



Federación Española de Kickboxing y Muaythai



Departamento Nacional de Taiji Quan

Normativa de Grados

Comisión Técnica de Taiji Quan FEKM

Mail: comisiontecnica@taiji-guan.es

Septiembre 2020

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	4
SITUACIONES ESPECIALES.....	7
ESTRUCTURA DE EXAMEN	9
CINTURÓN NEGRO 1º GRADO	11
CINTURÓN NEGRO 2º GRADO	12
CINTURÓN NEGRO 3º GRADO	13
CINTURÓN NEGRO 4º GRADO	14
CINTURÓN NEGRO 5º GRADO	16
CINTURÓN NEGRO 6º GRADO	18
CINTURÓN NEGRO 7º GRADO	19
APÉNDICES.....	20
LOS DIEZ PRINCIPIOS DEL TAIJI QUAN.....	21
LA HISTORIA DE LOS ESTILOS DE TAIJI QUAN	23
Historia y Clasificación de las Formas de la Familia Chen	23
Historia y Clasificación de las Formas de la Familia Yang.....	28
Historia y Clasificación de las Formas del estilo de Wudang.....	32
Historia y Clasificación de las Formas del Taiji Quan Moderno	34
EL QI GONG.....	36
LA RESPIRACIÓN.....	39

INTRODUCCIÓN

El Taiji Quan es un legado ancestral que deberíamos respetar y cuidar en el presente para conseguir que las futuras generaciones puedan disfrutar de nuestro Arte Marcial.

Todos los partícipes en cualquier actividad promovida por el Departamento Nacional de Taiji Quan procurarán que sea ceremonial, respetable y admirable, aceptando y cumpliendo todas las normas y etiquetas establecidas puesto que son las bases que han construido y hecho crecer el Taiji Quan hasta el punto en que hoy lo conocemos.

EL GRADO

El Grado es un elemento propio e intrínseco de las artes marciales que jerarquiza a sus practicantes por su nivel de conocimiento y habilidad.

Habitualmente es el objetivo más codiciado por cualquier persona que se inicia en la práctica del Taiji Quan, convirtiendo su obtención en una meta, una motivación, un reflejo de su superación personal y un símbolo.

No obstante, la práctica de un arte marcial no consiste en una carrera por la obtención de los diferentes grados, sino en una práctica continuada que lleva aparejada un enriquecimiento y superación personal, una mejora de la autoestima y de la condición física y una adquisición de valores que con el tiempo se reflejan en cualquier actividad cotidiana mejorando nuestra calidad de vida.

Al grado de CINTURÓN NEGRO (y sucesivos) se llega recorriendo el camino del trabajo duro y esfuerzo continuo, abanderados por el respeto, la humildad, la buena actitud y el espíritu de superación.

EL TRIBUNAL

El Tribunal tiene la responsabilidad de velar por el nivel técnico y los aspectos tradicionales del Taiji Quan y deberá estar compuesto por un máximo de 5 jueces y un mínimo de 3 jueces (vestidos con el uniforme oficial para los jueces de grado).

Su objetivo es reconocer y premiar el esfuerzo físico-técnico, la actitud correcta y la adecuación a las normas protocolarias del aspirante. El Tribunal podrá solicitar al aspirante las explicaciones que considere necesarias en cualquier momento del examen, así como dar por finalizado el mismo cuando considere que posee los elementos necesarios para la emisión de un juicio.

Al finalizar el examen el Tribunal comunicará a los aspirantes el resultado provisional. Posteriormente remitirá el Acta de Examen a la Comisión Técnica del Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM donde constarán los nombres de los aspirantes, los resultados provisionales y los nombres y firmas de los miembros del Tribunal.

EL ASPIRANTE

Es el actor principal de todo el ceremonial de examen.

El aspirante deberá tener conocimiento y cumplir con todos los apartados de la normativa de grados que le sean concernientes y demostrar una actitud adecuada y respetuosa a los protocolos relativos a la indumentaria (uniforme oficial), presentación, ejecución técnica, conocimientos teóricos, comportamiento y lenguaje empleado.

