

NORMATIVA DE GRADOS TAI-CHI CHUAN

COMISION DELEGADA 05-06-2013





ÍNDICE

	<i><u>Página</u></i>
❖ INTRODUCCIÓN	2
❖ TÍTULO I. EL GRADO	2
<i>Capítulo Primero: Consideraciones Generales.</i>	
<i>Capítulo Segundo: El Tribunal.</i>	
<i>Capítulo Tercero: El Aspirante.</i>	
❖ TÍTULO II. EXÁMENES: CELEBRACIÓN Y RESULTADOS	3
<i>Capítulo Primero: Requisitos Administrativos.</i>	
<i>Capítulo Segundo: Situaciones Especiales.</i>	
<i>Capítulo Tercero: Criterios de Valoración y Consideraciones Generales.</i>	
<i>Capítulo Cuarto: Fase Técnica.</i>	
❖ TÍTULO III. ESTRUCTURA DE EXAMEN C. NEGRO 1 ^{ER} DAN	8
❖ TÍTULO IV. ESTRUCTURA DE EXAMEN C. NEGRO 2 ^º DAN	9
❖ TÍTULO V. ESTRUCTURA DE EXAMEN C. NEGRO 3 ^{ER} DAN	11
❖ TÍTULO VI. ESTRUCTURA DE EXAMEN C. NEGRO 4 ^º DAN	12
❖ TÍTULO VII. ESTRUCTURA DE EXAMEN C. NEGRO 5 ^º DAN	13
❖ TÍTULO VIII. ESTILOS PRINCIPALES DE TAI CHI CHUAN	14
❖ TÍTULO IX. GLOSARIO	16
❖ TÍTULO X. LOS DIEZ PUNTOS IMPORTANTES DEL TAI CHI CHUAN	32



INTRODUCCIÓN

Tenemos la suerte de disponer de un legado desde hace varios siglos que deberíamos respetar y cuidar en el presente para conseguir que las generaciones del futuro puedan disfrutar de nuestro Arte Marcial.

Por este motivo, todos los partícipes de cualquier actividad del Departamento Nacional de Grados de TAI-CHI CHUAN, deben conseguir que se convierta en una auténtica ceremonia, digna de respeto y admiración, lo que pasa por aceptar y cumplir todas las normas y etiquetas establecidas pues éstas han construido y hecho crecer el TAI-CHI CHUAN hasta el punto en que hoy lo conocemos.

Título I. El Grado

Capítulo Primero: Consideraciones Generales

Desde el comienzo de nuestro aprendizaje en una escuela de TAI CHI CHUAN, nuestro objetivo debe ser la superación personal constante y la búsqueda del conocimiento y el saber.

Como consecuencia de todo ello, nuestro nivel tanto de conocimiento como de habilidad aumentan paulatinamente y ello se traduce en el reconocimiento del consiguiente GRADO. En nuestro camino de superación, el GRADO debería de ser un reconocimiento al nivel alcanzado y nunca una meta en sí mismo.

El grado en TAI CHI CHUAN, en principio y de una manera sencilla, se puede decir que viene reflejado por el nivel recogido en nuestra cartilla de grados, fruto del tiempo de práctica y los conocimientos obtenidos y demostrados. Pero la riqueza de todo el que practica este Arte Marcial no se limita con la obtención de los diferentes grados a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y, por supuesto, un alto grado de superación. Este segundo camino que complementa al del aprendizaje técnico lo aplicaremos posteriormente a todos los campos, lo que nos supondrá una mejora en nuestra calidad de vida.

Al grado de CINTURÓN NEGRO deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación.

Capítulo Segundo: El Tribunal

El Tribunal tiene como objetivo velar por el nivel medio del TAI-CHI CHUAN. No pretende poner metas inalcanzables sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se plantea el Departamento es mantener los aspectos tradicionales del TAI-CHI CHUAN.

También es importante el continuo esfuerzo que deben realizar todos los jueces por realzar la imagen de dignidad y justicia que se merece este Departamento, base indiscutible del equilibrio y credibilidad de nuestro Arte Marcial.



Capítulo Tercero: El Aspirante

El aspirante es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán ser lo más correctas posible.

Debe conocer dónde se encuentra, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

Título II. Exámenes: Celebración y Resultados

La realización de los exámenes será a puerta cerrada, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los miembros del Tribunal que han sido convocados (que deberán vestir el uniforme oficial), personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen).

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de vídeo, fotográficas y otros medios similares sin autorización expresa del Director del Tribunal de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de la Federación Madrileña de Karate y D.A. a través de su Departamento de TAI-CHI CHUAN. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del **Acta** oficial correspondiente.

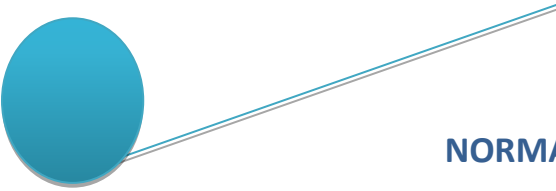
1. Capítulo Primero: Requisitos Administrativos
2. Tener la edad reglamentaria (anexo I, tabla I) en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.
3. Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (anexo I, tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de TAI-CHI CHUAN federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Madrileña.
4. Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (anexo I, tabla III).
5. Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación Madrileña y con los grados debidamente firmados por la persona competente.

NORMATIVA DE GRADOS DE TAI-CHI CHUAN



De manera que el carnet de CINTO MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional – Técnico Deportivo Superior o el carnet de CINTO NEGRO firmado por el Director del Tribunal de Grados de la Federación Madrileña.

6. Licencia del año en curso.
7. Fotocopia del D.N.I.
8. Tres fotografías tamaño carnet.
9. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada:
10. Los aspirantes hasta 3º DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo gimnasio del aspirante, o en su defecto, por el Director de Grados.
11. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un Currículum de su actividad en TAI-CHI CHUAN junto con la documentación.
12. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en la Federación Madrileña de Karate y D.A. Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen. Los aspirantes podrán solicitar, a través de la Federación, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.
13. Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar una tesina sobre cualquier aspecto psico-físico del TAI-CHI CHUAN. Dicha tesina, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Federación Madrileña, acompañado de su currículum, dos meses antes de la fecha de celebración del examen. La Federación Madrileña de Karate y D.A. podrá publicar dicha tesina si lo estima oportuno.
14. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente. Exenciones:
Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez a los repetidores.
15. Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.
16. Los aspirantes presentarán toda la documentación con treinta días de antelación en la sede de la Federación Madrileña. Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la



NORMATIVA DE GRADOS DE TAI-CHI CHUAN

cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

IMPORTANTE: La falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

ANEXO I.-

TABLA I. EDAD MÍNIMA REQUERIDA

1º DAN	16 años
2º DAN	18 años
3º DAN	21 años
4º DAN	25 años
5º DAN	30 años

TABLA II. TIEMPO MÍNIMO REGLAMENTARIO DE PERMANENCIA ENTRE GRADOS

1º DAN	1 año de cinto marrón
2º DAN	2 años de 1º DAN
3º DAN	3 años de 2º DAN
4º DAN	4 años de 3º DAN
5º DAN	5 años de 4º DAN

TABLA III. NÚMERO DE LICENCIAS NECESARIAS

CINTO NEGRO INFANTIL	4 consecutivas ó 5 alternas
1º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas
2º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN
3º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN
4º DAN	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN
5º DAN	5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN



Capítulo Segundo: Situaciones Especiales

Sección Primera.- Dispensa Médica.

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO, tendrán que enviar a la Federación Madrileña de Karate y D.A., con sesenta días naturales de antelación, certificado médico solicitando la autorización de dicho examen. **No se considerará admitida** la solicitud hasta que la Federación Madrileña de Karate y D.A. conteste, por escrito, al interesado a través de su Club.

