Gu, Pan, Zhong Ding) se relacionan con los Cinco Elementos y se refieren a diferentes actitudes de equilibrio y de desplazamientos.

En Wudang Taiji, las Trece Posturas son 13 series cortas fundamentales enfocadas al combate.

Shifu (Maestro)

El término tiene unas connotaciones de trabajo físico, manual o artesano. Suele utilizarse al referirse a los expertos en artes marciales Chinas en algunas provincias Chinas. Si se escribe con unos sinogramas distintos implica una relación familiar maestro/Alumno o padre/hijo Shifu = Maestro/Padre. (Ver Laoshi)

Si Zheng Shou (Tui shou)

Song (sung)

Es un término que define la habilidad de relajar completamente toda la musculatura que no es necesaria para una acción determinada. Es la base del Peng.

Sui (Seguir al oponente)

Uno de los Cuatro Puntos Clave del Tui shou. El término puede entenderse como

concepto energético, pero su misión es muy física, refiriéndose a no perder al contrario durante los desplazamientos. Para poder "pegarse" (Lien) manteniendo el contacto y la escucha (Zhan) cuando el otro se desplaza tendremos que seguirle usando principalmente, los pies. Es la parte "baile" del Tui Shou.

Sun, Estilo

Estilo de Taiji quan puesto a punto por Sun Lutang (1861-1932) a partir de su experiencia en el estilo Wu/Hao de Taiji quan que aprendió de Hao Yueru, más sus conocimientos de Xingyiquan y Baguazhang. Es un estilo cerrado, con posturas estrechas, muy ágil y de desplazamientos muy ligeros y vivos, de aplicación muy inteligente en el combate. Taiji Quan (Taiji quan)

Taiji quan (Taiji Quan)

Arte marcial chino inspirado en el diagrama del Taiji (Polo Supremo), desarrollado en diferentes momentos históricos entre las montañas Wudang (Hubei), Chenjiagou (Henan), y Beijing, principalmente. Es el más famoso de los denominados "Estilos Internos" (Neijia) del conjunto del Wushu chino. Su teoría comprende la tradición marcial, la filosofía China, la energética taoísta y los fundamentos de la medicina tradicional China. Entre sus características técnicas podemos citar el énfasis que pone en el control del adversario mediante movimientos de la cadera, adherencia, utilización extensiva de Peng y el uso de diferentes Jing (Fuerzas). Incluye un profundo trabajo interior que beneficia la salud, así como aspectos auto-evolutivos. Tan tien (Dantian)

Ting jin (Escuchar la energía del adversario)

Primer nivel de entrenamiento en el Tui shou. Usar la sensibilidad corporal exteriorizada por la energía de Peng para sentir las acciones del contrincante.

Trece posturas, Las (Shi San Shi)

Tui (Atrasar)

Una de las Trece Posturas. Principio esencial del Taiji, que permite aumentar un poco la distancia respecto al oponente. En combate de Taiji, la idea siempre es avanzar para entrar dentro de la guardia del oponente, pero a veces es necesario recoger la energía de modo dinámico: entonces se habla de Tui.

Se relaciona con el Agua de los Cinco Elementos.

Tui shou (Manos que empuja)n

El empuje de manos es un ejercicio esencial del Taijiquan practicado a dos personas, cuyo objetivo es desarrollar cualidades como adherencia, suavidad, Peng, sensación, etc. atendiendo a Los Cuatro Puntos Clave del Tui shou (Zhan, Lian, Nian, Sui). Es una técnica que prepara a los practicantes para aplicar el Taiji al combate.

Cada estilo posee su propio conjunto de ejercicios de Tuishou, pero todos coinciden en la práctica de Si Zheng Shou (las cuatro manos en línea recta) que es una rueda en la que ambos practicantes ejecutan Peng, Lu, Ji, An de forma entrelazada. El Tuishou incluye técnicas con una o dos manos, con desplazamientos o en postura fija, y series preestablecidas, así como Tuishou libre.