El aspirante será evaluado desde el inicio del examen hasta el final de este y deberá mostrar voluntad de graduarse en todo momento, así como una preparación físico-técnica adecuada.

CONVOCATORIA DE EXAMEN

La celebración de una convocatoria de examen se realizará a puerta cerrada, permitiéndose el acceso a las instalaciones únicamente a los miembros de Tribunal convocados, personal de organización, los aspirantes y sus colaboradores de examen.

Los exámenes podrán ser filmados, fotografiados y grabados por la Comisión Técnica. Las imágenes y audios serán archivados como soporte para posibles alegaciones y aclaraciones sobre la valoración del Tribunal. La presentación de la solicitud de examen lleva implícita la autorización del aspirante sobre el tratamiento de su imagen y voz para los fines anteriormente descritos.

No está permitido ningún tipo de grabación, fotografía y grabación por parte de terceras personas que no sea el anteriormente citado.

Los resultados de los exámenes se comunicarán a la finalización de estos. Dichos resultados no serán definitivos hasta la validación por parte de la Comisión Técnica del Acta de Examen.

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1. Tener la edad reglamentaria (*Tabla I*) el día del examen. No se puede solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad.
2. Cumplir con el tiempo de práctica federada estipulado por el Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM (*Tabla II*) desde el grado anterior. Dichos años de práctica de Taiji Quan se acreditarán presentando copias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigidos, las cuales revisará y comprobará el Departamento Nacional Taiji Quan FEKM.
3. Presentar copia del diploma de grados expedido por la Federación. En el caso de los aspirantes a Cinturón Negro deberán presentar el carné de grados o un aval firmado por un Instructor Nivel 3 o por el Director Nacional que acredite el Cinturón Marrón.
4. Licencia del año en curso en vigor.
5. Copia del D.N.I.
6. Imagen fotográfica del aspirante (tipo carné).
7. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los aspirantes hasta 3º Grado incluido deberán ir avaladas con la firma de un Instructor Nivel 3 o en su defecto por el Delegado Autonómico.
8. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.
9. Los aspirantes presentarán toda la documentación con treinta días de antelación a través de los canales oficiales del Departamento Nacional Taiji Quan FEKM.
10. Los aspirantes a Cinturón Negro 4º Grado o superior podrán elegir la vía curricular por la que quieren realizar el examen: multiestilar, Familia Chen, Familia Yang o Wudang.
11. Los aspirantes a Cinturón Negro 5º Grado o superior deberán presentar una tesina original que deberán remitir al Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM con treinta días de antelación a la fecha de examen. Las tesinas deberán incluir portada y bibliografía y estar redactadas con un tamaño de letra de 12 caracteres por pulgada. El número mínimo de páginas de la tesina depende del grado al que se aspira: 10 hojas para 5º Grado, 20 hojas para 6º Grado y 30 hojas para 7º Grado.

Si el aspirante suspende el examen deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen.

El aspirante podrá solicitar, a través de su Federación Autonómica, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

El aspirante que sea repetidor deberá presentar solamente una nueva solicitud acompañada de una fotografía actualizada.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de examen, pero podrán solicitar la exención 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 examen.

IMPORTANTE

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

TABLA I. Edad mínima requerida y tiempo mínimo reglamentario de permanencia.

1º Grado	16 años	1 año de Cinturón Marrón
2º Grado	18 años	2 años de 1º Grado
3º Grado	21 años	3 años de 2º Grado
4º Grado	25 años	4 años de 3º Grado
5º Grado	30 años	5 años de 4º Grado
6º Grado	36 años	6 años de 5º Grado
7º Grado	43 años	7 años de 6º Grado
8º Grado	51 años	8 años de 7º Grado
9º Grado	60 años	9 años de 8º Grado
10º Grado	70 años	10 años de 9º Grado

TABLA II. Número de licencias necesarias

1º Grado	3 consecutivas ó 4 alternas
2º Grado	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º Grado
3º Grado	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º Grado
4º Grado	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º Grado
5º Grado	5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º Grado
6º Grado	6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5º Grado
7º Grado	7 consecutivas ó 8 alternas a partir del 6º Grado
8º Grado	8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 7º Grado
9º Grado	9 consecutivas ó 10 alternas a partir del 8º Grado
10º Grado	10 consecutivas ó 11 alternas a partir del 9º Grado

SITUACIONES ESPECIALES

DISPENSA MÉDICA

La normativa de grados se adaptará en aquellas situaciones especiales que necesiten una modificación para una correcta evaluación de las condiciones del aspirante.