En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Director del Departamento. Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTURÓN NEGRO DE TAI-CHI CHUAN, todo ello sin perjuicio de lo que al efecto establezca el Departamento de la Escuela Nacional de Preparadores.

No se incluyen aquí, siendo por tanto de especial consideración, los casos en que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del Cinturón Negro o grados superiores.

Sección Segunda.- Convalidación de Grados.

Cualquier persona perteneciente a otro país podrá solicitar la convalidación del grado que ostente en su país de origen. No obstante, para que dicha solicitud llegue a buen fin, deberá cumplir los siguientes requisitos:

1. Presentación de currículum visado por la Federación del país de origen correspondiente.
2. Presentación de la documentación correspondiente que acredite su práctica federada.
3. Presentación de una carta que avale la solicitud, firmada por el profesor del Club.
4. El Departamento de Grados someterá a estudio, con la Comisión Técnica, toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación adecuado.

Para todos los casos en que concurren méritos técnicos especiales el Departamento, bien por iniciativa propia o a propuesta de la Junta Directiva, emitirá un informe a ésta para la concesión de grados, siempre que se cumpla necesariamente el requisito referente a la edad reglamentaria (TABLA I) para los diferentes grados.

Además, por circunstancias especiales, el Departamento de Grados, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con TRES MESES de antelación a la fecha de examen.



Capítulo Tercero: Criterios de Valoración y Consideraciones Generales

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

1. La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante.
2. La actitud debe ser respetuosa, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.
3. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

Capítulo Cuarto: Fase Técnica

1. La calificación en la fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 5º y 6º dan que se necesitará, al menos, el 80% de jueces a favor para resultar APTO. La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:
2. Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
3. La elección de las técnicas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinando, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.
4. El Tribunal premiará la naturalidad en las aplicaciones, a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.
5. En la ejecución de las Formas se deberá mostrar el perfecto conocimiento de las mismas, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización de las Formas. Si el aspirante cometiera un error en la ejecución voluntaria podrá ser declarado NO APTO por el Tribunal.



6. El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

EXENCIONES: Las determinadas en los casos especiales

Título III. Estructura de examen cinturón negro 1^{er} DAN

Trabajo de Base.
Forma Corta ó Forma Larga.
Aplicación Marcial.
Tui-Shou.
Teoría.

Temario Específico

Fase Técnica.

1. Trabajo de Base:
 - 4 Posiciones
 - 4 Técnicas de ataque y/o defensa, usando puño, mano codo, hombro, etc.
 - 4 Técnicas de ataque y/o defensa (Ta), con piernas, rodillas, barridos, etc.
 - Dos desplazamientos con un máximo de tres pasos cada uno.
2. Forma
 - Corta o larga
3. Aplicación Marcial
 - 2 Aplicaciones Marciales.
4. Tui-shou:
 - Tui shou. Empuje de manos básico. Círculo.
5. Teoría:
 - Temario específico

Se realizarán las técnicas designadas a cada apartado, en su ejecución se deberá demostrar el control físico y emocional. El aspirante evitara realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica y posición. Las cuales deberán a su vez reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del TAI- CHI CHUAN:

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y



características.

2. Deberá conocer, a nivel teórico y en profundidad, todos los aspectos históricos, técnicos y de aplicación práctica de la Forma voluntaria que presenta.
3. Dantian (Centro de energía).
4. Gong-Fu (Kung-Fu).
5. Kua (Articulación de la cadera).
6. Li (Fuerza bruta).

7. Jing (Fuerza interna).
8. Nei-Gong (Entrenamiento interior).
9. Nei-Jia (Estilo Interno) y Wa-Jia (Estilo externo).
10. Qi (Energía vital).

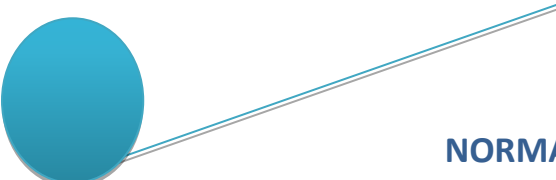
Título IV. Estructura de examen cinturón negro 2º DAN

Trabajo de Base.
Forma Larga tradicional*.
Forma corta de Arma*.
Tui-Shou.
Teoría.

Temario Específico

Fase Técnica.

1. Trabajo de Base:
 - 5 Posiciones
 - 5 Técnicas como ataque y/o defensa usando puño, palma, dedos, codo, hombro, cuerpo, etc.
 - 5 Técnicas como ataque y/o defensa de pie, rodilla, barrido, etc.) .
2. Aplicación Marcial:
 - 3 Aplicaciones de TCC, diferenciando entre las categorías de golpeo, control y proyección. Una de cada.
3. Tui-Shou:
 - Empuje de manos a pies fijos. Con dos manos.
4. Forma (5-7 minutos):
 - En caso de que un estilo tenga más de una forma de mano vacía, se



NORMATIVA DE GRADOS DE TAI-CHI CHUAN

presentará la de rango superior (no se admitirá 24 en estilo moderno, pero si 42, 48, etc.). En caso de contar con una única forma (108 Yang, Yi Lu o Er Lu Chen Chen, 37, Cheng Man Ching, etc.), se la considerará “forma tradicional” y será válida para cualquier categoría.

5. Forma de Arma

- Se admitirá cualquier forma de arma, larga o corta, de espada (Chien), Sable (Dao), Palo (Gun), Lanza (Jian), etc.

6. Teoría:

- Temario específico

Se realizarán las técnicas designadas a cada apartado, en su ejecución se deberá demostrar el control físico y síquico. El aspirante evitara realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica y posición. Las cuales deberán a su vez reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del TAI-CHI CHUAN:

Deberá conocer historia y características de su estilo:

1. Los diez puntos importantes del TAI-CHI CHUAN.
2. Shi San Shi (13 posturas).
3. Fa-Jing (Emisión de energía).
4. Tui-Shou (Empuje de manos).
5. Ji-Ben Gong (Chipen Kung) (Ejercicios de base).
6. Jian (Espada).
7. Lao-Shi (Profesor).
8. Qigong (Chi-Kung) (Ejercicios para entrenamiento del qi).
9. Qin na (Chi-Na) (Captura).
10. Shen (Espíritu).
11. Song (Relajación musculatura no necesaria en una acción).



Título V. Estructura de examen cinturón negro 3^{er} DAN

Forma Tradicional mano vacía.
Forma Tradicional con Arma.
San-Shou.
Tui-Shou.
Teoría.

Temario Específico

Fase Técnica.

1. Forma Tradicional: (5 minutos aproximadamente)

Temario específico

- Se entenderá como “forma tradicional”, la forma clásica de cada estilo (yi lu, er lu en estilo Chen, 108, 84, en estilo Yang, etc.). En moderno no se admitirá 24 para este grado. Por duración, se podrá presentar un fragmento.

2. Forma con Arma

- Forma del estilo con arma, espada recta (Jien), sable (Dao), palo (Gun), lanza (Jian). En este grado no se admitirá abanico.

3. Sanshou

- Encadenamiento entre 5 y 7 técnicas.

4. Desarrollo y Aplicación Marcial de la Forma Tradicional:

- Realizar 5 aplicaciones marciales, tres preparadas y dos a petición del tribunal.

5. Tui-Sou:

- Libre con dos personas, a pie fijo y móvil.

El aspirante evitara realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica y posición. Las cuales deberán a su vez reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del TAI-CHI CHUAN.

6. Teoría:

- Temario Específico.
 1. Chan Si Jin (Chanse Ching) (Energía de enrollar seda).
 2. She San Shi (Trece posturas).
 3. Yi (I) (Mente, intención).
 4. Zhan, Lian, Nian, Sui (Puntos clave Tui-Shou).
 5. Diu, Ding, Bian y Kang (Errores Tui-Shou).
 6. Zhong Jing (Tung ching) (Comprensión de la energía).



