



# Que es el tai chi chuan

El Tai Chi Chuan es un arte marcial, interno de origen Chino, también llamado El gran puño supremo.

Su tradición se remonta a 400 años de antigüedad, siendo en la actualidad uno de los tesoros mas preciados de la cultura China.

Lo mas importante del Tai Chi Chuan en la actualidad (sin descartar su aspecto marcial) es su beneficio terapéutico a través de una necesaria observación interna y la constante revelación de la animada interacción de la energías Ying y Yang (vacío/lleño, suave/duro, contracción/ expansión...) que debe vivenciar el practicante en la practica de esta maravillosa disciplina.

Existen cinco estilos principales de Tai Chi Chuan:

Chen, Yang, Wu, Wû/Hao y Sun

## ***Características del Estilo Yang tradicional***

- *Movimientos Extendidos y naturales*
- *Combinación de dureza y suavidad*
- *Posturas bellas y marcada elegancia*

## *Secuencia de Aprendizaje:*

- *Forma Larga de 103 Movimientos*
- *Forma de Competencia de 49 Movimientos*
- *Forma de Sable de 13 Posturas*
- *Forma de Espada de 67 Posturas*
- *Empuje de manos*

"Dentro de toda la forma están contenidos los 10 principios esenciales (Yang Cheng Fu) que deben ser observados muy atentamente, desde el primer movimiento hasta el último"

## **Introducción al Tai Chi Chuan Estilo Yang por Yang Zhenduo**

Proviene desde la época del Gran Maestro Yang Luchan, sus hijos Yang Banhou y Yang Jianhou y sus nietos Yang Shaohou y Yang Cheng fu.

Estas tres generaciones tuvieron el ideal de hacer que el Tai Chi Chuan prestase un servicio a la humanidad. Conjuntamente con los cambios de la sociedad, ellos investigaron y desarrollaron cuidadosamente el estilo Yang a partir del estilo Chen. El Tai Chi Chuan estilo Yang todavía mantiene los aspectos de ataque y defensa, manteniendo así la esencia del arte. Los fundadores crearon una forma que es lenta y suave, abierta y extendida, bella en su apariencia con una fuerza manifestada desde el interior. Tiene las características de ser pura y nueva, no convencional y original.

Emergió de las arenas de las artes marciales chinas con el objetivo de mejorar la salud, curar enfermedades, aumentar la expectativa de vida de la gente y moldear el carácter, contribuyendo así de forma brillante para el beneficio de la humanidad. El Tai Chi Chuan estilo Yang es trabajado de forma muy refinada, moderada, de manera racional y estructurada, firme y completa, con cierta naturaleza científica. Es una combinación natural de arte marcial con un método para preservar la salud y curar enfermedades. Al mismo tiempo, combina de manera exclusiva movimientos difíciles y fáciles, suaves y firmes. Esta combinación apropiada permite que el practicante se sienta cómodo, relajado y feliz, desde el principio hasta el final, cuando practica la forma varias veces en una sesión.

La adaptabilidad del estilo es grande, siendo capaz de servir a diversas necesidades. Produce muchos beneficios, satisfaciendo a los practicantes jóvenes y mayores, así como a aquellos que buscan mejorar su salud y curar enfermedades. El Tai Chi Chuan estilo Yang contribuye mucho al esplendor del tesoro de las artes marciales chinas.

En el año de 1956, el Ministro Nacional de Deportes de China, utilizó las posturas del Tai Chi Chuan del Maestro Yang Cheng fu como un modelo para crear las formas simplificadas de 24 y 88 posturas. Desde su creación, estas formas fueron muy bien aceptadas por el público.

Estas formas jugaron un papel muy importante para el desarrollo del Tai Chi Chuan dentro y fuera de China.

La teoría básica del Tai Chi Chuan Estilo Yang es el patrón que guía su desarrollo saludable. El reverenciado Maestro Yang Cheng fu escribió los "Diez Principios Esenciales del Tai Chi Chuan" y

"Una Conversación acerca de la Práctica del Tai Chi Chuan" y ahora después de la prueba del tiempo, estos escritos son todavía considerados como un criterio a seguir para poder fomentar la salud a través del Tai Chi Chuan estilo Yang.

Observar el desarrollo del estilo Yang de Tai Chi Chuan nos proporciona placer y satisfacción en este momento, el número de practicantes se extiende en todo el mundo, aumentando diariamente.

El Tai Chi Chuan está muy difundido y se volvió popular, realizando la esperanza de contribuir para el bienestar de la humanidad.

Maestro **Yang Zhenduo**



## El arte del Tai chi chuan

Esta disciplina marcial se asemeja a una pacífica danza de equilibrio, la cual oculta la dureza dentro de la suavidad, como una aguja envuelta en algodón. Las culturas orientales poseen categorías de pensamiento que a veces resultan difíciles de asimilar para el occidental. Pensar que nuestro cuerpo físico convive con otra estructura que, si bien es material, está constituida de una materia mucho más sutil, es para ellos una verdad de Perogrullo.

Representa una realidad indiscutible que la energía vital universal, de naturaleza permanente e infinita, es quien mueve y sostiene todo lo vivo.

Ella circula por nuestro cuerpo a través de lo que los chinos llaman meridianos o el Yoga denomina nadis (canales). Su obstrucción causa desequilibrio y enfermedad. Esa energía es llamada de diferentes maneras. Para los japoneses es Ki.

Para los hindúes es Prana, cuyos movimientos en el cuerpo tratan de controlar los yoguis a través de la ciencia de la respiración, Pranayama. Para los chinos, se llama Chi, y comparte en líneas generales las características que le atribuyen los pueblos anteriores. Todos ellos aseguran que esta energía, de naturaleza inteligente, tiene la propiedad de sanar el cuerpo y purificar la mente. Es por ello que todas las disciplinas orientales destinadas al desarrollo de las capacidades del ser humano, aun las físicas, tienen en cuenta el componente espiritual. El Tai Chi Chuan no es una excepción.

### **El arte de la suavidad e intención**

A pesar de que a primera vista el Tai Chi Chuan se asemeja a una pacífica y encantadora danza de equilibrio, es en realidad un arte marcial. La antigua tradición de la China lo define bellamente como el arte de ocultar la dureza dentro de la suavidad, como una aguja envuelta en algodón.

También se la ha definido como meditación en movimiento, aunque deberíamos dejar en claro qué es lo que se entiende por meditación. En general, los orientales ponen bajo ese rótulo algo muy distinto de lo que para el occidental es meditar. Mientras para éste meditar significa pensar, hacer un esfuerzo intelectual, para Oriente la meditación busca callar la actividad de la mente a fin de que surja otro tipo de sabiduría, más esencial e intuitiva. Como dijimos antes, el trabajo del Tai Chi Chuan está dirigido al desarrollo de la energía interior, en este caso mediante la suavidad unida a la intención.

En todo caso, para el occidental esta práctica es considerada como una gimnasia para la salud, entendiendo ésta última de un modo holístico, integral.

Si nos atenemos a la traducción literal de Tai Chi Chuan, esta expresión china significa "Boxeo Ultimo Supremo". ¿Quiénes son y qué buscan estos luchadores de las sombras, como se llama a quienes lo practican en parques y espacios verdes?

### **A favor de la salud**

Cuenta la leyenda que Chang San Feng, un monje taoísta de la China en la época de la dinastía Song, tuvo un sueño en el cual una grulla peleaba con una serpiente. A él se atribuye el haber ideado este método de combate en base a los movimientos de estos dos animales. El modo de enroscarse de la serpiente, gesto con el cual se protegía de los embates del ave, pasó a ser el símbolo del Tai Chi, por el cual lo blando es capaz de vencer a lo duro.

Para la mayoría de quienes practican este método el objetivo no es vencer a un enemigo tangible, sino más bien triunfar en la ardua pelea que significa la salud. Uno de los efectos más importantes del Tai Chi es la relajación muscular. Para el hombre actual, sedentario y afectado por la contractura de sus músculos, éste es un triunfo más que significativo.

### **Nos ayuda a reconocer y hacer consciente la contractura, para poder relajarnos.**

El cuerpo en movimiento y relajado está más preparado para las actividades diarias y mejor predispuesto para el descanso nocturno. Mejora la postura corporal, en especial de la columna vertebral y la espalda en general. Los sistemas cardiovascular y linfático se ven beneficiados, logrando una mejor circulación de sus fluidos. Si lo vemos desde el punto de vista de la energía, al estimular el sistema nervioso se hace posible una optimización energética.