- La modificación deberá estar avalada por un certificado médico.
- El instructor deberá adjuntar un informe en la solicitud de examen. En dicho informe describirá la evolución en el Taiji Quan del aspirante y además podrá proponer una adaptación adecuada a la condición personal del mismo o bien dejarlo a criterio de la Comisión Técnica.
- El informe y el certificado médico deberán ser presentados con una antelación mínima de 90 días para su estudio y evaluación. La decisión sobre las adaptaciones definitivas que se aplicarán se comunicará con suficiente antelación al aspirante.

CONVALIDACIÓN DE GRADOS

Podrá solicitar la convalidación del grado cualquier persona que cumpla los siguientes requisitos:

- Currículum avalado por la Federación Nacional correspondiente.
- Documentación que acredite el tiempo de práctica federada correspondiente.
- Copia compulsada de los títulos emitidos por una Federación Nacional.
- Cumplir con la edad mínima exigida para cada grado (Tabla I).
- Cumplir con el tiempo mínimo exigido en el grado anterior (Tabla II).
- Carta de recomendación de un Instructor Nivel 3 de Taiji Quan FEKM que avale la solicitud.

La solicitud con la documentación presentada será sometida a estudio y valoración por parte de la Comisión Técnica que dictaminará su concesión o no. En caso de aceptación de la solicitud la Comisión Técnica establecerá y comunicará al aspirante el proceso de convalidación adecuado y al grado al que puede convalidar.

En todos los casos se redactará un Acta de Convalidación donde se reflejarán los requisitos presentados, la convalidación realizada y el resultado de esta.

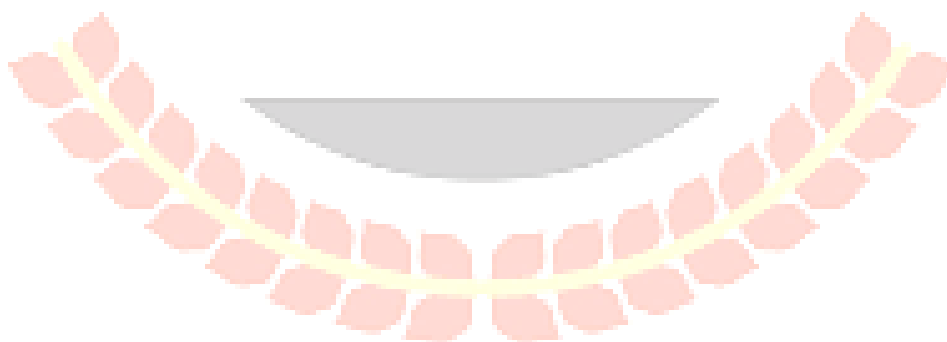
REDUCCIÓN DE TIEMPO

La Comisión Técnica podrá en determinadas circunstancias especiales, previo estudio y valoración de las propuestas de reducción de tiempo dirigidas a la misma, hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con TRES MESES de antelación a la fecha de examen.

MODIFICACIONES CURRICULARES

El aspirante podrá solicitar mediante escrito a la Comisión Técnica la inclusión de formas en el programa curricular del grado al que aspira siempre y cuando las mismas estén reconocidas y avaladas por alguna de las escuelas oficiales del Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM. La Comisión Técnica podrá enmarcar las formas solicitadas en un grado distinto al solicitado por el aspirante con independencia de la aceptación o negación de la solicitud.

Dicha solicitud deberá realizarse con SEIS MESES de antelación a la fecha de examen.