7. Huajing (Jua Ching) (Ceder).

8. Además de su estilo deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y fundador de cualquier otro estilo determinado por el aspirante. Así mismo, tendrán conocimiento del temario general de la Normativa.

9. ¿Qué se consigue con el trabajo de las Formas? (Desarrollar por el aspirante).

10. COLOQUIO. En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con TAI-CHI CHUAN.

Título VI. Estructura de examen cinturón negro 4º DAN

Los aspirantes a este grado podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen; así mismo, podrán auxiliarse de un número máximo de tres ayudantes.

➤ Aplicaciones:

El aspirante realizará un trabajo de nueve aplicaciones en las que demostrará el dominio de las categorías de Ta (golpeo con cualquier parte del cuerpo), Shuai (proyecciones) y Na (controles, luxaciones, etc.).

➤ DEMOSTRACION LIBRE.

Con una duración de entre cinco y diez minutos, el aspirante realizará un desarrollo práctico sobre cualquier aspecto relacionado con el Tai Chi Chuan. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones y demostrar un buen dominio del trabajo técnico presentado.

➤ FORMA

El aspirante presentará una forma tradicional de su estilo, haciendo una breve presentación previa sobre sus características, sobre las que enfatizará en su ejecución técnica.

➤ SAN SHOU

El aspirante presentará una explicación técnica de la forma presentada (o fragmento), con la ayuda de entre uno a tres ayudantes. Este trabajo debe dar una explicación lógica de las distintas series de cada forma presentada.

➤ COLOQUIO.

Al finalizar el aspirante su exposición, el tribunal entablará un coloquio sobre cualquier aspecto relacionado con el Tai Chi Chuan.



Título VII. Estructura de examen cinturón negro 5º DAN

Este grado representa un elevado nivel en el dominio del TAI CHI CHUAN y de todas sus facetas por lo que se tomará en cuenta, en el momento de valorar los exámenes, la trayectoria, la calidad humana y labor en pro de este arte del examinando. El examen para quinto dan se compone de varias partes cuyo orden de presentación será elegido libremente por el propio aspirante.

- **Demostración libre:** Con una duración de entre cinco y diez minutos, el aspirante realizara un desarrollo práctico sobre cualquier aspecto relacionado con el Tai Chi Chuan. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones y mostrar un buen dominio técnico del trabajo presentado.

- **Trabajo escrito:** El aspirante deberá presentar un trabajo escrito de 6 páginas aproximadamente, sobre cualquier aspecto psico-físico y/o técnico del Tai Chi Chuan. Así mismo deberá responder a las preguntas que formule el Tribunal sobre su trabajo.

- **Forma:** El aspirante presentará un total de tres formas superiores (armas, mano vacía, Dulian). El aspirante realizará una exposición sobre las características de una de ellas (libre elección), comparándola estableciendo relaciones con una forma equivalente de alguno de los otros estilos reconocidos*.

- **Sanshou:** El aspirante presentará con la ayuda de entre uno y tres acompañantes, la aplicación práctica de diez encadenamientos extraídos/inspirados en cualquiera de la/las formas presentadas, constituido cada uno de ellos por entre cinco y siete movimientos.

- **Tuishou:** El aspirante presentará cinco patrones básicos de Tuishou de su escuela, explicando los objetivos técnicos y de estrategia que pretenden mejorarse con cada uno de ellos, así como la transición a su uso práctico en aplicaciones.

- **Coloquio:** En el momento oportuno, se establecerá un coloquio entre jueces y aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con él.

**Se entenderá por "estilo reconocido" los recogidos en la presente normativa.*



Título VIII. Estilos principales de TAI-CHI CHUAN

ESTILO CHEN.-

Se habla de él como el estilo más antiguo, considerándose como el inicio del Tai-Chi Chuan. Tiene sus orígenes en China, más concretamente en la aldea de Chenjiagou, provincia de Henan.

El estilo Chen es dinámico y se caracteriza por la combinación de movimientos lentos y suaves con otros rápidos y explosivos, con cambios de ritmo dentro de la continuidad propia del Tai-Chi Chuan.

La característica más destacable de estilo, sería el Chan si jin “*Chanse-Ching*”, o “energía espiral de enrollar la seda”, que consiste en hacer que el qi se despliegue en espiral desde los pies hasta llegar a las manos, recorriendo todo el cuerpo.

Las formas más practicadas del estilo Chen, son : Yi Lu y Er Lu.

ESTILO YANG.-

Es el estilo de Tai-Chi Chuan más practicado y difundido en todo el Mundo.

Su creador fue Yang Luchan, que nació en Yong Nian. Viajó a la aldea de Chenjiagou al oír hablar de la destreza del Maestro Chen Chang Xin, de quien fue su preferido, transmitiéndole por completo el estilo : Mien Chuan.

Desde Yang Luchan a Yang Chen Fu, se fueron produciendo grandes cambios en el estilo, manteniendo un ritmo uniforme en toda la forma, lento y continuado, eliminando patadas con saltos y taconazos, realizando las posiciones más altas que en el estilo inicial.

La forma se centra en que los movimientos sean abiertos y fluidos, que los músculos estén relajados y la mente tranquila aunque centrada y fija en el trabajo interno, y en la acumulación de Chi más que en la emisión de energía, dándole importancia al aspecto de Salud, razón por la cual se modificó tanto la forma tradicional.

La forma tradicional se ha denominado de diferentes maneras: de 108, de 103 o de 85 movimientos.

ESTILO WU.-

El estilo de la familia Wu, tiene sus orígenes en Wu Chuan Yu (1834-1902), miembro de la familia imperial y oficial militar de la Armada Manchú de la Dinastía Ching. Era originario de la Provincia de Hopei y muchos príncipes manchúes estudiaron artes marciales como parte de su educación. El maestro de los príncipes fue Yang Luchan, ayudado por su hijo Yang Pan Hou. Yang enseñó de forma especial a tres alumnos a un nivel muy alto, entre los que se encontraba Wu Chuan Yu. Cada alumno adquirió un carácter específico del maestro Yang. Wu comenzó con la habilidad de neutralizar ataques y más tarde estudió con el segundo hijo de Luchan (Yang Pan Hou).

El estilo se caracteriza por una ligera inclinación del tronco hacia delante y por utilizar la cintura más que la cadera. Utiliza los círculos pequeños, posiciones altas y estrechas.



Los movimientos son relativamente pequeños y compactos, centrándose en la manipulación del tejido de unión en la apertura y cierre de las articulaciones, en lugar de las posturas expansivas que caracterizan a la Escuela Yang. Esta concentración en el movimiento interno, ayuda a estimular al aspecto interno en lugar del externo; por lo tanto, el estilo Wu de Tai-Chi Chuan, se estudia como un arte interno incluso en los niveles iniciales del entrenamiento.

ESTILO WU (HAO)

La familia Hao, aprendió el estilo del sobrino del maestro Wu Yu Xiang. Por eso se conoce también este estilo como Hao.

Se caracteriza por las posturas en pie : compactas, redondeadas, precisas y altas. Los movimientos de la forma son simples y circulares, expresando con cada movimiento aspectos de las 8 posturas básicas del Tai-Chi Chuan.

La forma de Wu Yu Xiang, retiene el golpear enérgico con los dedos de los pies y la patada con salto original, así como los movimientos rápidos intercalados entre otros más lentos, características que también tienen la forma Yang antigua.

ESTILO SUN.-

Se caracteriza por las posiciones altas y el énfasis en el abrir y cerrar (*Kai-He*).

Las posturas del estilo Sun continúan conservando las aplicaciones originales y todavía se parecen mucho a las del estilo Wu Yu Xiang, aunque los pasos son más activos y pequeños, las técnicas de mano sólo difieren un poco y algunas características del Xing-Yi Quan son evidentes.