## **Flexibles y alertas**

A poco de iniciarnos en la práctica de este pacífico combate trascendental, podemos advertir que nuestro cuerpo adquiere habilidades sorprendentes, como la de relajarse de manera natural mientras está en movimiento, dando prioridad a la flexibilidad. También la mente se desarrolla, permaneciendo alerta y dirigiendo todos los movimientos. Esta es otra consigna de las disciplinas orientales en general: el sujeto debe ser consciente en todo momento de la práctica, ya que no existe una división real entre el cuerpo y la mente. Los movimientos se realizan lentamente, de pie y con el torso erguido. Moverse no significa en ningún momento perder el equilibrio ni la seguridad.

Esto se logra a través de una esmerada coordinación entre los movimientos y la respiración.

Al mantenerse flexionadas, las rodillas soportan gran parte del peso y amortiguan el impacto en la columna.

## **El practicante es una unidad donde las piernas son la base, la cintura el eje y la mente la directora de todos los movimientos.**

Comparada con otras artes marciales que utilizan la energía muscular, Li, el Tai Chi Chuan puede parecer muy suave y "flojo". Pero la lucha es mucho más intensa cuando se realiza con la energía interna, Chi.

El combate principal no es con otros, sino con uno mismo. Se trata de incorporar a la conciencia la propia violencia y agresión no para desecharla, sino para poder controlarla. A la vez que cultiva el físico y la salud, Tai Chi puede usarse como un medio de desarrollo espiritual.

## **Más beneficios**

¿Deseamos saber más acerca de los efectos del Tai Chi sobre la salud?

Entonces: Movimientos relajados y lentos de los miembros alivian las tensiones musculares, reduciendo la exigencia sobre tendones y huesos; de esta manera los músculos se fortalecen sin verse sobreexigidos y se calman muchos dolores. Las arterias se elastizan lo cual tiene un efecto regulador sobre la presión sanguínea. La circulación sanguínea lleva el oxígeno y los nutrientes a cada zona del cuerpo, aun las que antes permanecían descuidadas; en su retorno, la circulación venosa trae los desechos logrando que el cuerpo se purifique. El esfuerzo cardiovascular es suave y regulado, sin sobreexigencias. El ritmo respiratorio se vuelve más parejo y aumenta la capacidad pulmonar;

Los giros, inclinaciones y la respiración abdominal se convierten en un suave y prolongado masaje para los órganos internos; la digestión se ve beneficiada y el intestino regula su funcionamiento.

La mente se tranquiliza, reduciendo la tensión y la ansiedad, el estrés y hasta la depresión; Se armonizan las emociones y se logra un bienestar integral que incluye el cuerpo, la mente y el espíritu.

# Tai Chi Chuan y el cultivo de la Atencion.

## Los diez principios esenciales.

### **1.- Vacía, vivaz, empujando hacia arriba y enérgica ( mantener la cabeza derecha).**

"Empujando hacia arriba y enérgica" significa que la postura de la cabeza está derecha y recta y que el espíritu es infundido en su cúspide. No puede usar la fuerza .Porque hacerlo provoca que el cuello esté rígido impidiendo que el qi y la sangre circulen. Debe tener una intención natural

### **2.- Contenga el pecho y saque la espalda**

La frase contenga el pecho indica que el pecho debe reservarse ligeramente hacia el interior, lo cual hace que el qi se hunda en "dantian".El pecho no debe tirarse hacia fuera.

Eso hace que el Qi se bloquee en el pecho eso hace que la parte superior del cuerpo se vuelva pesada y la inferior ligera, y será fácil que los talones "floten" hacia arriba.

"Sacar la espalda" es consecuencia de contener el pecho y logra que el qi se pegue a la columna logrando sacar la fuerza desde allí.

### **3.- Relaje la cintura**

La cintura es el comandante del cuerpo entero.Solo después que pueda relajar la cintura las dos piernas tendrán fuerza y la parte inferior del cuerpo se encontrará estable.

La alternativa de vacío lleno derivan del giro de la cintura. Siempre que haya carencia de fuerza en su forma debe buscarla en las piernas y la cintura.

### **4.- Separe vacío y lleno**

En el arte de tai chi chuan esta es la regla número uno. Si el cuerpo entero se sienta en la pierna derecha entonces la pierna derecha se considera "llena" y la izquierda vacía y viceversa. Solo después que pueda distinguir vacío lleno los movimientos de giro serán ligeros, ágiles y casi sin esfuerzo

### **5.- Hunda los hombros y deje caer los codos**

Hundir los hombros significa que estos se relajen y cuelguen hacia abajo.Si no puede relajar los hombros y estos se elevan el qi los sigue y va hacia arriba, debilitando el cuerpo.. Dejar caer los codos significa que están relajados hacia abajo. Si los codos están elevados los hombros no podrán relajarse

### **6.- Use la intención en vez de la fuerza**

Cuando practique tai chi chuan, permita que el cuerpo se relaje ( este es uno de los motivos por los que primero se practica qi gon ) y se extienda. No emplee ni la mínima cantidad de fuerza bruta que causaría bloqueo. Solo entonces será capaz de cambiar y transformar ligera y ágilmente, girando naturalmente. Algunos se preguntan si no genero fuerza bruta ¿ cómo genero fuerza?. La red de meridianos de acupuntura a lo largo del cuerpo son como los meridianos de la tierra! Si no están bloqueados!, el agua circula. Si mueve el cuerpo con fuerza rígida ( tesa), encharca los meridianos, el qi y la sangre se obstruyen, y los movimientos no son ágiles, lo que todos tienen que hacer es " guiar a su cuerpo entero" cuando practican tai chi.

De esta manera y debido a que el qi y la sangre circulan todos los días a lo largo de todo el cuerpo, sin estancarse nunca, después de mucha práctica aprenderemos a no bloquearlos con nuestras "tensiones"

### **7.- Sincronizar la parte superior e inferior del cuerpo**

" con su raíz en el pie, emitido desde la pierna, gobernado por la cintura y manifestado en las manos y dedos todo completo en un impulso". Cuando las manos se mueven, la cintura y las piernas se mueven, y la mirada sigue con ellos.. Si una parte no se mueve entonces no está coordinada con el resto.

### **8.- Combine lo interior con lo exterior.**

Si puede levantar su espíritu, sus movimientos serán naturalmente ligeros y ágiles, la forma nada más que abierto y cerrado, vacío y lleno. " Abierto" no es solo abrir los brazos o piernas la intención mental debe abrirse junto con los miembros. Cuando decimos "cerrado" también nos referimos a la misma actitud. Si usted puede combinar lo interior con lo exterior en un solo impulso, entonces ambos se vuelven un todo sin fisuras

### **9.- Practique continuamente y sin interrupción**

*En el tai chi chuan, usamos la intención en lugar de la fuerza, desde el inicio hasta el final, fácil e incesantemente, se completa un ciclo y se devuelve al principio circulando eternamente. "La fuerza que se mueve es como desenrollar hilos de seda" se refiere a unificarse en un solo impulso.*

### **10.- Busque inmovilidad dentro del movimiento**

*En tai chi usamos la inmovilidad para superar el movimiento, e incluso en movimiento todavía se tiene la inmovilidad. Así que cuando practique la forma cuanto más lento mejor Así la respiración se volverá profunda y larga, el qi se hunde en el campo de cinabrio ( dantiem) y naturalmente no hay ningún agrandamiento o encogimiento de los vasos sanguíneos.. Si el estudiante lo intenta cuidadosamente puede ser capaz de comprender el significado de estas palabras.*

# Historia del Tai Chi Chuan Estilo Yang

## Una Breve Biografía de la Familia Yang Por el Maestro Yang Jun

El **estilo Yang de Tai Chi Chuan** es una de las joyas en el reino de las **artes marciales chinas**.

Desde que el **fundador del Estilo Yang de Tai Chi Chuan, Yang Lu Chan**, sus hijos **Yang Ban Hou** y **Yang Jian Hou**, sus nietos **Yang Shao Hou** y **Yang Cheng Fu**, y sus bisnietos **Yang Zhen Ming**, **Yang Zhen Ji**, **Yang Zhen Duo**, y **Yang Zhen Guo** han trabajado todos juntos para investigar, cambiar, desarrollar, y propagar el **Tai Chi Chuan**.

El **Estilo Yang de Tai Chi Chuan** se ha vuelto extendido y elegante, cuidadosamente estructurado, relajado, suave y fluido, manteniendo aún los aspectos marciales.

También es un **método para mejorar la salud y curar enfermedades**. El **Tai Chi Chuan** es querido por 10 millones de practicantes, difundiendo el **Tai Chi Chuan** en China y en el exterior.

Se ha convertido en la más popular de todas las artes marciales chinas, proporcionando una contribución extraordinaria a la salud de la humanidad.

En el año 1999, en el 200 aniversario del nacimiento de **Yang Lu Chan**, apreciamos los recuerdos de las generaciones sucesivas de ancestros y miramos al pasado con respeto.

Este artículo es una **biografía de la Familia Yang**, permitiendo que aún más amantes del **Tai Chi** comprendan la historia del **Estilo Yang de Tai Chi Chuan**.

