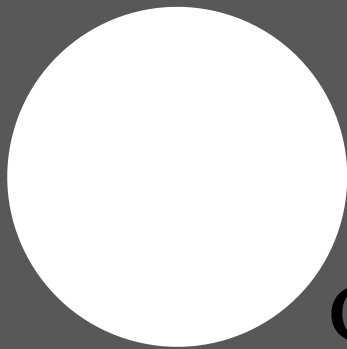


Apuntes de **Tai Chi**

Lian Huan de 36 Formas

太

極



Carlos Brys
Ninina Acardi

太極拳

Tai Chi Chuan Estilo Chen

Lian Huan de 12 y 36 Técnicas

Apuntes de Técnicas para el Practicante
Segunda Edición

Autores:

*Carlos Brys
Ninina Acardi
María del Carmen Espíndola*

Aclaración

Este documento es un **Apunte de Clases** de prácticas de Tai Chi Chuan estilo Chen de las Formas de 12 y 36 técnicas.

Bajo ningún punto de vista debe considerarse a este documento como un manual o libro de auto-aprendizaje del Tai Chi Chuan.

Los autores, practicantes nóveles del Tai Chi, y sin ninguna autoridad en el tema, han elaborado este apunte con la única finalidad de facilitar al iniciado en este arte marcial en la memorización de las técnicas que componen las formas. Es necesario remarcar que las imágenes mostradas con el maniquí son sólo orientativas ya el mismo posee limitaciones para mostrar en detalle la postura real.

Usted, lector de este documento, no puede aprender la filosofía de un arte marcial como el Tai Chi Chuan sin la supervisión y guía de un maestro calificado.

Les deseamos a quienes se inicien en la práctica de esta disciplina un camino de crecimiento, de salud y bienestar.



(a)



(b)



(c)

Carlos Brys, Ninina Acardi y María del Carmen Espíndola.

*La forma no es el arte.
Sólo cuando se conjugan
la mente, la respiración y la forma,
se manifiesta el esplendor del arte.*

Licencia:

Esta obra está bajo la licencia: Atribución, No Comercial, Compartir Obras Derivadas Igual



2.5 Argentina de

Para ver una copia de esta licencia, visite:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ar/>

Usted es libre de:

- Copiar, distribuir, exhibir y ejecutar la obra.
- Hacer obras derivadas.

Bajo las siguientes condiciones:

- **Atribución:** Usted debe atribuir la obra en la forma especificada por el autor o el licenciente.
- **No Comercial:** Usted no puede usar ésta obra con fines comerciales.
- **Compartir Obras Derivadas Igual:** Si usted altera, transforma, o crea sobre ésta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.



Este tutorial ha sido elaborado con herramientas de *Software Libre* como **LibreOffice** para la elaboración de textos, **GIMP** e **InkScape** para el retoque y tratamiento de imágenes, **L^AT_EX** y **TeXstudio** para el maquetado y **Firefox** para la búsqueda de recursos. Las imágenes del maniquí 3D fueron elaborados con **DAZ Studio 3D**.

Este documento se pone a disposición pública bajo los términos de la Licencia de Documentación Libre GNU (GNU FDL).

Acerca del maestro *Jen-Cheng Chen*



Jen-Cheng Chen nació en la ciudad de Kaohsiung (Pinyin: Gāoxióng), Taiwán en el año 1972. Se mudó a Argentina con sus padres y su hermano en el año 1982 y se radicaron en la ciudad de Posadas, capital de la provincia de Misiones.

Estudios

- Licenciatura en Sistemas en Universidad de Belgrano (Argentina)
- Gerencia de Proyectos en Universidad de Belgrano (Argentina)

Prácticas Marciales

Jen-Cheng Chen es sucesor de la 19ª generación del Tai Chi Chuan estilo Chen, es discípulo del maestro **Adam Hsu**, con quien ha entrenado los siguientes estilos:

- Chang-Quan Islámico
- Chang-Quan Flor de Ciruelo
- Taiji (TaiChi) estilo Chen
- TaiZu Chang-Quan

-
- Pi-Gua Zhang
 - Ba-Ji Quan
 - Ba-Gua Zhang
 - Lanza Grande
 - Espada
 - Palo
 - Sable

Experiencias

- Instructor en la escuela de Adam Hsu
- Profesor del proyecto Wushu Juvenil de Cloud Gate
- Profesor del grupo de baile Cloud Gate
- Maestro calificado por Adam Hsu
- Director de la Asociación Keng-Wu

Parte I

Fundamentos

Introducción

El *Tai chi ch'üan*, también llamado *T'ai-Chi-Ch'üan* o en PinYin *Tai-Ji-Quan* suele ser abreviando con solamente *Tai Chi (Tai-Ji)*, es un arte marcial desarrollado en el Imperio de China, practicado actualmente por varios millones de personas en el mundo entero, se podría decir que es el arte marcial más practicado.

En la República Popular China, el Tai Chi es una actividad muy popular y en los parques de las ciudades se puede observar por las mañanas a miles de personas ejercitando sus movimientos lentos y fluidos.

En sus orígenes, el Tai Chi se desarrolló como un *arte marcial* para la lucha cuerpo a cuerpo. Pero en los tiempos más recientes, la parte lenta de sus entrenamientos ha sido considerada cada vez más como una práctica físico-espiritual, que brinda grandes beneficios para la salud.

El Estilo *Chen* de Tai Chi toma su nombre de la familia Chen, originaria de Chenjiagou, un pueblo situado en el distrito de Wen de la provincia china de Henan.

Según algunas teorías, es el estilo más antiguo de Tai Chi y tiene su origen cerca del año 1500 de nuestra era.

Se caracteriza por sus posturas bajas y porque el trabajo marcial es más visible que en otros estilos, haciendo un marcado uso del *fajin* o exteriorización de la energía.

Combina movimientos lentos y cortos con estallidos de energía y no es raro realizar las formas a gran velocidad. Además de las formas de mano vacía también utiliza armas, como el palo, el sable o *dao*, la espada o *jian*, la lanza o *qiang* y la alabarda o *guan dao*.

Debe entenderse que el Tai Chi es mucho más que un arte marcial de autodefensa. Es un sentido filosófico, es una forma de disciplina interior que propicia la integración de cuerpo, mente y espíritu, proporcionando a quien lo practica además de un buen estado físico, un estado de salud, paz y bienestar.

En este apunte se explican los movimientos de 12 y 36 técnicas para la práctica de *Tai Chi estilo Chen*, tal como se enseña en la Escuela de Artes Marciales *Keng-Wu Wu-Shu* que dirige el maestro *Jen-Cheng Chen*.

La Respiración

Por *Jen-Cheng Chen*

No se puede hablar de artes marciales sin mencionar la respiración.

El deporte chino implica el movimiento externo y circulación interna, y la respiración cumple la importantísima función de puente, conectando lo externo con lo interno.

Muchas personas se preguntan cómo se hace para coordinar la respiración con los movimientos en las formas; porque comúnmente se cree que en el retroceso o preparación se inhala mientras que en el avance se exhala.

Generalmente hablando (no es ley), los estilos sureños empiezan coordinando la respiración con los movimientos y cuando los alumnos avanzan, dejan de hacerlo; mientras que los estilos norteños empiezan en forma natural, con el avance se empiezan a coordinar, pero al final vuelven a dejar la coordinación.

Como se puede ver, el nivel más avanzado siempre termina en no coordinar la respiración con los movimientos.

Rudimentariamente dividimos la respiración en dos tipos: *respiración pectoral* y *respiración abdominal*. La respiración pectoral es cuando en la inhalación se infla el tórax y la respiración abdominal (en realidad debería llamarse ventral) infla el vientre en la inhalación.

Hay gente que sostiene que hay una respiración abdominal contraria, en donde al inhalar el vientre se achata y en al exhalar se infla. Sinceramente no veo la diferencia de esta respiración con la pectoral, si al inhalar se achata el vientre, entonces se inflará el pecho (puedes hacer la prueba).

Obviamente, el aire que se inhala va a los pulmones (si el aire va para tu vientre, entonces estarías en la terapia intensiva de un hospital), a lo que se refiere con pectoral o abdominal está en realidad en la mente.

¿ Cuáles son las ventajas de la respiración abdominal ?

Fisiológicamente hablando, comprime más el diafragma en cada respiración y ayuda a prevenir la caída de los órganos en la vejez. Por otro lado, también comprime los órganos internos, lo que provee automasaje a mismos y ayuda a mejorar la salud.

Marcialmente hablando, la respiración abdominal ayuda a bajar el centro de gravedad del cuerpo. Esto es importantísimo porque sabemos que mientras más bajo tenemos el centro de gravedad, somos más estables y obtendremos más la contra fuerza que nos provee el suelo.

Para entrenar la respiración abdominal, primero nos paramos como muestra la imagen, pies en forma paralelo abiertos en un ancho de hombro, rodillas levemente flexionadas, el cuerpo sentado en las piernas y las manos sobre el vientre.

Se debe respirar siempre por la nariz. Al inhalar, sentir que el vientre empuja las manos y al exhalar, ayudar con las manos a *achatar* el vientre. Hay que cuidar que la respiración sea lo más larga y serena posible, sin pausas ni molestias (inhalar o exhalar demasiado).

Una vez que estamos acostumbrados a sentir el movimiento del vientre que, dependiendo de las personas, puede tardar varios días, podemos pasar a la siguiente etapa.

La segunda etapa es hacer respiración abdominal cada vez que nos acordamos: en el colectivo, en la oficina, caminando, esperando en una cola, etc., hasta que esta respiración se vuelva natural y reemplace nuestra vieja respiración pectoral.

Una vez que nuestra respiración normal es la abdominal, entonces hemos completado la etapa básica y podemos empezar a aprovechar los beneficios que nos trae.



Cuadro 1: Las Posturas



Tercer Piso: La altura del cuerpo está normal, con las piernas levemente flexionadas.



Segundo Piso: La altura del cuerpo está más bajo que el nivel normal de la cintura.



Qi-Ma Shi - Posición del Jinete: La altura del cuerpo en Segundo Piso. Los pies están paralelos, el peso el cuerpo se distribuye 50 %-50 % en cada pierna.



Gong-Jian Shi - Posición de Arco: La altura del cuerpo en Segundo Piso. Pie delantero gira levemente hacia adentro. La pantorrilla debe estar en forma perpendicular al piso. La pierna trasera totalmente estirada sin doblar la rodilla y el pie trasero gira 45 grados. La punta del pie delantero queda alineada con el talón del pie trasero.



Si-Liu Shi - Posición Cuatro-Seis: La altura del cuerpo en Segundo Piso. 40 % de peso en la pierna delantera y 60 % en la trasera. La rodilla delantera debe estar flexionada. Pie delantero gira levemente hacia adentro. La punta del pie delantero queda alineada con el talón del pie trasero. El pie y la rodilla trasera quedan a noventa grados.



Du-Li Shi - Posición en un Pie: La altura del cuerpo en Tercer Piso. Una pierna arriba con la rodilla pasando la cintura y el pie apuntando hacia abajo cubriendo la otra rodilla. La pierna sostén debe estar levemente flexionada.



Xu Shi - Posición Vacío: La altura del cuerpo en Segundo Piso. 100 % del peso en una pierna, la otra toca apenas con la punta del dedo gordo al piso teniendo la rodilla flexionada y hacia adentro.

Las Técnicas

Lo esencial de la práctica del Tai Chi está representado por una o varias *Técnicas*, consistentes en secuencias de movimientos y posiciones.

Una «forma» (en pinyin: *taolu*) se compone de varias «técnicas», cada una de ellas está compuesta por varios movimientos.

Las técnicas tienen distintos nombres que pueden venir de la aplicación (por ejemplo «*patada con el talón derecho*»), del carácter del movimiento (por ejemplo «*látigo simple*» (en pinyin: *dān biān*)), o que tienen una lectura poética (por ejemplo «*La grulla blanca extiende sus alas*» o «*separar la crin del caballo salvaje*»).

Dado que los diferentes signos de escritura china tienen más significados adicionales, los nombres de las técnicas poseen con frecuencia para los conocedores de la escritura china un significado mucho más profundo que lo que su traducción literal pueda expresar.

Parte II

Nivel Inicial La Forma de 12 Técnicas

Inicio

Qi Shi Posición de Preparación

Ubíquese de pié, el cuerpo relajado, los pies juntos, los brazos descansando a los costados del cuerpo. Respire con naturalidad mirando hacia adelante (Fig. a).