Wai jia (véase Nei jia)

Wu, Estilo

Rama de Taijiquan puesta a punto por Wu Jianquan (1870-1942), quien se basó en arte que le legó su padre, el guardia imperial de origen manchú Quan You, alumno de Yang Luchan. Su composición técnica es muy parecida al estilo Yang Chengfu, aunque muestra una ligera inclinación del tronco hacia delante en algunas posturas, así como un trabajo general con círculos algo más restringidos. También incluye una forma rápida (Kuai Jia).

Wu-Hao, Estilo

Es uno de los estilos más antiguos de Taiji quan, desarrollado por Wu Yuxiang (1812-1880), quien fue alumno de Yang Luchan (estilo Yang) y Chen Qingping (estilo Chen). Contiene unas técnicas muy cerradas, con pasos altos y estrechos, en donde las manos trazan círculos pequeños y compactos; por lo general, cada mano se mueve solamente en la zona de su propio lado. El estilo muestra muy claramente la dualidad "apertura-cierre" (kai he) en cada postura, a lo largo de toda la forma. Este estilo fue popularizado por Li Yiyu (1832-1892, sobrino de Wu Yuxiang, escritor muy prolífico), y Hao Weizhen (1849-1920).

Wudang (Wu Tang)

Cadena montañosa situada en la provincia de Hubei. Desde tiempos muy antiguos, estas montañas han estado ocupadas por diferentes sectas taoístas y puestas bajo el patronazgo de Zhen Wu, el dios guerrero del Norte. En ellas, los taoístas han desarrollado diferentes técnicas de meditación, alquimia taoísta y artes marciales (especialmente la secta Sanfeng y la secta de la Estrella Polar). Es la cuna del Taijiquan primitivo.

Wudang Sanfeng Taijiquan También llamado Yuanshi Taijiquan (Taiji de posturas originales). Parece ser que en principio, el estilo estaba compuesto por trece posturas eran trece series cortas que se relacionaban con los 8 trigramas y los 5 elementos, y que no se practicaban de manera encadenada. El método actualmente se compone principalmente de la forma de 108 posturas, esgrima de 108 movimientos, Qi Gong de Nutrición del Principio Vital (Yangsheng Gong), Neidan (alquimia interna) y la forma de combate de las Trece Posturas. El estilo tuvo como máximo exponente a Xu Benshan (1860-1932) y Zhu Chengde (1900-1990).

Wu shu (Gong fu)

Literalmente significa "Arte Marcial", pero la palabra Wu (Guerra) significaba en su origen "Detener una alabarda".

1: Término que se utiliza para designar a las artes marciales Chinas tradicionales.

2: Competición deportiva derivada de estas.

Wuxing Cinco Movimientos Más comúnmente denominados los Cinco Elementos.

Los Wuxing (tierra, metal, agua, madera y fuego) forman parte esencial del pensamiento filosófico chino. No se refieren a los propios elementos en sí, sino a cinco diferentes cualidades que permiten una clasificación coherente de los cambios dinámicos que se producen en un sistema dado. Principalmente hay dos ciclos de interacción, uno de generación (un elemento genera al siguiente) y otro de control (un elemento controla a otro). La más temprana descripción de los Cinco Movimientos se halla en el Hongfan, capítulo del Libro de Los Documentos (Shiji). En Taiji quan, los Wuxing se relacionan con las direcciones en los desplazamientos.

Xin jia (ver Lao jia)

Xing yi quan [Xinyi Chuan]/ Xin yi quan

Artes marciales que a pesar de pertenecer a la Familia Interna (Neijia) se practican con mucha potencia, pero no se basan en la fuerza muscular, sino en el uso explosivo de la potencia interior (Jing). En combate, su objetivo es destruir completamente la guardia del adversario con avances y golpes directos, muy potentes, usando todo el cuerpo al atacar.

