



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO



ACADEMIA TIGRE-DRAGON

## EL TAI CHI CHUAN



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

El Tai Chi Chuan es conocido por las secuencias de movimientos que realizan sus practicantes y que se caracterizan por la unión de la conciencia y el movimiento corporal, la lentitud, la flexibilidad, la circularidad, la continuidad, la suavidad, la firmeza, y el sentimiento de armonía que transmiten. Este Arte Marcial se ha popularizado por los beneficios higiénicos que se atribuyen a su práctica y a que es accesible a un estrato muy amplio de población, sea cual fuere su condición física. Los practicantes de Tai Chi Chuan atribuyen estos beneficios para la salud a las características de esta disciplina relacionadas con la Medicina Tradicional China. Estudios médicos recientes han prestado atención al Tai Chi Chuan. Hoy en día, el Tai Chi Chuan es considerado una disciplina para el desarrollo de la integración cuerpo/mente y el equilibrio personal, sin que por ello se haya abandonado la relación forma/función (*diyao* 提要) 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) 氣功. 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* 楊露禪 (1799-1872), conocido también como *Yang Fukui* 楊福魁, 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* 陳長興 (1771-1853) 14 generación de la familia Chen, de la aldea de *Chenjiagou*, condado de *Wen* (provincia de *Henan* 河南) quien, según esta teoría, lo habría aprendido de su contemporáneo *Jiāng Fā* 蔣發, originario del vecino pueblo *Zhao Bao Zhen*.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO



ACADEMIA TIGRE-DRAGON

## EL TAI CHI CHUAN

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

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* (戚繼光) (1528-1587) en el capítulo "Canon del Boxeo" (*Quan Jing*) de su libro *Jìxiào Xīnshū* (紀效新書) "Nuevo Libro sobre la eficacia de las artes marciales") 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 *Zhāng Sān Fēng* 張三豐 (~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* 長拳 (Boxeo Largo) es como un gran río o océano en el que las olas se suceden sin interrupción" (Yang, Cheng Fu 1934).

Una de las teorías del origen del Tai Chi Chuan establece que el arte de la familia *Chen* proviene del Boxeo Largo de 108 formas (*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* 短打. *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* 拆手. El objetivo no es tanto entrenar duro sino entender la técnica. Finalmente se combinan algunas técnicas en lo que se llama *Duan Da*. Esta práctica está orientada a la lucha real. Algunas personas confunden *Chai Shou* y *Duan Da*, esto es debido a que *Chai Shou* está incluido en *Duan Da*."

### Origen del nombre del Tai Chi Chuan

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



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO

ACADEMIA TIGRE-DRAGON



## EL TAI CHI CHUAN

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

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

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

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

### Los Clásicos del Tai Chi Chuan

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

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

Los Clásicos del Tai Chi Chuan han sido transmitidos por las familias Wu(Yuxiang) y Yang. Algunos documentos, pasados de generación en generación, no fueron publicados sino hasta finales del S XX. La historicidad de los documentos que datan de antes de *Yang Lu Chan* y que se han atribuido a *Chan Sanfeng* (*Zhāng Sān Fēng* 張三豐) y *Wang T'sung-yeuh* (*Wáng Zōng Yuè* 王宗嶽) 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* 拳经总歌 y "Sentencias largas y cortas" *Chang Duan Ju* 长短句. 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.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO

ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL TAI CHI CHUAN

## 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*) 以靜制動
- Vencer a la dureza con la suavidad (*Yi Rou Ke Gang*) 以柔克剛
- Vencer lo rápido con lo lento (*Yi Man Sheng Kuai*) 以慢勝快

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* 老子, *Daodejing* 道德經),
- El Clásico de la Medicina Interna del Emperador Amarillo (*Huangdi neijing* 黃帝內經),
- El Arte de la Guerra de Sun Tzu (*Sunzi bingfa* 孫子兵法),
- El Libro de los Cambios (*Yijing* 易經),
- Los Trece Clásicos de Confucio (*Kongzi* 孔子, *Shisanjing* 十三經),
- Comentarios para la Concordancia de los Tres de acuerdo con el Libro de los Cambios (*Zhouyi cantong qi* 周易參同契),
- El Clásico del Patio Amarillo (*Huangting jing* 黃庭經), y
- El diagrama para el Cultivo de la Perfección (*Xiuzhen tu* 修真圖)

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

siguiente serie de máximas constituyen los principios técnicos del Tai Chi Chuan. Estos principios en general son comunes a todos los





## ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO

### ACADEMIA TIGRE-DRAGON



#### EL TAI CHI CHUAN

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 勁)**

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



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO

ACADEMIA TIGRE-DRAGON



## EL TAI CHI CHUAN

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* 十三勢)

El Tai Chi Chuan se basa en trece conceptos que se asimilan a técnicas (*fa* 法) pero que están presentes en diferentes formas o patrones de acciones y así también se denominan energías (*jin* 勁) en el sentido de cualidades energéticas de la potencia desarrollada (fuerza interna *nei jin* 內勁) 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 Wú bù*) 八門 五步 y se clasifican de la siguiente forma:

Las ocho puertas (*Bā mén*) 八門 también llamadas los Ocho métodos (*Ba fa*) o técnicas de manos (*Shou fa* 手法)

- Los cuatro lados (*Si zheng* 四正)

*Péng* 棚(rechazar)

*Lù* 履(estirar)

*Jī* 擠 (presionar)

*Àn* 按 (hundir)

- Las cuatro esquinas (*Si yu* 四隅)



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO



ACADEMIA TIGRE DRAGON

## EL TAI CHI CHUAN

*Cái* 採 (tirar hacia abajo)  
*Liè* 掬 (partir)  
*Zhòu* 肘 (codo)  
*Kào* 靠 (hombro)

- Los cinco pasos (*Wú bù*) 五步 o técnicas de pies (*Bu fa* 步法)

*Jìn bù* 進步 (avanzar)  
*Tuì bù* 退步 (retroceder)  
*Zuò gù* 左顧 (mirar a la izquierda)  
*Yòu pàn* 右盼 (mirar a la derecha)  
*Zhōng dìng* 中定 (equilibrio central)

Las Ocho Puertas se asocian con los ocho trigramas Pa Kua (py *bā guà* 八卦) del I Ching (py *Yijing* 易经), los Cinco Pasos se asocian con los Cinco Agentes cosmológicos (py *wǔ xíng* 五行): metal, madera, agua, fuego y tierra (木, 火, 土, 金, 水).