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)



(g)

Inicio

1. Flexione levemente las rodillas, bajando el torso (Fig. b).
2. Pase todo el peso del cuerpo al pié derecho, sin inclinarse (Fig. b).
3. Extienda el pie izquierdo, hasta alcanzar una separacion de un ancho de hombros apoyando toda la planta del pie en el piso pero sin peso. (Fig. d)
4. Pase el peso del cuerpo hacia la izquierda, quedando con los pies paralelos. El 50 % del peso del cuerpo se distribuye en cada pierna. (Fig. e)
5. Levante y gire los antebrazos de manera que las palmas de las manos apunten hacia arriba hasta llegar a la altura de los hombros. (Fig. f).
6. Baje los brazos empujándolos hacia abajo girándolos hasta tener las palmas hacia abajo y llegando hasta aproximadamente la altura de la cintura. El cuerpo baja hasta llegar al segundo piso (Fig. g).

Técnica 1

Lan Zha Yi Bloquear Tocando la Capa



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



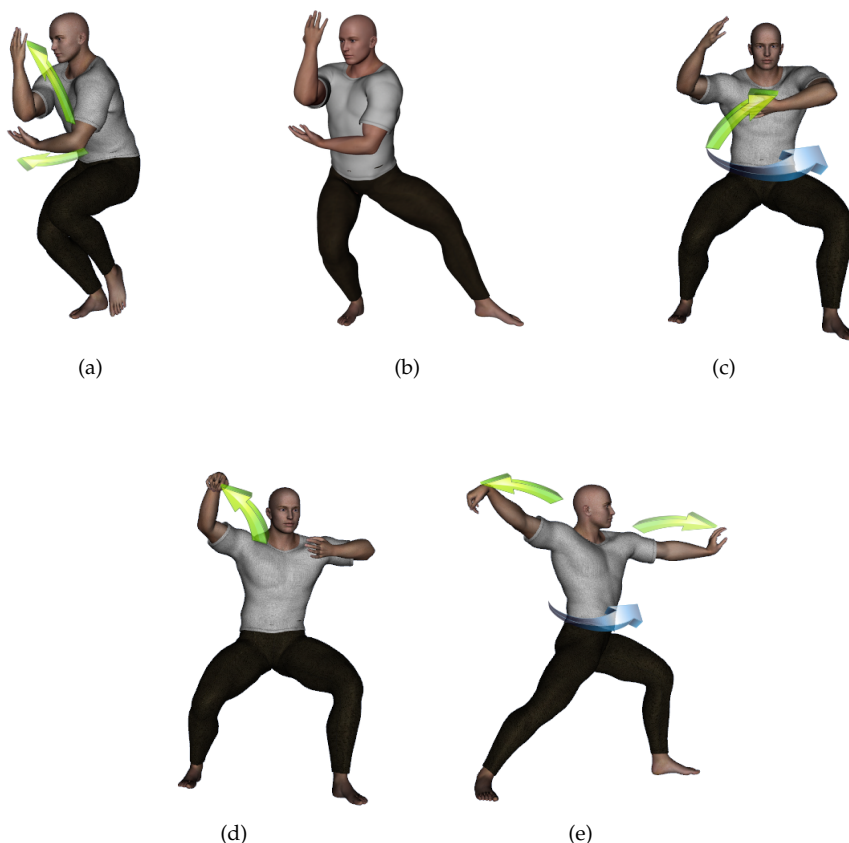
(f)

Esta técnica tiene 4 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Cambie el paso del cuerpo a la pierna derecha. Extienda el brazo derecho trazando un semicírculo hacia la derecha. Extienda el brazo izquierdo trazando un semicírculo hacia abajo y a la izquierda.
2. Cambie el paso del cuerpo a la pierna izquierda. El brazo izquierdo queda en un ángulo recto con la mano apuntando hacia arriba y hacia atrás. La mano derecha vuelve por lo bajo y se posiciona debajo del codo izquierdo.
3. Dé un paso hacia la derecha, quedando en shi-liu-shi.
4. (En movimientos simultáneos): Trace un círculo con el brazo derecho extendido. La mano izquierda baja hasta la cintura y la palma de la mano apunta hacia el cuerpo y los dedos hacia adelante. Pase el peso del cuerpo a la pierna derecha. Extienda la pierna izquierda. Quede en gong-jian-shi. (Fig. f).

Técnica 2

Dan Bian Látigo Simple

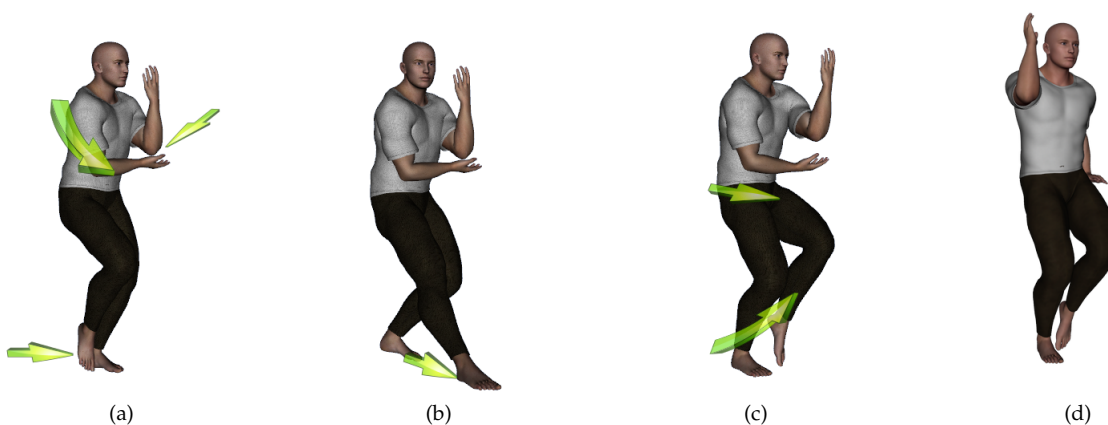


Esta técnica tiene 3 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): La mano derecha apunta hacia arriba con la palma de la mano hacia la cara. La mano izquierda gira 90° y se posiciona debajo del codo derecho con la palma hacia arriba. (Fig. a).
2. Gire 180° y mueva la pierna izquierda quedando en si-liu-shi. (Fig. b).
3. (En movimientos simultáneos): Extienda el brazo izquierdo trazando un semicírculo. La mano izquierda apunta hacia arriba y el canto apunta hacia adelante. Cierre los dedos de la mano derecha uniendo los cinco dedos. Extienda el brazo derecho. La mano derecha apunta hacia abajo y queda a la altura de la oreja con un quiebre de la muñeca. Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Quede en gong-jian-shi.

Técnica 3

Bai He Liang Ci La Grulla Blanca Despliega las Alas



5

Esta técnica tiene 3 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Avance el cuerpo hacia adelante. Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. quede en xu-shi. Recoja el brazo izquierdo. Los dedos hacia arriba y la palma de la mano apuntando a la cara. Recoja el brazo derecho. La palma de la mano derecha queda debajo del codo izquierdo, apuntando hacia arriba.
2. Extienda la pierna derecha, manteniendo el peso sobre la pierna izquierda. El pie derecho apoya totalmente en el piso sin peso.
3. (En movimientos simultáneos): Avance el cuerpo hacia adelante, cargando el peso sobre la pierna derecha. Recoja la pierna izquierda. quede en xu-shi. Trazando un semicírculo eleve la mano derecha hasta la cabeza con el canto hacia adelante. Baje el brazo izquierdo. La mano izquierda a la altura de la cadera apunta hacia adelante, con la palma en dirección al suelo.

Técnica 4

Lou Xi Ao Bu Cepillar y Elevar la Rodilla



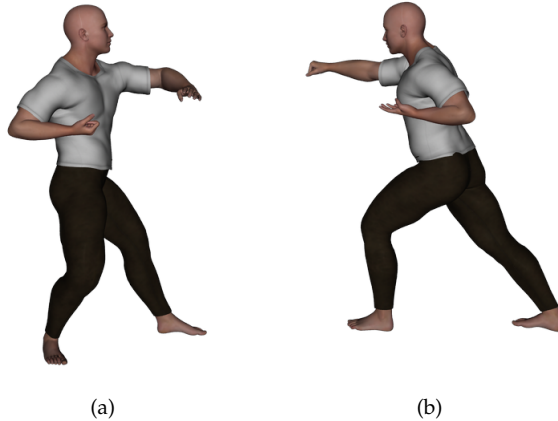
Esta técnica tiene 5 movimientos.

1. Baje el brazo derecho en un movimiento circular, pasando la mano frente a la cara, de afuera hacia adentro.
2. Eleve el brazo izquierdo en un movimiento circular, pasando la mano frente a la cara, de afuera hacia adentro.
3. Eleve el brazo derecho. La mano queda a la altura de la cabeza, con el canto hacia adelante. En brazo izquierdo queda entre las dos piernas, con la palma de la mano hacia afuera (la izquierda).
4. Avance la pierna izquierda hacia adelante, manteniendo el peso en la pierna derecha. quede en si-liu-shi.
5. (En movimientos simultáneos): Avance el cuerpo hacia adelante. Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Quede en gong-jian-shi. La mano izquierda pasa por delante de la rodilla

(cepillando). El brazo izquierdo queda al lado de la cadera, con la mano apuntando hacia adelante, la palma en dirección al suelo. Empuje con el brazo derecho. La mano derecha apunta hacia arriba, con el canto hacia adelante.

Técnica 5

Yan Shou Chui El Puño que Cubre la Mano y el Brazo



Esta técnica tiene 2 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): La mano izquierda hace un barrido a la altura del pecho de atrás hacia adelante. La palma de la mano queda hacia abajo. Recoja el brazo derecho. La mano derecha queda en forma de puño a la altura del pecho. El peso retrocede quedando en si-liu-shi.
2. (En movimientos simultáneos): Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Lance el puño derecho hacia adelante. Recoja el brazo izquierdo. La palma de la mano izquierda apunta hacia arriba y se ubica a la altura del pecho. Quede en gong-jian-shi.

Técnica 6

Dao Juan Gong Paso Hacia Atrás y Giro de Brazos a Ambos Lados



(a)



(b)



(c)



(d)

Esta técnica tiene 4 movimientos.

1. Los pies se juntan apoyando ambas plantas en el piso manteniendo la altura en el segundo piso. Mientras la mano derecha sube a la altura de la cabeza con el canto hacia adelante. La mano izquierda baja hasta la entrepierna, con la palma hacia afuera.
2. El peso del cuerpo pasa a la pierna derecha. Eleve el cuerpo hacia la posición de tercer piso. Eleve la rodilla izquierda a la altura de la cintura. La punta del pie apunta hacia abajo y adentro. Quede en posición en un pie.
3. Baje el peso hasta el segundo piso. Envíe y extienda la pierna izquierda hacia atrás. La punta del pie toca el piso, sin peso. La pierna izquierda queda ligeramente flexionada.
4. Pase todo el peso del cuerpo atrás a la pierna izquierda. La pierna derecha queda extendida. El talón apoyado en el suelo. La punta del pie derecho queda hacia arriba y hacia adentro. Extienda el brazo derecho. La mano apunta hacia arriba con el canto hacia adelante. La mano izquierda queda a la altura de la cadera con la palma hacia abajo.

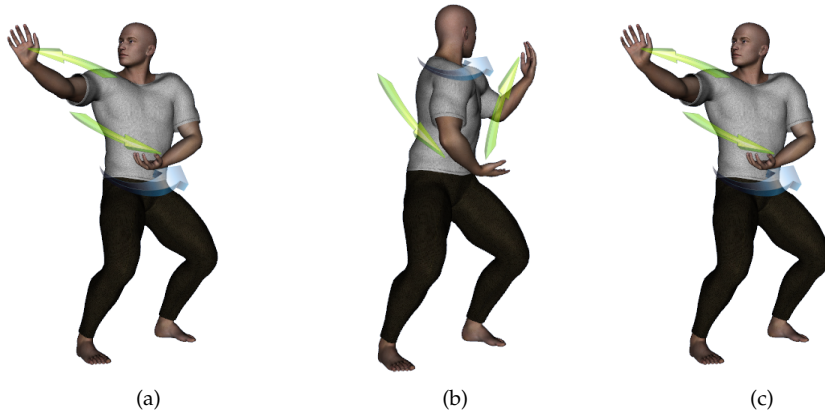
Nota:

A partir de este punto del documento, las descripciones se reducirán a expresar las posiciones de las piernas y los movimientos de los brazos.

