

# *Tai - Chi*



# Índice

## 1 Resumen

- Marco teórico

## 2 Práctica

- Bases
- Formas
- Ejercicios y formas entre dos personas
- Formas con armas
- Entrenamiento de combate y competiciones

## 3 Principios

- Relajación corporal, respiración y concentración
- Las 10 reglas fundamentales
- Qi (Ch'i)

## 4 Medicina china tradicional y beneficios para la salud

## 5 Transcripción, significado y traducción

## 5 Leyendas e historia

- Zhang Sanfeng, los montes Wudang y la relación con el taoísmo
- Origen de los *5 estilos familiares*
- El tai chi chuan en la República Popular China
- Difusión fuera de China

## 6 Referencias

## 7 Imágenes

## 8 Bibliografía

## 9 anexo

# RESUMEN

El *tai chi* o tai chi chuan es un arte marcial desarrollado en el Imperio de China, practicado actualmente por varias millones de personas en el mundo entero, por lo que se cuenta entre las artes marciales que se practican más masivamente.

- *tàijíquán*
- *t'ai-chi-ch'üan* en romanización Wade-Giles
- *tai-chi-chuán*
- *tʰaitʰaitʰɿɕʰyɛn* en IPA
- 太极拳 en caracteres chinos simplificados
- 太極拳 en caracteres chinos tradicionales

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

Originalmente, el *tai chi* es un arte marcial interno (chino: 內家拳, pinyin: *nèijiāquán*) para la lucha cuerpo a cuerpo, ya sea armada o desarmada.<sup>1</sup> En tiempos más recientes se lo considera cada vez más como una práctica físico-espiritual, que por una parte sería muy provechosa para la salud, mientras que por otra constituye una técnica de meditación (meditación en movimiento). Frente a estos puntos de vista, su aspecto de arte marcial va perdiendo importancia hasta a veces desaparecer totalmente.

La traducción literal de Tai Chi Chuan es "puño" ( py. quan) del "principio fundamental" ( py. Taiji) y significa Sistema de Lucha del Tai Chi.

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

## **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 Jiǎng 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 Qī Jìguāng (1528-1587) en el capítulo "Canon del Boxeo" (Quan Jing) de su libro "Nuevo Libro de Técnicas Efectivas" Jìxiào Xīnshū y que según el autor sintetizaría lo mejor de 16 artes marciales de la época.

Diversas "teorías del origen", atribuyen la creación del Tai Chi Chuan a Zhǎng Sǎn 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 u 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 (Yi 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. Después 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. Ver más".

## **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 (Zhǎng Sǎn Fēng ) y Wang T'sung-yueh (Wáng Zǒng 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 (Yijing ),

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 Taoístas. 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 Liao 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 devanases 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 )**

Jin (fuerza)

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)

Circuito 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 Wǔ bù) y se clasifican de la siguiente forma:

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

---

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Los cuatro lados (Si zheng ) | Kào (hombro)  |
| Péng (rechazar)              | Los cinco pasos (Wǔ bù) o técnicas de pies (Bu fa ) |
| Lù (estirar)                 | Jìn bù (avanzar)                                    |
| Jǐ (presionar)               | Tùi bù (retroceder)                                 |
| Àn (hundir)                  | Zǔo gù (mirar a la izquierda)                       |
| Las cuatro esquinas (Si yu ) | Yòu pàn (mirar a la derecha)                        |
| Cǎi (tirar hacia abajo)      | Zhōng dīng (equilibrio central)                     |
| Liè (partir)                 |   |
| Zhǒu (codo)                  |   |

---

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,                              | Palmada alta al Caballo,                        |
| Doblar el Arco para disparar al Ganso Salvaje, | Patada de Loto sencilla,                        |
| Sostener el Pi Pa,                             | Cabalgar al Tigre,                              |
| Avanzar, Desviar y Apartar,                    | Jiu Gong (Nueve posiciones),                    |
| Boji (Copa),                                   | Coger la Cola del Gorrión,                      |
| El Fénix despliega las Alas,                   | Empujar la Montaña por detrás,                  |
| El Gorrión levanta su cola,                    | Perla bajo el Océano,                           |
| Látigo simple,                                 | Dedo de Acero,                                  |
| Levantar Manos Arriba,                         | Girar el Cuerpo,                                |
| Paso atrás y rechazar al Mono,                 | Doble patada de Loto,                           |
| Cepillar rodilla y dar un paso,                | El Gallo Dorado se sostiene sobre una pata,     |
| Puño bajo Codo,                                | El Monte Tai aumenta su Chi,                    |
| Girar y Patada,                                | Acariciar la Crin del Caballo Salvaje,          |
| Avanzar y Puñetazo abajo,                      | Como si estuviera cerrado y Sellar,             |
| Vuelo en Diagonal,                             | Patadas de punta a la izquierda y a la derecha, |
| Doble Látigo,                                  | Colgar y Patada,                                |
| Girar desviar y apartar,                       | Empujar y desplegar,                            |
| La Linda Señorita trabaja con la lanzadera,    | Patada doble con salto,                         |
| <u>Siete Estrellas y Ocho Pasos,</u>           | <u>Llevar al Tigre y volver a la montaña.</u>   |

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 Zǒng 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 kǒng hé jì chū]

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 (pǔ wǔ shù) . 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.

## **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 Yuxiang)

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

---

# Práctica

---

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

En el *tai chi chuan* no existen confederaciones internacionales y nacionales reconocidas, como sí ocurre con muchos deportes. En el caso del *tai chi chuan* hay numerosos estilos y variantes diferentes y no existe una organización internacional que abarque a los maestros, instructores y practicantes de todos los estilos. Existen, sin embargo, algunas organizaciones nacionales con representación de varios estilos, así como organizaciones internacionales de determinados estilos, por lo que tampoco existe un sistema internacional único para la preparación y evaluación de instructores.

A diferencia de otros deportes de combate, en el *tai chi chuan* no existe un sistema de grados, como lo son por ejemplo los cinturones de colores en karate o Judo. Tampoco existe una vestimenta estandarizada para los practicantes, aunque es usual llevar zapatos de suela plana y delgada, así como ropa liviana y cómoda.

## Bases

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

## Formas

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

Una forma se compone de varios «cuadros», «pasos» o «figuras» (movimientos individuales) cuya secuencia está predefinida. Los cuadros tienen distintos nombres que remarcan la aplicación del movimiento (por ejemplo «patada de talón derecho» chino: 右蹬脚), que describen el carácter del movimiento (por ejemplo «látigo simple» (chino: 单鞭, pinyin: *dān biān*)) o que tienen una lectura poética (por ejemplo «La grulla blanca extiende sus alas» (chino: 百鹤亮翅) o «separar la melena del caballo salvaje» (chino: 野马分鬃)). Dado que los diferentes signos de escritura china tienen más significados adicionales, los nombres poseen con frecuencia para los conocedores de la escritura china un significado más profundo que lo que su traducción puede expresar.

Muchas formas se denominan según la cantidad de sus cuadros, así por ejemplo la «Forma de 24 cuadros» («Forma Pekín») o la «Forma de 37 cuadros» («Forma abreviada según Zheng Manqing» (chino: 鄭曼青Wade-Giles: *Cheng Man-ch'ing*, 1899–1974)). Las formas más extensas tienen sobre cien cuadros (por ejemplo la «Forma larga del estilo Yang» según Yang Chengfu, con sus 108 cuadros). La ejecución de una forma puede tomar desde pocos minutos hasta una hora y media, según la cantidad de cuadros de la

forma y la velocidad de su ejecución. A pesar de que las formas del Tai chi chuan por lo general se realizan de manera lenta y calmada, existen grandes diferencias en dependencia del estilo, la forma y la experiencia del practicante.

## Ejercicios y formas entre dos personas

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

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

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

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

## Formas con armas

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

- la espada china para una mano, recta, de doble filo (Jian).
- la vara larga (Gun).
- el sable chino (Dao).
- el abanico (el cual originariamente era metálico y con filo, razón por la cual también entra dentro del grupo de las armas).
- la lanza (Qian).

## Entrenamiento de combate y competiciones

El entrenamiento de combate, en el que se ejercita la aplicación al duelo, raramente se enseña. Las competiciones en *tai chi chuan* casi siempre son competencias en la ejecución de formas, en las que hay jueces que le asignan puntajes a la ejecución de una forma. A veces también se realizan competiciones, en las que los practicantes pueden enfrentarse en *Tuishou*, aunque en estas actividades normalmente no se establece un ranking. A excepción de muy pocos casos no se realizan duelos.

---

# Principios

---

El principio fundamental del *tai chi chuan* es la suavidad: el practicante debe moverse de manera natural, relajada, suelta y fluida. Al ejercitar el *tai chi chuan* no hay ejercicios de fuerza, rapidez o endurecimiento, como las pruebas de rompimiento (*tameshiwari*) usuales en diversos deportes de combate. Por el contrario, se exige que los movimientos se efectúen con un mínimo de fuerza. A diferencia de muchas otras artes marciales, el *tai chi chuan* se ejercita de manera lenta, para poder aplicar las técnicas de la manera más correcta posible. Algunos estilos o formas del *tai chi chuan* se practican de manera más rápida (en especial las formas con armas), o bien incluyen determinados movimientos aislados muy rápidos y explosivos.

