



ENSEÑANZA PRIVADA A DISTANCIA

Iniciación al al

Tai Chi Chuan

---

# **ÍNDICE**

## **Presentación**

*Recomendaciones para principiantes*

## **Aspectos higiénicos**

*El Tai Chi Chuan y sus efectos terapéuticos - Rodolfo Gallo*

## **La forma básica**

**Tabla de movimientos**

**La Palma (Zhang)**

## **Otros ejercicios**

Ejercicios para regular el Chi y abrir los meridianos

El juego de los 5 animales (Wu Qin Xi)

Las 8 piezas del Brocado (Ba Duan Jin)

Estar quieto como un árbol (Zhan Zhuang)

Tai Chi Chi Kung

Ejercicios de respiración

*Método de respiración de los 2000 días - Peter Yang*

## **El saludo**

*La forma correcta de saludar - Wong Doc Fai*

## **Tantien**

*Chi Nei Tsang. Técnicas de masaje Chi para órganos internos - Mantak Chia*

## **Carácter marcial**

## **Estilos**

## **La familia Yang**

*El Gran Maestro Hu Yuen Chou*

## **Presentación del Tai Chi Chuan**

---

"El Tai chi chuan es el arte de ocultar la dureza dentro de la suavidad, como una aguja envuelta en algodón."

El Tai Chi Chuan es un arte marcial de origen Chino. Se basa en el desarrollo de la energía interior mediante la suavidad y la intención. Dicha energía es el objeto de tratamiento de la acupuntura y otros métodos terapéuticos tradicionales chinos. El trabajo del Tai Chi ejercita conjuntamente Cuerpo, Mente y Espíritu. Es una práctica intensa y completa, beneficiosa a cualquier edad.

Una sesión de Tai Chi Chuan para principiantes consta de unos [ejercicios](#) de abertura de articulaciones y estiramiento de músculos y tendones, de Chi Kung para centrar la atención y la respiración. La práctica de la secuencia. El aprendizaje de posiciones y movimientos de la secuencia. Ejercicios de estiramiento, de relajación y de respiración, sentados o estirados.



La "secuencia" (forma) es el centro de la práctica. Es una serie prefijada de posiciones y movimientos en los que se sintetizan las enseñanzas que se deben adquirir. Hay diferentes secuencias. El principiante suele aprender la [secuencia abreviada de 24 movimientos](#) estandarizada en 1956 por la Comisión de Deportes China, conocida como 24 continental o 24 Pekín (Beijing) basada en el estilo Yang. Aunque también se enseñan otras formas básicas relacionadas con otros [estilos](#) y a partir del año 2000 se ha difundido otras secuencias más esquemáticas como la de [8 movimientos](#), cuyo aprendizaje es más sencillo.

Como en la Pintura, el Piano o cualquier Arte, al principio es necesario adquirir técnicas simples a base de repetición. Los efectos sobre el estado de ánimo y el tono general son inmediatos.

El Tai Chi Chuan no se puede separar de la [filosofía](#) y de la concepción del mundo China, con la práctica iremos [iniciandonos en sus principios](#).

En el estado español hay diversas [Asociaciones y Grupos que practican y enseñan Tai Chi](#) y en Barcelona se practica en varios parques.

Dentro del Tai Chi Chuan hay diferentes [escuelas y orientaciones](#). Una vez iniciada la práctica puede que nos interese conocer algo más de este arte marcial. Por esta razón he recopilado en estas páginas aquella información que me ha llamado la atención y que me gusta tener disponible para recordar y revisar aunque en definitiva lo importante es la práctica diaria.

 [Recomendaciones para principiantes](#)

 [Descripción general del Tai Chi Chuan](#)

---

## **Recomendaciones para principiantes en el Tai Chi Chuan**

---

 [Lo que escucho olvido, lo que veo recuerdo, y lo que hago aprendo](#)

Los occidentales siempre deseamos saber antes de que nos enseñen, formarnos una opinión. Esto no es malo, sin embargo, actuar según esta opinión, sin humildad, puede conducirnos a errores.

El Tai Chi Chuan se inscribe dentro de una cultura, la China, de más de 5.000 años y de la que conocemos sólo algunos nombres, Lao Tsé, Confucio, Chuang Tsé,... y apenas unos textos. Pretender entender esta cultura a partir de nuestros parámetros de referencia me parece un error y, si bien, podemos intuir sus fundamentos y su orientación, hemos de confiar que años de estudio y práctica nos permitan una comprensión profunda a partir de la cual establecer nuestro propio juicio.

Por otro lado el método de enseñanza oriental difiere del occidental y si bien podemos juzgar la adecuación del instructor a nuestro carácter hemos de tener en cuenta el principio de que "el que sabe no habla, el que habla no sabe".

El Tai Chi Chuan es un arte marcial interno y su enseñanza también tiene algo de interno, de reservado. Elegid una escuela y sed pacientes, concederos un año o dos de aprendizaje antes de valorar si se han cumplido las expectativas que os llevaron a practicar este Arte Marcial. En cuanto a la práctica, Oriente está imbuido por la piedad filial, éste es un sentimiento de amor y sobre todo de profundo respeto en relación a la Naturaleza (El Cielo y la Tierra), Madre de los Diez Mil Seres (todo lo que existe), que se mantiene en relación a todas las cosas y personas que ayudan a nuestro desarrollo físico, intelectual y espiritual. Nuestra relación con el instructor y compañeros ha de estar presidida por el mismo respeto.

Durante la práctica todos estamos centrados, el instructor en enseñarnos y nosotros en aprender, lo contrario no tiene sentido. Como muestra de respeto a su esfuerzo es conveniente asistir a todas las prácticas y ejercitarse en casa, de lo contrario se resiente la práctica de todo el grupo. Ello no es óbice para que la relación entre nosotros sea una relación de amistad, familiar, como corresponde en China. Al principio puede parecer algo difícil, al poco tiempo, cuando los demás observen vuestra constancia, seriedad y trabajo os abrirán sus corazones. No los traicionéis.

Estas recomendaciones pueden parecer algo oscuras. El TaiChi no es una secta. Es un Camino, una puerta hacia nuevos horizontes, un baúl de riquezas, del que cada cual puede obtener lo que desee.

Si vuestro deseo es manteneros en forma y saludables, disfrutar de serenidad y equilibrio, la secuencia simplificada del Tai Chi es una opción. Si tras la práctica os interesa conocer algo más relacionado con el Tai Chi, quizás os acerquéis a las enseñanzas tradicionales de China. También es posible que deseéis cultivar el aspecto marcial del Tai Chi, o no. La elección es vuestra.

En cuanto al aprendizaje sin instructor sólo es posible tras conocer los principios básicos de las posiciones y el movimiento. Sin este conocimiento es fácil cometer errores. En cualquier caso, la suavidad es el principio rector.

## Qué es el Tai Chi Chuan

---

Artículo publicado en Wikipedia. Manuel Joseph, Barcelona 2005

 [La Web](#) [Imágenes](#) [Grupos](#) [Directorio](#) [Noticias](#) [más »](#)

que es el tai chi chuan  [Búsqueda Avanzada](#) [Preferencias](#)

Búsqueda:  la Web  páginas en español  páginas de España

---

**La Web** Resultados 1 - 10 de aproximadamente 2.020.000 de que es el tai chi chuan.

Sugerencia: [Buscar sólo resultados en español](#). Puede especificar el idioma de búsqueda en [Preferencias](#).

**Definiciones en la web para Tai Chi Chuan**

 El Tai chi Chuan o taijiquan es un arte marcial, pero esta definición no describe la riqueza de todos sus contenidos, ya que incluye una gran variedad de técnicas y disciplinas de gran antigüedad y tradición en la cultura china.  
[es.wikipedia.org/wiki/Tai\\_Chi\\_Chuan](http://es.wikipedia.org/wiki/Tai_Chi_Chuan) - [Definición dentro de contexto](#)



El **Tai Chi Chuan**, cuya traducción literal es "mano vacía" (puño) del "principio fundamental" (último supremo absoluto), es un arte marcial chino calificado como arte marcial interno (*neijia*) y significa Lucha del *Tai Chi* (py *taiji*) (símbolo del *Yin Yang*).

El Tai Chi Chuan es conocido por las secuencias de movimientos que realizan sus practicantes y que se caracterizan por la unión de la conciencia y el movimiento corporal, la lentitud, la flexibilidad, la circularidad, la continuidad, la suavidad, la firmeza, y el sentimiento de armonía que transmiten. Este Arte Marcial se ha popularizado por los beneficios higiénicos que se atribuyen a su práctica y a que es accesible a un estrato muy amplio de población, sea cual fuere su condición física. Los practicantes de Tai Chi Chuan atribuyen estos beneficios para la salud a las características de esta disciplina relacionadas con la Medicina Tradicional China. Estudios médicos recientes han prestado atención al Tai Chi Chuan. Hoy en día, el Tai Chi Chuan es considerado una disciplina para el desarrollo de la integración cuerpo/mente y el equilibrio personal, sin que por ello se haya abandonado la relación forma/función (*diyao*) que establece su naturaleza de arte marcial. A partir del Tai Chi Chuan se han desarrollado otras disciplinas que prescinden de la función marcial y se limitan a las técnicas y principios relacionados con la Meditación y el Chi Kung (py qigong). Estas disciplinas prefieren referirse al Tai Chi Chuan como Tai Chi.

Desde el punto de vista de la cultura china, el Tai Chi Chuan tiene tres fundamentos: en primer lugar sintetiza varias formas o esquemas de lucha de las artes marciales de la dinastía *Ming*, en especial parece relacionado con las 32 formas del Boxeo Largo. En segundo lugar, integra la gimnasia Taoista y su sistema de respiración, y la teoría de los Canales y Colaterales de la medicina china tradicional. En tercer lugar, formula sus principios de lucha en

### Tai Chi Chuan



Secuencias (*Taolu*) de Tai Chi Chuan.

### Texto Chino

Hanyu Pinyin	Tàijíquán
Wade-Giles	T'ai <sup>4</sup> Chi <sup>2</sup> Ch'üan <sup>2</sup>
Chino simplificado	
Chino tradicional	太极拳
Cantonés	taai3 gik6 kyun4

clave de Yin y Yang, Las Cinco Fases, la Alquimia Interna y el Libro de los Cambios.

## Tabla de contenidos

- [1 Origen](#)
  - [1.1 El Boxeo Largo](#)
  - [1.2 Origen del nombre del Tai Chi Chuan](#)
  - [1.3 Los Clásicos del Tai Chi Chuan](#)
- [2 Elementos del arte marcial](#)
  - [2.1 Principios filosóficos](#)
  - [2.2 Principios técnicos](#)
  - [2.3 Desarrollo de la potencia/energía \(Jin □\)](#)
  - [2.4 Las 13 técnicas \(Shi San Shi □□□\)](#)
  - [2.5 Las 37 Formas \(San Shi Qi Shi □□□□\)](#)
  - [2.6 Secuencia \(Tao Lu □□\)](#)
  - [2.7 Empuje de Manos \(Tui Shou □□\)](#)
    - [2.7.1 Cuatro lados \(Si Zheng □□\)](#)
    - [2.7.2 Cuatro esquinas \(Da Lu □□\)](#)
  - [2.8 Secuencia de lucha \(San shou □□\)](#)
  - [2.9 Técnicas marciales de la lucha a mano desnuda](#)
  - [2.10 Armas](#)
- [3 Competición deportiva](#)
  - [3.1 Referencias](#)
- [4 Estilos](#)
  - [4.1 Rutinas \(Tao Lu\) deportivas](#)
  - [4.2 Estilos sistematizados en China](#)
  - [4.3 Otros estilos](#)
- [5 El Tai Chi Chuan como una práctica saludable](#)
  - [5.1 Referencias de investigación médica](#)
- [6 Críticas al Tai Chi Chuan](#)
- [7 Bibliografía](#)
  - [7.1 Referencias](#)
  - [7.2 Notas](#)
- [8 Véase también](#)
  - [8.1 Obras relacionadas](#)
- [9 Enlaces externos](#)

## Origen

Hay varias teorías sobre el origen del Tai Chi Chuan. La difusión del Tai Chi Chuan se debe a Yáng Lù Chán (1799-1872), conocido también como Yang Fukui, nacido en Nan Guan, condado de Yongnian (provincia de Hebei) que fue tutor de Artes Marciales de la Familia Imperial en Pekín, donde se le llamó Yang Wu Di (Yang el Invencible). Yang Lu Chan, en su calidad de Maestro más destacado de Artes

Marciales en Pekín, fue protegido por ocho príncipes Manchues y por eso también fue apodado "Ocho Señores".

Según la familia Yang, *Yáng Lù Chán*, habría aprendido el Tai Chi Chuan de *Chén Cháng Xīn* (1771-1853) 14 generación de la familia Chen, de la aldea de *Chenjiagou*, condado de *Wen* (provincia de *Henan*) quien, según esta teoría, lo habría aprendido de su contemporáneo *Jing Fā*, originario del vecino pueblo *Zhao Bao Zhen*.

La tradición del sistema de lucha de la familia Chen se remontaría a *Chén Wáng Tíng* (1600-1680), novena generación de descendientes del clan Chen, al fin de la dinastía *Ming* y comienzos de la dinastía *Qing*.

Según varias investigaciones el arte del Boxeo basado en los principios del Tai Chi se retrotraería a trazas en sistemas anteriores con principios y formas similares.

En la "Secuencia Antigua" (*Lao Jia*) se reconocen varias de las formas compiladas por el general *Qi Jiguang* (1528-1587) en el capítulo "Canon del Boxeo" (*Quan Jing*) de su libro "Nuevo Libro de Técnicas Efectivas" (*Ji Xiao Xin Shu*) y que según el autor sintetizarían lo mejor de 16 artes marciales de la época.

Diversas "teorías del origen", atribuyen la creación del Tai Chi Chuan a *Zhāng Sān Fēng* (~1320-1417) que vivió en la dinastía de los *Song* del Sur y a través de cuyo linaje habría sido transmitido a la familia Chen.

## **El Boxeo Largo**

"El *Chang Chuan* (Boxeo Largo) es como un gran río o océano en el que las olas se suceden sin interrupción" (Yang, Cheng Fu 1934).

Una de las teorías del origen del Tai Chi Chuan establece que el arte de la familia Chen proviene del Boxeo Largo de 108 formas (*Yí Bai Ling Ba Shi Chang Quan*)

"El origen del Boxeo Largo se sitúa en la dinastía *Song* (960-1279) y se atribuye al emperador *Taizu* (*Zhao Guangyin*). De esta dinastía proceden dos importantes conceptos de las artes marciales *Chang Quan* y *Duan Da*. *Chang Quan* significa secuencia larga, es decir, varias formas (movimientos) se enlazan en una secuencia. Una manera excelente y artística para desarrollar el kung fu básico. *Duan Da* significa secuencia corta, es decir, la combinación de unas cuantas técnicas que se practican de forma repetitiva y que se emplea para entrenar técnicas de impacto. En el entrenamiento tradicional primero se practica la secuencia larga. Entonces no se practican técnicas de

impacto. El objetivo es desarrollar el kung fu básico. Despues se analiza cada técnica de la secuencia larga y se estudia cómo emplearla, esto se denomina *Chai Shou*. El objetivo no es tanto entrenar duro sino entender la técnica. Finalmente se combinan algunas técnicas en lo que se llama *Duan Da*. Esta práctica está orientada a la lucha real. Algunas personas confunden *Chai Shou* y *Duan Da*, esto es debido a que *Chai Shou* está incluido en *Duan Da*."

## **Origen del nombre del Tai Chi Chuan**

"Cuando Yang Lu Chan enseñó inicialmente el arte en Yong Nian (hacia 1855), su arte era llamado todavía "Mian Quan" o (Puño de Algodón) o "Hua Quan" (Puño Neutralizador), no se llamaba Taijiquan. Aunque enseñaba en la Corte Imperial, Yang se encontró con muchos desafíos; algunos amistosos y otros no. Pero invariablemente venció, usando sus suaves técnicas, tan convincentemente que se ganó una gran reputación.

Muchos de los que frecuentaron la corte imperial venían a ver sus combates. En una de estas reuniones de gente, en la que Yang había ganado a varios antagonistas reputados, estaba presente el estudioso Ong Tong He, que quedó tan impresionado del modo en que Yang se movía y ejecutaba sus técnicas, que sintió que sus movimientos y técnicas expresaban la manifestación física de los principios del Tai Chi (la filosofía); y escribió para él un pareado:

*Las manos que sostienen el Tai Chi hacen temblar el mundo entero,*

*un pecho que contiene la última habilidad derrota una multitud de héroes.*

Después de esto, su arte fue llamado Tai Chi Chuan y a los estilos que surgieron de su enseñanza, por su asociación con él, también se les llamó con este nombre."

## **Los Clásicos del Tai Chi Chuan**

Los clásicos del Tai Chi Chuan son documentos a los que se refieren con frecuencia los seguidores de los estilos Yang y Wu(Yuxiang). Estos textos utilizan una terminología que solo se puede entender conociendo tanto conceptos del Arte Marcial, como de Medicina y Filosofía China. Algunas veces un pasaje se refiere a la práctica de la secuencia, algunas veces a la aplicación de alguna forma y en otras a aspectos internos, relacionados con lo que se denomina trabajo energético: respiración, musculatura profunda, visualización. La mayoría de estos textos son parciales y no abordan de forma completa todos los aspectos del Tai Chi Chuan.

Algunos de los textos que reflejan mejor la esencia del Tai Chi Chuan son: El Clásico del Tai Chi Chuan (*Taijiquan Jing*) de *Zhang Sanfeng*, El Tratado del Tai Chi Chuan (*Taijiquan Lun*) de *Wang Zongyue* y El Canto de las manos que luchan (*Da Shou Ge*) de autor Anónimo, atribuido a *Wu Yuxiang*.

Los Clásicos del Tai Chi Chuan han sido transmitidos por las familias Wu(*Yuxiang*) y Yang. Algunos documentos, pasados de generación en generación, no fueron publicados sino hasta finales del S XX. La historicidad de los documentos que datan de antes de *Yang Lu Chan* y que se han atribuido a *Chan Sanfeng* (*Zhāng Sān Fēng*) y *Wang T'sung-yeuh* (*Wáng Zōng Yuè*) por las familias Wu y Yang, ha sido cuestionada.

En cuanto a los textos antiguos de la Familia Chen son conocidos como "Canciones del Boxeo" *Quan Jing Zong Ge* y "Sentencias largas y cortas" *Chang Duan Ju*. Existen muy pocas publicaciones que no sean en idioma Chino, tanto de estos textos como de otros libros escritos por los Maestros de la Familia Chen a principios de S XX .

La interpretación de los textos antiguos es complicada tanto por el uso de caracteres en desuso como por su significado peculiar ya que formaban parte de un argot que en gran parte se ha perdido.

## Elementos del arte marcial

### Principios filosóficos

Algunos de los principios del Tai Chi Chuan compartidos por otros artes marciales internos (*neijia*) remiten al Taoísmo y la Alquimia China:

- **Vencer el movimiento con la quietud** (*Yi Jing Zhi Dong*)
- **Vencer a la dureza con la suavidad** (*Yi Rou Ke Gang*)
- **Vencer lo rápido con lo lento** (*Yi Man Sheng Kuai*)



La acción del Tai Chi Chuan se desarrolla mediante acciones circulares y conectadas que siguen a las del adversario y que recuerdan el símbolo del Tai Chi. Sus principios se recogen en lo que se conoce como los clásicos del Tai Chi Chuan en donde se formulan sus principios de lucha en clave de Yin y Yang, Las Cinco Fases, la Alquimia Interna y el Libro de los Cambios.

Algunas obras de referencia en las que se establecen los fundamentos de estas claves son:

El *Tao Te Ching* de Lao Tse (*Laozi, Daodejing*),  
El Clásico de la Medicina Interna del Emperador Amarillo (*Huangdi neijing*),  
El Arte de la Guerra de Sun Tzu (*Sunzi bingfa*),  
El Libro de los Cambios (*Ijing*),  
Los Trece Clásicos de Confucio (*Kongzi, Shisanjing*),  
Comentarios para la Concordancia de los Tres de acuerdo con el Libro de los Cambios (*Zhouyi cantong qi*),  
El Clásico del Patio Amarillo (*Huangting jing*), y  
El diagrama para el Cultivo de la Perfección (*Xiuzhen tu*)

Es difícil discernir los principios originales de la influencia ejercida por los maestros modernos que han transmitido el Arte Marcial ya que algunos eran letrados Confucianos y miembros de sectas Taoistas. Es posible que su elaboración teórica sea posterior a su desarrollo físico y que este estuviese influido por una corriente cultural que se ha transmitido con cierta continuidad durante más de 5000 años.

## Principios técnicos

La siguiente serie de máximas constituyen los principios técnicos del Tai Chi Chuan. Estos principios en general son comunes a todos los estilos y algunos coinciden con los de otros artes marciales internos.

Se refieren a cuestiones de estructura corporal, respiración, dinámica y ánimo.

Su interpretación y entrenamiento es preciso y las diferencias en el desarrollo de cada uno de estos principios es lo que diferencia unas escuelas de otras.



### **Xing - Estructura corporal** (Los métodos del torso)

La energía en lo alto de la cabeza debe ser ligera y sensible [*Xu Ling Ding Jin*] Hunde los hombros [*Chen Jia*] y deja caer los codos [*Zhui Zhou*] Extiende los dedos [*Zhen Zhi*] y asienta la muñeca [*Zuo Wan*] Relaja el pecho (Protege el estómago) [*Han Xiong*] y estira la espalda

[*Ba Bei*] Relaja la cintura [*Song Yao*] y relaja (asienta) la cadera  
[*Song Kua*] Redondea el coxis [*Yuan Dang*]

### ***Qi - Respiración***

Asienta el *Qi* en *Tantien* [*Qi Chen Dan Tian*] Centra la intención en *Tantien* [*Yi Shou Dan Tian*] Agita el *Qi* en *Tantien* [*Chu Ru Dan Tian*]

### ***Yi - Intención***

Usa la mente y no la fuerza muscular [*Yong Yi Bu Yong Li*] La intención guía el *Qi* [*Yi Yi Ling Qi*] El *Qi* produce el movimiento [*Yi Qi Ling Xing*]

### ***Shen - Espíritu***

El espíritu en la mirada [*Yan Shen*] Espíritu y movimiento unidos [*Shen Xing He Yi*]

### ***Dong - Movimiento***

Cuando una parte se mueve todo se mueve [*Shen Fa Ru Long*] Distingue entre lo "lleno" y lo "vacío" [*Fen Xu Xhi*] Continuidad sin interrupción [*Xiang Liau Bu Duau*] Enlaza arriba y abajo [*Shang Xia Xiang Sui*] Une el interior y el exterior [*Nei Wai Ziang He*] Camina como un gato y muévete como si devanasas seda [*Wan Bu Ru Mao Xing, Dong Zuo Ru Chou Si*]

### ***Jing - Quietud***

Mantén la mente en calma [*xin gui jing*] Busca la quietud dentro del movimiento [*Dong Zhing Qiu Jing*]

## **Desarrollo de la potencia/energía (*Jin*)**

La potencia o energía se alimenta (desarrolla) y se ha de cultivar (entrenar) de forma que circule libremente por el cuerpo para focalizarla con la intención (*Yi*) en un lugar e instante determinado. Seguidamente se indican algunos elementos relacionados con este proceso/entrenamiento que se relaciona con los principios técnicos citados:

### **Alimentarse de Chi (py *Qi*) (*Shi Qi*)**

### **Transportar el Chi (*Yun Qi*)**

Agitar el Chi en Tantien (*Dan Tian Nei Zhuan*)

**Órbitas de la energía vital** (Chi) macro y microcósmica (*Da Xiao Zhou Tian*)

### **Círculo espiral de la fuerza dinámica (Jin) (Luo Xuan Jin)**

Extraer seda de un capullo (*Chou Si Jin*) o Enrollar seda (*Chan Si Jin*)

En sentido normal *Shun Chan Si*

Sentido contrario *Ni Chan Si*

### **Las Tres secciones**

Todo puede ser dividido en tres secciones: Raíz, ramas y hojas  
Cada sección tiene Interno y Externo

### **Las 13 técnicas (Shi San Shi)**

El Tai Chi Chuan se basa en trece conceptos que se asimilan a técnicas (*fa*) pero que están presentes en diferentes formas o patrones de acciones y así también se denominan energías (*jin*) en el sentido de cualidades energéticas de la potencia desarrollada (fuerza interna *nei jin*) y de la estructura corporal.

Las trece técnicas/energías son: *Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Cao, Jin, Tui, Gu, Pan y Ding*. También se conocen como **Ocho puertas y cinco pasos** (*Bā mén W bù*) y se clasifican de la siguiente forma:

Las **ocho puertas** (*Bā mén*) también llamadas los Ocho métodos (*Bā fa*) o técnicas de manos (*Shou fa*)

- Los cuatro lados (*Si zheng*)

**Péng** (rechazar)

**L** (estirar)

**J** (presionar)

**An** (hundir)

- Las cuatro esquinas (*Si yu*)

**Ci** (tirar hacia abajo)

**Liè** (partir)

**Zhu** (codo)

**Kào** (hombro)

- Los cinco pasos (*W bù*) o técnicas de pies (*Bu fa*)

**Jìn bù** (avanzar)  
**Tùi bù** (retroceder)  
**Zo gù** (mirar a la izquierda)  
**Yòu pàn** (mirar a la derecha)  
**Zhōng dìng** (equilibrio central)

Las Ocho Puertas se asocian con los ocho trigramas Pa Kua (py bā guà) del I Ching (py Yijing), los Cinco Pasos se asocian con los Cinco Agentes cosmológicos (py wǔ xíng): metal, madera, agua, fuego y tierra.

Entre unas y otras escuelas hay diferentes interpretaciones de estos conceptos.

## **Las 37 Formas (San Shi Qi Shi)**

Algunas tradiciones establecen un total de 37 formas como los elementos de composición de la rutina de 108 movimientos conocida como *Lao Jia*.

### **El origen del Taijiquan de la familia Dong por Song Yuan Qiao**

"En una ocasión, un famoso poeta, *Li Bai*, fue a visitarlo (a *Xu An Ping*) pero no lo encontró, así que dejó un poema en el Puente de *Xian* Escribió el *Taiji Gong* de *Xu An Ping* El poema se denominó "37" porque relacionaba 37 formas. También se le llamó "Boxeo Largo" por sus largos y continuos movimientos. Su nombre formal es "Taijiquan de 37 formas". Los nombres de las formas son los siguientes:

Cuatro Rectos y Cuatro en Diagonal (Ocho direcciones),  
Manos como Nubes,  
Doblar el Arco para disparar al Ganso Salvaje,  
Sostener el *Pi Pa*,  
Avanzar, Desviar y Apartar,  
*Boji* (Copa),  
El Fénix despliega las Alas,  
El Gorrión levanta su cola,  
Látigo simple,  
Levantar Manos Arriba,  
Paso atrás y rechazar al Mono,  
Cepillar rodilla y dar un paso,  
Puño bajo Codo,  
Girar y Patada,  
Avanzar y Puñetazo abajo,  
Vuelo en Diagonal,  
Doble Látigo,  
Girar desviar y apartar,  
La Linda Señorita trabaja con la lanzadera,

Siete Estrellas y Ocho Pasos,  
Palmada alta al Caballo,  
Patada de Loto sencilla,  
Cabalgar al Tigre,  
*Jiu Gong* (Nueve posiciones),  
Coger la Cola del Gorrión,  
Empujar la Montaña por detrás,  
Perla bajo el Océano,  
Dedo de Acero,  
Girar el Cuerpo,  
Doble patada de Loto,  
El Gallo Dorado se sostiene sobre una pata,  
El Monte *Tai* aumenta su Chi,  
Acariciar la Crin del Caballo Salvaje,  
Como si estuviera cerrado y Sellado,  
Patadas de punta a la izquierda y a la derecha,  
Colgar y Patada,  
Empujar y desplegar,  
Patada doble con salto,  
Llevar al Tigre y volver a la montaña.

Hay un total de 43 formas, excluyendo las ocho direcciones.  
*Song Yue Qiao* inventó *Jiu Gong*, Siete Estrellas y Ocho Pasos,  
Patada de Loto sencilla y Doble, mientras que las otras treinta y  
siete formas se las enseñó su maestro.

Cuando se aprende, se practica una forma cada vez, después  
se pasa a otra.

Las treinta y siete se practican en cualquier orden mientras se  
practiquen de forma correcta.

Cuando la energía es continua, se practica la forma larga."

**The Red Book, Dong Jing Jie**

## **Secuencia (*Tao Lu*)**

El entrenamiento individual del Tai Chi Chuan se realiza mediante el  
encadenamiento (rutinas) preestablecido de una serie de formas.  
Este tipo de práctica del Tai Chi Chuan es la más popular.

## **Empuje de Manos (*Tui Shou*)**

*Tui Shou* o manos que empujan es una práctica entre dos personas  
destinada a desarrollar las habilidades que requiere la aplicación del  
Tai Chi Chuan: *Zhan* (conectar), *Nian* (mantener), *Lian* (enlazar) y  
*Sui* (seguir)

La aplicación de los ocho métodos requiere las capacidades de: *Ting*  
(escuchar), *Hua* (disolver), *Yin* (amagar), *Na* (sostener), y *Fa* (emitir)

Los principales defectos son *Pian* (unilateralidad) *Kang* (fuerza sin control) *Diu* (pérdida de contacto) y *Ding* (resistencia)

### **Cuatro lados (*Si Zheng*)**

El método de los cuatro lados *Si Zheng* consiste en la aplicación de la forma "Coger la cola del gorrión" *Lan Que Wei* de la secuencia larga en ejercicios que se practican en pareja.

*Lan Que Wei* implica cuatro principios energéticos (*jin*): *Peng*, *Lu*, *Ji*, *An* que a su vez se plasman en técnicas (*fa*) que se entrenan mediante patrones en los cuales se aplican de forma complementaria.

*Si Zheng* se puede practicar a pie fijo (*Ding Bu*) con paso cruzado (*Ao Bu*) o con los pies en línea (*Shun Bu*) y con pasos (*Huo Bu*).

### **Cuatro esquinas (*Da Lu*)**

*Da Lu* significa literalmente Gran *Lu* y se realiza con los pies en línea (*Shun Bu*) en un patrón básico. El patrón más avanzado aplica las "cuatro esquinas" *Si Yu*: *Cai*, *Lie*, *Zhou* y *Kao* además de los "cuatro lados" y se realiza con los "cinco pasos" en las ocho direcciones del Pa kua.

### **Secuencia de lucha (*San shou*)**

Se conoce con el nombre de *San Shou* una rutina realizada entre dos personas en la que se simula una lucha a mano desnuda. En diversos linajes de Tai Chi Chuan del estilo Yang existen secuencias de *San shou* (lucha). Las formas de dos hombres en Wushu se denominan *Duilian* por lo que esta forma también es conocida como *Taijiquan Sanshou Duilian*.

En *Sanshou*, no hay nada parecido a un ataque, solo contraataques. Todos los movimientos responden a un ataque del adversario (*Dui fang*). Cada movimiento se compone de tres fases: Defender (unir y neutralizar), controlar y atacar.

Es el desarrollo de la estrategia central del Tai Chi expuesta por *Wáng Zöng Yuè*:

"Atraer (al adversario) para que avance, (provocar que el adversario) caiga en el vacío, unirse (al adversario) y entonces lanzarlo (al adversario) fuera. [yīn jìn luò kōng hé jì chü]

Para empezar la secuencia, una persona inicia un ataque y entonces la secuencia sigue el principio de sólo atacar después de neutralizar. En la práctica es fácil observar que la fuerza no sirve, y también la

importancia que una posición correcta ocupa en la efectividad de una técnica.

## Técnicas marciales de la lucha a mano desnuda

El tipo de técnicas que se aplican en el Tai Chi Chuan abarcan tanto las habituales en las formas deportivas de otras artes marciales:

*Tui* (empujones)

*Da* (golpes con las extremidades superiores: puños, codos, hombros)

*Ti* (piernas: patadas, barridos, rodillas)

*Na* (capturas, luxaciones)

*Shuai* (derribos, proyecciones)

Como otras que en el caso del *Qin Na* incluyen:

*Fen Jin* (dividir los músculos y agarrar los tendones)

*Cuo Gu* (dislocar las articulaciones)

*Bi Qi* (bloquear la respiración)

*Dian Mai* (presionar las venas y arterias)

*Dian Xue* (presionar las cavidades, puntos de los meridianos por los que circula el Chi)

Algunas técnicas requieren conocer con precisión la aplicación (lugar, potencia y momento) y pueden provocar el colapso de uno o más órganos o sistemas vitales, de tal forma que solo un forense especializado puede determinar su causa.

## Armas

Las armas del Tai Chi Chuan no son específicas de este sistema marcial sino que han sido incorporadas al mismo desde el repertorio del Wushu (武術). El entrenamiento con armas supone un desarrollo de las habilidades que requiere la lucha sin armas.

El Tai Chi Chuan incluye el dominio tanto de la lucha con las manos desnudas como con la lanza *Taiji Qiāng*, la alabarda *Taiji Guān dāo*, la espada *Taiji Jiàn* y el sable *Taiji Dāo*. Durante el siglo XX se han incorporado también otras armas como el abanico *Taiji Shan*.

## Competición deportiva

La competición deportiva de Tai Chi Chuan se realiza con las siguientes modalidades:



**Tao Lu** Rutina. Las rutinas se realizan a mano desnuda o con armas. En la competición deportiva las rutinas han de mostrar las características del arte: relajación, circularidad, continuidad, elegancia; pero también características gimnásticas no necesariamente relacionadas con la eficiencia marcial. Estas características gimnásticas, añadidas, pueden ser incluso valoradas negativamente en las competiciones de carácter tradicional si no responden a su función marcial.

**Tui Shou** Empuje de manos, en las modalidades de pie fijo y pasos. El empuje de manos ha de mostrar con claridad las técnicas del Tai Chi Chuan y las reglas intentan preservar las diferencias de esta modalidad con las de otras artes marciales. No se permite la pérdida de contacto para diferenciarse de AM de impacto como el Taekwondo o el Karate y no se permite un agarre continuado para diferenciarse del Judo.

## Referencias

- [USAWKF Rules and Regulations](#)  
The United States of America Wushu Kungfu Federation (USAWKF) is the official United States representative to the International Wushu Federation (IWUF).  
[Competition - General Format](#)  
[Taolu Competition \(Forms\)](#)  
[Application Events \(Shuaijiao Competition - Full Contact Fighting - Sword Fencing - Moving Push Hands\)](#)  
[Arbitration](#)
- [Tournament rules & procedures for Taijiquan events](#) officially adopted by the United States Chinese Kuoshu Federation.  
Revised January 2005 (Documento [.PDF](#))



## Estilos

El Tai Chi Chuan no es una disciplina monolítica. Hay diferentes estilos o escuelas con características específicas. Los estilos más conocidos son:

### Rutinas (Tao Lu) deportivas

Estas rutinas son el resultado del trabajo de la Comisión Nacional de Deportes de China para sistematizar el Tai Chi Chuan y modernizarlo

con objeto de hacerlo apto a exigencias deportivas como son la enseñanza masificada y la competición.

- *Rutinas Deportivas de Taijiquan*

## **Estilos sistematizados en China**

Al hablar de "sistematización" uno se refiere únicamente a la fijación de las rutinas (*Tao Lu*)

- *Chen Taijiquan*
- *Yang Taijiquan*
- *Wu Taijiquan (de Wu Jianquan)*
- *Wu(Hao) Taijiquan (de Wu Yu-hsiang)*
- *Sun Taijiquan*

## **Otros estilos**

Existen otros estilos no sistematizados. Algunos tienen una larga tradición como el Zhaobao Taijiquan, otros son el resultado del desarrollo de Artistas marciales destacados, a partir de linajes tradicionales y han experimentado una gran expansión como el Yang (Cheng Man Ching) Taijiquan o el Chen Xin Yi Hunyuan Taijiquan y finalmente otros, hasta ahora desconocidos como Wudang San Feng Taijiquan, provienen de China y se relacionan con tradiciones perdidas, ocultas o secretas. Estos últimos se han desarrollado de forma reciente con objeto de aprovechar el interés que ha despertado esta disciplina.

- *Zhaobao Taijiquan*
- *Yang (Cheng Man Ching) Taijiquan*
- *Chen Xin Yi Hunyuan Taijiquan*
- *Wudang San Feng Taijiquan*

## **El Tai Chi Chuan como una práctica saludable**

El Tai Chi Chuan ha sido analizado desde los parámetros de la medicina china tradicional como una práctica saludable y como tal ha sido incorporada a la misma.



Algunos investigadores han establecido que la práctica continuada del Tai Chi Chuan durante un tiempo prolongado tiene efectos favorables en la mejora del equilibrio, la flexibilidad y la higiene cardiovascular y que reduce el riesgo de caídas en personas de avanzada edad.

Algunos estudios también informan de la reducción del dolor, el estrés y la ansiedad en personas saludables. Otros estudios han indicado una mejora de la función cardiovascular y respiratoria tanto en pacientes saludables como en aquellos que han sido objeto de intervenciones de bypass coronario. Otro tipo de pacientes que se han beneficiado mediante la práctica del Tai Chi Chuan son los que padecen arritmias, víctimas de infartos, hipertensión, artritis y esclerosis múltiple. (Véanse las citas que siguen).

En cualquier caso la aplicación de esta disciplina u otras prácticas deportivas como terapia a personas con problemas de salud debe ser tutelada por un profesional de Medicina.

**Advertencia:** Wikipedia no da consejos médicos.

## Referencias de investigación médica

- Wang C, Collet JP, Lau J. *The effect of Tai Chi on health outcomes in patients with chronic conditions: a systematic review*. Arch Intern Med. 2004 Mar 8;164(5):493-501. [PMID 15006825](#)
- Wolf SL, Sattin RW, Kutner M. *Intense tai chi exercise training and fall occurrences in older, transitionally frail adults: a randomized, controlled trial*. J Am Geriatr Soc. 2003 Dec; 51(12): 1693-701. [PMID 14687346](#)

## Críticas al Tai Chi Chuan

Las críticas al Tai Chi Chuan, vinculan esta disciplina con la Nueva Era como signo de exotismo y falta de rigurosidad. La designación de Nueva Era ha sido adoptada por sectores amplios de algunas posiciones religiosas, para designar a corrientes de espiritualidad extrañas a occidente, procedentes de diferentes culturas.

Estas críticas se basan en el hecho que, si bien es una disciplina que puede circunscribirse al estricto campo de la cultura física y de las artes marciales, ha sido empleado por diversos grupos con pocos conocimientos del Tai Chi Chuan. Esto es debido de una parte a la falta de una amplia base de profesionales cualificados en occidente y de otra ha sido propiciado por la divulgación masiva que se realizó en China de algunas series básicas con objeto de fomentar la salud de su población, buscando el desempeño de la misma función que cumplió la gimnasia sueca en occidente, en diferentes épocas. A esto hay que añadir el hecho de que, como otras artes marciales, emplea una terminología que es operativa en el ámbito de la cultura de China y que ha sido interpretada de forma errónea (por ej. Jin - traducido

como energía, que en China es un concepto relacionado con la física y no con la metafísica)

El aprendizaje y práctica del Tai Chi Chuan con un profesional cualificado no implica los riesgos mencionados. Sin embargo, la elección de un profesional es difícil debido a que no existe un referente oficial aceptado de forma mayoritaria como se da en otras artes marciales o disciplinas deportivas.

## Bibliografía

### Referencias

#### Publicaciones en Internet:

- Sitio web "[Tai Chi Chuan, Salud y Longevidad](#)" (*fuente original del artículo*)

#### Publicaciones impresas:

- Despeux, Catherine ([1981] 1983). *[Taiji Quan: Art martial - Technique de longue vie] Taiji Quan. Arte marcial, técnica de larga vida*, Sant Boi de Llobregat: Editorial Ibis, SA. ISBN 8480270144
- [Dong, Jing Jie] Trad. Dong, Álex ([1948] 2003). *The Red Book*, (USA): Printing Systems
- Gaffney, David (2002). *Chen Style Taijiquan: the source of taiji boxing*, Berkeley, California (USA): North Atlantic Books. ISBN 1556433778
- Pan-ling, Chen ([1963] 1998). *[Tai Chi Chuan chiao Tsai] Chen Pan-ling's Original Tai Chi Chuan textbook*, New Orleans, Louisiana (USA): Bliz! Design. ISBN 09666024036
- Wile, Douglas ([1983] 1993). *[Tai-Chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions] Las piedras de toque del Ta-Chi: Las transmisiones secretas de la familia Yang.*, Guadalajara: Ediciones TAO. ISBN 8460454304
- Wile, Douglas ([1996] 1999). *[Lost Tai'-Chi Classics from the Late Ch'Ing Dynasty - Chinese Philosophy and Culture] Clásicos perdidos del Tai-Chi de finales de la dinastía Ch'ing*, Guadalajara: Ediciones TAO. ISBN 8492128038
- Wile, Douglas ([1999] 2001). *[T'Ai Chi's Ancestors: The Making of an Internal Art] Los precursores del Tai-Chi Chüan*, Guadalajara: Ediciones TAO. ISBN 8492128054
- [Yang, Cheng Fu] Trad. Swaim, Louis ([1934] 2005). *The Essence and Applications of Taijiquan*, Berkeley, California (USA): North Atlantic Books. ISBN 1556435452

- Yang, Jwing-Ming (2001). *Tai Chi Secrets of the Wu & Li Styles*, Boston, Massachusetts (USA): YMMA Publication Center. ISBN 1886969981
- Yang, Jwing-Ming (2001). *Tai Chi Secrets of the Yang Style*, Boston, Massachussets (USA): YMMA Publication Center. ISBN 1886969094

## Notas

- (1): Mei Ying Sheng: *Taiji Diagram and Yang Style* [\[1\]](#)  
(2): Krapu, Thomas M.: *Research on T'ai Chi Ch'uan* [\[2\]](#)  
(3): Aquí se emplea la voz "kung fú" para referirse a las cualidades que son el resultado de la práctica, del entrenamiento  
(4): Yin Cheng Gong Fa: *Basic Gongfu Training* [\[3\]](#)  
(5): Peter Lim & Tian Tek: *The origin theories* [\[4\]](#)  
(6): Szymanski, Jarek: *Small Frame of Chen Style Taijiquan* [\[5\]](#)

## Bases conceptuales: Filosofía

---

El Tai Chi Chuan (Taiji quan) es un arte marcial con aplicaciones terapéuticas. Con objeto de entender el trabajo que se realiza, se utilizan los conceptos de Chi (Qi), Yin y Yang, Wu Xing o teoría de los cinco elementos, Pa Kua u Ocho Trigramas, y otros de Fisiología de la Medicina Tradicional China. En esta página se presenta el marco conceptual en el que se mueve el Taijiquan.