ESTRUCTURA DE EXAMEN

La estructura de los exámenes está compuesta por varias fases diferenciadas: Formas, Defensa Personal, Qi Gong, Parejas en Colaboración y Conocimientos Teóricos. En grados altos la estructura del examen se modifica y ajusta a las elecciones personales del aspirante.

Las formas y los requisitos incluidos en cada uno de los distintos grados representan el contenido técnico-práctico que el aspirante debe obligatoriamente presentar a examen.

La calificación final del examen será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple de los miembros del Tribunal.

DIRECTRICES DE EXAMEN

A continuación, se exponen las directrices a seguir por parte del aspirante y del Tribunal, así como algunas de las faltas catalogadas como más frecuentes en pos de una óptima ejecución técnica y una mejor valoración.

Directrices del Aspirante:

1. **Conocimientos teóricos:** El aspirante deberá poseer un conocimiento profundo de las formas presentadas, incluyendo el significado de cada movimiento, así como del temario específico para el grado al que aspira y de los grados anteriores.
2. **Capacidades físicas:** El aspirante deberá adaptar las técnicas elegidas a sus propias capacidades físicas manteniendo en todo momento los principios del Taiji Quan.
3. **Nivel técnico:** El aspirante deberá mostrar una correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación en los distintos apartados presentados, evitando ejecuciones que imposibiliten al Tribunal la valoración de estas.
4. **Trabajo por parejas:** El aspirante deberá mostrar naturalidad, control y funcionalidad en los trabajos por parejas, tanto en las aplicaciones de defensa personal como en las formas colaborativas.
5. **Actitud:** El aspirante deberá mostrar, en todo momento, voluntad por superar el examen cuidando los protocolos, la ejecución y la presentación a realizar, así como las respuestas y explicaciones a los miembros del Tribunal.

Directrices del Tribunal:

1. **Técnica de los movimientos:** Se evaluará el respeto a las técnicas propias del Taiji Quan, del estilo empleado y de la forma elegida. En el trabajo con compañeros se evaluará la naturalidad y fluidez, penalizándose con rigor la falta de control.
2. **Capacidades físicas:** Aspectos como la fortaleza, la coordinación y el equilibrio se evaluarán en el desarrollo técnico del aspirante, según las características propias de la forma elegida (suave o explosiva), que deberá transmitir estabilidad, consistencia y una coordinación integral (manos, pies, cuerpo y mirada).
3. **Actitud:** Se evaluará la voluntad del aspirante por superar el examen a través de la presentación realizada, sus respuestas y explicaciones y su organización acorde a los cánones y protocolos del Departamento Nacional Taiji Quan FEKM.
4. **Continuidad:** Se evaluará que los movimientos se realicen con armonía, continuidad, cambios de ritmo y fluidez. Se penalizarán las interrupciones no justificadas.
5. **Gravidez** o Hundir el Qi en el Dantien: Se evaluará la capacidad del aspirante de enraizarse en el suelo dejando caer todo el peso del cuerpo en el Dantien y manteniéndose el centro de gravedad bajo y equilibrado.

Errores más frecuentes:

<i>Faltas en Fuerza</i>	<i>Faltas en Armonía</i>
Tensión y rigidez	Coordinación entre brazos y piernas
Laxitud y debilidad	Coordinación entre el torso y las extremidades
Cambios de fuerzas no naturales	Continuidad en el movimiento
Desconexión en la aplicación de la fuerza	Rigidez en las transiciones
<i>Faltas en Espíritu</i>	<i>Faltas en Velocidad</i>
Tensión	Confusión entre movimientos lentos y rápidos
Fatiga	Ritmos erróneos
Pérdida de concentración	Movimientos interválicos
Excitación	

CINTURÓN NEGRO 1º GRADO

FORMAS

Estilo Moderno:

- Mano: 10 Taiji Quan, 16 Taiji Quan, 24 Taiji Quan
- Abanico: 18 Taiji Shan
- Espada: 18 Taiji Jian

El aspirante realizará dos formas obligatorias: 24 Taiji Quan y una forma de arma a elección del aspirante.

