



COMENZAR AHORA

3 pasos sencillos

1. Haga clic en "Comenzar Ahora"
2. Descargue desde nuestro sitio web
3. Obtenga direcciones gratis del m...

Tai Chi: el gran desconocido como disciplina marcial



[Privacy & Cookies Policy](#)

18 ENERO, 2018

El Tai Chi es uno de los estilos marciales más practicado en el mundo, pero la mayoría de la gente lo conoce como una gimnasia originaria de China y que sirve para la relajación, sin darse cuenta de la faceta marcial.

La gente que me conoce y que me sigue en las redes sociales, saben mi pasión por la danza bien sea clásica o contemporánea. Pero seguramente muy pocos saben que practico las artes marciales.

Hace ya unos años, por diferentes motivos, la vida me llevo a una clase de Tai Chi. En ese momento al entrar a la clase no pensé que me sentiría atraída a practicar este arte marcial y que un año después empezaría a practicar el Kung Fu. Pero aquí estoy después de unos años avanzando poco a poco.

Como mucha gente, yo también creía que el Tai Chi era una de gimnasia originaria de China y que servía como relajación. Pero no, el Tai Chi es un arte marcial chino interno, si, pero un arte de lucha, en la que también existen grados o cinturones (dependiendo de las escuelas) que van marcando tu ritmo de aprendizaje.



Kung fu es el término por el que se conoció en Occidente las artes marciales chinas, en general tanto internas como externas – En China KUNG trabajo FU hombre, trabajo bien hecho, maestría en un arte o actividad.

En Occidente fueron primero conocidos el Karate o Taekondo, ya que comercialmente Japón se abrió primero a Occidente, por esta razón uno de los

primeros nombres por el que fueron conocidas las artes marciales chinas fue Karate chino.

Pero creo que para conocer estas disciplinas, tendríamos que empezar por el principio o lo que es lo mismo su historia o las leyendas que las rodean.

El Tai Chi o Tai Chi Chuan es una arte marcial desarrollado en el Imperio Chino y practicado en el S. XXI por millones de personas en el mundo. Por lo que se cuenta entre las artes marciales más practicadas.

Pero para hablar del Tai Chi Chuan primero hay que hablar de otro arte marcial mundialmente conocido como es el Kung Fu, ya que el Tai Chi es Kung Fu.

Kung Fu



Las artes marciales chinas contemplan un completo método de lucha y defensa impregnada con la filosofía Budista y Taoísta, que recoge técnicas milenarias de combate y una gran riqueza en filosofía y espiritualidad para la vida

El significado del término es “lo bien hecho” o lo que es lo mismo habilidad o maestría, que viene dado con el tiempo, disciplina y esfuerzo, como hemos explicado anteriormente.

Con el tiempo florecieron en China diferentes estilos. Aunque a partir de la Revolución China también se hizo popular el término "Wushu" que adoptó el Gobierno Chino para denominar a la nueva versión deportiva del Kung Fu. Como deporte y proyección olímpica estaba más orientado a la demostración gimnástica, que a su aplicación marcial. Sus formas o rutinas (taolu), son una adaptación de las formas de Kung Fu tradicional. Posteriormente también se creó la modalidad de combate (sanda).

Pero vamos un poco con su historia. Aunque en China existe constancia de tratados antiguos de lucha y táctica militar desde hace miles de años, quizás el más conocido sea "El arte de la guerra" (Sun Tzu) del s. VI a.C., se considera que el origen de las artes marciales chinas no emana de la lucha sino de la filosofía, por lo que, se data los orígenes del Kung Fu en el año 527, cuando según cuenta la leyenda, un monje budista procedente de la India llamado Bodhidharma (Damo "Tamo" en chino) llegó al Monasterio Shaolin en Henan, al norte de China. Damo consideraba que era beneficioso para sus prácticas espirituales que los monjes tuvieran cuerpos sanos y buena salud y por ello les enseñó una serie de ejercicios para ayudarles en su meditación y que dieron origen a los "18 Luohan" que consistían en 18 ejercicios que derivaban en habilidades de lucha.



A partir de aquí, la evolución del Kung Fu a través de los siglos, está condicionada por la historia de China, de las diferentes Dinastías que reinaron durante siglos: Tang, Song, Jin (manchúes, al Norte), Yuan, Ming, Qing (manchúes), la República China (1.912-1.9949) y la República Popular China hasta la actualidad.

Las artes marciales chinas comenzaron a extenderse a nivel internacional con el fin de la guerra civil china y la fundación de la República China (1912-1949). A pesar de los conflictos del momento fueron vistas como una herramienta de fomento para el orgullo nacional y la construcción de una nación fuerte. Pasó a conocerse con el término Kuoshu (o Guoshu, "arte nacional"), hoy en día perdura en Taiwan.