De ser necesario, se detallará alguna información adicional para dar mas claridad a la realización de la forma.

Técnica 7

Yun Shou Ondear la Mano Hacia Arriba

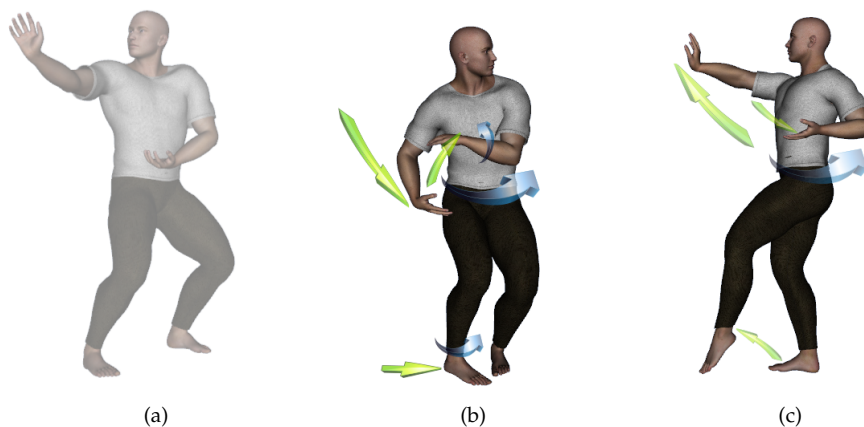


Esta técnica tiene 3 movimientos.

1. Giro de 90° hacia la izquierda. Quede en qi-ma-shi. Mano izquierda bajo el codo derecho.
2. (Repetir 3 veces) Las manos hacen círculos cruzados (*chan-si*)
3. Posición final: Mano izquierda bajo el codo derecho.

Técnica 8

Gao Tan Ma Acariciar el Caballo por lo Alto

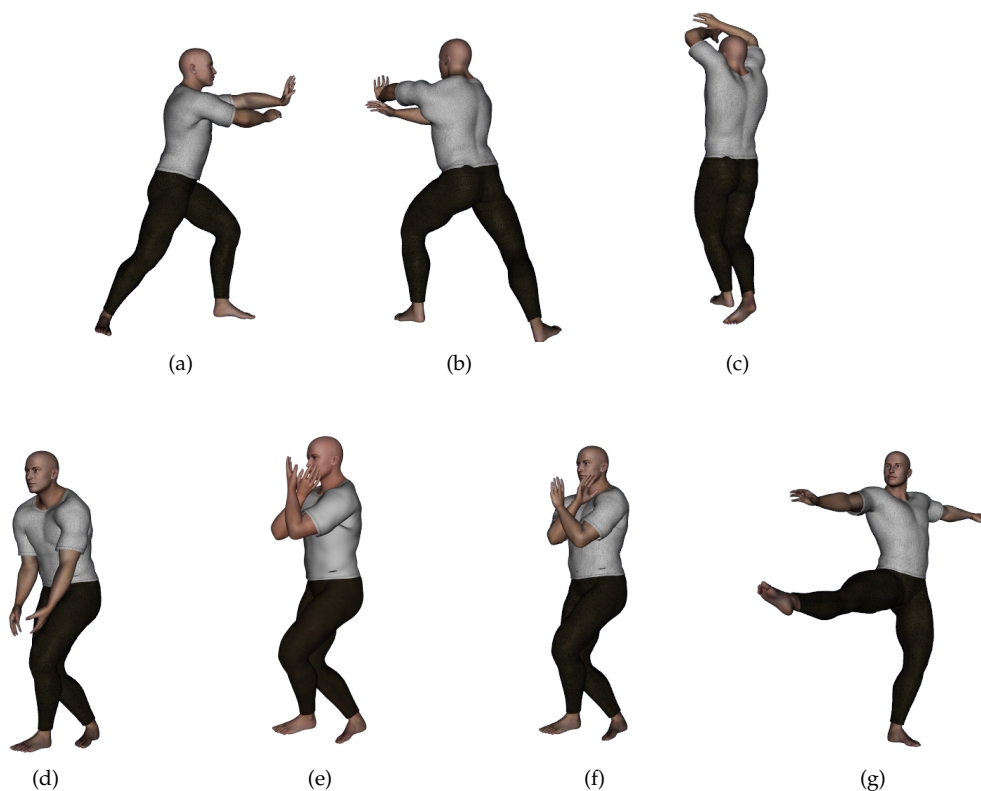


Esta técnica tiene 2 movimientos.

1. Pie derecho al lado del izquierdo con la punta hacia adentro y apoyando toda la planta del pie. Las manos hacen una pelota en la cintura con la izquierda sobre la derecha.
2. Empuje con el brazo derecho. Mano izquierda al lado del pecho con la palma hacia arriba. Quede en xu-shi.

Técnica 9

You Fen Jiao Patada con la Pierna Derecha

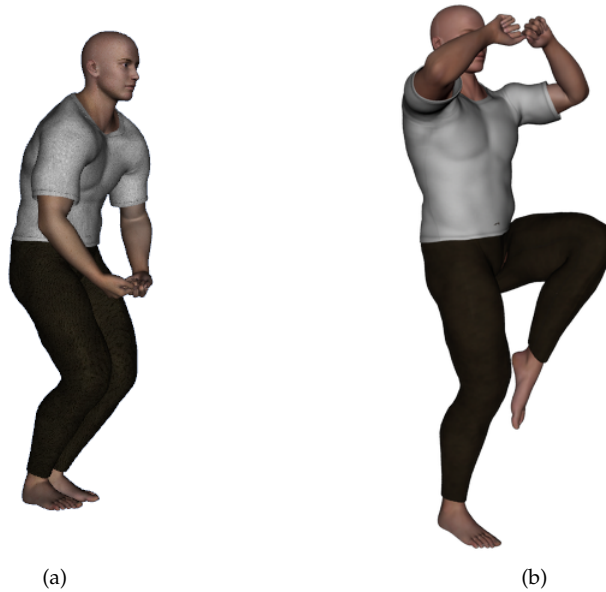


Esta técnica tiene 6 movimientos.

1. La mano izquierda pasa bajo el brazo derecho. Peso hacia adelante. Posición de arco con la punta del pie hacia afuera.
2. Los pies en el mismo lugar. Giro 90° a la izquierda. Los brazos suben cruzados por arriba de la cabeza.
3. Los brazos bajan haciendo un círculo hacia abajo.
4. Los brazos suben con las palmas enfrentadas.
5. Los brazos bajan cruzados en el pecho. Palmas de las manos hacia afuera.
6. Patada con el pié derecho en punta. Los brazos abiertos.

Técnica 10

Shuang Feng Gua Er Golpear las Orejas con Ambos Puños



Esta técnica tiene 2 movimientos.

1. Los pies juntos. Segundo piso. Los brazos bajan. Las manos en puño.
2. Tercer piso, du-li-shi. Las manos hacen un semicírculo. Golpe a las siens del contrincante con los nudillos.

Técnica 11

Bao Tou Tui Shan Cubrir la Cabeza y Empujar la Montaña



(a)



(b)



(c)

Esta técnica tiene 3 movimientos.

1. Posición en un pié. Tercer Piso. Ambas manos al lado de la cabeza con el canto hacia adelante.
2. Baje a si-liu-shi.
3. Peso hacia adelante. Las manos empujan hacia adelante con el canto hacia adelante quedando en gong-jian-shi.

Técnica 12

Jin Gang Dao Chui El Guardián de Buda Golpea el Mortero



Esta técnica tiene 6 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Retrocede en shi-liu-shi. trae ambas manos a la altura del pecho. La mano izquierda queda delante de la mano derecha. Las manos apuntan hacia adelante y las palmas apuntan hacia afuera. (Fig. b).
2. Los brazos bajan. Las mano derecha queda a la altura de la cintura con la palma hacia adentro. La mano izquierda queda al frente, apuntando hacia adelante. (Fig. d).
3. (En movimientos simultáneos): Desplace el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda. Mueva la mano izquierda hacia adelante y hacia arriba. (Fig. e).
4. (En movimientos simultáneos): Pase todo el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Levante la rodilla derecha hasta más arriba de la cintura. El pié derecho apunta hacia abajo. El cuerpo queda erguido parado sobre la pierna izquierda. Cierre el puño derecho. Eleve el puño

derecho a la altura de la nariz. Los nudillos apuntan hacia afuera. Mueva la mano derecha hasta la cintura, abajo del codo derecho, la palma de la mano apunta hacia abajo. (Fig. f).

5. (En movimientos simultaneos): Abra y baje la pierna derecha dejando caer todo el peso del cuerpo sobre ambas piernas quedando en qi-ma-shi. El puño derecho golpea con la cara externa en la palma de la mano izquierda. (Fig. g).

Cierre

Shou Shi Postura del Supremo Infinito



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)

Parte III

Nivel Intermedio La Forma de 36 Técnicas

Esquema de Técnicas

Tai Chi Chuan Estilo Chen – Lian Huan de 36 Técnicas

1. *Jin Gang Dao Chui* - El Guardián de Buda Golpea el Mortero
2. *Lan Zha Yi* - Bloquear Tocando la Capa
3. *Bao Hu Gui Shan* - Abrazar al Tigre y Delvolverlo a la Montaña
4. *Dan Bian* - Látigo Simple
5. *Bai He Liang Ci* - La Grulla Blanca Despliega las Alas
6. *Lou Xi Ao Bu*- Cepillar y Elevar la Rodilla
7. *Ru Feng Si Bi* - Como Cierres y Sellos
8. *Yan Shou Chui* - El Puño que Cubre la Mano y el Brazo
9. *Pie Shen Chui*- El Puño que Cubre el Cuerpo
10. *Zhi Dang Chui* - Puñetazo a la Entrepierna
11. *Zhou Di Chui* - Puño Bajo el Codo
12. *Dao Juan Gong* - Paso Hacia Atrás y Giro de Brazos a Ambos Lados
13. *Shan Tong Bei* - Rapidamente Esquivando con la Espalda
14. *Yun Shou* - Ondear la Mano Hacia Arriba
15. *Gao Tan Ma* - Acariciar el Caballo por lo Alto
16. *You Fen Jiao* - Patada con la Pierna Derecha
17. *Shuang Feng Gua Er* - Golpear las Orejas con Ambos Puños
18. *Zuo Deng Yi Gen* - Patada con Talón Izquierdo
19. *Ji Di Chui* - Golpe Hacia Abajo
20. *Huai Zhong Bao Yue* - Abrazar la Luna
21. *Xuan Feng Jiao* - Patada Ráfaga
22. *Qian Jin Zhui Di* - Mil kilos Cayendo al Piso
23. *Xiao Qin Da* - Pequeña Captura y Golpe
24. *Bao Tou Tui Shan* - Cubrir la Cabeza y Empujar la Montaña
25. *Qian Zhao* - Amago hacia delante
26. *Ye Ma Fen Zong* - Separar la Crin del Caballo Salvaje
27. *Ge Shou* - Mano Atajadura
28. *Yu Nu Chuan Suo* - La Dama de Jade usa la Lanzadera
29. *Shuang Bai Zu* - Pie Péndulo Doble

-
30. *Jin Ji Du Li* - Gallo Dorado en una Pierna
 31. *Shi Zi Shou* - Cruzar las Manos
 32. *Bai Yuan Xian Guo* - EL Mono Blanco Muestra la Fruta
 33. *Jiu Di Long* - Los Lazos del Dragón Hacia la Tierra
 34. *Shang Bu Qi Xing* - Dar un Paso Hacia las Siete Estrellas
 35. *Xia Bu Kua Hu* - Paso Atrás para Montar al Tigre
 36. *Dang Tou Pao* - Cañonazo Directo a la Cabeza

Inicio

Qi Shi Posición de Preparación

Ubíquese de pié, el cuerpo relajado, los pies juntos, los brazos descansando a los costados del cuerpo. Respire con naturalidad mirando hacia adelante (Fig. a).