Puede decirse que el estilo Sun se basa en el trabajo de pies del Baguazhang, los métodos de pierna y cintura del Xing-Yi Quan y la suavidad del cuerpo del Tai-Chi. Sus características son:

- Posiciones altas: con énfasis en apertura y cierre. Las piernas golpean.
- Pasos ágiles, rápidos y cortos.
- Qigong

OTROS ESTILOS DE TAI-CHI.-

Puesto que China es un país muy grande y el TCC se ha difundido enormemente, resulta imposible determinar que sólo un número limitado de estilos sean auténticamente TCC. Lo que es indudable es que todos los estilos tienen o bien, conexión histórica directa y constatable con alguno de los cinco principales, o ya con muchas más reservas, presentan características comunes mínimas con la mayoría de estilos de TCC, como son la práctica de formas, tanto a mano vacía como con armas, el empuje de manos (*tuishou*) y su correspondiente aplicación marcial (*Sanshou*).



Título IX. Glosario

❖ A

An . Empujar.

Una de las Trece Posturas.

Se usa las palmas de una mano o de ambas para empujar al oponente con la intención de que la fuerza penetre en su cuerpo más allá del punto de contacto.

En algunos estilos se realiza en una trayectoria descendente, en otros, horizontal o ligeramente ascendente.

Se relaciona con el trigramas Dui (lago/metal), beneficia los pulmones.

❖ B

Ba Gua. Ocho símbolos.

Diagrama formado por ocho símbolos (trigramas) compuestos por distintas combinaciones de líneas enteras o partidas que representan distintas evoluciones de la dualidad Yin-Yang. Simbolizan diferentes etapas de transformación de un sistema dado y forman el núcleo del libro Yijing (I-Ching).

Bagua Zhang [Pa Kua Chang]. Palma/boxeo de los Ocho Trigramas

Arte marcial de la Familia Interna (Neijia) del Wushu, en el que sus raíces taoístas siguen siendo muy evidentes. Históricamente fue puesto a punto en Beijing por Dong Haichuan y sus discípulos crearon diferentes estilos (Cheng, Yin, Gao, etc.), cada uno con personalidad propia. Su particularidad más evidente es su desplazamiento circular (se camina simbólicamente sobre los 8 trigramas del Yijing), su utilización de la mano abierta y la posición espiral de todo el cuerpo durante las acciones. En combate, Baguazhang se aplicará intentando atar al contrincante con movimientos envolventes de brazos y pasos circulares.

Beijing. Estilo.

En las últimas décadas el gobierno chino puso en marcha una política de difusión masiva y "encargó" la ejecución de formas simplificadas basadas en el estilo Yang a quienes tuvieran la pretensión de enseñar un estilo. Estas formas (como la de 24 movimientos) las han realizado maestros del estilo, generalmente muy próximos a la línea más pura.

A este estilo se le llama comúnmente Beijing para diferenciarlo del Yang más tradicional.

Bian [Pien] No alcanzar.

Uno de los cuatro errores en el Tui shou (y en la forma).

Cuando la acción carece de energía suficiente, no consigue alcanzar el cuerpo del oponente, con lo que el ataque se queda corto. También implica descentrar el cuerpo, ladearse.



❖ C

Cadera (Kua)

Cai [Chai] *Tirar.*

Una de las Trece Posturas.

Tirar del adversario haciendo uso de nuestra propia fuerza (Jing) para derribarle, desequilibrarle o llevarle a una posición ventajosa para nosotros. Cai se puede ejecutar con manos, pies, codos, etc. sobre cualquier parte del cuerpo del contrario.

Se relaciona con el trigramo Qian (Cielo), beneficia la energía en la cabeza.

Chai (Cai)

Chan (Zhan)

Chan si gong [Chanse kung]

Serie de ejercicios cuyo objetivo es aprender a generar Chan si jin. Fueron desarrollados esencialmente por el clan Chen.

Chansi Jing (Chan si jin)

Chan si jin [Chanse Ching] *Energía de enrollar seda.*

Principio fundamental del Taiji quan. Consiste en la movilización de todo el cuerpo utilizando un movimiento espiral que conecte las partes en un solo influjo. Si la energía se emite en línea recta, desaparece y hay que empezar a generar otra energía de nuevo: utilizando la energía espiral de enrollar seda, el movimiento de energía traza círculos y no se pierde.

Chen. *Estilo.*

Uno de los estilos originales del Taiji quan, basado en la investigación de Chen Wangting (c.1600-1680) que desarrolló un arte marcial inspirado en diferentes estilos de Wushu. Fue creado y desarrollado en la aldea de Chenjiagou, distrito Wenxian, provincia de Henan.

Se exhibió públicamente por primera vez en 1928, cuando el Gran Maestro Chen Fake se trasladó a Beijing. Sus características principales son el estudio exhaustivo de la energía de enrollar seda, un trabajo de posiciones riguroso y la unión de movimientos lentos y rápidos en armonía.

Chi Qi (energía) Ji (fuerza)

Chikung .Qigong

Ching Jing (esencia)

Suele aparecer citado junto a Qi [Chi] y Shen) Jing (tipo de fuerza).

Chou Zhou

Cinco Elementos, Los (Wuxing)

Cuatro Puntos Clave del Tui shou, Los (Zhan, Lian, Nian, Sui)

Cuatro Errores del Tui shou, Los (Diu, Ding, Bian y Kang)

❖ D



Da Lü [Ta Lui] *Tirón Mayor.*

En el estilo Yang, ejercicio en pareja que desarrolla la cualidad de moverse en ángulo usando las cuatro técnicas diagonales (cai, lie, chou, kao). En el estilo Wu, ejercicio por pareja para aprender las cuatro técnicas diagonales (chai, lie, chou, kao) con menos desplazamiento que en el estilo Yang. En el estilo Chen, ejercicio en pareja de Tui shou que trabaja esencialmente las posturas, que se bajan para practicar a ras de suelo.

Dantian [Tan Tien]. *Literalmente, Campo del Elixir Alquímico*

(*Dan = el color rojo del cinabrio, un sulfito de mercurio; Tian = campo cultivado*). Según la *alquimia taoísta* se considera que en el cuerpo humano, la energía se acumula y filtra en tres centros vitales mayores, llamados Dantian. El inferior está situado en la zona comprendida entre el ombligo, la columna vertebral y el perineo; el medio en el pecho, debajo del corazón y el tercero en el interior del cráneo, del cual el famoso "tercer ojo" no sería más que la ventana exterior. De acuerdo a la tradición alquímica China, la energía vital va transmutándose y purificándose a medida que va pasando por estos "Campos". En general, cuando en Taiji quan hablamos de Dantian, nos referimos esencialmente al inferior.

Dao. *Sable.*

Utiliza cortes que aprovechan el impulso y la fuerza de todo el cuerpo, entrenando así la amplitud, la circularidad y la potencia y también la vitalidad y la fuerza, factores estos dos últimos esenciales para la calidad del Taiji quan. En combate, el sable se hace girar como una sierra, envolviendo el propio cuerpo y lanzando ataques circulares desde diferentes ángulos.

Ding (zhong ding) [Chong ting] (zhong ding *Equilibrio central.*)

Ding. *Empujar con la cabeza por delante.*

Uno de los cuatro errores en el Tui shou (y en la forma). Consiste en inclinar la cabeza hacia adelante cuando se lanza el ataque, con lo que la posición corporal se ve impedida y la energía bloqueada.

Dong jing [Tung ching] *Comprensión de la energía.*

En sentido estricto, se refiere a comprender de modo intuitivo la calidad de la energía del adversario en el Tui shou. Esta habilidad se construye a partir de la corrección técnica en las posiciones y en la capacidad de "escuchar" la dirección, intensidad e intención de la energía del adversario.

Diu [Tiou] *Perder el contacto.*

Uno de los cuatro errores en el Tui shou.

Literalmente separarse del adversario, perdiendo el Zhan con lo que somos incapaces de escuchar (Ting), comprender e interpretar su energía (Dong jing), y no podemos liberar nuestro ataque de manera efectiva.