**Yang Fu Kui**, llamado luego **Yang Lu Chan** (el “Lu” tiene dos caracteres chinos diferentes como acepción) nació en 1799 y murió en 1872. La familia de **Yang Lu Chan** era de la Provincia de **Hebei**, Prefectura de **Guangping**, Condado de **Yongnian** y desde su niñez su familia era pobre.

El seguiría a su padre plantando los campos y cuando era adolescente mantuvo trabajos temporales.

Un periodo de trabajo temporal se lo pasó haciendo tareas extrañas en la farmacia china **Tai He Tang** en la parte oeste de la ciudad de **Yongnian** (la farmacia fue inaugurada por **Chen De Hu** de la aldea **Chen** en la **Provincia Henan**, **Prefectura Huaiqing**, **Condado Wen**).

Cuando era niño, a **Yang Lu Chan** le gustaban la artes marciales y comenzó a estudiar **Chang Chuan**, obteniendo un cierto nivel de habilidad. Un día vió que unos matones vinieron a la farmacia buscando problemas.

Uno de los socios de la farmacia utilizó un tipo de arte marcial que **Yang Lu Chan** nunca antes había visto, para vencer fácilmente a los alborotadores. Debido a esto, **Yang Lu Chan** decidió estudiar con el dueño de la farmacia **Tai He Tang, Cheng De Hu**.

Él vio que **Yang Lu Chan** vino desde el corazón y que estaba ávido de estudiar, así es que lo mandó a la **aldea Chen** para que buscara a la 14° generación de la **Familia Chen, Chen Chang Xing** como su profesor.

**Yang Lu Chan** hizo un viaje largo y difícil (a pie) hasta la **aldea Chen** para que **Chen Chang Xing** lo reconociera como su estudiante. De acuerdo a la costumbre de la **familia Chen**, el **Tai Chi Chuan** generalmente no era enseñado fuera de la familia.

**Chen Chang Xing** estipuló que a **Yang Lu Chan** le estaba permitido entrar sólo al recinto del frente pero no al recinto de atrás.

Después de pasar varios años en la **aldea Chen** sin recibir nada, un día **Yang Lu Chan** se despertó con los **sonidos de “Heng!”**, **“Ha!”** que venían del recinto de atrás. **Yang Lu Chan** trepó a un árbol en el recinto del frente y se asomó en el recinto de atrás.

Cuando vio a **Chen Chang Xing** enseñándole **Tai Chi** a un grupo de estudiantes, **Yang Lu Chan** se puso extremadamente feliz. Desde ese día, todas las noches iría a verlos practicar, y luego practicaba por su cuenta en secreto.

Después de practicar de esta manera por un periodo de tiempo, la habilidad de **Yang Lu Chan** mejoró enormemente. Una vez mientras jugaba con uno de los hombres más jóvenes de la **familia Chen**, **Yang Lu Chan** involuntariamente utilizó una explosión de energía del **Tai Chi Chuan** para empujarlo hacia abajo.

Esto atrajo la atención de **Chen Chang Xing** quien le preguntó personalmente a **Yang Lu Chan** como fue capaz de hacer eso.

Luego que **Yang Lu Chan** le explicó la razón, **Chen Chang Xing** lo dirigió para tener una competencia con otro estudiante, resultando en la derrota del estudiante.

**Chen Chang Xing** estaba muy sorprendido por el talento de **Yang Lu Chan** y vio además su sinceridad y su naturaleza amable.

Hizo una excepción y lo aceptó como un estudiante del exterior de la aldea. **Yang Lu Chan** pasó varios años practicando duro desde la mañana hasta la noche y luego regresó a **Yongnian**.

En ese momento, los círculos de artes marciales en **Yongnian** supieron que **Yang Lu Chan** había regresado de estudiar y la gente vino una detrás de otra para competir con él.

Una vez mientras competía, perdió el control y fue derribado por su oponente. Disgustado consigo mismo, decidió regresar a la aldea **Chen** para mejorar sus habilidades.

Después de varios años más de estudio, regresó de nuevo a **Yongnian** para probar su habilidad con los mejores artistas marciales.

Aunque esta vez nadie lo superó, él tampoco tenía un dominio claro. **Yang Lu Chan** pensó, que aunque había ido dos veces a la **aldea Chen** para estudiar, no había aprendido la esencia del **Tai Chi**.

Debido a esto viajó a la **aldea Chen** por tercera vez para mejorar su habilidad.

**Chen Chang Xing** vió que **Yang Lu Chan** era sincero en su deseo de mejorar, y que además había estudiado mucho. Estaba profundamente conmovido y gradualmente le transmitió su conocimiento.

Luego de varios años de estudio y de práctica dura, la destreza de **Yang Lu Chan** era pura, y su habilidad marcial estaba muy avanzada.

Se convirtió uno de los practicantes más sobresalientes del **Estilo Chen**. Esta vez cuando regresó a **Yongnian** nadie se atrevió a retarlo. Después que **Yang Lu Chan** cumplió 40, fue recomendado para ir a **Beijing** a enseñar **Tai Chi Chuan**.

En una arena de competencia preparada en la mansión de un Señor Feudal, venció a todos los retadores y su reputación aumentó. **Yang Lu Chan** obtuvo el apodo de “**Yang el Invencible**”, e hizo que el mundo de las artes marciales se frotara los ojos con la nueva visión del **Tai Chi Chuan**.

Desde entonces, mucha gente estudió con **Yang Lu Chan** en **Beijing**. Muchos de los parientes y de los sirvientes del **Emperador de la Dinastía Qing** también querían recibir instrucción.

Luego, **Yang Lu Chan** sirvió como el jefe de los entrenadores de artes marciales para la **Guardia Imperial**.

Al principio cuando **Yang Lu Chan** estaba estudiando, su propósito era principalmente ser capaz de controlar al oponente y protegerse a sí mismo.

Luego mientras enseñaba en **Beijing**, algunos de los parientes y sirvientes del **Emperador** no eran capaces de dominar algunos de los movimientos más difíciles.

Durante esta época también notó que algunos de los enfermos y débiles que habían pasado por un periodo de práctica, se habían vuelto muy fuertes.

Allí comprendió los **efectos sobre la longevidad de practicar Tai Chi**. **Yang Lu Chan** gradualmente comenzó a suprimir algunos de los golpes al suelo con los pies (zapatazos), saltos, y movimientos de descargar energía.

Los movimientos fueron gradualmente cambiados para volverse más lentos con la fuerza en el interior, manteniendo aún los aspectos del arte marcial de ataque y defensa.

Ahora se ajustaba mejor para que todo el mundo practicara y para que desarrollaran las **funciones curativas y de fortalecimiento**.

El cambio en los pensamientos de **Yang Lu Chan** acerca del **Tai Chi Chuan** más tarde tendría un efecto profundo en la segunda y **tercera generación de la Familia Yang**.

El impulso creado en el mundo del **Tai Chi** por **Yang Lu Chan** a lo largo de toda su vida no se detuvo con su muerte en 1872.

**Yang Lu Chan** transmitió todo su conocimiento a sus dos hijos, **Yu**, apodado **Ban Hou**, y **Jian**, llamado **Jian Hou**, quienes se convirtieron en los representantes de la **segunda generación de la Familia Yang**.

**Yang Yu**, apodado **Yang Ban Hou**, era llamado el “**Segundo Hijo**” por todos, nació en 1837 y falleció en 1892. Desde una temprana edad él y **Jian Hou** siguieron a su padre en el estudio del **Tai Chi Chuan**.

**Ban Hou** practicaba duro todo el día, sin importar el frío del invierno o el calor del verano. **Yang Ban Hou** tenía un humor firme y feroz.

El era muy habilidoso en combate, y especialmente adepto utilizando el palo de **Tai Chi** (hecho de **madera bai la**, de más de tres metros de largo, y utilizada de la misma manera que la lanza).

Un día en la ciudad de **Yongnian**, dentro de los establos localizados en la **Puerta del Este**, se inició un incendio debido a un descuido.

El agua rodeaba a toda la Ciudad de **Yongnian** y está era traída con cañas. Ya era finales de otoño, después de la cosecha, y dentro del establo había manojos de caña amontonados en una pequeña pila.

Una vez que los establos se incendiaran, si el fuego no era apagado rápidamente, estos se volverían un verdadero infierno. En este momento, **Yang Ban Hou** se apresuró hasta la escena esgrimiendo una lanza, levantando y lanzando los manojos de caña ardientes. Los manojos ardientes volaron por el aire como un hilo de pescar, y casi al instante todos estaban en el agua. Con el fuego extinguido y el incendio evitado, la noticia sobre su hazaña se extendió rápidamente a través de la ciudad.