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

### Las 37 Formas (*San Shi Qi Shi* 三十七勢)

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

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

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

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



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO



ACADEMIA TIGRE-DRAGON

## EL TAI CHI CHUAN

Doble Látigo,  
Girar desviar y apartar,  
La Linda Señorita trabaja con la lanzadera,  
Siete Estrellas y Ocho Pasos,  
Palmada alta al Caballo,  
Patada de Loto sencilla,  
Cabalgar al Tigre,  
*Jiu Gong* (Nueve posiciones),  
Coger la Cola del Gorrión,  
Empujar la Montaña por detrás,  
Perla bajo el Océano,  
Dedo de Acero,  
Girar el Cuerpo,  
Doble patada de Loto,  
El Gallo Dorado se sostiene sobre una pata,  
El Monte *Tai* aumenta su Chi,  
Acariciar la Crin del Caballo Salvaje,  
Como si estuviera cerrado y Sellar,  
Patadas de punta a la izquierda y a la derecha,  
Colgar y Patada,  
Empujar y desplegar,  
Patada doble con salto,  
Llevar al Tigre y volver a la montaña.  
Hay un total de 43 formas, excluyendo las ocho direcciones.  
*Song Yue Qiao* inventó *Jiu Gong*, Siete Estrellas y Ocho Pasos, Patada de Loto sencilla y Doble, mientras que las otras treinta y siete formas se las enseñó su maestro.  
Cuando se aprende, se practica una forma cada vez, después se pasa a otra.  
Las treinta y siete se practican en cualquier orden mientras se practiquen de forma correcta.  
Cuando la energía es continua, se practica la forma larga."  
*The Red Book, Dong Jing Jie*

### Secuencia (*Tao Lu* 套路)

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* 推手)

*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)





ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO

ACADEMIA TIGRE-DRAGON



## EL TAI CHI CHUAN

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

### Cuatro lados (*Si Zheng* 四正)

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* 大履)

*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* 散手)

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 Duiilian*.

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 Zōng Yuè* 王宗嶽:

"Atraer (al adversario) para que avance, (provocar que el adversario) caiga en el vacío, unirse (al adversario) y entonces lanzarlo (al adversario) fuera. [*yīn jīn 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.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO

ACADEMIA TIGRE-DRAGON



## EL TAI CHI CHUAN

### 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 (py wù shù) 武术. 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* 槍, la alabarda *Taiji Guān dāo* 關刀, la espada *Taiji Jiàn* 劍 y el sable *Taiji Dāo* 刀. Durante el siglo XX se han incorporado también otras armas como el abanico *Taiji Shan* 扇.

### 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





## ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO

### ACADEMIA TIGRE-DRAGON



#### EL TAI CHI CHUAN

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* (陳氏)
- *Yang Taijiquan* (楊家)
- *Wu Taijiquan (de Wu Jianquan)* (吳家)
- *Wu(Hao) Taijiquan (de Wu Yu-hsiang)* (武家)
- *Sun Taijiquan* (孫家)

#### 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.



## ACADEMIA TIGRE-DRAGON

### EL TAI CHI CHUAN

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

### El Tai Chi Chuan como una práctica saludable

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

Algunos investigadores han establecido que la práctica continuada del Tai Chi Chuan durante un tiempo prolongado tiene efectos favorables en la mejora del equilibrio, la flexibilidad y la higiene cardiovascular y que reduce el riesgo de caídas en personas de avanzada edad. Algunos estudios también informan de la reducción del dolor, el estrés y la ansiedad en personas saludables. Otros estudios han indicado una mejora de la función cardiovascular y respiratoria tanto en pacientes saludables como en aquellos que han sido objeto de intervenciones de bypass coronario. Otro tipo de pacientes que se han beneficiado mediante la práctica del Tai Chi Chuan son los que padecen arritmias, víctimas de infartos, hipertensión, artritis y esclerosis múltiple. (Véanse las citas que siguen).



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

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

### Referencias de investigación médica

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

### Críticas al Tai Chi Chuan

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



## ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO

### ACADEMIA TIGRE-DRAGON



### EL TAI CHI CHUAN

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

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

### Bibliografía

#### Referencias

#### Publicaciones en Internet:

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

#### Publicaciones impresas:

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



## ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO



### ACADEMIA TIGRE-DRAGON

#### EL TAI CHI CHUAN

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

#### Notas

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

Véase también

Obras relacionadas

[El Arte de la Guerra](#)

[Tao Te Ching](#)

#### Enlaces externos

- [Tai Chi Chuan, Salud y Longevidad](#)
- Garofalo, Michael P. [Cloud Hands Taijiquan and Qigong Guides, Bibliographies, Links, Resources, Lessons](#)
- [Associació de Professors de Tai-Txi i Txi-Kung de Catalunya](#)

Artículos sobre [Tai Chi Chuan](#) en Medline