Con la llegada de la República Popular China (1949-actualidad) y la Revolución Cultural de Mao Tze Tung (1966-1976), caló el pensamiento "lo antiguo no vale", lo que desató una persecución de las artes marciales y en sus años más turbulentos fueron destruidas diferentes tradiciones chinas y multitud de libros y tratados.

Se saqueo el Monasterio de Shaolin y se destruyen los manuscritos de su biblioteca. Como muchas otras tradiciones, las artes marciales fueron sometidas a una transformación radical para alinearlos con la doctrina maoísta. El Gobierno Chino creó la Comisión de Cultura Física y Deportes del Estado que regulaba toda actividad deportiva, incluidas las artes marciales, eliminando las escuelas independientes de artes marciales e imponiendo una nueva versión deportiva nacional, adoptando el término de "wushu", con nuevas formas estandarizadas y simplificadas, una adaptación con movimientos más vistosos de las diferentes formas de Kung Fu tradicional. Este nuevo deporte de competición se desvincula de los aspectos de autodefensa (potencialmente subversivos al poder), de los linajes familiares y de las lealtades personales (a los maestros) del Kung Fu tradicional. Esto llevó a popularizar el conocimiento de las artes marciales chinas, especialmente con la simplificación de las formas de algunos estilos como el taijiquan, resultando más accesibles para la población en general. En 1980 se vuelve a abrir las puertas del Monasterio de Shaolin y en 1998 se descentraliza la regulación de las artes marciales chinas.



La larga tradición milenaria de China en artes marciales se puede observar en los cientos de estilos diferentes, con características comunes pero cada uno con su propio linaje, técnicas y características. Según el tipo de linaje, en su denominación se suelen utilizar términos como *Jia*(familia), *Pà*(escuela/estilo) o *mén*(escuela), si bien el término más común es *quái-chuan* (boxeo/puño).

Hay estilos que imitan los movimientos de los animales, otros enfocados principalmente en el trabajo del Qi (QigongChi Kung), mientras que otros se concentran más en las habilidades de lucha.

Los estilos de Kung Fu se pueden dividir en varias categorías: por ejemplo, externos e internos, en referencia a si hacen mayor énfasis en el desarrollo de capacidades física o, por el contrario, en el potencial interior. También se pueden clasificar según su origen geográfico, con el río Yangtze como referencia limítrofe, en estilos del norte y del sur. La principal diferencia destacable entre ambos es que los del norte (montañoso) tienden a enfatizar en las piernas (rápidas y potentes), saltos y sus movimientos, en general, son fluidos y rápidos (Changquan y el xingyiquan), mientras que los estilos del sur (arrozales) se centran más en la fuerza de los brazos y las técnicas de mano, con posiciones firmes y estables (BakMei, Wuzuquan, Choy Li Fut y WingChun). También se pueden dividir según la filosofía, estilos imitativos, y estilos familiares tales como el Hung Gar.



Estilos internos y externos

Los estilos se dividen en internos o Neijia (familia interna) y externos o Waijia (familia externa). Sin embargo, muchos estilos combinan elementos y técnicas tanto internas (suaves) como externas (duras), Segu

la ausencia de cualquiera de ellos podría hacer que las habilidades del practicante fueran desequilibradas o deficientes, ya que el yin y el yang, por separado, son cada uno la mitad de un todo.

Estilos externos



Los estilos externos se caracterizan por su predominancia de técnicas fuertes. Habitualmente se asocian con el templo de Shaolin, de filosofía budista Chan (Zen). Los estilos y las técnicas marciales desarrolladas por los monjes del templo ShaolinQuan. Algunos de los estilos externos abajo indicados fueron desarrollados en el sur a partir de que los monjes tuvieran que escapar y migrar hacia el sur por las diferentes persecuciones. En su huida fundaron nuevos templos y enseñaron a población laica. A partir de ahí surgieron nuevos estilos Win Chun o el Hung Gar.

Estos estilos incluyen: NaiChia, Wing-Chunchuan, Hung Gar Chuan, Chay Li Fatchuan, Wei to menchuan, Fan TzuChuan y el Shaolinchuan: aumentan la fuerza, elasticidad, coordinación y control del cuerpo y mente, aumenta la autoestima y confianza, fuerza y la densidad osea y el corazón gana resistencia.

Además de todo lo anterior también transmite valores como: respeto (Li), solidaridad, generosidad, esfuerzo, amabilidad, trabajo en equipo, justicia, disciplina y humildad (Qian), confianza (Xin), perseverancia (Yi), resistencia (Heng), paciencia (Ren), valor (Yong)..