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)



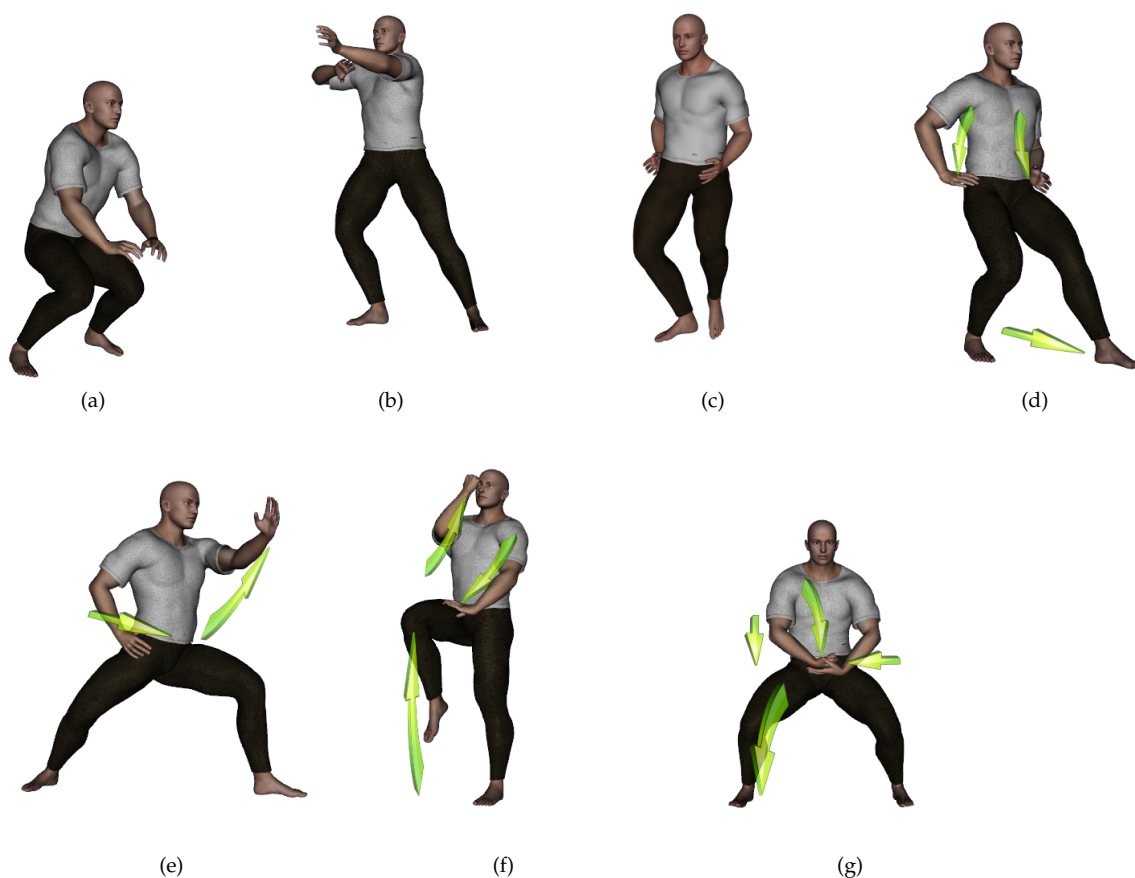
(g)

Inicio

1. Flexione levemente las rodillas, bajando el torso (Fig. b).
2. Pase todo el peso del cuerpo al pié derecho, sin inclinarse (Fig. b).
3. Extienda el pie izquierdo, hasta alcanzar una separacion de un ancho de hombros apoyando toda la planta del pie en el piso pero sin peso. (Fig. d)
4. Pase el peso del cuerpo hacia la izquierda, quedando con los pies paralelos. El 50 % del peso del cuerpo se distribuye en cada pierna. (Fig. e)
5. Levante y gire los antebrazos de manera que las palmas de las manos apunten hacia arriba hasta llegar a la altura de los hombros. (Fig. f).
6. Baje los brazos empujándolos hacia abajo girándolos hasta tener las palmas hacia abajo y llegando hasta aproximadamente la altura de la cintura. El cuerpo baja hasta llegar al segundo piso (Fig. g).

Técnica 1

Jin Gang Dao Chui El Guardián de Buda Golpea el Mortero



Esta técnica tiene 6 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Los pies permanecen en el lugar. Gire el torso hacia la derecha. Levante la mano derecha a la altura del pecho. Levante el brazo izquierdo a la altura del derecho. La mano izquierda queda delante de la mano derecha. Las manos apuntan hacia adelante y las palmas apuntan hacia afuera. (Fig. b).
2. Mueva el pie izquierdo hacia la derecha quedando en Xu-Shi. Los brazos bajan. La mano derecha queda a la altura de la cintura con la palma hacia adentro. La mano izquierda queda al frente, apuntando hacia adelante. (Fig. c).
3. Adelante el pie izquierdo. Quede en Posición Si-Liu-Shi. (Fig. d).
4. (En movimientos simultáneos): Desplace el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda quedando en Gong-Jian-Shi. Mueva la mano izquierda hacia adelante y hacia arriba. (Fig. e).

-
5. (En movimientos simultaneos): Pase todo el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Levante la rodilla derecha hasta más arriba de la cintura quedando en Du-Li-Shi. El cuerpo queda erguido parado sobre la pierna izquierda. Cierre el puño derecho. Eleve el puño derecho a la altura de la nariz. Los nudillos apuntan hacia afuera, el antebrazo queda en la línea central. Mueva la mano derecha hasta la cintura, abajo del codo derecho, la palma de la mano apunta hacia abajo. (Fig. f).
 6. (En movimientos simultaneos): Abra y baje la pierna derecha dejando caer todo el peso del cuerpo sobre ambas piernas quedando en qi-ma-shi. El puño derecho golpea con la cara externa en la palma de la mano izquierda. (Fig. g).

Técnica 2

Lan Zha Yi Bloquear Tocando la Capa



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)

Esta técnica tiene 4 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Cambie el paso del cuerpo a la pierna derecha. Extienda el brazo derecho trazando un semicírculo hacia la derecha. Extienda el brazo izquierdo trazando un semicírculo hacia abajo y a la izquierda.
2. Cambie el paso del cuerpo a la pierna izquierda. El brazo izquierdo queda en un ángulo recto con la mano apuntando hacia arriba y hacia atrás. La mano derecha vuelve por lo bajo y se posiciona debajo del codo izquierdo.
3. Dé un paso hacia la derecha, quedando en shi-liu-shi.
4. (En movimientos simultáneos): Trace un círculo con el brazo derecho extendido. La mano izquierda baja hasta la cintura y la palma de la mano apunta hacia el cuerpo y los dedos hacia adelante. Pase el peso del cuerpo a la pierna derecha. Extienda la pierna izquierda. Quede en gong-jian-shi. (Fig. f).

Técnica 3

Bao Hu Gui Shan Abrazar al Tigre y Devolverlo a la Montaña



Esta forma tiene 6 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Eleve la mano izquierda hasta emparejarla con la mano derecha. Los brazos se extienden hacia adelante, arriba y afuera. Ambas manos apuntan hacia abajo. Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. (Fig. a).
2. Recoja las manos hacia abajo hasta la altura de la ingle. El pié derecho se desplaza por el suelo al lado del pié izquierdo quedando en Xu-Shi. (Fig.b).
3. (En movimientos simultáneos): Haga un leve giro del cuerpo hacia la izquierda. Eleve el brazo izquierdo. La mano izquierda queda arriba superando la altura de la cabeza. Eleve el brazo derecho. La mano derecha supera la altura del hombro. La palma de la mano izquierda apunta hacia atrás. Gire la cabeza hacia la izquierda. La mirada está en dirección de la mano izquierda. (Fig.c).
4. Avance el pié derecho en diagonal, que queda en la postura sin peso. (Fig.d).

-
5. Eleve ambos brazos hacia adelante. Las manos quedan a la altura de la cabeza. Empuje con las manos hacia adelante. El peso queda en la pierna delantera (Fig.e).
 6. (En movimientos simultáneos): Baje las manos hasta debajo del nivel de la cintura. Avance la pierna izquierda hasta el pié derecho quedando en Xu-Shi. (Fig.f).

Técnica 4

Dan Bian Látigo Simple

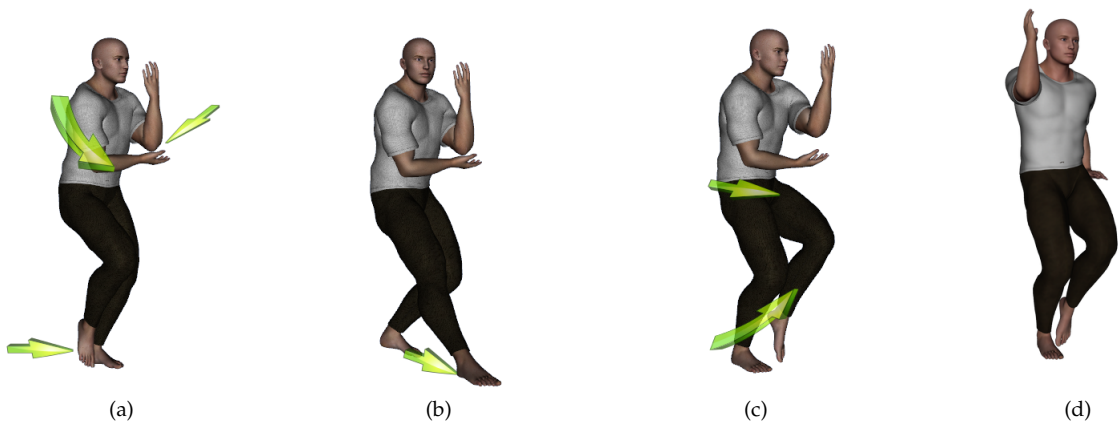


Esta forma tiene 3 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): La mano derecha apunta hacia arriba con la palma de la mano hacia la cara. La mano izquierda gira 180° y se posiciona debajo del codo derecho. (Fig. a).
2. Extienda la pierna izquierda. Los piés quedan a 90° . quede en Si-Liu-Shi. (Fig. b).
3. (En movimientos simultáneos): Girando el cuerpo hacia la izquierda. Extienda el brazo izquierdo trazando un semicírculo. La mano izquierda apunta hacia arriba y el canto apunta hacia adelante. Cierre los dedos de la mano derecha uniendo los cinco dedos. Extienda el brazo derecho. La mano derecha apunta hacia abajo y queda a la altura de la oreja con un quiebre de la muñeca. Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. quede en Gong-Jian-Shi.

Técnica 5

Bai He Liang Ci La Grulla Blanca Despliega las Alas



5

Esta técnica tiene 3 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Avance el cuerpo hacia adelante. Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Quede en Xu-Shi. Recoja el brazo izquierdo. Los dedos hacia arriba y la palma de la mano apuntando a la cara. Recoja el brazo derecho. La palma de la mano derecha queda debajo del codo izquierdo, apuntando hacia arriba.
2. Extienda la pierna derecha, manteniendo el peso sobre la pierna izquierda. El pie derecho apoya totalmente en el piso sin peso.
3. (En movimientos simultáneos): Avance el cuerpo hacia adelante, cargando el peso sobre la pierna derecha. Recoja la pierna izquierda. Quede en Xu-Shi. Trazando un semicírculo eleve la mano derecha hasta la cabeza con el canto hacia adelante. Baje el brazo izquierdo. La mano izquierda a la altura de la cadera apunta hacia adelante, con la palma en dirección al suelo.

Técnica 6

Lou Xi Ao Bu Cepillar y Elevar la Rodilla



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)

Esta técnica tiene 5 movimientos.

1. Baje el brazo derecho en un movimiento circular, pasando la mano frente a la cara, de afuera hacia adentro.
2. Eleve el brazo izquierdo en un movimiento circular, pasando la mano frente a la cara, de afuera hacia adentro.
3. Eleve el brazo derecho. La mano queda a la altura de la cabeza, con el canto hacia adelante. En brazo izquierdo queda entre las dos piernas, con la palma de la mano hacia afuera (la izquierda).
4. Avance la pierna izquierda hacia adelante, manteniendo el peso en la pierna derecha. quede en *si-liu-shi*.
5. (En movimientos simultáneos): Avance el cuerpo hacia adelante. Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Quede en *gong-jian-shi*. La mano izquierda pasa por delante de la rodilla

(cepillando). El brazo izquierdo queda al lado de la cadera, con la mano apuntando hacia adelante, la palma en dirección al suelo. Empuje con el brazo derecho. La mano derecha apunta hacia arriba, con el canto hacia adelante.