*Lejos del misticismo los conceptos mencionados forman la base de la Filosofía de la Naturaleza China. Nacen del intento "científico" de explicar los fenómenos naturales a partir de hechos "objetivos".*

Breve Historia de la Filosofía China. Feng Youlan.

### Filosofía de la Naturaleza

El Qi (Chi) Energía

Yin Yang

Las influencias del Cielo y de la Tierra, Tiempo y Espacio

Las estaciones  
Los puntos cardinales

Wu Xing (Los cinco elementos)

Características y correspondencias  
Relaciones

Pa Kua (Los ocho trigramas)

China, El País del Centro

## Filosofía de la Naturaleza

*"Teorías filosóficas que explican las características de las materias de la naturaleza y sus relaciones, la ley de sus cambios y desarrollo"*

La Filosofía de la Naturaleza China está vinculada al carácter de la sociedad donde se origina, una sociedad agrícola y continental, alejada del mar y donde lo importante es producir, siendo el comercio algo accesorio.

Sus teorías nacen a partir de una reflexión acerca de los fenómenos cíclicos que observan en la naturaleza y al mapa del mundo que les rodea. Estos conceptos (Qi, Yin Yang, Wu Xing, Pa Kua), en China, han evolucionado desde la antiguedad, al igual que el concepto del Ser o del Cambio en la Filosofía Occidental, desde los primitivos Pre-Socráticos griegos.

A lo largo de la historia de China han existido diferentes escuelas filosóficas que han primado un principio sobre otro y que los han interpretado de forma diferente, pero no son patrimonio de ninguna de ellas en particular y si bien existen diferentes interpretaciones acerca de la forma exacta en la que operan, pocas cuestiones se plantean acerca de su pertinencia en relación a la estructura conceptual que conforman.

Las grandes cuestiones en Filosofía China atan más a aspectos Metafísicos, la Naturaleza del Tao, y Éticos, el Gobierno de la Nación, el ideal del Hombre Sabio que a los que explican su Ciencia, dado que la discusión operativa de estos conceptos se establece en el seno de cada una de las diferentes disciplinas, Astrología, Feng Shui, Medicina, Alquimia, sujeta al contraste con la realidad que intentan explicar. Una ciencia que siempre ha mantenido un equilibrio entre espíritu y forma.

En multitud de obras se trata de estos conceptos, la visión que reflejan estos apuntes se centra en la que transmite el Neijing, obra clásica de Medicina Tradicional China.

---

QI

Se traduce tradicionalmente Qi como "energía" aunque es más apropiado traducirlo como "hálito".

En la naturaleza, la estructuración de todas las cosas depende de la conjugación de la energía. Los diferentes cambios de la energía proporcionan la diversidad de las cosas, de ahí que reciban nombres diferentes.

Liu Jie Zang Xiang Lun (Neijing)

El jing qi al condensarse da nacimiento a las cosas. En la tierra produce los cinco cereales, en el cielo dispone las estrellas; cuando fluye por el espacio intermedio entre cielo y tierra se le denomina espíritus, dioses; escondido en la mente del hombre, se torna en sabio; por ello se lo llama qi.

La obra interior. Guan Zi.

Los diez mil seres contienen en su seno el yin y el yang,  
Los dos soplos vitales (qi) se compensan en un soplo vital armónico.

Lao Zi. Libro del De, V

La vida del hombre es resultado de la concentración de la energía, si la energía se concentra aparece la vida, si la energía se dispersa viene la muerte.

Zhuang Zi

La energía es la materia que forma y alimenta.

Mencio

*"Chi es la energía o fuerza natural que llena el universo. Chi existe en todas las cosas, desde la más grande a la más pequeña, se encuentra en el cielo, la tierra y en todos los seres vivos. Todos estos tipos de energía interactúan entre sí, y pueden transformarse uno en otro.*

*Dado que el alcance del Chi es tan vasto, los chinos lo han dividido en tres categorías, paralelas a las Tres Fuerzas (Shan Chai) del Cielo, Tierra y Hombre.*

*El Cielo (o universo) tiene Chi celeste (Tian Chi), que está formado por las fuerzas que los cuerpos celestes ejercen sobre la tierra, tales como la luz del sol, la luz de la luna y los efectos de la luna sobre las mareas. El Chi Celeste es el más grande y el más potente.*

*La Tierra tiene Chi Terrestre (Dih Chi), que absorbe el Chi Celeste y está influido por el mismo.*

*El hombre posee Chi humano (Zen Chi), influenciado por los otros dos.*

*En la antigüedad, los chinos creían que el Chi Celeste controlaba los fenómenos atmosféricos, el clima y los desastres naturales. Cuando este Chi o campo energético pierde su equilibrio, busca de nuevo equilibrarse. Entonces el viento ha de soplar, la lluvia debe caer, e incluso los tornados y huracanes tienen lugar a fin de que el Chi Celeste logre ese nuevo equilibrio energético. El Chi Celeste también afecta al Chi Humano, y la adivinación y la astrología son intentos de explicarlo.*

*Bajo el Chi Celeste se encuentra el Chi Terrestre, influido y controlado por el Chi Celeste. Por ejemplo, demasiada lluvia provocará que un río se desborde o que cambie su curso. Sin lluvia las plantas mueren. Los chinos creen que el Chi Terrestre está formado por líneas y sistemas energéticos, del mismo modo que el campo magnético terrestre y el calor conservado en su interior. Estas energías deben equilibrarse, sino ocurren desastres como los terremotos. Cuando el Chi Terrestre se encuentra en equilibrio, las plantas crecen y los animales se desarrollan. Muchas personas se han especializado en el estudio del Chi Terreste. Se les llama Di Li Shy (Maestros de Geomancia) o Feng Shui Shy (Maestros del Viento y del Agua).*

*Toda persona, animal o planta posee su propio campo de Chi, que tiende a equilibrarse. Cuando algo en particular pierde ese equilibrio, enferma, muere y se corrompe. Se han investigado muchas formas diferentes de trabajar con el Chi humano. La acupuntura, la acupresión, el masaje y el tratamiento con hierbas, la meditación y los ejercicios físicos, estáticos y en movimiento a los que se conoce como Chi Kung.*

*[En China la palabra Kung se alterna con frecuencia con Kung Fu, que significa energía y tiempo. Se denomina Kung Fu a cualquier estudio o entrenamiento cuyo aprendizaje o realización requiera mucha energía y tiempo. Este término puede aplicarse a cualquier habilidad o estudio particular siempre que realizarlo lleve tiempo, energía y paciencia. Por tanto, la definición correcta de Chi Kung es: cualquier entrenamiento o estudio relacionado con el Chi que precise de mucho tiempo y esfuerzo. Sin embargo hoy en día éste término se emplea de forma restringida para referirse al cultivo del Chi Humano.]*

*Todas las cosas naturales, incluido el hombre, se desenvuelven dentro de los ciclos naturales del Chi Celeste y el Chi Terreste, y están influidas por ellos. Dado que somos parte de esa naturaleza*

*(Tao), hemos de entender el Chi Celeste y el Chi Terreste. Sólo entonces podremos adaptarnos, cuando sea preciso, y encajar mejor en el ciclo natural, y aprender a protegernos de las influencias negativas de la naturaleza."*

Yang Jwing-Ming "La esencia del Tai Chi Chi Kung"

---

## Yin y Yang

El nacimiento de estos conceptos puede explicarse por la observación del movimiento del sol y la luna y la sucesión de las estaciones.

Todas las cosas y todos los fenómenos tienen dos aspectos: un aspecto Ying y un aspecto Yang. En la naturaleza no hay nada permanente, La impermanencia de los fenómenos y su transformación se deriva de los cambios perpetuos del estado del Qi.

Yin y Yang se pueden traducir como Lo Oscuro y Lo Luminoso. Todas las cosas de la Naturaleza se pueden clasificar según su carácter como básicamente Yin o básicamente Yang. La Tierra es Yin y el Cielo es Yang.

En general se asocia al Yang la masculinidad, la actividad, el calor, la claridad, la sequedad, la dureza, ... y al Yin la femineidad, la pasividad, el frío, la oscuridad, la humedad, la blandura.

Además dentro de cada categoría puede observarse una nueva división hasta el infinito. Por ejemplo, el invierno es Yin y el verano es Yang. El día en invierno, es Yang en el Yin; la noche, en invierno, es Yin en el Yin. El día en verano es Yang en el Yang. La noche, en verano, es Yin en el Yang. El crepúsculo en un día de invierno es Yin de Yang de Yin, etc...

Estas dos fuerzas presentan **cuatro aspectos primarios:**

Oposición y restricción mútua  
(*Ying Yang Dui Li*)

Reducción y crecimiento (*Ying Yang Xiao Zhang*)

/ Interdependencia (*Ying Yang Hu Gen*)

/ Transformación (*Ying Yang Zhuan Hua*)

Yin y Yang se oponen como la noche al día.

Aunque opuestos, se definen mútuamente. No podría haber Luz si no existiese la Oscuridad.

La interacción entre Yin y Yang es un proceso cíclico, circular, por el que el uno genera a su contrario. El aumento de uno supone la mengua de su opuesto, al tiempo que su plenitud conlleva su decadencia. Al día le sucede la noche. Cuando el Sol cruza el meridiano el día empieza a declinar.

En todas las cosas existe un aspecto Yin y un aspecto Yang que se hallan en tensión o equilibrio dinámico. La interacción entre Yin y Yang genera todos los fenómenos de la naturaleza. A partir de la semilla, se desarrollan las raíces que se hunden en la tierra mientras el ápice pugna por alcanzar el cielo, el fruto de esta tensión es el árbol. Del equilibrio de los dos aspectos dependerá su carácter.

En todo Yin hay algo de Yang y en todo Yang hay algo de Yin.

En condiciones extremas puede producirse una transformación total de un aspecto en su contrario.

Reducción y crecimiento tienen que ver con el aspecto cuantitativo de cada aspecto. La transformación es cualitativa. La transformación solo puede producirse como consecuencia del proceso de reducción / crecimiento.

Yin y Yang son aspectos de una relación y las cosas puede ser Yin o Yang según la relación en la que intervengan. El Agua (Yin) es blanda en relación a la Roca (Yang) que es dura. Sin embargo el Agua (Yang) se mueve en relación a las Montañas (Yin).

Subrayemos que la dualidad que existe entre Yin y Yang no es similar a la que existe en Occidente entre Bien y Mal o Positivo y Negativo, como se deduce de las explicaciones anteriores.

Desde la antigüedad se ha considerado que la actividad vital del hombre y la de la naturaleza se encuentran interrelacionadas mutuamente de forma continua. La base de la vida es yin yang, la cual se desarrolla entre el cielo y la tierra, dentro de los seis puntos cardinales y dentro de los nueve continentes.

El yin y el yang son una ley natural que constituye la característica intrínseca de todas las cosas. En el análisis de los procesos de nacimiento, crecimiento, desarrollo, declinamiento y eliminación se debe recurrir siempre al yin yang.

Se dice que todas las cosas nacen y crecen entre el cielo y la tierra; la sangre, la energía qi y los sexos masculino y femenino son diferentes expresiones de yin y yang. Lo izquierdo y derecho son el camino del yin y yang; el fuego y la tierra son las expresiones materiales de la actividad yin y yang, y yin y yang son el origen de todas las cosas. De ahí que yin se encuentre en el interior, porque yang se halla en el exterior, manteniéndolo, y yang se encuentra en el exterior debido a la actividad de yin en el interior.

El cielo es el sitio de concentración de la energía yang, mientras que la tierra es el sitio de concentración de la energía yin. El yin es el principio pasivo y el yang activo; cuando yang nace, yin crece, y cuando yang muere, yin se almacena. El calor yang al llegar a su extremo se transformará en frío yin. Asimismo, el frío yin produce lo turbio, mientras que el calor yang produce lo claro.

En la naturaleza, la energía pura yang es al cielo como la energía turbia es a la tierra. La energía de la tierra al ascender forma las nubes, mientras que la energía yang al descender forma la lluvia; así la lluvia partió de la tierra y las nubes partieron de la energía del cielo.

El fuego es la expresión material de yang, mientras que el agua es la expresión material de yin.

Estar bajo las leyes de yin yang es vivir, en tanto que invertirlas es morir.

Principios y Leyes del Universo por Nioti Sakurazawa Oshawa, japonés, creador del movimiento Macrobiótico

## Siete principios del Universo Infinito

- Todas las cosas son diferentes formas de un todo infinito
- Todo cambia
- Los antagonistas son complementarios
- No hay dos cosas idénticas
- Todas las cosas tienen su opuesto
- Los extremos siempre producen su opuesto.
- Todo lo que tiene un principio tiene un fin

## Doce Leyes del Cambio Cílico del Universo Infinito

- Lo Infinito se divide por sí mismo en Yin y Yang
- Yin y Yang son el resultado del infinito movimiento del universo
- Yin y Yang son los puntos extremos de un continuo, son complementarios y forman una unidad
- Yang contiene la semilla de Yin y Yin la semilla de Yang
- Yin es centrípeto y Yang es centrífugo
- Yin atrae Yang y Yang atrae Yin
- Yin repele Yin y Yang repele Yang
- La fuerza de atracción y repulsión entre cualesquiera dos fenómenos es proporcional a la diferencia entre su constitución Yin-Yang
- Todas las cosas son efímeras y cambian constantemente su constitución Yin Yang
- Nada es neutral, siempre domina Yin o Yang
- Nada es únicamente yin o yang, cualquier cosa supone polaridad
- Yin y Yang son relativos
- En los extremos, yin produce yang y yang produce yin
- Todas las formas son yin en el centro y yang en la superficie

---

Cielo y Tierra, Tiempo y Espacio

*"Cielo y Tierra designan la condición inicial a la aparición de la existencia, creando así "el intermediario, el teatro de la vida, en el seno del cual se desarrolla.*

*El Cielo en alto es Yang; el Yang procrea y es límpido.*

*La Tierra en bajo es Yin; el Yin hace crecer y es turbio.*

*El Cielo induce la Vida, la Tierra la propaga.*

*Tiempo y Espacio están directamente relacionados al Cielo y la Tierra, porque el Cielo con sus mutaciones incesantes, rige el Tiempo, y la Tierra constituye el espacio que acoge al Tiempo.*

*El Tiempo, tal como lo expresa Marcel Granet, es, más que la duración, una ocasión, un ritmo. El ritmo expresa la existencia de ocasiones específicas, donde uno de los ejemplos de las manifestaciones es la estación, otro estado de la alternancia dia-noche.*

*El Espacio y la Tierra, orientado a partir del centro, dando tradicionalmente la cara al Sur y no al Norte, para determinar los cuatro orientes y sus cuatro intermediarios (las ocho direcciones o los ocho vientos), y para definir las seis reuniones."*

Todo sobre la Medicina China. D.Colin y C.Barry

Siguiendo el símil de las cuatro estaciones se definen cuatro tipos de cambio que se asocian a los diferentes puntos cardinales.

<i>Sheng</i>	Nacimiento-crecimiento
<i>Chang</i>	Desarrollo-florecimiento
<i>Shou</i>	Concentración
<i>Cang</i>	Acumulación-almacenamiento

---

#### Las estaciones (El ciclo anual)

La primavera, con sus tres meses de duración, es la estación en la que los seres vivos nacen, crecen y se desarrollan sobre una base antigua; la naturaleza se va llenando de cosas nuevas y todos los seres vivos se enriquecen gradualmente. Estar acorde con los cambios de la primavera favorece el proceso de sheng nacimiento-crecimiento.

El verano es la estación en la que todos los seres vivos se

encuentran en su máximo esplendor. Como la energía del cielo y de la tierra están en continuo intercambio, la mayoría de las plantas abre su flores. En este período se favorece el proceso de chang, desarrollo-florecimiento.

Los tres meses de otoño constituyen la época de shou concentración. Se trata de un período de cielo claro y aire puro, que llega a ser violento.

Los tres meses del invierno constituyen una época de cang acumulación-almacenamiento, etapa del año en que el hielo forma grietas en la tierra y la energía yang se acumula en el centro de la tierra.

Hay que nutrir a yin durante el otoño y el invierno y a yang durante la primavera y el verano.

El yin y el yang de las cuatro estaciones son la base del cambio de todas las cosas. Poder adaptarse como en la naturaleza a sus cambios es la forma de proteger las leyes del crecimiento y desarrollo. Si estas leyes se invierten, se modificarán las leyes básicas de la vida. En consecuencia , se dice que los cambios de yin y yang, cielo, tierra y cuatro estaciones es el principio y final de todas las cosas, base de la vida.

Si Qi Tiao Shen Da Lun (Neijing)

---

### Los puntos cardinales

El Oriente (la parte norte de lo que ahora se conoce como China) es el sitio donde se origina la energía de sheng nacimiento-crecimiento de todas las cosas; ahí se consume abundante pescado salado y se encuentra cerca del mar. Sus habitantes consideran que el lugar donde viven es muy hermoso y tranquilo.

El Occidente es un lugar muy alto y montañoso, donde se produce oro y jade, y además es una región polvorienta y seca. Ahí la energía de la naturaleza se concentra; la gente vive en lugares altos donde sopla mucho viento, el agua es turbia y pesada.

El Norte es el sitio de acumulación, del cierre de la energía de la naturaleza; es un sitio topográficamente alto, con clima frío, donde la gente vive en las montañas y lleva una vida nómada.

El Sur es el sitio del esplendor de la energía yang. Ahí florecen los seres en la naturaleza; son sitios bajos donde las condiciones de la naturaleza resultan agradables y donde, debido a la gran evaporación de agua, llueve con mucha frecuencia.

El Centro es un lugar con una topografía plana, un sitio húmedo muy productivo.

Yi Fa Fang Yi Lun (Neijing)

---

### Wu Xing (Los Cinco Elementos)

Traducido habitualmente como los cinco elementos literalmente debería traducirse como los "cinco movimientos". Se trata de cinco fuerzas dinámicas e interactivas y también se les llama *wu de* "cinco fuerzas". Si bien en su origen se pensó en ellos como las substancias que representaban, evolucionaron hasta ser consideradas abstracciones con determinadas características y reglas de interacción.

El yin yang del cielo y la tierra al transformarse produce los cinco elementos.

Sheng Qi Tong Tian Lun (Neijing)

La teoría de los cinco elementos se divide en dos partes: a) correspondencia de las cosas y fenómenos de la naturaleza con los cinco elementos; y b) relaciones de producción, de dominio, de agresión y de insulto (Sheng, Ke, Cheng, Wu)

## **Características y correspondencias de los cinco elementos**

"La madera crece hacia arriba y se expande al exterior" Mu Yue Qu Zi

Todas las cosas y fenómenos con funciones y características de crecimiento, de exteriorización y de expansión pertenecen a la madera.

"El fuego flamea y sube hacia arriba" *Huo Yue Yan Shang*

Todas las cosas con funciones de calentamiento y ascensión pertenecen al fuego.

"La tierra es la semilla y la recolección" *Tue Yue Jia Se*

Todas las cosas con funciones de producción, soporte y recepción, pertenecen a la tierra.

"El metal opera el cambio / la reforma" *Jin Yue Chong Ge*

Todas las cosas con funciones de purificación-interiorización y retracción, pertenecen al metal.

"El agua humedece y se filtra hacia abajo" *Shui Yue Run Xia*

Todas las cosas con características como enfriamiento, humidificación y descenso, pertenecen al agua.

La teoría de los cinco elementos establece las correspondencias de los cinco elementos con las cosas y fenómenos de la naturaleza según las particularidades de estos 5 elementos.

En relación a los puntos cardinales:

- El Sol nace por el Este, corresponde a la característica de crecimiento y expansión de la madera.

- El Sur es el clima cálido, corresponde al fuego.
- El Sol se pone por el Oeste, corresponde a la característica de retracción del metal.
- El Norte tiene un clima frío, corresponde al Agua.

Las correspondencias de los cinco elementos, que son expuestas aún más extensamente en La verdad sobre el cofre dorado Jin Kui Zhen Yan Lun del Clásico de medicina del Emperador Amarillo (Huangdii neijing suwen) se resumen a continuación:

	<b>Elemento</b>	<b>MADERA mu</b>	<b>FUEGO huo</b>	<b>TIERRA tu</b>	<b>METAL jin</b>	<b>AGUA shui</b>
Cielo	<b>Dirección</b>	Oriente	Sur	Centro	Poniente	Norte
	<b>Estación</b>	Primavera	Verano	Fin del Verano	Otoño	Invierno
	<b>Clima</b>	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
	<b>Planeta</b>	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
	<b>Número</b>	3+5=8	2+5=7	5	4+5=9	1+5=6
Tierra	<b>Animal</b>	Pollo	Cabra	Res	Caballo	Cerdo
	<b>Cereal</b>	Trigo	Mijo	Sorgo	Arroz	Frijol
	<b>Sonido</b>	Jiao	Zheng	Gong	Shang	Yu
	<b>Color</b>	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
	<b>Sabor</b>	Amargo	Ácido	Dulce	Picante	Salado
	<b>Olor</b>	Urémico	Quemado	Perfumado	Fresco	Putrefacto
Hombre	<b>Órgano</b>	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
	<b>Orificio</b>	Ojos	Oídos	Boca	Nariz	Genitales
	<b>Elemento</b>	Tendones	Vasos	Músculos	Piel	Huesos
	<b>Sonido</b>	Hu (suspiro)	Risa	Canto	Llanto	Gemido
	<b>Emoción</b>	Enojo	Alegría	Preocupación	Melancolía	Miedo
	<b>Región</b>	Cuello, nuca	Toracicocostal	Columna	Escapulodorsal	Lumbar

## Relaciones de los cinco elementos (Sheng-Ke-Cheng-Wu)

El cielo tiene cuatro estaciones y cinco elementos, por lo cual presenta los climas frío, cálido, reseco, húmedo y con mucho

viento; en consecuencia todo ser de la naturaleza pasa por los procesos de sheng nacimiento-crecimiento, chang desarrollo-florecimiento, shou concentración y cang acumulación-almacenamiento.

Yin Yang Yin Xiang Da Lun (Neijing)

Los ciclos naturales se basan en la alternancia del Yin y el Yang. El Ying y el Yang se transforman uno en otro de forma progresiva mediante un proceso de crecimiento y disminución recíproca. Los Cinco Movimientos corresponden a etapas de este ciclo de crecimiento / disminución.

El Fuego corresponde al Yang máximo (Yang de Yang), el Agua al Yin mínimo (Yin de Yin), la Madera a la aparición del Yang a partir del Yin (Yang de Yin), el Metal a la aparición del Yin a partir del Yang (Yin de Yang). La Tierra representa inicialmente el elemento central, el punto de referencia de toda representación.

Los Cinco Movimientos, que representan etapas concretas de las mutaciones de la Energía, son interdependientes y están en relación permanente entre sí.

La forma en que los Elementos se relacionan se describe mediante dos ciclos el ciclo de creación (Xiang Sheng) y el ciclo de control (Xiang Ke).

El ciclo Sheng es conocido como ciclo de creación, por el que un elemento lleva al siguiente. Cuando se aplica a las estaciones, representa una imagen del ciclo natural.

**La Madera genera el Fuego que genera la Tierra que genera el Metal que genera el Agua que genera la Madera.**

El ciclo Ke es conocido como el ciclo de destrucción o de control. En este un elemento tiene el poder de examinar, guiar y contener la energía de otros.

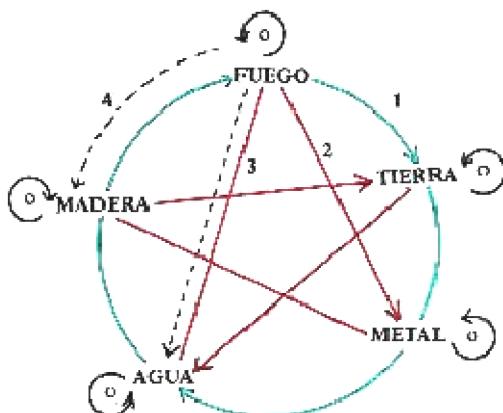
**La Madera controla la Tierra. La Tierra controla el Agua. El Agua controla el Fuego, El Fuego controla el Metal. El Metal controla la**

Madera.

La Madera es cortada por el Metal, el Fuego es apagado por el Agua, la Tierra es penetrada por la Madera, el Metal es fundido por el Fuego y el Agua es retenida por la Tierra.

Bao Ming Quan Xing Lun (Neijing)

## Wu Xing



En azul se muestra el ciclo de generación, en rojo el de control.  
Existen otras interacciones más complejas.

El ciclo de control es complementario con el ciclo de creación. No puede imaginarse un crecimiento perpetuo sin un mecanismo de regulación.

Cada Elemento (Emperador) mantiene relaciones definidas por el ciclo de creación y de control con los otros cuatro. Con el que lo engendra (Madre), con aquel que él engendra (Ministro), con aquel que lo domina (Consejero) y con el que él domina (Enemigo vencido).

Para entender estos ciclos hay que retroceder a las imágenes a partir de las cuales un observador traza un mapa del espacio y el tiempo que conoce, China, el día y el año, referidos a él mismo en cuanto centro. Según el Yue Ling o "Mandos Mensuales" las correspondencias serían las siguientes:

El Sur es la dirección del calor, el Norte la del frío. El verano es la estación calurosa, el Invierno la fría. El Este, es el lugar por donde

sale el sol y se corresponde con la Primavera. El Oeste el lugar por donde se pone el sol se relaciona con el Otoño. La mañana representa a la Primavera; el mediodía al Verano; el atardecer al Otoño; y la noche al Invierno. El Sur y el Verano son el "calor", porque el sur es la dirección y el verano es la estación en los que domina la fuerza o elemento del Fuego. El Norte y el Invierno son el "frío", porque el Norte es la dirección y el Invierno la estación en los que domina la fuerza del Agua, y el agua está asociada con el hielo y la nieve que son fríos. De igual modo, la fuerza de la Madera domina en el Este y en la Primavera, porque la primavera es la estación en que las plantas (simbolizadas por la "madera") comienzan a crecer, y el este está correlacionado con la primavera. La fuerza del Metal domina en el Oeste y en el Otoño, porque el metal era considerado como algo duro y riguroso, y el Otoño es la estación en que el crecimiento de las plantas llega a su fin, en tanto que el Oeste está correlacionado con el otoño. Así cuatro de las cinco fuerzas quedan referidas a algo, y sólo la fuerza de la tierra no tiene lugar ni estación fijos. La tierra es el centro de las cinco fuerzas, y ocupa por ello un lugar en el centro de los cuatro puntos cardinales. El tiempo que domina es un breve período intermedio entre el verano y el otoño.

---

### Pa Kua (Los ocho Trigramas) (*Ba Gua*)

*El I-Ching □□ Yi Jing o Libro de los Cambios fue originalmente un libro de adivinación. Posteriormente los confucianos le dieron interpretaciones cosmológicas, metafísicas y éticas, que forman los "Apéndices".*

Breve historia de la filosofía china. Feng Youlan

En la naturaleza el cambio es continuo, la quietud solo representa una transición dentro del cambio. El Yi Jing pretende explicar el cambio de una situación a otra. Las leyes del cambio son inmutables y aplicables a cualquier situación. La previsión será acertada en tanto se hayan determinado con exactitud las circunstancias dominantes en una situación.

En él (el Libro) se encuentran las formas y los ámbitos de todas las configuraciones del Cielo y de la Tierra, de modo que nada se le escapa. En él se hallan todas las cosas del contorno, de modo que no falte ninguna de ellas. Por eso por su intermedio puede penetrarse en el Tao del día y de la noche al punto de comprenderlo.

Los sabios santos eran capaces de obtener una visión de conjunto de todas esas confusas diversidades bajo el cielo. Contemplaban las formas y los fenómenos y retrataban las cosas y sus propiedades. A esto se le llamó: las Imágenes.

Los sabios santos eran capaces de abarcar con su visión el conjunto de todos los movimientos bajo el cielo. Contemplaban de qué modo éstos coincidían y se enlazaban a fin de seguir su curso según sus ordenamientos eternos. Y entonces añadieron juicios, a fin de decidir la ventura y desventura que implicaban. A eso se le llamó: las Sentencias.

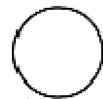
Ta Chuan.

Los *Pa-kua* , son los ocho trigramas. Originalmente son considerados como símbolos de las fuerzas fundamentales de la naturaleza. De su combinación nacen los 64 símbolos del Libro de los Cambios.

Existen dos explicaciones distintas de dichas fuerzas fundamentales aunque no son contradictorias. Una se desarrolla de forma geométrica a partir de un observador que define el espacio que le rodea y al que asocia diferentes puntos cardinales concordantes con las diferentes estaciones del año y con las 8 fuerzas fundamentales de la naturaleza *Chien* (cielo), *Kun* (tierra), *Kan* (agua), *Li* (fuego), *Chen* (trueno), *Sun* (viento), *Ken* (montaña) y *Tui* (lago). La otra es explicada por la teoría del yin y el yang como el resultado de su interacción. A partir de dichas fuerzas se llega a explicar también el nacimiento de los cinco elementos.

## Evolución de los trigramas

**Wu Ji**



**Tai Ji**



**Liang Yi**

— — — —  
*Yang-I*      *Yin-I*

**Si Xiang**

— —      — —      — —      — —  
*Tai Yang*    *Shao Yin*    *Shao Yang*    *Tai Yin*

**Ba Gua**

☰ ☷ ☲ ☵ ☴ ☶ ☳ ☷  
*Qian*   *Dui*   *Li*   *Zhen*   *Sun*   *Kan*   *Gen*   *Kun*

## Trigramas

☰ ☐ *Qian* Cielo

☷ ☐ *Kan* Agua

☶ ☐ *Gen* Montaña

☳ ☐ *Zhen* Trueno

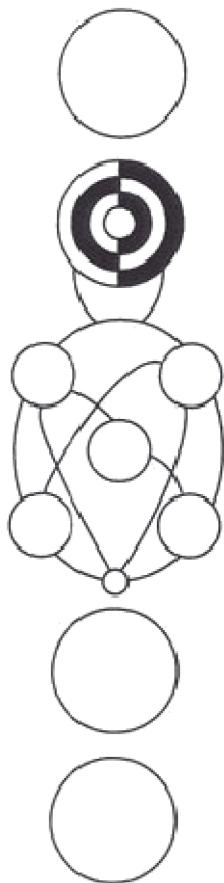
☴ ☐ *Xun* Aire

☲ ☐ *Li* Fuego

☷ ☐ *Kun* Tierra

☱ ☐ *Dui* Lago

## Generación de las 10.000 cosas



*Wu ji*  
No polaridad

*Taiji*  
Máxima polaridad

*Wuxing*  
Los cinco elementos

Fuego - Agua

Tierra

Madera - Metal

☰ ☷  
*Qian* - *Kun*

*Wanwu* □□  
Las diez mil cosas

El Cielo es alto, la Tierra es baja; con ello queda determinado lo Creativo y lo Receptivo. Correspondiendo a esta distinción entre bajo y alto, se establecen los puestos distinguídos y los inferiores.

El movimiento y la quietud tienen sus leyes definidas; conforme a ellas se discrimina entre trazos firmes y blandos.

Los acontecimientos siguen sus rumbos que se definen según su índole. Las cosas se diferencian unas de otras conforme a determinadas clases. De esta manera surgen ventura y desventura. En el cielo se forman apariciones, sobre la tierra se forman configuraciones; en ellas se manifiesta la modificación y la transformación.

Ta Chuan

*En el cielo se forman fenómenos en virtud de la andanza y mudanza del sol, la luna y los astros. Estos fenómenos transcurren según leyes*

*determinadas. Vinculados a estos fenómenos se forman sobre la tierra configuraciones que obedecen leyes idénticas, de modo que las configuraciones sobre la tierra: floración y fruto, crecimiento y declinación, pueden ser calculadas si se conocen las leyes del tiempo.*

Richard Wilhelm

El *Pa-kua* tiene dos formas: Cielo Primero (o Anterior) y Cielo Posterior.

El *Pa-kua* del Cielo Primero describe la naturaleza de las cosas y el *Pa-kua* del Cielo posterior describe la naturaleza de la transformación.

Cielo y Tierra determinan la dirección. La Montaña y el Lago mantienen la unión de sus fuerzas. El trueno y el viento se excitan mutuamente. El agua y el fuego no se combaten entre sí. Así se sitúan, entreveradamente, los ocho signos (trigramas). La cuenta de lo que sucede y se desvanece, se basa en el movimiento hacia adelante. El saber lo venidero se basa en el movimiento retrógrado.

El Trueno obra el movimiento, el Viento obra la disolución; la Lluvia obra el humedecimiento; el Aquietamiento obra la detención, lo Sereno obra el regocijo; lo Creativo obra el dominio, lo Receptivo obra la conservación.

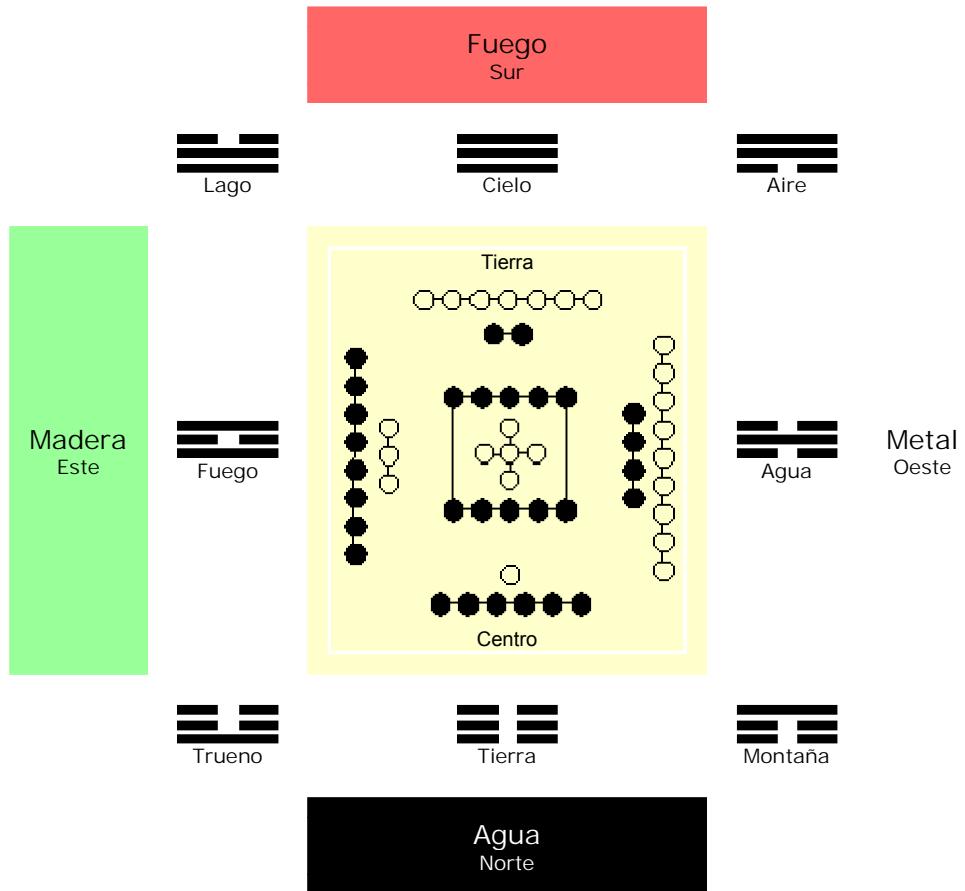
Shuo Kua

## He Tu

El Plano del Río Amarillo de Fu Xi (Fu Hsi)

Esta red muestra el origen de los cinco elementos a partir de números pares e impares. El agua situada al norte, se ha generado por la unión del uno del cielo con el seis de la tierra. El fuego, al sur, se ha generado por la unión del dos de la tierra con el siete del cielo. La madera, al este, se ha generado del tres del cielo, con el ocho de la tierra. El metal al oeste, se ha generado del cuatro de la tierra con el nueve del cielo. La tierra (el suelo, en contraposición con el cuerpo cósmico), en el centro se ha generado con el cinco del cielo y el diez de la tierra.

## Bagua del Cielo Anterior *Xian Tian Bagua*

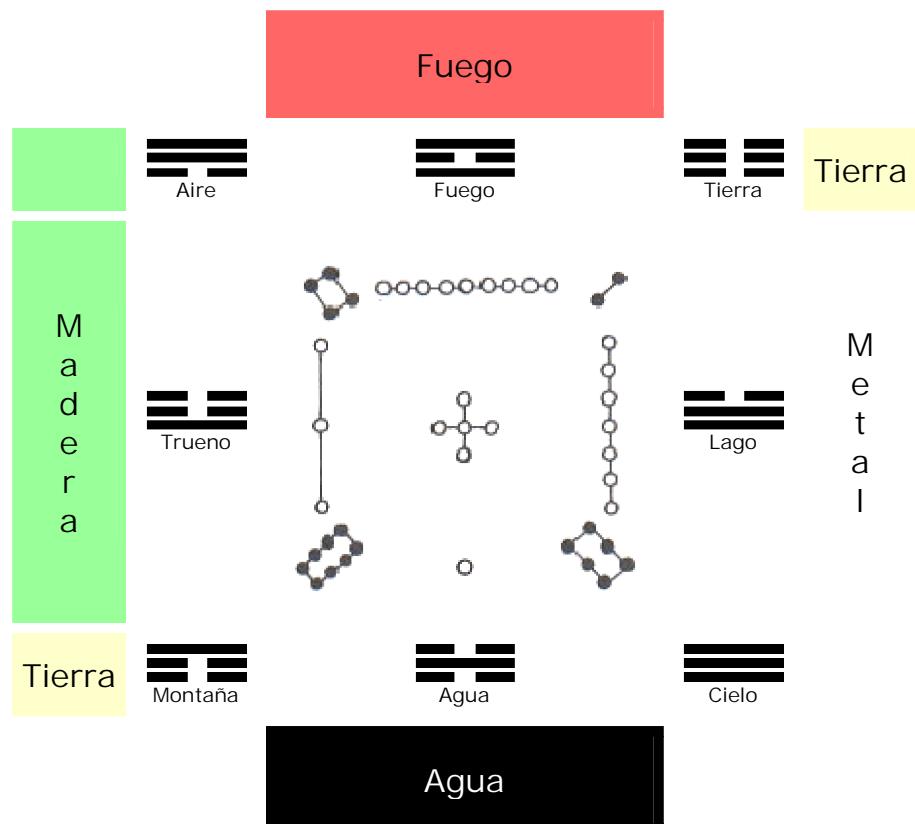


1

6

## Luo Shu

Bagua del Cielo Posterior  
*Hou Tian Bagua*



## Los Nueve Palacios

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Recorrido

5-6-7-8-9-1-2-3-4

---

## **China, El País del Centro** (*Zhong Guo*)

"En medio de los cuatro mares se encuentra el país del Centro (Zhong guo) Se extiende al norte y sur del Río (Río amarillo) y del Dai (monte Tai shan) y cubre de este a oeste un territorio de más de diez mil *li*. En él, el yin y el yang mantienen un equilibrio regular; y así, alternan el frío y el calor, distinguen perfectamente luz y tinieblas en una sucesión regular del día y de la noche. Entre sus habitantes los hay sabios y estúpidos. Los diez mil seres se reproducen en abundancia; las artes y oficios están muy desarrollados; el sabio y el pueblo viven en buena armonía. Los ritos y las leyes son complementarios. Imposible relatar todo lo que allí se dice y se hace. Alternativamente las gentes velan y duermen; lo que hacen despiertos lo tienen como real y lo que sueñan lo consideran engañoso."

Lie Zi

---

## **Aspectos higiénicos de la práctica del Tai Chi Chuan**

---

"Si me preguntáis lo que he obtenido en cuarenta años de estudio, lo puedo resumir en quince palabras:  
Tragar el *chi* del cielo; recibir la fuerza de la tierra; longevidad mediante la suavidad"

En una sesión de Tai Chi Chuan se realizan ejercicios de calentamiento y **estiramiento** suaves que nos dotan de flexibilidad de forma gradual. Ejercicios de **respiración** que incrementan la oxigenación y nos enseñan a respirar de forma completa. Al incrementar la ventilación de los pulmones el organismo es capaz de liberar de forma más eficiente las toxinas y generar más energía, el corazón se beneficia de ello. Estos ejercicios están especialmente indicados para casos de asma o tabaquismo

El Tai Chi se caracteriza por movimientos de torsión que refuerzan los tendones, las **articulaciones** y la estructura ósea por lo que está indicado en casos de artrosis. Y un trabajo constante de los músculos de la **espalda** y de la columna vertebral con lo que se puede hacer frente a lesiones como hernias discales y lumbalgias. La práctica de la relajación de **hombros** y cuello alivia los dolores provocados por las contracturas musculares en estas zonas que producen mareos y cefaleas.

Es un ejercicio que se realiza bajo la fuerza de gravedad que soporta usualmente el cuerpo en su posición natural.

Efectúa un masaje suave de todos los órganos internos y de las capas de músculos y tejidos conjuntivos que reactiva el **metabolismo**.

Desarrolla la capacidad de trabajar concentrados sin tensión. Después de la práctica, estaremos descansados y relajados. Con la sensación de haber realizado ejercicio físico. **Revitalizados**.

Finalmente la práctica de la **relajación** nos enseñará a reconocer y liberar la tensión que acumulamos día a día y con la que convivimos sin ser conscientes, en situaciones ordinarias.

El hecho de que se trate de un Arte Marcial nos permitirá disponer de una guión sobre el que avanzar en un continuo desafío al tiempo que mejora nuestro estado de salud. Poco a poco nos introduciremos en los conceptos de la filosofía oriental que nos conducirán a una meta, un camino, la **longevidad** basada en el cultivo de nuestra energía.

---

■ El TaiChiChuan y sus efectos terapéuticos. Rodolfo Gallo.

---

## El Tai Chi Chuan y sus efectos terapéuticos

---

Este arte inigualable cumple una función terapéutica muy eficaz para prevenir las enfermedades conservando y vigorizando la salud, y puede ayudar a numerosos terapeutas a descubrir una mayor comprensión de la unidad del cuerpo y el espíritu. Su práctica garantiza progresivamente un equilibrio psicosomático, logrando una mayor armonía con uno mismo y con nuestro entorno, permitiendo remediar los desequilibrios de las condiciones en que nosotros vivimos, producto del andar agitado y brusco, exterior e interior.