Estilos internos

Nechia, Pakuachuan, Hisingchuan, WutangPai, Mo Kikchuan, Liu Ho Pa Fa chuan y el Tai Chi chuan, combinan suavidad, armonía y belleza, sin dejar de considerarse uno de los sistemas más eficaces de combate. Se trabaja el interior, a través de la energía que mueve el universo llamada Chi: unifica las fuerzas de nuestro interior para conseguir mujeres y hombres con gran paz espiritual. Se trabaja la respiración, control del sistema musculo-esquelético considerándose una perfecta terapia de prevención y recuperación de lesiones. Se siguen principalmente los principios del Taoísmo y el Pakua (Yin-Yang)



También existen estilos híbridos o modernos denominados así por estar influenciados por otras culturas o poseen un linaje que comenzó después de 1940. Aquí se podrían incluir, TienShanPai, Hong Cha, JingQuanDao, Kempo (termino japonés de las artes marciales chinas), Shaolin-Do y Wushu (Changquan – Estilos del Norte; Nanquan – Estilos del Sur; Taijiquan

El Kung Fu se nutre de principios filosóficos de origen oriental. Las escuelas tradicionales chinas de artes marciales, como el monasterio de Shaolin, consideran que el Kung Fu no es solo un método de lucha, sino que también es una filosofía. Sus principios provienen principalmente de:

- Budismo *Chan* (*Chan* = *Zen* = meditación); conducta ética (no violencia, bondad,...) respiración, relajación, autocontrol, paz interior, crecimiento personal, ...
- Taoísmo: *Tao* (*= *Do* japonés = camino) = Yin/Yang (Yin = negativo, oscuridad.../ Yang = positivo, luz...) son los opuestos que se complementan entre sí. Armonía y equilibrio, serenidad y energía interior (*Chi*)*

Estos principios se relacionan con lo que se conoce en las artes marciales con el termino de "Budo" (en japonés) = *Wu Dao*= "camino del guerrero" (conjunto de normas éticas).

Los principios de la filosofía budista basados en la "no violencia" favorecieron que los monjes de Shaolin sufrieran saqueos y agresiones. Pero estaba mal visto que un monje budista hiciera uso de habilidades de lucha, ya que se consideraba hacer uso de la violencia. *Damo*con su concepción del budismo chan (zen) les hizo comprender que utilizar las habilidades de lucha para defenderse no era un acto violento que transgrediese los principios budistas. La gran variedad de técnicas utilizadas en el Kung Fu dotan de un amplio abanico de recursos para la defensa personal.



A modo de resumen podríamos decir que:

- Es un arte marcial. Sus principios filosóficos lo diferencian de otros sistemas de lucha (deportivos, militares o civiles) que no los poseen
- Es de origen chino. Tiene características de la cultura china (uniformidad filosofía, mitología...) y utiliza terminología china. Dentro de las artes

marciales de extremo oriente es la más antigua.

- Está formada por una gran variedad de estilos, haciendo del Kung Fu una disciplina de lucha “completa” al comprender todo tipo de técnicas, tanto de brazos como de piernas (percusiones, agarres, luxaciones, derribos...), ya sea sin armas o con ellas

La denominación de las técnicas de Kung Fu puede variar según el estilo, no solo por el dialecto utilizado (mandarín o cantonés) sino porque cada técnica puede describirse de diferentes maneras, con el añadido de que la cultura china suele utilizar en sus descripciones elementos de su mitología y tradición (tigre, dragón, ...).

El saludo



El saludo en Kung Fu es una expresión de los valores comentados anteriormente, en especial, de respeto. Forma parte de las normas de cortesía en el saludo a los maestros, compañeros, oponentes...