Técnica 7

Ru Feng Si Bi Como Cierres y Sellos



(a)



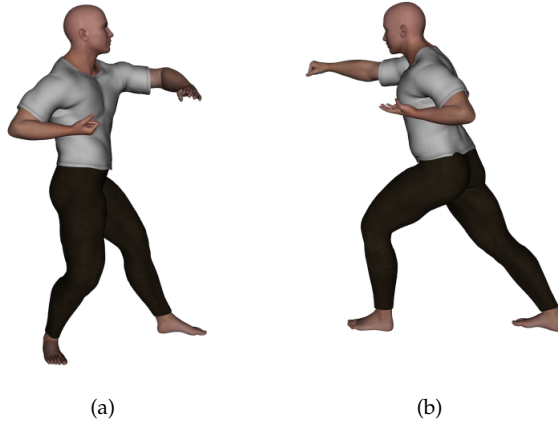
(b)

Esta forma tiene 2 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Los brazos empujan hacia adelante, arriba y afuera. Las palmas apuntan hacia abajo. Retroceda el cuerpo. Pase el peso del cuerpo a la pierna derecha.
2. (En movimientos simultáneos): Quede en Xu-Shi. Recoja los brazos. El brazo izquierdo queda más extendido que el derecho. La palma de la mano derecha apunta hacia el codo izquierdo.

Técnica 8

Yan Shou Chui El Puño que Cubre la Mano y el Brazo



Esta forma tiene 2 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): La mano izquierda hace un barrido a la altura del pecho. La palma de la mano queda hacia abajo. Recoja el brazo derecho. La mano derecha queda en forma de puño a la altura del pecho. Avance un paso con el pie izquierdo quedando en Si-Liu-Shi.
2. (En movimientos simultáneos): Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Lance el puño derecho hacia adelante. Recoja el brazo izquierdo. La palma de la mano izquierda apunta hacia arriba y se ubica a la altura el pecho. Quede en Gong-Jian-Shi.

Técnica 9

Pie Shen Chui El Puño que Cubre el Cuerpo



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



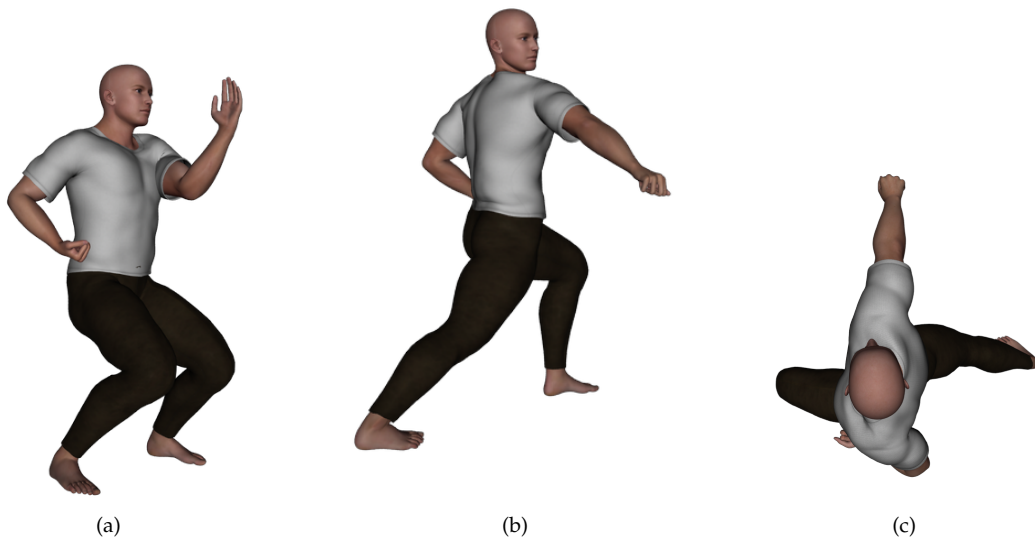
(f)

Esta forma tiene 4 movimientos.

1. (En movimientos simultáneos): Recoja el bazo izquierdo. Con el codo a la altura del pecho y la mano apunta hacia arriba. La mano derecha pasa por debajo del codo izquierdo.
2. Gire el cuerpo hacia la derecha. Las piernas quedan en posición de Jinete. La mano izquierda pasa por la frente y la mano derecha por la entepierna.
3. Mientras el brazo derecho se extiende hacia afuera, la mano izquierda traza un círculo pasando a la altura del estómago con palma hacia arriba. La mano derecha queda en la frente con la palma hacia ella.
4. Pase todo el peso del cuerpo hacia la pierna derecha. Quede en Gon-Jian-Shi. La mano derecha en forma de puño queda a la altura de la sien. La mano izquierda queda a la altura de la cintura, con la palma hacia el cuerpo. La cabeza mira hacia la izquierda.

Técnica 10

Zhi Dang Chui Puñetazo a la Entrepierna

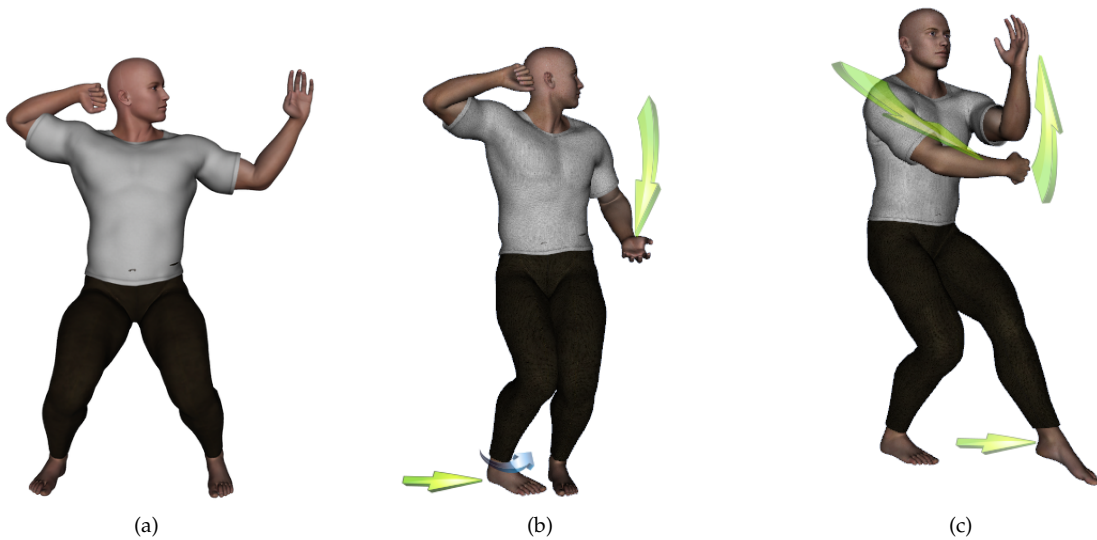


Esta forma tiene 2 movimientos.

1. Las piernas quedan en Qi-Ma-shi. La cabeza mira al frente. La mano izquierda hace un Shun-Chan hacia adelante. La mano derecha, en forma de puño baja hasta la altura de la cintura.
2. Pase todo el peso del cuerpo a la pierna izquierda quedando en Gong-Jian-Shi. Gire el torso 90° hacia la izquierda. Recoja el brazo izquierdo al lado del cuerpo. La mano en forma de puño queda al lado de la cintura. El brazo derecho dá un golpe de puño hacia adelante a la altura del vientre. La palma de la mano en puño queda hacia abajo. La cabeza mira más allá del puño.

Técnica 11

Zhou Di Chui Puño Bajo el Codo



Esta forma tiene 3 movimientos.

1. Las piernas quedan en Qi-Ma-Shi. La cabeza mira a la izquierda. El puño derecho vuelve a la altura de la sien. La mano derecha sube por el cuerpo, rota hacia afuera. Empuje hacia adelante con el brazo izquierdo. La mano queda hacia arriba, con el canto hacia adelante.
2. Pase el peso del cuerpo a la pierna izquierda. El pié derecho gira hacia adentro y se posiciona al lado del pié izquierdo. En peso del cuerpo se apoya en ambas piernas. La mano izquierda traza un semicírculo y se posiciona a la altura de la cintura, con la palma hacia arriba. La mano derecha queda al lado de la sien.
3. Gire el cuerpo 90° hacia la izquierda. Pase todo el peso del cuerpo a la pierna izquierda. El pié derecho avanza y queda en Xu-Shi. La mano izquierda asciende a la altura de la cabeza. La mano derecha en forma de puño desciende debajo del codo izquierdo.

Técnica 12

Dao Juan Gong Paso Hacia Atrás y Giro de Brazos a Ambos Lados



(a)



(b)



(c)

Esta técnica tiene 3 movimientos.

1. El peso del cuerpo queda en la pierna derecha. Eleve el cuerpo hasta tercer piso. Eleve la rodilla izquierda quedando en Du-Li-Shi. El brazo derecho cuelga delante de la cabeza y el izquierdo se suelta hacia abajo.
2. Baje el peso hasta el segundo piso. Envíe y extienda la pierna izquierda hacia atrás. La punta del pie toca el piso, sin peso. La pierna izquierda queda ligeramente flexionada.
3. Pase todo el peso del cuerpo atrás a la pierna izquierda. La pierna derecha queda extendida. El talón apoyado en el suelo. La punta del pie derecho queda hacia arriba y hacia adentro. Extienda el brazo derecho. La mano apunta hacia arriba con el canto hacia adelante. La mano izquierda queda a la altura de la cadera con la palma hacia abajo.

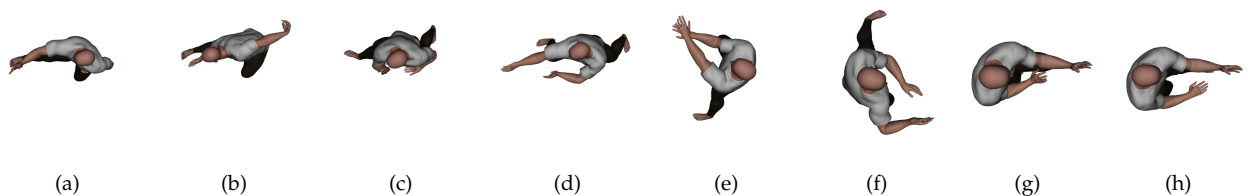
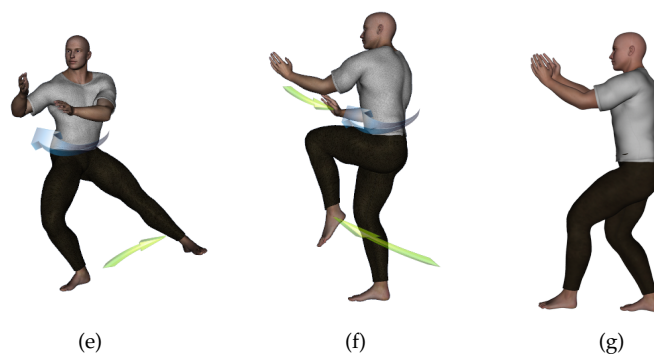
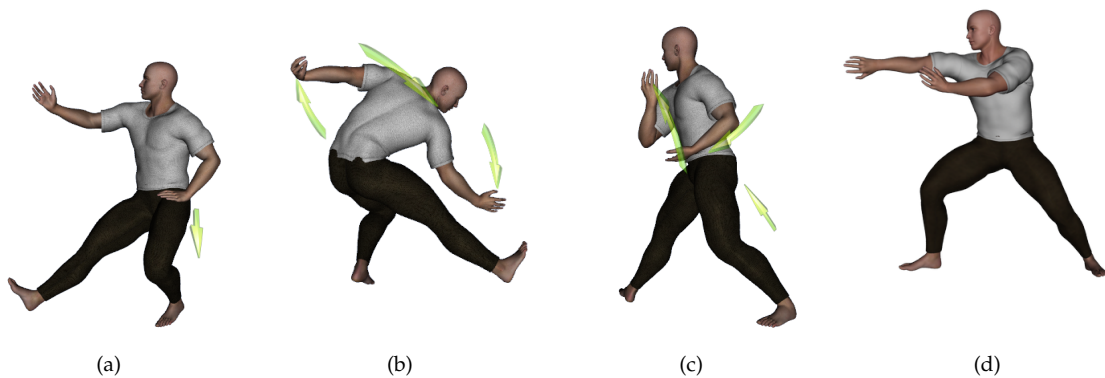
Nota:

A partir de este punto del documento, las descripciones se reducirán a expresar las posiciones de las piernas y los movimientos de los brazos.