**Yang Jian**, llamado **Jian Hou**, fue apodado **Jian Hu** y lo llamaban el “**Tercer Hijo**” hasta sus últimos años cuando solo era llamado “**El Anciano**”. Nació en 1842, y comenzó a estudiar **Tai Chi Chuan** con su padre a una edad temprana.

Bajo los estrictos requisitos de su padre practicaba duro todo el día. Frecuentemente sentía que no podía soportarlo, así es que intentó huir varias veces. Está claro que al trabajar duro todos los días bajo el ojo alerta de su padre trajo como consecuencia que su habilidad mejorara enormemente.

Finalmente se convirtió en un hombre de gran talento. **Jian Hou** tomo la forma antigua (**Lao Jia**) de su padre y la revisó convirtiéndola en la forma mediana (**Zhong Jia**). También era maestro en sable, lanza, espada y otras armas. Sus habilidades con la espada eran muy famosas por combinar suavidad y dureza. **Jian Hou** incluso dominaba el uso de perdigones (**dan**).

Él sostenía tres o cuatro en su mano y cuando los lanzaba simultáneamente cada uno golpeaba un pájaro diferente en vuelo.

Se ganó la fama de no desperdiciar ni un perdigón cuando lo lanzaba. **Yang Zhao Xiong** nació en 1862 y murió en 1930. También era llamado **Meng Xiang**, pero luego fue llamado **Shao Hou**, la mayoría le decía “**Señor Grande**”.

Desde muy joven estudió con su padre (**Jian Hou**) y su tío (**Ban Hou**). Él aprendió la mayor parte de sus habilidades de **Ban Hou**.

Su naturaleza era fuerte y siempre defendía a los demás cuando se cometían injusticias. A **Shao Hou** le gustaba enviar a la gente volando en su práctica, muy parecido al estilo de su tío.

Cuando era joven él enseñaba la forma mediana establecida por su padre, pero luego cambió de dirección.

Él desarrolló una forma que era alta con movimientos a veces lentos y de repente rápidos y súbitos.

Su **fajing (descarga de energía)** era duro y encrespado, acompañado de sonidos súbitos.

El espíritu de sus ojos se disparaba en todas direcciones, resplandeciendo como un relámpago. Combinado con una sonrisa sarcástica, una risa siniestra, y los sonidos de “**Heng**” y “**Ha**”,

su comportamiento imponente era realmente amenazador. **Shao Hou** le enseñó a sus estudiantes a golpear rápidamente justo después de entrar en contacto con el oponente, usando expresiones de todo el espectro de emociones. **Yang Zhao Qing**, llamado **Cheng Fu**, o simplemente el “**Tercer Hijo**”, nació en 1883 y murió en 1936.

El comenzó recibiendo las enseñanzas de su padre a una edad temprana. Durante su juventud trabajó duro para hacer un estudio cuidadoso del **Tai Chi**, practicando mucho en verano e invierno, con sus habilidades incrementándose a diario.

Eventualmente se convirtió en un artista marcial famoso. Para adaptarse a las necesidades cambiantes de la sociedad, **Yang Cheng Fu** comenzó con la forma mediana revisada por su padre, y le hizo otras modificaciones.

Gradualmente estableció la forma grande (**Da Jia**) de la familia **Yang**, y esta se convirtió en la más difundida de los estilos **Yang** de hoy en día.

Las posturas de la forma grande establecidas por **Yang Cheng Fu** en sus últimos años son abiertas y extendidas, simples y directas.

La estructura es compacta y precisa, manteniendo la alineación corporal en el movimiento.

Los movimientos son suaves y fluidos, y ejecutados a una velocidad constante. Debe haber suavidad y dureza, ligereza y pesadez, todo combinado.

Todas estas características la hacen la forma modelo representante del **Estilo Yang** de **Tai Chi Chuan**, sirviendo como el patrón para todos aquellos que quieran seguir en su estudio.

La forma establecida por **Yang Cheng Fu** puede ser ejecutada con una postura alta, media o baja.

Así, el grado de dificultad puede ser ajustado conforme a los requisitos y a la condición del practicante.

La forma retiene los aspectos marciales de ataque y defensa, y es apropiada para fortalecer el cuerpo, mejorar la salud, y curar enfermedades. Debido a esto, ha recibido profundamente el cariño de la inmensa cantidad de practicantes de **Tai Chi Chuan**. **Yang Ban Hou** tuvo una hija, y un hijo llamado **Zhao Peng**. **Zhao Peng** estudió con **Yang Cheng Fu** y luego abrió una escuela en **Guangxi** donde luego falleció.

**Yang Zhen Ming**, llamado **Shou Zhong**, nació en 1911 y murió en 1986. Desde joven siguió a su padre en el estudio del arte del **Tai Chi Chuan**.

A la edad de 14 años ya había comprendido las energías del **Tai Chi Chuan** y era totalmente hábil en las técnicas de sable, espada y lanza y se había convertido en el asistente de su padre, **Yang Cheng Fu**. **Shou Zhong** se fue a los 19 años a la **Provincia de Anhui** y luego enseñó **Tai Chi** en **Nanking**.

Luego de esto viajó con su padre, pasando por las **Provincias de Zhejiang, Fujian y Guangdong**.

Luego de la muerte de **Yang Cheng Fu**, **Shou Zhong** permaneció en **Guangzhou (Canton)** para enseñar.

En 1949 se mudó a **Hong Kong** y abrió una escuela de artes marciales donde él enseñaba.

**Yang Zhen Ji**, nació en 1921, y comenzó a estudiar con su padre y hermano mayor a los 6 años.

Él estudio muy duro, comprendiendo la esencia del **Tai Chi Chuan**. Al final de 1940 comenzó a enseñar **Tai Chi Chuan**. Viajó de **Guangzhou (Canton)** a **Beijing, Tianji, Guangxi** y a **Handan** para enseñar. Debido a que su enseñanza es muy seria, sus estudiantes son realmente numerosos.

Visitó una vez Estados Unidos para enseñar. **Zhen Ji**, luego de varias décadas de práctica y enseñanza, ha ganado una profunda comprensión de las habilidades transmitidas por su padre. **Yang Zhen Duo**, nacido en 1926, comenzó a estudiar el arte del **Tai Chi Chuan** a los 6 años con su padre y sus hermanos mayores (**Shou Zhong** y **Zhen Ji**).

Él estudió asiduamente y era muy bueno en la investigación, así es que fue capaz de comprender la esencia del **Tai Chi**. Su habilidad en el **Tai Chi** es consumada y demostrada con una serenidad natural. La disposición de **Yang Zhen Duo** es tolerante, humilde, amistosa y honesta.

El enseña paciente, cuidadosa y meticulosamente. Modesto y humilde como su padre, ha llegado a recibir la profunda admiración y el aprecio de los entusiastas del **Tai Chi Chuan Estilo Yang**.

**Zhen Duo** continúa con las aspiraciones de sus ancestros, y se dedica a la divulgación y propagación del **Estilo Yang de Tai Chi Chuan**.

Desde 1960 ha vivido en **Taiyuan, Provincia de Shanxi**, enseñando **Tai Chi Chuan**. En 1982 fundó la **Asociación de Tai Chi Chuan Estilo Yang** de la **Provincia de Shanxi**, actualmente con más de diez mil estudiantes en dicha Provincia:

En varias oportunidades ha sido invitado a Estados Unidos, Francia, Italia, Alemania, Inglaterra, Suecia, Canadá, Brasil, Singapur y otros países para dar seminarios.

Dejando una excelente impresión en casa y en el extranjero, **Yang Zhen Duo** ha ayudado a que el **Tai Chi Chuan Estilo Yang** promueva lazos de amistad entre los ciudadanos de **China** y el resto del mundo.

**Yang Zhen Guo**, nació en 1928, comenzó a estudiar desde muy joven el **Tai Chi** transmitido por su familia.

Él vive en la **provincia de Hebei**, en la ciudad de **Handan**, y por muchos años cuidó de su madre. Ha enseñado sin cesar el **Tai Chi Chuan** en toda la localidad.

Una vez visitó **Taiwán**, y ha hecho una contribución muy significativa para el desarrollo del **Tai Chi Chuan Estilo Yang**. **Zhen Guo** tiene tres hijas y dos hijos, siendo el primero **Yong Fang** y el segundo **Zhi Fang**. Fue **Yang Lu Chan** quien introdujo por primera vez el **Tai Chi Chuan** al público en general en **Beijing**.

Posteriormente, luego de pasar por el cambio de tres generaciones, fue **Yang Cheng Fu** quien finalizó la forma y la popularizó.

Ahora, la **cuarta Generación de la Familia Yang**, **Zhen Ming**, **Zhen Ji**, **Zhen Duo** y **Zhen Guo** y los discípulos de **Yang Cheng Fu**, todos juntos han propagado el **Tai Chi Chuan Estilo Yang**, haciendo que se convierta en el estilo más practicado en la actualidad. La historia e innumerables pero reales evidencias han mostrado que el **Estilo Yang de Tai Chi Chuan** ha hecho una contribución extraordinaria a la salud y la longevidad de la humanidad.