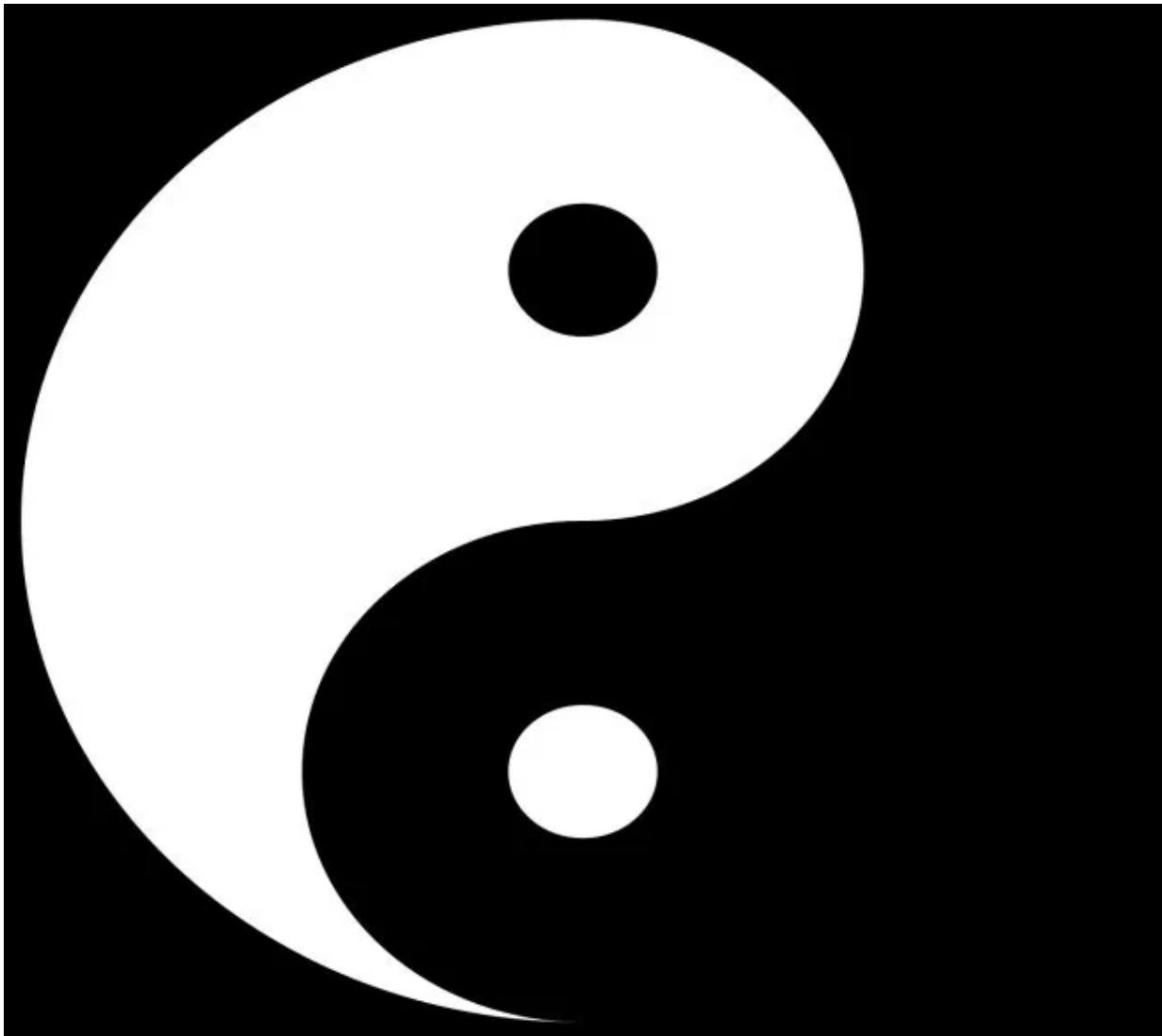
El saludo de Kung Fu más habitual (*BàoQuan Lì*) consiste en la mano izquierda abierta sobre el puño derecho. Si se porta un arma, el arma es sujetada por la mano dominante (zurda o diestra) y la palma de la otra mano cubre el puño.

Existen varias interpretaciones de lo que representa esta forma gestual del saludo según la fuente: la mano izquierda abierta representa el yang (sol,...) y la mano derecha cerrada en forma de puño simboliza el yin (luna,...), etc. La palma abierta ofrece paz, dos palmas juntas saludo de paz. El puño muestra la habilidad marcial. Se ofrecen dos caminos a elegir, la paz o la guerra, pues la reacción del oponente es de lo que dependerá nuestra respuesta.

Se realiza de pie (con los pies juntos o en posición *xubù*), postura erguida, con la vista hacia quien saludamos y los brazos a la altura del pecho. El saludo se debe

efectuar en diversas situaciones como: al entrar y salir de la sala de entrenamiento (kwoon), saludar al maestro o instructor, al iniciar y finalizar un ejercicio en pareja, así como, al comenzar y finalizar las clases.

La energía interna



El concepto de "Chi" o "Qi", se define como la energía interna o "fuerza vital" de los seres vivos. Las artes marciales chinas estudian su aplicación con diversas finalidades (defensa, ataque, reanimación...) donde el control de la respiración juega un papel muy importante.

Hay muchas aplicaciones en cuanto al control de la circulación de la energía *qi*, pudiendo ser utilizada para:

- La curación o vitalidad: mediante la medicina tradicional china, la acupuntura, el chi-kung...
- La lucha: en la proyección del "grito energético", al recibir el ataque o bien ejecutarlo; las técnicas dimmak (puntos vitales o

la circulación del qi por los meridianos energéticos); concentración en el centro de energía y equilibrio “dantian”; proyección de energía “fajin”, etc.

Tai Chi Chuan



Podemos decir entonces que el Tai Chi Chuan es uno de los estilos internos del Kung Fu y por lo tanto un arte marcial, desarrollado para la lucha cuerpo a cuerpo, ya sea armada o desarmada. En la actualidad es una actividad muy popular en China y en el resto del mundo y se ha orientado más como una práctica físico-espiritual para mejorar la calidad de vida tanto física como mental (técnica de meditación en movimiento o Boxeo de Sombras). Por lo tanto el Tai Chi Chuan se puede trabajar en varias de sus variantes, como son la salud y su aplicación más marcial tanto con armas o manos vacías, como podemos observar en la foto.