DEFENSA PERSONAL

El aspirante realizará dos aplicaciones de defensa personal con la asistencia de un compañero. Dichas técnicas deberán estar obligatoriamente incluidas dentro del programa técnico presentado.

QI GONG

- Aparato Locomotor (1ª parte).
- Acondicionamiento General.

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

- Los diez principios del Taiji Quan.
- Explicación teórica del Yin y Yang.
- Concepto del Qi.

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.

CINTURÓN NEGRO 2º GRADO

FORMAS

Estilo Moderno:

- Mano: 32 Taiji Quan.
- Abanico: 36 Taiji Shan.
- Espada: 16 Taiji Jian y 32 Taiji Jian.

El aspirante realizará obligatoriamente: 32 Taiji Quan, 36 Taiji Shan y 32 Taiji Jian.

DEFENSA PERSONAL

El aspirante realizará cuatro aplicaciones de defensa personal con la asistencia de un compañero. Dichas técnicas deberán estar obligatoriamente incluidas dentro del programa técnico presentado.

QI GONG

- Tabla de los Cinco Animales
- Tabla de las Ocho Piezas de Brocado

FORMA DE TAIJI QUAN POR PAREJAS EN COLABORACIÓN

- Secciones 1 y 2 de la Forma Oficial de Taiji Quan por Parejas en Colaboración

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

- Características y fundadores de las Escuelas principales de Taiji Quan.
- Teoría de los cinco elementos y su relación con los órganos internos.
- Tipos de respiración.

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.

CINTURÓN NEGRO 3º GRADO

FORMAS

Estilo Moderno:

- Mano: 9 Taiji Quan Chen, 40 Taiji Quan Yang, 42 Taiji Quan Yang
- Abanico: 52 Taiji Shan Yang
- Sable: 13 Taiji Dao Wu

El aspirante realizará obligatoriamente: 9 Taiji Quan Chen, 13 Taiji Dao Wu, 52 Taiji Shan Yang y de podrá elegir voluntariamente entre 40 ó 42 Taiji Quan Yang.

DEFENSA PERSONAL

El aspirante realizará seis aplicaciones de defensa personal (cuatro de mano y dos de armas) con la asistencia de un compañero. Dichas técnicas deberán estar obligatoriamente incluidas dentro del programa técnico presentado.

QI GONG

- Tabla para el fortalecimiento de los músculos y tendones.

FORMA DE TAIJI QUAN POR PAREJAS EN COLABORACIÓN

- Forma Oficial de Taiji Quan por Parejas en Colaboración

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

- Qi Gong: Tipos y características.
- Teoría de los cinco elementos y su relación con las emociones, colores, puntos cardinales, aperturas del cuerpo, etc.

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.

CINTURÓN NEGRO 4º GRADO

FORMAS

El aspirante realizará cuatro formas obligatorias acorde a la vía curricular elegida. El Tribunal podrá solicitar al aspirante, independientemente de la vía elegida, la realización de la forma 42 Taiji Jian Moderno para emitir su valoración.

Vía Multiestilar:

- 48 Taiji Quan Moderno
- 13 Taiji Quan Wudang.
- Una forma voluntaria a elegir del estilo de la Familia Chen : 19 Taiji Quan, 38 Taiji Quan, Dajia Yi Lu o Dajia Er Lu.
- Una forma voluntaria a elegir del estilo de la Familia Yang: 10 Taiji Quan, 13 Taiji Quan o 16 Taiji Quan.

Vía Familia Chen:

- Una forma de mano voluntaria a elegir: Laojia Yi Lu o Laojia Er Lu.
- Una forma de mano voluntaria a elegir: 19 Taiji Quan, 38 Taiji Quan, Dajia Yi Lu o Dajia Er Lu
- Una forma de arma voluntaria a elegir: Taiji Shan, Taiji Dao, Taiji Jian (36 ó 49)
- Una forma de mano voluntaria a elegir entre los estilos: Moderno, Familia Yang o Wudang.