En la lucha, el combatiente *tai chi chuan* trata de «adherirse» al adversario, es decir, mantener siempre el contacto con él. En lugar de reaccionar a determinados ataques del adversario con ciertas técnicas de contraataque, el cuerpo debe reaccionar de manera espontánea y natural, no oponiéndole resistencia a los ataques, sino que en cambio utilizando la propia fuerza del adversario, dirigiéndola en su contra.

## Relajación corporal, respiración y concentración

Al ejercitar, el cuerpo debe estar «relajado». Eso no significa que todos los músculos del cuerpo deban estar «adormecidos» (como ocurre por ejemplo durante el sueño REM), sino que sólo aquellos músculos que realmente se necesitan para un determinado movimiento o postura se tensan, mientras que el resto de los músculos muestran un tono muscular distendido. Es decir, es una relajación que consiste en la expresión de la así llamada fuerza Yin para los movimientos orientados a un fin, que se coordinan de manera conjunta en el cuerpo y que no están supeditados a ningún tipo de tensiones inhibitorias.

La respiración debe ser profunda, relajada y fluir de manera natural. A través de que se procura una respiración abdominal, la frecuencia respiratoria es notoriamente más baja que en la respiración torácica usualmente empleada. En tanto que los principiantes en la mayoría de los casos deben aprender primero a dejar fluir libremente la respiración o adaptarla a los movimientos, el ritmo respiratorio de los practicantes avanzados se ajusta de manera natural al movimiento. Sin embargo, los diferentes estilos de Tai Chi Chuan manejan de manera distinta el aspecto de la respiración, de modo que no es posible hacer afirmaciones generales al respecto.<sup>6</sup>

Los movimientos del Tai Chi Chuan deben ser conscientes y atentos. En esto no se anima, sin embargo, a la concentración exclusiva en los procesos en el cuerpo del practicante, sino que debe distribuirse de manera pareja entre la percepción de los movimientos propios y los del entorno.

## Las 10 reglas fundamentales

Los siguientes «diez principios fundamentales» de Yang Cheng Fu resumen la postura corporal y espiritual ideal de un practicante. En los diversos estilos existe además una variedad de principios adicionales.

1. Erguir la cabeza de manera relajada
2. Mantener el pecho atrás y enderezar la espalda
3. Soltar la región lumbar, la cintura
4. Separar lo vacío y lo lleno (distribuir el peso correctamente).
5. Dejar colgar los hombros y los codos
6. Aplicar el Yi (chino: 意, pinyin: yì) y no la fuerza física (chino: 力, pinyin: lì).

7. La coordinación de lo de arriba con lo de abajo
8. La armonía entre el interior y el exterior
9. El flujo ininterrumpido (que el movimiento fluya).
10. Mantenerse quieto en el movimiento

## Qi (Ch'i)

Por su estrecha relación con el taoísmo filosófico, el *tai chi chuan*, como todos los artes marciales internos, le asigna gran significación al concepto del *chi* (chino tradicional: 氣, pinyin: *qì*, Wade-Giles: *ch'î*). En los movimientos se debe permitir que el chi fluya, relajando en lo posible los músculos y las articulaciones y realizándolos de manera suelta y fluida. A través de los ejercicios se debe «aumentar el chi en el cuerpo» y el practicante debe llegar a estar crecientemente en condiciones de percibir y finalmente controlar al chi. Muchos practicantes describen la sensación que surge al hacerlo como una especie de flujo energético, que se puede hacer circular en el cuerpo y enviar a determinadas partes de éste. Esto se sostiene que por una parte sirve a la salud y al control corporal, y por otra sería aplicable en combate.

En occidente a veces se discute acerca de la naturaleza del Qi, si acaso se trata de una especie de *materia sutil*, o bien de un concepto útil que ayuda a desarrollar el tipo de movimientos y la eficiencia biomecánica requeridos para el *tai chi chuan*. Para la aplicación del concepto en *tai chi chuan* es irrelevante la opinión o creencia del practicante al respecto.

---



## Medicina china tradicional y beneficios para la salud

---

En la medicina china tradicional los ejercicios de movimiento juegan un rol central, teniendo por objetivo aumentar el Qi y hacer permeables los meridianos para el mismo. Entre ellos se cuentan los diversos sistemas del Chi Kung, pero también el *tai chi chuan* y los demás artes marciales internos. Los ejercicios se emplean principalmente en forma preventiva, para el mantenimiento general de la salud espiritual y física del ser humano, más que como tratamiento para determinadas enfermedades o dolencias. Sin embargo, los efectos positivos del ejercicio sobre la salud se conciben de manera esencialmente más amplia que por ejemplo los efectos de la actividad deportiva en la medicina occidental.<sup>8</sup>

Las investigaciones clínicas realizadas en los marcos de la medicina occidental han evidenciado que la práctica regular del *tai chi chuan* tiene diversos efectos positivos sobre variados aspectos de la salud física y psíquica, como por ejemplo el sistema circulatorio, el sistema inmunitario, la percepción del dolor, el equilibrio y en general sobre el control corporal, la movilidad y la fuerza.<sup>9</sup>

# Transcripción, significado y traducción

En la transcripción Pinyin, hoy en día de uso generalizado, el nombre de este arte marcial se transcribe como *taijiquan*. Otras transcripciones frecuentes como *T'ai chi ch'uan* o *T'ai chi ch'üan* se basan en el sistema Wade-Giles, más antiguo y hoy día en desuso, que sin embargo aún sigue empleándose en el contexto de las artes marciales.



El símbolo Taiji (chino tradicional: 太極圖, pinyin: *Tàijítú*), que representa las fuerzas polares Yin y Yang, se utiliza a menudo en relación al *tai chi chuan*.

El *taiji* (chino tradicional: 太極, pinyin: *Tàijí*) es en el taoísmo un sinónimo del principio generador supremo, difícil de traducir, ya que no existe el concepto análogo en los idiomas occidentales. Suele representarse por medio del símbolo que se reproduce acá, que intenta expresar el interjuego armónico de las fuerzas duales yin y yang. Este símbolo se emplea con frecuencia en relación al *tai chi chuan*, entre otras cosas en avisaje. En los movimientos del *tai chi chuan*, este dualismo del yin y el yang juega un rol importante, que se refleja por ejemplo en las diez reglas básicas reproducidas más arriba («Mantener separado lo vacío y lo lleno», «La coordinación del arriba y el abajo» y «La armonía entre interior y exterior»). *Quan* (chino: 拳, pinyin: *Quán*) significa 'puño'; en el contexto de las técnicas de combate se utiliza cuando se lucha a mano desnuda, es decir sin armas. Una traducción del sentido del *tai chi chuan* sería por tanto: 'luchar de acuerdo al principio supremo'.<sup>2</sup>

El nombre *tai chi chuan* para designar al arte marcial se originó probablemente entre 1853 y 1880 entre los adherentes del estilo Wu/Hao y se utiliza en todos los estilos desde principios del siglo XX. Previamente habían existido diversas otras denominaciones para este arte marcial.<sup>10</sup>

En Occidente, el tai-chi-chuan con frecuencia se denomina *taichi* en forma abreviada. En sentido estricto esta denominación es incorrecta, ya que *taichi* (*tai-ji*) tiene en chino un significado propio, totalmente diferente (ver arriba). Dado que en algunos países el aspecto de arte marcial del tai chi chuan, representado por la palabra *Quán* (chino: 拳), a veces pasa totalmente a segundo plano, la denominación abreviada en parte se utiliza a plena conciencia.

Ocasionalmente aparece la escritura *thai chi*, que no corresponde a ninguna transcripción usual y probablemente no constituya más que un error ortográfico. Aunque la transliteración al español parece ser correcta como «taichi», nombre con el que es popularmente conocido. El *tai chi chuan* no tiene relación alguna con el muay thai.

# Leyendas e historia

---

Los datos referidos a la historia del desarrollo del *tai chi chuan* son en parte muy contradictorios. La mayoría de los que hoy practican el *tai chi chuan* se refieren a la existencia de antecesores o raíces del Siglo XV o más tempranamente. Por lo demás los antecedentes y raíces habrían sido transmitidos solamente dentro de un círculo estrecho de personas, un monasterio o una familia. Correspondientemente, con frecuencia escapan a la historiografía oficial.

## Zhang Sanfeng, los montes Wudang y la relación con el taoismo

En las artes marciales de China, el *tai chi chuan* se cuenta entre las artes marciales internas (chin. *Neijia*), relacionándose con los principios del Taoismo. Como fundador legendario de las artes marciales internas y por tanto también del *tai chi chuan* suele considerarse al monje taoista e inmortal Zhang Sanfeng, que según se afirma vivió entre los siglos X y XIV. Sin embargo su existencia histórica no ha sido comprobada. Según la leyenda descubrió los principios de las artes marciales internas en los montes Wudang, después de haber observado la lucha entre una serpiente y una grulla blanca.