Dou jing. [Tou Jing] *Exteriorizar la energía mediante vibración.*

Método característico del estilo Chen. Diferente de Fa Jing (exteriorizar la energía de manera explosiva)

❖ E

Empuje de manos (Tui shou)

Estilos

Aunque el Taiji quan como tal se originó en la aldea de Chen (Chenjiagou) con el tiempo diferentes maestros de distintos lugares fueron desarrollando nuevas maneras de entrenar y manifestar los principios del Taiji quan adaptándolo a nuevas necesidades o bien incluyendo matices importados de otras artes marciales. De este modo se fueron estableciendo los estilos que han llegado hasta nuestros días entre los que destacan Chen, Yang (Beijing), Wu, Wu-Hao, Sun y Wudang Sanfeng

Er lu. *Forma dos.*

Nombre usado para denominar la segunda forma tradicional del estilo Chen, conocida también como Pao Chui (Puño Cañón, Taiji Bomba).

❖ F

Fa jing. [Fa Ching] Emisión de energía.

Proyección súbita y explosiva de la energía Jing. Todos los estilos trabajan esta exteriorización de energía, pero el estilo Chen es el que lo hace de manera más sistemática en sus formas.

Forma. También llamada a veces Rutina o Secuencia.

Serie de movimientos encadenados con un significado marcial en la que se integran todos los principios del Taiji quan uniéndolos en un movimiento continuo.

En ocasiones Forma se utiliza para referirse a los movimientos por separado y no al completo de la serie.

❖ G

Gim. (Véase Jian)

Gong fu. [Kung fu].

Técnica llevada a la Maestría gracias al tiempo y el esfuerzo. Alto nivel de habilidad en un campo concreto.

No define genéricamente a las artes marciales.

Gu. [Ku] *Mirar a la izquierda.*

Una de las Trece Posturas.

Principio de avanzar lateralmente para acortar el espacio con el adversario. En principio es una maniobra defensiva, pero contiene energía de ataque.

NORMATIVA DE GRADOS DE TAI-CHI CHUAN



Se relaciona con el Elemento Madera de los Cinco elementos, lo que indica una cualidad directa y expansiva. En las artes marciales Chinas existe un proverbio que dice que cuando la energía Madera surge, no puede ser detenida.

Gun. [Kuen]: Palo de Taiji quan

Puede variar de dimensiones de acuerdo al estilo practicado y las preferencias personales. Su entrenamiento básico consta de repeticiones de movimientos básicos para trabajar una buena postura, la fuerza en las muñecas, la transmisión correcta del golpe desde la cadera y sobre todo, para desarrollar la Fa Jing. Las formas de palo son una invención relativamente reciente. En combate, se mueve el palo para acercarlo al adversario y enseguida se liberan ataques centrados en la emisión de energía Fa Jing. Para muchos maestros de Taiji quan, los entrenamientos de palo y lanza son intercambiables.

Gun Fu. (Trascripción cantonesa del término Gong Fu)

❖ H

Hua Jing. [Jua Ching]. *Transformar la energía.*

Ceder ante la fuerza del contrincante sin oponer resistencia, siguiendo la corriente de modo fluido de tal modo que no encuentre un punto donde aplicarla. La manifestación de Hua jin es ligera como una pluma llevada por la brisa.

Hui yin. [Juei In].

Punto situado entre los genitales y el ano, correspondiente al periné. Punto esencial en Taiji quan para permitir un libre flujo de energía entre las piernas y el cuerpo.

❖ J

Ji ben gong.[Chi pen Kung].

Ejercicios básicos dentro de una metodología, diseñados para enseñar las bases de un trabajo, ejercicio, etc.

Ji. [Chi] *presionar*

Una de las Trece Posturas.

Consiste en utilizar nuestro Peng para aplicarlo en forma de cuña, o mejor dicho de cono, ya sea para golpear, desviar y abrir la fuerza que recibimos del ataque del contrario, etc.

Se relaciona con el trigramma Zhen (Trueno/Madera) y practicado correctamente, acomoda y relaja el hígado.

Jian [Qien] *Espada recta de doble filo.*

Su manejo requiere mucha habilidad en el Taiji quan puesto que requiere gran control de la Jing (fuerza interna), un trabajo centrado en los cambios sutiles de la posición de las muñecas y el control sutil del arma. En combate, los movimientos son concentrados, usando el último tercio de la hoja para asestar



estocadas de gran precisión, apuntando al cuerpo del adversario y no a su arma. En algunos libros y páginas web se utiliza el nombre cantonés Gim (Jim) para la espada Jian.

Jie Mo. *Seccionar la fascia.*

Técnica de *puntos vitales* cuyo objetivo es impedir el flujo sanguíneo en al miembro atacante mediante un control férreo de los tejidos blandos, lo que puede causar adormecimiento (brazo, pierna), o síncope (bloqueo respiratorio).

Jim. (*Jian*) Jin *avanzar.*

Una de las *Trece Posturas.*

Acercarse directamente al oponente, muchas veces utilizando dos pasos : el primero nos aproxima al adversario, y el segundo penetra en su posición. Se relaciona con el Fuego en los *Cinco Elementos*. La cualidad ardiente del fuego, poderosa y destructora, debe estar presente en la acción.

Jing (sinónimo Jin) [Ching] *Fuerza interna.*

Potencia desarrollada mediante la práctica correcta, que se diferencia de la fuerza muscular (*Li*) por que puede refinarse y desarrollarse independientemente de las facultades físicas del practicante. Tradicionalmente se dice que cuando un golpe de *Taiji quan* reúne fuerza, utilización adecuada de la estructura corporal, intención, energía y espíritu, es un golpe con “Jing”, con energía.

Jing. [Ching].

Esencia vital responsable de los mecanismos de crecimiento y desarrollo en el cuerpo humano. De acuerdo a la medicina China, Jing es la sustancia que facilita una evolución armónica de la vida; en este aspecto está muy cercana al concepto de “hormonas” en la medicina occidental. En el mismo contexto, significa “energía sexual” en todas sus variantes (semen, capacidad de ovular o de quedar embarazada, etc.). Para los taoístas Jing es el primero de los *Tres Tesoros (Jing/Jing, Qi/Qi, Shen)* utilizados en alquimia.

Jing luo [Ching Lo]

Red de meridianos, canales que recorren todo el cuerpo transportando la energía *Qi* y la sangre, en donde se hallan los puntos de acupuntura.

Existen doce meridianos principales (Pulmones, Intestino Grueso, Estómago, Bazo, Corazón, Pericardio, Intestino Delgado, Tres Fogones, Vejiga, Riñones, Hígado y Vesícula Biliar) que aseguran el flujo correcto de energía por todo el cuerpo, y ocho complementarios (Du, Ren, Chong, Dai, Yinwei, yangwei, Yinqiao, Yangqiao) que son reservas de energía.

El *Qigong* y los ejercicios del *Taiji quan* pueden afectar positivamente el flujo de energía por los meridianos, colaborando al equilibrio de la salud.



❖ K

Kang. *Resistir.*

Uno de los cuatro grandes errores del Tui shou aparece cuando en lugar de ceder ante la fuerza del adversario (aplicando Hua) ofrecemos resistencia.

Kao *literalmente “apoyarse”.*

Una de las Trece Posturas.

Todo el cuerpo se mueve como una unidad para entrar en contacto con el cuerpo del adversario y desequilibrarle, normalmente usando el hombro o el costado (por ello es traducido habitualmente de forma muy limitada como “golpe de hombro”).

Fuerza aplicada muy corta distancia cuando ya no hay posibilidad de utilizar otras más abiertas.

Se relaciona con el trigramma Xun (Viento) y beneficia la columna vertebral.