TAICHI



- El movimiento lento, suave y continuo del taichi produce un desbloqueo en todo el cuerpo, soltando las tensiones acumuladas y fortaleciendo articulaciones, músculos y tendones.
- Basándose en los principios de la Medicina Tradicional China, el taichi potencia nuestro sistema energético y mejora nuestras defensas.
- A nivel mental nos permite encontrar un estado de relajación, calma y equilibrio. El taichi es una meditación en movimiento.

TAICHI ARMAS



- Trabajos tradicionales de las artes marciales chinas: palo largo, sable, espada, lanza...
- Estos trabajos mejoran nuestra coordinación, equilibrio y estabilidad. Además fortalecen todo el sistema articular y desbloquean la espalda.

TAICHI MARCIAL



El taichi es además un completo sistema de defensa personal basado en la relajación y la fluidez para vencer al adversario.

- Se incluyen en esta clase técnicas y trabajos de BAI JI QUAN (sistema de kung fu usado por los guardaespaldas de los emperadores de china) y SHUAI JIAO (lucha china)

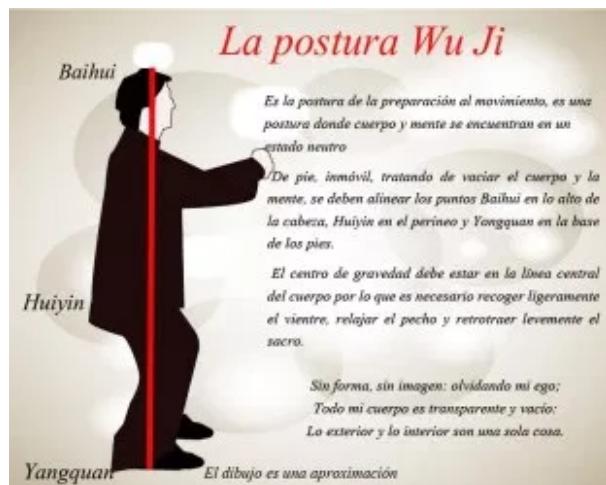
Hoy en día millones de personas practican el Tai Chi Chuan y cada una lo hace por diferentes razones. Aunque como ya hemos comentado la mayoría de las personas lo practican por razones de salud como relajación o meditación, también los hay que lo practican como deporte de competición o como arte marcial para fines de autodefensa o como estilo de vida.



Como arte marcial, en él existen numerosos estilos y variantes diferentes con ejercicios básicos de tipo individual, ejercicios de postura y de respiración, en las que se puede incluir la meditación y el Chi kung.

Lo esencial del ejercicio está representado en las llamadas *formas* o *taolu*, consistentes en secuencias de movimientos claramente determinadas que se siguen unas a otras de modo que constituyen una secuencia fluida. Una forma se compone de diferentes pasos o figuras con diferentes componentes.

aplicación del movimiento, y que describe su carácter. También se les da una lectura poética o significado, dependiendo de los diferentes signos de la escritura china, ya que tienen significados adicionales. Muchas también se denominan por el número de los movimientos de los que se compone: forma de 10, 12, 19, 24, 48... y que dependen del estilo de Tai chi que se practica. Y dependiendo del tipo de forma y de los movimientos de los que se compone la forma y de la velocidad de ejecución, ya que este aspecto también va a depender del estilo al igual que de la experiencia que tenga la persona, puede durar desde unos minutos hasta una hora o algo más.



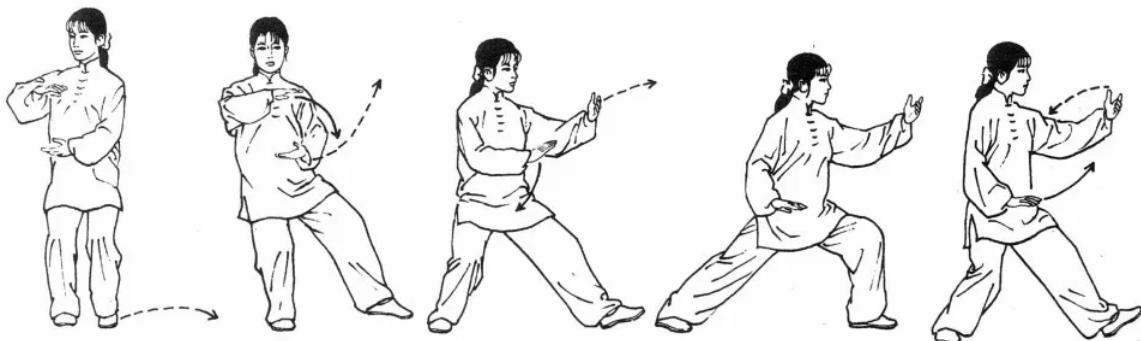
También existe las formas o ejercicios entre dos personas, que pueden considerarse formas previas a la lucha y se puede ver la aplicación del Tai Chi Chuan como arte marcial, autodefensa. El ejercicio más conocido en el *Tuishou*, en el que ambos practicantes se enfrentan tocándose en sus brazos o manos y con una serie de movimientos el objetivo es obligar al adversario a abandonar su postura manteniendo al mismo tiempo la propia. Se puede decir que es un combate imaginario y en el que existen competiciones.