La ciencia histórica no conoce documentos de la época en que por primera vez se fijó por escrito la leyenda de Zhang Sanfeng, en los que se sugiera una relación entre Zhang Sanfeng y las artes marciales o que lleguen a mencionarlo como inventor de un arte marcial particular. Algunos de los textos de los llamados „clásicos“ del *tai chi chuan* llevan nombres de autores que sugieren la existencia de tal relación. Sin embargo no se ha establecido con seguridad cuándo fueron escritos esos textos y si acaso los nombres de los supuestos autores no fueron agregados con posterioridad. Eso pudo haberse hecho, por un lado, para darle un mayor peso a los textos, y por otra parte para cumplir con la virtud confuciana de la modestia, o bien simplemente solo para subrayar la relación con los montes Wudang.<sup>11 12</sup> Muy ocasionalmente hay adeptos del *tai chi chuan* que citan raíces aún más antiguas, que según se afirma se remontarían a la dinastía Liang (502–557).<sup>13</sup>

Aunque se trata de una afirmación históricamente cuestionada, los monjes taoistas y representantes de las artes marciales contemporáneas en los montes Wudang sostienen que las artes marciales internas (y con ellas también el *tai chi chuan*) se han conservado, desarrollado y hecho tradición desde los tiempos de Zhang Sanfeng en los monasterios taoistas de los montes Wudang. Se agrega que hasta hace poco rara vez habrían sido transmitidos a extraños. Así, en el siglo XVII, el monje viajero del Wudang, Wang Zongyue (chino: 王宗岳), habría enseñado su arte marcial en la aldea de Chenjiagou después de que se lo hubieran solicitado, produciéndose así la fundación del estilo Chen (ver más abajo).

El estilo de *tai chi chuan* que se practica en los montes Wudang como parte de las artes marciales internas y que en el intertanto se enseña a un público más amplio, se diferencia notablemente de los demás estilos y a veces se denomina estilo wudang del *tai chi chuan*, que no debe confundirse con el Wudang Tai Chi Chuan, desarrollado a mediados del siglo XX por Cheng Tin-hung en Hong Kong.

## Origen de los 5 estilos familiares

Existen datos confiables sobre la historia del *tai chi chuan* hasta aproximadamente mediados del siglo XVI. En esa época, el general Qi Jiguang (chino tradicional: 戚繼光, pinyin: *Qī Jìguāng*, 1528–1588) desarrolló un nuevo estilo de artes marciales basándose en los 32 estilos conocidos por él. Si bien es cierto que en él no se menciona el *tai chi chuan*, el libro contiene numerosas técnicas que aún hoy son parte del estilo chen del *tai chi chuan*.

A mediados del siglo XVII en la aldea de Chenjiagou (chino: 陳家溝) apareció un nuevo estilo de boxeo. De acuerdo a la tradición de la familia Chen, este estilo fue desarrollado

por el general Chen Wangting (chino: 陈王庭, 1600–1680) en base a sus conocimientos de las artes marciales de la época. No hay datos seguros para determinar el rol desempeñado por el monje del Wudang, Wang Zongyue (chino: 王宗岳), en la creación del *tai chi chuan*, o si acaso este monje siquiera existió.<sup>10</sup>

Lo cierto es que desde esa época el estilo primeramente fue desarrollado y transmitido como secreto familiar de la familia Chen. En la primera mitad del siglo XIX, el *tai chi chuan* de la familia Chen fue transmitido por primera vez a un extraño. Chen Changxing (chino: 陳長興, pinyin: *Chén Chángxīng*, 1771–1853) aceptó a Yang Luchan (chino tradicional: 楊露禪, Wade-Giles: *Yang Lu-ch'an*, 1799–1872) como alumno en el círculo interno de la familia. Yang Luchan desarrolló ulteriormente lo aprendido, transformándose así en el fundador del Estilo Yang. Algo más tarde Chen Qingping (chino: 陳清平, Wade-Giles: *Ch'en Ch'ing-p'ing*, 1795–1868) también fuera de la familia, le enseñó a Wu Yuxiang (chino: 武禹襄, 1812–1880), fundador del Estilo Wu/Hao.

Así, en la segunda mitad del siglo XIX se echaron las bases para los así llamados *cinco estilos familiares*, cada uno de los cuales fue desarrollado, transmitido y conservado dentro de una familia determinada. El maestro hacía la transmisión completa de su estilo solamente a sus hijos, de manera que el máximo representante de un estilo de *tai chi chuan* era al mismo tiempo el jefe de la familia. Entre las diferentes familias se dio un intercambio intenso, particularmente en tiempos de la fundación. Los cinco estilos familiares son:

- Estilo Chen (chino: 陳氏) en la «pequeña estructura» (chino: 小架, pinyin: *Xiaoja*) o en la «gran estructura» (Dajia) (mediados del siglo XVII). Desde alrededor de 1976 dentro de la «gran estructura» se distingue adicionalmente entre la «vieja estructura» (chino: ??, pinyin: *Dalaoja*) y la „nueva estructura“ (chino: 新架, pinyin: *xinja*).<sup>15</sup>
- Estilo Yang (chino: 楊氏, pinyin: *yángshì*) de acuerdo a Yang Luchan; en la «gran estructura» de acuerdo a Yang Chengfu (chino tradicional: 楊澄甫, pinyin: *Yáng Chéngfǔ*, Wade-Giles: *Yang Ch'eng-fu*, 1883–1936) o en la «pequeña estructura» según Yang Banhou (chino tradicional: 楊班侯, pinyin: *Yáng Bānhóu*, Wade-Giles: *Yang Pan-hou*) 1837–1892).
- Estilo Wu/Hao (chino: 武(郝)氏, pinyin: *wǔ(/hǎo)shì*) de acuerdo a Wu Yuxiang (chino: 武禹襄, Wade-Giles: *Wu Yu-hsiang*, 1812–1880).
- Estilo Wu (chino: 吳氏, pinyin: *wúshì*) de acuerdo a Wu Quanyou (chino tradicional: 吳全佑, pinyin: *Wú Quányòu*, Wade-Giles: *Wu Ch'uan-yu*, 1834–1902) y su hijo Wu Jianquan (chino tradicional: 吳鑑泉, pinyin: *Wú Jiànquán*, Wade-Giles: *Wu Chien-ch'üan*, 1870–1942).
- Estilo Sun (chino: 孫氏) según Sun Lutang (chino: 孫祿堂, pinyin: *Sūn Lùtáng*, Wade-Giles: *Sun Lu-t'ang*, 1861–1932).

Cabe hacer notar que el «Wu» de «Wu Yuxiang» es un signo diferente al de «Wu Jianquan» – por tanto se trata de familias distintas. Como el *tai chi chuan* ahora ya no solo se transmite en el seno de la familia, hoy en día ya no se puede determinar el estilo de un maestro en base a su apellido.<sup>16</sup>

## El tai chi chuan en la República Popular China

En la República Popular China se resumieron en 1956, por parte de las autoridades oficiales, las distintas artes marciales chinas bajo el concepto de Wushu moderno entre ellas también el *tai chi chuan*. Se introdujo la *Forma Pekín*, una forma de 24 cuadros basada en el estilo Yang, la que fue elevada a la categoría de *tai chi chuan* «oficial», es decir, que podía ser utilizada en competiciones. Las formas tradicionales fueron reprimidas y sólo podían continuar difundiéndose en círculos privados.

Sobre la base de la *Forma Pekín* se desarrolló en 1976 una forma con 48 cuadros, en la que se incorporaron elementos de otros estilos. En 1989 surgió la forma con 42 cuadros como una nueva forma para competiciones. Esta última contiene elementos claramente reconocibles de los diferentes estilos. En ese mismo año se presentó una forma para competencias consistente en 40 cuadros. Desde 1999 existe además en el estilo Yang una forma compuesta por 16 y otra por 10 cuadros.

Desde la creciente apertura de China, pueden nuevamente enseñarse de manera pública las formas tradicionales.

En el año 1990 se fundó en China la *International Wushu Federation* (IWUF, chino: 国际武术联合会), la que acoge bajo su techo a las distintas agrupaciones de Wushu a nivel mundial y organiza anualmente el Campeonato Mundial de Wushu, en el cual compiten las formas estandarizadas de *tai chi chuan* y de taijijian con espada. Desde 2006 organiza además un Campeonato Mundial de Wushu Tradicional, en el que pueden presentarse las formas tradicionales del Tai chi chuan.<sup>17</sup>

## Difusión fuera de China

En el marco de la toma del poder por los comunistas en China a mediados del siglo XX y de la represión de las artes tradicionales que le siguió, particularmente en la Revolución Cultural, muchos maestros del *tai chi chuan* huyeron de China y comenzaron a difundir su arte marcial fuera del país.<sup>18</sup>

Como consecuencia de lo anterior, en la década de 1960 el *tai chi chuan* también se dio a conocer en Occidente. En esta difusión se destacó Zheng Manqing (chino: 鄭曼青 Wade-Giles: *Cheng Man-ch'ing*, 1899–1974).<sup>18</sup> Él había sido, de 1928 a 1935, alumno del maestro Yang Chengfu y desarrolló una forma abreviada del Estilo Yang en 37 cuadros. En 1949 huyó a Taiwán, estableciéndose en New York en 1964, donde comenzó a enseñar su forma. Probablemente se deba a la simpleza de esta forma abreviada y al carácter abierto de Zheng Manqing el que su forma se difundiera en todo occidente. Todo esto aunque tanto Zheng Manqing como también su forma son motivo de polémica y su forma no es reconocida por los demás representantes del Estilo Yang.