Vía Familia Yang:

- Una forma de mano voluntaria a elegir: 10 Taiji Quan, 13 Taiji Quan o 16 Taiji Quan
- 22 Taiji Quan Yang
- 67 Taiji Jian Yang
- Una forma de mano voluntaria a elegir entre los estilos: Moderno, Familia Chen o Wudang.

Vía Wudang:

- 13 Taiji Quan Wudang
- Taiji Jian Wudang
- Dos formas de mano voluntarias a elegir entre los estilos: Moderno, Familia Chen o Familia Yang.

DEFENSA PERSONAL

El aspirante realizará seis aplicaciones de defensa personal con armas con la asistencia de un compañero. Dichas técnicas deberán estar obligatoriamente incluidas dentro del programa técnico presentado.

EXPOSICIÓN TEÓRICO PRÁCTICA

El aspirante ejecutará tres movimientos elegidos voluntariamente dentro del programa técnico presentado y explicará la biomecánica, bioenergía y aplicación marcial de los mismos.

QI GONG

- Tabla de 12 movimientos para la preservación de la salud.

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

- Las trece posturas.
- Teoría de los cinco elementos y sus ciclos

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.

CINTURÓN NEGRO 5º GRADO

FORMAS

El aspirante realizará cuatro formas obligatorias acorde a la vía curricular elegida.

Vía Familia Chen:

- Una forma de mano voluntaria a elegir: Xinjia Yi Lu o Xinjia Er Lu.
- Una forma de espada voluntaria a elegir: 36 Taiji Jian o 49 Taiji Jian
- 28 Taiji Shan
- Una forma voluntaria a elegir entre los estilos Familia Yang o Wudang.

Vía Familia Yang:

- 49 Taiji Quan
- 103 Taiji Quan
- 13 Taiji Dao
- Una forma voluntaria a elegir entre los estilos Familia Chen o Wudang

Vía Wudang:

- 28 Taiji Quan
- Taiji FuChen
- Una forma voluntaria a elegir del estilo de Familia Chen o Yang.
- Una forma voluntaria a elegir del estilo de Familia Chen o Yang.

DEFENSA PERSONAL

El aspirante realizará ocho aplicaciones de defensa personal (cuatro de mano y cuatro de armas) con la asistencia de un compañero. Dichas técnicas deberán estar obligatoriamente incluidas dentro del programa técnico presentado.

QI GONG

- Tabla de los Cinco Animales de Wudang

TESINA

El aspirante desarrollará su tesina sobre cinco de los Diez Principios del Taiji Quan a su elección.

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.



CINTURÓN NEGRO 6º GRADO

FORMAS

El aspirante realizará cuatro formas obligatorias acorde a la vía curricular elegida.

Vía Familia Chen:

- Tres formas de armas voluntarias a elegir entre: 23 Taiji Dao, 49 Taiji Jian, 72 Taiji Qiang y 32 Taiji Da Dao (Guan Dao)
- Una forma voluntaria a elegir entre los estilos Familia Yang o Wudang

Vía Familia Yang:

- 103 Taiji Quan
- 67 Taiji Jian
- 13 Taiji Dao
- Una forma voluntaria a elegir entre los estilos Familia Chen o Wudang

Vía Wudang:

- 108 Taiji Quan
- Taiji Shan
- Qi Gong de los Animales de Wudang
- Una forma voluntaria a elegir entre los estilos Familia Chen o Yang

QI GONG

- Tabla de 49 movimientos.

TESINA

El aspirante desarrollará su tesina libremente sobre cualquier tema desarrollado dentro del Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM.

El aspirante deberá conocer obligatoriamente el programa de los grados anteriores.

CINTURÓN NEGRO 7º GRADO

EXPOSICIÓN PRÁCTICA

El aspirante podrá exponer libremente un trabajo sobre cualquier aspecto a su elección fundamentado en uno de los tres estilos tradicionales reconocidos por el Departamento Nacional Taiji Quan FEKM.

En la exposición deberá desarrollar aspectos técnicos, físicos, prácticos y filosóficos apoyados en una demostración práctica y no será obligatorio que esté vinculada al contenido de la Tesina.