De ser necesario, se detallará alguna información adicional para dar mas claridad a la realización de la forma.

Técnica 13

Shan Tong Bei Rápidamente Esquivando con la Espalda



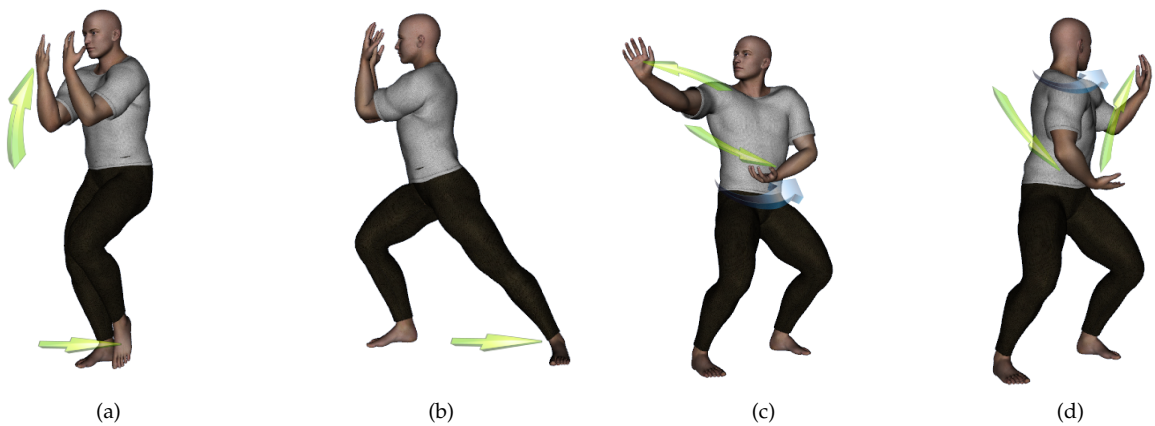
Esta forma tiene 4 movimientos.

1. Baje al primer piso y medio, peso sobre la pierna izquierda. Golpe con el canto de la mano hasta el pie izquierdo.
2. Eleve el cuerpo. Empuje los brazos hacia adelante. Quede en posición de arco con el pie de adelante hacia afuera.

-
3. La mano izquierda pasa al lado de la derecha. Gire 180° sobre la pierna derecha. Quede en posición de en un pié
 4. Baje el pié. Quede en Shi-Liu-Shi

Técnica 14

Yun Shou Ondear la Mano Hacia Arriba

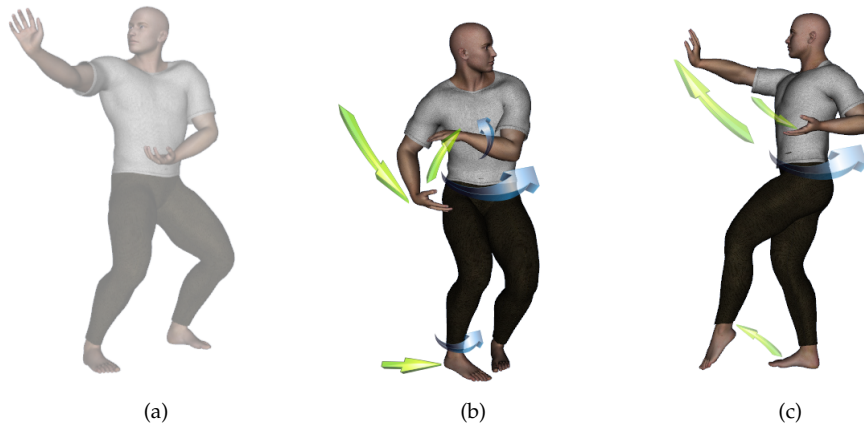


Esta forma tiene 6 movimientos.

1. Las manos hacia la cara. Xu-Shi
2. Paso atrás.
3. Giro de 90°. Qi-Ma-Shi.
4. (Repetir 3 veces) Las manos hacen círculos cruzados (*Shun chan-si*). Posición final: Mano izquierda bajo el codo derecho.

Técnica 15

Gao Tan Ma Acariciar el Caballo por lo Alto

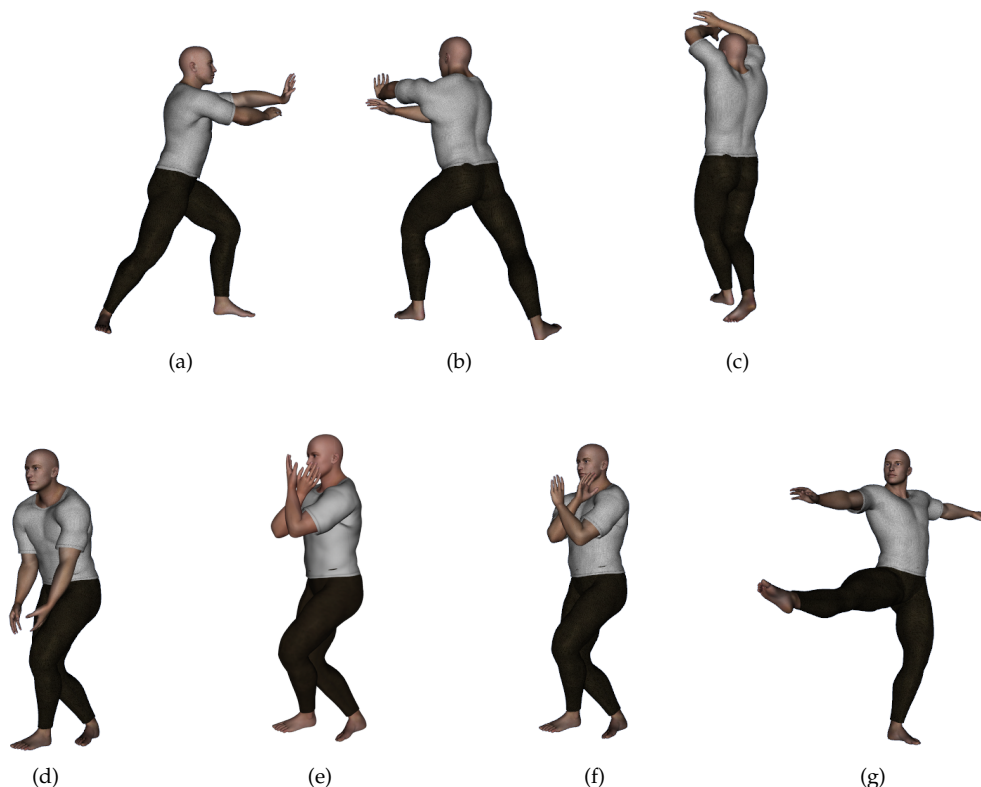


Esta técnica tiene 2 movimientos.

1. Pie derecho al lado del izquierdo con la punta hacia adentro y apoyando toda la planta del pie. Las manos hacen una pelota en la cintura con la izquierda sobre la derecha.
2. Empuje con el brazo derecho. Mano izquierda al lado del pecho con la palma hacia arriba. Xu-Shi.

Técnica 16

You Fen Jiao Patada con la Pierna Derecha

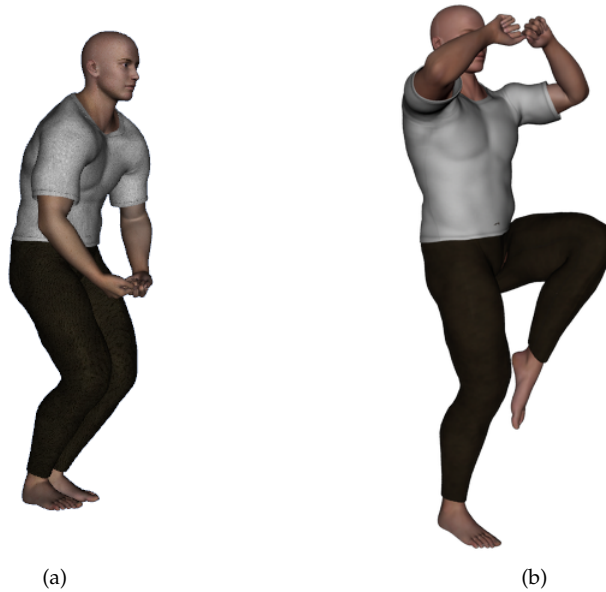


Esta técnica tiene 6 movimientos.

1. La mano izquierda pasa bajo el brazo derecho. Adelante medio paso. Gong-Jian-Shi con la punta del pie hacia afuera.
2. Los pies en el mismo lugar. Giro 90° a la izquierda. Los brazos suben cruzados por arriba de la cabeza. Posición de pierna cruzada.
3. Los brazos bajan haciendo un círculo hacia abajo.
4. Los brazos suben con las palmas enfrentadas.
5. Los brazos bajan cruzados en el pecho. Palmas de las manos hacia afuera girando la cabeza hacia derecha.
6. Patada con el pié derecho en punta. Los brazos abiertos.

Técnica 17

Shuang Feng Gua Er Golpear las Orejas con Ambos Puños



Esta técnica tiene 2 movimientos.

1. Los pies juntos. Segundo piso. Los brazos bajan. Las manos en puño.
2. Tercer piso. Du-Li-Shi. Las manos hacen un semicírculo. Golpe a las siens del contrincante con los nudillos.

Técnica 18

Zuo Deng Yi Gen Patada con Talón Izquierdo



(a)



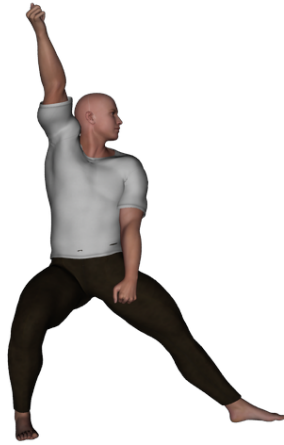
(b)

Esta forma tiene 2 movimientos.

1. Las manos al pecho.
2. Patada con el talón izquierdo. Brazos extendidos. Manos en puño.

Técnica 19

Ji Di Chui Golpe Hacia la Tierra



(a)



(b)



(c)

Esta forma tiene 3 movimientos.

1. Si-Liu-Shi. Brazo derecho hacia arriba en puño y el izquierdo hacia abajo en puño.
2. Cepillar la rodilla con mano abierta. Peso adelante. Puño al lado de la oreja derecha.
3. Golpe de puño hacia abajo y adelante, más bajo que la rodilla. Puño izquierdo a la cintura. Gong-Jian-Shi.

Técnica 20

Huai Zhong Bao Yue Abrazar a la Luna



(a)



(b)



(c)



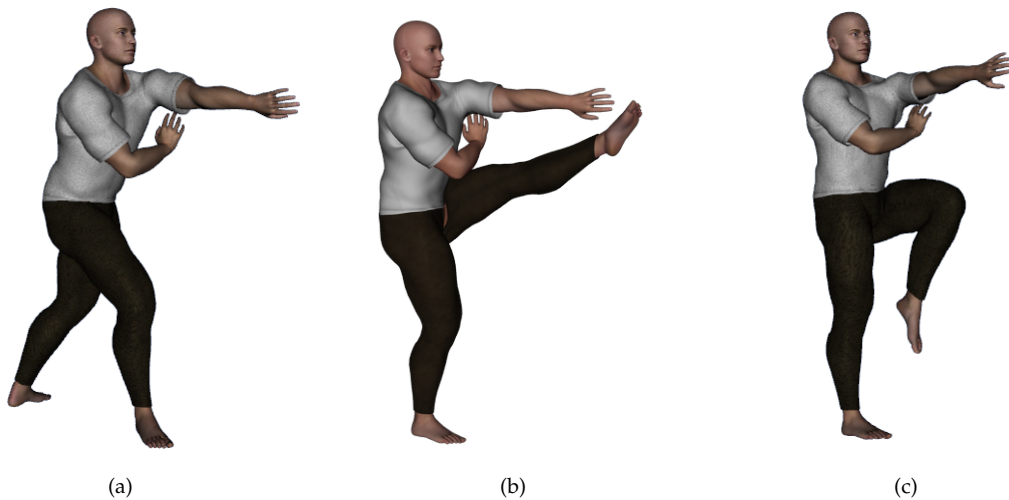
(d)

Esta forma tiene 3 movimientos.