Desde que el *tai chi chuan* se ha hecho cada vez más popular y se sigue divulgando, se observa una gran diversidad de estilos. Se han desarrollado innumerables desarrollos ulteriores, variantes y mezclas, que se enseñan y practican bajo la denominación de «Tai Chi Chuan».

Al respecto predominan dos tendencias:

- *Vuelta a la raíces*: Algunos estilos se refieren a raíces ojalá antiguas, «auténticas». Estos estilos suelen llevar el nombre de uno de los estilos familiares o de estilos aún más antiguos.
- *Lo mejor de todos*: Otros estilos constituyen desarrollos nuevos, que intentan combinar las «mejores» características de los otros estilos. En este contexto con

frecuencia se adoptan elementos de otras artes marciales, del baile o de las técnicas de meditación. Un ejemplo de esta tendencia es el Tang Lang Taijiquan.

La mayor parte de los estilos de *tai chi chuan* practicados en Europa occidental son variantes de las formas oficiales o derivados de alguno de los estilos familiares Chen, Yang o Wu. Desde hace algún tiempo también se divulga el *tai chi chuan* de la tradición de Wudang.

# Referencias

En concreto, en China se clasifica como arte marcial de tipo wudang frente a las de tipo shaolín, cf. Sun Lu Tang (2000). *Xing yi quan xue*. Unique Publications. p. 3. ISBN 0-86568-185-6. y Wile, Douglas (2007). «*Taijiquan and taoism from religion to martial art and martial art to religion*». *Journal of Asian Martial Arts* (Via Media Publishing) 16 (4).issn:1057-8358.

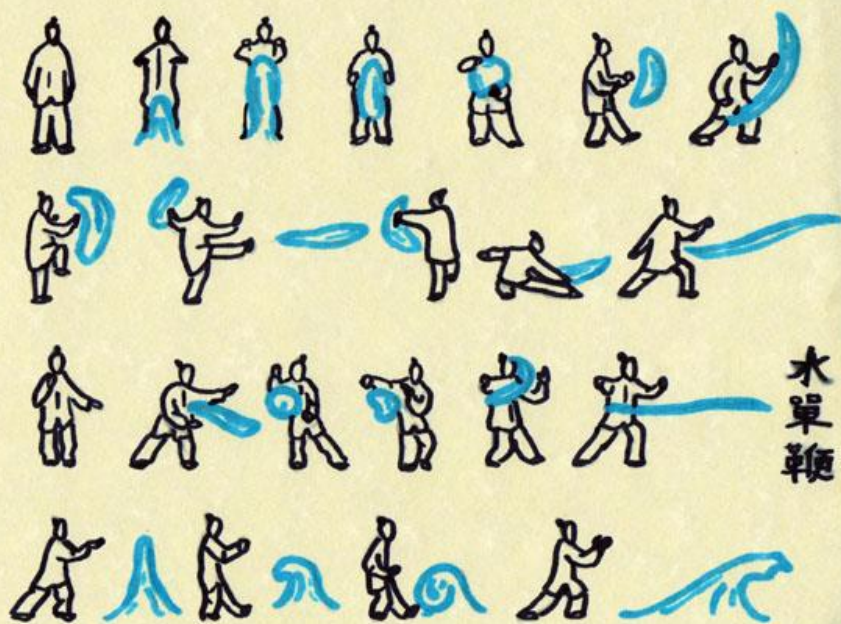
---

1. ↑ Saltar a:<sup>a b c d</sup> Helmut Oberlack: «Taijiquan», en *Innere Kampfkünste: Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals* (págs. 24-29). Hamburgo (Alemania): A&O MedianetWork, 2005 Compilación a cargo de Frank Aichsleder y Helmut Oberlack. ISBN 3-9808747-5-3}}
2. Volver arriba↑ Shengli, Lu (2006). Yu, Zhang (trad.), ed. *Combat techniques of Taiji, Xingyi, and Bagua: principles and practices of internal martial arts* (en inglés). Blue Snake Books. ISBN 978-1-58394-145-4. pp.72-73.
3. Volver arriba↑ Runjin,Wu;Lichan, Zhu;Jonasson, Zhu Thomas (2008). *Die Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Verankerung in der Traditionellen Chinesischen Medizin* (en alemán). Schiedlberg: Bacopa-Verlag. pp. 66–68. ISBN 978-3-901618-50-5.
4. Volver arriba↑ Runjin,Wu;Lichan, Zhu;Jonasson, Zhu Thomas (2008). *Die Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Verankerung in der Traditionellen Chinesischen Medizin* (en alemán). Schiedlberg: Bacopa-Verlag. pp. 59–65. ISBN 978-3-901618-50-5.
5. Volver arriba↑ Ranne,Nabil (2010). «*Ohne Kraft geht es nicht*». *Taijiquan & Qigong Journal* (en alemán) 1 (10). pp. 12-18.
6. Volver arriba↑ Kennedy, Brian and Guo, Elizabeth (2005). *Chinese Martial Arts Training Manuals: A Historical Survey* (en inglés). North Atlantic Books. pp. 26–33. ISBN 1-55643-557-6.
7. Volver arriba↑ Wu Runjin, Zhu Lichan, Thomas Jonasson, *Die Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Verankerung in der Traditionellen Chinesischen Medizin*.Bacopa-Verlag, Schiedlberg, 2008.ISBN=978-3-901618-50-5, pp.99-130
8. Volver arriba↑ Klein, P. J. y W. D. Adams, *Comprehensive therapeutic benefits of Taiji: A critical review* en: *Am. J. Phys. Med. Rehabil.*Vol. 83, 2004, p.p. 735-745
9. ↑ Saltar a:<sup>a b</sup> Davis, Barbara (2004). *Taijiquan classics: an annotated translation; including a commentary by Chen Weiming*. North Atlantic Books. pp. 38–40. ISBN 1-55643-431-6.
10. Volver arriba↑ Stanley Henning: «Ignorance, legend and taijiquan», en *Journal of the Chen Style Taijiquan Research Association of Hawaii*, vol. 2, n.º 3, 1994, págs. 1-7. PDF, 84 KB fecha de acceso: 2/3/2010
11. Volver arriba↑ Davis, Barbara, *Taijiquan classics: an annotated translation; including a commentary by Chen Weiming*. North Atlantic Books, ISBN=1-55643-431-6, pp. 25-47

12. Volver arriba↑ Lu Shengli *Combat techniques of Taiji, Xingyi, and Bagua: principles and practices of internal martial arts*; translated and edited by Zhang Yun. Blue Snake Books, ISBN=978-1-58394-145-4, pp.42-52
  13. Volver arriba↑ Henning, Stannley en: China Review International. *Academia Encounters the Chinese Martial Arts*, Vol. 6, Nº 2, 1999,PDF, 437KB Artículo en Internet. Fecha de acceso: 03/02/2010-2-3
  14. Volver arriba↑ Historia de la «pequeña estructura» del estilo Chen (en inglés Fecha de acceso= 25/01/2010
  15. Volver arriba↑ Lu Shengli, *Combat techniques of Taiji, Xingyi, and Bagua: principles and practices of internal martial arts*; translated and edited by Zhang Yun, Blue Snake Books. ISBN=978-1-58394-145-4, pp.52-60
  16. Volver arriba↑ «Sitio web de la *International Wushu Federation*» (2010). Consultado el 27 de enero.
  17. ↑ Saltar a:<sup>a</sup> <sup>b</sup> Mroz, Daniel. *Technique in exile: The changing perception of taijiquan, from Ming dynasty military exercise to twentieth-century actor training protocol*, en *Studies in Theatre and Performance* Volume 28 Number 2. Enciclopedia Britannica. p. 131-132.
-



截水神功練習第一式



水單鞭



图 73



图 74



图 75



图 82



图 83



图 84



图 76



图 77



图 78



图 85



图 86



图 87



图 79



图 80



图 81



图 88



图 89



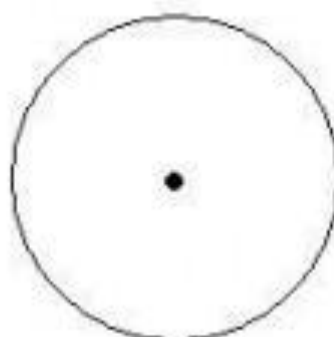
图 90

wu chi



(quietud)

T'ai Chi



(cambio)