El Tai Chi Chuan es el arte de la acción. Su práctica desarrolla una energía que progresivamente se refina y aumenta la capacidad de estar activo con atención, flexibilidad y calma, (firme pero no tenso). Es notable la regulación de la energía. Esta armonización aumenta con la práctica y cada uno desarrolla en sí mismo el arte de la acción

que se manifiesta no solamente en el ejercicio específico sino también en la vida cotidiana.

La influencia del Tai Chi Chuan sobre el sistema nervioso es tan tangible como obvia. La tonificación equilibrada del sistema nervioso central por la realización unificada de los movimientos, ejerce un efecto sumamente benéfico sobre el conjunto del cuerpo. Esta relación entre el sistema nervioso y la motricidad favorece la capacidad de la atención, la calma y la movilidad.

Los movimientos circulares realizados sin rupturas activan y fortalecen la circulación de la sangre, regulan la tensión arterial y favorecen la regeneración de células.

La respiración abdominal tiene un gran valor en el campo terapéutico. En la práctica el abdomen está flexible y el pecho relajado, convirtiendo la respiración en profunda, lenta, uniforme y suave, aportando un mayor equilibrio en el funcionamiento del sistema respiratorio.

El Tai Chi Chuan favorece la digestión. Sus movimientos activan el funcionamiento intestinal y la respiración abdominal relaja el estómago. Particularmente necesaria para las personas de edad.

El Tai Chi Chuan y la psicomotricidad. Durante la práctica debe de existir una estrecha relación entre la flexibilidad y la estabilidad, la respiración, la continuidad y la fluidez del movimiento. La perfecta armonía entre todos estos factores hacen resaltar los beneficios del Tai Chi Chuan sobre la tonicidad y la motricidad.

Todos los movimientos son realizados de forma unificada, sin rupturas. Los movimientos parten de la cintura en donde está situado el centro de gravedad del cuerpo (la cintura es el amo, el cuerpo el criado). La forma circular de los movimientos, la experiencia de la energía y su dirección, interior y exterior, constituyen la base de este principio de globalidad y unidad.

El ejercicio del Tai Chi Chuan ayuda progresivamente a sentir la unión entre relajación y estabilidad en el movimiento. En la práctica se aprende a guardar la energía que no es débil ni rígida. Así el abatimiento, la crispación y la discontinuidad del gesto ceden poco a poco a una armonía de gestos y posturas. Este aspecto está relacionado en una regulación de la respiración que se hace más profunda, lenta y regular. Contribuye así mismo a un mejor empleo y a un control más consciente de la energía. Descubrir con la atención la relación entre la dirección del movimiento, la flexibilidad y la respiración abdominal es el medio para alcanzar este equilibrio tónico.

En el tratamiento de las personas disminuidas en el plano motor, el aporte del Tai Chi Chuan puede ser muy beneficiosa. Dos aspectos importantes aparecen relacionados con este tema: la globalidad del movimiento y las posturas ayudan a la persona a sentir una parte del cuerpo en relación con su cuerpo entero, por otra parte la práctica despierta una sensibilidad que contribuye a integrar la parte corporal disminuida. En el caso de lesiones perdurables y difíciles de sanar, los ejercicios del Tai Chi Chuan pueden desarrollar una percepción más unificada del cuerpo y a la vez contribuir a una mejoría.

Aspectos psicoterapéuticos: la inhibición del cuerpo puede expresar la pena, la angustia, la desconfianza consigo mismo, etc. La práctica del Tai Chi Chuan puede contribuir a remediar y favorecer una armonización y una liberación progresiva del movimiento, de la respiración y de la atención. La práctica lleva a sentir la fluidez de los gestos, hallarse arraigado a la tierra, descubrir la suavidad en la actividad que influye sobre la mente y percibir cómo nos volvemos menos rígidos y más flexibles. La conciencia de uno mismo en la acción, una mayor percepción del espacio desarrolla a la vez una diferenciación y una unificación entre uno mismo y el exterior, entre dentro y fuera.

La atención en la respiración permite que a poco a poco las imágenes y los pensamientos se expresen sin que uno sea invadido por esa actividad interior. La práctica ayuda a percibir el movimiento de la energía interior, a sentir y a contener la ola de la actividad mental y emocional sin huir y sin luchar. Desarrolla la capacidad de percibir las imágenes y los sentimientos inconscientes que se corresponde también al principio de atención y de no luchar que es la base del Tai Chi Chuan. Comporta un beneficio terapéutico cuando uno lo practica con constancia.

Tradicionalmente se ha dicho que el Tai Chi Chuan favorece la longevidad. La práctica del movimiento y la circulación de la energía, la acumulación del aliento en el abdomen producen un efecto regenerador. El aliento interior es la fuerza vital. Por esto, cuando se dice que el Tai Chi Chuan es beneficioso para la longevidad, significa no solamente que la práctica contribuye a un mejoramiento y a una regeneración celular de todas las partes de nuestro cuerpo, sino también que el aliento interno unificado proporciona una salud vigorosa.

El efecto preventivo del Tai Chi Chuan: La práctica desarrolla progresivamente un equilibrio interior entre el cuerpo y la mente. Las energías dispersadas en el cuerpo provocan las enfermedades cuando las mismas circulan de una forma desordenada y caótica. El Tai Chi Chuan ayuda a sentir, a unificar y a guiar estas energías. La medicina tradicional china atribuye las enfermedades a un desequilibrio entre

el Yin y el Yang, para remedarlo es necesario disminuir el exceso de uno y evitar la insuficiencia del otro. La armonía de la práctica aparece aquí en su dimensión psicosomática.

Favoreciendo este equilibrio y esta unificación interna, el Tai Chi Chuan permite transformar la alternancia de tensión y depresión que uno se encuentra en la vida cotidiana.

Reencontrar esta fuente de unidad que puede aportar el Tai Chi Chuan no es un repliegue sobre la práctica misma, sino lo contrario, ofrece la posibilidad de sentirse "vivo" para actuar con estabilidad y confianza.

Prof. RODOLFO GALLO Escuela Continental (Escuela De Pekín)

---

## **Secuencia esquemática de 24 formas del Tai Chi Chuan** (Jianhua Taiji quan)

---

El largo boxeo es como la ola de un largo río o del mar que se mueve continuamente y sin fin

La Comisión de Deportes China reunió el Tai Chi Chuan Simplificado en 1956 con el objetivo de normalizar y popularizar el Tai Chi Chuan. Se conoce como secuencia de 24 Pekín (Beijing) o Continental.

Está basada en la Secuencia Larga de Estilo Yang.

El conocimiento de esta secuencia permite el desarrollo de los **principios básicos** mediante una práctica breve que se puede realizar a diario.

La ejecución de la secuencia se realiza a un ritmo lento y constante, sin detener la respiración y sin aplicar fuerza física.

La secuencia se puede practicar entera o por secciones. Según el nivel de práctica se introduce la sincronización de la respiración con los movimientos.

En esta página hay diversos enlaces a: animaciones, descripción pormenorizada de los movimientos por secciones y fotografías de las posiciones estáticas.

Indico los nombres de las posiciones de acuerdo con la Bibliografía consultada, en algunos casos existe un nombre poético y en otros no, en algunos casos se emplea un nombre y en otros casos otro. He indicado la transcripción de su denominación en chino con objeto de tener una referencia común (según la Guía de Taijiquan de Liang Shou-Yu y Wu Wen-Ching que utilizan la romanización *pinyin* ).

Esta página tiene la intención de dar a conocer la forma externa de la práctica del Tai Chi Chuan y de recordatorio para aquellos que lo practican. En ningún caso puede suplir la tutela de un instructor experimentado. Creo que no es posible aprender el Tai Chi Chuan sin instrucción, quizá una vez adquiridos los principios básicos, pero sin estos principios lo único que se conseguirá es ejecutar una danza, bella posiblemente, pero desprovista del contenido del Arte.

Existe un [vídeo](#) muy práctico de la PBIF que os recomiendo. Es una clase completa.

Para profundizar en aspectos relacionados con el aprendizaje de la secuencia, ver también:

- [La práctica de la secuencia. Kuo Lien-Ying](#)
- [Instrucciones avanzadas para la secuencia del Tai-Chi. Cheng Man Ching](#)

---

## Tabla de movimientos

### ■ Primera sección

**QUISHI** (Apertura del Tai Chi)

**YEMA FENZONG** (Hacer la raya en la crin del caballo salvaje 3 veces)

**BAIHE LIANGCHI** (La grulla blanca extiende sus alas)



### Segunda sección

**LOUXI AOBU** (Cepillar la rodilla 3 veces)

**SHOUHUI PIPA** (Tañer el laúd)

**DAOJUAN GONG** (Invertir y enroscar el brazo 4 veces )

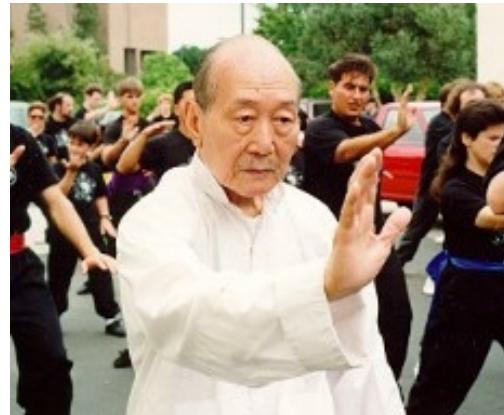
## Tercera sección

**ZUOLAN QUEWEI** (Coger la cola del gorrión izquierda)

**Peng, Lu, Ji, An** (Rechazar, Apartarse, Presionar, Empujar)

**YOULAN QUEWEI** (Coger la cola del gorrión derecha)

**Peng, Lu, Ji, An** (Rechazar, Apartarse, Presionar, Empujar)



## Cuarta sección

**DANBIAN** (Látigo simple)

**YUNSHOU** (Acariciar las nubes 3 veces )

**DANBIAN** (Látigo simple)



## Quinta sección

**GAOTAN MA** (Palmar la cabeza del caballo)

**YOU DENGJIAO** (Patear con el talón del pie derecho)

**SHUANGFENG GUAN'ER** (Viento doble atraviesa los oídos)

**ZHUANSHEN ZUO DENGJIAO** (Girar, patear con el talón pie izquierdo)



## Séptima sección

**ZUO XIASHI DULI** (Postura baja a la izquierda y levantar la pierna )

**YOU XIASHI DULI** ( Postura baja a la derecha y levantar la pierna )

## Séptima sección

**CHUANSUO** (Pasar la lanzadera derecha e izquierda )

**HAIDIZHEN** (Clavar la aguja en el fondo del mar)

**SHAN TONG BEI** (Abanico por la espalda)



## Octava sección

**ZHUANSHEN BANLANCHUI** (Giro y paso alto, parada y puñetazo)  
**RUFENG SIBI** (Cierre aparente)  
**SHIZISHOU** (Cruzar las manos)  
**SHOUSHI** (Conclusión - Postura del Supremo Infinito)

---

## **Secuencia simplificada de 24 formas del Tai Chi Chuan**

---

El largo boxeo es como la ola de un largo río o del mar que se mueve continuamente y sin fin

La Comisión de Deportes China reunió el Tai Chi Chuan Simplificado en 1956 con el objetivo de normalizar y popularizar el Tai Chi Chuan. Se conoce como secuencia de 24 Pekín (Beijing) o Continental.

Está basada en la Secuencia Larga de Estilo Yang.

El conocimiento de esta secuencia permite el desarrollo de los **principios básicos** mediante una práctica breve que se puede realizar a diario.

La ejecución de la secuencia se realiza a un ritmo lento y constante, sin detener la respiración y sin aplicar fuerza física.

La secuencia se puede practicar entera o por secciones. Según el nivel de práctica se introduce la sincronización de la respiración con los movimientos.

En esta página hay diversos enlaces a: animaciones, descripción pormenorizada de los movimientos por secciones y fotografías de las posiciones estáticas.

Indico los nombres de las posiciones de acuerdo con la Bibliografía consultada, en algunos casos existe un nombre poético y en otros no, en algunos casos se emplea un nombre y en otros casos otro. He indicado la transcripción de su denominación en chino con objeto de

tener una referencia común (según la Guía de Taijiquan de Liang Shou-Yu y Wu Wen-Ching que utilizan la romanización *pinyin* ).

Esta página tiene la intención de dar a conocer la forma externa de la práctica del Tai Chi Chuan y de recordatorio para aquellos que lo practican. En ningún caso puede suplir la tutela de un instructor experimentado. Creo que no es posible aprender el Tai Chi Chuan sin instrucción, quizá una vez adquiridos los principios básicos, pero sin estos principios lo único que se conseguirá es ejecutar una danza, bella posiblemente, pero desprovista del contenido del Arte.

Existe un [vídeo](#) muy práctico de la PBIF que os recomiendo. Es una clase completa.

Para profundizar en aspectos relacionados con el aprendizaje de la secuencia, ver también:

- [La práctica de la secuencia. Kuo Lien-Ying](#)
- [Instrucciones avanzadas para la secuencia del Tai-Chi. Cheng Man Ching](#)

---

## Tabla de movimientos

### ■ Primera sección

**QUISHI** (Apertura del Tai Chi)  
**YEMA FENZONG** (Hacer la raya en la crin del caballo salvaje 3 veces)

**BAIHE LIANGCHI** (La grulla blanca extiende sus alas)



### Segunda sección

**LOUXI AOBU** (Cepillar la rodilla 3 veces)

**SHOUHUI PIPA** (Tañer el laúd)

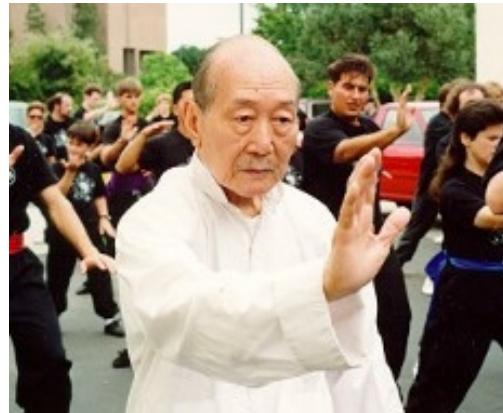
**DAOJUAN GONG** (Invertir y enroscar el brazo 4 veces )

### Tercera sección

**ZUOLAN QUEWEI** (Coger la cola del gorrión izquierda)

**Peng, Lu, Ji, An**

(Rechazar,  
Apartarse,  
Presionar,  
Empujar)



**YOU LAN QUEWEI** (Coger la cola del gorrión derecha)

**Peng, Lu, Ji, An**

(Rechazar,  
Apartarse,  
Presionar,  
Empujar)

## Cuarta sección

**DANBIAN** (Látigo simple)

**YUNSHOU** (Acariciar las nubes 3 veces )

**DANBIAN** (Látigo simple)



## Quinta sección

**GAOTAN MA** (Palmar la cabeza del caballo)

**YOU DENGJIAO** (Patear con el talón del pie derecho)

**SHUANGFENG GUAN'ER** (Viento doble atraviesa los oídos)

**ZHUANSHEN ZUO DENGJIAO**  
(Girar, patear con el talón pie izquierdo)



## Sexta sección

**ZUO XIASHI DULI** (Postura baja a la izquierda y levantar la pierna )

**YOU XIASHI DULI** ( Postura baja a la derecha y levantar la pierna )

## Séptima sección

**CHUANSUO** (Pasar la lanzadera

derecha e izquierda )

**HAIDIZHEN** (Clavar la aguja en el fondo del mar)

**SHAN TONG BEI** (Abanico por la espalda)

## Octava sección

**ZHUANSHEN BANLANCHUI**

(Giro y paso alto, parada y puñetazo)

**RUFENG SIBI** (Cierre aparente)

**SHIZISHOU** (Cruzar las manos)

**SHOUSHI** (Conclusión - Postura del Supremo Infinito)

---

## La práctica de la forma (secuencia)

"No se puede aprender la forma sin enseñanzas orales, por muy cuidadosamente que se sigan dibujos o gráficos, aunque incluyan todos los detalles. Con este método el estudiante se volverá cada vez más impreciso. Intentar estudiar la forma de Tai-Chi mediante un libro es verdaderamente imposible; si se intenta aprenderla mediante películas, solo se podrán extraer algunas cosas. Pero la enseñanza oral proporcionará el concepto tridimensional y la comprensión completa del movimiento en las ocho direcciones. Suele haber mucha gente que practica este arte marcial. Si nos enseña directamente un maestro, nos liberará de las preocupaciones sobre cómo practicar la forma correctamente. Al cruzar la puerta, hay que confiar en la enseñanza oral; se gasta tiempo intentando aprender por uno mismo. Existen tres ingredientes básicos que un estudiante debe poseer para alcanzar la meseta del arte:

- Hay que encontrar un maestro excelente y seguir su método de instrucción. Se debe tener la voluntad de dedicar tiempo y poseer perseverancia.
- Uno debe ser brillante y tener comprensión.

Estos tres ingredientes están entrelazados. El segundo y el tercero se refieren a las capacidades del estudiante, por lo que no pueden ser exigidas. El primer ingrediente está determinado por la posibilidad de que se tenga la oportunidad o se pueda reconocer la oportunidad. El maestro debe poseer habilidad para transmitir el sistema. El estudiante debe utilizar el clásico marcial como modelo antes de recibir instrucción. De este modo después de empezar a estudiar y ser instruido por un maestro, se podrá rectificar cualquier fallo que se haya desarrollado. Cuando el maestro hace una corrección, para él es fácil señalar qué movimientos no se adaptan al modelo. Fragmento a fragmento, se corregirá y modificará toda la forma hasta que sea totalmente correcta. Si se sigue este método, no surgirá el problema de obtenerlo al principio y luego olvidarlo.

Ch'en P'in San dice: en la práctica de la lucha T'ai-Chi, es necesario ser muy cuidadosos y meditar hasta el límite cualquier concepto. Si no se hace así, se carecerá de sentido común y al final solo quedará ignorancia. Si no se presta una gran atención, no se obtendrá energía interior. Se puede creer que se está haciendo bien, pero es posible que no sea así. Hay que poner todo el esfuerzo, de principio a fin, sin interrupción, para obtener una total comprensión. Cuando la forma haya sido corregida y se demuestre una total destreza, se podrá avanzar hasta la segunda parte.

Kuo Lien-Ying

## Instrucciones avanzadas para la forma del Tai-Chi

"Al empezar el aprendizaje del *tai-chi chüan*, primero se practica la forma. Por estudio de la forma se entiende la cuidadosa memorización e imitación de las diversas posturas bajo la guía de un maestro. Los estudiantes deben concentrarse en aquietar su *chi* y en memorizar, analizar e imitar con calma las posturas. A esto se llama practicar la forma. En esta etapa los estudiantes deben prestar especial atención en distinguir entre lo interno y lo externo, entre subir y bajar. Lo que pertenece a lo externo es "la ligereza y la sensibilidad de todo el cuerpo", "La conexión abierta de todas las articulaciones", "desde los pies a las piernas y a la cintura", "hundir los hombros y doblar los codos" y así sucesivamente. Al principio del aprendizaje estas enseñanzas deben ser practicadas mañana y tarde y comprendidas plenamente. cada postura y movimiento deben ser cuidadosamente analizados. Al practicar, hay que concentrarse en conseguir movimientos correctos. Cuando se domina una postura se pasa a la siguiente. De esta manera, se adquiere gradualmente la forma completa. Si se hacen las correcciones paso a paso, no se modificarán los principios básicos aunque transcurra mucho tiempo.

Cuando se practiquen los movimientos, todas las articulaciones del cuerpo deben estar relajadas y naturales y se deben respetar estos dos principios. Primero, no se debe contener la respiración. Segundo, los brazos, la cadera y las piernas se deben mover sin ninguna fuerza. Estos dos principios son recitados por todos los que practican los sistemas internos de artes marciales. No obstante, tan pronto como comienzan a moverse, girando el cuerpo, proyectando los pies, o girando la cadera, se quedan sin aliento y sus cuerpos tiemblan. La causa de este fenómeno es siempre retener la respiración y usar la fuerza. 1. Durante la práctica la cabeza no debe inclinarse a los lados ni hacia arriba o hacia abajo. Esto es lo que significa sostener la cabeza como si se suspendiera desde arriba, o imaginar que se mantiene un objeto en equilibrio en lo alto de la cabeza. A fin de evitar una postura vertical rígida, se acentúa el concepto de suspensión desde arriba. Aunque la visión está dirigida hacia adelante, a veces sigue los movimientos del cuerpo. Aunque la vista no se enfoca hacia un punto, este movimiento es importante, sin embargo, dentro del esquema de cambios, ya que suple deficiencias en las técnicas del cuerpo y de las manos. La boca parece abierta pero no está abierta; parece cerrada pero no está cerrada. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca de forma natural. Si la saliva fluye bajo la lengua, debe tragarse de vez en cuando y no expulsarla. 2 El cuerpo debe mantener una postura erguida sin inclinarse hacia adelante o atrás; la

columna vertebral y el coxis deben alinearse verticalmente sin inclinarse a un lado o a otro. Los principiantes deben poner especial atención en esto, mientras realizan movimientos activos, abriendo y cerrando, relajando el pecho y elevando la espalda, hundiendo los hombros y girando la cintura. De otro modo, pasado un tiempo, estos defectos serán difíciles de corregir y producirán rigidez. Entonces, aunque se haya practicado mucho tiempo, se obtendrán pocos beneficios o ventajas prácticas. 3. Todas las articulaciones de los brazos deben estar completamente relajadas, con los hombros hundidos y los codos doblados hacia abajo. Las palmas deben estar ligeramente extendidas y las puntas de los dedos un poco dobladas. Usar la mente para mover los brazos y permitir que el chi llegue hasta los dedos. Después de muchos días y meses la energía interna puede volverse extremadamente sensible y se producirán resultados asombrosos de forma natural. 4. Uno debe distinguir el lleno y el vacío en las dos piernas. Al subir y bajar uno debe moverse como un gato. Cuando el peso del cuerpo se cambia a la pierna izquierda, la pierna izquierda está llena y la pierna derecha está vacía. Cuando el peso se cambia a la pierna derecha, la pierna derecha está llena y la pierna izquierda está vacía. Lo que llamamos "vacío" no es un vacío físico, ya que no desaparece la potencia, y se mantiene la idea de extensión y contracción. lo que queremos decir por "lleno" es simplemente algo substancial y que no se use excesiva fuerza, pues esto se consideraría fuerza bruta. por lo tanto, al doblar las piernas, no se debe inclinar la delantera más allá de la vertical. rebasar este límite se considera un exceso de energía. Si cuando empujamos hacia adelante perdemos nuestra postura vertical, nuestro oponente se aprovechará de esto para atacarnos.

5. En cuanto a los pies, se debe distinguir entre dar una patada con la parte delantera de los pies (como en las figuras de la forma "Separar el pie izquierdo y derecho" o "Extender el pie izquierdo y derecho") y dar una patada con el talón. Cuando damos una patada con la punta del pie, debemos poner atención en los dedos; cuando damos una patada con el talón ponemos atención en la planta del pie. Dondequiera que vaya la mente el chi le sigue y dondequiera que el chi llegue puede naturalmente haber energía. No obstante, las articulaciones de las piernas deben estar completamente relajadas y la patada debe producirse con uniformidad y estabilidad. En ese momento es muy fácil caer en el error de usar la fuerza con rigidez; entonces el cuerpo oscilará y carecerá de estabilidad, y la patada no tendrá potencia."

Cheng Man-Ch'ing

---

## Forma básica de 24 movimientos del Tai Chi Chuan

---

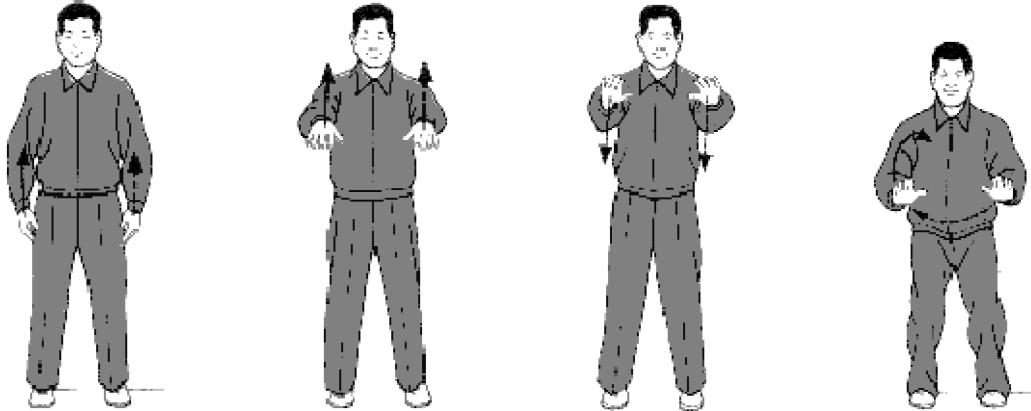
### Primera Sección

---

(las fotografías vinculadas a las posiciones estáticas corresponden a Gaojia Min y han sido originalmente publicadas en la web por [www.taiji.de](http://www.taiji.de) las animaciones por [qi-journal.com](http://qi-journal.com))

## QUISHI (Inicio - Abarcar el Universo) animación de frente 150k

animación de lado 120k



### Preparación

Pónte en pie con las piernas juntas y las manos en los costados (mira al Norte, inspira y espira varias veces con naturalidad).

El Norte es una dirección de referencia que no se ha de corresponder necesariamente con el Norte geográfico.

(empieza a inspirar) Separa la pierna izquierda de forma que la distancia entre las piernas sea la de los hombros mientras giras las palmas de las manos que quedan abiertas hacia atrás.

"Esta es la postura Preparación para la Forma del *Tai-chi chüan*. Es la misma que la postura de meditación de pie con los pies en V (talones juntos y puntas separadas conocida como "Unidad no diferenciada" (*hun-yüan*). Manteniendo el cuerpo derecho, primero cambia el peso a la pierna derecha, con la rodilla ligeramente flexionada y apoya todo el peso sobre ella. (La pierna izquierda ahora está vacía, con el talón levantado. Al mismo tiempo, las muñecas y los codos se elevan unos ocho centímetros o se doblan ligeramente. Esto permite al *chi* extenderse al punto *lao-kung*, situado en medio de la palma izquierda, que está relacionado con el pie derecho, ya que ambos están conectados por los mismos canales). Levanta el pie izquierdo y da un paso hacia la izquierda. Cambia el peso al pie izquierdo, levanta la punta del pie derecho y gíralo sobre el talón para que apunte hacia delante. Al mismo tiempo, dobla ligeramente los codos, con el dorso de las manos orientados hacia delante y las muñecas levemente dobladas. las palmas miran hacia abajo, abiertas con ligereza. las puntas de los dedos están ligeramente levantadas y apuntan hacia adelante, ni demasiado separadas ni demasiado juntas. Mantén inmóvil con la cabeza erguida y la vista al frente. La visión debe dirigirse hacia el interior. El oído debe concentrarse en la respiración. La lengua toca ligeramente el paladar superior. Mantén la boca cerrada, con los labios juntos. Baja los hombros y deja que los codos cuelguen. relaja el pecho y hunde el *chi* en el *tan-tien*. Cuando muevas el *chi*, debe ser fino, largo, calmado y lento. Esta es la imagen del *Tai-chi* (El principio Último) antes de la separación del *yin* y el *yang*. Tanto lo interno como

lo externo deben estar relajados y abiertos. El cuerpo entero debe estar relajado y natural. Desde el punto wei-lü hasta la parte superior de la cabeza debe haber un sentimiento de conexión, como si estuvieras suspendido desde arriba. Mantén tu inmovilidad como si esperaras a que un adversario hiciera el primer movimiento. De este modo lo interno y lo externo son uno, esencia y función se complementan."

Instrucciones avanzadas de Cheng Man-Ch'ing para la forma del Tai-Chi

## Comienzo

(sigue inspirando) Levanta lentamente las muñecas, arrastrando con ellas los brazos con los codos hacia abajo, hasta la altura de los ojos, las palmas deben mirar hacia abajo. Los codos deben apuntar hacia el suelo y los brazos deben estar paralelos. Las axilas ligeramente abiertas como si sostuvieras un huevo en cada una. Los brazos ligeramente flexionados. Los hombros relajados (si es preciso estira de los trapecios hacia abajo). La muñeca y la mano relajadas aunque esta última debe estar "viva".

Traslada el peso a los talones. Empuja con las palmas de las manos.

Baja las manos (espira) hasta la altura de la cadera mientras doblas ligeramente las rodillas (el descenso de las manos y la flexión de las rodillas debe estar sincronizada). Las manos deben quedar separadas el ancho de hombros, delante de la cintura, a la distancia de un puño, como apoyadas en una mesa con la punta de todos los dedos hacia adelante.

La columna recta y la coronilla erguida (debes girar la pelvis hacia dentro de forma que sientas como se estira toda la columna)

Al mover los brazos las muñecas actúan como si estuviesen sujetas mediante un hilo. Esta misma sensación es la que debe mantener la cabeza erguida. El movimiento de los brazos debe poseer la fluidez a la que nos obligaría el hacer el movimiento dentro de una masa de agua, una piscina, por ejemplo.

La lengua debe estar conectada con el paladar y la boca cerrada de forma natural.

Los omoplatos ligeramente separados evitando cualquier bloqueo en la conexión horizontal de los brazos, por lo que el pecho debe estar relajado.

Los muslos están ligeramente ahuecados. Las rodillas no deben sobrepasar la punta de los pies. Las pantorrillas deben permanecer paralelas apoyadas en los tobillos verticales, ni inclinados hacia dentro ni inclinados hacia fuera.

Finalmente reposa en Tantien.

Es posible que tras realizar este movimiento un millar de veces empiezes a entenderlo. Si alcanzas la perfección en su ejecución habrás logrado cierta maestría en el Tai Chi.

### **"Ejercicio de pared para bascular cadera y estirar columna".**

Acerca tu espalda a una pared. Los pies deben estar algo separados de la pared, no más de un palmo. Separa los pies el ancho de hombros. Cuida que estén paralelos, es decir, los dedos gordos de los pies deben estar paralelos. Acerca la banda sacral a la pared, hasta que establezcas contacto con la misma. Flexiona ligeramente las rodillas inclinando de forma natural el cuerpo hacia delante doblado ligeramente por la cintura. Ahora acerca la columna a la pared girando por la pelvis, con lo que te obligas a "bacular" la pelvis. Notarás el trabajo de los glúteos y las piernas. Es normal. Acerca las lumbares a la pared sin separar el sacro de la misma. Vértebra a vértebra, establece contacto con la pared mediante el giro de la pelvis y sostén la columna del vértice de tu cabeza. Es normal que no logres establecer contacto con las cervicales, no las fuerzas. para mejorar el estiramiento acerca el mentón al cuello.

Relájate, en especial relaja los hombros, estira de los trapecios hacia abajo. Busca el equilibrio. No debes reposar en la pared, la pared sólo sirve de guía. El peso debe estar repartido en todos los puntos de tus dos pies.

Esta es la posición que debe mantener tu columna durante la ejecución de toda la forma. Esto no se logra en un día pero sí en un año a partir del trabajo diario.

"En la postura "Comienzo" las manos se levantan. Esto representa al *Tai-chi* dando nacimiento a los "dos aspectos", que son el *yin* y el *yang*. El *yin* es la Forma. En el plano más bajo es la tierra y por tanto no se mueve. El *yang* es el *chi*. En el plano más alto es el cielo y, como es ligero y puro, tiende a flotar. por lo tanto, al comienzo de nuestra Forma, movilizamos el *chi* con la mente y lo hundimos en el *tan-tien*. Cuando el *chi* está totalmente dentro, las manos flotan hacia arriba junto con el *chi*. Esto es lo que significa mover el cuerpo con el *chi*. Esto ilustra que cuando el *chi* está concentrado, el cuerpo se abre al exterior. Cuando las manos descienden hay un efecto contrario. Cuando el cuerpo esta unificado, el *chi* se expande. hasta el final de la Forma, movilizar el *chi* y mover el cuerpo, flotar y hundirse, abrir y cerrar, todo está basado en esto. La clave del movimiento consiste en relajar la articulación de la muñeca. la muñeca experimenta seis cambios. Desde estar de pie, erguido, a la postura "Preparación" es el primer cambio. Desde la postura "Preparación" hasta la de "Comienzo", los brazos se levantan con los dorsos de las manos dirigiendo el movimiento, como si subieran flotando en el agua, con los dedos colgando hacia abajo. Este es el segundo cambio. Cuando las muñecas se levantan al nivel de los hombros, entonces dirigiendo de nuevo el *chi* para extenderlo a los dedos. los músculos de la mano no deben estar ni demasiado apretados ni muy flojos. Este es el tercer cambio. Cuando tires de las manos hacia atrás, las muñecas y los codos se doblan hasta que se cierren las axilas. Durante



este movimiento los dedos cuelgan de nuevo hacia abajo. Este es el cuarto cambio. Cuando las manos están a punto de descender de nuevo, las muñecas parecen como si se estuvieran hundiendo en el agua y las puntas de los dedos como si estuvieran flotando. Este es el quinto cambio. Cuando las manos alcanzan su posición original a los lados del cuerpo, es lo mismo que la postura "Preparación" y es el sexto cambio."

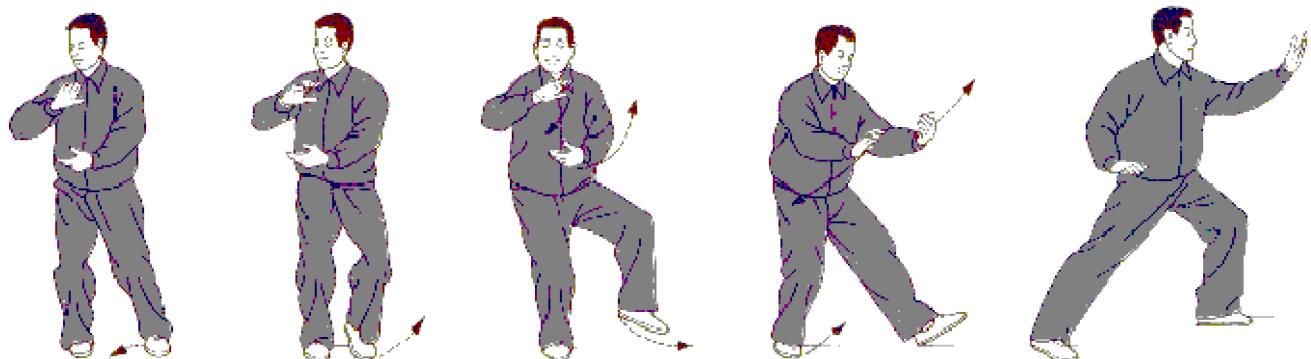
Instrucciones avanzadas de Cheng Man-Ch'ing para la forma del Tai-Chi

## Aplicación

Un compañero os sujetas las muñecas con ambas manos, os liberáis mediante la ejecución de *Abarcar el Universo* desequilibrándolo.

La aplicación de los movimientos de la forma ayuda a entender el movimiento y a dirigir la atención durante su ejecución.

## **YEMA FENZONG (Apartar la Crin del Caballo Salvaje)**



### **Apartar la Crin del Caballo Salvaje - lado izquierdo**

(inspirar) Lleva el peso del cuerpo al pie izquierdo mientras levantas la palma derecha a la altura de los ojos protegiendo la cabeza y bajas la izquierda también en posición defensiva, giras 45° el pie derecho hacia adentro (izquierda) apoyándolo en el talón. Desplaza el peso a la pierna derecha. La cadera está orientada al nordeste.

Da un paso a la izquierda. El pie izquierdo se apoya en el suelo empezando por el talón.

(espirar) Desplaza el peso a la pierna izquierda. Gira la cadera hacia la izquierda mientras bajas la mano derecha y extiendes la izquierda hacia delante, puedes imaginar que las manos giran alrededor de un balón.

Forma una Posición de Arco Izquierda mientras extiendes la palma izquierda hacia delante hasta que esté a la altura del ojo, la palma abierta hacia arriba, y baja la palma derecha hasta que esté al lado

de la cadera, mirando hacia abajo (las palmas están dirigidas hacia el este).

En la Posición del Arco, en este caso Izquierda, los pies quedan separados horizontalmente el ancho de hombros y quedan desplazados hacia adelante y atrás la distancia que te sea más cómoda. El pie izquierdo (el dedo gordo) está orientado hacia delante y el izquierdo forma un ángulo de 45° respecto del derecho, mirando a la derecha. Las rodillas están perfectamente orientadas en la misma dirección que los pies. Las plantas y los dedos de los pies están fuertemente enraizados en el suelo. El peso descansa sobre la pierna adelantada (70%). Los hombros relajados. Los codos orientados hacia abajo. La pelvis girada, como si estuvieras sentado, de forma que la región lumbar esté recta, toda la columna debería estar recta. y la coronilla erguida (el vértice de una línea imaginaria que pasa por las dos orejas que no es exactamente la coronilla), como si colgases de un hilo por la coronilla y éste pudiese atravesar la columna. Lo ideal es que la posición se construya durante el movimiento de forma que la posición final sea la correcta. Durante el movimiento mantendremos la misma altura todo el rato, con la pierna llena (la que soporta el peso) ligeramente flexionada, lo cual ayudará a mantener en la posición correcta la pelvis.

**"La raíz está en los pies, la energía sube directamente por las piernas, es controlada por la cadera y es expresada por las manos y los dedos"**



### **Apartar la Crin del Caballo Salvaje - lado derecho**

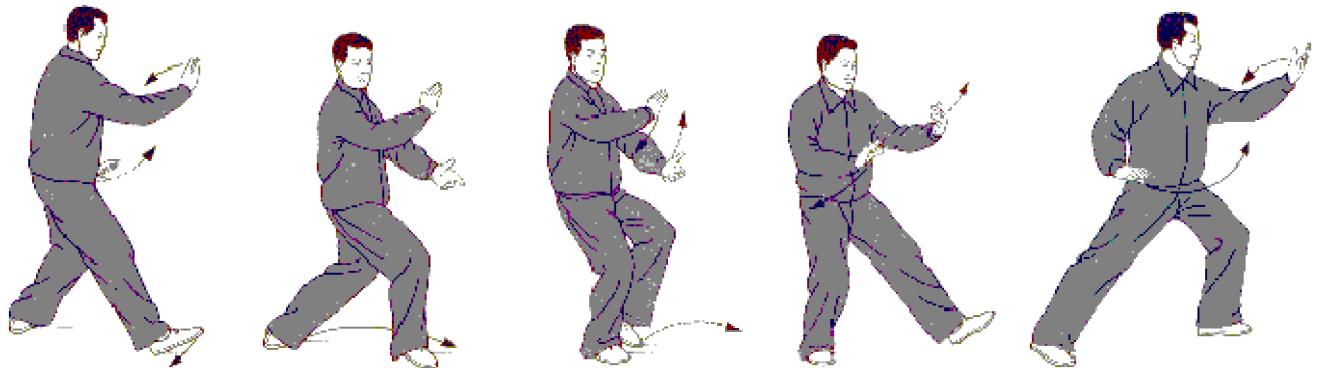
(inspirar) Devuelves el peso al pie derecho, levantas la región tenar del pie izquierdo.

Giras el pie izquierdo hacia fuera y llevas todo el peso a este pie mientras empiezas a girar el cuerpo hacia la izquierda. Giras la palma izquierda hasta que mire hacia abajo y haces que la mano derecha

siga la rotación del cuerpo. Adelantas el pie derecho hasta que esté al lado del izquierdo mientras aceras la palma izquierda delante de los ojos, y llevas la palma derecha hacia abajo, en posición defensiva. El pie izquierdo está lleno, el derecho vacío, apoyado solo en la punta del pie, mirando hacia adelante.

Das un paso adelante con el pie derecho tocando el suelo primero con el talón. Empiezas a girar la cadera hacia la derecha mientras bajas la mano izquierda y extiendes la derecha hacia delante.

(espirar) Lleva el peso al pie derecho formando una posición de Arco derecha mientras extiendes la palma derecha hacia delante hasta que esté a la altura de los ojos y bajas la palma izquierda hasta que esté cerca de la cadera (Mira al Este).



### **Apartar la Crin del Caballo Salvaje - lado izquierdo**

(inspirar) Devuelves el peso al pie izquierdo. levanta la región tenar del pie derecho.

Giras el pie derecho hacia fuera y llevas todo el peso a este pie mientras empiezas a girar el cuerpo hacia la derecha. Giras la palma derecha hasta que mire hacia abajo y haces que la mano izquierda siga la rotación del cuerpo.

Adelantas el pie izquierdo hasta que esté al lado del derecho mientras aceras la palma derecha delante de los ojos, y llevas la palma izquierda hacia abajo, en posición defensiva. El pie derecho está lleno, el izquierdo vacío, apoyado solo en la punta de los pies, mirando hacia adelante.

Das un paso adelante con el pie izquierdo tocando el suelo primero con el talón. Empiezas a girar la cadera hacia la izquierda mientras bajas la mano derecha y extiendes la izquierda hacia delante.

(espirar) Lleva el peso hacia delante formando una posición de Arco izquierdo mientras extiendes la palma izquierda hacia delante hasta que esté a la altura de los ojos y bajas la palma derecha hasta que esté cerca de la cadera (Mira al Este).

## **BAIHE LIANGCHI (La Grulla Blanca Extiende las Alas)**



(inspirar) Gira ligeramente el torso hacia la izquierda, baja la mano izquierda, con la palma hacia abajo, y adelanta la mano derecha en una curva.

Da medio paso hacia delante con el pie derecho de forma que quede a la distancia de un hombro en línea recta detrás de la pierna izquierda. Pasa todo el peso al pie derecho empezando por los dedos hasta reposar toda la planta. Sube la rodilla izquierda ligeramente mientras giras la palma derecha hacia arriba.

(espirar) Extiende la pierna izquierda hacia adelante apoyando la punta de los pies mientras despliegas los brazos. Sube la palma derecha por delante del codo izquierdo hasta extender el brazo por encima de la cabeza, la palma derecha abierta al frente, extendida. Al mismo tiempo que bajas la izquierda y extiendes el brazo y la palma hacia abajo al lado de la cadera izquierda. La pierna derecha queda extendida soportando todo el peso. La cadera basculada. La columna recta. Los hombros relajados, la coronilla como colgando de un hilo.

---

### **La Mano de Hoja de Saúco (Zhang)**

---



En el Tai Chi de la familia Yang la palma (Zhang) se extiende de forma que esté viva, sin tensión. Todos los dedos están extendidos aunque las articulaciones no están bloqueadas y los dedos se mantienen ligeramente separados. También el dedo pulgar se extiende de forma que la "boca del tigre" (espacio entre el pulgar y el índice) queda abierta. El centro de la palma está ligeramente ahuecada de forma natural.



El término hoja de saúco proviene de la terminología de luohan chi kung otros maestros emplean la expresión hoja de loto.