El Xinyi quan "Boxeo de la mente-corazón y la intención", fundado por Ji Longfeng tenía como base la teoría de los Cinco Elementos (Wuxing) y su núcleo técnico consistía originariamente en las Técnicas de Imitación de los Diez Animales. Este estilo continúa practicándose actualmente, especialmente en

Henan y por la etnia musulmana Hui.

A mediados del s.XIX el estilo fue modificado y pasó a llamarse Xingyi quan "Boxeo de la Forma y la Intención", consistente en la aplicación de la teoría de los Cinco Elementos y las Técnicas de Imitación de los Doce Animales.

Yang, Estilo

Estilo desarrollado por Yang Luchan (1799-1872) quien durante 18 años estuvo aprendiendo Taiji quan en la aldea Chen (los últimos 6 directamente con Chen Chanxing) para más tarde transformarlo, escondiendo ciertas características "explosivas" del estilo Chen dentro de una apariencia de suavidad.

Por sus características es posiblemente el estilo más difundido y practicado en el mundo. A partir de él se han creado varias sub-escuelas, como la de Chen Man Jing, el estilo Tung y otros. (Ver también Estilo Beijing)

Yi (i)

Parte de la psique relacionada con el pensamiento y la intención, así como con la facultad de imaginar.

En Taiji, el Yi es el auténtico director de las acciones y debe entrenarse en primer lugar, puesto que será el que dirigirá la energía en una dirección correcta. El proverbio "Donde va la mente, va la energía; donde va la energía, va la fuerza" (Yi dao Qi dao; Qi dao Jin dao) ejemplifica el uso correcto de Yi.

En medicina China, las funciones normales del Yi se relacionan con un libre flujo de energía en el bazo.

Yin jin luo kong (Atraer al adversario y hacerle caer)

Principio básico de la aplicación marcial del Taijiquan. Los cuatro caracteres pueden leerse en conjunto (Obligarle a avanzar para que caiga en un hueco) o por separado (Atraer, avanzar, hacer caer, vaciar). La idea básica es generar Peng para que el adversario encuentre una ligera resistencia que le obligue a aplicar más fuerza; entonces, la resistencia de Peng cambia de dirección, haciendo que la propia inercia del otro le haga caer en un hueco (físico o energético).

Yuanshi Taijiquan Taiji de posturas originales (Wudang Sanfeng Taijiquan)

Zhan (Chan) (Tocar)

Uno de los Cuatro Puntos Clave del Tui shou. Es el principio y la base del Tui Shou: tomar contacto con el contrario para poder "escuchar" (ting) su energía.

Para mantener el contacto en movimiento es necesario aplicar Lian.

Zhan Zhuang (Chan Chuang) (Literalmente "De pie, como una estaca")

Representa el trabajo estático del Taijiquan, consistente en permanecer en una postura fija (como p. ej., "abrazar un árbol") durante un tiempo determinado para desarrollar cualidades como relajación (song), resistencia y fortaleza física, paciencia, respiración, sensación de Peng, control de los ejes corporales, etc. Faceta muy importante del Taiji.

Zhang Sanfeng

Alquimista chino del siglo XIII, quien propuso la incorporación sistemática de los principios Yin-Yang a la práctica de las artes marciales, sentando las bases para el desarrollo del Taijiquan.

Zhong ding (Chong ting) (Equilibrio central)

Una de las Trece Posturas. Más que a una postura concreta, se refiere a un estado mental de enraizamiento, de estar centrado, de estabilidad psico-física

Zhou (Chou) (Golpe aplicado con el codo)

Una de las Trece Posturas. Utilizado en distancias medias. Su energía es muy potente y letal. A distancia media/corta tiene una gran efectividad. Se corresponde con el trigramma Gen (Montaña) y corresponde a la parte alta de la espalda (omóplatos). Su práctica correcta elimina la tensión energética de las vértebras dorsales y cervicales.)

Zhua Jin (Chua Chin) (Agarrar los tendones)

Técnica de puntos vitales en el Taijiquan, destinado a bloquear la fuerza física del oponente y dañar sus miembros para imposibilitar sus ataques.