El Tribunal podrá pedir las aclaraciones que crea oportunas, así como establecer un coloquio para la valoración final en cualquier momento de la exposición.

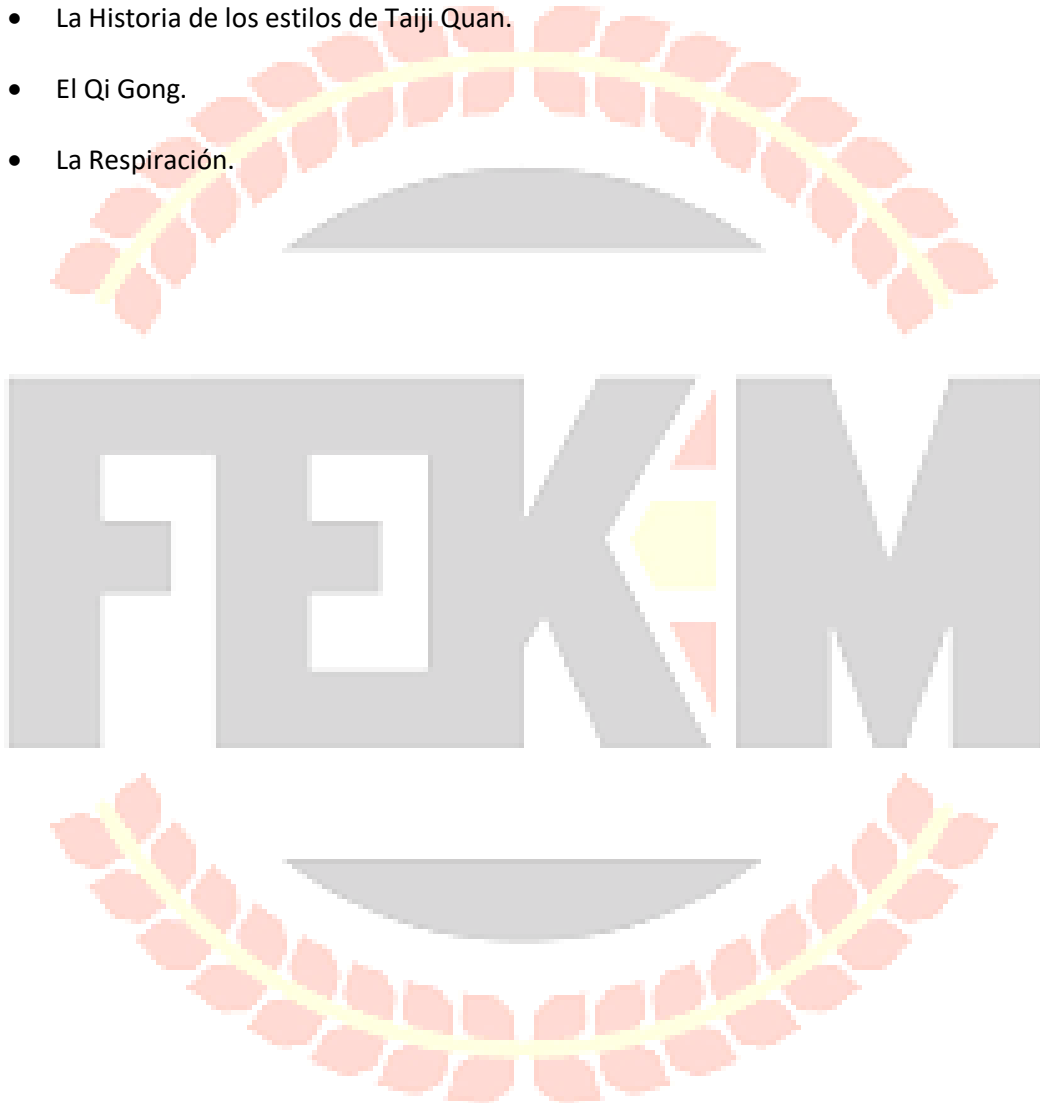
TESINA

El aspirante desarrollará su tesina libremente sobre cualquier temática relacionada con la actividad propia del Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM en donde refleje sus propias experiencias, inquietudes, desarrollos y conclusiones sobre su práctica personal, docencia o estudios realizados sobre el Taiji Quan.