Kenpo. *Traducción literal al japonés de Quan Fa o Chuan-Fa (Metodología de Boxeo).*

Kua. *Articulación de la cadera, en su acepción general (incluye la zona inguinal, la cabeza del fémur, etc.).*

Área muy importante en el Taiji quan, por que permite una buena colocación corporal y una correcta aplicación de los desplazamientos. En el plano energético, permite la conexión entre Dantian y el resto del cuerpo. Por eso se habla mucho de “usar el kua”, “abrir el kua” etc.

En el Círculo del Retiro solemos utilizar la expresión sentar cadera para referirnos al posicionamiento correcto del kua.

Kung fu (Gong fu)

Término que engloba las artes marciales de origen chino.

Kun Tao Gong fu (en Indonesia y Filipinas)

❖ L

Lao jia. *Literalmente, Estructura Antigua.*

Nombre tradicional de la primera forma del estilo Chen, aunque a veces designa a una manera particular de practicar los movimientos, en contraste con la Xin jia o Forma Nueva.

Lao shi. *Profesor.*

Término dado, generalmente en el Norte de China, a los instructores de Taiji quan. En otras provincias se prefiere el término Shifu. Li, Fuerza bruta, generada únicamente por la contracción muscular. En Taiji Quan se evita su uso ya que limita la posibilidad de generar el Jing o fuerza interna.

Lie. *Partir.*



Una de las Trece Posturas.

Un tipo de movimiento radial (tomando nuestra columna vertebral como centro) que golpea secamente o bien parte la dirección de la energía del adversario. La intención es la de “romper en dos” la zona de contacto con el adversario, comprimiendo toda la energía en un solo punto. Le corresponde el trigramma Kun (tierra) y beneficia el Dantian.

Lian [Lien] *pegarse*.

Uno de los Cuatro Puntos Clave del Tui shou.

Adherirse al otro siguiendo sus acciones en vez de oponerse a él para poder mantener el Zhan (*contacto y escucha*) haga el movimiento que haga. A partir de cierto nivel de práctica se tiene una sensación de estar pegados a él aunque haya un espacio entre nosotros (como si hubiese filamentos pegajosos entre ambos).

Si el adversario se desplaza, para poder mantener Lian es necesario Sui.

Lien (Lian)

Lu. [Lui] *Desviar*

Una de las Trece Posturas.

Ceder (Hua) desviando el ataque del adversario *tomando prestada* su propia fuerza (Jing) utilizando para ello sólo un poco de la nuestra.

Le corresponde el trigramma Li (Fuego) y beneficia al corazón y la circulación sanguínea.

❖ M

Meridianos (Jing luo)

❖ N

Na jing. *Energía de captura*.

Capturar al adversario impidiéndole moverse con libertad. Se puede capturar su movimiento (a menudo bloqueando sus hombros), su energía (bloqueando su estructura corporal), su intención (cambiando el ritmo de nuestra propia acción), etc.

Na Mai. *Capturar los vasos*

Técnica de Qinna (control y captura) del Taiji quan, especializada en bloquear la circulación de sangre y energía del contrincante. Se suelen utilizar los meridianos de acupuntura (véase Jing Luo) “a contracorriente” para impedir el flujo energético, o bien bloquear un paso importante de sangre (carótida, arterias vitales, etc.).

Nei gong. [*Nei Kung*] *Entrenamiento Interior*

Habilidad (Gong fu) de entrenar lo que está dentro.

Parte de la práctica destinada a desarrollar cualidades no visibles, como respiración, arraigo, energía interior, unificación corporal, resistencia ante los golpes, uso correcto de la mente y la intención, etc.



El Qigong es un término sinónimo, aunque dentro de la tradición del Taiji quan y las artes marciales, Neigong se considera más correcto.

Nei jia. Familia interna (escuela interna)

Neijia denominó en principio un arte marcial específico, proveniente de Wudang, que tuvo como máximos exponentes a Wang Zhengnan y Huang Lizhou. Más adelante, se utilizó el término Neijia para denominar los estilos de origen "puramente" chinos (es decir, relacionados con el Taoísmo, única religión China), como opuesto a Waijia (estilo externo, es decir de procedencia extranjera, "supuestamente" relacionados con el Budismo).

Tomando como referencia sus métodos de aprendizaje más que los objetivos que persiguen o sus procedencias, la principal diferencia entre las dos familias se encontraría en el énfasis que Nei jia pone en la relajación (Song) al máximo. También se distinguen por las maneras de usar el Qi: la familia externa (Wai jia) utiliza la fuerza física (Li) para dirigir el Qi mientras que la familia interna (Nei jia) utiliza la Intención (Yi) para mover el Qi.

Nian. [Nien]

Uno de los Cuatro Puntos Clave del Tuishou

Manteniendo la capacidad adherente de Lian en todo el cuerpo (como si estuviese repleto de cola) ceder (hua) canalizando y redirigiendo la fuerza (Jing) del adversario a través de nuestro Peng para nuestro provecho.

(La sensación que produce golpear a alguien que utilice Nian es la de pegarle a un inmenso chicle que cede, rebota nuestra fuerza y sigue pegado a nosotros).

Nien. (Nian)

Niwan. (*Literalmente Pastilla de Barro*).

Nombre chino derivado de la palabra sánscrita Nirvana. Zona energética ubicada en el interior del cráneo, sujeto de las prácticas más avanzadas de la meditación taoísta. Posible relación con los ventrículos cerebrales y las glándulas intracraneales como la pituitaria y la pineal. El Dantian superior corresponde a esta zona. En algunos estilos de Taiji quan, como el Wudang, se utiliza conscientemente durante la práctica.



Ocho Fuerzas.

Son las 8 primeras posturas del Taiji quan. Fuerzas básicas del Taiji quan que expresan diferentes maneras de dirigir y manifestar la fuerza interior (Jing). En las técnicas de Taiji quan éstas suelen utilizarse combinadas entre sí y rara vez se presentan aisladas.

Sus nombres son de difícil traducción así que lo más correcto es citarlas directamente en chino: Peng, Lü, Ji, An y Cai, Lie, Zhou, Kao.

Ocho Puertas. Ocho Direcciones

NORMATIVA DE GRADOS DE TAI-CHI CHUAN



Las ocho direcciones se refieren a los cuatro puntos cardinales y sus lugares intermedios que se corresponden con los *ocho trigramas* del Yi-Jing que se distribuyen en el Ba Gua. A su vez, cada uno de ellos se relaciona con un órgano determinado, con un color, con un sabor, etc. correspondencias que unen la doctrina del cambio (propia del Yi Jing) con la de los Cinco Elementos (wu xing). Cada una de las 8 fuerzas básicas del Taiji Quan se relaciona con una de las direcciones. Hay una pequeña forma de la escuela yang en que se practican los 8 movimientos de tal manera que se realizan hacia los 4 puntos cardinales y hacia los intermedios y cuyos desplazamientos buscan cubrir estas 8 direcciones.

❖ P

Pa Kua. (baqua)

Pa Kua Chang. (Baquazhang)

Pan. *Mirar a la derecha.*

Una de las Trece Posturas.

Acción evasiva. Abrir la distancia con el adversario. Se relaciona con el Elemento Metal de los Cinco elementos, lo que indica una cualidad de repliegue y recogida.

Pao chui. *Boxeo Cañón (Taiji Bomba).*

Segunda forma tradicional del estilo Chen, probablemente relacionada con el estilo de Wushu practicado originalmente en el pueblo de Chenjiagou, antes de la llegada del Taiji quan (basado en el Paochui de Shaolin o más probablemente en el Hongdong Tongbei). Contiene muchos movimientos de Fa jing, su ritmo es rápido y potente y las manos conducen al cuerpo. Ver Er Lu.

Peng.

Una de las Trece Posturas.