Ying y  
yang



(opuestos  
complementarios)

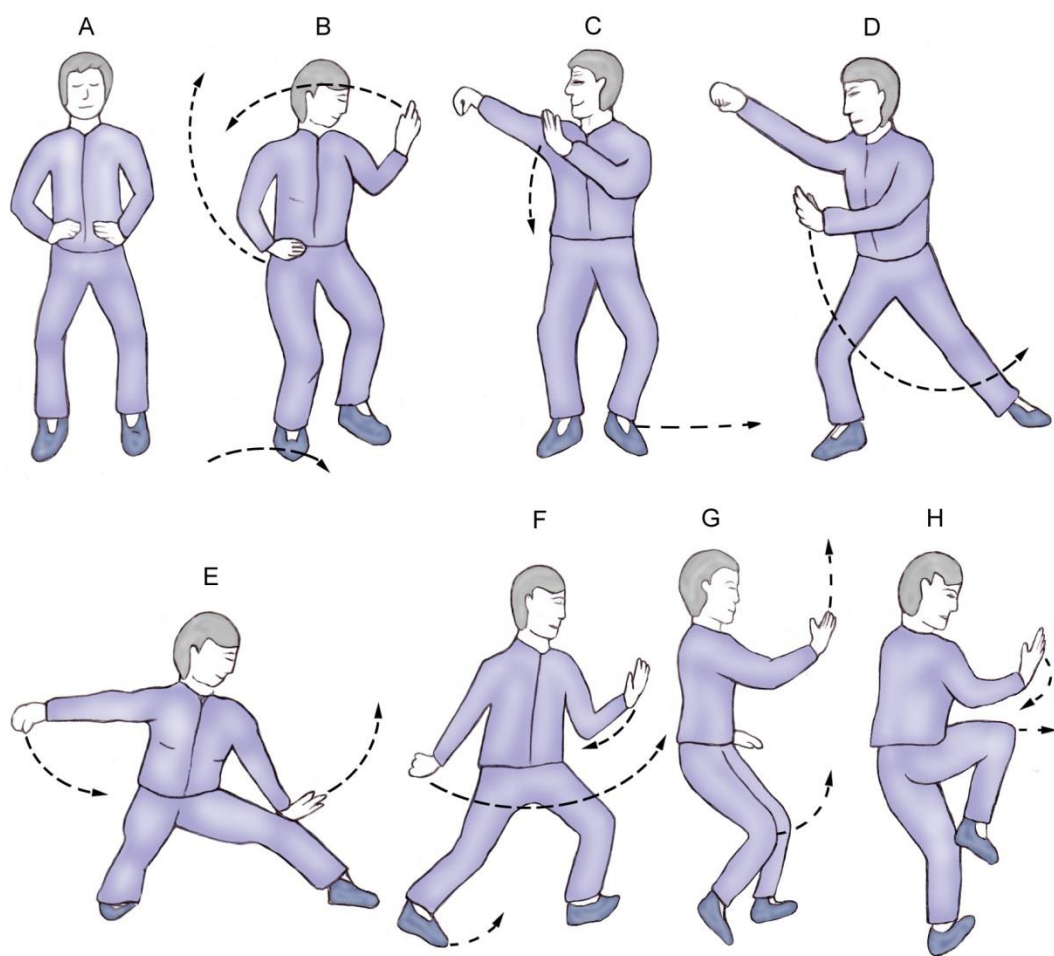


图 24

图 25

图 26

图 27

图 28



图 29

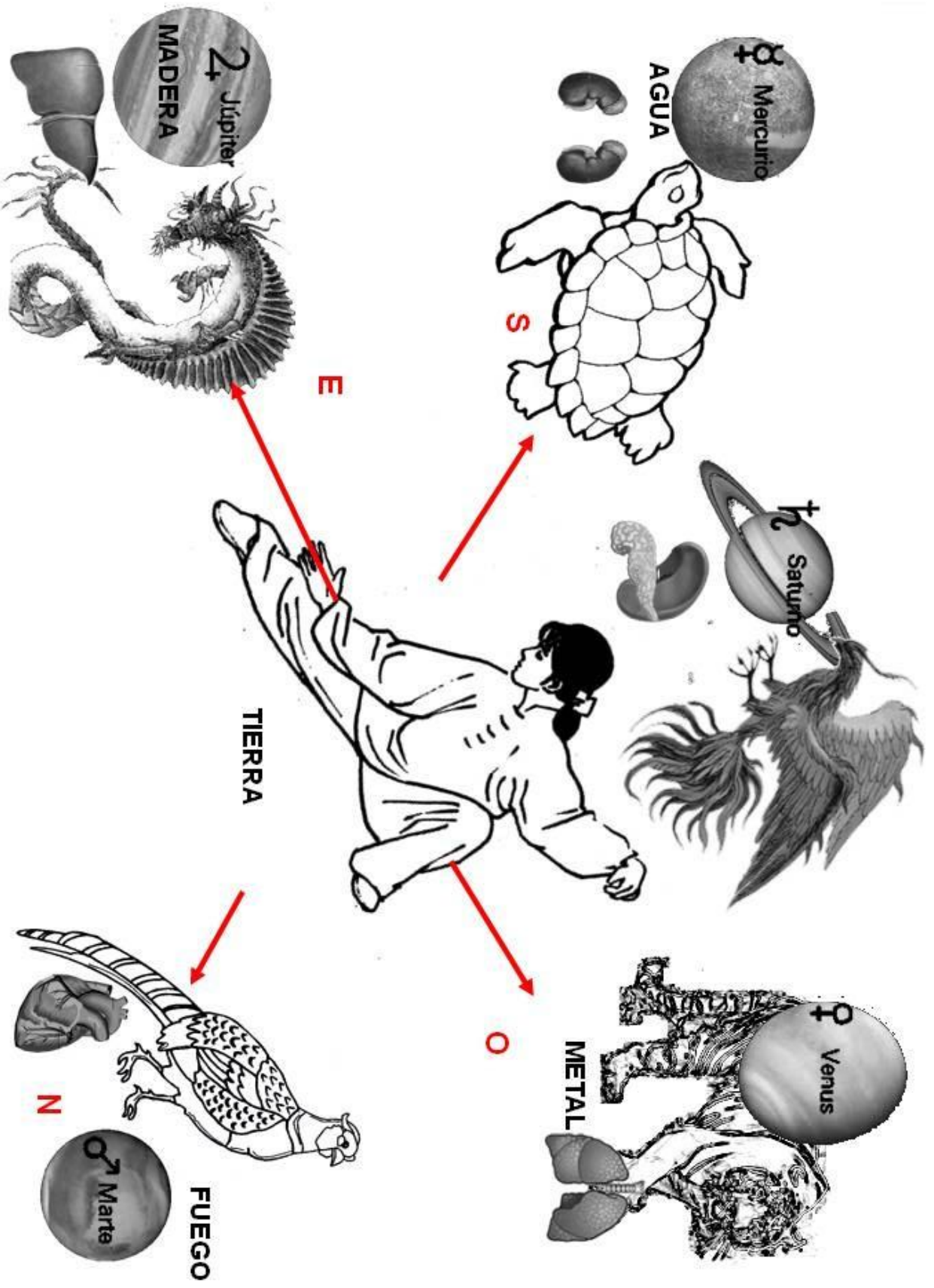
图 30

图 31

图 32







# Tai Chi Chuan Simplified 24 Forms



1-Opening



2-Part Horses Mane



3-White Crane Spreads Wings



4-Brush Knee Twist Step



5-Play the Lute



6-Repulse Monkey



7-Left Grasp Birds Tail



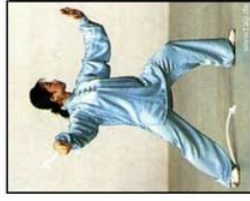
8-Right Grasp Birds Tail



9-Single Whip



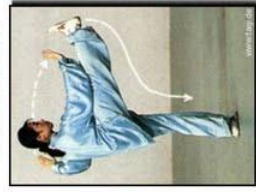
10-Wave Hands Like Clouds



11-Single Whip



12-High Pat On Horse



13-Right Heel Kick



14-Punch Ears



15-Left Heel Kick



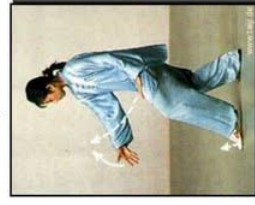
16-Lower Movement Stand on Left Leg



17-Lower Movement Stand on Right Leg



18-Work at Shuttles



19-Needle at Sea Bottom



20-Flash the Arm



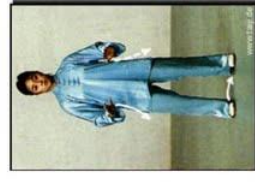
21-Turn Block Parry and Punch



22-Appears Closing



23-Cross Hands



24-Closing







Forma Yang, Tai Chi - Taiji  
108 posizioni

Maestro  
Enzo Simeoni



**elicoides**  
Associazione Diffusione Tai Chi  
[www.elicoides.it](http://www.elicoides.it)



# **SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DE LA FORMA DE 10 MOV. DEL ESTILO YANG DE TAI CHI CHUAN**



Apertura



Repeler al mono



Limpiar rodilla y empujar



Limpiar rodilla y empujar



Sostener la esfera



Acariciar la crin del caballo salvaje



Sostener la esfera



Acariciar la crin del caballo salvaje



Mover la manos como nubes



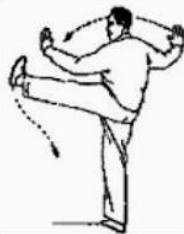
Mover la manos como nubes



El gallo dorado se sostiene sobre una pata



El gallo dorado se sostiene sobre una pata



Golpear con el talón



Golpear con el talón



Sostener la esfera



Coger la cola del gorrión



Sostener la esfera



Coger la cola del gorrión



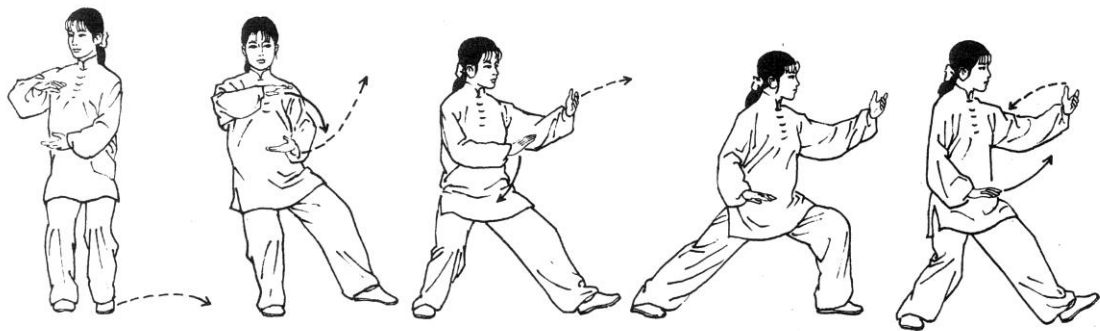
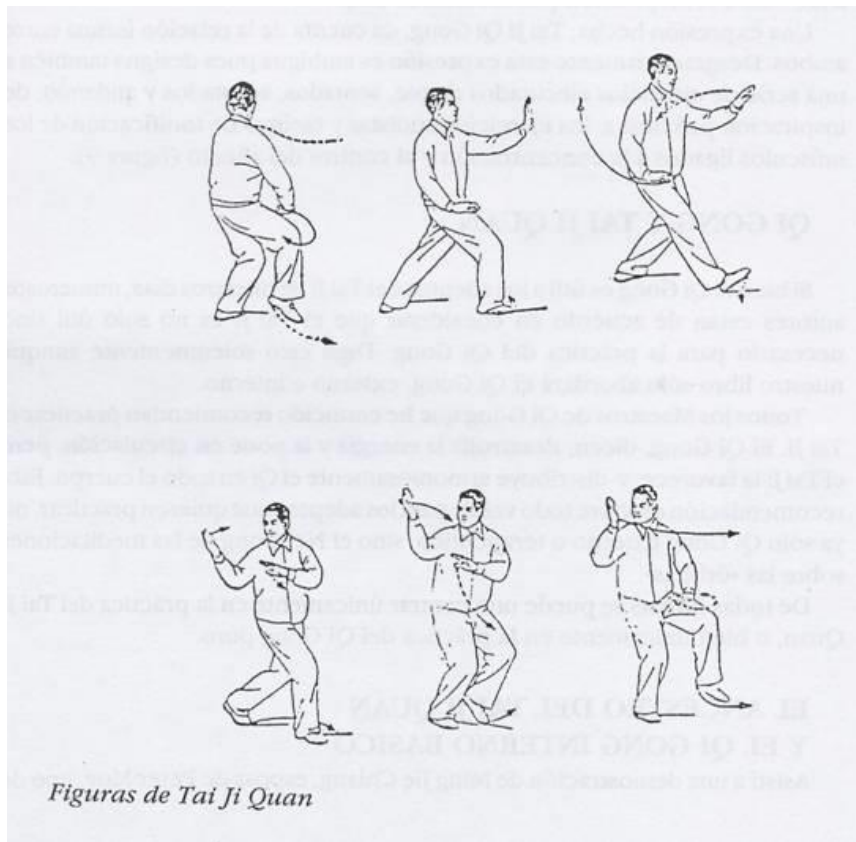
Cierre aparente