Con respecto a las armas, aunque las formas más comunes son sin armas, existen numerosas formas armadas o con utilización de artefactos. Se empiezan a utilizar en alumnos avanzados, a partir por ejemplo, del cinturón azul. Las armas más comunes son:

- La espada china para una mano, recta, de doble filo con mandoble ovalado (Jian)
- La vara larga para impactar al enemigo desde un ángulo aceptable (Gun)
- El sable chino (Dao)
- El abanico (el cual originalmente era metálico y con filo, razón por la cual también entra dentro del grupo de armas)
- La lanza (Qian).

La relajación, respiración y concentración son elementos importantes en la práctica del Tai-chi. La respiración debe ser profunda, relajada y fluir de manera natural. Se realiza normalmente con el abdomen (respiración abdominal). Debe fluir libremente y se adapte a los movimientos, es decir, el ritmo respiratorio se ajusta a los movimientos, que deben ser conscientes y atentos, y esto se logra a través de una concentración exclusiva.



Principios

Los principios fundamentales para la práctica del Tai Chi Chuan están en la respiración fluida y ecuánime, concentración, relajación y suavidad en la coordinación de movimientos. Por lo que también se conoce al Tai Chi como meditación en movimiento.

El practicante debe moverse de manera natural, relajada, suelta y fluida. Al ejercitarse no hay movimientos de fuerza (Aquí va a depender de los estilos). La mayoría de los estilos de Tai Chi no tienen movimientos explosivos como los estilos externos, a excepción del estilo Tai Chi Chuan.

pero si se exige que los movimientos se efectúen con un mínimo de fuerza. A diferencia de muchas otras artes marciales, se ejercita de manera lenta, para poder aplicar las técnicas de la manera más correcta posible. Algunos estilos o formas se practican de manera más rápida (en especial las formas con armas), o bien incluyen determinados movimientos aislados muy rápidos y explosivos, como puede ser la forma de 19 en estilo *Chen*.

En *Tuishou*, por ejemplo siempre se mantiene el contacto con el adversario, en este caso a través de las manos y de esta manera adherirse por decirlo de alguna manera al adversario y utilizar esa fuerza interior para reaccionar al ataque y utilizar las técnicas de contraataque en el combate.



En relación a la historia, leyendas u origen del *Tai Chi*, estos son contradictorios. Se habla de la existencia de antecesores o raíces del Siglo XV o anterior. Bajo la Dinastía Yuan (1279-1368), se prohibieron las artes marciales al pueblo y hay teorías que apuntan en que en este tiempo pudo surgir el *Tai Chi* como modo de burlar la prohibición.

Estas se habrían transmitido solamente dentro de un círculo estrecho de personas, un monasterio o una familia. Como arte marcial interno sus principios se relacionan con el Taoísmo y se suele considerar al monje taoísta Zhang Sanfeng, nacido alrededor del 1270 durante la Dinastía Song. Sin embargo su existencia histórica no ha sido comprobada. Según las leyendas 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. Pero como hemos dicho todo esto no está documentado, aunque algunos de los texto clásicos del *Tai chi chuan* (aunque no se sabe con exactitud cuándo fueron escritos o si los nombres no fueron agregados) llevan

nombres de autores que sugieren la existencia de tal relación. Y además hay adeptos que citan raíces aún más antiguas, remontándose a la Dinastía Liang (502-557).



Aunque se trata de una afirmación cuestionada a lo largo de la historia, los monjes taoístas y representantes de las artes marciales contemporáneas en los montes Wudang sostienen que las artes marciales internas, entre ellas el *Tai chi chuan*, se han conservado, desarrollado y hecho tradición desde los tiempos de Zhang Sanfeng en los monasterios taoístas de los montes Wudang y rara vez se habría transmitido a extraños.

El origen de los 5 estilos familiares

Existen datos fiables sobre la historia del *Tai chi chuan* hasta aproximadamente mediados del siglo XVI. En esa época, el general QiJiguang desarrolló un nuevo estilo de artes marciales basándose en los 32 estilos conocidos por él, en el que aparecen numerosas técnicas que se pueden observar en el estilo Chen. Este estilo proviene de la familia Chen originarios de la aldea de Chenjiagou, donde apareció un nuevo estilo de boxeo y desarrollado por el general Chen Wangting. Estas enseñanzas se transmitían de generación en generación dentro de la misma familia y rara vez se enseñaba a extraños. Cabe destacar lo relativamente cercano que está Chen Jia gou y el templo de Shaolin en la provincia de Henan.