---

## Ejercicios complementarios en la práctica del Tai Chi Chuan

---

Sigue tu centro y haz de esto tu ley  
Tu cuerpo estará a salvo,  
tu vida será plena,  
tu vitalidad preservada  
y tus años agotados.

Zhuang Zi, Cap.3

En una sesión de Tai Chi, además de la secuencia (kuen) o los tui shous (manos que empujan) se realizan otros ejercicios, unos preparatorios, auto-masaje, apertura de articulaciones. Y otros de Chi Kung (trabajo del Chi) y de respiración.

En general existen dos grandes grupos de ejercicios de Chi Kung. Chi Kung dinámico y Chi Kung estático. El Chi Kung estático puede realizarse de pie o sentado. Los ejercicios llevan asociada una forma de visualización o meditación.

Los ejercicios de Chi Kung estático sirven para desarrollar el Chi. Las posiciones de pie son difíciles puesto que se ha de estar preparado para realizar una posición durante al menos 5 minutos (20 minutos



para que se desarrolle la máxima eficacia terapéutica). Los ejercicios de Chi Kung dinámico movilizan el Chi y limpian los canales por los que ha de circular. En términos más sencillos experimentaremos la circulación del Chi como una activación de la circulación que no se corresponde aparentemente con el esfuerzo realizado.

Existen ejercicios de Chi Kung más específicos para el Tai Chi que se denominan Tai Chi Chi Kung. Algunos son la realización de una posición de la secuencia o una combinación de más de una posición, sin desplazamiento.

Según la aplicación del Chi Kung, terapéutica o marcial, existen diferentes ejercicios, visualizaciones, ritmo de ejecución y respiración.

Los ejercicios que realizaremos dependerán de la escuela en la que practiquemos puesto que cada escuela puede tener una forma propia de realizar un patrón común. He detallado las series de [Las 8 piezas del brocado \(ba duan jin\)](#), El juego de los [cinco animales \(wu qin xi\)](#) y algunas posiciones de [Zhan Zhuan Gong](#), por considerar que su práctica con finalidades terapéuticas está bastante generalizada y que están bien explicadas en los libros que se citan.

Al iniciarse en el Tai Chi es conveniente complementar la práctica con este tipo de ejercicios y otros que requieren tutela cualificada. Esto no quiere decir que sea necesario profundizar en algún tipo de Chi Kung más específico como puede ser el [Luohan Kung](#) (Las 18 palmas de Buda), puesto que podría entrar en conflicto, en esta etapa, con el aprendizaje del Tai Chi.

En un estadio más avanzado no es necesario complementar el Tai Chi con otros tipos de Chi Kung, puesto que el Tai Chi es el mejor Chi Kung.

---



Ejercicios para regular el Chi y abrir los meridianos

Chi Kung

El juego de los 5 animales (Wu Qin Xi)

Oso  
Grulla

Tigre  
Ciervo  
Mono

Las 8 piezas del Brocado (Ba Duan Jin)

Sostener el cielo con las manos regula los tres hogares

Apuntar a un águila lejana vigoriza la cintura y los riñones

Separar las manos regula el bazo y el estómago

Sacudir la cabeza y balancear las nalgas disuelve el fuego del corazón

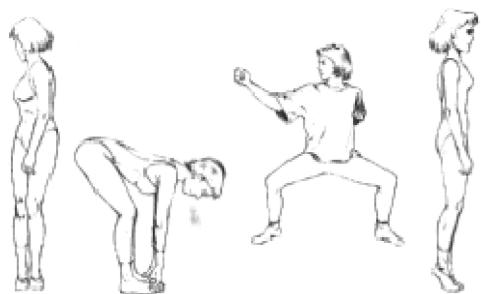
Volver la vista atrás previene las cinco debilidades y las siete llagas

Tocar los pies con ambas manos vigoriza la cintura y los riñones

Puños cerrados y ojos flamígeros aumentan la fuerza muscular

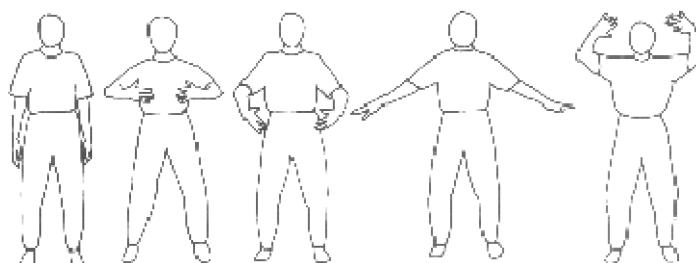
Elevarse sobre la punta de los pies regula los seis meridianos mayores





## Estar quieto como un árbol (Zhan Zhuang)

Wu Chi Meditación No Último  
Tai Chi Meditación del Tai Chi  
Hun Yuan Meditación del Universo



## Tai Chi Chi Kung

Conectar el Tantien

Abrir el pecho  
Abrir los riñones

Peng Yue - Sostener la Luna  
Fen Yuan - Separar las Nubes  
Ye Ma Fen Zhong - Peinar la crin del caballo salvaje  
Dao Juan Gong - Girar los brazos hacia atrás  
Da Peng Zhan Chi - El Águila coge su presa  
Ye Jing - Acariciar la Seda

## Ejercicios de respiración

Respiración básica en Tantien  
Respiración de las seis puertas  
Técnicas gimnásticas

## Ejercicios de estiramiento

### Relajación

---

### Ejercicios para regular el chi y abrir los meridianos

---

*Secuencia de pre-calentamiento para la práctica del Tai Chi de Jaume Díaz , podéis dirigiros a este profesor para recibir una instrucción precisa sobre su ejecución (repeticiones, respiración, contraindicaciones) y beneficios.*

Al practicar estos ejercicios no hay que forzar nuestras posibilidades. Es más importante la regularidad y la corrección en su ejecución.

Frotamos las manos. Acariciamos primero un brazo desde la mano al hombro ascendiendo por su parte externa y descendiendo por la interna (varias veces de 3 a 6).

Frotamos de nuevo las manos. Acariciamos la frente primero con una mano y después con la otra (limpiamos, por lo tanto los movimientos son siempre del centro al exterior).

Acariciamos los ojos desde el lacrimal al exterior con las puntas de los dedos.

Posamos las palmas abiertas sobre los ojos sin tocarlos (baño).

Acariciamos la nariz con los dedos de una y otra mano

Acariciamos los labios de forma similar

Frotamos las manos.

Acariciamos la nuca y después el cuello

Frotamos enérgicamente el bajo vientre (Tantien) y después los riñones.

Deslizamos las palmas desde los riñones hasta los tobillos por la parte posterior de las piernas y ascendemos de los tobillos hasta Tantien por la parte anterior.

Giramos la cabeza a la izquierda y la desplazamos hacia la derecha con el mentón bajo, doblando el cuello al frente. La acción ha de ser relajada y suave. Al descender espiramos, al ascender inspiramos.

Acercamos la oreja izquierda hacia el hombro (sin mover los hombros) doblando el cuello lateralmente. Levantamos la cabeza y la inclinamos hacia la derecha.

Hacemos girar los hombros primero de atrás hacia el frente, después del frente hacia atrás. Los hombros han de moverse en un círculo amplio.

Giramos los brazos de atrás hacia delante formando círculos amplios. Después de adelante hacia atrás.

Dirigimos los brazos hacia adelante, a la altura de los hombros, y los sacudimos desde el hombro hasta la punta de los dedos para soltar codos y muñecas. Los brazos han de estar relajados.

Acercamos los brazos al esternón y los lanzamos hacia adelante manteniéndolos a la altura de los hombros, con las palmas hacia el suelo.

Abrimos los brazos en cruz, a la altura de los hombros, paralelos al suelo, con las palmas a cada lado del cuerpo mirando al cielo. Acercamos las manos al cuello, doblando los codos. Lanzamos las manos a los lados, manteniendo la altura de los antebrazos.

Con los brazos sueltos al lado del cuerpo, agarramos la muñeca izquierda con la mano derecha y levantamos el brazo izquierdo. Lo estiramos enérgicamente hacia arriba. Hacemos lo mismo con el brazo derecho (una vez cada brazo).

Juntamos las manos con los brazos levantados por encima de la cabeza y estiramos enérgicamente hacia arriba cuidando de estirar el torso y la cintura. Las muñecas se entrelazan de forma que el dorso de la mano izquierda se sitúa hacia el lado derecho y a la inversa.

Practicamos un estiramiento similar con las manos dirigidas al frente y los brazos paralelos al suelo, a la altura de los hombros.

Estiramos los brazos hacia el suelo con las palmas horizontales, paralelas al mismo.

Giramos la cintura dejando los brazos sueltos. Hemos de parecer un muñeco de trapo, sin embargo los pies se mantienen firmes y la columna estirada. Los hombros giran al compás de cintura y brazos.

Con los brazos sueltos al lado del cuerpo, estiramos el brazo izquierdo con la palma abierta hacia el cielo y mantenemos el estiramiento desde la punta de los dedos y la coronilla, nos inclinamos hacia la derecha con objeto de estirar la cintura, manteniendo el brazo vertical. Lo mismo hacia la izquierda.

Giramos con la cintura como si jugásemos al juego del aro. Primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Juntamos los pies. Nos inclinamos y flexionamos ligeramente las rodillas para que estén sueltas. giramos las rodillas en un círculo

horizontal primero hacia una dirección y luego hacia otra. Los pies no se deben despegar del suelo, cuidar de no despegar ni los laterales del pie ni los talones.

Doblamos la cintura hacia delante, con la espalda recta, estirada mediante la cabeza. Finalmente relajamos la cabeza. Reposamos un momento. Nos incorporamos.

Abrimos los pies y doblamos la cintura hacia un lado estirando la pierna del lado hacia el que nos inclinamos y flexionando ligeramente la otra. Repetimos la misma acción hacia el otro lado.

Doblamos la cintura hacia delante hasta que el dorso de las manos se apoyen en el suelo, sin flexionar las piernas.

Nos agachamos con los pies separados el ancho de hombros, en cuclillas. Las rodillas pegadas al pecho, sin tocar el suelo con el coxis. Los pies han de permanecer pegados al suelo. Apoyamos los codos en el interior de las piernas, a la altura de las rodillas y juntando las palmas de las manos formamos una horizontal con los antebrazos, separando las rodillas. Reposamos un momento con los pulgares apoyados en el pecho y la cabeza relajada. Apoyamos las palmas en el suelo y nos levantamos muy despacio sin levantar la cabeza. Al levantarnos enderezamos la columna desde el sacro hasta la coronilla, vértebra a vértebra, para finalmente cuando estemos totalmente erguidos, levantar la cabeza. (Atención a este ejercicio es necesario ser cuidadoso).

Separamos los pies el doble del ancho de los hombros y flexionamos las piernas con el torso erguido, como si fueramos a sentarnos (un par de veces). Adoptamos la posición del jinete y nos relajamos un rato (cinco minutos bastarán) cómodamente sentados en el aire, con los muslos paralelos al suelo, los tobillos verticales y las puntas de los pies mirando al frente, de forma que ambos pies estén paralelos. La columna vertical. (Al principio podéis realizar esta posición descendiendo hasta donde os permita vuestra forma física aunque es recomendable que desde un principio cuideis la posición de pies tobillos y columna, realizadlo a diario y exigiros cada día un poco más).

Nos levantamos y estiramos una y otra pierna doblando la rodilla opuesta, mirando al frente. Nos agachamos hasta donde seamos capaces, pero siempre sin despegar los talones del suelo. La columna puede inclinarse. Realizamos el estiramiento completo de una pierna dirigiendo el talón hacia fuera y los dedos del pie hacia nosotros.

Realizamos otro estiramiento de las piernas mirando hacia un lado y doblando la rodilla de la dirección hacia la que miramos, la pierna que se estira es la que queda a nuestra espalda.

Finalmente abrimos ambas piernas cuanto podamos (pies enraizados en el suelo, paralelos, mirando al frente. No deben despegarse del suelo ni los laterales del pie ni los talones) Inclinamos la cintura hacia adelante y cuando está paralela al suelo, perfectamente estirada y recta estiramos ligeramente de los isquiones (nalgas) hacia atrás,

para finalmente relajar la cabeza y reposar un momento.

Estamos listos para proseguir. Llenos de energía y relajados.

Esta secuencia es extremadamente beneficiosa y puede realizarse a diario al levantarnos o antes de acostarnos en un período de 10 a 15 minutos.

---

## **Qigong** (Chi Kung)

---

### [Introducción](#)

[Teoría de entrenamiento Qigong](#)

[Advertencia](#)

### **Algunos tipos de Qigong**

[Wu Qin Xi](#)

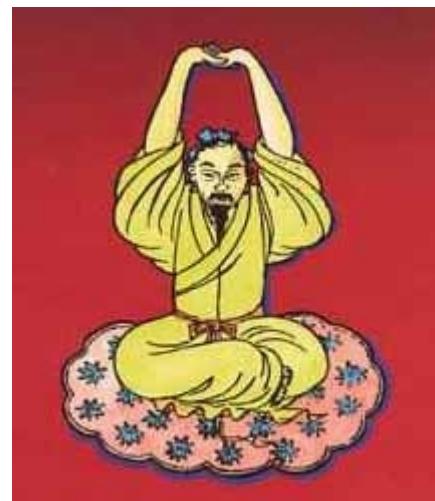
[Ba Duan Jin](#)

[Zhan Zhuang](#)

[Yijinjing](#)

[Luohan](#)

[Dze yuan](#)



---

### [Introducción](#)

*Qi* se refiere al "aliento vital" a la energía que anima a todo el universo y en particular al hombre. *Gong* se refiere al "trabajo". *Qi Gong* (Chi Kung) significa el trabajo sobre la energía vital.

El *Chi Kung* deriva de técnicas más antiguas conocidas como *Dao Yin*. El término Qigong es relativamente reciente, no fué empleado en su sentido actual hasta el pasado siglo XX. En un principio designó su utilización marcial (1915, 1929). No es hasta 1936 que se utiliza para designar su aplicación terapéutica en la obra *Terapéutica específica para la tuberculosis: el Chi Kung* de Dong Hao, publicada en Hangzhou. En diciembre de 1955, el ministerio chino de la salud reconoció oficialmente el interés terapéutico del Chi Kung y recomendó su práctica.

En la actualidad se utiliza el término Chi Kung (Qi Gong) para referirse a múltiples ejercicios destinados a desarrollar fuerza (física, energética, mental o espiritual) o a fines terapéuticos, mediante la movilización de la energía humana (*Qi*).



Los ejercicios de *Chi Kung* que se practican como complemento al *Tai Chi Chuan*, suelen ser suaves, aunque se realiza un trabajo intenso. Se combinan con la respiración y la meditación. Activan el metabolismo sin peligro aunque **no es recomendable practicarlos sin la instrucción de una persona cualificada**.

Por sus efectos inmediatos (ventilación, euforia) da la sensación de que es un ejercicio de efectos parecidos a los que esperamos los occidentales aunque en realidad los efectos buscados son más complejos y menos aparentes a corto plazo.

"Utilizando la mente, la respiración y los movimientos del cuerpo, el Chi Kung, activa la circulación de la energía a través de los meridianos, fortalece los órganos internos, ejercita los huesos, las articulaciones y los músculos, promueve la relajación y el control del estrés, previene lesiones ocupacionales y expande la conciencia en todos los niveles."

Gaspar García

*Zhan Zhuang* , *Yi Jin Jing* , *Baduan Jin* y *Wu Qin Xi* , son algunas formas populares de *Chi Kung*.

El objetivo del *Chi Kung* es fortalecer el cuerpo y la generación de la energía (*chi*) que lo anima. Liberar de obstrucciones el flujo de dicha

energía y dirigirla a dónde sea necesario según el fin que se persiga (terapéutico, marcial o espiritual). Para ello el *Chi Kung* cultiva los "Tres Tesoros" : *Chi* (energía vital), *Jing* (esencia) y *Shen* (espíritu).

El *Chi Kung* puede ser estático o dinámico. El *Chi Kung* estático puede realizarse de pie (*Zhan Zhuang*) o sentado (*Baduan Jin*). El *Chi Kung* dinámico puede realizarse sin desplazamiento (*Baduan Jin*) o con desplazamiento (*Wu Qin Xi*).

Los diferentes tipos de *Chi Kung* tienen influencias de tipo taoísta, budista, confucionista, médico o marcial, influencias que se cruzan y comparten en muchos casos.

Los ejercicios de *Chi Kung* se desarrollaron en los monasterios, tanto budistas como taoístas. *Da Mo*, reformador del templo *Shaolin*, introdujo unos ejercicios con la finalidad de mejorar la vitalidad de los monjes, llevándolos al "camino del medio" y apartándolos de los excesos ascéticos, en línea con las doctrinas originales del Budismo. Ejercicios cuyo fin último era la realización de su meta espiritual. En la misma línea, vinculados a una finalidad terapéutica y también espiritual se desarrollaron diferentes técnicas dentro de la corriente taoísta, caracterizada por la búsqueda de la longevidad física mediante la conservación y el desarrollo de la energía interna y vinculadas a la alquimia interior o *Nei Dan* "Elixir Interno". Ambas doctrinas, así como el Confucionismo aprovecharon las antiguas prácticas del *Dao Yin*. Su influencia se observa entre otros aspectos en la forma de utilizar el *Yi* (la mente/voluntad) en los ejercicios, por señalar uno de ellos.

El *kungfu* , término con el que se denominan las artes marciales chinas fue una evolución del *Chi Kung* aplicada a la autodefensa.

Según los fines perseguidos los ejercicios de *Chi Kung* pueden ser mucho más complejos e intensos que los practicados en una sesión para principiantes de *Tai Chi Chuan*. En castellano se han publicado diversos libros de Yang Jwing-Ming y Mantak Chia en los que describen algunas prácticas de *Chi Kung* avanzadas.

El *Tai Chi Chuan* en sí mismo es un *Chi Kung* y su práctica difiere de otros tipos de *Chi Kung* no sólo por la forma externa de los ejercicios sino en la forma en que orienta la movilización del *Chi*. Cada tipo de *Chi Kung* es completo en sí mismo respecto de sus fines y dentro de cada tipo existen diferentes formas según el nivel de aprendizaje.

Para las artes marciales tradicionales el término chi kung no tiene mucho sentido. En las artes marciales se realiza un *Nei Kung* (trabajo interno) que es inseparable del arte marcial. Se atribuye al gobierno comunista la creación artificial del concepto de *Tai Chi Chi Kung* como

algo separado de la práctica marcial. Así en los párrafos anteriores sería más apropiado hablar de Nei Kung que de Chi Kung.

---

## **Teoría de Entrenamiento Chi Kung**

(Notas de "Las 9 perlas del Chi Kung" de Sebastián González y "La esencia del Tai Chi Chi Kung" de Yang Jwing-Ming)

Conceptos generales.

El aliento o energía (Chi) es la fuerza que anima a la persona. El aliento (Chi) se genera o se transforma de manera natural a partir de la esencia (Jing). El cuerpo dispone de dos tipos de esencias, la esencia original, que procede de los padres y que se transforma en Chi de Agua (Lii) y la esencia adquirida del aire y los alimentos que se transforma en Chi de fuego (Kan).

Chi circula por el cuerpo a través de canales y meridianos. Chi nutre el organismo, lo defiende y lo limpia. Para que el organismo se mantenga saludable es necesaria la circulación del Chi sin obstrucciones. Los bloqueos de Chi pueden ser debidos a muchas causas, alimentación deficiente, vida poco saludable, falta de energía para repeler agresiones exteriores (infecciones, accidentes), tensiones emocionales, ...

La práctica del Chi Kung supone regular el cuerpo, regular la respiración, regular la mente, regular la esencia, regular el aliento, y regular el espíritu.

Es decir:

Mejorar el estado del cuerpo y su resistencia física. Liberar de bloqueos la circulación del Chi para lo que es necesaria la relajación. La relajación depende mutuamente del cuerpo, la respiración y la mente emocional (Hsin). Incrementar el nivel de Chi, para lo cual hay que cuidar de la esencia y de su transformación, a lo que contribuye el espíritu. Distribuir el Chi donde sea necesario dirigiéndolo mediante Yi (la mente voluntad)

### 1. Regular el Cuerpo (Tyau Shenn)

"(Cuando) la forma (postura corporal) no es correcta, el Chi no es constante. (Cuando) el Chi no es constante, el Yi (mente) no tiene paz. (Cuando) el Yi no tiene paz, entonces el Chi sufre un desorden".

El cuerpo y la mente se encuentran mutuamente relacionados. Un cuerpo relajado y equilibrado favorece la relajación y la concentración del Yi. A esto se llama "Shen Xin Ping Herng" que significa "Cuerpo y corazón (mente) equilibrados".

### *La Relajación*

Sólo cuando esté relajado estarán abiertos todos los canales de Chi.

Etapas de la relajación:

1. Relajar la mente
2. Relajar la respiración
3. Relajar el cuerpo

## *La Raíz*

En toda práctica Chi Kung es importante estar bien apoyado. Estar apoyado significa estar equilibrado y en firme contacto con el suelo. Su apoyo se compone de la raíz, el centro y el equilibrio.

Para enraizar su cuerpo debe imitar a los árboles y echar raíces invisibles bajo sus pies. Su raíz debe ser tan ancha como profunda.. Su Yi debe crecer primero, porque es el Yi el que dirige al Chi. Su Yi debe ser capaz de dirigir el Chi hasta sus pies y comunicarse con la tierra. Sólo si su Yi puede comunicarse con la tierra, podrá crecer el Chi por debajo de sus pies y entrar en ella para crear la raíz. La cavidad del Pozo burbujeante es la puerta que permite a Chi comunicarse con la tierra.

Después de haber logrado su raíz, debe aprender a conservar la concentración. Una concentración estable hará que su Chi se desarrolle de modo análogo y uniforme.

Echar la raíz no se refiere únicamente al cuerpo, sino también a la forma o al movimiento. La raíz de cualquier forma o movimiento se encuentra en su propósito o principio.

## 2. Regular la respiración (Tyau Shyi)

Regular la respiración significa regular la acción de respirar hasta que sea relajada, constante y sosegada.

Existen ocho palabras clave en la respiración que todo practicante de Chi Kung debe tener en cuenta durante sus prácticas:

- 1 Sosiego (Jing).
- 2 Suave (Xi).
- 3 Profundo (Shen).
- 4 Largo (Chang).
- 5 Continuo (You).
- 6 Uniforme (Yun).
- 7 Lento (Huan)
- 8 Delicado (Mian).

Estas palabras son autoexplicativas y podrá entenderlas con un poco de reflexión.

## 3. Regular la Mente (emocional) (Tyau Hsin)

Confucio dijo: "Primero debes estar tranquilo; luego, tu mente podrá estar serena. Una vez que tu mente esté serena, estará en paz. Sólo cuando estés en paz, serás capaz de pensar y progresar finalmente".

## 4. Regular la Esencia (Tyau Jieng)

Regular la esencia significa conservarla y convertirla en Chi sin que haya desperdicio.

## 5. Regular el Aliento (Tyau Chi)

Hasta que no hayamos almacenado suficiente Chi no seremos capaces de hacerlo circular por los canales.

## 6. Regular el Espíritu (Tyau Shen)

La regulación del Shen consta de cuatro aspectos fundamentales: aprender a elevar el espíritu, aprender a mantenerlo en su residencia y fortalecerlo, a coordinarlo con la respiración y, finalmente, aprender a usarlo para dirigir el Chi con eficacia.

---

Diversos autores advierten contra la práctica del Chi Kung sin instrucción. Aquellos que conocen algo de las técnicas naturales aplicadas a la curación del organismo sabrán que dichas técnicas suelen agravar en una primera etapa los síntomas de los desequilibrios que tratan. Eso suele corresponder a la etapa inicial de desintoxicación del organismo que ha de ser tan suave como grave sea el estado de partida. Pasada esta etapa es cuando el organismo se reconstituye. Por otra parte hay contraindicaciones (menstruación, embarazo, resfriados, patologías graves) y se difunden técnicas que si no se realizan con la preparación o la técnica adecuada pueden provocar graves disfunciones entre las que las menores pueden ser vértigos o desmayos.

En cuanto a la efectividad terapéutica de técnicas como el Qigong o el Tai Chi, como en otras terapias naturales que se basan en el restablecimiento mediante la potenciación de los propios recursos curativos, se suele tardar unos meses en apreciar su acción. Su acción es real aunque no hay que mitificarla.

En la práctica del Chi Kung se puede producir una sudoración intensa que no corresponde a la intensidad del ejercicio realizado. En principio se considera que es una forma de eliminar energías negativas. Es conveniente eliminar dicho sudor.

Tras la práctica del Tai Chi o del Chi Kung es conveniente dejar transcurrir unos 15 minutos antes de ducharse y en ningún caso hacerlo con el agua a una temperatura escasivamente diferente de la del cuerpo, por fría o por caliente.

---

## **Wu Qin Xi** □□□ (El juego de los Cinco Animales)

---

El creador del juego de los cinco animales (wuqinxi) fué el médico Hua Tuo de finales de la dinastía Han del Este (años 125 - 220). Estos ejercicios están inspirados en prácticas chamánicas muy

antiguas de carácter ritual y guerrero. Más tarde se relacionaron con los cinco elementos y su correspondencia con los diferentes órganos.

Hua Tuo escribió:

*"El cuerpo humano necesita trabajar y moverse, pero no es conveniente sobrepasar sus límites. El movimiento y el trabajo muscular contribuyen a evacuar el exceso de gases, hacen que sea fluída la circulación sanguínea y posibilitan una cierta inmunidad general frente a las enfermedades. Esto es: como el eje de la puerta que no se pudre nunca por hallarse en constante movimiento. Los sabios antepasados nos enseñan que uno puede alcanzar la longevidad si se mueve tal como lo hacen en la naturaleza el oso y el águila".*

*"Cuando sientas alguna molestia física, comienza a practicar la gimnasia de los cinco animales o la de uno de los cinco y no dejes de hacerlo hasta romper a sudar, de modo que la cara te brille y se despierte tu apetito".*

Los ejercicios de los Cinco Animales combinan la mente, la figura y la respiración. En estos ejercicios es necesaria una integración total y completa de mente, espíritu, cuerpo, respiración y movimiento. Los movimientos han de ser ágiles, espontáneos y flexibles. Hay que respirar de modo profundo y rítmico de acuerdo con los movimientos y actuar con el espíritu del animal cuyo movimiento se realiza.

*El Tigre con sus ojos brillantes, corre a saltos o gira el cuerpo tan rápidamente como el relámpago, mostrando sus poderosas garras; el Ciervo, en tanto, manso y obediente, se mueve con firmeza y agilidad al correr o permanecer quieto, con tanta gracia que uno se ve impulsado a amarlo; el Mono travieso, ora trepa a un árbol para recoger frutas, ora mira para allá o para acá, mostrando una inteligencia casi humana; el Oso, gordo, es un animal que parece torpe pero sereno, y sin embargo sus movimientos hacen que uno se libre de preocupaciones y se expanda su caja torácica; la Grulla que extiende las alas, se dispone a arrancar el vuelo, una vez alcanza el cielo deja de verse, escondida tras las nubes, para aparecer después por entre ellas tal como una figura del algún dios celestial.*

Hay diferentes series de ejercicios correspondientes al juego de los Cinco Animales con variantes, tal como ha habido diferentes escuelas y familias en las que se ha desarrollado y transmitido esta práctica a lo largo de los siglos. Aquí se presenta la forma simplificada standar.

## El Tigre

Es poderoso, heroico y arrogante; nunca es cobarde. Hay que imitarlo en su espíritu, que se expresa por los ojos, y en su porte, que se expresa por las garras; la fuerza corporal, en la realización de la práctica, debe aunar lo flexible y lo duro a la vez, y la figura debe ser una combinación de tranquilidad y movimiento.



*En la figura, es el rey de la selva.*

*En lo interior, flexibilidad; en lo exterior, dureza.*

*Al moverse, como el huracán; al pararse, como la luna.*

*Se ha de mostrar su poderío al lanzarse al combate.*



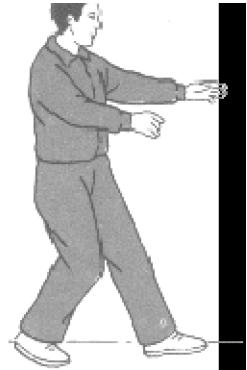
Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobra las rodillas lentamente y baja el cuerpo, cargando el peso sobre la pierna derecha. Levanta el talón izquierdo para tocar el tobillo derecho y al mismo tiempo lleva los puños a la cintura, con las palmas hacia arriba y mirando a la izquierda.

2. Dá un paso adelante hacia la izquierda, sigue con el pie derecho hasta que la distancia entre los talones sea de unos 30 cm y mantén el peso sobre la pierna derecha. Al mismo tiempo, lleva los puños mirándose entre sí a la altura de la boca pasando por el pecho y empuja hacia adelante con las palmas abiertas como garras y los ojos mirando el índice izquierdo.

3. Con el pie izquierdo, dá medio paso adelante y tócate el tobillo izquierdo con el talón derecho, con las rodillas ligeramente dobladas. Al mismo tiempo lleva los puños a la cintura, con las palmas hacia arriba y los ojos mirando hacia la derecha.

Al lanzar las garras proyecta toda tu fuerza como si diéras un zarpazo, espira. Al recoger los puños te relajas e inspiras.



4. Repite el paso 2, pero en dirección opuesta. Repite el ejercicio muchas veces hacia la izquierda y hacia la derecha, de manera calma y compuesta, similar a la del confiado tigre preparándose para la lucha.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Madera y actúa sobre los meridianos de Hígado y Vesícula biliar.

## El Ciervo

En la imitación del ciervo, lo más importante es la flexibilidad y la espontaneidad, evitando al máximo las posturas cohibidas y la tirantez. Se debe mostrar agilidad y vivacidad tanto al enderezar el cuello como al desplazarse hacia adelante.

*Hacer flexibles el cuerpo y el espíritu.  
Ninguna obligación ni sentimiento de agobio.*

*Saltar, asomarse y erguir el cuello.  
Hacer que el aire en la respiración  
llegue hasta la cola del ciervo  
y flexibilizar los tendones.*



Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobra la pierna derecha y estira la pierna izquierda hacia adelante con la rodilla ligeramente doblada. Pon el peso en la pierna derecha.

2. Estira hacia delante el brazo.

3. Haz rotar los brazos en dirección opuesta a las agujas del reloj, asegurándote de que el círculo dibujado por la mano izquierda es más grande y que la rotación de los brazos es producida por un movimiento circular de las caderas y la cintura y no por el movimiento de las articulaciones de los hombros. Repite algunas veces el movimiento.

4-6. Repite los pasos 1-3 pero adelanta la pierna y el brazo derechos, coloca la mano izquierda en la posición en que su palma enfrente el codo derecho y haz rotar los brazos en el sentido de las agujas del reloj.

Repite muchas veces el ejercicio hacia la izquierda y hacia la derecha.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Fuego y actúa sobre los meridianos de Corazón e Intestino delgado.

## El Mono

Es despierto y ágil, nunca está perplejo. El mono se caracteriza por mostrarse siempre muy vivo y veloz. Al ejecutar los ejercicios a imitación de este animal, hay que conservar sin embargo la tranquilidad y el control de los movimientos, es decir, será preciso ejercitarse la tranquilidad interna y la agilidad externa.

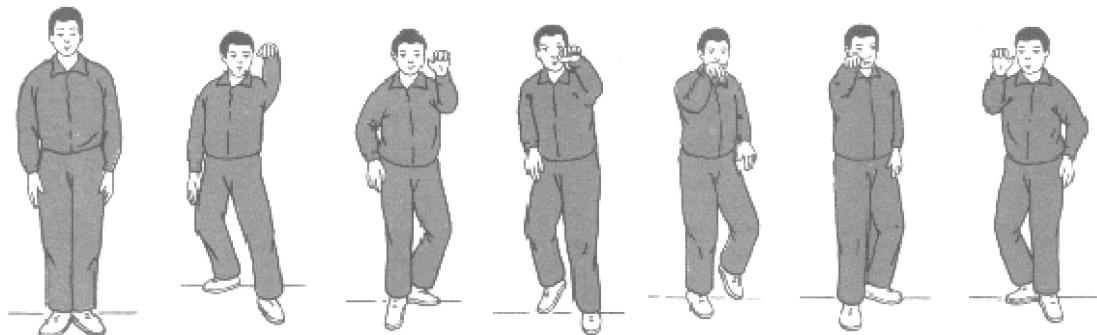


*Permanecer alerta y ágil en cualquier momento,*

*Los saltos serán rápidos como el viento,*

*La recogida de frutas parecerá natural,*

*No existe la pereza en el mono.*



Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobla lentamente las rodillas y dás un paso adelante con el pie izquierdo; al mismo tiempo levanta la mano izquierda por el pecho a la altura del hombro, proyectala hacia adelante como si estuvieras cogiendo algo y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano.
3. Dás un paso adelante con el pie derecho y sigue con el pie izquierdo, levantando el talón del suelo; al mismo tiempo, levanta la mano derecha por el pecho a la altura del hombro, proyectala hacia adelante como si estuvieras cogiendo un objeto y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano. Retira la mano izquierda con el codo doblado.
4. Dás un paso adelante con el pie derecho y al mismo tiempo levanta la mano derecha por el pecho a la altura del hombro, proyectala hacia adelante como si estuvieras cogiendo un objeto y, con la muñeca doblada, forma una garra con la mano. Retira la mano izquierda con el codo doblado.

Variante:

1. En el primer paso se adelanta la mano contraria al pie que avanza.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Tierra y actúa sobre los meridianos de Bazo y Estómago.

---

## El Oso

Su enorme peso le ayuda a caminar serenamente, no existe en él ninguna ligereza. El oso, sin embargo, se caracteriza por la agilidad que manifiesta aun en los movimientos aparentemente más torpes. Los ejercicios principales que ejecuta el oso son aquellos referidos a girar sobre sí mismo, tirar de algo o empujar algo utilizando la fuerza de los hombros, debiendo, por lo tanto, en la realización del movimiento concentrar la fuerza interna en los hombros y en la cintura, para dar la impresión de que el oso es torpe, no ligero ni flexible.



*La torpeza externa no encubre la agilidad interna,  
Destaca lo liviano pese a la gordura y  
la aparente torpeza,  
Los ejercicios del oso se ejecutan  
concentrando la fuerza en los  
hombros.  
El aire se baja hasta dantien.*



Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dobla la rodilla derecha y balancea el hombro derecho hacia adelante y abajo, con el brazo colgando; al mismo tiempo echa hacia atrás el hombro izquierdo y levanta ligeramente el brazo izquierdo.

2. Repite el paso 1, pero en dirección opuesta.

Repite el ejercicio muchas veces.

#### Variaciones

1 Sitúa las manos como apoyadas encima de una mesa delante de la cintura. Cierra los ojos. Gira a la izquierda lo máximo posible deslizando las manos a lo largo de un plano horizontal imaginario. Desplaza el peso a la pierna derecha arrastrando las manos que permanecen en el mismo plano. Gira a la derecha lo máximo posible. Desplaza el peso a la pierna izquierda.

**El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Agua y actúa sobre los meridianos de Rinón y vesícula biliar.**

2 Similar al movimiento anterior pero con los ojos abiertos y las palmas de las manos una frente a la otra.

**El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Tierra y actúa sobre los meridianos de Bazo y Estómago.**

---

## La Grulla

La grulla vuela aleteando ligera y serenamente, nada en ella indica pesadez y estancamiento. Al ejecutar los movimientos a imitación de esta ave, es necesario dejar translucir su arrogancia y altivez, la naturalidad se debe expresar tanto en las "maneras de volar" como en las formas estáticas.

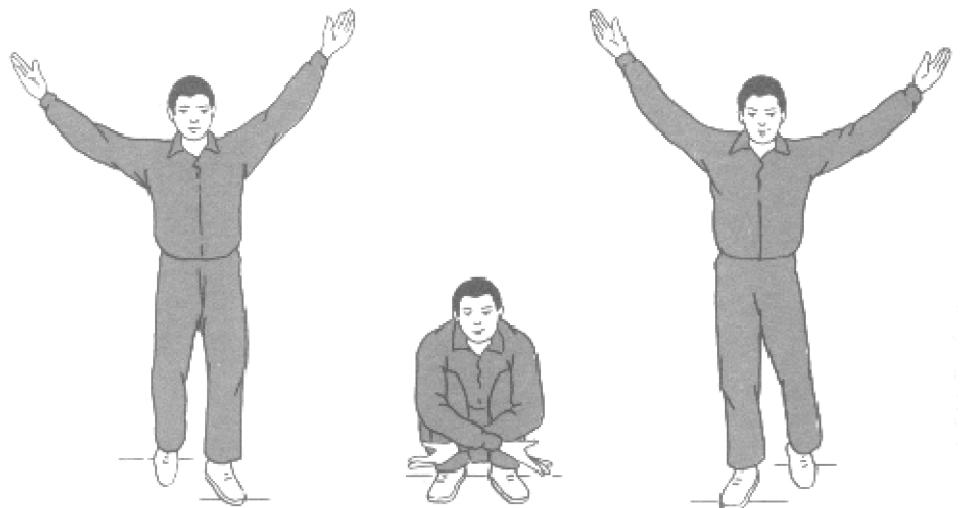
*La grulla se para de pie como el pino.*

*Vuela por entre las nubes.*

*Suele detenerse solitaria en un punto.*

*No muestra signos de pesadez ni al volar ni al descender.*





Preparación. Ponte firme, pero no intentes sacar pecho. Relaja todo el cuerpo en esta posición durante unos momentos.

1. Dá un paso adelante con el pie izquierdo, dá medio paso adelante con el pie derecho (dejando que siga al izquierdo), levantando el talón del suelo; al mismo tiempo, eleva las manos al frente, ábrelas hacia el costado e inspira. Las manos se cruzan por delante al tiempo que todo el peso se encuentra sobre el pie que avanza.
2. Dá medio paso adelante con el pie derecho, baja los brazos, agáchate, abraza las rodillas y espira.
3. Pónte de pie, adelantate con el izquierdo, el talón levantado; al mismo tiempo, eleva las manos al frente, ábrelas hacia los costados e inspira.
4. Repite el paso 2, pero adelanta el pie izquierdo.

El ejercicio realizado de la forma descrita se puede asociar al elemento Metal y actúa sobre los meridianos de Pulmón e Intestino Grueso.

---

## Ba Duan Jin 八段錦 (Las 8 piezas del brocado)

---

- [Baduanjin de pie](#)
- [Baduanjin sentado](#)

Existen dos formas de ejercicios de *baduanjin*, una *sentado* y otra de *pie*. Es una forma de *Chi Kung* externo. La energía se crea en el exterior, brazos, cintura, con objeto de activar la circulación del *Qi* y alimentar los órganos internos.

En términos occidentales es un conjunto de ejercicios gimnásticos en los que se realizan estiramientos suaves.

---

Diversos autores atribuyen el origen de estos ejercicios a *Zhong Li* (Chung-li Ch'üan) de la dinastía *Tang* (618-907). (Catherine Despeux - La Moelle du Phénix Rouge, Thomas Cleary - Vitality Energy Spirit: A Taoist Sourcebook) .

La descripción del grupo de 8 ejercicios sentado, aparece por primera vez en el *Zhongli Baduanjinfá*, apéndice del *Xiuzhen Shishu* (Diez Textos para el Estudio de la Realidad), incluido en el *Canon Taoísta* (*Daozang*, TT 263, fascículo 125, juan 19), fechado hacia el s. XII. El origen de estos ejercicios lo indica una introducción escrita por *Zeng Zao*, letrado muerto alrededor de 1150 y autor de una enciclopedia sobre alquimia interna (el *Daoshu*): "Los 8 ejercicios de *Zhong Li* fueron, dice él, grabados sobre un muro de piedra de la mano del Maestro *Lü* (*Lü Dongbin*); así fueron transmitidos al mundo".

*Zhong Li* se dice que fue el maestro del Ancestro *Lü*. Este, a su vez, fue el precursor del Taoísmo de la Realidad Completa, escuela de la que formó parte *Chang San-feng* a quien se atribuye el origen del *Tai chi chuan*.

Los ejercicios de las 8 piezas del brocado se han de considerar como un sincretismo de técnicas gimnásticas, de absorción del hábito, de visualización y de alquimia interna. Es una serie sencilla que supone una transición de una parte a las técnicas de absorción del hábito y los diversos procedimientos psicofisiológicos de los *Tang* y por otra al sistema de alquimia interior de los *Song*.

"La leyenda atribuye a *Yue Fei* (1.103 d.c.) la puesta a punto del *Baduanjin* de pie en la época *Song*, aunque en esa dinastía, todo parece que fue inventado por este personaje (artes de lanza, *bajiquan*, garra del águila, *qinna*, *xingyiquan*, etc.). Lo que si es cierto es que el *Baduanjin* taoísta penetró en el monasterio de *Shaolin* en tiempos de los *Song*, a partir de un texto conocido como *She Sheng Yaoyi*. Cabe decir que en la tradición budista *Shaolin*, el *Baduanjin* pasó a llamarse *yijinjing shi'er duanjin* (12 ejercicios de seda según el clásico de transformación de tendones), pero que es solamente una manera distinta de contar las acciones y gestos rituales. No puedo asegurar esto, pero creo que la sucesión fue más o

menos así: en el año 1624 pasó de manos taoístas a budistas, gracias al continuo intercambio de conocimientos entre ambas escuelas. Durante la dinastía Qing (1644-1911) se fue transmitiendo entre maestros budistas en forma de manuscrito titulado "yijinjing" (Clásico de la transformación de los tendones). Contenía los siguientes capítulos: teoría general de yijinjing; tratado de fortalecimiento interior; fortalecimiento interior del héroe místico; ocho ejercicios de seda para el fortalecimiento externo del héroe místico; gráfico de las doce posturas. En 1854, un hombre llamado Wang Zuyuan, quien residió durante 3 meses en Shaolin, vio este texto y reconoció en él los ejercicios taoístas del Baduanjin. Renovó el texto y publicó el Neigong Tushuo (explicaciones y gráficos del ejercicio interno). De aquí se extrajeron los ocho ejercicios de pie que se han transmitido casi intactos hasta nuestros días.

El Baduanjin de pie se hizo muy famoso a partir de 1926, cuando W.C. Wang y Gunsun Hoh lo publicaron en un periódico de Shanghai y causó un furor excepcional entre los practicantes de Taiji y wushu. Todo el mundo hablaba de él y lo incluía en los currículos de artes marciales. De ahí su fama. Por cierto, en la década de los 30 y 40 hubo un grupo de taoístas relacionados con la tradición alquímica y de energética que publicaron dos periódicos con poemas, explicaciones, metodologías, etc. sobre "estudios inmortales", dirigidos por Chen Yingning, un maestro taoista de especial trascendencia, todavía bastante desconocido en Occidente.

