

El **taichí**, **taichi** o **taichí chuan** (en [chino](#), 太極拳; en [pinyin](#), *tàijí quán*; literalmente 'supremo puño definitivo' o 'sublime último puño')² es un [arte marcial](#) desarrollado en [China](#), practicado en la actualidad por millones de personas en el mundo entero.

En la [República Popular China](#) el taichí es una actividad muy popular. En los parques de las ciudades se puede observar por las mañanas a miles de personas ejercitando sus movimientos lentos y fluidos.

Primordialmente, el taichí chuan es un [arte marcial interno](#) (en [chino](#), 內家拳; [pinyin](#), *nèijiāquán*) para la lucha cuerpo a cuerpo, ya sea armada o desarmada. En tiempos más recientes se lo considera cada vez más como una práctica físico-espiritual³ para mejorar la calidad de vida tanto física como mental. Por una parte sería muy provechosa para la salud, mientras que por otra constituye una técnica de meditación (meditación en movimiento).²

El 17 de diciembre de 2020 la [UNESCO](#) incluyó la práctica del taichí chuan, de forma oficial, en el listado de [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad](#).⁴

Práctica^[editar]

Hoy en día varios millones de personas en todo el mundo practican el taichí chuan. Cada una de ellas pone un acento diverso en los diferentes aspectos de este arte. La mayoría lo practica principalmente por razones de salud, como ejercicio de relajación o para fines de [meditación](#). Especialmente en [China](#) y particularmente entre los más jóvenes se ha difundido el [taichí chuan](#) como [deporte de competición](#). Solo una pequeña parte de los adeptos lo practica principalmente como [arte marcial](#) para fines de autodefensa o como estilo de vida.⁵⁶

No existen confederaciones internacionales y nacionales reconocidas, como sí ocurre con muchos otros deportes y/o artes marciales: hay numerosos estilos y variantes diferentes y no existe una organización internacional que abarque a los maestros, instructores y practicantes de todos los estilos. Existen, sin embargo, algunas organizaciones nacionales con representación de varios estilos en algunos países, así como organizaciones internacionales de determinados estilos, por lo que tampoco existe un sistema internacional único para la preparación y evaluación de instructores.⁷

A diferencia de otros [deportes de combate](#), no existe un sistema de grados estandarizado, y no todas las escuelas establecen un sistema de cinturones, como lo son por ejemplo los de colores en [karate](#) o [judo](#). Tampoco existe una vestimenta estandarizada para los practicantes, aunque es usual llevar zapatos de suela plana y delgada, así como ropa liviana y cómoda.

Bases^[editar]

En los diferentes estilos y escuelas se practican diferentes ejercicios básicos tales como movimientos individuales, ejercicios de postura y de respiración, así como de [meditación](#). Estos sirven al aprendizaje de los principios del taichí chuan, para soltar las articulaciones, relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura con el fin de evitar sobrecargas inconvenientes de las articulaciones. Para ello con frecuencia se utilizan ejercicios de los sistemas del [chikung](#).

Formas^[editar]



El Maestro [Yáng Chéngfǔ](#) (en [chino tradicional](#), 楊澄甫; [Wade-Giles](#), *Yang Ch'eng-fu*, 1883–1936) hace una demostración del cuadro «látigo simple» (en [chino](#), 單鞭; [pinyin](#), *dān biān*), un cuadro típico del *tai chi chuan* (foto aprox. 1925).

Lo esencial del ejercicio está representado por una o varias así llamadas [formas](#) (en [chino](#), 套路; [pinyin](#), *taolu*), consistentes en secuencias de movimientos claramente determinadas que se siguen unas a otras de modo que constituyen una secuencia fluida. Las formas básicas son prácticas individuales en las que cada practicante realiza los movimientos para sí mismo. Las formas representan aquí con frecuencia la lucha contra un adversario imaginario, de donde proviene la denominación «shadowboxing» (boxeo contra la sombra) chino, que ha caído en desuso y raramente se utiliza. La forma se ejercita predominantemente de manera grupal y sincrónica. También en las clases el maestro y los alumnos realizan la forma simultáneamente.