Cruce de Manos



Cierre



# TAI CHI

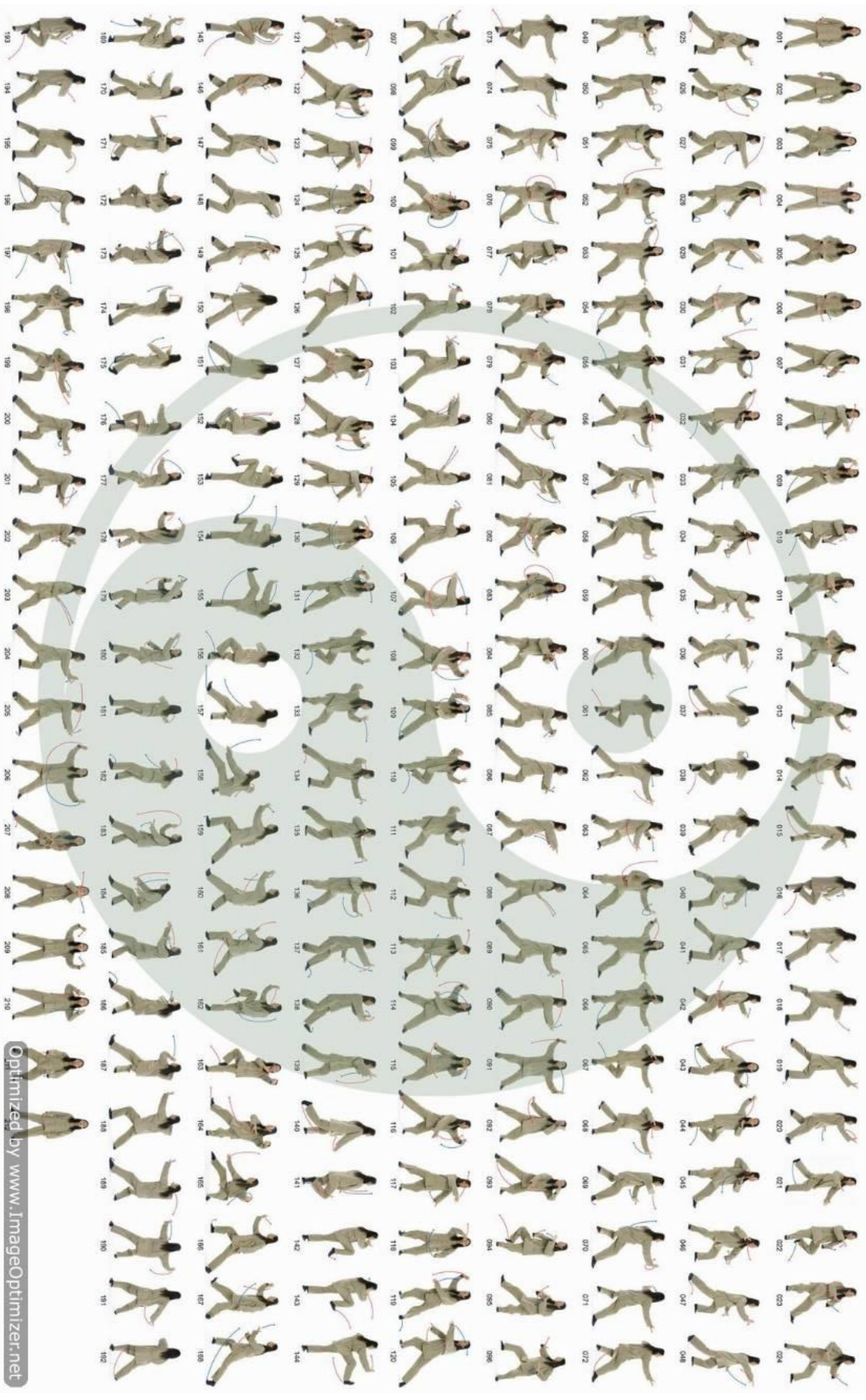








图 19

图 20

图 21



图 28

图 29

图 30



图 22

图 23

图 24



图 31

图 32

图 33



图 25

图 26

图 27



图 34

图 35

图 36



图 35

图 36

图 37



图 64

图 65

图 66



图 58

图 59

图 60



图 67

图 68

图 69



图 61

图 62

图 63

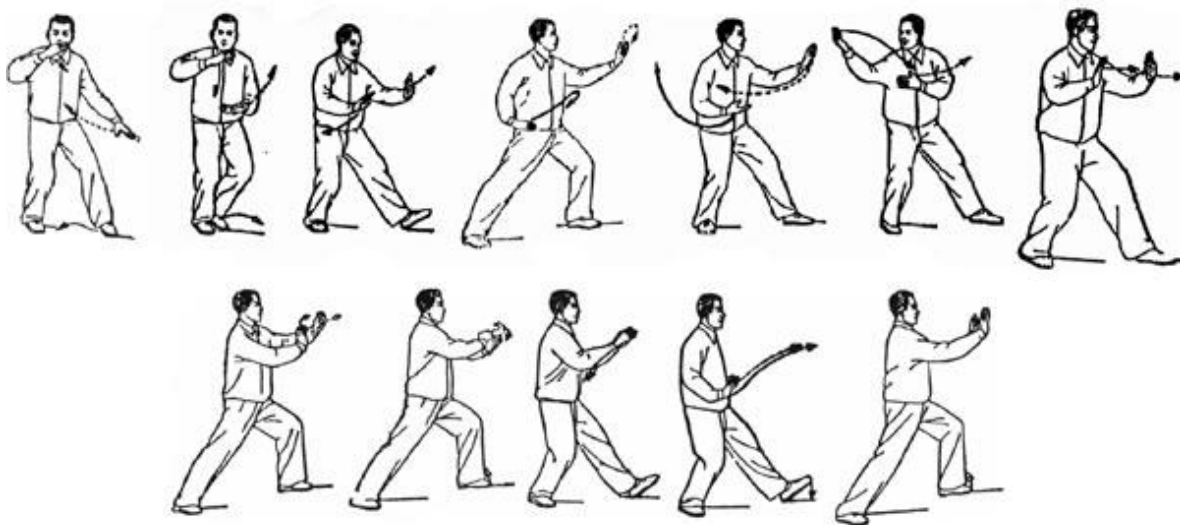
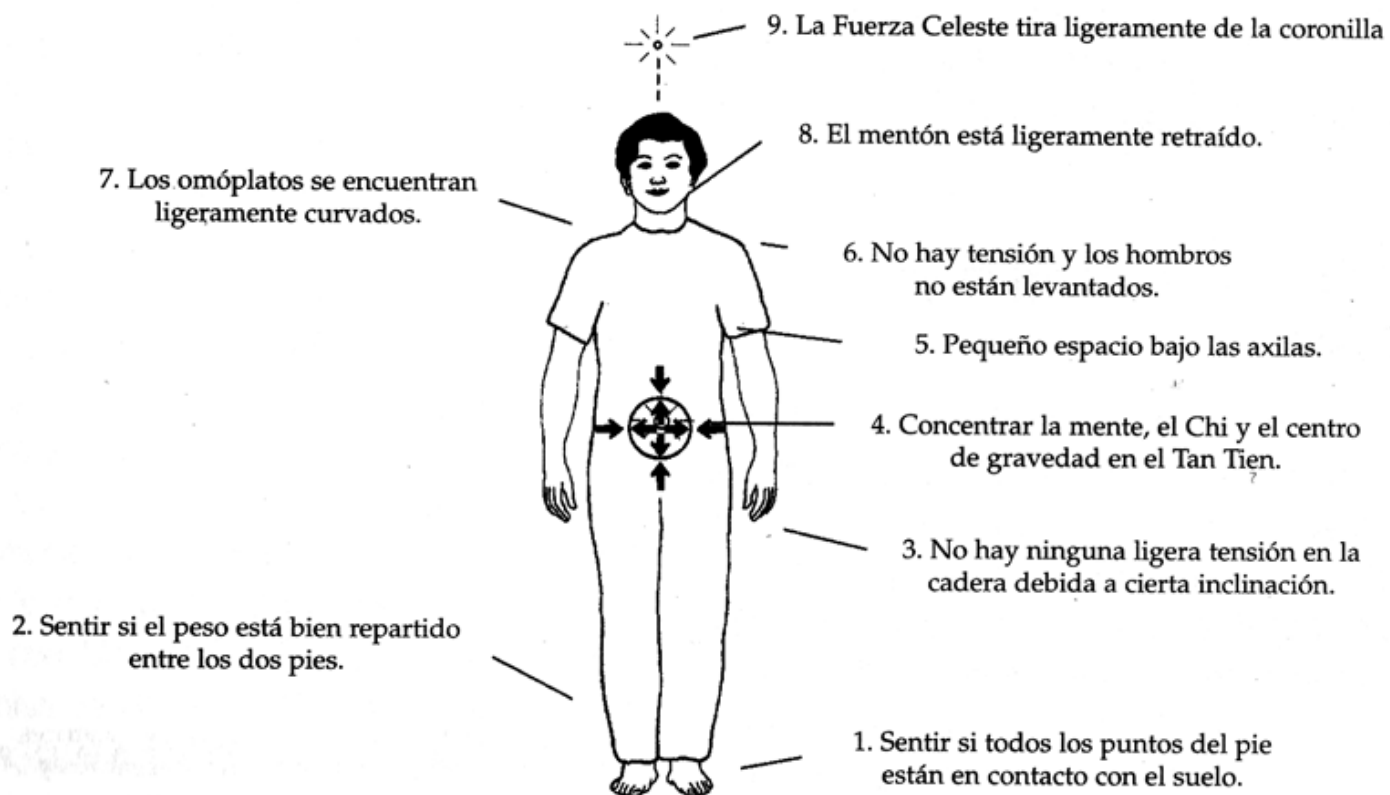






























图 70

图 71

图 72

# Postura Wu Chi



|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|    |   |   |   |   |   |   |
| Starting.  | Parting The Wild Horse's Mane. 3 times.  | White Crane Spreads It's Wings.  | Brush Knee, Push. 3 times.   | Playing The Guitar/Lute/Pipa.   | Repulse Monkey. 4 times.   | Hold The Ball, Ward Off.   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Grasp The Bird's Tail.   | Press, Sit Back.   | Open up and Push. Repeat the last 4 moves, going right.                            | Single Whip.   | Cloud Hands, going left.  | Single Whip again, High Pat on Horse.  | Right Heel Kick.   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Carry The Tiger Over The Mountain.   | Turn.  | Left Heel Kick.  | Snake Creeps Through The Grass.  | Stand on one leg. Repeat on Right side.   | Shuttle Back And Forth.  | Needle At Bottom Of The Sea.   |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Fan Through The Back.  | Turn.  | Right Back Fist.   | Parry and Punch.   | Apparent Closing.   | Cross Hands.   | Close.   |



Starting.



Parting The Wild Horse's Mane.  
3 times.



White Crane Spreads It's Wings.



Brush Knee, Push.  
3 times.



Playing The Guitar/Lute/Pipa.



Repulse Monkey.  
4 times.



Hold The Ball, Ward Off.



Grasp The Bird's Tail.



Press, Sit Back.



Open up and Push.  
Repeat the last 4 moves, going right.



Single Whip.



Cloud Hands, going left.



Single Whip again, High Pat on Horse.



Right Heel Kick.



Carry The Tiger Over The Mountain.



Turn.



Left Heel Kick.



Snake Creeps Through The Grass.



Stand on one leg.  
Repeat on Right side.



Shuttle Back And Forth.



Needle At Bottom Of The Sea.



Fan Through The Back.



Turn.



Right Back Fist.



Parry and Punch.



Apparent Closing.



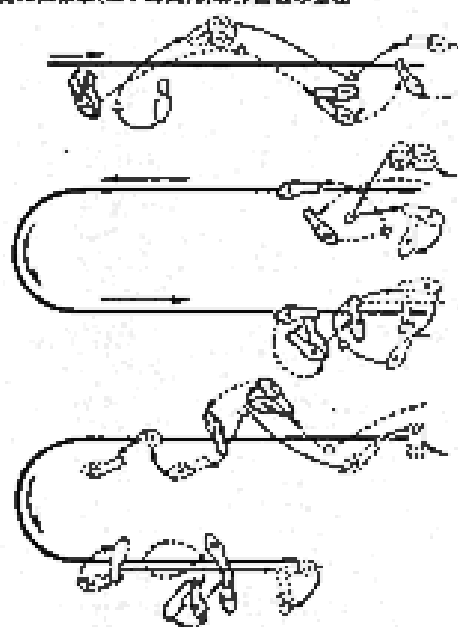
Cross Hands.



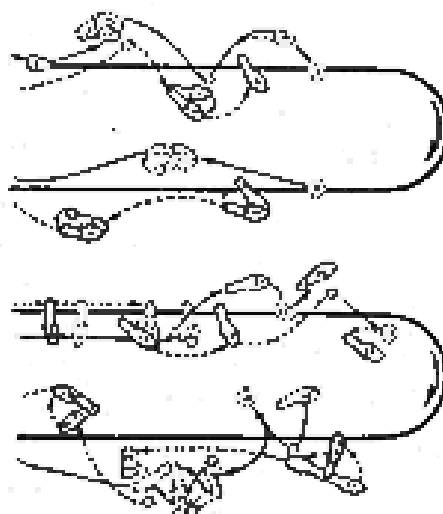
Close.