En fin, Baduanjin llegó a ser tan famoso que se dice que era el Qigong que practicaban el propio Mao Zedong y Zhou Enlai. De hecho fue uno de los primeros ejercicios rehabilitados en la década de los 50 si bien despojado de su contenido taoista y adaptado al mensaje socialista de la China del momento." (Jordi Vilà Lista de Correo Taiji 19/1/2001)

---

Última revisión Marzo 2004

---

### Ba Duan Jin (Las ocho piezas del brocado)

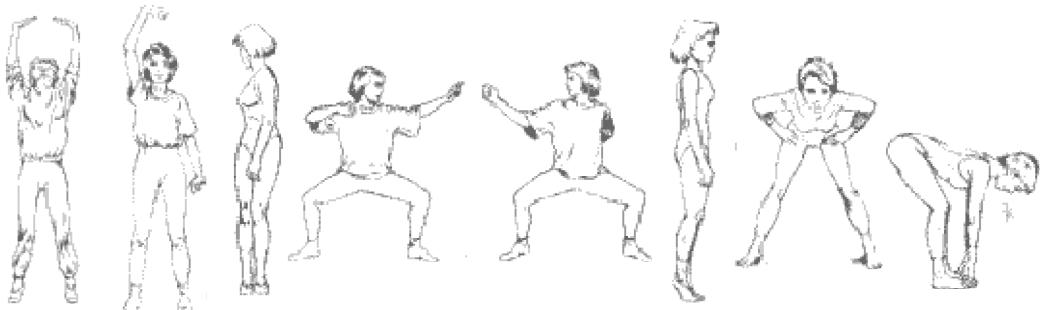
---

Ba Duan Jin se traduce como las ocho piezas del brocado y esto quiere decir que la práctica de estos ocho ejercicios es capaz de hacer del cuerpo algo tan maravilloso como el bordado más fino de oro, también se conoce como Las Ocho Joyas del Tai Chi porque son muchos los beneficios que reporta a los practicantes de Tai Chi.

Hay muchas variaciones de los ocho ejercicios, en especial de la forma de pie que es la más popular. Es importante entender la intención de los mismos, su raíz. Si comprendemos esta intención entenderemos cualquiera de sus variantes y su ejecución será efectiva. La práctica de los ejercicios requiere relajación, suavidad y cierta perfección. La respiración debe ser ligera y acompañar a los movimientos. Las variaciones practicadas deben ser acordes a nuestra capacidad para avanzar gradualmente (uno, dos o tres años).

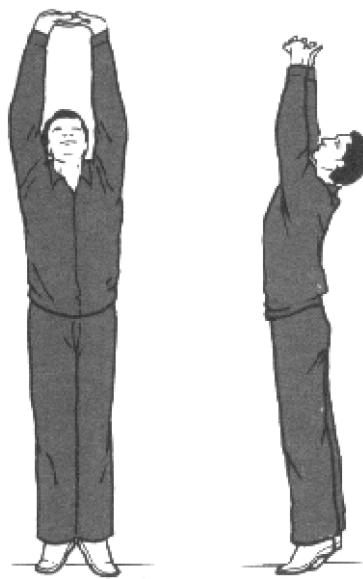
Según nuestro nivel u objetivos acentuaremos unos u otros aspectos en su práctica, gimnástica, visualización, etc.,.

- *Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador*
- *Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el Estómago*
- *Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse*
- *Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón*
- *Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado*
- *Empinarse en la punta de los pies y rebotar siete veces*
- *Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón*
- *Llevar las manos de los pies al suelo y agarrarse los pies*



## **Dos manos sujetan el Cielo para armonizar el Triple Recalentador**

Reposamos un momento en la posición de *Wu Chi*. De pie con los pies separados el ancho de hombros y la cadera ligeramente basculada, ayudados mediante una ligera flexión de las piernas. Sonreímos desde el corazón (figuradamente) y tomamos conciencia de nuestro centro de gravedad cuatro dedos por debajo del ombligo.



Nos agachamos ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas. Cruzamos las manos delante del abdomen con las palmas mirando hacia arriba.

Elevamos al mismo tiempo las manos y el cuerpo. La respiración desciende hasta el abdomen. Los pulmones se llenan al tiempo que ascendemos aspirando. Al llegar al pecho las palmas giran hacia nosotros para orientarse hacia el cielo.

Seguimos levantando las palmas al tiempo que elevamos los talones. Finalmente sostenemos el cielo totalmente extendidos, mientras hundimos las puntas de los pies en la tierra (*ver nota*)

Cuidaremos que, al elevar las manos, lleguen a quedar en ángulo recto en relación a los brazos y que los brazos estén rectos. Relajamos la musculatura de los hombros, brazos y cuello. La pelvis ha de estar basculada y la espalda recta.

Haremos la intención de empujar hacia arriba y abriremos despacio los brazos hacia los lados como si fuésemos un pájaro que despliega sus alas, en un círculo amplio; mientras espiramos lentamente vaciando los pulmones de arriba hacia abajo al ritmo de los brazos.

Repetiremos este ejercicio un número fijo de veces, 6, 9, 12, 24, 36 según la planificación de la sesión.

La respiración nunca debe ser forzada por lo que la velocidad del ejercicio dependerá de la respiración y no lo contrario.

Este ejercicio activa la circulación del triple calentador (*Sanjiao*), un órgano definido en la MTC, sin correspondencia física, cuyo objeto es sintetizar y distribuir la energía (*Qi*) en el cuerpo. El triple calentador tiene tres áreas o *calderas*, el quemador superior, situado encima del diafragma y relacionado con la respiración, el quemador medio, situado en la zona del estómago y relacionado con la digestión, y el quemador inferior situado en la zona pélvica y relacionado con la eliminación.

A nivel de respiración desarrollamos una respiración completa, abdominal, torácica y clavicular.

También efectuamos un estiramiento del tejido conjuntivo que sujet a los órganos internos que reciben una masaje suave, y de los tendones y notamos como se liberan los bloqueos producidos por la tensión acumulada, gracias a la acción integral de huesos, tendones, músculos y órganos.

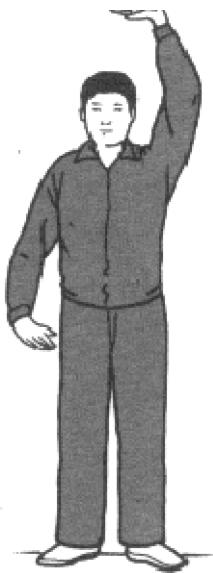
### Nota

Este ejercicio debe realizarse sintiendo el chi. ¿ Que es el Chi ? pregunté en una ocasión a un Maestro - *El Chi no se dice, el Chi se siente*, fué su respuesta.

Podemos sentir el Chi como el hormigueo que se produce al iniciar el estiramiento. Esta sensación no se ha de bloquear forzando la posición. Primero las manos ascienden al cielo y el chi que asciende es el que nos estira y nos lleva a elevarnos sobre la punta de los pies.

Los ojos siguen a las manos y la cabeza se inclina ligeramente hacia atrás. Al tirar la cabeza hacia atrás lo hacemos para evitar el bloqueo del chi, esta posición no debe ser forzada pues el efecto sería el contrario del deseado.

Estos estiramientos deberían recordarnos a los que se producen de forma natural cuando deseamos desperezarnos o al despertar. Es frecuente observar este tipo de estiramientos en los animales domésticos: gatos, perros. Quien haya tenido oportunidad de observarlos debería emular el mismo espíritu.



Las personas que tengan dificultad en sostener el equilibrio no deberían elevarse más que en la medida en que puedan mantener el equilibrio. Esto ayudará a que lo desarrollen.

### ***Estirar una mano hacia los pies y después la otra para armonizar el bazo y el estómago***

Partimos de la posición inicial, Wu Chi.

(inhalamos) Situamos las manos, paralelas, a la altura del estómago, frente a nosotros. Las palmas enfrentadas es decir una mano hacia arriba y a la misma altura una mano hacia abajo.

(exhalamos) Separamos las manos: la una sube por encima de la cabeza, la palma hacia arriba, los dedos apuntando en la dirección del hombro opuesto; la otra desciende, la palma hacia abajo, hasta dejar el brazo al costado, la palma mira al frente.

Elevamos la mirada hacia la mano que está encima de la cabeza.

(inhalamos) Llevamos las manos de nuevo a la altura del estómago, pero invirtiendo la postura del comienzo, para separarlas al exhalar cambiando a la postura simétrica.

Tendremos la sensación de que las manos empujan algo que ofrece cierta resistencia, pero sin poner los músculos en tensión excesiva.

Este ejercicio regula los Qi del estómago, páncreas y bazo. Disminuye el yang del estómago y aumenta el yin del bazo. Mejora la digestión, el tránsito y la circulación sanguínea.

Girar la cabeza y mirar hacia atrás para evitar consumirse

Partimos de la posición inicial, Wu Chi a la que hemos regresado después del ejercicio anterior.

(inhalamos) Sin girar la cintura ni el pecho (ver nota) volvemos la cabeza a la izquierda cuanto nos sea posible; luego, cuando hayamos alcanzado el límite de la rotación cervical, la prolongamos con el raquis echando el hombro izquierdo hacia atrás, pero sin que la pelvis acompañe dicho movimiento. Acabamos con una ligera rotación de las caderas a la izquierda para permitir que la vista se dirija hacia atrás (ver nota) La cabeza ha girado sobre un eje perfectamente vertical; la mirada se dirige en horizontal hacia el infinito, y ha descrito un ángulo exacto de 180°.

(exhalamos) Retornar despacio a la postura inicial, la mirada siempre acompañando de frente al movimiento; éste se realizará rectificando primero la pelvis, luego los hombros y por último el cuello.

Realizamos el mismo ejercicio hacia la derecha..

En la postura inicial y durante la inhalación la concentración se fija en el dantien. Mientras nos volvemos exhalamos el aire y la concentración pasa del dantien al hui yin y luego a los yong quan. El espíritu dirige el Qi. Derivamos el Qi de dantien a tierra con objeto de eliminar el qi contaminado por las cinco debilidades (las enfermedades de los cinco órganos: hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones perjudicados por las energías climáticas del viento, el calor, la humedad, la sequedad o el frío, o las dietéticas de los sabores ácido, amargo, dulce, picante o salado) y las cinco llagas (las siete emociones fundamentales: cólera, júbilo excesivo, pena, tristeza, desesperación, temor y pánico).

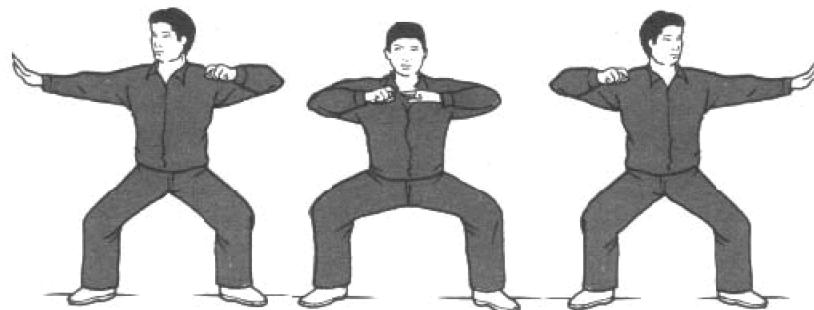
## Nota

A este ejercicio se le atribuye un efecto de masaje del intestino grueso y es por una razón: el movimiento nace del coxis y se transmite por el cinturón abdominal a toda la espina hasta que se libera con la cabeza. Para mí es uno de los ejercicios que tiene más dificultad por involucrar un movimiento interno. La cabeza solo debería girarse como resultado de este movimiento interno y en ningún caso se forzarán las cervicales. Los principiantes deberían tener precaución con la cabeza al dirigir la



mirada al talón. Este movimiento puede limitarse a bajar la mirada sin mover el cuello.

### ***Abrir el arco a izquierda y a derecha para dispararle al halcón***



(inhalamos) Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura del pecho, el derecho por la parte exterior.

Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete.

Giramos el torso hacia la izquierda.

Extendemos los dedos índice y pulgar de la mano izquierda y cerramos los otros dedos.

Empujamos hacia la izquierda con la mano izquierda y levantamos el codo derecho hacia la derecha; mantenemos los ojos fijos en la mano izquierda y el codo derecho a la altura del hombro. La mano derecha tensando el arco. La mirada apuntando a través del índice a lo lejos. En la mano izquierda estiramos el indice y el pulgar, esto se puede realizar con el resto de dedos plegados o estirados.

Mientras desplegamos los brazos el torso va girando hacia el frente de forma que al final estamos con la mirada hacia la izquierda pero con el torso orientado al frente y vamos descendiendo hasta quedar en la posición del jinete.

Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis basculada (nalgas adentro), ayuda a enderezar la columna, sin que haya flexión de las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño.

Cada cual ha de trabajar con la altura que le sea más cómoda. En la posición del jinete los pies han de tender a estar paralelos pero las rodillas han de estar alineadas con los mismos de forma que la pantorrilla esté vertical, esto exige la intención de separarlas, como en esta posición es difícil mantener los pies paralelos sin dejar caer las rodillas hacia adentro, es preferible que los pies estén algo abiertos a dejar caer las rodillas.

Los movimientos de las diferentes partes del cuerpo han de estar coordinados y poseer cierta simetría.

Cuidaremos de no llevar los codos hacia atrás de la espalda pues esto cerraría los omoplatos y bloquearía el pecho.

Los beneficios de este ejercicio se relacionan con el pulmón por lo que al realizar el ejercicio buscaremos una sensación de apertura y liberación en el pecho.

(exhalamos) Volvemos al centro, los brazos cruzados, pero esta vez el antebrazo izquierdo por fuera. Al mismo tiempo elevamos las rodillas hasta casi estirarlas. Seguimos con el ejercicio hacia la derecha, de forma simétrica.

Encadenamos varias repeticiones por la izquierda y la derecha.

Este ejercicio mejora la respiración y las funciones circulatorias. Por el movimiento de los brazos y la extensión de los dedos índice, el ejercicio tonifica los meridianos de los pulmones y del intestino grueso.

Tonifica el Qi de los riñones y el meridiano especial dai mai que pasa por el ming men.



## Baja el cuerpo y aprieta el puño con ojo de enfado

Damos un paso a la izquierda y dobrámos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Mantenemos derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis girada, mantiene recta la columna, sin flexionar las vértebras lumbares. Las rodillas no han de sobrepasar la punta de los pies, caso contrario podemos hacernos daño.

Doblamos los brazos hacia el cuerpo a la altura de la cintura, los puños cerrados con el dorso de la mano hacia abajo y relajados. La vista se dirige hacia el frente, los ojos bien abiertos.

(inhalamos) Desplegamos el brazo izquierdo hacia el frente mientras apretamos el puño con fuerza, el círculo formado por el pulgar y el índice queda mirando el cielo. El puño apretado con fuerza y la mirada fiera centrada en un punto imaginario al horizonte. Los músculos de cara, cuello y hombros han de estar relajados.

(exhalamos) Relajamos la mirada y los puños mientras el brazo regresa a la altura de la cintura.

Repetimos el movimiento con el puño derecho.

El qi del hígado "ensancha el yang y despliega el yin". Se regula la energía generada con los ejercicios precedentes transmitiéndola a los músculos.

## Empinarse en la punta de los pies y rebotar siete veces

Partimos de la posición inicial. Mantenemos bien alineados el cuerpo y la cabeza.

(inhalamos) Nos elevamos poco a poco sobre la punta de los pies empujando con la cima del cráneo hacia el cielo. El mentón queda recogido hacia el cuello.

(exhalamos) Descendemos sin llegar a apoyar la planta en el suelo. Ascendemos de nuevo hasta siete veces. Esto se cuenta como un ciclo.

Se puede empezar con la repetición de tres ciclos y llegar a nueve.

Al concluir puede ser conveniente estirar los gemelos.  
Para ello levantamos algo una de las piernas y  
estiramos los dedos de los pies hacia nosotros tanto  
como podamos, lanzando el talón hacia adelante.  
Después hacemos lo mismo con la otra pierna.

**Este ejercicio distribuye la energía por todo el cuerpo.**

Se puede realizar con diferentes velocidades, si lo hacemos lentamente incrementaremos la fuerza de las piernas y la circulación de retorno y por tanto la limpieza de la sangre, además de favorecer el desarrollo del equilibrio. Realizado de forma rápida y suelta ayuda a distribuir el chi por todo el cuerpo, en este caso la respiración será libre.

Menea tu cola y balancea tu cabeza para liberar el Fuego de tu Corazón

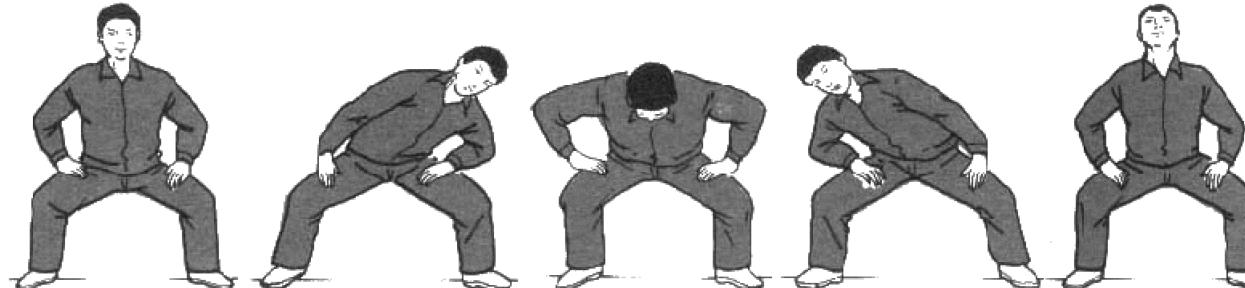
Damos un paso a la izquierda y doblamos las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Apoyamos las manos en las pantorrillas como sujetando las rodillas. Flexionamos el tronco hacia delante llevándolo a la horizontal. La espalda ha de mantenerse recta.

(inhalamos) El tronco describe un arco de círculo hacia la izquierda, al tiempo que cargamos el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, que permanece flexionada, mientras la derecha se estira; el hombro derecho se vuelca hacia atrás a fin de estirar todo el costado derecho; el brazo izquierdo permanece dobrado y el derecho se estira al tiempo que la mano derecha se eleva un poco.

La cabeza, el tronco y la pierna derecha quedan en línea; la vista se dirige a la punta del pie derecho, pero no se inclina la cabeza. Mantener la postura un momento.



(exhalamos) Retornamos al centro para repetir el mismo ejercicio hacia el lado derecho.



Al inhalar, el pulmón del lado que corresponde a la pierna flexionada absorbe el "fuego del corazón". Al exhalar, ese fuego ya enfriado por el pulmón se expulsa al exterior. Este ejercicio "disminuye el yang y nutre el yin", sosiega el cuerpo y el espíritu. Adecuado para estados de estrés.

### Llevar las manos al suelo y agarrarse los pies

Partiendo de la posición inicial nos agachamos ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas.

(inhalamos) Elevamos los brazos lateralmente por encima de la cabeza hasta enfrentar las palmas de las manos. Volvemos las palmas hacia adelante. La mente se dirige a hui yin (perineo). La espalda se ha de mantener recta mediante la retroversión de la pelvis.

(exhalamos por la boca) Las manos descienden con los brazos extendidos, por delante del cuerpo, hasta agarrar los dedos de los pies (si es necesario doblamos las rodillas). La espalda recta en la misma línea de brazos y manos. Tiramos ligeramente de los dedos de los pies. Nos concentraremos en chang qiang (extremo del coxis), la espalda recta para permitir la circulación de la energía hasta bai hui (corona de la cabeza, su extremo superior situado en una línea imaginaria que uniera ambas orejas).

(inhalamos) Erguimos el cuerpo con la ayuda de los brazos que se levantan por delante y haciendo un círculo dejamos reposar las manos en los riñones, nos centramos en Ming Men (en la espalda, entre los riñones).

(exhalamos) Estiramos el torso ligeramente hacia atrás mientras elevamos la mirada hacia el cielo y exhalamos con la boca abierta.

La energía vital jing se almacena en la región renal, punto ming men. Dirigimos la concentración sucesivamente a ming men, hui yin y chang qiang, lo cual se describe como "invocarla en su lugar de residencia y hacer que descienda"

Última revisión Marzo - 2004

---

## Las 8 piezas del brocado sentado (Ba Duan Jin)

---

- Sostener el monte Kunlun con ambas manos
- Sacudir las columnas del cielo
- Elevación de los brazos
- Frotar la zona lumbar
- Girar el torso hacia un lado
- Girar el torso hacia ambos lados
- Sostener el cielo con los dedos entrelazados
- Tirar de los dedos de los pies con ambas manos



### Sostener el monte Kunlun con ambas manos

Aflójese el cinturón y la ropa. Siéntese con la espalda recta sobre una alfombra o toalla, la pantorrilla derecha sobre la izquierda y las plantas de los pies orientadas oblicuamente hacia arriba. Relaje todo el cuerpo y concéntrese con la mirada fija al frente. Golpee ligeramente los dientes 36 veces, con la punta de la lengua tocando el paladar, y haga una breve pausa. Cuando la boca se llene de saliva, trague en tres veces ruidosamente, como si hiciera gárgaras. A continuación tápese los oídos con las palmas, manteniendo los dedos separados en abanico. Coloque el dedo índice de cada mano sobre el dedo corazón y dé 24 golpecitos en la parte posterior de la cabeza. Respire profundamente, con inspiraciones y exhalaciones regulares.

### Sacudir las columnas del cielo



Siéntese con la espalda recta y las piernas dobladas, la pantorrilla derecha sobre la izquierda, con las plantas de los pies mirando oblicuamente hacia arriba. Coloque la palma derecha sobre la izquierda y sobre el abdomen, por encima del ombligo, con los dedos ligeramente flexionados. Gire la cabeza hacia la izquierda y esfuércese para mirar hacia atrás durante uno o dos segundos. A continuación, gire la cabeza hacia la derecha invirtiendo la posición de las palmas con un movimiento de fricción. Repita 24 veces. Mantenga el torso erguido al girar la cabeza.

## Elevación de los brazos



Siéntese con la espalda recta y las palmas sobre las piernas dobladas, con las plantas de los pies oblicuamente orientadas hacia arriba y la mirada fija al frente. Cierre las manos y levante los puños por encima de la cabeza, como si estuviera colgado de una barra horizontal. Haga 36 movimientos rotatorios con la lengua en el interior de la boca para estimular la producción de saliva, y tráguela en tres veces. Cierre los ojos e imagine que una antorcha calienta su corazón y que las llamas se expanden por todo el cuerpo. Vuelva a colocar las palmas sobre las rodillas.

## Frotar la zona lumbar



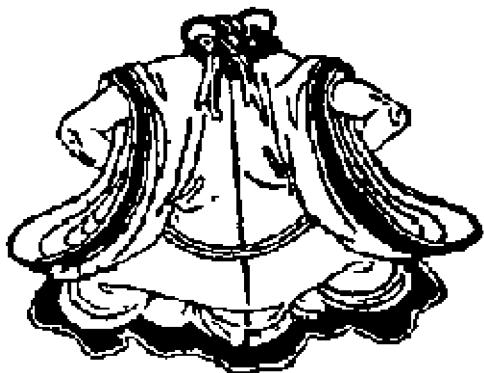
Desnúdese hasta la cintura y siéntese con la espalda recta y las piernas dobladas, la pantorrilla derecha sobre la izquierda y las plantas de los pies oblicuamente orientadas hacia arriba. Restriéguese las palmas de las manos hasta calentarlas y colóquelas a los lados de la columna vertebral, con los pulgares hacia delante y el resto de los dedos oblicuos hacia abajo. Frote hacia arriba y abajo con las manos a los lados de la columna un mínimo de 36 veces. Vuelva a ponerse la ropa, coloque la palma izquierda debajo del ombligo y la derecha sobre el dorso de la mano izquierda. Respire suavemente e imagine que una llama se extiende desde su corazón hasta debajo del ombligo. Debe sentir calor en todo el cuerpo.

### Girar el torso hacia un lado



Siéntese en la misma posición de la secuencia 4, con la mano derecha sobre la cadera, la izquierda sobre el abdomen por encima del ombligo y la mirada fija al frente. Gire el hombro izquierdo hacia delante, el derecho hacia atrás y vuelva a la postura inicial. Repita 36 veces, girando la cabeza al mismo tiempo que los hombros.

### Girar el torso hacia ambos lados



Siéntese en la misma posición de la secuencia 4. Gire el hombro izquierdo hacia delante y el derecho hacia atrás; a continuación, invierta el movimiento. Repita 36 veces, incrementando gradualmente el ángulo de rotación. Coloque la palma izquierda en la parte inferior del abdomen y la derecha sobre el dorso de la mano izquierda. Cierre los ojos e imagine una llama que se extiende desde la parte inferior del abdomen hacia la cintura y continúa hacia arriba a través de los omóplatos y por encima de la cabeza. Extienda las piernas hacia delante, con los dedos hacia arriba y los músculos relajados. Cierre la boca ligeramente y haga tres respiraciones profundas por la nariz.

## Sostener el cielo con los dedos entrelazados



Siéntese con la espalda recta y las piernas flexionadas, la pantorrilla derecha sobre la izquierda y las plantas de los pies mirando oblicuamente hacia arriba. Con las palmas hacia arriba, entrelace los dedos y presione los meñiques contra el abdomen. Mantenga la vista fija al frente. Eleve las manos hasta la altura del pecho y a continuación por encima de la cabeza, mientras gira de manera gradual las muñecas hasta que las palmas vuelven a quedar orientadas hacia arriba. Coloque nuevamente las palmas sobre el abdomen. Repita 9 veces, inspirando mientras sube las palmas y exhalando cuando las baja.

## Tirar de los dedos de los pies con ambas manos



Siéntese con la espalda recta y las piernas extendidas hacia delante. Los pies han de estar separados a la distancia de los hombros. Coloque las palmas sobre el suelo a ambos lados del cuerpo, con los pulgares tocando el cuerpo y el resto de los dedos hacia delante. Mantenga la vista fija al frente.

Inclínese hacia delante y cójase los dedos de un pie y la parte superior de éste con ambas manos, atrayendo hacia usted la punta del pie al tiempo que extiende los tobillos hacia delante. Repita con el otro pie. Los ojos deben seguir el movimiento del pie. Repita 12 veces, respirando profundamente en cada ocasión. Permanezca sentado y en silencio durante unos segundos, con los ojos y la boca cerrados con suavidad. Realice

rotaciones con la lengua en el interior de la boca para estimular la producción de saliva y trague con rapidez. Repita 6 veces. A continuación encoja los hombros y gire la cintura.

Estos ejercicios deben realizarse por la mañana y por la tarde. La práctica constante abre el apetito, favorece un sueño profundo y aumenta la resistencia a las enfermedades.

Li Shixin, un profesor del Departamento de Educación Física de la Universidad de Beijing

---

### Zhan Zhuang (Estar quieto como un árbol)

---

De pie, solo e inmutable,  
Uno puede observar todos los misterios,  
Presentes en cada momento y que siguen incesantemente:  
Esta es la puerta a las maravillas indescriptibles.

Lao Zi (Lam Kam Chuen)

El Zhan Zhuang es un Chi Kung estático y el tipo de trabajo que se realiza se denomina Meditación de pie. El trabajo es interno y desarrolla la [energía](#), en este sentido es un Chi Kung ([Qigong](#)). 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](#).

El Yi Chuan (otro arte marcial interno) hace especial énfasis en este método de entrenamiento y os recomiendo, como introducción al

Zhan Zhuang, los libros que se han publicado en España de Yves Requena y Lam Kam Chuen.

En el Zhang 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 violenta.

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 conciencia 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 ejercitarse 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. En éste método no se practican simultáneamente los diferentes ejercicios para avanzar en la práctica. Se empieza por la posición inicial Wu Chi (tras unos ejercicios de precalentamiento), una vez se lleve unas semanas practicando esta posición y uno se sienta cómodo en ella durante al menos 5 minutos (deberíamos llegar a un mínimo de 20 minutos) se podrá empezar a practicar la siguiente, Abrazar el árbol (sujetar la pelota). Y así gradualmente avanzaremos de una posición a otra. Una vez dominada más de una posición sí que es posible combinarlas en la práctica.

El trabajo debe realizarse a diario (bueno, tampoco pasa nada si empezáis por hacerlo tres veces a la semana pero es aconsejable que sea constante).

Cada ejercicio puede comportar una determinada visualización o trabajo mental que hay que conocer

La práctica concluirá con algún ejercicio de estiramiento y automasaje para ayudar a las zonas que se resientan más del trabajo.

"La capacidad de transformar la energía e incluso de crearla en el interior de cada ser es uno de los profundos secretos de la vida. Como un árbol, cada uno también

es una gran central de energía de la naturaleza. Comparte una gran afinidad con los incontables árboles que le rodean en el planeta. Los árboles tienen mucho que enseñarnos. Están perfectamente adaptados al ritmo de las estaciones. Combinan su inmensa fuerza con la sensibilidad más delicada. Convierten la luz solar y el aire en combustible. Comparten la tierra con otros, pero están seguros en su propio interior.

Al estar de pie, como un árbol, solo e inmóvil, se llega a comprender todo lo que ocurre en el interior del ser, todos los cambios internos que tienen lugar en los órganos y músculos. Es necesario practicar constantemente. Cada uno nota las reacciones que tienen lugar en su interior. Este sentimiento nunca acaba. Sigue y sigue, una y otra vez. Este es el Camino: no importa lo lejos que uno vaya, nunca llegará al final de todas las cosas maravillosas que se pueden descubrir."

El Camino de la Energía. Lam Kam Chuen.

 [El trabajo de los músculos profundos - Anatomía para el movimiento. Blandine Calais-Germain y Andrée Lamotte](#)

## Jianshen Zhuang

Orientado  
a mejorar  
la forma  
física y la  
relajación

- Jiang Chuang Zhan Zhuang (respiración vigorizante)

- Wu Chi Zhan Zhuang (meditación del no-último)

- Tai Chi Zhan Zhuang (meditación del gran-



Posiciones estáticas de Wang Shu Jin's  
Hong Kong Yi Quan Society Limited

último)

### Posiciones estáticas de otros maestros

• Hun  
Yuan  
Zhan  
**Zhuang**  
(meditación  
del universo)

- Han Xingyuen
- Kuo Lien Ying
- C.S. Tang

## Jiji Zhuang

*Orientado  
a  
desarroll  
ar el  
espíritu  
marcial y  
la  
potencia.*

- **Mao Dun** (La lanza y el escudo)
- **Zheng Shen Pu Hu** (El Tigre saltando de frente)
- Ce Shen Pu Hu (El Tigre saltando de lado)
- Tuo Ying (Levantar el bebe)
- Zi Wu (Dia y Noche)
- Lohan Bao Ding (El Arhat llevando el inciensario)
- Tui Mo (Empujar el molino)
- Da Peng Zhan Chi (El Águila extiende las alas)
- Qing Ting Dian Shui (La libélula planea sobre el agua)
- Fo Yuan (Flotando por

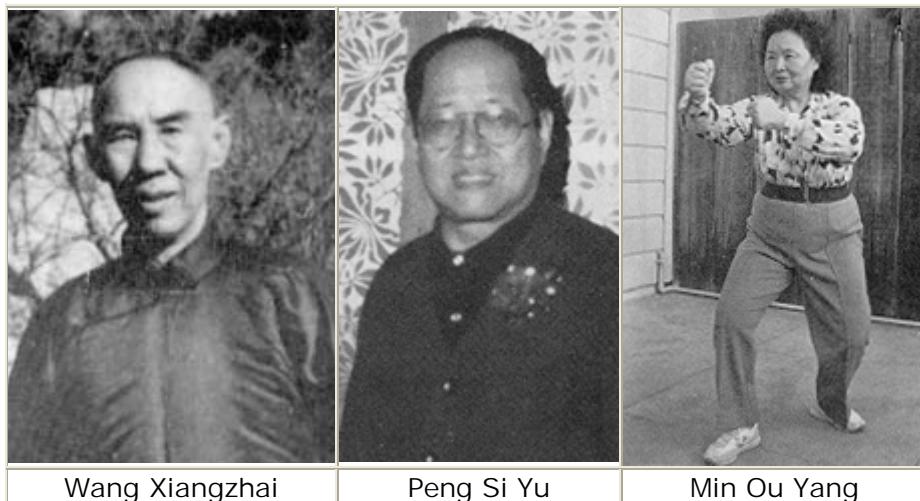
encima de la  
nube)

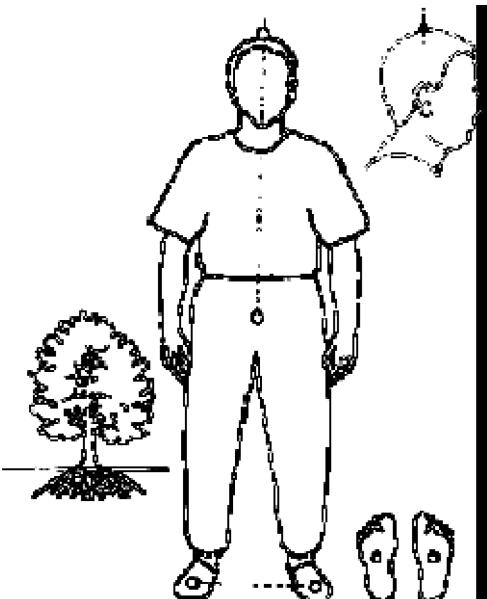
Las posiciones que se describen corresponden a las enseñadas por Sifu Sebastián González, Maestro de la Associació Catalana. Dentro del currículum del I-Chuan existen otros métodos de entrenamiento SHILI, MOCA BU, FALI, SHI SHENG, TUI SHOU y SAN SHOU, algunos de los cuales (shili) también son interesantes como complemento en las primeras etapas del Tai Chi Chuan.

Wang Xiangzhai, que trabajó con Yang Cheng Fu y Yang Shou Hou entre otros muchos artistas marciales, desarrolló el I-Chuan como una síntesis de métodos del Wushu y así no es de extrañar que los principios que se trabajan en el I-Chuan estén relacionados con el Tai Chi Chuan.

Doc-Fai Wong y Jane Hallander, Gran Maestro y Sifu de la Plum Blossom International Federation a la que pertenece la Associació Catalana, han sido discípulos de Peng Si Yu (You Pengxi), alumno de Wang Xiangzhai, fundador del Yiquan, y su esposa Min Ou Yang.

## Linaje de I -Chuan de la Associació Catalana





## Jianshen Zhuang

### Wu Chi

De pie, con los pies separados el ancho de los hombros, paralelos (en el wushu los pies paralelos se refiere a que los pulgares deben estar orientados al frente y estar paralelos, con lo cual observamos como los talones se abren ligeramente al exterior).

Hemos de notar que el peso del cuerpo se distribuye de forma uniforme por ambos pies y ahuecarlos ligeramente como si fueran ventosas. A partir de los pies desarrollaremos nuestras raíces (de chi), base del equilibrio y fuente de energía.

Las piernas ligeramente flexionadas (en esta posición las piernas se flexionan muy poco, simplemente para que no estén rígidas. Como si estuviésemos en pie apoyados en un taburete alto), manteniendo separadas las rodillas con la simple intención de que no caigan hacia dentro, de forma que se mantengan orientadas en la dirección de los pies y las pantorrillas se hallen verticales.

La cadera está basculada con la ayuda de la flexión de las rodillas (como si quisieramos bailar la danza oriental del vientre).

Todo el cuerpo está suspendido por la parte superior de la cabeza. El punto por el que está suspendido está en línea con la punta de las orejas (no se trata de la coronilla).

Con ello se persigue alinear la columna vertebral de forma que parezca una espiga vertical desde el sacro (su parte inferior, la que está en contacto con el suelo cuando nos sentamos con las piernas cruzadas) hasta la parte superior de la cabeza que se mantiene erguida, relajada, de forma que la energía pueda circular libremente.

Los hombros y el cuello relajados mediante el trabajo de los trapecios. Los brazos relajados separados ligeramente del cuerpo (como si sostuviésemos huevos en las axilas). Los dedos estirados pero no tensos. Ligeramente separados, justo la separación que se produce al liberarlos de tensión. Los pulgares próximos al resto de los dedos.

La mirada tranquila orientada al horizonte (al principio podemos practicar con los ojos cerrados pues nos será más fácil tomar conciencia del cuerpo y tranquilizar la mente).

Nuestros pies se hunden en la tierra desarrollando raíces imaginarias que nos permiten absorber la energía. La energía de la tierra asciende en espiral por nuestras piernas y la acumulamos en el Tan Tien inferior (cuatro dedos por debajo del ombligo y cuatro dedos dentro del abdomen, usualmente nuestro centro de gravedad). El abdomen ha de permanecer relajado.

Avanzaremos a medida que aprendamos a superar la sensación de fatiga, agarrotamiento y dolor mediante la relajación forzada por nuestra voluntad (ayuda

a ello visualizaciones como la de sonreir a las partes doloridas, mandarles mensajes de tranquilidad o superarlo con estoicismo). Cuando traspasemos esta barrera experimentaremos una sensación de energía y calor que recorre todo nuestro cuerpo (muy pronto, no es necesario esperar meses para ello).

Muchas personas comentan que estas posiciones no son naturales. Pueden no parecerlo porque suponen corregir una serie de defectos crónicos que hemos acumulado a lo largo de años y por lo tanto forzar de nuevo al cuerpo aunque sea para devolverlo a un estado natural en el que la energía pueda circular libremente.

El trabajo ha de ser gradual y nunca con violencia. Al principio lo más importante es encontrar nuestro centro, para ello es necesario que nos sintamos cómodos.

Un camino de mil kilómetros empieza por un paso. El objetivo es llegar, no hay prisas ni pausas.



Enrique de l'Associació Catalana. Ver [Parques](#)



Sifu Jane Hallander

Comentarios sobre las posiciones fundamentales de "abrazar el árbol" (Zhanzhuang Gong, lit. ejercicio del poste clavado) del impulsor del arte, Wang Xiangzhai (1890-1963) - Jordi Vilà, Lista de Correo Taiji 31/1/2001

#### 1- Sobre la relajación:

"El ejercicio de estar de pie como un poste apunta a desarrollar fuerza a partir de la no-fuerza; movimiento a partir del no-movimiento, y movimiento rápido a partir del movimiento lento. Cuanto más relajado está el cuerpo, más rápidamente circulará la sangre y más grande será la fuerza generada. Si se practica con fuerza rígida, por el contrario, se crea tensión y el cuerpo pierde su flexibilidad natural, hasta el punto de obstaculizar el flujo de la sangre.

Este tipo de fuerza es del tipo "sin forma", y es particular del espíritu. Si se usa la fuerza "con forma", se pierde la naturaleza esencial del movimiento... Cuando el cuerpo está lo más relajado posible, el espíritu está totalmente recogido; por eso, aunque la forma pueda parecer limitada e indolente, la mente es ágil"

#### 2- Concentración y serenidad

"Ya que este ejercicio es a la vez mental y físico, eliminar las distracciones es un elemento importante. Pero ya que la reflexión en las personas (sobre todo las adultas) es abundante, esta eliminación no es una empresa fácil. Son muchos los que consideran que es una dificultad mayor y se esfuerzan en alcanzar un "estado de quietud" con el resultado de que, cuanto más se esfuerzan, más tensión surge y mayor es la fatiga mental. Apenas se extingue un pensamiento, surgen otros muchos en una espiral creciente de tensión hasta que las distracciones galopan libres como un caballo salvaje. Los antiguos desarrollaron numerosos métodos para ayudar a los principiantes; pero según mi experiencia personal, solo con estar completamente relajado y natural, sin esforzarse en controlar, sino dejando vagar los pensamientos, pero sin descuidarse, se podrá en realidad, estabilizar y liberar la mente. Si la incursión de distracciones es especialmente preocupante, entonces se puede imaginar que se es como un gran horno, que recoge y disuelve cualquier pensamiento, como copos de nieve u hojas que caen en el fuego."

"Generalmente no debemos cambiar la postura durante la práctica. Ya que en cuanto mente y cuerpo estén relajados y tranquilos, la sangre acelerará su circulación. Al cambiar de improviso la posición cuando el movimiento interno está comenzando, va a hacerla lenta... Pero, una vez que este movimiento interno haya hecho efecto, entonces los cambios externos pueden realizarse sin influenciarlo. Entonces se puede mover a voluntad sin constricciones en la postura."

## Jiji Zhuang

### Mao Dun (La lanza y el escudo)



Esta posición recuerda a un guerrero con el escudo en una mano y la lanza en otra.

Colocar un pie adelantado en Diu ma (pie de gato). Todo el peso del cuerpo debe descansar en el otro pie, sin que las piernas estén rígidas ni excesivamente flexionadas. Si adelantáis el pie derecho, el brazo derecho se redondea con la mano directamente por delante como si se tratase de un escudo. El brazo izquierdo se coloca en el costado, el codo sobresale un poco por detrás de la vertical de la pierna atrasada, no de la espalda que esta girada. La palma de la mano izquierda, o sea la lanza, mira al cuerpo. La mano de la lanza se mantiene vertical con los dedos dirigidos hacia delante con el antebrazo paralelo al suelo.

Girar el cuerpo hacia el lado, para que el pecho este mirando a 45 grados a la izquierda. Enfocar la mirada hacia delante, intentando no parpadear,

con una mirada penetrante, parecida a la de un guardián.. Respirar tranquilamente por la nariz.

Dirigir la atención hacia el Qi, que fluye de la mano izquierda (la lanza) proyectándose hacia delante; y a través del brazo curvado como un escudo que rechaza al enemigo.

Permanecer en esta posición unos 10 minutos y luego cambiar de lado.

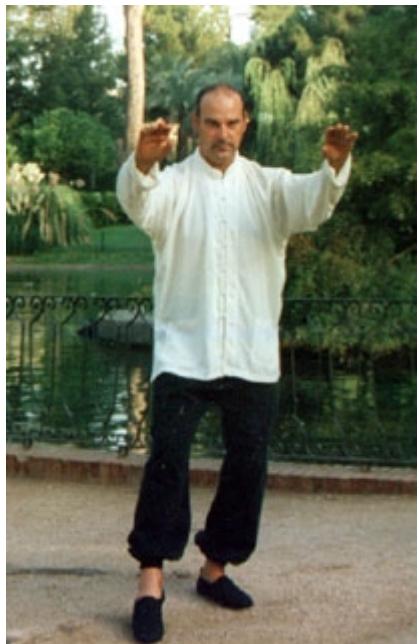
El cuerpo, las piernas y los brazos han de estar dotados de energía, sin tensión. Si alguien empuja vuestros brazos, debéis responder con una resistencia equivalente, no con fuerza.