Una forma se compone de varios «cuadros», «pasos» o «figuras» (las técnicas o movimientos individuales) cuya secuencia está predefinida. Estas técnicas tienen distintos nombres que remarcan la aplicación marcial del movimiento (por ejemplo «patada de talón derecho» en [chino](#), 右蹬脚), que describen el carácter del movimiento (por ejemplo «látigo simple» (en [chino](#), 單鞭; [pinyin](#), *dān biān*)) o que tienen una lectura poética (por ejemplo «La grulla blanca extiende sus alas» (en [chino](#), 百鶴亮翅) o «separar la melena del caballo salvaje» (en [chino](#), 野馬分鬃)). Dado que los diferentes [signos de escritura china](#) tienen más significados adicionales, los nombres poseen con frecuencia para los conocedores de la escritura china un significado más profundo que lo que su traducción puede expresar.

Muchas formas se denominan según la cantidad de posturas o movimientos, así por ejemplo la «Forma de 24 movimientos» («Forma Pekín») o la «Forma de 37 movimientos» («Forma abreviada según [Zheng Mangqing](#)» (en [chino](#), 鄭曼青; [Wade-Giles](#), *Cheng Man-ch'ing*, 1899–1974)). Las formas más extensas tienen más de cien técnicas (por ejemplo la «Forma larga del estilo Yang» según Yang Chengfu, con sus 108 posiciones). La ejecución de una forma puede tomar desde pocos minutos hasta una hora y media, según la cantidad de movimientos de la forma y la velocidad de su ejecución. A pesar de que las formas del taichí chuan por lo general se realizan de manera lenta y calmada, existen grandes diferencias en dependencia del estilo, la forma y la experiencia del practicante.⁸

Ejercicios y formas entre dos personas[\[editar\]](#)



Supervisados por su instructor, dos alumnos practican el *Tuishou*, uno de los ejercicios básicos entre dos personas.

Aparte del entrenamiento en formas individuales se realizan ejercicios o formas completas entre dos personas, que pueden considerarse formas previas a la lucha propiamente tal. En estas prácticas el alumno normalmente se enfrenta por primera vez a la aplicación del taichí chuan en la lucha. Para poder practicar determinadas aplicaciones, como por ejemplo técnicas de palanca, sin grandes riesgos de lesión, se requiere cierta soltura y un buen sentido corporal. Es por ello que estos ejercicios normalmente se reservan para alumnos avanzados.

El ejercicio más conocido entre dos personas es probablemente el *Tuishou* (en [chino](#), 推手; [pinyin](#), *tuī shǒu*, en inglés *Pushing hands*), en el que ambos practicantes se enfrentan tocándose en sus brazos o manos. En un ciclo continuo, uno de ellos ejerce presión sobre los brazos del otro, que trata de ceder a esa presión y de neutralizarla, para pasar él mismo a continuación a ejercer presión.⁹ En una forma más libre del *Tuishou*, el objetivo consiste en obligar al adversario a abandonar su postura, manteniendo al mismo tiempo la propia. En esta forma, incluso se realizan competencias.

Dependiendo del estilo de taichí chuan, existen otros ejercicios entre dos personas (p. ej. *Dalü*), que ejercitan desde las bases simples hasta las secuencias más libres del taichí chuan en aplicación, autodefensa y competición.

Las formas entre dos personas son secuencias más o menos prolongadas, en las que los participantes desarrollan un combate imaginario, con coreografía precisa. En estas formas se pone en evidencia la aplicación del taichí chuan como [arte marcial](#).

Formas con armas^{[[editar](#)]}



Un cuadro de una forma de abanico del *Tai chi*

chuan.

Las formas más comunes son sin armas, sin embargo existen también numerosas formas armadas o con utilización de artefactos. Tradicionalmente se enseña solo a alumnos avanzados las formas armadas. las armas del taichí chuan son:⁵

- la espada china para una mano, recta, de doble filo con mandoble ovalado ([Jian](#)).
- el palo largo para impactar al enemigo desde un ángulo aceptable ([Gun](#)).
- el sable chino ([Dao](#)).
- el [abanico](#) (el cual originariamente era metálico y con filo, razón por la cual también entra dentro del grupo de las armas).
- la lanza (Qian).
- la alabarda ([Guan Dao](#))