周氏太极拳(二十四式)的動作連續示意圖



• 210 •



○ 表示圓弧運動，  
● 表示螺旋運動，  
□ 表示圓弧式的運動  
○ 表示圓弧式的運動



○ 表示圓弧式的運動



○ 表示圓弧運動，  
● 表示螺旋運動，



○ 表示圓弧式的運動



○ 表示圓弧式的運動

• 211 •

# 太極氣功十八式



第1式：... 第2式：... 第3式：... 第4式：... 第5式：... 第6式：...



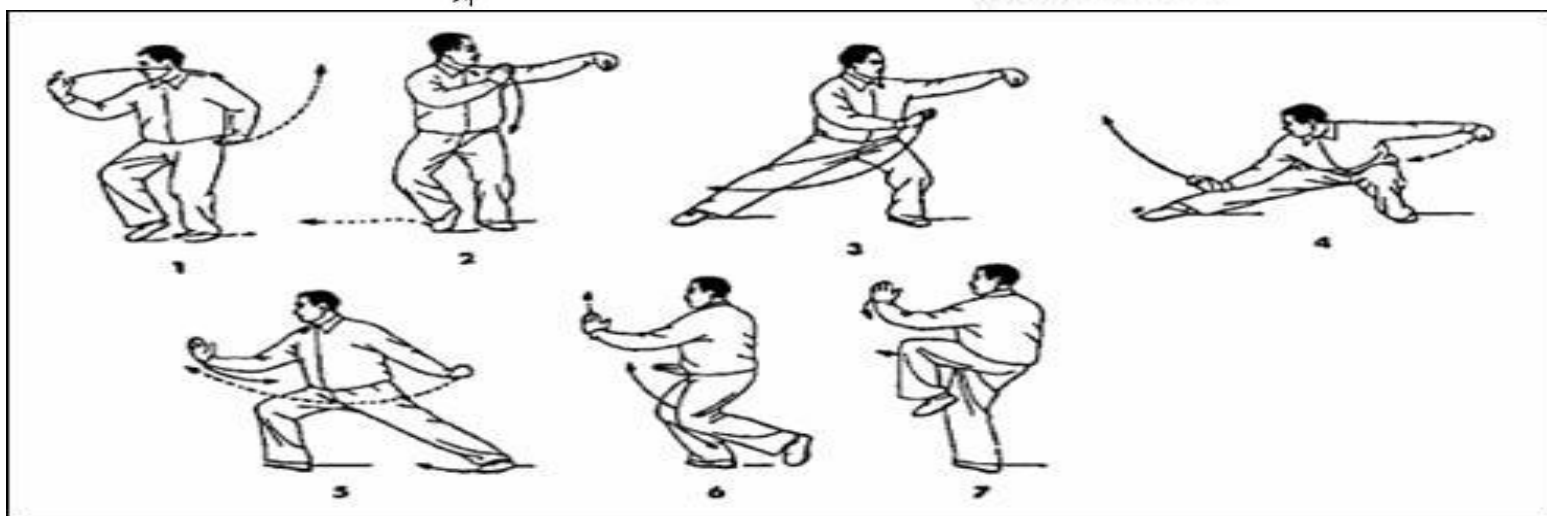
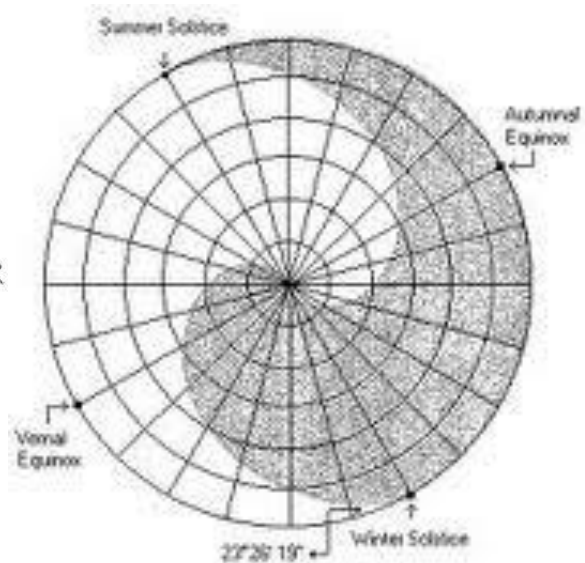
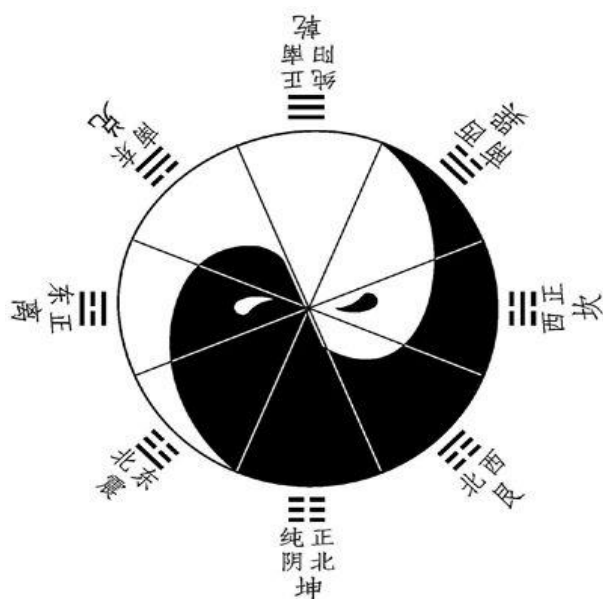
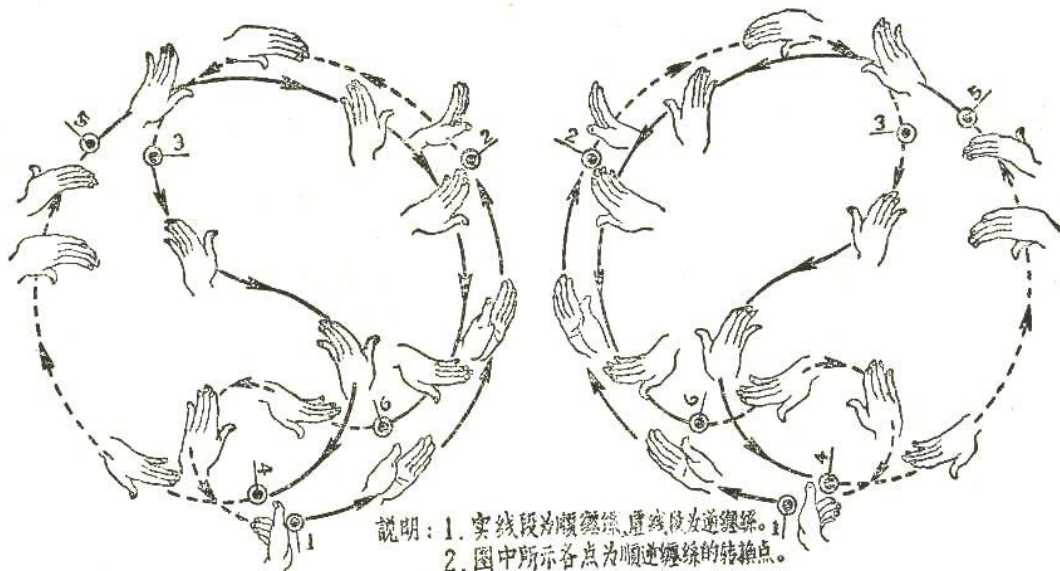
第7式：... 第8式：... 第9式：... 第10式：... 第11式：... 第12式：...



第13式：... 第14式：... 第15式：... 第16式：... 第17式：... 第18式：...

## 18 movimientos tai ji qigong (tai chi / chi kung)





# Bibliografía

---

- Aichlseder, Frank; Oberlack, Helmut (2003). *Taijiquan für Einsteiger: Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals*. (en alemán). Hamburg: A & O Media.
- «Das Taijiquan & Qigong Journal» (en alemán). Consultado el 22-01-2010.
- Freya und Martin Bödicker (2005). *Philosophisches Lesebuch zum Tai Chi Chuan 1* (en alemán). Düsseldorf. ISBN 3-9810407-0-8.
- Freya und Martin Bödicker (2006). *Philosophisches Lesebuch zum Tai Chi Chuan 2* (en alemán). Düsseldorf. ISBN 3-9810407-1-6.
- Rainer Landmann (2002). *Taijiquan, Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst Analyse anhand der frühen Schriften* (en alemán). Hamburg: Institut für Bewegungswiss. Anthropologie. ISBN 3-936212-02-3.
- Wu Runjin, Zhu Lichan, Thomas Jonasson (2008). *Die Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Verankerung in der Traditionellen Chinesischen Medizin* (en alemán). Schiedlberg: Bacopa-Verlag. ISBN 978-3-901618-50-5.
- «Michael P. Garofalo: *T'ai Chi Ch'uan Classics*» (en inglés). Consultado el 09-04-2010.
- «*The Origins of Tai Chi*» (en inglés). Consultado el 3 de junio de 2010.
- «*Die Philosophie des Taijiquan*» (en alemán). Consultado el 3 de junio de 2010.
- «*Die Geschichte des Taijiquan*» (en alemán). Consultado el 3 de junio de 2010.