Zhengzhou. Pero a mitad del siglo XIX por primera vez la familia accedió a este cambio y acepto a Yang Luchan como alumno y este desarrollo ulteriormente lo aprendido, transformándose así en el fundador del estilo Yang. Algo más tarde ChenQingping también fuera de la familia, enseño a Wu Yuxiang, fundador del Estilo Wu/Hao.

Así, en la segunda mitad del siglo XIX se echaron las bases para los así llamados *cinco estilos familiares* más representativos, cada uno de los cuales fue desarrollado, transmitido y conservado dentro de una familia determinada. Los cinco estilos familiares son:

- Estilo Chen
- Estilo Yang
- Estilo Wu/Hao
- Estilo Wu
- Estilo Sun

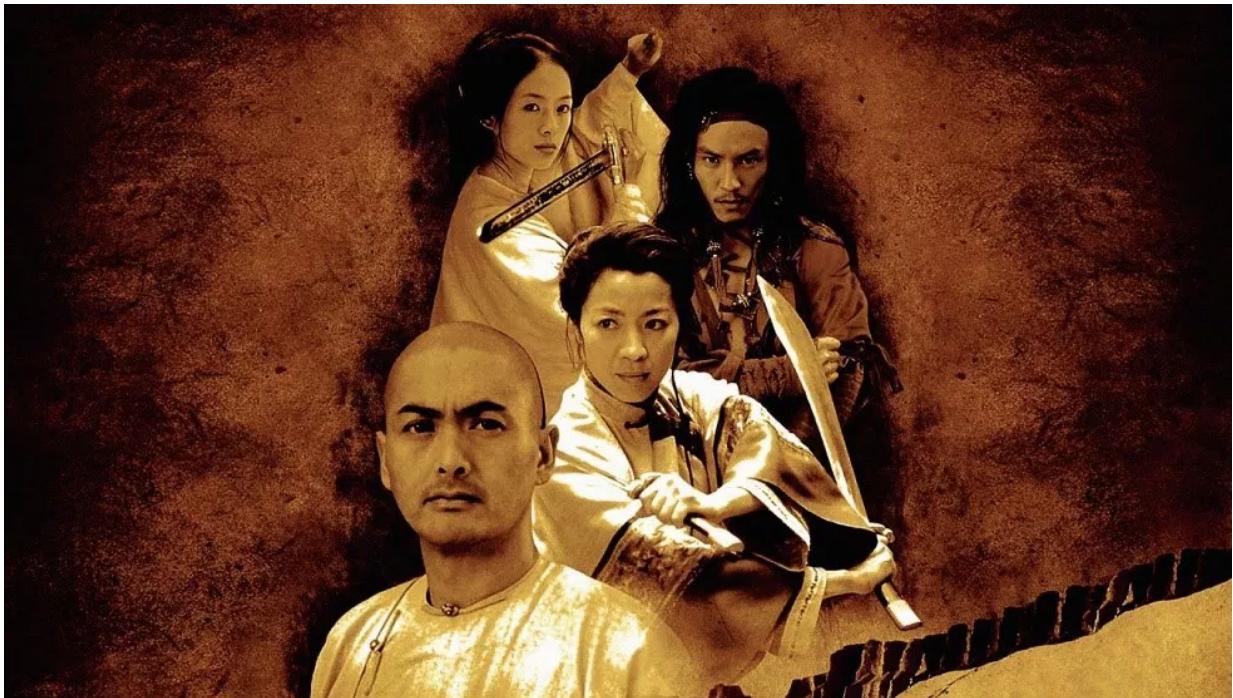
La mayor parte de los estilos de *Tai chi chuan* practicados en Europa Occidental son variantes de las formas oficiales o derivadas de alguno de los estilos familiares Chen, Yang o Wu.

Las referencias a las artes marciales chinas, se pueden encontrar a lo largo de la historia en la cultura popular china, en manuscritos (militares, filosóficos, literarios...) y en las artes escénicas. En la actualidad hay una gran difusión global gracias al cine y a la televisión, pero también porque su práctica está relacionada con beneficios para la salud, a través sobre todo del Tai Chi y el Chi Kung.



Las artes marciales chinas desempeñan destacado en el género de la literatura conocida como Wuxia. Este tipo de ficción se basa en conceptos chinos de caballería, una sociedad independiente de artes marciales. Las historias Wuxia de artes marciales tienen una larga tradición, ya que desde el siglo III a.C y sigue siendo muy popular en gran parte de Asia. Las influencias también se pueden encontrar en la danza, el teatro y sobre todo en la ópera china, de las cuales,

de Beijing es una de los ejemplos más conocidos. Esta forma popular de teatro se remonta a la Dinastía Tang.



Viendo todo lo anterior y desde mi punto de vista, en las artes marciales chinas nos encontramos con muchos elementos que son importantes desde la Antropología, como son los linajes familiares, tradiciones, enseñanzas, mitología, lingüística, dialecto...