Se desarrolla el espíritu marcial mediante la mirada. La posición de las piernas las fortalece. El brazo adelantado desarrolla la energía de rechazo (peng jing). El brazo de atrás representa tanto golpe con codo (chou) como clavar dedos al frente.

Se trabaja la relajación de los hombros, y los músculos profundos de todo el cuerpo.



## Zheng Shen Pu Hu (El Tigre saltando de frente)



En un primer momento, esta posición, parece lo contrario de lo que se propone. Sitúa al practicante en una desagradable y agotadora posición para forzarle a relajar los hombros mientras se fortalecen los brazos.

Iniciar la posición con pie de gato, un pie atrasado y otro adelantado. El pie atrasado girado 45° al exterior, el cuerpo descansará sobre este pie. El pie adelantado, ligeramente apoyado por el metatarso, lo justo para no perder el equilibrio. Levantamos ambos brazos hacia delante hasta formar un angulo de 45°, antebrazos y manos siguen a los brazos, sin que se dobrén las muñecas. Las palmas orientadas hacia el suelo. Los brazos quedan a la altura de los hombros y los antebrazos se elevan pronunciadamente.

La mirada enfocada al frente. El cuerpo encarado hacia un adversario imaginario, con la cadera mirando hacia el frente. Como un tigre preparado para saltar.

Los músculos de los brazos son utilizados para empujar o presionar hacia abajo. Los músculos de las piernas también se benefician de esta posición. Si relajáis los hombros el chi fluirá suavemente hacia los brazos.

Hay que evitar que el chi suba a la cabeza. Centraros en Tantien y relajad los hombros.

---

### El trabajo de los músculos profundos

Anatomía para el movimiento. Blandine Calais-Germain y Andrée Lamotte

Los músculos profundos del tronco por lo general forman numerosos haces pequeños que van de vértebra a vértebra o de una vértebra a las dos o tres más cercanas, o de las vértebras a las costillas. Son profundos y se encuentran muy cerca de los huesos.

Son capaces pues de actuar de forma muy precisa de vértebra a vértebra, colocando o sosteniendo las vértebras, unas sobre otras, de un nivel a otro.

Sin embargo, por el hecho de estar cerca de las palancas óseas, poseen un pequeño brazo de palanca (poca potencia). Por otro lado, no son voluminosos. No están hechos pues para movimientos de gran amplitud, sino más bien para una acción constante de mantenimiento y de "recuperación" del apilamiento vertebral. Por ejemplo, la cabeza se "sostiene" sobre el cuello a lo largo del día gracias a la acción de este tipo de músculos.

Los músculos superficiales están situados, en su mayor parte, bajo la piel. Son mucho más macizos, mucho más largos o anchos, franqueando distancias considerables. No están hechos pues para acciones de precisión. Por el contrario, situados lejos de las palancas óseas, poseen un gran brazo de palanca, y en consecuencia una gran potencia, están hechos a medida para los movimientos de fuerza o de gran amplitud. Tienen pues vocación para la acción intermitente y potente.

A nivel del tronco, la musculatura profunda es la que nos permite estar erguidos en la verticalidad y mantenernos en ella, incluso si desplazamos algo el centro de gravedad del cuerpo, por ejemplo, al levantar un brazo, o al inclinar la cabeza, etc...

La sensación que tenemos cuando hacemos uso básicamente de estos músculos "cerca de los huesos" es una sensación de muy pocas contracciones musculares. Es el tipo de sensación del que haremos uso en los trabajos de alineamiento vertical.

En este tronco erguido en la vertical, los músculos superficiales nos permiten acciones de mayor amplitud, pero durante tiempos más limitados (por ejemplo al inclinarse hacia delante, o al arquearse hacia atrás, etc...)

Es importante comprender la distinción de estos dos funcionamientos y proponer en todos los cursos ejercicios en los que hagamos uso de ambas familias de músculos. Así como ejercicios en que se usen simultáneamente.

Todo esto tiene una importancia considerable en nuestros días, en que gran cantidad de individuos cada vez más jóvenes sufren de la espalda. La musculatura profunda, en general, está "desprogramada", y se ha dado en asimilar el hecho de que erguirse en la vertical supone una idea de esfuerzo, de enderezamiento. Entonces, se hace uso esencialmente, de los músculos superficiales, los cuales no están hechos para realizar un trabajo permanente. Entonces, este "enderezamiento" no puede ser mantenido durante mucho tiempo, y la espalda se hunde (derrumba) de nuevo, rápidamente, al cesar el trabajo tan costoso de mantenimiento.

La musculatura superficial es pues, a menudo, el centro de contracturas, de dolores difusos, y el individuo buscará una distensión: sillón blando, asiento con respaldo, o espalda hundida sobre sí misma. Estas posturas, si bien descansan la musculatura, sobrecargan los discos: es por ello que una disfunción (más que una debilidad) de los músculos del tronco es a menudo el origen de las patologías discales.

## Bases conceptuales: Medicina

---

### Fisiología

Teoría de la globalidad del ser humano (Zheng Ti Guan)

Los Tres Tesoros (San Bao) Jing, Qi y Shen (Esencia, Energía y Espíritu)

Jing (Esencia)

Cielo Anterior y Cielo Posterior

Qi (Energía)

Shen (Espíritu)

La teoría de los Zang-Fu (órganos - entrañas)

Energía - Sangre - Líquido orgánico (Qi, Xue, Jin-Ye)

El Sistema de los meridianos (Jing Luo)

Sanjiao El triple calentador

Dantian El campo de cinabrio

Las cinco puertas

Ming Men La puerta de la vida

---

### Fisiología

*Los conceptos que siguen corresponden a la fisiología tradicional china, se da una descripción orientada no tanto a introducirnos en la medicina tradicional china cuanto a situar algunos términos utilizados en el Tai Chi Chuan y a entender el trabajo que se realiza, tanto el el Tai Chi Chuan como en el Chi Kung. Corresponden a apuntes sobre la Bibliografía detallada en la Librería.*

## Teoría de la globalidad del ser humano (Zheng Ti Guan)

En la Medicina China se considera que el hombre (microcosmos) es un reflejo del Universo (Macrocosmos). El hombre está entre el Cielo y la Tierra, respondiendo a uno y a otra. Las mismas leyes que explican los cambios en la Naturaleza, Ying Yang, Wu Xing, se aplican al funcionamiento del organismo. El organismo es una unidad en la que cualquier función u órgano están relacionados unos con otros. Además existe una relación directa entre lo que sucede en la Naturaleza y lo que le sucede al hombre (y a la inversa). La enfermedad se considera un desequilibrio entre el organismo y la naturaleza.

La vida del hombre está dada por la naturaleza; cuando la energía del cielo y de la tierra se conjugan, aparece la energía vital.

Al nacer, el hombre dispone de una estructura corporal y no puede separarse de los cambios del yin y el yang. La conjugación de la energía yin y yang del cielo y de la tierra reviste formas diferentes: en la tierra se divide en nueve regiones, en el clima se dividen las cuatro estaciones; en la luna se manifiesta porque está llena o nueva y desaparece por completo y hay días tanto cortos como largos. Estas son las manifestaciones del crecimiento y consumo del yin y el yang. Los cambios de las cosas que existen entre el cielo y la tierra son innumerables, mientras que el hombre y la naturaleza están relacionados estrechamente. Al observar los cambios, por pequeños o sutiles que sean, el hombre puede diferenciarlos en exceso o deficiencia.

Bao Ming Quan Xing Lun (Neijing)

---

## Los Tres Tesoros (San Bao) Jing, Qi y Shen (Esencia, Energía y Espíritu)

*Teoría con que se explican las actividades fisiológicas del cuerpo humano.*

Los Tres Tesoros se refieren a Jing (la esencia), Qi (la energía vital) y Shen (el espíritu), se denominan tesoros porque el agotamiento o

insuficiencia de cualquiera de ellos compromete a todo el organismo. Se consideran el origen y raíz de la vida y tambien se les llama las tres raíces (San Yuan).

Jing, Qi y Shen son tres formas diferentes de energía que gobiernan el cuerpo (Xing) que es la forma en la que se manifiestan mediante metamorfosis (Hua).

Jing significa la parte más original y refinada de todas las cosas. Jing existe en todo. Es la fuente original de todos los seres vivos y determina la naturaleza y características de los mismos. Es la raíz de la vida. El Jing es indispensable para la presencia del Shen.

Qi es la energía interna del cuerpo. El Jing necesita el Qi para manifestarse. El Qi no podría manifestarse bajo una forma individual sin el impulso del Shen para configurarlo, o sin la presencia del Jing para definir la trama y el hilo conductor de sus transformaciones.

Shen es el espíritu. Es lo que nos hace humanos. El Shen debe nutrirse con Qi. El Qi depende de la fuerza de Shen.

Los tres tesoros del cuerpo son la esencia, el aliento y la energía espiritual. La intuición clara y perspicaz es la energía espiritual; aquello que penetra por todas partes y se mueve en círculos es el aliento; los humores y los líquidos que embeben el cuerpo es la esencia. Si se quiere distinguirlos según su función, la energía espiritual controla y gobierna, el aliento preside la aplicación de las órdenes, la esencia preside la transformación y la generación. Cada uno tiene su función específica y sigue las órdenes del jefe. Si se quiere distinguirlos desde el punto de vista de su utilización, la esencia puede transformar el aliento, el aliento puede transformar la energía espiritual. Allí donde llega la energía espiritual, llega el aliento. Allí donde llega el aliento, llega la esencia.

Sutra del Sello del Corazón. Lu Qianxu.

Un cuerpo sin esencia y sin aliento es parecido a una lámpara sin aceite. Si hay aceite y no hay aliento, no hay vida. Lo mismo sucede si hay aliento pero no hay aceite. Cuando la cantidad de aliento es suficiente, se puede comenzar la práctica que consiste en "añadir aceite". Cuando la cantidad de aceite es suficiente, se pueden unir los alientos.

La práctica auténtica consiste en sublimar la esencia surgida de los cinco cereales, después en transformar la esencia seminal.

Weisheng Shenglixue mingzhi. Zao Bichen.

---

## JI NG esencia

Jing significa la parte más original y refinada de todas las cosas. Jing existe en todo. Es la fuente original de todos los seres vivos y determina la naturaleza y características de los mismos. Es la raíz de la vida.

El que tiene suficiente esencia, se siente fuerte y se adapta a los cambios del medio ambiente y no es fácil que sea atacado por los factores patógenos. El que tiene déficit de esencia, se siente débil y tiene menos capacidad de resistencia a las enfermedades.

Hay dos clases de Jing

Jing innato

Jing del Cielo Anterior (Xian Tian Zhi Jing)

Energía Ancestral

Jing adquirido

Jing del Cielo Posterior (Hou Tian Zhi Jing)

Energía Adquirida

El Jing innato forma parte de las energías hereditarias, del "cielo anterior". El Jing adquirido es sintetizado por el cuerpo, en el "cielo posterior".

La esencia de la estructura física se llama la esencia reproductiva o también esencia congénita, la esencia con la que se mantiene la función vital se llama esencia del alimento, o sea la esencia adquirida del alimento.

La primera es la substancia fundamental para la reproducción y la última es transformada de los alimentos constantemente y es algo

indispensable para mantener las actividades vitales y el metabolismo orgánico.

Cuando los órganos internos están llenos de la esencia vital se la conserva en los riñones y se transforma en la esencia reproductiva. La esencia consumida puede ser nutritiva y completada de la esencia adquirida de los alimentos.

Cuando Jing se agota se produce la muerte.

## "Cielo Anterior" y "Cielo Posterior"

"En medicina china se llama "cielo anterior" a lo que precede a la concepción, o en un sentido más restringido a lo que precede al nacimiento.

En el taoísmo, el "cielo anterior" representa lo no manifiesto, es decir, el plano de la causalidad más allá del plano manifestado de los materiales. Por extensión, las energías del "cielo anterior" son aquellas que preceden al surgir de la vida.

El "cielo posterior" es lo que pertenece al orden de lo manifiesto, de lo material. Las energías del "cielo posterior" son aquellas que el individuo autónomo, una vez nacido, metaboliza por sí mismo a partir del aire y de los alimentos."

---

## QI - aliento, hálito, energía

"El aliento es el cielo, es lo que pone en comunicación, es el viento, es el movimiento, son las transformaciones, es la respiración, es lo ligero y lo que asciende, lo que vuela, lo que se dispersa, lo que abre, lo que brilla, es la luz. El aliento puede ocultar la sombra y contener la forma."

Daozang.

El Qi participa de la naturaleza del Agua, se desplaza de lo más alto a lo más bajo, equilibrándose. Puede encauzarse pero no controlarse pues se desborda. Circula por ríos y canales que pueden obstruirse,

se acumula en depósitos que sirven para regularlo y constituye mares, pozos y manantiales.

Para conservar la salud es necesario renovar continuamente la energía mediante aire y alimentos adecuados y que el Qi fluya continuamente por los meridianos sin obstrucciones.

Qi interviene en todos los procesos del cuerpo.

---

## SHEN - espíritu

Shen es la fuerza que nos mantiene vivos. La energía espiritual y psíquica, la parte divina del ser, de naturaleza esencialmente luminosa. No tiene substancia, pero proporciona expresión y apariencia a Jing.

El Shen es la divinidad celeste de la que han surgido las diez mil cosas

Shuowen.

Espíritu es aquello cuyo principio interno se puede comprender aun cuando no se escuche. Es difícil explicarlo con palabras. Cuando mucha gente observa un mismo fenómeno, algunas pueden observar el espíritu. Se trata de la percepción personal de ese fenómeno, semejante a cuando entre la niebla movida por el viento aparece de pronto la luz del sol: esto se conoce como espíritu.

Ba Zheng Shen Ming Lun (Neijing)

Lo que nos ha otorgado el cielo, es la virtud y lo que nos ha dado la tierra, es la energía, la virtud del cielo baja y la energía de la tierra asciende, de modo que Yin y Yang se reúnen para dar vitalidad a todo el ser. Así es que la materia básica de la vida es la esencia, lo que produce la reunión de la esencia de Yin y Yang, es la vida; quien lleva el Shen es el alma, y el que sale y entra con la esencia es el Espíritu.

Zhen Jiu Jia Yi Jing

La naturaleza luminosa del ser, se particulariza en el hombre en cinco aspectos: Shen, Hun, Po y sus dos aplicaciones: Yi y Zhi, que arraigan en los cinco órganos y están relacionados con los cinco agentes (elementos).

Aspectos del Espíritu					
Elemento	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Aqua
Órgano	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
Espíritus	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi

Shen Designa toda la actividad anímica del hombre. Se dice que el Shen de una persona reside en el corazón y se puede ver fácilmente en sus ojos. Los ojos de quien tiene buen shen centellean y están vivos.

Hun Yang, se relaciona con el cielo, genera los proyectos y gobierna el inconsciente. Desencadena los impulsos necesarios para emprender una acción. Se halla en relación con el atavismo, el instinto hereditario, la fuerza de la palabra, las pulsiones y las pasiones. Controla la imaginación y desempeña un papel esencial en todo acto de creación.

Acompañando al Shen, está lo que va y viene que denominamos el Hun.

LingShu

Po Yin, se relaciona con la Tierra, es la parte de la conciencia más corporal, determina las acciones y reacciones del organismo destinadas a escoger, sin que intervenga la mente, lo que es útil para su supervivencia y a rechazar lo que le es perjudicial. Se expresa en los instintos primarios (succión, deglución...), y más particularmente en el instinto de conservación, vinculado al apego inconsciente al cuerpo.

Asociado al Jing, entrando y saliendo, es lo que llamamos el Po.

LingShu

Yi es la parte de nuestra mente responsable del registro de las experiencias, de su clasificación, conservación, compilación y reformulación. Directamente unido a la memoria, gestiona la capacidad de integrar y reproducir informaciones.

Zhi corresponde a la voluntad, a la determinación, a la capacidad para realizar una intención. Aporta autoridad y afirmación al yo.

---

### La teoría de los Zang-Fu (órganos - entrañas)

La teoría de los Zang-Fu (órganos-entrañas) se refiere a las funciones, manifestaciones patológicas y relación entre los órganos y las entrañas a partir de la observación de su fisiología.

El término órganos-entrañas (Zang-Fu) es el nombre genérico de todas las viscera internas del organismo. En función de sus características se dividen en órganos, entrañas y entrañas extraordinarias.

**Zang (órganos)** Su función es conservar la esencia y las sustancias nutritivas, y producir, transformar y reservar la energía, la sangre y el líquido orgánico. El significado etimológico de la palabra Zang es "Tesoro".

**Fu (entrañas)** Su función es recibir y digerir los alimentos, asimilar las sustancias nutritivas y transformar, transportar y evacuar los desechos. El significado etimológico de Fu es "Taller".

12 Vísceras	
6 órganos	6 entrañas
Corazón	Intestino delgado
Hígado	Vesícula biliar
Bazo	Estómago
Pulmón	Intestino grueso
Riñón	Vejiga
(Maestro corazón)	(Triple recalentador)

La teoría de los cinco elementos cita 5 órganos y 5 entrañas. Maestro Corazón (el tejido que envuelve al corazón) se asimila al Corazón. El Triple recalentador (vía de circulación de energía y líquidos) no se considera una verdadera víscera.

En todas las funciones fisiológicas de los Zang-Fu existen relaciones estrechas, aunque sean diferentes. Estas relaciones se manifiestan en dos planos:

- a) En el plano estructural, los Zang Fu y todas las partes del cuerpo están comunicados por los meridianos, formando así un organismo íntegro.
- b) En el plano funcional, aunque cada Zang y cada Fu poseen una función específica, se establece entre ellos una relación de interdependencia y concordancia en todas sus actividades funcionales.

Las sustancias nutritivas y quintaesenciales conservadas en los Zang provienen de los alimentos absorvidos y digeridos por los Fu. Las funciones de absorción, digestión y evacuación, propias de los Fu dependen de la energía vital y de las sustancias nutritivas conservadas por los Zang.

Esta asociación de Yin y Yang (los Zang son de naturaleza Yin y los Fu de naturaleza Yang) se denomina "relación de los Zang Fu" o "relación de Biao-Li" (interior-exterior).

Los Zang-Fu y los otros tejidos del cuerpo no están situados en el mismo nivel. Los cinco Zang constituyen la parte principal a la que se asocian los Fu, comunicando además con los órganos de los sentidos y los diversos tejidos y aparatos.

### Las entrañas curiosas

Las entrañas llamadas "curiosas" no tienen ningún punto en común con las que acabamos de estudiar. Según Shu Wen "el cerebro, la médula, los huesos, los vasos, la bilis y el útero son los 6 componentes del organismo que provienen de la energía de la tierra". Como la tierra, están en la parte Yin del cuerpo y no se muestran, es por eso que se les denomina "entrañas curiosas".

Bajo el punto de vista morfológico, se parecen a los Fu, pero sus funciones son las de los Zang.

---

## Energía-Sangre-Líquido orgánico (Qi, Xue, Jin-Ye)

La medicina tradicional china considera que la energía, la sangre y el líquido orgánico constituyen las materias fundamentales del cuerpo humano. Su existencia se traduce en las actividades funcionales de los tejidos y de los órganos; constituyen la base de las funciones fisiológicas de las vísceras, los meridianos, los tejidos y los órganos, y desempeñan un papel extremadamente importante en el nacimiento, crecimiento, debilitamiento y muerte del ser humano, así como en el origen y la evolución de las enfermedades.

La energía, la sangre y el líquido orgánico nutren las vísceras, los tejidos, los órganos y los meridianos para poder mantener en buen estado su estructura y sus funciones, pero la formación, crecimiento y distribución de la energía, la sangre y el líquido orgánico dependen de las actividades funcionales de las vísceras, los tejidos, los órganos y los meridianos.

De modo que las funciones fisiológicas del cuerpo humano se basan principalmente, en la energía, la sangre, el líquido orgánico, los órganos-entrañas y los meridianos.

### Qi Energía

En general, la energía engloba dos sentidos: materia y función. La materia la constituyen las sustancias quintaesenciales con la función de estructurar el cuerpo humano y de mantener sus actividades vitales. La función designa las diferentes actividades funcionales de los tejidos-órganos-entrañas.

Existe una diferencia entre entre energías funcionales y sustanciales, aunque no es posible separarlas absolutamente. La energía sustancial constituye la base material de las energías funcionales, mientras que

la energía funcional constituye la manifestación de la energía sustancial.

Medicina China - Li Ping

## Funciones generales del Qi

Cada clase de Qi tiene sus propias funciones. Si embargo, se atribuye tradicionalmente al Qi cinco funciones generales:

### Impulso (Tui Dong)

Activación de las funciones de crecimiento y desarrollo del organismo en la estimulación de las funciones de las Vísceras y de los Meridianos y en la producción y en la circulación de la Sangre y de los Líquidos orgánicos.

### Calentamiento (Wen Xu)

El Qi es responsable del mantenimiento de la temperatura corporal que permite una buena circulación de la Sangre y de los Líquidos orgánicos, así como de la evaporación de estos últimos.

### Protección (Fang Yu)

El Qi posee una función inmunitaria que se expresa en la capacidad de resistir a la penetración de las energías patógenas (Xie Qi) y de luchar contra éstas cuando ya han invadido el organismo.

### Control (Gu She)

Permite contener la Sangre, los Líquidos orgánicos, el Jing y las vísceras en sus lugares respectivos.

### Transformación del Qi (Qi Hua)

El Jing, la Sangre, los Líquidos orgánicos y el mismo Qi están sometidos a mecanismos de transformación permanentes. El conjunto de los metabolismos depende de esta función del Qi, ya se trate de la producción de sustratos vitales o de la eliminación de residuos.

## Movimientos fundamentales del Qi

El Qi puede expresar su dinamismo de múltiples formas, pero fundamentalmente su movimiento se expresa en cuatro direcciones:

- Ascenso (Sheng)
- Descenso (Jiang)
- Exteriorización (Chu)
- Interiorización (Ru)

Las Vísceras se encuentran en el origen de estos movimientos, que son transmitidos fundamentalmente por los Meridianos.

El equilibrio de estos cuatro movimientos es indispensable para la regulación del organismo.

Compendio de Medicina. Eric Marié.

## Diferentes clases de Qi

Según su origen, modo de producción, función, localización y propiedades, se habla de diferentes tipos de Qi. En muchos casos se trata de términos genéricos relativos al contexto en el que se utilizan.

ZHEN QI - El Qi verdadero. Está formado por el Qi original y el Qi adquirido. Designa en general todo el Qi que hay en el cuerpo.

En relación al Cielo Anterior y posterior, el Qi puede ser:

XIAN TIAN ZHI QI - Energía Ancestral. Energía cuyo origen es previo al nacimiento.  
HOU TIAN ZHI Qi - Energía adquirida. Energía cuyo origen es posterior al nacimiento.

En relación al Yin y al Yang: YIN QI. YANG QI.

En relación a su origen hablamos de:

DA QI - Energía del aire (Tian Qi Energía del Cielo).  
Producto de la esencia del aire que respiramos.  
GOU QI - Energía de los alimentos. Producto de la  
esencia de los alimentos y el agua que consumimos.

JING QI - La energía esencial de los alimentos.

Al metabolizar el aire y los alimentos se produce Qing  
Qi y Zhuo Qi.

QING QI - Energía Clara. ZHUO QI -  
Energía Turbia.

En relación a sus propiedades hablamos de:

ZHENG QI - Energía antipatógena.Qi vital.  
XIE QI - Energía patógena.

En relación a diferentes funciones tambien se emplea el término Qi.  
Así la función del corazón se denomina XIN QI, al del pulmón FEI QI,  
etc...

En el funcionamiento del organismo humano distinguiremos las  
siguientes energías básicas

### Cielo anterior (heredadas)

#### Yuan Qi - Energía original

Yuan Qi designa la energía prenatal. Precede a la existencia del  
individuo y es transmitida por los padres. Representa la transmisión  
del Yang original por parte del padre y del Yin original por parte de la  
madre, así como su fusión. De esta fusión nace Yuan Qi. Yuan Qi  
induce el proceso de crecimiento orgánico y el proceso vital; a partir  
de este aliento se desarrollan las energías del cielo posterior.

Tiene como fuente Ming Men "puerta de la vida" se conserva en el  
Dan Tian inferior y se distribuye por todo el cuerpo a través de los  
conductos de Sanjiao.

Cuando el aliento del cielo anterior (Yuan Qi) se pone en movimiento,  
se transforma en esencia del cielo anterior invisible, la cual se  
transforma en esencia material del cielo posterior.

## Cielo posterior (adquiridas)

### Zong Qi - La energía fundamental o Energía Pectoral

Es la primera energía adquirida a partir de las energías externas (Tian Qi Energía del Cielo). Proviene del aire y de los alimentos.

Se concentra en el tórax.

### Ying Qi - La energía nutritiva

Se localiza dentro de los meridianos.

Dirige los movimientos y los pensamientos. Sirve para generar la sangre y nutrir todo el cuerpo. Cada órgano sintetiza su propio Ying.

### Wei Qi - La energía defensiva

Se distribuye en la piel, en las cuatro extremidades y dentro de los órganos y vísceras, circula generalmente fuera de los vasos.

Es una forma especial de la energía sintetizada por el cuerpo, que representa la energía de protección, una especie de escudo contra la penetración de las energías nocivas.

Cada una de estas energías recorre un circuito preciso en el organismo en un ciclo propio y determinado de tiempo.

## Modificaciones patológicas de la energía

Vacío  
Estancamiento  
Rebeldía

## Xue Sangre

La sangre es el producto final de la digestión y la absorción de las sustancias nutritivas por el bazo-estómago, que suben al corazón y a los pulmones para transformarse en sangre por mediación de la transformación energética. Asimismo, la transformación de la sangre tiene estrecha relación con la energía de los riñones, ya que la energía de los riñones "produce la médula", que favorece la transformación de la sangre. Es también gracias a la energía de los riñones que el bazo y el estómago pueden asegurar sus funciones de transporte y transformación de los alimentos y que el corazón y los pulmones pueden asegurar sus funciones de transporte y distribución de la sangre.

## Circulación y función de la sangre

Una vez formada, la sangre circula dentro de los vasos y recorre todo el organismo con la ayuda de la acción propulsora del corazón ("el corazón propulsa la sangre"); además la sangre tiene estrecha relación con el hígado, que la reserva y regula ("el hígado guarda la sangre de reserva"); luego, es gracias a la función de control del bazo que la sangre circula por el interior de los vasos y no se desborda fuera de ellos ("el bazo gobierna la sangre").

La función principal de la sangre es la de alimentar todas las partes del organismo, como la piel, cabello, tendones, huesos, meridianos, órganos-entrañas, etc... y así poder asumir sus distintas funciones fisiológicas.

## Modificaciones patológicas de la sangre

Vacío  
Estancamiento  
Calor

## Interrelación de la sangre y la energía

La sangre y la energía constituyen la base material de las actividades vitales del organismo humano. Se diferencian entre sí, pero se ayudan mutuamente tanto en el plano fisiológico como en el patológico.

En el plano fisiológico:

### La energía engendra la sangre

Es la base material de la formación de la sangre y la absorción y transformación de las sustancias nutritivas por el bazo y el estómago. Cuanto mayor es la energía mayor es la transformación, al contrario, una deficiencia de energía lleva inevitablemente a un vacío de sangre.

La sangre no circula más que por el impulso del corazón, la función de distribución de la energía de los pulmones y la función de drenaje y evacuación del hígado. "La circulación de la energía conlleva la circulación de la sangre"

### La energía controla la sangre

La función de control de la energía obliga a la sangre a circular por el interior de los vasos sin desbordarse. "La energía es la maestra de la sangre". En sentido contrario, el crecimiento y la distribución de la energía dependen también de la alimentación de la sangre. "La sangre es la madre de la energía".

## Jin Ye - Líquido orgánico

El líquido orgánico es el nombre genérico de todos los líquidos del organismo. Engloba todos los líquidos de la secreción y de la excreción del cuerpo humano, como sudor, saliva, jugos gástricos e intestinales, orinas, etc...

---

## El Sistema de los Meridianos (Jing Luo)

---

### DAN TIAN Campo de Cinabrio

Designa algunos lugares del cuerpo, sedes de transformaciones, de mutaciones. No son simplemente depósitos.

Existen tres puntos que se consideran Dan Tien.

#### Dan Tian inferior

También se conoce com Qihai "Océano de Chi". Se encuentra situado aproximadamente entre dos y medio y cuatro centímetros por debajo del ombligo y a una profundidad de dos y medio a cinco centímetros, dependiendo de cada persona.

El Dan Tian Inferior está considerado el manantial de la energía humana. Es la residencia del Chi original (Yuang Qi).

#### Dan Tian Medio

Está situado en el plexo solar. Está considerado el centro donde se produce y almacena el Qi adquirido (Ying Qi).

#### Dan Tian Superior

Está situado en la frente. Es la residencia del espíritu (Shen).

"La energía espiritual que nace en el seno del aliento, se sitúa en el cinabrio superior; el aliento que nace en el seno de la esencia, se sitúa en el cinabrio mediano; la unión del agua y del aliento verdadero forma la esencia que se sitúa en el cinabrio inferior. El campo superior es la morada de la energía espiritual, el campo mediano es el palacio del aliento, y el campo inferior es la región de la esencia."

"El campo de cinabrio inferior es la raíz del hombre. En él se acumulan la esencia y la energía espiritual. Está ligado en origen e los cinco hálitos, el paladar del niño. En el hombre acumula la esencia, en la mujer las menstruaciones. Preside el nacimiento, es la puerta de unión del Yin y el Yang"

Laozi Zheng Jing

---

## SAN JIAO Triple calentador

La conversión del aire y de los alimentos en Qi es similar a la de quemar leña para que dé calor.

Antiguamente se representaba como tres calderos, capaces de crear, por el fuego, vapores.

La zona pulmonar se denomina el Quemador Superior (Shang Jiao), el estómago se denomina el Quemador medio (Zhong Jiao), y el bajo abdomen se denomina el Quemador Inferior (Xia Jiao), Los tres suelen llamarse colectivamente el "Quemador Triple" (Sanjiao).

Se considera una de las seis entrañas del cuerpo aunque no se corresponde con ninguna víscera determinada. Tiene la función de transformar y transportar el Qi a partir de la esencia.

El calor del que se alimenta Sanjiao proviene de MingMen "la puerta vital".

Los Tres Hogares son la vía de circulación de la Energía Original que estimula la actividad fisiológica de los Órganos y las Entrañas. Esta función está más particularmente en relación con la transformación del Qi (Qi Hua). Por otra parte, los Tres Hogares son responsables de la circulación de los fluidos por la Vía de las Aguas (Shui Dao). Finalmente, los Tres Hogares rigen la digestión, la asimilación, el tránsito y la excreción, puesto que a lo largo de estas etapas, los alimentos son trasportados a través de los Tres Hogares. Son igualmente responsables de la protección de los diferentes Qi y constituyen, desde la primera respiración, la fábrica energética del

ser humano.

Compendio de Medicina China. Eric Marié.

---

## MI NG MEN La puerta de la vida

Está en la depresión debajo de la cuatrodécima vértebra.

Es el lugar donde reside la energía vital original (Yuan Qi) y es fuente de la energía producida en el cuerpo humano. Ayuda a la función de transformación, transporte y distribución de Sanjiao.

Calienta el bazo, el estómago y ayuda en la digestión. También está relacionado con el sistema respiratorio y con el mecanismo sexual y el sistema reproductivo.

---

---

## Tai Chi Chi Kung ( Chi Pen Kung -1- )

---

### Une el interior y el exterior

"El trabajo del Taiji quan es un trabajo de la energía espiritual. Por esto se dice. "La energía espiritual es el amo, el cuerpo es el lacayo". Si puede ponerse en movimiento la fuerza vital, los movimientos son espontáneos, livianos y ágiles. El encadenamiento de los movimientos sigue los principios (de alternancia) de "lleno" y de "vacío", de abertura y de cierre. Cuando se habla de abertura, no se trata únicamente de abertura de los pies y las manos sino también de abertura del pensamiento y el espíritu. Tampoco el cierre es sólo un cierre de los pies y de las manos, sino también del pensamiento y el espíritu. Si el interior y el exterior están unidos en un solo hálito, todo es perfecto."

Los diez puntos importantes del TaiChi Chuan, Yang Cheng Fu  
Estáticos

- Conectar el Dan-Tien

## Respiración

- Abrir el pecho
- Abrir los riñones

## Dinámicos

- Peng Yue - Sostener la Luna
- Fen Yuan - Separar las Nubes
- Ye Ma Fen Zhong - Peinar la crin del caballo salvaje
- Dao Juan Gong - Girar los brazos hacia atrás
- Da Peng Zhan Chi - El Águila coge su presa
- Ye Jing - Acariciar la Seda

---

## Peng Yue - Sostener la Luna

Con los pies paralelos y a la anchura de los hombros, flexiona las rodillas, con la espalda recta y la pelvis metida hacia dentro. Los hombros deben estar relajados y el pecho ligeramente hundido. Todo el cuerpo debe estar relajado.

La mirada se dirige al frente, hacia el horizonte.

Empieza con las manos en los costados, levanta lentamente los brazos por delante del cuerpo. Las yemas de los dedos de las manos se deben encarar, manteniendo unos 5 centímetros de separación de los dedos. Levanta lentamente las manos con las palmas en su posición, hasta que lleguen a la altura del ombligo.

Sigue levantando las manos, rotándolas lentamente, hasta que empujen hacia arriba con las palmas apuntando hacia el cielo (estira los brazos lo más que puedas cómodamente), luego separa las manos lentamente hacia fuera como si estirasen las puntas de los dedos. Deja caer las manos lentamente en un arco regular a los lados del cuerpo, hasta que lleguen por debajo del Tantien. Despues visualiza una conexión entre las yemas de los dedos de las manos, acercando las manos a una distancia de unos 5 centímetros para repetir el proceso de movimiento de subir los brazos.

Respira de forma natural, inspirando por la nariz y exhalando por la boca, cuando subes los brazos inspiras y cuando bajas exhalas.

Repite cada círculo completo unas 36 veces.

Este ejercicio sirve para regular el triple recalentador, activa la energía de los pulmones y aumenta la capacidad pulmonar.

## Fen Yuan - Separar las Nubes

Empieza con un pie atrás y otro delante, separados el ancho de hombros. El pie de atrás en un ángulo abierto de 45°.

Levanta los brazos despacio con las palmas encaradas a la altura del estómago, acercando las palmas hasta que estén separadas unos 2 cm. No deben llegar a tocarse.

Ve cambiando el peso, lentamente, a la pierna adelantada al mismo tiempo que adelantas las dos manos hasta que la rodilla de la pierna adelantada se alinee con los dedos del pie.

Los brazos han de resultar extendidos, con los codos algo flexionados, sueltos, a la vez que la pierna de atrás está extendida. La rodilla de la pierna de atrás ha de apuntar a la misma dirección que el pie.

Gira las palmas hacia abajo y manteniendo las palmas apuntando al suelo, sepáralas, poco a poco hasta que los brazos estén a unos 45° del cuerpo. Al mismo tiempo estarás cambiando el peso a la pierna de atrás.

Una vez has cambiado el peso del cuerpo a la pierna de atrás, gira las palmas hacia dentro para que se vuelvan a encarar, describiendo así un círculo. Las manos retornan a la posición del principio.

Mantén la espalda recta ejerciendo la retroversión de la pelvis, los brazos relajados y los hombros hundidos. Los codos caídos hacia el suelo.

Mira al infinito sin enfocar la mirada en nada.

Repite el ejercicio 36 veces.

Es un ejercicio excelente para desarrollar el Chi. Activa y moviliza la energía en lo que se denomina el calentador medio, que tiene una acción directa sobre los meridianos de pulmón y corazón. Reajusta la melancolía y la alegría, emociones gobernadas por el Maestro del Corazón.



Sifu Sebastián González

### Ye Ma Fen Zhong - Separar la Crin del Caballo Salvaje

Comienzas con un pie adelantado y el peso del cuerpo en la pierna de atrás. Un brazo se coloca por debajo del ombligo, con la palma hacia arriba, y el otro brazo a la altura del pecho, con la palma hacia abajo, como si se cogiese un balón entre los brazos.

El movimiento comienza, moviendo la mano de abajo hacia arriba, para llegar a la misma posición que la mano más alta de la posición Separar la Crin del Caballo Salvaje de la forma del Tai Chi. La mano que está arriba, empuja simultáneamente hacia abajo, como si realizase la técnica de la forma.

Luego la mano de arriba, haciendo un círculo vuelve para colocarse arriba y la otra mano, hace un círculo y se

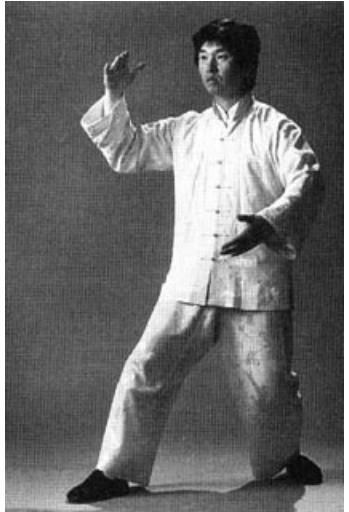
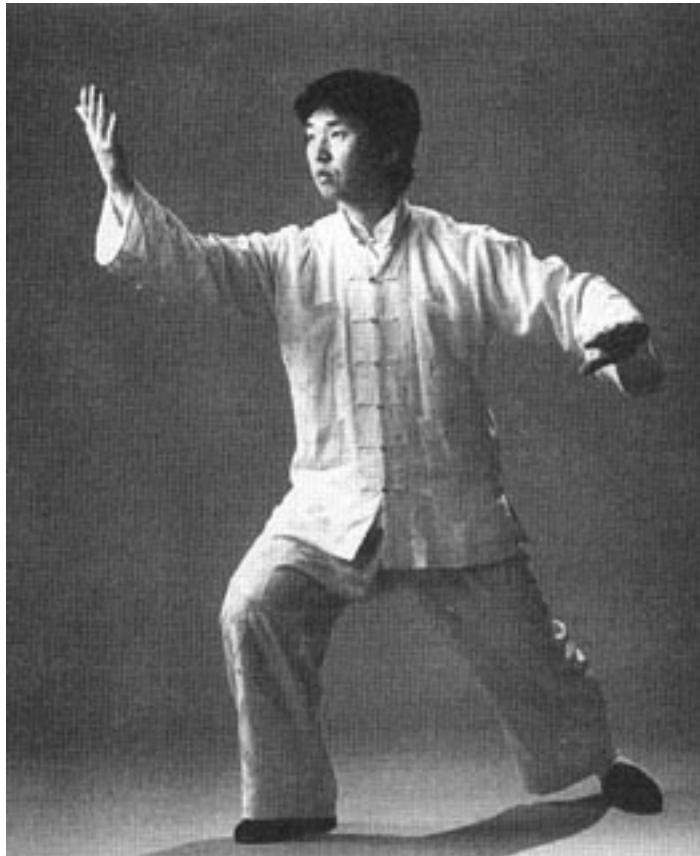
coloca por debajo, de forma que parezca que se sujet a un balón entre las manos.

Cuando se proyecta la mano hacia delante, el peso del cuerpo pasa a la pierna adelantada, y cuando se recogen el peso del cuerpo pasa a la pierna atrasada.

Al abrir los brazos se exhala por la boca y al recogerlos se inspira por la nariz. Mirar al frente, la espalda debe estar recta y el cuerpo relajado.

Repetir el ejercicio unas 36 veces.

Este ejercicio es beneficioso para las energías del corazón y del hígado y para regular el hisng (mente-corazón)



Maestro Wong Doc Fai

## Dao Juan Gong - Brazos girando en reverso

Comenzamos como al final de la posición de Tai Chi "Rechazar al Mono". La pierna izquierda adelantada y el peso en la pierna derecha. El brazo izquierdo adelantado. Se mueve la mano derecha en un círculo, al lado de la oreja derecha, continuando hacia delante empujando tal como se hace en "Cepillar la Rodilla", cambiando el peso a la pierna izquierda. Se gira la mano que empuja, con la palma hacia arriba. Se mueve la mano izquierda en un círculo como en "Rechazar al Mono" y se completa esta posición cambiando el peso a la pierna derecha.

Al recoger inspirar, al empujar espirar.

Repetir unas 36 veces.



(1) Mandarin (pinyin) *ji ben gong* Cantonés: *kei pun kung*

## La respiración

---

El trabajo de la respiración está orientado a abrir los canales de energía mediante la respiración y a dirigir el flujo del qi (aliento) mediante la intención.

"El método más natural de dirigir la respiración es hacerse consciente de la misma contando el número de inspiraciones y espiraciones mientras se respira. Esta técnica se utiliza generalmente para detener el desvarío del pensamiento o para apartar la mente de lo que sucede fuera. En cualquier caso, este método debería abandonarse una vez que la mente se ha centrado, o de lo contrario el practicante puede hacerse demasiado dependiente de un proceso activo de aquietamiento de la mente, con lo que nunca alcanzará la verdadera quietud de la no-acción.

Una forma intermedia de dirigir la respiración implica retener el aliento durante algún tiempo antes de expulsarlo o inhalarlo. Este método se parece a ciertas formas de control de la respiración utilizadas en el yoga. Se utiliza para que el aliento (qi) pueda alcanzar cada una de las partes del cuerpo y penetre en los tejidos profundos, los órganos internos y los huesos antes de que el aire muerto sea expulsado. Este tipo de control de la respiración requiere un diagrama fuerte y un sistema respiratorio eficaz. Sin esta fortaleza, la toma de oxígeno durante la inhalación será insuficiente y la retención del aliento producirá más daños que beneficios.

La forma más avanzada de dirigir la respiración es dejar que la intención guíe el aliento. Cuando la mente está vacía de pensamientos emerge la verdadera intención. En el taoísmo, la verdadera intención procede del espíritu original y está dotada de una dirección y un propósito. El movimiento del aliento sigue los canales abiertos dentro del cuerpo. La intención y el aliento pueden dirigirse a diversas zonas del cuerpo."

Taoísmo Eva Wong

El control de la respiración es la base del desarrollo del Chi Kung, también del Tai Chi.

En esta página recojo algunos ejercicios básicos y técnicas gimnásticas.

Los ejercicios más avanzados, como la Respiración Taoísta descrita por Yang Jwing Ming o las diferentes técnicas del Pranayama, son totalmente desaconsejables para las personas que no están preparadas. En el mejor de los casos no conseguiremos nada, aunque es fácil que acabemos con problemas. Lo mismo reza en relación a la órbita microcósmica descrita por Mantak-Chia. Diversos autores

clásicos y modernos advierten de los peligros del paso de la Almohada de Jade, Yui-Gen (Feng fu 16 DM).