1. Giro de 180°. Xu-Shi. Palma de la manos hacia adelante.
2. Cruze los brazos frente al pecho. Canto de las manos hacia afuera.
3. Empuje con la espalda hacia adelante

Técnica 21

Xuan Feng Jiao Patada Ráfaga



Esta forma tiene 2 movimientos.

1. Peso hacia adelante. Gong-Jian-Shi. Punta del pie hacia afuera. Extienda el brazo izquierdo. Mano derecha bajo el brazo izquierdo a la altura el pecho.
2. Patada con el pié izquierdo en semicírculo hasta la altura de la mano. Quede en Du-Li-Shi.

Técnica 22

Qian Jin Zhui Di Mil Kilogramos Cayendo al Piso



(a)



(b)



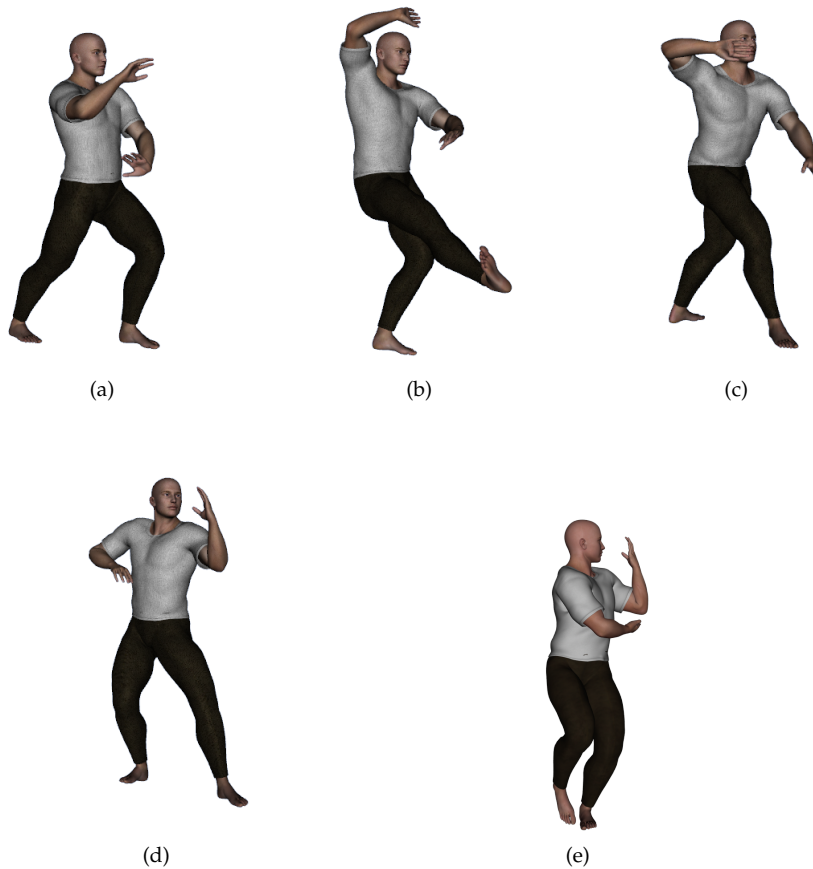
(c)

Esta forma tiene 3 movimientos.

1. Baje el pie izquierdo. Segundo piso.
2. Cierre los puños. La mano derecha baja y recoge a la rodilla derecha, tirándola hacia arriba.
3. Todo el peso del cuerpo cae en la pierna derecha. Quede en Xu-Shi.

Técnica 23

Xiao Qin Da Pequeña Captura y Golpe

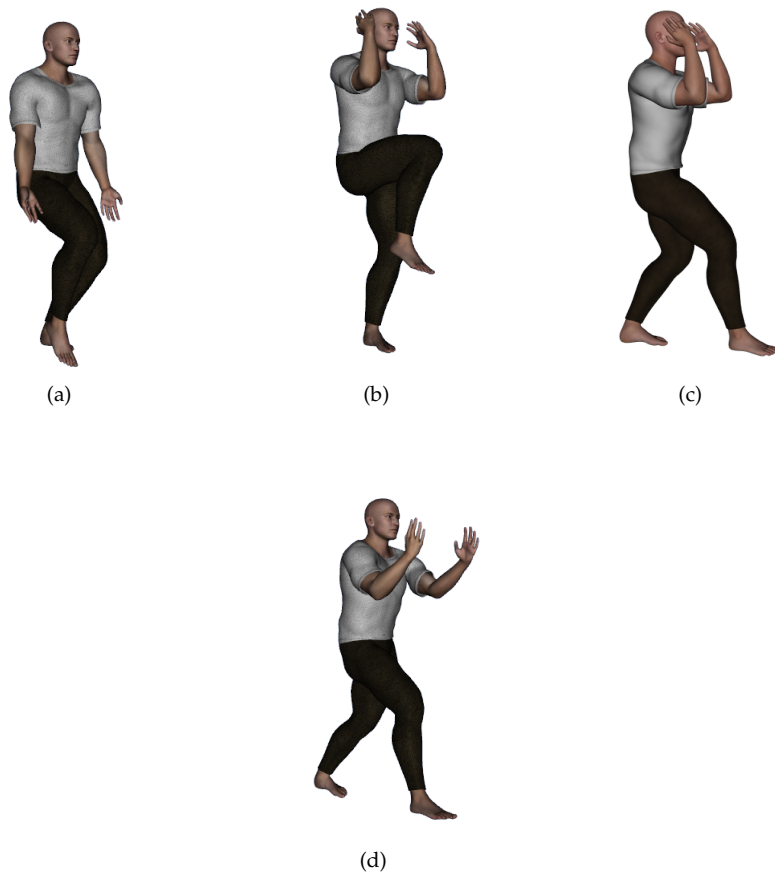


Esta forma tiene 4 movimientos.

1. Paso adelante con pié izquierdo. Patada baja con talón derecho. Manos abiertas. Brazo derecho cubre la cabeza. Brazo izquierdo cubre el tórax.
2. Apoye el pié derecho. Un paso paso hacia adelante.
3. Mano izquierda cubre la cara. Mano derecha hinca bajo el codo izquierdo. Recoge el pié derecho. Peso a la izquierda. Xu-Shi.

Técnica 24

Bao Tou Tui Shan Cubrir la Cabeza y Empujar la Montaña



Esta forma tiene 4 movimientos.

1. Gire 90° a la derecha. Palma de las manos hacia adelante. Xu-Shi.
2. Du-Li-Shi. Ambas manos al lado de la cabeza.
3. Si-Liu-Shi.
4. Peso hacia adelante. Las manos empujan con el canto hacia adelante. Gong-Jian-Shi.

Técnica 25

Qian Zhao Amago hacia delante



(a)



(b)



(c)

Esta forma tiene 3 movimientos.

1. Peso adelante. Suben los brazos. El derecho ligeramente mas arriba.
2. Xu-Shi. Pies juntos. Manos a la cintura.
3. Pie izquierdo adelante a 90°. Mano derecha bajo el codo izquierdo.

Técnica 26

Ye Ma Fen Zong Separar la Crin del Caballo Salvaje



(a)



(b)



(c)



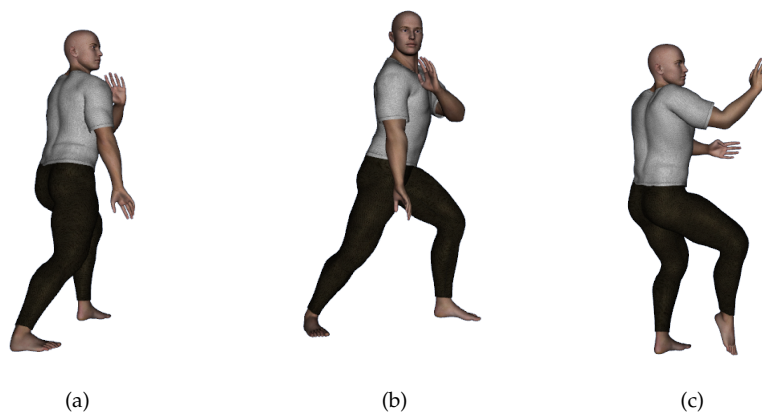
(d)

Esta forma tiene 5 movimientos.

1. Giro de la mano derecha por encima de la cabeza.
2. Giro de la mano izquierda por encima de la cabeza. Junta los pies. Xu-Shi.
3. Giro de la mano derecha por encima de la cabeza.
4. Giro de la mano izquierda por encima de la cabeza. Paso 45 grados con pié derecho, peso en la pierna izquierda quedando en Gong-Jian-Shi.
5. Pies en el lugar. Giro de 180°. Peso a la pierna izquierda. Gong-Jian-Shi. Mano izquierda bajo el codo derecho

Técnica 27

Ge Shou Mano Atajadura



Esta forma tiene 2 movimientos.

1. Cambio de peso en Gong-Jian-Shi. La mano derecha cubre la rodilla. La mano izquierda cubre el pecho. Palmas hacia afuera.
2. Pie derecho pasa por al lado del izquierdo y va hacia adelante. Xu-Shi. los brazos empujan hacia adelante.

Técnica 28

Yu Nu Chuan Suo La Dama de Jade usa la Lanzadera



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)

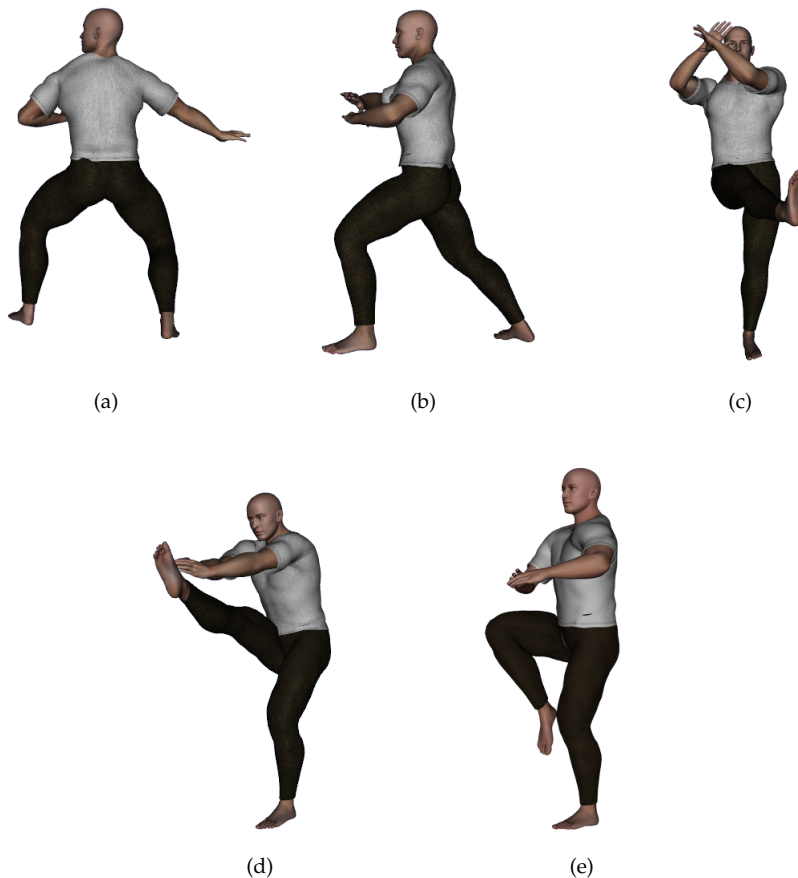
Esta forma tiene 5 movimientos.

1. Du-Li-Shi.
2. Paso adelante. Empuja con la mano derecha. Gong-Jian-Shi.

-
3. Paso adelante. Empuja con la mano izquierda. Gong-Jian-Shi.
 4. Giro a la derecha de 180°. Las manos cubren el pecho. Xu-Shi.
 5. Paso a la derecha. Mano derecha cubre la cabeza. mano izquierda cubre la cintura. Qi-Ma-Shi.

Técnica 29

Shuang Bai Zu Pie Péndulo Doble



Esta forma tiene 2 movimientos.