En relación al Chi Kung o qigong, ya que se ha mencionado en el texto, podemos decir que es una práctica corporal formada por suaves movimientos físicos, ejercicios respiratorios y concentración mental que surgió en China hace más de 4.000 años con el fin de fortalecer el organismo a nivel físico, mental y espiritual.

Chi es la energía vital de todos los elementos de la naturaleza, incluidos los seres humanos (como ya hemos explicado anteriormente). Kung describe el trabajo constante y la habilidad adquirida tras un periodo de tiempo. Chi Kung, por lo tanto se traduce por el cultivo y la práctica de la movilización consciente de la energía por el interior del cuerpo.

Para terminar, decir que a lo largo de estos años, la práctica del Tai chi chuan y del Kung Fu, aparte de mejorar mi salud, que fue una de las razones por la que empecé a practicar el Tai chi, también me ha traído otros beneficios como la tranquilidad, autocontrol, paciencia, aprender a relajarme y sobre todo confianza en mí misma y ante los demás.



Terminología

- Posiciones: (bùfá)
- Mabú (posición de jinete)
- Gōngbù (posición de arco)
- Xubù (posición vacía)
- Pu bù (posición de desplome)
- Dú li bù (posición de pierna suspendida)
- Qixingbù (posición 7 estrellas)
- Guibú (posición de arrodillarse)
- Pamapu (posición de combate)
- Técnicas de manos (shoufá)
- Zhang (palma)
- Gou (enganchar)
- Quán (puño)
- Técnicas de codo (zhou)
- Técnicas de piernas (tui fa)
- Zhèng ti tui (patada frontal)
- Cè ti tui (patada lateral)
- Xi (rodilla)
- Técnicas de lucha (shuaijiao)
- Shuai (proyectar)
- Tui (empujar)
- Técnicas de luxación (qinna)
- Qín (agarre)

- Ná (control)
- Armas
- Gùn (palo, bastón)
- Shuangjiégùn (doble palo atado, "nunchaku" en japonés)
- Dao (sable)
- Jian (espada)
- Quang (lanza)
- Terminología general
- Kwoon: sala de entrenamiento o aprendizaje
- Shifu: maestro
- Sueyang: estudiante/alumno
- Wuwei: saludo
- Kaishi: empezar
- Wanka: terminar
- Huang: cambio

Amaia Castresana Palma

Referencias

www.artedelequilibrio.com

Shengli, Lu (2006). Yu, Zhang (trad.) ed. *Combat techniques of Taiji, Xingyi and Bagua: principles and practices of internal martial arts*. Blue Snake Books.

www.wikipedia.org/wiki/Kung-fu

www.artesmarciales.org/TAMO/kung_fuHistoria.html

Garcia Gil, Manuela (2009). *De Oriente a Occidente: sabiduría ancestral*; p.193. ISBN 9788498864854.

!Compartir es demostrar interés;



Me gusta:

[Me gusta](#)

Sé el primero en decir que te gusta.

Relacionado

[Privacy & Cookies Policy](#)



Año Nuevo Chino (Londres 2015)

6 marzo, 2015

En "Especiales"



Una mirada crítica al posicionamiento hegemónico del arte culto frente a la cultura popular
20 abril, 2015
En "Política y economía"



Azúcar: una historia muy amarga

28 enero, 2016

En "Antropobocados"



Enviar artículo en formato PDF

Correo electrónico

Enviar

CAJÓN DESASTRE

[Anthropologies](#) [antropologia](#) [Artes Marciales](#) [Filosofía](#) [Kung-Fu](#) [Tai Chi Chuan](#)

- BY ANTHROPOLOGIES

MICRORRELATOS V

[¿ME CRITICAS?, ¿A TI QUE TE IMPORTA?](#)

Deja un comentario

[Privacy & Cookies Policy](#)



Este sitio usa Akismet para reducir el spam. Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.

 [RSS - Entradas](#)

 [RSS - Comentarios](#)

Entradas recientes

[COMUNICADO OFICIAL DE TRANSPARENCIA](#)

[Tabúes alimentarios en el cristianismo](#)

[Sorpresa](#)

[La libertad individual y la rebelión contra la tribu](#)

[¿Amigos o enemigos? La delgada línea roja en nuestra relación con el astro rey](#)

Comentarios recientes

[Privacy & Cookies Policy](#)

COMUNICADO OFICIAL DE TRANSPARENCIA « anthropologies.es en Azalí Macías

Tabúes alimentarios en el cristianismo « anthropologies.es en Rocío Rivas Martínez

Sorpresa « anthropologies.es en Álex Negro

¿Amigos o enemigos? La delgada línea roja en nuestra relación con el astro rey « anthropologies.es en Amaia Castrexana

GABRIEL CRUZ REYES en Irás y no volverás

© 2018 anthropologies.es
Galore by Shark Themes

WP Twitter Auto Publish Powered By : XYZScripts.com

..

Privacy & Cookies Policy