Para poder continuar con esta parte importante de la antigua cultura china, espero que nuestra generación y futuras generaciones puedan trabajar todos juntos haciendo posible que el **Tai Chi Chuan Estilo Yang** brille aún más de manera espléndida.

Maestro Yang Jun 6ta. Generación fuente: "The Newsletter of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association", N° 2, Marzo 2000".

# Analisis de las Secuencias de Tai Chi Chuan

Antes que analicemos la secuencia de **Tai Chi Chuan (Taijiquan) estilo Yang**, primero me gustaría que comprendiese como fueron creadas las secuencias marciales, y cuales son los propósitos para los que fueron creadas.

Algunas veces las personas que no comprenden esto tienen la tendencia de ver la secuencia de **Taiji** como una danza o como un movimiento abstracto.

Una comprensión adecuada de la raíz de este arte lo ayudará a practicar de la manera más efectiva.

Una secuencia marcial es una combinación de muchas técnicas, desarrolladas en la imaginación de su creador, de modo que esta se parezca o simule una pelea real.

El creador de una secuencia debe ser un experto en el estilo, y lo suficientemente experimentado para ver las ventajas y desventajas de una forma, técnica o incluso de solo un paso o postura. Dentro de una secuencia marcial están ocultas las técnicas secretas de un estilo específico.

Las secuencias marciales chinas contienen dos o tres niveles de técnicas de combate.

El primer nivel son las aplicaciones obvias de los movimientos, y contiene los principios del estilo.

El segundo nivel es más profundo y usualmente no es obvio en los movimientos de una secuencia.

Por ejemplo, una forma pudiera contener una postura falsa en un punto particular. Esta postura permite al practicante patear cuando sea necesario, pero esta patada puede que no se ejecute realmente en la secuencia. Los artistas marciales experimentados normalmente pueden ver a través de este segundo nivel de aplicaciones.

El tercer nivel es el más difícil de apreciar, pero usualmente contiene las técnicas más efectivas del estilo. Estas técnicas del tercer nivel a menudo requieren más movimiento o más pasos de los que son mostrados realmente en la secuencia, y deben ser explicados y analizados por el maestro en persona. Por lo tanto, una secuencia marcial tiene varios propósitos:

1. Una secuencia es utilizada para preservar la esencia de un estilo y sus técnicas. Es como un libro de texto el cual es la base del conocimiento para dicho estilo.
2. Una secuencia es utilizada para entrenar al practicante en las técnicas particulares de un estilo. Cuando un estudiante practica una secuencia regularmente, podrá dominar las técnicas y desarrollar una buena base en su estilo.

3. Una secuencia es utilizada para entrenar la paciencia de un estudiante, la resistencia, fortaleza, las posturas, movimientos y el Jin (fuerza interna)

4. Una secuencia es utilizada para ayudar al estudiante a desarrollar un sentido del enemigo.

Al practicar rutinariamente con un oponente imaginario, puede hacer que las técnicas cobren vida, y sean efectivas en un combate real. La secuencia de **Taiji** fue creada para estos mismos propósitos.

Sin embargo, como es un arte marcial interno entrena además la coordinación de la respiración con el **Qi**, y del **Qi** con el movimiento. Por esta razón, el entrenamiento del **Taiji** es lento al principio, y luego gradualmente se incorpora velocidad.

Aunque el **Taijiquan Estilo Yang** tiene muchas versiones diferentes, las cuales pueden tener 24, 37, 81, 88 o 105 o más posturas (dependiendo, en parte, en la manera de contar), realmente contiene solo entre 37 y 40 técnicas marciales fundamentales. Estas técnicas fundamentales forman la base de más de 250 aplicaciones marciales. Dentro de la secuencia, muchas posturas o técnicas fundamentales son repetidas una o más veces.

Existen varias razones para esto:

1. Para incrementar el número de veces que se practican las técnicas que son consideradas más importantes y útiles. Esto, naturalmente, lo ayudará a aprender y dominarlas más rápido.

Por ejemplo Defender (**peng-wardoff**), halar hacia atrás (**lu-rollback**), presionar (**ji-press**) y empujar (**an-push**), que son consideradas las formas de combate más básicas, se repiten ocho veces en la secuencia larga.

2. Para incrementar la duración de práctica de cada secuencia. Cuando los primeros practicantes de Taiji observaron que la secuencia corta original no era lo suficientemente larga para satisfacer sus necesidades de práctica y ejercicios, ellos incrementaron naturalmente el tiempo de práctica al repetir algunas de las formas.

Realizar esta secuencia alargada una vez en la mañana y /o en la tarde-noche, es usualmente suficiente para conservar la salud. Sin embargo, si usted pretende practicar además **Taiji** con propósitos marciales, debe realizar la secuencia tres (3) veces continuamente, en la mañana y en la tarde si es posible.

La primera es para calentamiento, la segunda para el entrenamiento del transporte del **Qi**, y la tercera es para una recuperación relajada.

Como ya se mencionó, **existen más de 250 técnicas marciales dentro de la secuencia de Taiji.**

Estas técnicas marciales están divididas en tres categorías principales: **Bajar al enemigo, Control con Qin Na (Qin Na significa agarrar y dominar), y Golpear Cavidades.**

Hay un número de estilos marciales que también entrena estas tres categorías, pero el **Taiji** es único en el sentido que se especializa en hacerlas con los músculos relajados.

Esta relajación incrementa su sensibilidad hacia los movimientos e intenciones del oponente, lo cual le permite usar lo suave contra lo duro para conquistar la fuerza con la “debilidad”.

Debido al soporte que recibe del **Qi** y al entrenamiento en el **Jin suave**, la fuerza muscular (bruta) se vuelve insignificante. Esta es la razón por la cual las aplicaciones marciales del **Taiji** son muchomás difíciles de aprender que la de otros estilos.

**Tomado del libro “Tai Chi Chuan Martial Applications”, por el Dr. Yang Jwing-Ming**



# Que es el "QI"



La idea de "qi" es central en el pensamiento médico chino:

"Todo el Universo está compuesto y definido por su qi. El qi es la raíz del hombre, su energía", dice el Nan King ("Canon de las Dificultades") en su Capítulo 8.

## **El qi se presenta de dos modos:**

El qi que participa en la formación de los elementos constitutivos del cuerpo permite a la vida manifestarse y

representa la esencia de las cosas por ejemplo, el qi de la respiración (qi del cielo) o el qi de la alimentación (qi de la tierra).

El qi constituido por la actividad fisiológica de los tejidos orgánicos por ejemplo, el qi de los órganos, el qi de los vasos

Estos dos aspectos del qi tienen relaciones recíprocas: el primero

es la base material del segundo; el segundo es la manifestación material del primero

El pensamiento chino no distingue entre materia y energía, pero podemos pensar en el qi como materia a punto de convertirse en energía o como energía a punto de materializarse.

## **Orígenes del "QI"**

El inn y el yang (ying-yan) fueron concebidos en la filosofía china como una forma de explicar el Universo.

Estas ideas conforman un sistema puramente relativista, en el cual las cosas sólo pueden ser descritas unas con referencia a otras siendo imposible la captación de algo separado del resto. En teoría todas las relaciones en el universo pueden estudiarse a través de esta óptica y los chinos trataron de hacerlo de una manera muy general.

Buscaron vínculos entre el cielo (yang) y la tierra (inn) e investigaron cómo se influían mutuamente.

Entre las relaciones más importantes estaban las del cielo y el hombre la tierra y el hombre y toda la complejísima red de interacciones estructuradas entre estas tres entidades. El sistema ternario es muy importante en el pensamiento chino, no solamente porque describe las esenciales relaciones cosmo-lógicas entre el cielo, la tierra y el hombre, sino porque también provee el fundamento por el cual otras variables pueden ser explicadas.

Es el sustento de los tri gramas del I-Ching. A través de este sistema podremos apreciar y estudiar las formas en las cuales el hombre se ve afectado por su ambiente.

Éste está dividido básicamente en dos: el ambiente inmediato, la tierra, y el ambiente general, el cielo. Ambos, el microcosmos y el macrocosmos, inciden en el hombre. Las energías de ambos tienen efectos específicos y generales sobre la energía del hombre. Todas las cosas coexisten e interactúan en el universo. Nada puede existir de manera independiente, de modo que, si algo ocurre en el macrocosmos afectará al hombre, y viceversa, más allá de que podamos o no percibirlo con nuestros sentidos.