- *Respiración básica en Tantien*

- Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra con suavidad por la nariz y desciende hasta Tantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior). Al expulsar el aire este sale de Tantien y asciende para ser espirado por la nariz. La lengua se apoya en el paladar, sin llegar a los dientes. Nos puede ayudar a tomar conciencia de Tantien, apoyar las palmas en el abdomen. La palma izquierda encima del abdomen, la derecha cubriendola (las mujeres al revés, la palma derecha sobre el abdomen). La respiración ha de ser suave y no debe requerir el movimiento del pecho o de los hombros. Al sentarnos la cabeza ha de estar erguida sin que haya tensión en los hombros. Si es necesario iremos corrigiendo la posición de la espalda durante el ejercicio. Hemos de estar cómodos. Podemos sentarnos en una silla o utilizar un cojín para apoyar los isquiones.

Una vez dominemos este ejercicio podemos pasar al siguiente:

- Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra horizontalmente hacia Tantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior) y sale verticalmente por Huiyin (perineo, extremo inferior de nuestro cuerpo en la posición sentado) para hundirse en la tierra.

- *Respiración de las seis puertas*

Tumbados, nos relajamos hasta que los hombros se apoyen cómodamente en el suelo, las palmas de las manos hacia arriba. Los pies relajados.

Atenderemos a la relajación de cuello hombros y pelvis.

Imaginamos que el aire al inspirar entra por el centro de las palmas de las manos (Laogong), de las plantas de los pies (Yongquan), por el extremo superior de la cabeza (Baihui) y por el perineo (Huiyin) para dirigirse a Tantien.

Al espirar, el aire sale de Tantien hacia las seis puertas.

- *Técnicas gimnásticas*

Para la realización de estos ejercicios podemos sentarnos en una silla o en el suelo. Hemos de estar cómodos. Si deseamos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas es útil un cojín grueso. La espalda debe estar vertical y no apoyarse. Debemos sentarnos sobre los isquiones y no sobre el coxis. Mentalmente dirijimos el aire hacia la zona indicada en el ejercicio.

Los describo como técnicas gimnásticas puesto que son la base de técnicas más completas y complejas. A pesar de ello son ejercicios beneficiosos de por sí y es muy recomendable practicarlos habitualmente.

- *Respiración abdominal*

La atención se dirige al estómago y al inspirar relajamos el abdomen dejando que se hinche. Intentamos no mover los músculos intercostales ni las clavículas. Para ayudarnos a centrar la atención podemos apoyar las manos debajo del ombligo.

- *Respiración Intercostal*

Apoyamos las manos sobre las costillas flotantes. Respiramos intentando no mover los músculos abdominales ni las clavículas. Esta zona del cuerpo suele estar poco desarrollada y este ejercicio es conveniente realizarlo también dirigiendo el aire únicamente hacia un lado del cuerpo, primero el izquierdo, después el derecho.

- *Respiración clavicular*

Este ejercicio será fácil, pues la mayoría de personas están acostumbradas a realizar únicamente este tipo de respiración. Apoyamos las manos en el pecho y respiramos sin mover el abdomen ni las costillas, elevando el tórax.

- *Respiración completa*

Inhalamos lentamente por la nariz y dirijimos el aire hacia Tantien, el bajo abdomen, seguimos inhalando llenando la parte media del pecho y los costados; seguimos inhalando para llenar la parte más alta del tórax. No se debe realizar fuerza en ningún momento. Si nos vemos obligados a espirar o inspirar de golpe es que hemos ido más allá de nuestra capacidad.

Al espirar invertimos el proceso. Espiramos vaciando la parte superior del tórax. Proseguimos con la parte media y continuamos con el abdomen, hasta expulsar todo el aire del cuerpo.

 [Método de respiración de los 2000 días - Peter Yang](#)

 [El arte de la inspiración \(Púraka\) y la espiración \(Rechaka\) - BKS Iyengar](#)

---

## Ejercicios de estiramiento "Stretching"

---

Para realizar los ejercicios de estiramiento es necesario cumplir estrictamente requisitos de relajación, precalentamiento, suavidad, ausencia de fuerza y de dolor, para avanzar gradualmente. De lo contrario se pueden producir desde micro lesiones a lesiones más graves, en especial sobre los discos intervertebrales.

Los ejercicios se han de realizar sin carga y siguiendo instrucciones precisas. Es adecuado conocer los músculos y articulaciones involucradas para dirigirlos.

Repite, la ejecución de determinados ejercicios, adecuadamente explicados y grafíados en algunos libros pueden conllevar riesgo. Si bien el riesgo suele advertirse, el autodidacta, prescinde de las advertencias y de la gradación recomendada.

El Tai Chi es un sistema completo que no requiere de ejercicios de estiramiento adicionales, si bien, éstos, pueden ayudar a acelerar la consecución del descenso de la cintura escapular y de la cabeza humeral (hombros), la recuperación de la funcionalidad de la musculatura profunda del tronco, la flexibilidad de la pelvis, el fortalecimiento muscular de la rodilla, etc...

Tanto la ejecución correcta de las posiciones de Tai Chi, encadenadas en las formas, como otros tipos de Chi Kung (Ba Duan Jin, Zhan Zhuang, Luo Han) realizan la misma función con el valor añadido de aspectos no contemplados por el stretching (mente y espíritu).

A falta de mejor documentación, los conocimientos de kinesiología de algunos manuales y los ejercicios propuestos, pueden ser un complemento adecuado para monitores y profesores para entender la acción del Tai Chi sobre el cuerpo.

 [Stretching and Flexibility. Everything you never wanted to know - Brad Appleton](#)

#### [Bibliografía](#)

---

## La relajación

---

La relajación no requiere artificios, únicamente la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo en tensión y su relajación.

La relajación puede realizarse en breves instantes cuando se ha desarrollado la capacidad para ello.

Dado que lo habitual es que no tengamos esta preparación, es necesario entrenarnos. Para habituarse a la relajación es conveniente practicarla a diario y asociarla con un "disparador". El disparador es una imagen mental, una frase, un objeto que asociamos con la realización de la práctica de relajación.

También es útil al principio la asistencia de una "voz" externa que nos dirija durante el proceso de relajación. Para ello sirve perfectamente una cinta en la que habremos grabado la sesión de relajación.

La relajación es un ejercicio consciente y durante toda la sesión se ha de mantener atención, no tensión. Por ello es desaconsejable realizarlo al acostarse, en la cama. No hay inconveniente en realizarlo antes de dormir pero es necesario diferenciar el ejercicio de relajación de la acción de acostarse para dormir, en consecuencia será mejor no hacerlo en la cama.

Para practicar la relajación nos estiraremos sobre una superficie ni muy dura ni muy blanda. Las manos abiertas mirando al cielo y los pies ligeramente separados y relajados.

Adjunto el texto empleado por Ramiro Calle que puede servir de base al nuestro propio, relatado al ritmo que consideremos más adecuado e insertando las pausas convenientes según la duración que deseemos.

"Vamos a proceder a la relajación. Sitúese cómodamente y observe la máxima inmovilidad. Permanezca muy atento. Coloque la cabeza en el punto de mayor comodidad. Respire lenta y pausadamente, preferiblemente con el abdomen, si le resulta sencillo. Vaya siguiendo mi voz y tomando conciencia de las distintas zonas del cuerpo que voy enumerando para tratar de aflojarlas tanto como le sea posible. Mantenga los ojos cerrados.

En primer lugar dirija la atención mental a los pies y las piernas. Sienta todos los músculos de los pies y las piernas. Sienta todos los músculos de estas zonas y aflójelos. Todos los músculos de los pies y las piernas, flojos, muy flojos, completamente flojos, relajados; más y más relajados; más y más relajados.

Ahora relaje el estómago y el pecho. Todos los músculos del estómago y del pecho se van sumiendo en un estado de profunda relajación, profunda relajación, profunda relajación.

A medida que se van relajando los músculos del estómago y del pecho, también lo van haciendo los de la espalda, los brazos y los hombros. Todos los músculos de la espalda, los brazos y los hombros, flojos, sueltos, relajados; flojos, sueltos, más y más relajados.

Diríja la mente al cuello. Los músculos del cuello, blandos, suaves, sin tensión, sin rigidez, sin tensión, sin rigidez.

La mandíbula, ligeramente caída, floja y suelta, abandonada; los labios, flácidos; las mejillas, blandas; los párpados, profundamente relajados, al igual que la frente y el entrecejo.

Todos los músculos del cuerpo en un estado de profunda relajación. Y cada día la relajación se irá haciendo más y más profunda, más y más profunda y reparadora. Profunda relajación, bienestar, tranquilidad y descanso. Profunda relajación, bienestar, tranquilidad y descanso; bienestar, tranquilidad y descanso."

Al terminar la relajación centraremos la conciencia en la respiración y realizaremos tres respiraciones profundas antes de abrir los ojos. Tensaremos los músculos mientras realizamos una inspiración y los relajamos al espirar, suspirando ampliamente.

No levantaremos lentamente para sentarnos, apoyados, por el costado derecho. No levantaremos la cabeza hasta estar sentados.

---

## La respiración

---

El trabajo de la respiración está orientado a abrir los canales de energía mediante la respiración y a dirigir el flujo del qi (aliento) mediante la intención.

"El método más natural de dirigir la respiración es hacerse consciente de la misma contando el número de inspiraciones y espiraciones mientras se respira. Esta técnica se utiliza generalmente para detener el desvarío del pensamiento o para apartar la mente de lo que sucede fuera. En cualquier caso, este método debería abandonarse una vez que la mente se ha centrado, o de lo contrario el practicante puede hacerse demasiado dependiente de un proceso activo de aquietamiento de la mente, con lo que nunca alcanzará la verdadera quietud de la no-acción.

Una forma intermedia de dirigir la respiración implica retener el aliento durante algún tiempo antes de expulsarlo o inhalarlo. Este método se parece a ciertas formas de control de la respiración utilizadas en el yoga. Se utiliza para que el aliento (qi) pueda alcanzar cada una de las partes del cuerpo y penetre en los tejidos profundos, los órganos internos y los huesos antes de que el aire muerto sea expulsado. Este tipo de control de la respiración requiere un diagrama fuerte y un sistema respiratorio eficaz. Sin esta fortaleza, la toma de oxígeno durante la inhalación será insuficiente y la retención del aliento producirá más daños que beneficios.

La forma más avanzada de dirigir la respiración es dejar que la intención guíe el aliento. Cuando la mente está vacía de pensamientos emerge la verdadera intención. En el taoísmo, la verdadera intención procede del espíritu original y está dotada de una dirección y un propósito. El movimiento del aliento sigue los canales abiertos dentro del cuerpo. La intención y el aliento pueden dirigirse a diversas zonas del cuerpo."

Taoísmo Eva Wong

El control de la respiración es la base del desarrollo del Chi Kung, también del Tai Chi.

En esta página recojo algunos ejercicios básicos y técnicas gimnásticas.

Los ejercicios más avanzados, como la Respiración Taoísta descrita por Yang Jwing Ming o las diferentes técnicas del Pranayama, son totalmente desaconsejables para las personas que no están preparadas. En el mejor de los casos no conseguiremos nada, aunque es fácil que acabemos con problemas. Lo mismo reza en relación a la órbita microcósmica descrita por Mantak-Chia. Diversos autores clásicos y modernos advierten de los peligros del paso de la Almohada de Jade, Yui-Gen (Feng fu 16 DM).

### • *Respiración básica en Tantien*

- Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra con suavidad por la nariz y desciende hasta Tantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior). Al expulsar el aire este sale de Tantien y asciende para ser espirado por la nariz. La lengua se apoya en el paladar, sin llegar a los dientes. Nos puede ayudar a tomar conciencia de Tantien, apoyar las palmas en el abdomen. La palma izquierda encima del abdomen, la derecha cubriendola (las mujeres al revés, la palma derecha sobre el abdomen). La respiración ha de ser suave y no debe requerir el movimiento del pecho o de los hombros. Al sentarnos la cabeza ha de estar erguida sin que haya tensión en los hombros. Si es necesario iremos corrigiendo la posición de la espalda durante el ejercicio. Hemos de estar cómodos. Podemos sentarnos en una silla o utilizar un cojín para apoyar los isquiones.

Una vez dominemos este ejercicio podemos pasar al siguiente:

- Sentados cómodos, con la espalda vertical, sin apoyarla en ningún respaldo, imaginamos que el aire entra horizontalmente hacia Tantien (tres dedos por debajo del ombligo, hacia el interior) y sale verticalmente por Huiyin (perineo, extremo inferior de nuestro cuerpo en la posición sentado) para hundirse en la tierra.

- *Respiración de las seis puertas*

Tumbados, nos relajamos hasta que los hombros se apoyen cómodamente en el suelo, las palmas de las manos hacia arriba. Los pies relajados.

Atenderemos a la relajación de cuello hombros y pelvis.

Imaginamos que el aire al inspirar entra por el centro de las palmas de las manos (Laogong), de las plantas de los pies (Yongquan), por el extremo superior de la cabeza (Baihui) y por el perineo (Huiyin) para dirigirse a Tantien.

Al espirar, el aire sale de Tantien hacia las seis puertas.

- *Técnicas gimnásticas*

Para la realización de estos ejercicios podemos sentarnos en una silla o en el suelo. Hemos de estar cómodos. Si deseamos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas es útil un cojín grueso. La espalda debe estar vertical y no apoyarse. Debemos sentarnos sobre los isquiones y no sobre el coxis. Mentalmente dirijimos el aire hacia la zona indicada en el ejercicio.

Los describo como técnicas gimnásticas puesto que son la base de técnicas más completas y complejas. A pesar de ello son ejercicios beneficiosos de por sí

y es muy recomendable practicarlos habitualmente.

- *Respiración abdominal*

La atención se dirige al estómago y al inspirar relajamos el abdomen dejando que se hinche. Intentamos no mover los músculos intercostales ni las clavículas. Para ayudarnos a centrar la atención podemos apoyar las manos debajo del ombligo.

- *Respiración Intercostal*

Apoyamos las manos sobre las costillas flotantes. Respiramos intentando no mover los músculos abdominales ni las clavículas. Esta zona del cuerpo suele estar poco desarrollada y este ejercicio es conveniente realizarlo también dirigiendo el aire únicamente hacia un lado del cuerpo, primero el izquierdo, después el derecho.

- *Respiración clavicular*

Este ejercicio será fácil, pues la mayoría de personas están acostumbradas a realizar únicamente este tipo de respiración. Apoyamos las manos en el pecho y respiramos sin mover el abdomen ni las costillas, elevando el tórax.

- *Respiración completa*

Inhalamos lentamente por la nariz y dirijimos el aire hacia Tantien, el bajo abdomen, seguimos inhalando llenando la parte media del pecho y los costados; seguimos inhalando para llenar la parte más alta del tórax. No se debe realizar fuerza en ningún momento. Si nos vemos obligados a espirar o inspirar de golpe es que hemos ido más allá de nuestra capacidad.

Al espirar invertimos el proceso. Espiramos vaciando la parte superior del tórax. Proseguimos con la parte media y continuamos con el abdomen, hasta expulsar todo el aire del cuerpo.



El arte de la inspiración (Púraka) y la espiración (Rechaka) - bks  
yengar

---

## El Método de respiración de los 2000 días

---

Peter Yang, sacerdote católico (jesuíta), nacido en Shan-Ting (China central) en 1921, fué el introductor del Tai Chi en España. En Barcelona fundó el centro de Tai Chi "Rincón del Silencio" el año 1979. Estos ejercicios presentados de forma muy esquemática suponen un completo kungfu. Un método de realización basado en la respiración.

---

### **Cuatro condiciones para respirar bien**

Con libertad  
Con lentitud  
Con finura  
Con equilibrio

### **Posición**

- Siéntate cómodamente en el borde de una silla o con un cojín, si lo haces en el suelo.
  - Los muslos han de estar separados y los pies enraizados al suelo.
  - Siéntate erguido con los hombros i el abdomen relajados.
  - Apoya las manos sobre la falda, de forma cómoda.
  - Evita las distracciones y sigue el proceso respiratorio sin control, como si fueras una ventana abierta de par en par.
- "Fresquito-calorcillo" es una sensación agradable. Cuando el aire va entrando, se nota el contraste de la temperatura del cuerpo y el ambiente.
- Atención sin tensión. Absorver el aire sin distraerse. Contemplación con los cinco sentidos

## **Seis etapas**

- **Su** Numerar-Valorar-Apreciar (nota: es imprescindible contar el número de inspiraciones/espiraciones realizadas).
- **Sui** Seguir-Acompañar el Aire.
- **Chii** Parar-controlar el aire.
- **Kua** Expansionar-Contemplar.
- **Jua** Regreso a sí mismo. Yo con mi respiración.
- **Shu** Como un feto. Retorno al origen.

## El Método de respiración de los 2000 días

### Primer ciclo

a) 100 días - 100 respiraciones cada día.

Notar "frío-calor" como una ventana abierta. Sentir como va entrando y saliendo el aire. Respirando por la nariz, concentrar la atención en el entrecejo. Cada agujero nasal comunica con todo el cuerpo a través de 180 terminaciones neurales situadas en este punto.

b) 100 días - 100 respiraciones cada día.

Igualar la inspiración y la espiración.

c) 100 días - 100 respiraciones cada día.

Circular. Notar la circulación del aire, su continuidad. Notar el intervalo entre la inspiración y la espiración.

### Segundo ciclo

Tan-Tien o punto vital. Dirigir la atención hacia este punto, formando una esfera.a) 100 días. "frío-calor".

b) 100 días. Igualar inspiración y espiración.

c) 100 días. Circular.

## Tercer ciclo

Extender la esfera por todo el tronco durante 300 días (a, b, c). Esta esfera se va ampliando como un globo.

## Cuarto ciclo

300 días (a, b, c) extender la esfera a la cabeza y las extremidades.

## Quinto ciclo

300 días (a, b, c) extender la esfera a los poros de la piel. Una vez hayamos llegado a este punto (total 1.500 días) sentir como la esfera empieza a dominar la respiración. Acompañando con la mente el aire puro se confunde con el espíritu.

## Sexto Ciclo

- a) 100 días Círculo menor (columna)
- b) 100 días Círculo mayor (de la cabeza a los pies)
- c) 100 días Círculo transversal (cintura)

## Séptimo Ciclo

- a) 100 días. Extender el círculo a toda la habitación.
- b) 100 días. Extender el círculo a 5 kilómetros.
- c) En este momento, donde llega el pensamiento llega el aire; donde llega el aire llega el pensamiento.

---

Procurar practicar todos los días en el mismo lugar y hora.

La vida depende del movimiento del corazón. A través de la respiración controlas el corazón, el movimiento.

En medio del espíritu y del cuerpo de halla el aire. Primero has de descubrir el aire; respirar; después el espíritu i al final, el vacío. Lo has de seguir hasta llegar al Gran Final (Tai Chi), pero si no lo experimento no puedo creer. El espíritu necesita el aire para combinarse con la materia.

El sabio hace cada vez la respiración más profunda y suave. La ballena utiliza el 80% de su capacidad pulmonar. Un deportista, a penas un 10%.

Cuanto más despacio, más sentirás y más tranquilo estarás. Con la práctica se puede llegar muy lejos.

Sin respirar no podemos movernos ni vivir.

El Tan-tien es un espacio vital, principio, punto fijo, punto de partida. El feto recibe la sangre de la madre y se va formando el corazón, el cual forma también el cuerpo. Cuando cortan el cordón umbilical, deja de funcionar la respiración fetal (círculo cerrado) y funciona solo el corazón con el aire exterior (círculo abierto). El Tan-tien permanece atrofiado, olvidado.

Con la mente podemos rehacer, resucitar este corazón y volver a la fuente de la vida. Para poder sentirlo es necesario moverlo: cuánto más lo movemos, más lo sentimos. Habríamos de conducir nuestra vida a este punto.

La respiración pulmonar es un círculo abierto, mecánico. Somos como un saco de aire, sin aire no sentimos nada de nada. Hemos de notar, experimentar el Tan-tien de forma lineal y continua. La experiencia viene de la práctica.

El corazón es un motor incansable que mueve con cada pulso cinco litros de sangre. Hemos de seguir este fuerza.

Tenemos más de 500 músculo. Cada músculo tiene derecho a moverse. Como más despacio nos movemos, más intervienen los músculos.

La vida es necesario saborearla. Amor y vida nunca se pueden separar: Vivir es amar; amar es vivir. Una vida absoluta. Dos vidas relativas.

Lo mejor de todo es la naturaleza.

Lo mejor de todo es la verdad.

Lo mejor de todo es ponerlo en práctica.

## Canción del Chi kung ( Chi kung ji ga )

1. El brillante tesoro nacional se halla en el Qi gong.
2. La ciencia del cuerpo es infinitamente misteriosa.
3. Parece existir, parece no existir, pero aquí hay una verdad inmutable.
4. Si concentras la atención haciendo vanos los sonidos, en el movimiento de tus órganos vitales habrá quietud.
5. Los canales y los meridianos se comunicarán como la electricidad.
6. Si dominas bien la ley objetiva, todo se ajustará y tu saliva y esencia serán abundantes.
7. Al pasear libremente, como un suave baile, tu espíritu y esencia rebosarán de alegría.

8. El qi circulará continuamente. Y permanecerás vacío y desapegado, siguiendo el qi verdadero.
9. El no deja de actuar ni de día ni de noche, así se cultivan alegremente capacidades extraordinarias.
10. Si practicas con perseverancia, desaparecerán todas las enfermedades y te fortalecerás como un dragón victorioso.
11. La felicidad particular es insignificante, pero hacer feliz a la humanidad tiene gran mérito.
12. ¿ Para qué pasar luchas inútiles ? Es mejor realizarse con disciplina siguiendo la gran armonía.
13. Los continuos cambios del mundo no me dan miedo, pues toda la tempestad tiene principio y fin.
14. Si utilizamos lo antiguo para desarrollarnos en el presente la ciencia nacional florecerá por toda la tierra.

---

## El arte de la inspiración (Púraka) y la espiración (Rechaka)

---

1. La inspiración (púraka) es la toma de energía cósmica por parte del individuo para su crecimiento y progreso. Es la senda de la acción (pravritti marga). Es lo Infinito uniéndose a lo finito. Aspira el aliento de vida tan cuidadosa y delicadamente como se aspiraría la fragancia de una flor, y lo distribuye de forma uniforme por todo el cuerpo.
2. Al realizar ásanas, la mente y la respiración del sádhaka son como las de un niño entusiasta, listo en todo momento para inventar, crear y mostrar su habilidad; mientras que cuando se practica pranayama, la respiración es como la de un niño que demanda de su madre atención y cariño especiales. Y así como la madre ama a su hijo y consagra su vida a su bienestar, así la conciencia ha de velar por la respiración.
3. Para entender este arte, se hace esencial conocer su rnetodología: qué es correcto y qué incorrecto; qué es lo basto y qué lo sutil. Entonces puede uno experimentar la esencia del pranayama. Resulta de gran ayuda advertir que la relación entre la conciencia (chitta) y la respiración (prana) ha de ser como la existente entre una madre y su hijo. Mas antes de que esto pueda ocurrir, los pulmones, el diafragma y los músculos intercostales deben ser entrenados y disciplinados por las ásanas, de modo que la respiración se mueva rítmicamente. La acción de la conciencia en la respiración es como la de una madre absorta mientras ve jugar a su hijo. Aunque pasiva externamente se halla mentalmente alerta, observándolo detalladamente al tiempo que permanece completamente relajada.
5. Cuando la madre manda a su hijo por primera vez al colegio, lo acompaña, llevándolo de la mano para mostrarle el camino, recalcándole la importancia de mostrarse amistoso con sus futuros compañeros de colegio y de estudiar las lecciones. Ella sumerge su propia identidad al atender a su hijo hasta que éste se acostumbra a la vida escolar. Así también la conciencia tiene que identificarse con el flujo de la respiración, siguiéndolo como una madre y guiándolo hacia un fluir rítmico.
6. La madre enseña al hijo a caminar y a cruzar la calle con precaución. De igual manera, la conciencia ha de guiar el flujo de la respiración a través de los canales respiratorios para que se absorba y entre en las células vivas. A medida que el hijo va ganando confianza y habituándose al colegio, la madre lo deja al llegar a la puerta. De forma similar, cuando la respiración se mueve con precisión rítmica, chitta observa sus movimientos y la une con el cuerpo y el Sí-mismo.
7. En la inspiración, el sadhaka busca transformar su cerebro en un centro receptor y distribuidor del flujo de energía (prana).

8. No infla el abdomen al inspirar, ya que esto impide que los pulmones se expandan completamente. Inhalar o exhalar no debe ser algo forzado ni rápido, ya que puede ocasionar tensión en el corazón o dañar el cerebro.

9. La espiración (rechaka) es la respiración que sale tras la inspiración. Es la exhalación del aire impuro, o la expulsión del dióxido de carbono. El aire saliente se siente cálido y seco, y el sádhaka no percibe fragancia alguna.

10. La espiración es la salida de la energía individual (jivátmá) para reunirse con la energía cósmica (Paramátmá). La espiración aquietá y silencia el cerebro. Es el abandono del ego del sádhaka y su inmersión en el Sí-mismo.

11. La espiración es el proceso por el cual la energía del cuerpo se une gradualmente con la de la mente, se funde en el alma del sádhaka y se disuelve en la energía cósmica. Es la senda de regreso desde la periferia del cuerpo hacia la fuente de la conciencia, y se denomina la senda 'del renunciamiento (nirvitti márga).

12. Mantenga el pecho alto utilizando la conciencia, y dirija el aire saliente de forma estable y fluida.

13. Inspire y espire sistemáticamente con la atención fija en la pauta rítmica de la respiración, como la araña que teje su tela simétricamente, moviéndose por ella de aquí para allá.

14. Para algunas personas la inspiración es más larga que la espiración, mientras que, para otras, es la espiración la que se muestra más larga. Esto se debe a los retos que hemos de afrontar en la vida, así como a nuestra forma de responder a ellos, que cambia el flujo de la respiración y la presión sanguínea. El objetivo del pránayama es erradicar estas disparidades perturbadoras tanto del flujo de la respiración como de la presión sanguínea, haciéndonos imperturbables y autónomos frente a nuestra propia personalidad.

## Técnica de la inspiración (Púraka)

(a) Siéntese en cualquier postura cómoda.

(b) Eleve la columna junto con el pecho, las costillas flotantes y el ombligo, manteniéndola erecta.

(c) Ahora baje la cabeza cuanto pueda. Una vez consiga elasticidad de la cara posterior del cuello, realice jálandhara bandha.

(d) Según el yoga, la mente (manas), que es la fuente de las emociones, se halla ubicada en la región entre el ombligo y el corazón. Mantenga la espalda en contacto constante con el centro de las emociones. Estire la cara frontal del cuerpo hacia arriba y hacia afuera sin perder el contacto con el centro de la conciencia.

(e) Durante la inspiración, expanda el pecho hacia arriba y hacia afuera, sin inclinarse adelante, atrás, ni lateralmente.

(f) No tense ni sacuda la bóveda del diafragma; manténgala relajada. Inicie la inspiración desde la base del diafragma. El punto clave para empezar una inspiración profunda es desde la banda del ombligo, por debajo de las costillas flotantes, a cada lado.

(g) Mantenga pasivos los pulmones sin ejercer ninguna resistencia durante la inspiración, a fin de recibir y absorber la energía entrante. Al inspirar, llene totalmente los pulmones con completa atención. Sincronice uniformemente el movimiento de la respiración con la expansión interior de los pulmones.

- (h) Igual que llenamos un frasco de abajo a arriba, llene los pulmones desde su base hasta los bordes. Llénelos hasta la parte superior de las clavículas y la cara interna de las axilas.
- (i) Así como se necesitan un cuidado y una atención especiales para adiestrar a una persona subdesarrollada, de igual manera se precisa un cuidadoso adiestramiento para que los pulmones reciban una inspiración completa. Explore, pues, cuidadosamente, estirando las fibras nerviosas de los pulmones en una inspiración profunda y suave.
- (j) Los tubos bronquiales abarcan desde la tráquea hasta la periferia de los pulmones, donde se ramifican en numerosos bronquiolos. Vea que cada inspiración llegue hasta el último extremo de los bronquiolos.
- (k) El aire entrante es absorbido por las células vivas del cuerpo como el agua se absorbe en la tierra. Sienta esta absorción, así como la consiguiente sensación vigorizante del manar de la energía cósmica (práná).
- (l) La energía de la inspiración penetra desde la nariz, siendo recibida por la estructura causal o cuerpo espiritual. En inspiración, la conciencia (chitta) asciende desde el ombligo (manipúraka chakra) hasta lo alto del pecho (visuddhi chakra). El sádhaka ha de mantener todo el tiempo un contacto único y uniforme entre las estructuras causal y sutil del cuerpo y la conciencia que asciende desde su fuente. Este contacto unifica el cuerpo, la respiración, la conciencia y el Sí-mismo. Entonces el cuerpo (ksetra) y el Átmá (ksetrajña) se tornan uno.
- (m) Cada poro de la piel del tronco ha de actuar como el ojo de la inteligencia (jñána chaksu) para absorber práná.
- (n) Si la inspiración es demasiado pronunciada, la piel de las palmas de las manos se siente como arenosa. Regule la respiración para así mantener la piel de las palmas suave todo el tiempo.
- (o) Si los hombros se levantan durante la inspiración, la zona superior de los pulmones no se expande completamente, y la nuca se pone rígida. Preste atención a esta tendencia a ir hacia arriba y baje los hombros inmediatamente. A fin de mantenerlos bajos y el pecho alto, tome una barra o pesos y utilícelos.
- (p) Relaje la garganta. Descanse la lengua sobre la base de la mandíbula inferior sin tocar los dientes.
- (q) Mantenga los ojos cerrados y relajados, pero la visión interior activa. Al inspirar, los ojos tienden a dirigirse hacia arriba; evítelo.
- (r) Observe que los oídos, los músculos faciales y la piel de la frente permanezcan relajados.
- (s) Inspirar siguiendo el método correcto elimina toda pereza, estimulando y energetizando el cuerpo y la mente.

## Técnica de la Espiración (Rechaka)

- (a) Siga los párrafos (a) al (d) que se refieren a las técnicas de la inspiración.
- (b) En la inspiración, el cuerpo actúa como un instrumento para recibir energía en la forma de respiración. En la espiración, se vuelve dinámico, actuando como un instrumento para la emisión lenta de la respiración. Retenga todo el tiempo la sujeción de los músculos intercostales y las costillas flotantes. Sin esta sujeción no es posible una espiración fluida y uniforme.
- (c) En la espiración, la fuente o punto de partida es la parte más alta del pecho. Sin perder esa sujeción, espire despacio, aunque de forma completa, hasta vaciar la respiración a una altura inferior al ombligo. Aquí el cuerpo se funde con el Sí-mismo.

- (d) Al tiempo que va dejando salir la respiración, retenga la altura de la columna vertebral no sólo en su parte central, sino también en sus lados derecho e izquierdo, manteniendo el torso firme como el tronco de un árbol.
- (e) No agite ni sacuda el cuerpo, pues esto perturba el flujo de la respiración, los nervios y la mente. Vaya soltando la respiración de manera lenta y suave sin dejar caer el pecho. Si la respiración es brusca, ello es señal de que la atención o la sujeción del cuerpo, así como la observación del flujo de la respiración, se han perdido.
- (g) En la inspiración, la piel del torso se vuelve tirante; en la espiración, la piel se torna suave sin por ello perder la sujeción de la estructura interna del cuerpo.

(h) La piel del pecho y de los brazos no ha de estar pegada en las axilas. Ha de haber libertad y espacio sin crear un distanciamiento innecesario de los brazos. La espiración es el arte de calmar los nervios y el cerebro. Esto crea humildad y acalla el ego.

Luz sobre el Pranayama - B.K.S. Iyengar

---

## El saludo en el Wushu

---

¿Qué es un buen hombre  
sino maestro de un hombre sin conocimiento ?  
¿Qué es un hombre sin conocimiento  
sino la tarea de un hombre bueno?

En las artes marciales chinas hay diferentes tipos de saludo en relación al arma con que lo realicemos.



En el Tai Chi Chuan es habitual observar el saludo con puño (Bào Quan Li).

El saludo no nos es extraño a los occidentales, si acaso la forma peculiar utilizada en el Wushu. En cualquier actividad social existe un tipo de saludo, un ritual de acercamiento y de despedida que debe ajustarse a determinadas reglas y que denota la actitud de la aproximación o alejamiento. Al empezar la práctica, al finalizar la misma o al empezar a

**抱拳禮**

realizar Tui Shous con un compañero o contrincante, se realiza el saludo.

El saludo simboliza nuestras cualidades y actitud. Es una muestra de respeto hacia quien lo realizamos y demuestra la voluntad de sujetar nuestra actividad a unas reglas. Con el saludo denotamos la intención de que la inteligencia dirija a la fuerza.

De pie, con las piernas juntas y estiradas, el saludo se realiza con la palma abierta sobre el puño, la palma abierta simboliza nuestra inteligencia mientras el puño simboliza nuestra fuerza. La distancia entre el pecho y las manos es de 20 a 30 cm. Este saludo está estandarizado por la Federación China de Wushu. Diferentes escuelas pueden introducir ligeras variaciones según su interpretación del mismo.



Xie Xie   
(gracias)

### El significado de la palma sobre puño

Cuando el pulgar de la mano izquierda está doblado hacia el interior indica que el practicante de Wushu no es arrogante o soberbio, o un rival por la hegemonía. Los cuatro dedos alzados y unidos representan la moralidad, el intelecto, la constitución física y la habilidad, cualidades que el ejecutante de Wushu tiene que poseer, además de un sentimiento noble. El puño cerrado representa audacia y potencia. Pero la audacia es fácil que nazca de la confusión; de la potencia fácilmente nace una violación de la disciplina; por eso la palma izquierda cubre el puño derecho, y esto significa que la audacia no tiene que dar lugar a la confusión, y se tiene que tener carácter para no violar las reglas.

---

La forma correcta de saludar - Doc Fai Wong

---

La mayor parte de las formas comienzan o acaban con una inclinación o saludo, lo cual, está considerado método común de cortesía en las Artes Marciales. Sin embargo, cada gesto tiene su historia y significado que datan de miles de años. La cortesía, por supuesto, tiene lugar en las Artes Marciales, y que mejor lugar para encontrar la cortesía que en el militar, el lugar de nacimiento de las Artes Marciales, otros estilos, sin embargo, usan el saludo y gestos como "marcas de origen" de sus sistemas. Así, la mayor parte de las Artes Marciales Chinas muestran algún tipo de saludo en las competiciones de hoy en día, originalmente, solo los estilos del Sur efectuaban "palma en puño" como símbolo de cortesía al inicio de sus formas. Tradicionalmente los estilos del Norte no saludaban de esta forma.

En la antigua China, los estudiantes, saludaban cubriendo el puño izquierdo con la palma derecha, una indicación de que cubrir el puño significaba paz y buenaventura. Esto llegó a ser el saludo tradicional chino, como el apretón de manos en el mundo occidental. Sin embargo, los guerreros y soldados chinos llevaban sus armas en la mano derecha, con lo cual les impedía el saludo, por consiguiente, los militares y artistas marciales saludaban en la forma opuesta, con la palma izquierda cubriendo el puño derecho. Este método fue tan popular que incluso sin su arma el artista marcial saludaba con su puño derecho cubierto por la palma izquierda.

Durante la dinastía Ching (1644-1911), cuando muchos grupos patriotas batallaban contra los Manchúes, el saludo tradicional fue cambiado a la extensión de la mano izquierda hacia delante, con la palma vuelta lateralmente y el pulgar doblado hacia dentro, en el mismo momento que el puño derecho era colocado a la palma izquierda. La mano izquierda significa el carácter chino "luna" mientras que el puño derecho recordaba el carácter "sol", juntos forman la palabra Ming que representa a la dinastía Ming (1368-1644) este saludo era una "marca" de los artistas marciales del templo de Shaolin y fue usado como un saludo secreto entre los

revolucionarios. Los estilos del Norte como Hsing-I, Tai Chi Chuan y Mantis, no participaban como patriotas anti-Manchúes ni fueron fundados antes de la dinastía Ching, así que el saludo no forma parte necesariamente de sus formas.

Otro tipo de saludo visto en la Artes Marciales chinas es el llamado saludo religioso, practicado por los estilistas del Tibet del estilo de la Grulla Blanca. En este saludo parece que se está rezando, ya que consiste en colocar ambas palmas juntas con los dedos hacia arriba. Demostrando que su sistema no es originario del Templo de Shaolin, los estilistas de la Grulla Blanca adoptaron este saludo para permanecer separados de otros sistemas. El estilo Pak Mei (ceja blanca), supuestamente fundado por un monje taoísta que salió del Templo de Shaolin, rompió con el saludo tradicional de Shaolin. Este se realiza poniendo el dorso de la palma izquierda, cuatro dedos extendidos, al tope o encima del puño vertical derecho. Los cuatro dedos representan los cuatro mares de China, mientras los cinco dedos del puño representan los cinco famosos lagos. Esto recuerda al viejo dicho: "Dentro de los cuatro mares y los cinco lagos, somos todos hermanos".

Desde que las Artes Marciales Chinas se han añadido recientemente a la cultura occidental, muchos occidentales no saben como saludar correctamente. Dado que las formas de armas comienzan y acaban con el arma en la mano izquierda, no se les ha informado que en la cultura tradicional china se suele extender la mano que lleva el arma y el puño derecho como saludo. Incluso los jueces en los torneos son culpables de este error, en muchas ocasiones puntúan un saludo incorrecto del ejecutante con su puño derecho, mientras llevan el arma en la mano izquierda. Recuerde: Tradicionalmente un puño descubierto significa herir o atacar o incluso retar a alguien. Si el puño se muestra cubierto por la mano, ésta anula el propósito del gesto.

¿Cuál es el método correcto mientras se lleva un arma? No usar el puño, usar la palma, con el filo de la palma inclinado y encarada en la dirección del saludo.

Las películas y la Ópera China han sido influenciadas por las Artes Marciales, por la aportación de los monjes budistas y taoístas, saludando solamente con una palma puesta hacia arriba en el centro del pecho. Muchos practicantes hoy creen que la religión budista juega un papel importante en sus artes marciales y que comenzaron usando el saludo simple en vez del tradicional de Shaolin. Sin embargo, este saludo representa una carencia de estilo, dado que un saludo de una palma indica solamente medio saludo, a menos que se eleve

algo en la otra. El saludo de la mano solamente es aceptable, cuando un estudiante se inclina a su Sifu o a un instructor de alto nivel con un saludo completo, y el profesor devuelve el saludo con la palma.

## Gran Maestro Doc-Fai Wong

Traducción: Salvador Reyna

Revista Ying Yang de l'Associació Catalana de Tai Chi Chuan

---

## Tantien

---

"Andando, sentado, tumbado o durmiendo, realmente no puedes alejarte de él"

En la práctica del Tai Chi es constante la referencia a [Tantien](#) (Dantian).

Tantien está situado cuatro centímetros por debajo del ombligo y cuatro centímetros hacia el interior.

Suele coincidir con el centro de gravedad del cuerpo.

No se corresponde con ningún órgano físico. Es un elemento de la [fisiología](#) de la MTC de acuerdo con su visión del organismo como un todo compuesto por elementos físicos, energéticos y espirituales.

Se concibe como el centro a partir del que se distribuye la energía vital a todo el cuerpo.

El trabajo del principiante consiste en tomar conciencia de este centro y en dirigir sus movimientos a partir de él. Tambien en ejercicios de respiración y visualización en los que se dirige la respiración desde Tantien. Como consecuencia de este trabajo no debe producirse tensión en el abdomen.

Tantien, cadera y cintura no coinciden, aunque en ocasiones puedan utilizarse de forma similar unas y otras palabras según la intención del instructor.

*Al avanzar es Tan-tien el que avanza,  
la cadera va por delante de los hombros.*

*Al retroceder, es Tan-tien el que retrocede,  
los hombros siguen a la cadera.*



Chi Nei Tsang. Técnicas de masaje Chi para órganos internos -  
Mantak Chia

---

## Bases conceptuales: Medicina

---

### Fisiología

Teoría de la globalidad del ser humano (Zheng Ti  
Guan)

Los Tres Tesoros (San Bao) Jing, Qi y Shen (Esencia,  
Energía y Espíritu)

Jing (Esencia)  
Cielo Anterior y Cielo Posterior  
Qi (Energía)  
Shen (Espíritu)

La teoría de los Zang-Fu (órganos - entrañas)

Energía - Sangre - Líquido orgánico (Qi, Xue, Jin-Ye)

El Sistema de los meridianos (Jing Luo)

Sanjiao El triple calentador

Dantian El campo de cinabrio

Las cinco puertas

Ming Men La puerta de la vida

---

## Fisiología

*Los conceptos que siguen corresponden a la fisiología tradicional china, se da una descripción orientada no tanto a introducirnos en la medicina tradicional china cuanto a situar algunos términos utilizados en el Tai Chi Chuan y a entender el*

*trabajo que se realiza, tanto el el Tai Chi Chuan como en el Chi Kung. Corresponden a apuntes sobre la Bibliografía detallada en la Librería.*

## Teoría de la globalidad del ser humano (Zheng Ti Guan)

En la Medicina China se considera que el hombre (microcosmos) es un reflejo del Universo (Macrocosmos). El hombre está entre el Cielo y la Tierra, respondiendo a uno y a otra. Las mismas leyes que explican los cambios en la Naturaleza, Ying Yang, Wu Xing, se aplican al funcionamiento del organismo. El organismo es una unidad en la que cualquier función u órgano están relacionados unos con otros. Además existe una relación directa entre lo que sucede en la Naturaleza y lo que le sucede al hombre (y a la inversa). La enfermedad se considera un desequilibrio entre el organismo y la naturaleza.

La vida del hombre está dada por la naturaleza; cuando la energía del cielo y de la tierra se conjugan, aparece la energía vital.

Al nacer, el hombre dispone de una estructura corporal y no puede separarse de los cambios del yin y el yang. La conjugación de la energía yin y yang del cielo y de la tierra reviste formas diferentes: en la tierra se divide en nueve regiones, en el clima se dividen las cuatro estaciones; en la luna se manifiesta porque está llena o nueva y desaparece por completo y hay días tanto cortos como largos. Estas son las manifestaciones del crecimiento y consumo del yin y el yang. Los cambios de las cosas que existen entre el cielo y la tierra son innumerables, mientras que el hombre y la naturaleza están relacionados estrechamente. Al observar los cambios, por pequeños o sutiles que sean, el hombre puede diferenciarlos en exceso o deficiencia.