Fuerza básica del Taiji quan que, con un efecto parecido al de un gas a presión, debe llenar nuestro cuerpo otorgándonos una cualidad "neumática" como de balón hinchado o muelle. En caso de manifestarse lo hace expandiendo nuestro cuerpo o rebotando una fuerza que nos alcanza. Peng debe estar presente en cada acción que realicemos y en cada parte de nuestro cuerpo.

Su trigramas es Kan (Agua) y su trabajo correcto aumenta la energía de los riñones.

❖ Q

Qi. [Chi]

Energía vital, relacionada tanto con el aire que respiramos como con los principios inmediatos de la alimentación.

Qiang. [Chiang] *lanza*

Arma larga considerada como "noble". Para utilizarla, se requiere una maestría completa en los principios del Taiji quan. Se combinan círculos defensivos con



ataques de punta muy directos con *Fa Jing*. Entrena el control total de la energía de enrollar seda y permite una total transmisión de la potencia desde los pies hasta la punta del arma. En combate, se trabaja la adherencia al arma del adversario, recurriendo a la energía *Peng* para evitar sus ataques, para poder lanzar ataques muy precisos, de círculos concentrados. Para muchos maestros de *Taiji quan*, el entrenamiento de palo y lanza son intercambiables.

Qigong. [Chi Kung].

Método de ejercicios cuyo objetivo es fomentar la calidad del *Qi* de la persona. Para ello se recurre a las llamadas “*Tres Regulaciones*”: hay que regular la postura corporal, regular la respiración y regular la concentración mental. Si falta uno de estos tres pilares, podemos hablar de gimnasia, meditación o terapia, pero no de Qigong.

Se conocen más de mil estilos diferentes, y se engloban en cinco escuelas principales: confuciana, taoísta, budista, marcial y médica. Actualmente, esta división cartesiana no corresponde a la realidad de los ejercicios.

Qin na. [Chin Na] *Captura*.

Técnica especial de las artes marciales Chinas consistente en capturar e inmovilizar al adversario, ya sea capturando una extremidad, bloqueando su posición, rompiendo su equilibrio, etc.



Shen. *Espíritu*.

Conjunto de funciones psíquicas superiores, incluyendo la memoria, la inteligencia o la espiritualidad. Se relaciona tradicionalmente con la energía del corazón. En *Taiji quan*, Shen es la expresión, la actitud interior que se refleja en la mirada, la actitud, etc.

Shi San Shi. *Las Trece Posturas*

Verdadero núcleo teórico del *Taiji quan*.

Posiblemente el primer nombre del *Taiji quan* fue “Boxeo de las Trece Posturas”.

Las ocho primeras Posturas (*Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao*) se corresponden con las *Ocho Puertas* y son las *Ocho Fuerzas* aplicables en Taiji quan. Las cinco Posturas restantes (*Jin, Tui, Gu, Pan, Zhong Ding*) se relacionan con los *Cinco Elementos* y se refieren a diferentes actitudes de equilibrio y de desplazamientos.

En *Wudang Taiji*, las Trece Posturas son trece series cortas fundamentales enfocadas al combate.

Shifu. *Maestro*.

El término tiene unas connotaciones de trabajo físico, manual o artesano. Suele utilizarse al referirse a los expertos en artes marciales Chinas en algunas provincias Chinas. Si se escribe con unos sinogramas distintos implica una relación familiar maestro/Alumno o padre/hijo Shifu = Maestro/Padre. (Ver *Laoshi*).



Si Zheng Shou. (Tui shou)

Song. [sung].

Es un término que define la habilidad de relajar completamente toda la musculatura que no es necesaria para una acción determinada. Es la base del Peng.

Sui. *Seguir al oponente.*

Uno de los Cuatro Puntos Clave del Tui shou.

El término puede entenderse como concepto energético, pero su misión es muy física, refiriéndose a no perder al contrario durante los desplazamientos. Para poder "pegarse" (Lien) manteniendo el *contacto* y la *escucha* (Zhan) cuando el otro se desplaza tendremos que *seguirle* usando principalmente, los pies.

Es la parte "baile" del Tui Shou.

Sun. *Estilo.*

Estilo de Taiji quan puesto a punto por Sun Lutang (1861-1932) a partir de su experiencia en el estilo Wu/Hao de Taiji quan que aprendió de Hao Yueru, más sus conocimientos de Xingyiquan y Baquazhang. Es un estilo cerrado, con posturas estrechas, muy ágil y de desplazamientos muy ligeros y vivos, de aplicación muy inteligente en el combate.



T

Tai Chi Chuan. (Taiji quan)

Taiji quan [Tai Chi Chuan].

Arte marcial chino inspirado en el diagrama del Taiji (Polo Supremo), desarrollado en diferentes momentos históricos entre las montañas Wudang (Hubei), Chenjiagou (Henan), y Beijing, principalmente. Es el más famoso de los denominados "Estilos Internos" (Neijia) del conjunto del Wushu chino.

Su teoría comprende la tradición marcial, la filosofía China, la energética taoísta y los fundamentos de la medicina tradicional China. Entre sus características técnicas podemos citar el énfasis que pone en el control del adversario mediante movimientos de la cadera, adherencia, utilización extensiva de Peng y el uso de diferentes Jing (Fuerzas). Incluye un profundo trabajo interior que beneficia la salud, así como aspectos auto-evolutivos.

Tan tien (Dantian).

Ting jin. *Escuchar la energía del adversario.*

Primer nivel de entrenamiento en el Tui shou. Usar la sensibilidad corporal exteriorizada por la energía de Peng para sentir las acciones del contrincante.

Trece posturas. (Shi San Shi)

Tui. *Atrasar.*

Una de las Trece Posturas.



Principio esencial del Taiji, que permite aumentar un poco la distancia respecto al oponente. En combate de Taiji, la idea siempre es avanzar para entrar dentro de la guardia del oponente, pero a veces es necesario recoger la energía de modo dinámico: entonces se habla de Tui.

Se relaciona con el Agua de los Cinco Elementos.

Tui shou. *Manos que empujan.*

El empuje de manos es un ejercicio esencial del Taijiquan practicado a dos personas, cuyo objetivo es desarrollar cualidades como adherencia, suavidad, Peng, sensación, etc. atendiendo a Los Cuatro Puntos Clave del Tui shou (Zhan, Lian, Nian, Sui). Es una técnica que prepara a los practicantes para aplicar el Taiji al combate.

Cada estilo posee su propio conjunto de ejercicios de Tuishou, pero todos coinciden en la práctica de *Si Zheng Shou* (las cuatro manos en línea recta) que es una rueda en la que ambos practicantes ejecutan Peng, Lu, Ji, An de forma entrelazada. El Tuishou incluye técnicas con una o dos manos, con desplazamientos o en postura fija, y series preestablecidas, así como Tuishou libre.

❖ W

Wai jia (véase *Nei jia*).

Wu. *Estilo.*

Rama de Taijiquan puesta a punto por Wu Jianquan (1870-1942), quien se basó en arte que le legó su padre, el guardia imperial de origen manchú Quan You, alumno de Yang Luchan. Su composición técnica es muy parecida al estilo Yang Chengfu, aunque muestra una ligera inclinación del tronco hacia delante en algunas posturas, así como un trabajo general con círculos algo más restringidos. También incluye una forma rápida (Kuai Jia).

Wu-Hao. *Estilo.*

Es uno de los estilos más antiguos de Taiji quan, desarrollado por Wu Yuxiang (1812-1880), quien fue alumno de Yang Luchan (estilo Yang) y Chen Qingping (estilo Chen). Contiene unas técnicas muy cerradas, con pasos altos y estrechos, en donde las manos trazan círculos pequeños y compactos; por lo general, cada mano se mueve solamente en la zona de su propio lado. El estilo muestra muy claramente la dualidad “apertura-cierre” (kai he) en cada postura, a lo largo de toda la forma. Este estilo fue popularizado por Li Yiyu (1832-1892, sobrino de Wu Yuxiang, escritor muy prolífico), y Hao Weizhen (1849-1920).