Es de esta interacción entre el cielo, la tierra y el hombre que el qi de este último surge. Según el Nei Jing, las energías del cielo, del hombre y de la tierra interactúan para formar el verdadero qi. Es en el Dantien o espacio interrenal donde las energías se transforman para convertirse en el "qi fuente" del cuerpo.

"el verdadero qi es el qi prenatal proveniente de nuestros padres; el qi de la respiración proviene del cielo y el qi del alimento y del agua, provienen de la tierra, mezclándose todos ellos".

La idea de que las energías descienden hacia el Dantien o espacio interrenal es típica de los textos clásicos. El Dantien era visto como el punto de reunión donde estas tres energías se "alquimizaban", para transformarse en el qi verdadero. Se deduce de esto que el qi o energía vital deberá su calidad al tipo de alimentación, a la respiración y a la herencia genética de cada individuo.

Si bien para los chinos la herencia genética o "energía ancestral" era inmodificable, se ocuparon extensamente de las otras dos fuentes de energía, a través de la dieta terapia y de las técnicas de respiración.

Del mismo modo en que nosotros vemos en la electricidad un fenómeno general que se muestra de diversas maneras —alto y bajo voltaje, alto y bajo amperaje—, los chinos reconocen en el qi muchas funciones y aspectos variables. El qi es responsable por la integridad física del hombre como entidad, así como también por los cambios que dicha integridad sufre. El qi es la fuente de todo movimiento.

Regula la temperatura del cuerpo. Es la fuente de transformación armoniosa. Protege al cuerpo.

Gobierna la contención de los fluidos y órganos en el cuerpo.

El qi es la fuente de todo movimiento. Esta función incluye movimiento en todo sentido: movimiento voluntario o volitivo (caminar, danzar, comer, hablar) y movimiento involuntario o vegetativo (respiración, digestión, latir del corazón, etc.).

Si estas fuerzas estuvieran "en vacío", como se dice en medicina china, o débiles, su movilidad disminuiría (afectándose, entre otras cosas, el crecimiento del cuerpo y el movimiento que cada órgano y cada víscera efectúan a fin de tener una calidad de vida adecuada); se detendría la circulación de la energía por los meridianos, influyendo negativamente en los fluidos corporales y en la sangre, que se estancarían y generarían diversas enfermedades.

El qi regula la temperatura del cuerpo Una falla en esta función traerá temor al frío y frío en cuerpo y miembros.

El qi es la fuente de la transformación armoniosa.

Cuando la comida es ingerida se transforma en otras sustancias, tales como qi, lágrimas, sudor, sangre, orina, etc. Estos cambios dependen de esta función.

El qi protege al cuerpo de las energías perversas, evitando su penetración por la piel o por los orificios corporales.

Un vacío de qi acarrea un estado de vulnerabilidad hacia los factores causales de las enfermedades.

El So Wen dice: "Los xia (agentes patógenos) afluyen a donde hay vacío de qi". El qi gobierna la contención de los fluidos y órganos del cuerpo. En otras palabras, el qi

mantiene a cada cosa en su lugar. Evita que la sangre se extravase y que los órganos salgan de su posición adecuada.

Previene también la pérdida excesiva de fluidos corporales, como sudor y saliva.

### ***Yang qi e inn qi***

*Esta distinción se da principalmente en función del tropismo de la energía: aquella cuyo movimiento se dirige hacia el exterior, hacia arriba, es yang, en tanto que la que viaja hacia dentro y abajo es considerada inn. Jing qi: innato y adquirido*

Es el principio esencial o quintaesencia.

El jing **qi inato** no puede ser renovado; depende de lo recibido por cada uno en el momento de la concepción. Es la herencia genética, con sus posibles manifestaciones en cada uno de nosotros.

Si nuestra herencia es buena y la mantenemos como un tesoro, no contaminándola con comidas inadecuadas y realizando el ejercicio apropiado para oxigenar nuestros tejidos, la salud está garantizada. Aún si tuviésemos una mala herencia genética —como sucedería, por ejemplo, si alguno de nuestros familiares directos padeciera de diabetes—, la recomendación de la medicina china es mantener, en lo posible, los hábitos más saludables, para que se manifiesten los mejores aspectos de nuestra información genética, evitando acelerar los tiempos de los factores patógenos ya impresos en nosotros.

El jing **qi adquirido** o de la nutrición depende de la digestión, de la buena calidad de la dieta y de la correcta respiración. Existe una permanente interacción entre ambos tipos de qi.

Veamos un ejemplo: si el jing qi ancestral requiere que tomemos precauciones en algunos aspectos —como la de evitar, si hay antecedentes de cáncer de mama en la familia, la ingesta de fito estrógenos u hormonas sintéticas, pues eso puede despertar lo peor de nuestra naturaleza—, incorporar a nuestra vida costumbres beneficiosas para la salud, como ejercicios adecuados y una dieta sana, retrasará procesos o evitará que se desencadenen.

### **Quing qi**

Este qi, también llamado "del cielo" o "puro", existe en la naturaleza y en el aire que se respira; es inhalado y penetra en el cuerpo a través de la acción de los pulmones.

Combinado con el jing qi adquirido, producirá el zhong qi.

### **Yuan qi**

"Yuan qi" significa "energía original". Este tipo de qi es producido por el jing qi innato, que después del nacimiento se alimenta y complementa con el jing qi adquirido de la nutrición. A través de la acción del triple calentador es distribuido a todos los estratos corporales. No hay espacio en el cuerpo que no penetre; todas las funciones corporales dependen de este alimento base.

### **¿Qué es el triple calentador?**

"Triple calentador" es un concepto que sirve para dividir y entender mejor las tres funciones básicas de la fisiología del cuerpo.

El calentador superior está representado por todos los órganos ubicados por encima del cardias y abarca especialmente al corazón y a los pulmones, por lo tanto, se conecta con la función cardiorrespiratoria, en particular con la capacidad del pulmón de mover aire y

con la del corazón de hacer circular la sangre.

El calentador medio abarca los órganos que se encuentran en el plano comprendido entre el cardias y el píloro, es decir; el estómago, la primera porción del duodeno, la vesícula biliar; el hígado, el bazo y el páncreas. La función asociada a estos órganos es la de transformar y absorber los alimentos en el cuerpo para producir sangre y así nutrir a los órganos y a los tejidos corporales.

El calentador inferior comprende los órganos que se encuentran por debajo del píloro, o sea, los órganos de desasimilación: los intestinos los riñones la vejiga y todo el sistema urinario y sexual. Podemos, pues, sintetizar las funciones del triple calentador de la siguiente manera: Calentador superior: asimilación de oxígeno. Calentador medio: transformación y absorción de nutrientes de los alimentos. Calentador inferior: eliminación de los desechos orgánicos y purificación del cuerpo.

### **Zhong qi**

Este qi está formado por la unión entre el qi puro inhalado por los pulmones y el jing qi adquirido El Nei Ching dice "se atesora en el pecho, sube a la garganta, se conecta con el corazón y los vasos y mueve la respiración". Su función específica es la de regular el rítmico movimiento de la respiración y los latidos del corazón; también la voz y el fluir de la sangre dependen de este qi.

### **Ying qi**

Es la energía nutriente proveniente de la alimentación, transformada en el bazo y en el estómago. Este qi circula como la sangre en los vasos, manteniendo con ésta un vínculo muy estrecho; por eso se los puede distinguir, pero no se los puede separar. El ying qi recorre el organismo siguiendo los meridianos, en un doble movimiento que se completa en veinticuatro horas. Este tipo de qi también es conocido con el nombre de yong qi. Una de las circulaciones, según el Ling Shu, Capítulo 16, se desarrolla de acuerdo con el orden de los meridianos: comienza a las tres de la mañana en el pulmón y recorre el conjunto de los meridianos, demorando dos horas en cada uno. Durante esta estadía se produce en cada meridiano la llamada "marea energética": el meridiano afectado entra en un estado de plenitud. Doce horas después se produce el efecto inverso y ocurre lo que llamaremos "mínimo energético". La otra circulación se inicia en el pulmón a las tres de la mañana y continua por dos meridianos extraordinarios el du mai (vaso gobernador) y el ren mai (vaso concepción). El ying qi circulara doce horas por cada uno.

### **¿Qué son los meridianos?**

Los meridianos son los canales por los cuales la energía electromagnética circula por el cuerpo, a través de todos los tejidos corporales

### **Wei qi**

Es la energía protectora o energía defensiva. Esta energía es de naturaleza demasiado sutil para poder ser contenida por los vasos; circula por la piel y por los meridianos tendinoso-musculares,

para protegernos de los factores ambientales. Sus funciones son: Proteger la superficie del cuerpo contra agresores externos y factores climáticos. Controlar la apertura de las glándulas sudoríparas.

Regular la temperatura del cuerpo. Mantener calientes a los órganos. Dar brillo a la piel y al pelo.