Bao Ming Quan Xing Lun (Neijing)

---

Los Tres Tesoros (San Bao) Jing, Qi y Shen (Esencia,

## Energía y Espíritu)

*Teoría con que se explican las actividades fisiológicas del cuerpo humano.*

Los Tres Tesoros se refieren a Jing (la esencia), Qi (la energía vital) y Shen (el espíritu), se denominan tesoros porque el agotamiento o insuficiencia de cualquiera de ellos compromete a todo el organismo. Se consideran el origen y raíz de la vida y tambien se les llama las tres raíces (San Yuan).

Jing, Qi y Shen son tres formas diferentes de energía que gobiernan el cuerpo (Xing) que es la forma en la que se manifiestan mediante metamorfosis (Hua).

Jing significa la parte más original y refinada de todas las cosas. Jing existe en todo. Es la fuente original de todos los seres vivos y determina la naturaleza y características de los mismos. Es la raíz de la vida. El Jing es indispensable para la presencia del Shen.

Qi es la energía interna del cuerpo. El Jing necesita el Qi para manifestarse. El Qi no podría manifestarse bajo una forma individual sin el impulso del Shen para configurarlo, o sin la presencia del Jing para definir la trama y el hilo conductor de sus transformaciones.

Shen es el espíritu. Es lo que nos hace humanos. El Shen debe nutrirse con Qi. El Qi depende de la fuerza de Shen.

Los tres tesoros del cuerpo son la esencia, el aliento y la energía espiritual. La intuición clara y perspicaz es la energía espiritual; aquello que penetra por todas partes y se mueve en círculos es el aliento; los humores y los líquidos que embeben el cuerpo es la esencia. Si se quiere distinguirlos según su función, la energía espiritual controla y gobierna, el aliento preside la aplicación de las órdenes, la esencia preside la transformación y la generación. Cada uno tiene su función específica y sigue las órdenes del jefe. Si se quiere distinguirlos desde el punto de vista de su utilización, la esencia puede transformar el aliento, el aliento puede transformar la energía espiritual. Allí donde llega la energía espiritual, llega el aliento. Allí donde llega el aliento, llega la esencia.

Sutra del Sello del Corazón. Lu Qianxu.

Un cuerpo sin esencia y sin aliento es parecido a una lámpara sin aceite. Si hay aceite y no hay aliento, no hay vida. Lo mismo sucede si hay aliento pero no hay aceite. Cuando la cantidad de aliento es suficiente, se puede comenzar la práctica que consiste en "añadir aceite". Cuando la cantidad de aceite es suficiente, se pueden unir los alientos.

La práctica auténtica consiste en sublimar la esencia surgida de los cinco cereales, después en transformar la esencia seminal.

Weisheng Shenglixue mingzhi. Zao Bichen.

---

## JI NG esencia

Jing significa la parte más original y refinada de todas las cosas. Jing existe en todo. Es la fuente original de todos los seres vivos y determina la naturaleza y características de los mismos. Es la raíz de la vida.

El que tiene suficiente esencia, se siente fuerte y se adapta a los cambios del medio ambiente y no es fácil que sea atacado por los factores patógenos. El que tiene déficit de esencia, se siente débil y tiene menos capacidad de resistencia a las enfermedades.

Hay dos clases de Jing

Jing innato

Jing del Cielo Anterior (Xian Tian Zhi Jing)

Energía Ancestral

Jing adquirido

Jing del Cielo Posterior (Hou Tian Zhi Jing)

Energía Adquirida

El Jing innato forma parte de las energías hereditarias, del "cielo anterior". El Jing adquirido es sintetizado por el cuerpo, en el "cielo posterior".

La esencia de la estructura física se llama la esencia reproductiva o también esencia congénita, la esencia con la que se mantiene la función vital se llama esencia del alimento, o sea la esencia adquirida del alimento.

La primera es la substancia fundamental para la reproducción y la última es transformada de los alimentos constantemente y es algo indispensable para mantener las actividades vitales y el metabolismo orgánico.

Cuando los órganos internos están llenos de la esencia vital se la conserva en los riñones y se transforma en la esencia reproductiva. La esencia consumida puede ser nutritiva y completada de la esencia adquirida de los alimentos.

Cuando Jing se agota se produce la muerte.

## "Cielo Anterior" y "Cielo Posterior"

"En medicina china se llama "cielo anterior" a lo que precede a la concepción, o en un sentido más restringido a lo que precede al nacimiento.

En el taoísmo, el "cielo anterior" representa lo no manifiesto, es decir, el plano de la causalidad más allá del plano manifestado de los materiales. Por extensión, las energías del "cielo anterior" son aquellas que preceden al surgir de la vida.

El "cielo posterior" es lo que pertenece al orden de lo manifiesto, de lo material. Las energías del "cielo posterior" son aquellas que el individuo autónomo, una vez nacido, metaboliza por sí mismo a partir del aire y de los alimentos."

---

## QI - aliento, hálito, energía

"El aliento es el cielo, es lo que pone en comunicación, es el viento, es el movimiento, son las transformaciones, es la respiración, es lo ligero y lo que asciende, lo que vuela, lo que se dispersa, lo que abre, lo que brilla, es la luz. El aliento puede ocultar la sombra y contener la forma."

El Qi participa de la naturaleza del Agua, se desplaza de lo más alto a lo más bajo, equilibrándose. Puede encauzarse pero no controlarse pues se desborda. Circula por ríos y canales que pueden obstruirse, se acumula en depósitos que sirven para regularlo y constituye mares, pozos y manantiales.

Para conservar la salud es necesario renovar continuamente la energía mediante aire y alimentos adecuados y que el Qi fluya continuamente por los meridianos sin obstrucciones.

Qi interviene en todos los procesos del cuerpo.

---

## SHEN - espíritu

Shen es la fuerza que nos mantiene vivos. La energía espiritual y psíquica, la parte divina del ser, de naturaleza esencialmente luminosa. No tiene substancia, pero proporciona expresión y apariencia a Jing.

El Shen es la divinidad celeste de la que han surgido las diez mil cosas

Shuowen.

Espíritu es aquello cuyo principio interno se puede comprender aun cuando no se escuche. Es difícil explicarlo con palabras. Cuando mucha gente observa un mismo fenómeno, algunas pueden observar el espíritu. Se trata de la percepción personal de ese fenómeno, semejante a cuando entre la niebla movida por el viento aparece de pronto la luz del sol: esto se conoce como espíritu.

Ba Zheng Shen Ming Lun (Neijing)

Lo que nos ha otorgado el cielo, es la virtud y lo que nos ha dado la tierra, es la energía, la virtud del cielo baja y la energía de la tierra asciende, de modo que Yin y Yang se reúnen para dar vitalidad a todo el ser. Así es que la materia básica de la vida es la esencia, lo que produce la reunión de la esencia de Yin y Yang, es la vida; quien lleva el Shen es el alma, y el que sale y entra con la

esencia es el Espíritu.

Zhen Jiu Jia Yi Jing

La naturaleza luminosa del ser, se particulariza en el hombre en cinco aspectos: Shen, Hun, Po y sus dos aplicaciones: Yi y Zhi, que arraigan en los cinco órganos y están relacionados con los cinco agentes (elementos).

Aspectos del Espíritu					
Elemento	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Aqua
Órgano	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
Espíritus	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi

Shen Designa toda la actividad anímica del hombre. Se dice que el Shen de una persona reside en el corazón y se puede ver fácilmente en sus ojos. Los ojos de quien tiene buen shen centellean y están vivos.

Hun Yang, se relaciona con el cielo, genera los proyectos y gobierna el inconsciente. Desencadena los impulsos necesarios para emprender una acción. Se halla en relación con el atavismo, el instinto hereditario, la fuerza de la palabra, las pulsiones y las pasiones. Controla la imaginación y desempeña un papel esencial en todo acto de creación.

Acompañando al Shen, está lo que va y viene que denominamos el Hun.

LingShu

Po Yin, se relaciona con la Tierra, es la parte de la conciencia más corporal, determina las acciones y reacciones del organismo destinadas a escoger, sin que intervenga la mente, lo que es útil para su supervivencia y a rechazar lo que le es perjudicial. Se expresa en los instintos primarios (succión, deglución...), y más particularmente en el instinto de conservación, vinculado al apego inconsciente al cuerpo.

Asociado al Jing, entrando y saliendo, es lo que llamamos el Po.  
LingShu

**Yi** es la parte de nuestra mente responsable del registro de las experiencias, de su clasificación, conservación, compilación y reformulación. Directamente unido a la memoria, gestiona la capacidad de integrar y reproducir informaciones.

**Zhi** corresponde a la voluntad, a la determinación, a la capacidad para realizar una intención. Aporta autoridad y afirmación al yo.

---

### La teoría de los Zang-Fu (órganos - entrañas)

La teoría de los Zang-Fu (órganos-entrañas) se refiere a las funciones, manifestaciones patológicas y relación entre los órganos y las entrañas a partir de la observación de su fisiología.

El término órganos-entrañas (Zang-Fu) es el nombre genérico de todas las visceras internas del organismo. En función de sus características se dividen en órganos, entrañas y entrañas extraordinarias.

**Zang** (órganos) Su función es conservar la esencia y las sustancias nutritivas, y producir, transformar y reservar la energía, la sangre y el líquido orgánico. El significado etimológico de la palabra Zang es "Tesoro".

**Fu** (entrañas) Su función es recibir y digerir los alimentos, asimilar las sustancias nutritivas y transformar, transportar y evacuar los desechos. El significado etimológico de Fu es "Taller".

12 Vísceras	
6 órganos	6 entrañas
Corazón	Intestino delgado
Hígado	Vesícula biliar
Bazo	Estómago
Pulmón	Intestino grueso
Riñón	Vejiga
(Maestro corazón)	(Triple recalentador)

La teoría de los cinco elementos cita 5 órganos y 5 entrañas. Maestro Corazón (el tejido que envuelve al corazón) se asimila al Corazón. El Triple recalentador (vía de circulación de energía y líquidos) no se considera una verdadera víscera.

En todas las funciones fisiológicas de los Zang-Fu existen relaciones estrechas, aunque sean diferentes. Estas relaciones se manifiestan en dos planos:

- a) En el plano estructural, los Zang Fu y todas las partes del cuerpo están comunicados por los meridianos, formando así un organismo íntegro.
- b) En el plano funcional, aunque cada Zang y cada Fu poseen una función específica, se establece entre ellos una relación de interdependencia y concordancia en todas sus actividades funcionales.

Las sustancias nutritivas y quintaesenciales conservadas en los Zang provienen de los alimentos absorbidos y digeridos por los Fu. Las funciones de absorción, digestión y evacuación, propias de los Fu dependen de la energía vital y de las sustancias nutritivas conservadas por los Zang.

Esta asociación de Yin y Yang (los Zang son de naturaleza Yin y los Fu de naturaleza Yang) se denomina "relación de los Zang Fu" o "relación de Biao-Li" (interior-exterior).

Los Zang-Fu y los otros tejidos del cuerpo no están situados en el mismo nivel. Los cinco Zang constituyen la parte principal a la que se

asocian los Fu, comunicando además con los órganos de los sentidos y los diversos tejidos y aparatos.

## Las entrañas curiosas

Las entrañas llamadas "curiosas" no tienen ningún punto en común con las que acabamos de estudiar. Según Shu Wen "el cerebro, la médula, los huesos, los vasos, la bilis y el útero son los 6 componentes del organismo que provienen de la energía de la tierra". Como la tierra, están en la parte Yin del cuerpo y no se muestran, es por eso que se les denomina "entrañas curiosas".

Bajo el punto de vista morfológico, se parecen a los Fu, pero sus funciones son las de los Zang.

---

## Energía-Sangre-Líquido orgánico (Qi, Xue, Jin-Ye)

La medicina tradicional china considera que la energía, la sangre y el líquido orgánico constituyen las materias fundamentales del cuerpo humano. Su existencia se traduce en las actividades funcionales de los tejidos y de los órganos; constituyen la base de las funciones fisiológicas de las vísceras, los meridianos, los tejidos y los órganos, y desempeñan un papel extremadamente importante en el nacimiento, crecimiento, debilitamiento y muerte del ser humano, así como en el origen y la evolución de las enfermedades.

La energía, la sangre y el líquido orgánico nutren las vísceras, los tejidos, los órganos y los meridianos para poder mantener en buen estado su estructura y sus funciones, pero la formación, crecimiento y distribución de la energía, la sangre y el líquido orgánico dependen de las actividades funcionales de las vísceras, los tejidos, los órganos y los meridianos.

De modo que las funciones fisiológicas del cuerpo humano se basan principalmente, en la energía, la sangre, el líquido orgánico, los órganos-entrañas y los meridianos.

## Qi Energía

En general, la energía engloba dos sentidos: materia y función. La materia la constituyen las sustancias quintaesenciales con la función de estructurar el cuerpo humano y de mantener sus actividades vitales. La función designa las diferentes actividades funcionales de los tejidos-órganos-entrañas.

Existe una diferencia entre entre energías funcionales y sustanciales, aunque no es posible separarlas absolutamente. La energía sustancial constituye la base material de las energías funcionales, mientras que la energía funcional constituye la manifestación de la energía sustancial.

Medicina China - Li Ping

### Funciones generales del Qi

Cada clase de Qi tiene sus propias funciones. Si embargo, se atribuye tradicionalmente al Qi cinco funciones generales:

#### Impulso (Tui Dong)

Activación de las funciones de crecimiento y desarrollo del organismo en la estimulación de las funciones de las Vísceras y de los Meridianos y en la producción y en la circulación de la Sangre y de los Líquidos orgánicos.

#### Calentamiento (Wen Xu)

El Qi es responsable del mantenimiento de la temperatura corporal que permite una buena circulación de la Sangre y de los Líquidos orgánicos, así como de la evaporación de estos últimos.

#### Protección (Fang Yu)

El Qi posee una función inmunitaria que se expresa en la capacidad de resistir a la penetración de las energías patógenas (Xie Qi) y de luchar contra éstas cuando ya han invadido el organismo.

## Control (Gu She)

Permite contener la Sangre, los Líquidos orgánicos, el Jing y las vísceras en sus lugares respectivos.

## Transformación del Qi (Qi Hua)

El Jing, la Sangre, los Líquidos orgánicos y el mismo Qi están sometidos a mecanismos de transformación permanentes. El conjunto de los metabolismos depende de esta función del Qi, ya se trate de la producción de sustratos vitales o de la eliminación de residuos.

## Movimientos fundamentales del Qi

El Qi puede expresar su dinamismo de múltiples formas, pero fundamentalmente su movimiento se expresa en cuatro direcciones:

Ascenso (Sheng)  
Descenso (Jiang)  
Exteriorización (Chu)  
Interiorización (Ru)

Las Vísceras se encuentran en el origen de estos movimientos, que son transmitidos fundamentalmente por los Meridianos.

El equilibrio de estos cuatro movimientos es indispensable para la regulación del organismo.

Compendio de Medicina. Eric Marié.

## Diferentes clases de Qi

Según su origen, modo de producción, función, localización y propiedades, se habla de diferentes tipos de Qi. En muchos casos se

trata de términos genéricos relativos al contexto en el que se utilizan.

ZHEN QI - El Qi verdadero. Está formado por el Qi original y el Qi adquirido. Designa en general todo el Qi que hay en el cuerpo.

En relación al Cielo Anterior y posterior, el Qi puede ser:

XIAN TIAN ZHI QI - Energía Ancestral. Energía cuyo origen es previo al nacimiento.

HOU TIAN ZHI Qi - Energía adquirida. Energía cuyo origen es posterior al nacimiento.

En relación al Yin y al Yang: YIN QI. YANG QI.

En relación a su origen hablamos de:

DA QI - Energía del aire (Tian Qi Energía del Cielo). Producto de la esencia del aire que respiramos.

GOU QI - Energía de los alimentos. Producto de la esencia de los alimentos y el agua que consumimos.

JING QI - La energía esencial de los alimentos.

Al metabolizar el aire y los alimentos se produce Qing Qi y Zhuo Qi.

QING QI - Energía Clara. ZHUO QI - Energía Turbia.

En relación a sus propiedades hablamos de:

ZHENG QI - Energía antipatógena.Qi vital.

XIE QI - Energía patógena.

En relación a diferentes funciones tambien se emplea el término Qi. Así la función del corazón se denomina XIN QI, al del pulmón FEI QI, etc...

En el funcionamiento del organismo humano distinguiremos las siguientes energías básicas

Cielo anterior (heredadas)

Yuan Qi - Energía original

Yuan Qi designa la energía prenatal. Precede a la existencia del individuo y es transmitida por los padres. Representa la transmisión del Yang original por parte del padre y del Yin original por parte de la madre, así como su fusión. De esta fusión nace Yuan Qi. Yuan Qi induce el proceso de crecimiento orgánico y el proceso vital; a partir de este aliento se desarrollan las energías del cielo posterior.

Tiene como fuente Ming Men "puerta de la vida" se conserva en el Dan Tian inferior y se distribuye por todo el cuerpo a través de los conductos de Sanjiao.

Cuando el aliento del cielo anterior (Yuan Qi) se pone en movimiento, se transforma en esencia del cielo anterior invisible, la cual se transforma en esencia material del cielo posterior.

## Cielo posterior (adquiridas)

### Zong Qi - La energía fundamental o Energía Pectoral

Es la primera energía adquirida a partir de las energías externas (Tian Qi Energía del Cielo). Proviene del aire y de los alimentos.

Se concentra en el tórax.

### Ying Qi - La energía nutritiva

Se localiza dentro de los meridianos.

Dirige los movimientos y los pensamientos. Sirve para generar la sangre y nutrir todo el cuerpo. Cada órgano sintetiza su propio Ying.

### Wei Qi - La energía defensiva

Se distribuye en la piel, en las cuatro extremidades y dentro de los órganos y vísceras, circula generalmente fuera de los vasos.

Es una forma especial de la energía sintetizada por el cuerpo, que representa la energía de protección, una especie de escudo contra la penetración de las energías nocivas.

Cada una de estas energías recorre un circuito preciso en el organismo en un ciclo propio y determinado de tiempo.

## Modificaciones patológicas de la energía

Vacío  
Estancamiento  
Rebeldía

### Xue Sangre

La sangre es el producto final de la digestión y la absorción de las sustancias nutritivas por el bazo-estómago, que suben al corazón y a los pulmones para transformarse en sangre por mediación de la transformación energética. Asimismo, la transformación de la sangre tiene estrecha relación con la energía de los riñones, ya que la energía de los riñones "produce la médula", que favorece la transformación de la sangre. Es también gracias a la energía de los riñones que el bazo y el estómago pueden asegurar sus funciones de transporte y transformación de los alimentos y que el corazón y los pulmones pueden asegurar sus funciones de transporte y distribución de la sangre.

### Circulación y función de la sangre

Una vez formada, la sangre circula dentro de los vasos y recorre todo el organismo con la ayuda de la acción propulsora del corazón ("el corazón propulsa la sangre"); además la sangre tiene estrecha relación con el hígado, que la reserva y regula ("el hígado guarda la sangre de reserva"); luego, es gracias a la función de control del bazo que la sangre circula por el interior de los vasos y no se desborda fuera de ellos ("el bazo gobierna la sangre").

La función principal de la sangre es la de alimentar todas las partes del organismo, como la piel, cabello, tendones, huesos, meridianos, órganos-entrañas, etc... y así poder asumir sus distintas funciones fisiológicas.

## Modificaciones patológicas de la sangre

Vacío  
Estancamiento  
Calor

## Interrelación de la sangre y la energía

La sangre y la energía constituyen la base material de las actividades vitales del organismo humano. Se diferencian entre sí, pero se ayudan mutuamente tanto en el plano fisiológico como en el patológico.

En el plano fisiológico:

**La energía engendra la sangre**

Es la base material de la formación de la sangre y la absorción y transformación de las sustancias nutritivas por el bazo y el estómago. Cuanto mayor es la energía mayor es la transformación, al contrario, una deficiencia de energía lleva inevitablemente a un vacío de sangre.

La sangre no circula más que por el impulso del corazón, la función de distribución de la energía de los pulmones y la función de drenaje y evacuación del hígado. "La circulación de la energía conlleva la circulación de la sangre"

**La energía controla la sangre**

La función de control de la energía obliga a la sangre a circular por el interior de los vasos sin desbordarse. "La energía es la maestra de la sangre". En sentido contrario, el crecimiento y la distribución de la energía dependen también de la alimentación de la sangre. "La sangre es la madre de la energía".

## Jin Ye - Líquido orgánico

El líquido orgánico es el nombre genérico de todos los líquidos del organismo. Engloba todos los líquidos de la secreción y de la excreción del cuerpo humano, como sudor, saliva, jugos gástricos e intestinales, orinas, etc...

---

## El Sistema de los Meridianos (Jing Luo)

---

### DAN TIAN Campo de Cinabrio

Designa algunos lugares del cuerpo, sedes de transformaciones, de mutaciones. No son simplemente depósitos.

Existen tres puntos que se consideran Dan Tien.

#### Dan Tian inferior

También se conoce com Qihai "Océano de Chi". Se encuentra situado aproximadamente entre dos y medio y cuatro centímetros por debajo del ombligo y a una profundidad de dos y medio a cinco centímetros, dependiendo de cada persona.

El Dan Tian Inferior está considerado el manantial de la energía humana. Es la residencia del Chi original (Yuang Qi).

#### Dan Tian Medio

Está situado en el plexo solar. Está considerado el centro donde se produce y almacena el Qi adquirido (Ying Qi).

## Dan Tian Superior

Está situado en la frente. Es la residencia del espíritu (Shen).

"La energía espiritual que nace en el seno del aliento, se sitúa en el cinabrio superior; el aliento que nace en el seno de la esencia, se sitúa en el cinabrio mediano; la unión del agua y del aliento verdadero forma la esencia que se sitúa en el cinabrio inferior. El campo superior es la morada de la energía espiritual, el campo mediano es el palacio del aliento, y el campo inferior es la región de la esencia."

Xiuzhen shishu.

"El campo de cinabrio inferior es la raíz del hombre. En él se acumulan la esencia y la energía espiritual. Está ligado en origen e los cinco hábitos, el paladar del niño. En el hombre acumula la esencia, en la mujer las menstruaciones. Preside el nacimiento, es la puerta de unión del Yin y el Yang"

Laozi Zheng Jing

---

## SAN JI AO Triple calentador

La conversión del aire y de los alimentos en Qi es similar a la de quemar leña para que dé calor.

Antiguamente se representaba como tres calderos, capaces de crear, por el fuego, vapores.

La zona pulmonar se denomina el Quemador Superior (Shang Jiao), el estómago se denomina el Quemador medio (Zhong Jiao), y el bajo abdomen se denomina el Quemador Inferior (Xia Jiao). Los tres suelen llamarse colectivamente el "Quemador Triple" (Sanjiao).

Se considera una de las seis entrañas del cuerpo aunque no se corresponde con ninguna víscera determinada. Tiene la función de transformar y transportar el Qi a partir de la esencia.

El calor del que se alimenta Sanjiao proviene de MingMen "la puerta vital".

Los Tres Hogares son la vía de circulación de la Energía Original que estimula la actividad fisiológica de los Órganos y las Entrañas. Esta función está más particularmente en relación con la transformación del Qi (Qi Hua). Por otra parte, los Tres Hogares son responsables de la circulación de los fluidos por la Vía de las Aguas (Shui Dao). Finalmente, los Tres Hogares rigen la digestión, la asimilación, el tránsito y la excreción, puesto que a lo largo de estas etapas, los alimentos son trasportados a través de los Tres Hogares. Son igualmente responsables de la protección de los diferentes Qi y constituyen, desde la primera respiración, la fábrica energética del ser humano.

Compendio de Medicina China. Eric Marié.

---

## MING MEN La puerta de la vida

Está en la depresión debajo de la cuatrodécima vértebra.

Es el lugar donde reside la energía vital original (Yuan Qi) y es fuente de la energía producida en el cuerpo humano. Ayuda a la función de transformación, transporte y distribución de Sanjiao.

Calienta el bazo, el estómago y ayuda en la digestión. También está relacionado con el sistema respiratorio y con el mecanismo sexual y el sistema reproductivo.

---

## Tantien

---

El trabajo sobre Tan Tien tiene un papel central en diversas técnicas de meditación chinas, el trabajo interno. Además la MTC lo trata desde el ombligo, aplicando terapéuticas específicas sobre el mismo.

En este texto de Mantak Chia y Maneewan Chia (publicado en Chi Nei Tsang. Técnicas de masaje Chi para órganos internos por Ed.Mirach), se da una descripción de Dantian que va algo más allá del de la MTC y contempla conceptos como el de la Órbita Microcósmica.

Si bien la posición exacta del Centro Umbilical puede variar en cada persona, en general está ubicado en una zona central detrás del ombligo y delante del punto entre la segunda y la tercera vértebra lumbar. A veces es posible que se encuentre a unos dos o tres centímetros debajo del ombligo. Si se disecara un cuerpo físico, no se encontraría el Tan Tien. Está en lo que los taoístas llaman el cuerpo etéreo, de manera que la ubicación en el cuerpo físico es aproximada.

Se considera que el Tan Tien es el centro del cuerpo. Es el lugar donde se genera y almacena energía Chi. Se le conoce asimismo como el "Campo Medicinal", pues tiene el poder sanador de la energía Chi Original o Energía Prenatal acumulada allí. En el Chi Nei Tsang, la energía generada en este centro se usa para ayudar a que el cuerpo funcione normalmente. Para la práctica espiritual taoísta, el Tan Tien es el laboratorio principal y centro de alquimia interior.

El bajo Tan Tien es uno de los tres "calderos" (centros de energía) del cuerpo que transforman las frecuencias energéticas. El Tan Tien Medio se encuentra en el plexo solar/cardíaco y el Alto Tan Tien en el centro cerebral. La importancia del Tan Tien o Centro Umbilical proviene de su papel en el crecimiento del embrión.



Después de la concepción el embrión comienza a dividirse inmediatamente y pronto se adhiere a la pared del útero. Crece el cordón umbilical por el que se alimenta el feto. El punto donde el cordón umbilical está unido al bebé es el ombligo. Mientras el feto se encuentra todavía en el útero materno, la energía entra al ombligo por el cordón umbilical. Luego circula por el riñón izquierdo, después por el riñón derecho, desciende hasta el centro sexual y el perineo y sube por la columna hasta la cabeza. Luego desciende por la lengua y regresa al ombligo. Este curso de circulación constituye la Órbita Microcósmica que armoniza la energía Yin y Yang del feto.

El feto se alimenta con la energía umbilical y elimina los desechos por el ombligo. Después del nacimiento, mientras el niño crece, el cuerpo sigue enviando toxinas a la zona umbilical. El Chi Nei Tsang tiene varias técnicas para hacer que las toxinas abandonen la zona umbilical y el cuerpo. El Centro Umbilical equilibra todas las fuerzas y es el centro de gravedad física. El cuerpo se mueve alrededor de este centro al sentarse, ponerse de pie o practicar Tai Chi. El Centro Umbilical transforma las Energías Terrenal, Universal y del Plano Humano (Partícula Cósmica) en energía vital beneficiosa para el cuerpo. Los taoístas consideran al ombligo como el lugar donde transformar, almacenar y recibir las fuerzas externas. En esta región no debe haber congestiones ni tensiones para que la energía pueda circular hacia

dentro y hacia fuera sin dificultades. No se puede exagerar la importancia de la región umbilical.

El Centro Umbilical es el sitio donde se unen el cuerpo, la mente y el espíritu. Es el poderoso Centro de Energía Chi del cuerpo. Si hay algún problema con la energía del Centro, como por ejemplo marañas, nudos, bloqueos o estancamiento, es probable que no haya energía suficiente para alimentar del todo a los órganos y sus sistemas energéticos.

Todas las prácticas del Tao, la Orbita Microcósmica, el TaiChi ChiKung, el ChiKung de la Camisa de Hierro y las prácticas avanzadas, siempre terminan llevando la energía otra vez a la región umbilical. Se recoge energía mediante las prácticas y ejercicios y se la almacena en su depósito, el Centro Original. Si se mantiene el cuerpo lleno de energía Chi y sin obstrucciones, la energía puede fluir fácil y vigorosamente, con lo cual garantiza buena salud, rejuvenecimiento y longevidad.

---

## Discusión sobre el aspecto marcial del Tai Chi Chuan

---

He aplicado esto a las artes marciales, pero no debe verse como una técnica superficial.

Debe permanecer en el nivel de la cultura física, del desarrollo personal, del desarrollo paralelo del cuerpo y la mente, y de la esfera de la sabiduría y la inmortalidad.

En el tiempo que llevo practicando Tai Chi he observado que hay mucha gente que se acerca a este arte buscando un ejercicio suave relacionado con un concepto de Oriente quizá más cercano al Budismo que al Taoísmo, y en todo caso con opciones no violentas de la vida.

Sería interesante indagar porqué razón nos acercamos al Tai Chi, seguro que surgirían razones relacionadas con su estética, con la salud, con el trabajo energético y en algún caso con su carácter marcial.

No es mi intención establecer en estas líneas cual es el estilo de vida del Tai Chi. Supongo que los conceptos de los maestros Peter Yang y Su Yu Chang pueden parecer un tanto dispares aunque beban de fuentes similares y los dos enseñen Tai Chi.

En relación a la secuencia, la aplicación marcial de las posiciones en el Tai Chi nos permite dirigir la energía de una forma que se ha demostrado eficaz para la salud y no solo para el combate. Es un

modo particular de canalizar la energía del Tai Chi Chuan. Dicha visualización ha sido sustituida en algunos casos por otras imágenes con objeto de desvincular dicho Arte de su aspecto marcial, sin embargo la enseñanza tradicional, la que se ha revelado al mismo tiempo de una eficacia terapéutica singular, es marcial.

También deseo hacer una llamada de atención sobre la importancia de la práctica de los **tui shous** (manos que empujan). Si bien es cierto que la práctica de la secuencia (forma) por sí sola comporta beneficios terapéuticos, si renunciamos a la práctica de los tui shous estaremos perdiéndonos una de las características que diferencian al Tai Chi de la Meditación, el **Chi Kung** o el Hatha Yoga.

Es en los tui shous dónde se aplican las enseñanzas de la secuencia. Es la manera más rápida de aprender qué se quiere decir con "estar centrado en Tan Tien", "estar enraizado", "dejar que el chi fluya a través de los tendones", "no aplicar fuerza". Y de observar nuestros errores.

Al empezar a practicarlos, en especial si lo hacemos con alguien de nivel más elevado, tenemos la sensación de ser rígidos y estar oxidados. El aprendizaje, aparentemente, es muy lento, tendremos que desarrollar nuestra sensibilidad y actuar relajados. Poco a poco haremos nuestro el principio de la suavidad y el chi empezará a fluir de forma libre desde los pies, dirigido por la cintura, a través de los brazos.

La práctica de estos ejercicios requiere un nivel mínimo y exige relajación, concentración, intención y un trabajo muy exigente de las piernas, brazos, cintura, etc... que es la aplicación de los principios desarrollados en la secuencia.

Es posible que no nos interese en absoluto aprender Tai Chi con objeto de combatir, ni siquiera de defendernos, en alguna hipotética situación violenta. Si embargo el Tai Chi desarrolla de forma muy eficiente el trabajo del Chi mediante estos ejercicios, aunando el trabajo de Yi (mente) y Shen (espíritu). El desarrollo de nuestra fuerza interna tendrá efectos inmediatos sobre nuestra salud y su aplicación es tan eficiente en el combate como en la curación, así como para vivir de forma más armoniosa con la naturaleza en cualquier entorno, al ser más sensibles a los cambios y a las fuerzas dominantes de una situación.

Este desarrollo también se puede lograr con otras formas de trabajo como son la meditación sentado, aunque su curso, desarrollo, aptitudes necesarias y dificultades para practicarla son distintas.

Dejo para más adelante una reflexión acerca del fin último del aprendizaje de un arte marcial y acerca de la actitud frente a los conflictos en el espíritu del Tai Chi Chuan así como de su aplicación a un juego competitivo.

---

## Estilos de Tai Chi Chuan

---

"Muchos de los alumnos interpretan a su manera la enseñanza de un maestro. Nadie posee la respuesta definitiva. Por esta razón, quien estudia arte, filosofía, ciencia o una disciplina del Budo necesita ser guiado con el fin de explorar otros puntos de vista, otras explicaciones. No deben imponerse límites al alumno. El alumno debe ser fiel a su maestro pero también debe ser fiel a la libertad y la elección."

Actualmente, a efectos de competición, hay reconocidos seis estilos de Tai Chi Chuan (Taijiquan). Para todas aquellas personas que se inician en el Tai Chi y en especial para aquellos que no han practicado ninguna Arte Marcial y que están particularmente interesados en los efectos terapéuticos del Tai Chi, existe el consenso de que el estilo Yang es el más adecuado. Sin embargo ello no excluye al resto de estilos.

---

### Chen

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

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

"En la secuencia antigua los movimientos "van del cuerpo a los brazos". Por ejemplo, si quieras asestar un puñetazo acomodas la postura, desplazas el cuerpo y, por último, dejas que el cuerpo que gira fluya por tu brazo con un movimiento

continuo que comienza en las piernas y se convierte en el puñetazo. En consecuencia, la secuencia antigua se caracteriza por movimientos grandes que resaltan el desarrollo de la fuerza.

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

El Arte del Tai Chi Chuan - Wong Kiew Kit

---

## Familia Yang (Yang Lu Chan)

Estilos Yang (*Yang Pai*):

- Yang Banhou (1837-1892) - "Xiao Jia" (pequeño círculo)
- Yang Jianhou (1839-1917) - "Zhong Jia" (medio círculo)
- Yang Shouhou (1862-1930) - "Gao Jia" (alta) en "Xiao Jia" (pequeño círculo)
- Yang Chengfu (1883-1936) - "Da Jia" (gran círculo)

A partir del Tai Chi Chuan de Yang Lu Chan se han desarrollado otros estilos:

- **Wu Shi** (Wu antiguo) - **Wu Yu Xiang** (Wu Yu Hsiang) (1812-1880)
- **Li - Li I Yu** (Li Yi Yu) (1832-1892)
- **Hao - Hao Wei Zhen** (Hao Wei-Chen) (1849 - 1920)
- **Sun - Sun Lu Tang** (1861-1932)
- **Wu** (Wu) - **Wu Quan You** (Wu Chuan Yau) (1834-1902) y su hijo **Wu Jian Quan** (Wu Chien Chuan) (1870-1942)



Yang (Yang Cheng Fu)

En la actualidad es el estilo más difundido, del que han nacido otras escuelas. Se conoce tambien como la

secuencia grande. Su difusión se debe a la labor de Yang Cheng-Fu (1883-1936). Los diversos estilos que se practican actualmente han seguido los criterios que estableció con objeto de que todo el mundo se pudiese beneficiar de sus efectos sobre la salud desde las primeras etapas de la práctica. Así la Secuencia Larga de 108 movimientos se centra en que éstos sean abiertos y fluidos, que los músculos estén relajados y la mente tranquila aunque centrada y fija el trabajo interno en la acumulación de Chi más que en la emisión de energía. Con ello se sientan las bases para otras secuencias que se practican en niveles avanzados.

La secuencia simplificada de 24 posiciones adoptada por la Comisión de Deportes China es de "estilo" Yang.

Dentro de la familia Yang existen muchas escuelas y algunas diferencias notables entre ellas.

Los estilos Wu y Sun proceden del linaje de Yang Lu Chan, por esta razón el estilo Yang se identifica más directamente con el estilo de Yang Cheng Fu.

### **Wu (Wu Chuan You) ( Wu Chien Chuan )**

Existe una escuela de practicantes de este estilo en España, si bien es reducida. Ha contado con las enseñanzas de los maestros Zee Wen y Chen Hui Liang.

### **Sun (Sun Lu Tang)**

### **Wu-Shi / (Hao) (Wu Yu Xiang) (Tung Ying Chieh )**

---



Fotografía del Cuarto Aniversario de la Asociación Chih Jou de Taichi chuan, 1929.  
Con Yang Cheng Fu, Yang Shao Hou, Sun Lu Tang, Wu Chien Chuan, Tung Ying  
Chieh y Chen Wei Ming.

---

## Escuelas con nombre propio

Algunas escuelas como la de [Cheng Man Ching](#) tienen una determinada popularidad y características que las distinguen del estilo general del que proceden, en este caso el estilo Yang (fué discípulo de Yang Cheng Fu).

Cheng Man Ching profundizó en el carácter terapéutico del Tai Chi Chuan.

---

## Otros estilos

Además de los estilos reconocidos existen una diversidad de otros estilos avalados por Grandes Maestros.

Algunas escuelas espirituales han adoptado el TaiChi como vía para transmitir sus enseñanzas y lo han intentado desvincular de su carácter marcial.

---

## Estilo Pekín o Continental

Este estilo es el oficial de China Continental. Es un estilo orientado a hacer del TaiChi Chuan un ejercicio gimnástico orientado a mejorar el estado de salud de la

población en general y a introducirlo, junto a otras secuencias de Wushu, en competiciones internacionales.

---

En España hay que destacar la enseñanza de Peter Yang en Barcelona quien introdujo el TaiChi en el estado.

---

## Linaje de la Familia Yang

---

El linaje de una escuela indica la línea de transmisión del arte y permite situar la práctica de la misma en relación a la de otras escuelas. La organización de las escuelas en el Tai Chi Chuan así como en otras formas de Wushu sigue un esquema jerárquico (Gran Maestro, Shifu, instructor, monitor) en función del ámbito territorial de influencia (Internacional, Nacional, Regional) y la transmisión se produce en dos tipos de líneas que a mi entender hay que distinguir, una interna, de padre a hijo o de abuelo a nieto y otra externa dentro de lo que se denomina círculo interno. El Sifu (Papá) enseña a sus hijos (internos o externos) y se espera de estos que se relacionen como hermanos. Cuando la enseñanza se convierte en una profesión, la pertenencia a un linaje garantiza un nivel de calidad y de alguna forma la Escuela se convierte en una marca por lo que en algunos casos la reserva en la transmisión y publicación de determinadas enseñanzas responde más a intereses comerciales que no a otros. Lo cual no nos ha de preocupar demasiado pues en cualquier caso **quien enseña lo hace a quien le place**.

- [El Gran Maestro Hu Yuen Chou](#)

En las páginas dedicadas a la [secuencia abreviada de 24](#) y en la de [estilos](#), encontraréis fotografías de diferentes maestros y explicaciones de las diferencias entre los diversos estilos. En la página sobre el [programa](#) de aprendizaje del Tai Chi Chuan hay fotografías de las diversas armas del TaiChi.

---



El Gran Maestro (1) Hu Yuen Chou (1906-1997) era nativo de Fut San y era más conocido en Hong Kong por el nombre de Woo Van Cheuk. Empezó a estudiar artes marciales chinas a los 9 años de edad con un conocido maestro de Choy Li Fut de la ciudad de Fut San en Guangdong, China, llamado Chan Ngau-Sing .

A 16 años se trasladó a Guangzhou (el Cantón) donde estuvo en la escuela secundaria y en la universidad. Se graduó en la Academia de Medicina Occidental patrocinada por la

Cruz Roja, una de las primeras escuelas en China del sur que ofrecieron esta posibilidad, y allí conoció un maestro de Choy Li Fut , uno de los grandes maestros de esa época con un gran conocimiento de las Artes Marciales de China del sur, nieto del fundador del sistema Choy Li Fut, Chan Heung. Era el Gran Maestro Chan Yiu-Chi. Hu se pasó 20 años de su vida estudiando con Chan Yiu-Chi, llegando a ser uno de sus alumnos más avanzados. Él, junto con otros tres alumnos, fueron apodados "Los Cuatro Reyes de Cielo" debido a sus habilidades y su gran nivel de Kung Fu.

Antes de la Segunda Guerra Mundial el Dr. Hu Yuen Chou aceptó el desafío de un boxeador ruso para realizar un combate de full-contact en Fut San. Él no estaba representando simplemente la Academia Hug Sing, representaba a toda la comunidad de artes marciales chinas de Fut San al aceptar este desafío. Ganó el combate durante el segundo asalto por KO. Ayudó a los artistas de kung fu de la ciudad de Fut San a ganar fama y respeto en las Artes Marciales chinas. Todo el mundo en Fut San conocía el nombre de Woo Van Cheuk por esos días.

Además de estudiar Choy Li Fut el Dr. Hu Yuen Chou también estudió otros sistemas de Kung Fu que aumentaron sus conocimientos de Artes Marciales chinas. Estudió sistemas tales como Shaolin Norteño, Hung Kuen, Hop Gar, Lung Ying Mor Kiu, Lohan Moon, Gee Yin Moon, Garra de Mantis, Hsing-I Chuan y Pakua, etc. Mientras estudiaba Artes Marciales chinas, Hu también estudió las muchas armas incluidas en esos sistemas, la espada recta o Gim (Jian) era su favorita. En 1927, Hu Yuen-Chou se encontró y estudió con el

General Li Jing-Lin, uno de los principales expertos en espada recta de Wudang de ese tiempo. En 1929, sus primer instructor de Tai Chi Chuan fue [Chen Wei-Ming](#) que fué a Cantón en representación de su maestro Yang Cheng-Fu. Después de estudiar con Chen Wei-Ming durante casi 3 años, Hu tuvo el privilegio y la buena fortuna de llegar a ser un estudiante de puertas-cerradas del gran maestro Yang Cheng-Fu de 1932 a 1934.

En 1949 poco antes de que China se volviera comunista, se trasladó a Hong Kong. Años mas tarde el Dr. Hu continuó desarrollando su habilidad con la espada con Kuo Chi-Feng, compañero y hermano de Espada de Wudang del General Li Jing-Lin. Los dos maestros de Hu Yuen Chou eran exponentes muy conocidos del famoso [sistema Wudang de espada](#).

Durante décadas, el Gran Maestro Hu Yuen Chou promovió las Artes Marciales chinas en Cantón y Hong Kong, siendo conocido dentro del entorno del Kung Fu el apodo "Sr. Gam Chou" de las Artes Marciales (Gam Chou es una hierba especial usada en las mezclas de la medicina herbal china para equilibrarlas), era y ha sido considerado uno de los últimos grandes maestros de más alto nivel de Choy Li Fut y Tai Chi Chuan.

Antes de que Hong Kong fuese devuelto a China, Hu y su esposa se trasladaron a Taiwán, donde murió el 26 de agosto de 1997 en Taipei a la edad de 91 años. Hoy, sus enseñanzas continúan vivas través del Gran maestro Doc-Fai Wong que ha extendido sus enseñanzas por el mundo.

Formas de la secuencia tradicional Yang de 108  
realizadas por el  
GM Hu Yuen Chou



Cepillar la rodilla y empujar



Vuelo en diagonal



Tocar la guitarra



Empujar

---