Wudang. [Wu Tang].

Cadena montañosa situada en la provincia de Hubei. Desde tiempos muy antiguos, estas montañas han estado ocupadas por diferentes sectas taoístas y puestas bajo el patronazgo de Zhen Wu, el dios guerrero del Norte. En ellas, los taoístas han desarrollado diferentes técnicas de meditación, alquimia taoísta y artes marciales (especialmente la secta Sanfeng y la secta de la Estrella Polar). Es la cuna del Taijiquan primitivo.



Wudang Sanfeng Taijiquan. También llamado Yuanshi Taijiquan (Taiji de posturas originales).

Parece ser que en principio, el estilo estaba compuesto por trece posturas eran trece series cortas que se relacionaban con los 8 triagramas y los 5 elementos, y que no se practicaban de manera encadenada. El método actualmente se compone principalmente de la forma de 108 posturas, esgrima de 108 movimientos, Qigong de Nutrición del Principio Vital (Yangsheng Gong), Neidan (alquimia interna) y la forma de combate de las Trece Posturas. El estilo tuvo como máximo exponente a Xu Benshan (1860-1932) y Zhu Chengde (1900-1990).

Wu shu. (Gong fu).

Literalmente significa "Arte Marcial", pero la palabra Wu (Guerra) significaba en su origen "Detener una alabarda".

- 1) Término que se utiliza para designar a las artes marciales Chinas tradicionales.
- 2) Competición deportiva derivada de estas.

Wuxing. *Cinco Movimientos* Más comúnmente denominados los Cinco Elementos.

Los Wuxing (tierra, metal, agua, madera y fuego) forman parte esencial del pensamiento filosófico chino. No se refieren a los propios elementos en sí, sino a cinco diferentes cualidades que permiten una clasificación coherente de los cambios dinámicos que se producen en un sistema dado. Principalmente hay dos ciclos de interacción, uno de generación (un elemento genera al siguiente) y otro de control (un elemento controla a otro). La más temprana descripción de los Cinco Movimientos se halla en el Hongfan, capítulo del Libro de Los Documentos (Shiji). En Taiji quan, los Wuxing se relacionan con las direcciones en los desplazamientos.



Xin jia. (ver Lao jia).

Xing yi quan. [Xinyi Chuan]/ Xin yi quan

Artes marciales que a pesar de pertenecer a la Familia Interna (Neijia) se practican con mucha potencia, pero no se basan en la fuerza muscular, sino en el uso explosivo de la potencia interior (Jing). En combate, su objetivo es destruir completamente la guardia del adversario con avances y golpes directos, muy potentes, usando todo el cuerpo al atacar.

El Xinyi quan "*Boxeo de la mente-corazón y la intención*", fundado por Ji Longfeng tenía como base la teoría de los Cinco Elementos (Wuxing) y su núcleo técnico consistía originariamente en las Técnicas de Imitación de los Diez Animales. Este estilo continúa practicándose actualmente, especialmente en Henan y por la etnia musulmana Hui.

NORMATIVA DE GRADOS DE TAI-CHI CHUAN



A mediados del siglo XIX el estilo fue modificado y pasó a llamarse Xingyi quan "Boxeo de la Forma y la Intención", consistente en la aplicación de la teoría de los Cinco Elementos y las Técnicas de Imitación de los Doce Animales.

❖ Y

Yang. Estilo.

Estilo desarrollado por Yang Luchan(1799-1872) quien durante 18 años estuvo aprendiendo Taiji quan en la aldea Chen (los últimos 6 directamente con Chen Chanxing) para más tarde transformarlo, escondiendo ciertas características "explosivas" del estilo Chen dentro de una apariencia de suavidad.

Por sus características es posiblemente el estilo más difundido y practicado en el mundo. A partir de él se han creado varias sub-escuelas, como la de Zheng Man Jing, el estilo Tung y otros. (Ver también Estilo Beijing).

Yi. [i]

Parte de la psique relacionada con el pensamiento y la intención, así como con la facultad de imaginar.

En Taiji, el Yi es el auténtico director de las acciones y debe entrenarse en primer lugar, puesto que será el que dirigirá la energía en una dirección correcta. El proverbio "Donde va la mente, va la energía; donde va la energía, va la fuerza" (Yi dao Qi dao; Qi dao Jin dao) ejemplifica el uso correcto de Yi.

En medicina China, las funciones normales del Yi se relacionan con un libre flujo de energía en el bazo.

Yin jin luo Kong. *Atraer al adversario y hacerle caer.*

Principio básico de la aplicación marcial del Taijiquan. Los cuatro caracteres pueden leerse en conjunto (Obligarle a avanzar para que caiga en un hueco) o por separado (Atraer, avanzar, hacer caer, vaciar). La idea básica es generar Peng para que el adversario encuentre una ligera resistencia que le obligue a aplicar más fuerza; entonces, la resistencia de Peng cambia de dirección, haciendo que la propia inercia del otro le haga caer en un hueco (físico o energético).

Yuanshi Taijiquan. *Taiji de posturas originales (Wudang Sanfeng Taijiquan).*

❖ Z

Zhan [Chan]. *Tocar.*

Uno de los Cuatro Puntos Clave del Tui shou.

Es el principio y la base del Tui Shou: tomar contacto con el contrario para poder "escuchar" (ting) su energía.

Para mantener el contacto en movimiento es necesario aplicar Lian.

Zhan Zhuang [Chan Chuang]. *Literalmente "De pie, como una estaca".* Representa el trabajo estático del Taijiquan, consistente en permanecer en una postura fija (como p. ej., "abrazar un árbol") durante un tiempo determinado para desarrollar cualidades como relajación (song), resistencia y fortaleza física,



NORMATIVA DE GRADOS DE TAI-CHI CHUAN



paciencia, respiración, sensación de *Peng*, control de los ejes corporales, etc. Faceta muy importante del Taiji.

Zhang Sanfeng.

Alquimista chino del siglo XIII, quien propuso la incorporación sistemática de los principios Yin-Yang a la práctica de las artes marciales, sentando las bases para el desarrollo del Taijiquan.

Zhong ding [Chong ting]. *Equilibrio central.*

Una de las *Trece Posturas*.

Más que a una postura concreta, se refiere a un estado mental de enraizamiento, de estar centrado, de estabilidad psico-física

Zhou [Chou]. Golpe aplicado con el codo.

Una de las *Trece Posturas*.

Utilizado en distancias medias. Su energía es muy potente y letal. A distancia media/corta tiene una gran efectividad. Se corresponde con el trigramma Gen (Montaña) y corresponde a la parte alta de la espalda (omóplatos). Su práctica correcta elimina la tensión energética de las vértebras dorsales y cervicales.).

Zhua Jin [Chua Chin]. *Agarrar los tendones.*

Técnica de puntos vitales en el Taijiquan, destinado a bloquear la fuerza física del oponente y dañar sus miembros para imposibilitar sus ataques.



Título X. LOS DIEZ PUNTOS IMPORTANTES DEL TAI-CHI CHUAN

Dictados por Yang Cheng-fu.

Escritos por Chen Weiming.

1. La energía en lo alto de la cabeza debe ser ligera y sensible.
"Xu ling dingjin"
2. Relaja el pecho y estira la espalda.
"Han ziong ba bei"
3. Relaja la cintura.
"Song yao"
4. Distingue entre lo "lleno" y lo "vacío".
"Fen xu shi"
5. Hunde los hombros, deja caer los codos.
"Chen jia zhui zhou"
6. Usa la mente y no la fuerza muscular.
"Yong yi bu yong li"
7. Enlaza arriba y abajo.
"Shang xia xiang sui"
8. Une el interior y el exterior.
"Nei wai ziang he"
9. Continuidad sin interrupción.
"Xiang liau bu duau"
10. Busca la quietud dentro del movimiento.
"Dong zhongqiu jing"