El fluir del wei qi es más veloz que el del ying qi, ya que circula por el organismo cincuenta veces por día. Ejecuta veinticinco vueltas diurnas: parte del punto Vejiga 1 y atraviesa la zona yang del cuerpo. Las restantes veinticinco vueltas se producen durante la noche, recorriendo las zonas inn. Esta última circulación se origina en la planta del pie, penetra en el meridiano de riñón y sigue el ciclo generacional de los cinco elementos.

### **El qi de los órganos y de las vísceras**

Las funciones específicas de los órganos y de las vísceras son referidas como el qi respectivo de cada uno. Cuando hablamos del qi del corazón o del hígado, la fuerza —qi— a la cual aludimos es la misma pero la actividad de ese qi es diferente en cada caso, pues el órgano o víscera imprime en el qi su razón de ser. El qi es la energía con la cual cada órgano y cada víscera podrán cumplir con su misión preestablecida.

# Respecto al qi gong

Autor: Maestro Feng Dazhong

A menudo se encuentra incorrectamente escrito como "Chi-Kung", "Chi-Gong", "Qui-Gong" o "Qi-Kung", etc . Su pronunciación real se asemeja más a la primera y segunda de éstas opciones, razón por la cual se ha popularizado así, pues poca gente en occidente sabe leer "pinyin" que es el recurso oficial del idioma chino utilizado para escribir sus caracteres con el alfabeto romano.

El término QiGong se refiere a las prácticas diseñadas para "manejar" el Qi de manera voluntaria mediante ejercicios específicos. Este genérico incluye, literalmente, miles de estilos y líneas de estudio diferentes, algunas más prestigiadas y serias que otras.

Los sistemas verdaderos de QiGong, en general, son una de las aportaciones más valiosas de China para mejorar la calidad de vida

Es la base de la Medicina Tradicional China y del más moderno, pero más comúnmente conocido "TaiJi", (o "Tai-Chi" como también suele encontrarse equívocamente escrito) El QiGong es la base del conocimiento chino acerca del Qi, y estudia la interrelación primaria de éste con el ser humano, y la capacidad que tienen ambos para afectarse mutuamente.

El ser humano tiene la facultad de mover o manejar el Qi, tanto como tiene la facultad de controlar su respiración. Y la forma más natural de hacerlo es a través de impulsos eléctricos emitidos por el cerebro y de movimientos físicos que abren, relajan y fortalecen los tejidos del cuerpo.

El QiGong es un estudio profundo y serio que ha estado a cargo de los más Evolucionados Maestros de la cultura china y se ha venido desarrollando, según demuestran los registros escritos desde hace, al menos, más de 3000 años.

**En general, la mayoría de sistemas o estilos de QiGong consisten en la práctica de ejercicios mentales y posiciones o movimientos corporales muy suaves y sencillos que fortalecen y equilibran al cuerpo entero, a la vez que abren y alimentan los meridianos o canales por donde fluye el Qi; algunos otros tipos de QiGong utilizan respiraciones, hierbas y sonidos.**

# Song Kai: "El Paradigma del Tai Chi"

*Por Dave Barret Traducción al español: César Escalante*

*Considere esta definición de Tai Chi:*

***Es la expresión equilibrada dinámicamente de las energías opuestas.***

El familiar símbolo Yin-Yang es una representación gráfica de este concepto esencial. Las teorías del Tai Chi Chuan son complejas y a veces difíciles de entender, pero si nosotros podemos mantener este modelo claramente en la mente, este se tornará más fácil para integrar la práctica y el principio.

Este artículo examinará dos técnicas principales del Tai Chi Chuan Estilo Yang, Fang Song, la acción de soltar y hundir y Fang Kai, la acción de abrir y extender. Al principio estos importantes elementos de la práctica parecen contradictorios. ¿Como puede alguien relajar el cuerpo y al mismo tiempo extender las posturas? Si la persona está muy relajada las posturas tendrán ausencia de energía y si la persona está muy extendida, la forma se tornará dura y desconectada.

Resolver estas contradicciones a través de la integración de las fuerzas opuestas es la actividad esencial que hace del Tai Chi Chuan un sistema único de auto-enriquecimiento y auto-descubrimiento.

A través de la concentración en el equilibrio y en la combinación de Fang Song y Fang Kai, podremos alcanzar la relajación con energía y las posturas extendidas y conectadas, que caracterizan al Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional.

Fang Song El Profesor Cheng Man Ching una vez comentó: "Todos los días el Maestro Yang Chengfu ,me instruía diciendo, "¡Song, Song !", o a veces él decía, "Tu no estas Song; ¡tu no estas Song !". Enfatizando el punto más fuertemente decía, "Debes estar completamente Song".

El no dejaba de repetir esto miles de veces". La importancia de Song está bien documentada y aún permanece como un concepto difícil de traducir dentro del inglés y del español. "En la lengua inglesa y en castellano, no existe un equivalente para el ideograma chino "Song", que significa relajado sin usar la fuerza bruta, y lo más importante, extender y soltar todos los músculos y articulaciones del cuerpo." Si contamos con la palabra relajar para interpretar Song, importantes elementos de la técnica son dejados por fuera. "Song es normalmente traducido como "relajar", pero en inglés y en español, el significado relajar tiende mucho a la idea del "colapso". Song por otro lado implica un nivel muy alto de alerta (atención), sensibilidad y agilidad con una atención extraordinaria para la conservación de la energía". En términos prácticos, ¿como hacer uso de un concepto de difícil comprensión?

"Song requiere la liberación de todos los tendones del cuerpo sin la más leve tensión.

Cuando somos capaces de estar completamente Song, a esto se le llama hundirse.

Cuando los tendones son liberados, entonces el cuerpo que ellos mantienen es capaz de hundirse. Yang Zhenduo describe el proceso como doble: "Hablar sobre la palabra Song, o estar suelto, es importante porque existen muchos mal entendidos sobre a palabra. Cuando se habla sobre estar suelto, o Song, existen 2 aspectos sobre los cuales la persona debería pensar. Uno es el espiritual y el otro es el físico".

El aspecto espiritual significa estar totalmente relajado y concentrarse en los gestos

y en los movimientos. A través de esto, quedará libre de todos los otros pensamientos que hay en su mente, y de este modo quedará totalmente concentrado. La mayoría de las personas puede hacer esta parte. El otro aspecto es el Song físico, estar físicamente suelto. La mayoría de las personas no entiende esto. Cuando hablan sobre estar suelto, piensan que significa muy suave.

Si la persona se vuelve tan suave como pueda, los músculos de todo el cuerpo se quedan sin energía. Este es el mayor error que una persona comete al practicar Tai Chi Chuan. En la práctica del Tai Chi Chuan existe una contradicción (paradoja): lo externo parece ligero, pero lo interno es fuerte y estos son opuestos entre sí. Cuando se habla sobre Song en el aspecto físico, se debería soltar los huesos, articulaciones y tendones y extenderlos externamente.

Extiéndalos. Este tipo de soltura creará energía. En el exterior la persona parecerá ser muy ligera y flexible, pero internamente será totalmente lo opuesto: duro como acero. Este es el significado de Song en la práctica. Observando a las personas, no solo aquí en China, sino en todo el mundo, muchas cometen el error más grande al no comprender Song correctamente". Fang Song es un elemento crucial de la práctica del Tai Chi Chuan, pero no debería convertirse en la única preocupación del practicante. Estar suelto es la herramienta más importante en la práctica del Tai Chi Chuan.

Esta es la técnica, pero no es la meta final. Algunas personas que no tienen claridad en este punto, cuando practican se ponen suaves. La práctica correcta consiste en estar ligero pero con vigor.

La ligereza no significa derrumbarse (colapsar, flácido), ni volverse ligero dentro de lo ligero. Fang Song es vigoroso, los músculos se vuelven vigorosos. ¿Cómo evitar los errores de excesiva soltura y de suavidad dentro de la suavidad? A través del uso de la técnica complementaria de Fang Kai para extender dentro del proceso de relajación, mezclando los elementos de relajar y hundir con aquellos de extender y abrir. Fang Kai Varios años atrás en un seminario en San Antonio, Texas, Yang Laoshi ofreció esta fascinante metáfora para Fang Kai, la acción de abrir y extender. Suponga que usted tiene una cadena amontonada en el suelo. Yang Laoshi tomó una punta, levantó el brazo y giró la cadena sobre su cabeza, haciendo un movimiento circular extenso. En cierto punto todos los eslabones de la cadena quedarán extendidos en una curva plana, separados, pero aún permaneciendo como parte de la cadena. Si aplicamos esta imagen a la acción de abrir y extender el cuerpo, existen varios elementos importantes para describir. Primero, el movimiento de la cintura genera la acción de apertura hacia el exterior de forma centrífuga. En vez de empujar la estructura usando la fuerza muscular, las posturas deben ser naturalmente extendidas. Segundo, la secuencia correcta de extender debería proceder en un patrón circular, usando la curva del movimiento de la forma para establecer una posición extendida. Durante las clases Yang Laoshi ilustra esto usando la siguiente secuencia: "Sienta como los dedos halan a la palma, la palma halan la muñeca, la muñeca hala el antebrazo, el antebrazo hala los codos, los codos halan los hombros, los hombros son descendidos y la espalda es redondeada. De esa forma las posturas abiertas y extendidas que caracterizan al Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional permanecen conectadas, no separadas.