1. Gira el tórax a la izquierda. Cambio de peso. Manos hacia abajo delante del cuerpo. Gong-Jian-Shi.
2. Parada circular con pié derecho. Du-Li-Shi.

Técnica 30

Jin Ji Du Li Gallo Dorado en una Pierna



(a)



(b)



(c)



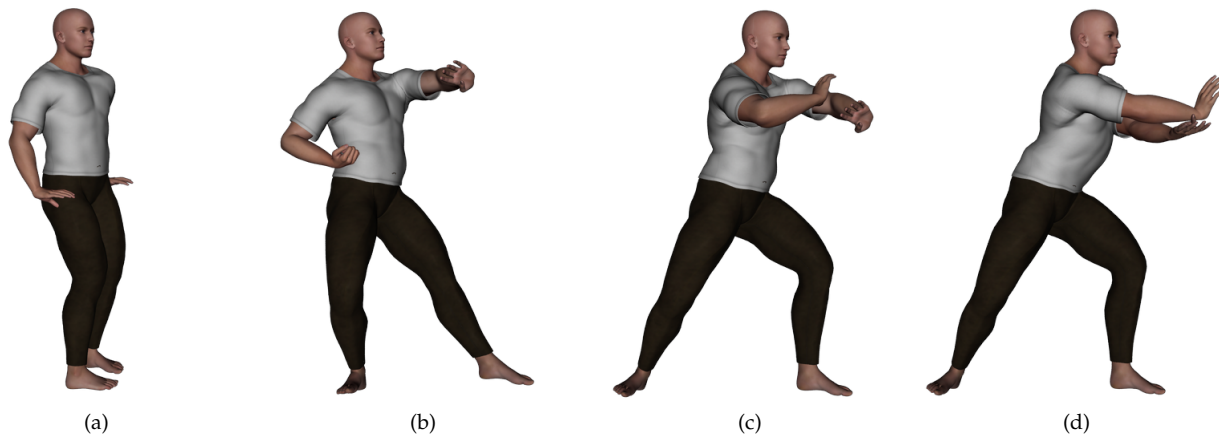
(d)

Esta forma tiene 2 movimientos.

1. Baja la mano izquierda al lado del cuerpo. Palma hacia abajo. Baja el pie derecho. Toca el piso con la punta del pie.
2. La mano derecha recoge del piso y empuja hacia arriba con el codo hacia adelante. La mano izquierda queda a la altura de la cadera con la palma hacia abajo. Levanta la rodilla derecha. Tercer piso. Xu-Shi.

Técnica 31

Shi Zi Shou Cruzar las Manos



Esta forma tiene 3 movimientos.

1. Baja el pie al piso. Ambas manos a los costados. Palmas hacia abajo.
2. Gira el tórax. Barre con la mano izquierda. Puño derecho a la cintura. Si-Liu-Shi.
3. Cambio de peso. La mano derecha empuja sobre el brazo izquierdo. El canto de la mano derecha queda hacia adelante. El brazo izquierdo gira. Los brazos quedan formando una cruz. Gong-Jian-Shi.

Técnica 32

Bai Yuan Xian Guo El Mono Blanco Muestra la Fruta



(a)



(b)



(c)



(d)

Esta forma tiene 4 movimientos.

1. Gira el torax 90° a la derecha. Mano derecha cubre la cabeza. La mano izquierda cubre el tórax.
2. Recoge las manos. El pie derecho va hacia el izquierdo. Xu-Shi.
3. Pie derecho hacia adelante.
4. Paso adelante. Recoge el pié izquierdo. Puños al frente. Xu-Shi.

Técnica 33

Jiu Di Long Los Lazos del Dragón hacia la Tierra



(a)



(b)



(c)

Esta forma tiene 3 movimientos.

1. Brazo redicho por delante de la cabeza.
2. Paso lateral con pié izquierdo. Gong-Jian-Shi.
3. Giro de 180°. Cambio de peso. Puño izquierdo hacia arriba. Puño derecho hacia atrás. Gong-Jian-Shi.

Técnica 34

Shang Bu Qi Xing Dar un Paso hacia las Siete Estrellas



(a)



(b)

Esta forma tiene 2 movimientos.

1. Cambio de peso. Recoge el pié derecho. Puño derecho a la cintura. Xu-Shi. Paso a la derecha. Ambos puños al frente. Puño derecho más adelante. Antebrazos hacia arriba. Qi-Ma-Shi.

Técnica 35

Xia Bu Kua Hu Paso Atrás para Montar al Tigre



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)

Esta forma tiene 4 movimientos.

1. Ambas manos se cruzan al frente y bajan.
2. Giro de 90° a la derecha. Brazos cruzados al pecho empujan hacia delante. Palmas hacia la cara. Qi-Ma-Shi.
3. Las manos bajan a los lados del cuerpo. Palmas hacia frente.
4. La mano izquierda sigue hacia atrás. Se unen los 5 dedos. Quiebre de muñeca. La mano derecha sube a cubrir la cara.

Técnica 36

Dang Tou Pao Cañonazo Directo a la Cabeza



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)

Esta forma tiene 5 movimientos.

1. Golpe con el canto de la mano a la rodilla izquierda.
2. El tórax gira 90° a la derecha. Cambio de peso. La mano cubre la cabeza.
3. Giro de 180° sobre el pie derecho. Empuja con el brazo izquierdo. Las palmas de las manos hacia afuera. Gong-Jian-Shi.
4. Peso atrás. Recoge las manos en forma de puño. Si-Liu-Shi.
5. Empuja los brazos cruzados hacia adelante. Gong-Jian-Shi.

Cierre

Shou Shi Postura del Supremo Infinito



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)

Parte IV

Chi Kung (Qi Gong)

Zhan Zhuang

Estar quieto como un árbol

El *Zhan Zhuang* es un tipo de Chi Kung estático. El trabajo es interno y desarrolla la energía. Se emplea en las artes marciales internas y en particular en el Tai Chi Chuan.

Existen dos tipos de entrenamiento, uno orientado a mejorar la salud y la condición física, energética y mental, *jianshenzhuang*. Y otro orientado al desarrollo del jing o energía marcial, *jijizhuang*.

Zhan Zhuang se realiza generalmente de pie, con el pies separados, las rodillas ligeramente dobladas y los brazos en frente del cuerpo, a la altura de los hombros, formando un círculo. Las variaciones de esta posición dependen principalmente de lo alto que se sostiene los brazos y la profundidad de su postura.

La postura más común es con las piernas ligeramente flexionadas, como una posición de montar a caballo pero con los pies más juntos, ya sea del ancho de los hombros o una y media veces la anchura el hombro.

Los principiantes deben trabajar progresivamente de lo fácil a lo más difícil. Puede tomar varios años para desarrollar una buena postura profunda, pero es mejor tener una postura correcta que una postura de profundidad. Los principiantes también deben aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que mantienen la postura Zhan Zhuang. Para comenzar con la mayoría de la gente tiene dificultades para mantener la postura durante más de unos pocos minutos, pero después de unos años de práctica diligente es posible meditar durante una hora o más.

Una de las cosas que se aprenden desde la postura Zhan Zhuang es lo que su cuerpo es capaz de hacer, pero otra lección igualmente importante se puede aprender de la forma en que se forman los brazos delante de su cuerpo. Este círculo es una de las formas fundamentales de Tai Chi Chuan. Cuanto más se practica, más se aprende cómo las variaciones de la postura y posición pueden afectar el flujo de chi.

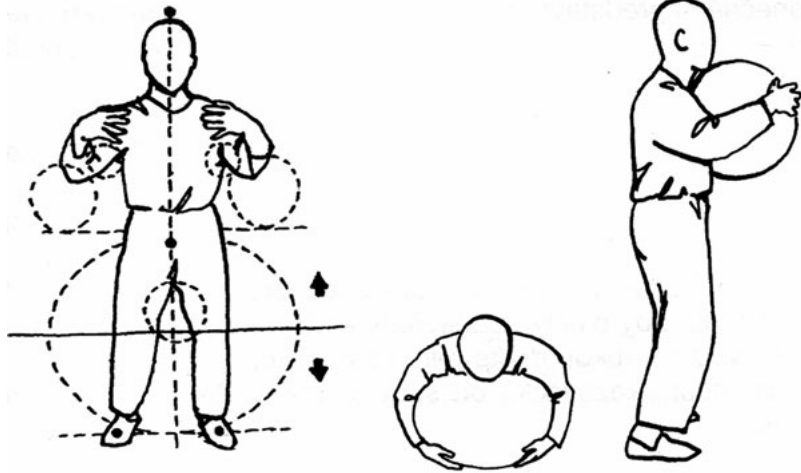
En el Zhan Zhuang se combina el trabajo, mental y muscular con la respiración tranquila y la relajación. A diferencia de los ejercicios a los que estamos acostumbrados en los que se desarrolla una vigorosa actividad muscular y aeróbica alternada con períodos de descanso o en los que se practica únicamente la relajación combinada con la respiración, en el Zhan Zhuang dicho trabajo es simultáneo. El trabajo es vigoroso aunque sin una manifestación externa.

A los pocos segundos de iniciar el ejercicio, si se realiza correctamente, empezaremos a sentir la queja de diferentes músculos que no utilizamos habitualmente, nuestro trabajo consistirá en ir relajando los músculos y tendones con lo que lograremos liberar de bloqueos la circulación del chi por todo el cuerpo y que este se equilibre de forma natural.

Tomaremos consciencia de tensiones crónicas como las que acumulamos en las cervicales y los hombros. Haremos consciente nuestra respiración que se volverá relajada, amplia y profunda de forma natural. Gradualmente nuestro trabajo se centrará en ejercitar el mismo tipo de relajación con la mente, es decir desarrollar su capacidad de atención y concentración liberándola de tensiones y ruidos involuntarios.

Existen diferentes ejercicios de Zhan Zhuang y algunas variantes. Se puede empezar por la posición inicial *Wu Chi*, una vez se lleve un tiempo practicando esta posición y se sienta cómodo en ella durante al menos 5 minutos se podrá empezar a practicar la siguiente: *Abrazar el árbol* (sujetar la pelota).

El trabajo debe realizarse a diario durante al menos 10 minutos, incrementando paulatinamente hasta llegar a 60 minutos.



Chan Si Jin

Enrollando el hilo de seda

En el estilo Chen del Tai Chi Chuan hay círculos y espirales en todas partes. El círculo y la espiral son casi como un principio de movimiento. Dentro de las formas, su cuerpo traza constantemente numerosos círculos y espirales de forma simultánea. Son tan numerosos que a veces puede ser difícil verlos y si usted no sabe donde están es muy fácil pasar por alto el principio de los movimientos.

Afortunadamente, hay algunos ejercicios que pueden ayudar. *Zhan Zhaung* y *Chan Si* son los fundamentos de la buena práctica del TaiChi. Para el principiante suelen ser el primer lugar donde se experimentan los movimientos de Chi y para los más avanzados sigue siendo un recurso importante para la aclaración de principios.

Chan Si aísla muchos de los movimientos de la forma, y a menudo a los círculos individuales o espirales, revela las estructuras de base y los principios del movimiento en Tai Chi Chuan. La práctica correcta y regular de los ejercicios Chan Si son uno de los métodos más eficaces para mejorar los más complejos movimientos de las formas de Tai Chi Chuan.

Estos Ejercicios nos ayudan a ver la simplicidad subyacente de los movimientos del Tai Chi Chuan. A través Chan Si podemos aprender una coordinación eficaz entre los movimientos de los brazos, cuerpo, dan tien y la respiración. Pero lo más importante del Chan Si es que enseña el círculo. Es a través del círculo, el movimiento del chi y la interacción del yin y el yang que el Tai Chi Chuan alcanza su profundidad filosófica.

Para ejecutar el Chan Si correctamente se debe realizar como si estuviéramos estirando un hilo de seda, el movimiento debe ser continuo, si se hace muy rápido y brusco el hilo se rompe, si se hace lento el hilo y se enreda. Cuando el movimiento es hacia afuera (movimiento yang) el chi sale de Tantien y se expresa en la mano, cuando el movimiento va hacia dentro (movimiento yin) el chi va desde la mano al Tantien.

El círculo puede ser visto como la representación de la totalidad indiferenciada, el estado conocido como Wu Chi. Del Wu Chi nace el Tai Chi, y todo lo demás fluye de aquí.