El desafío es usar la fuerza cinética en vez de la fuerza muscular (exclusivamente) para llegar a una correcta posición final. Para sentir la apertura de las articulaciones, ligamentos y tendones debe usarse un tipo refinado de fuerza, caracterizado por una integración dinámicamente equilibrada de Song y Kai.

Combinando Song y Kai La frase, "Song Kai" es usada comúnmente en chino para describir una acción que representa una situación de relajar y expandir. Por ejemplo, si coloca su puño muy apretado

y luego abre la palma, entonces puede decir estoy en "Song Kai". Si el cielo está nublado y repentinamente se aclara para revelar el paisaje o tal vez usted está en medio de la postura "La Grulla Blanca Extiende sus Alas", usted pudiera decir para usted mismo "¡Song Kai!".

Las acciones de la secuencia de Tai Chi Chuan pueden ser entendidas como el ciclo continuo de soltar y extender y luego de soltar y extender y así sucesivamente. Cuando la posición final de cada forma es expresada, existe un momento pleno cuando Song Kai llega a su totalidad: Una expresión dinámicamente equilibrada de sensación de vigor y elasticidad en el cuerpo, que tiene exactamente la mezcla adecuada de relajación y extensión energética. Considere Song Kai como elementos opuestos del símbolo del Tai Chi. Dentro de cada uno existe una pequeña expresión del otro. En cuanto usted ejecuta los movimientos de abrir y extender, ¿consigue sentirse suelto y relajado? En cuanto usted se hunde, ¿consigue sentirse extendido? ¿En las posiciones finales consigue utilizar totalmente cada técnica para equilibrar y refinar su postura? Al principio, puede ser apenas un corto momento en el que usted sienta el equilibrio de Song Kai. Mi primer profesor acostumbraba a darnos ánimo diciendo: "¡Entienda la sensación! (¡Atrape la sensación!)". Entonces gradualmente, día tras día, la sensación de equilibrio se extiende hacia otros movimientos y posturas, hasta que toda la práctica se torne una expresión maravillosa del Tai Chi.

Tomado de: Boletín No. 4 de la Asociación Internacional de Tai Chi Chuan Estilo Yang, Diciembre 2000.

Nota: La palabra Laoshi significa Maestro. Es un término genérico de respeto. Los estudiantes y cualquier otro que se refiera directa o indirectamente a un maestro, sea o no su maestro, usará este término.

# Beneficios de la practica

Cuando practicamos **Tai Chi Chuan** iniciamos también un camino de mejora interna.

Se producen cambios no solo a nivel físico, sino también la transformación se genera en las emociones, el humor y el estado anímico en general.

Los impulsos No manifestados (auto expresión) que quedan retenidos en forma de tensiones corporales, dificultan la libre circulación de la energía vital llamada Bioenergía para la ciencia occidental.  
Esta falta de la circulación energética debilita nuestro sistema de defensas, y se percibe a través de variados síntomas corporales.

Al sufrir situaciones de stress, se generan estados de tensión que disminuyen nuestra vitalidad. Si las tensiones son la forma habitual de nuestro comportamiento diario, se tornan crónicas y perturban la salud mental, emocional y física, lo cual contribuye a disminuir la energía necesaria para vivir.

A través de la práctica del **Tai Chi Chuan** se puede aprender ejercicios para acrecentar la vitalidad y disminuir el nivel de stress que padecemos diariamente.

El **Tai Chi Chuan** es practicado en todo el mundo por miles de personas de todas las edades, desde los niños hasta los adultos mayores, incluso aquellos que antes de comenzar la práctica padecían de algún síntoma de enfermedad físico o mental (Depresión, Ansiedad, Fobias, Tensión, etc.).

El tiempo y práctica continua, manifiesta una gran mejoría en la salud y el aumento de la vitalidad.

Se utilizan técnicas ancestrales que ayudan a que cada persona, encuentre su propio ritmo interno y aprenda a destrabar sus tensiones a través de la respiración, el enraizamiento, el movimiento expresivo y la relajación, virtudes fundamentales del **Tai Chi Chuan**. Como resultado se logra que el caudal de energía de cada persona fluya libre y saludablemente.

Algunas de las razones de que esto ocurra son la activación y equilibrio de los hemisferios cerebrales que produce la práctica del **Tai Chi chuan**, por el desarrollo de la auto-atención, y la forma de expresión de los movimientos suaves y controlados en conjunto con la respiración (**Chi Kung**) que provoca a nivel físico un masaje cerebral por la presión que ejerce la respiración.

Y en el nivel de la mente los estados de concentración, atención, tranquilidad, paz interior y de la expansión de la conciencia son el resultado de la práctica.

# Musculo El Memorioso

**Todo el hombre es un sistema de recuerdo y, por lo tanto, de olvido.**

Esto es lo que permite el aprendizaje, la permanencia de la experiencia, la continuidad de las culturas.

Los músculos constituyen una memoria especial dentro del sistema. En ellos se graba no solo la acción sino la emoción, y su forma de memorizar es la adopción de distintos grados de contracción, llegando a posiciones rígidas que pueden dar lugar aun a deformaciones.

Entonces, si consideramos al sistema muscular como el encargado de la acción, la memoria implica estereotipos, o sea, formas fijas de acción.

Esto es muy útil porque simplifica las cosas, de otro modo deberíamos aprender las cosas una y otra vez.

Pero ante experiencias nuevas, la memoria puede ser un obstáculo, una forma de prejuicio que impida encontrarse la respuesta correcta de ese momento. Entonces, ¿qué hacer?...¿borrar continuamente la memoria o armar una memoria ideal, aún en contra de la realidad?

Ni lo uno ni lo otro. Más práctico resulta buscar elasticidad, plasticidad en las respuestas, construyendo nuevos criterios. DESAPRENDER.

Desandar el camino de la rigidez muscular supone varias cosas: Relajación, Catarsis, Elasticidad Dinámica. La relajación es como un olvido en el que los músculos dejan de concentrarse y suspenden la acción y la tensión.

Pero esto no siempre es posible. Si mi cuerpo se preparó para la acción y salir corriendo si alguien grita ¡Fuego! en el cine, no va a ser fácil hacerlo olvidar el incidente solo por escuchar que fue una falsa alarma. La taquicardia, la elevación de la tensión arterial, la contracción muscular demorarán en desactivarse, y aún así dejarán una secuela, por ejemplo contracturas, malhumor, miedo.

Aquí entra en juego la catarsis, que es algo así como descargar la energía acumulada. Cuando un animal se ve amenazado se prepara para luchar o huir, pero aunque el peligro desaparezca el animal expresará su reacción corriendo hasta agotar su exceso de energía. ¿Y el hombre qué hace?.

Bueno, en otros tiempos, existía el culto a las artes guerreras, no tanto para matar o agredir sino para descargarse de tensiones excesivas: es sabido que algunos pueblos conocidos como guerreros luchaban pero a modo de dramatizaciones en las que se hacía mucho batifondo pero se lastimaba poco .

El objetivo era solo humillar al enemigo. El hombre de hoy, en cambio, se olvidó de jugar, perdió el verdadero humor, se mata en serio, se lastima sin límite creando guerras cada vez más locas y poniendo la imaginación al servicio de esa enfermedad, "el belicismo".

En el mejor de los casos la catarsis toma la forma de un deporte, pero esto tampoco es garantía de serenidad. Bueno, entonces ¿qué?...Entonces la plasticidad; ¿Qué es eso?. Es un movimiento diferente, un uso más racional de la energía, que se logra desarrollando la capacidad de abandonar estereotipos y animándose a intentar acciones alternativas.

El resultado es un movimiento efectivo, sereno, con la tensión justa y necesaria. Y...¿cómo se hace?.

Hay varios caminos, todos ellos tendientes a hacernos más concientes de nuestro cuerpo, músculos articulaciones y movimientos.

En Oriente se encuentran en el **Yoga**, el **Tai-Chi Chuan**, las técnicas de respiración. En Occidente las técnicas más recientes de algunas artes y en la eutonía, el **sistema Feldenkrais**, la gimnasia conciente, etc.

Pero es obvio que más allá de las técnicas, el dejar de violentar al cuerpo, el terminar la guerra con uno y con los demás, no es más que una decisión, es una elección

**Dr. D. Sciam**