APÉNDICES

En los siguientes apéndices se detallarán los aspectos teóricos más fundamentales que debería conocer en profundidad cualquier Cinturón Negro de Taiji Quan FEKM para completar la formación practica recibida, buscando una formación integral y completa.

- Los Diez Principios del Taiji Quan.
- La Historia de los estilos de Taiji Quan.
- El Qi Gong.
- La Respiración.



LOS DIEZ PRINCIPIOS DEL TAIJI QUAN

1. Ubicar la energía en la parte superior de la cabeza.

Significa que la cabeza debe estar erguida, sin inclinaciones laterales y frontales, como si estuviese suspendida por la coronilla a través de un hilo. No debe haber rigidez en el cuello y la mandíbula debe estar ligeramente baja. Debe existir una sensación de suavidad y naturalidad.

2. Descender el pecho y elevar la espalda.

El pecho debe estar relajado, sin retracción escapular y permitiendo una redondez natural de la espalda. La espalda debe estar alineada, sin rigidez y de modo que las vértebras descansen con una corrección sagital de las curvaturas naturales de la espalda.

3. Relajar la cadera.

La cadera es el punto central del cuerpo y debe estar relajada permitiendo el tono muscular adecuado en las piernas y proporcionando estabilidad a la posición. Cuando un movimiento está falto de energía o falla en las transiciones se debería buscar la causa en la cadera.

4. Distinguir entre *Lleno* y *Vacío*.

Es un principio fundamental para la práctica del Taiji Quan. Se denomina *Lleno* a la pierna sobre la que descansa todo el peso corporal y *Vacío* a la pierna contraria. Solo con una distinción clara de este principio podremos movernos de forma suave y sin esfuerzo, evitando pasos pesados y posiciones incómodas e inestables.

5. Descender los hombros y dejar caer los codos.

Los hombros deben estar relajados y bajos, evitando las proyecciones frontales y escapulares, y los codos deben apuntar hacia abajo y evitar las angulaciones. La elevación de los codos implica que los hombros no estén relajados.

6. Usar la energía y no la fuerza.

En la práctica del Taiji Quan todo el cuerpo debe estar relajado y depender exclusivamente de la mente. Se deben conseguir movimientos suaves, circulares y espontáneos, evitando emplear la fuerza que bloquea los nervios y los tendones y restringe la libertad de movimientos.

Afirmar que hay que ser fuertes sin usar la fuerza suele producir confusión en el practicante. Debemos imaginar que los meridianos del cuerpo son como vías de agua, que cuando se abren esta corre libremente llevando el Qi por ella. Esto sintoniza con el Tratado de Taiji Quan donde

se postula que *solo de la mayor suavidad viene la dureza*. Por eso se suele decir que los brazos de los practicantes de Taiji Quan son como hierro envuelto en algodón y extremadamente pesados.

7. Unir la parte superior y la parte inferior.

Este principio está postulado en el Tratado de Taiji Quan como *la raíz está en los pies, se distribuye a través de las piernas, se controla por la cadera y se expresa en las manos*.

Se dice que el Qi debe circular de forma continua desde los pies hasta las manos, pasando por todo el cuerpo. Para lograrlo debemos mover todo el cuerpo como una unidad, entendida como una unidad integrada por partes independientes coordinadas y no como una unidad sólida.

8. Unir lo interno y lo externo.

El Taiji Quan entrena y ejercita el espíritu (Shen), la parte interna, aunque lo que se ve es el cuerpo, la parte externa. Se suele decir que *el espíritu emprende la acción y el cuerpo la realiza*.

Por tanto, cuando unimos el espíritu al cuerpo nuestros movimientos serán naturales, suaves y sin interrupción.

9. Continuidad sin interrupción.

En la ejecución del Taiji Quan debemos buscar la continuidad del movimiento, desde el principio hasta el final, evitando cualquier tipo de interrupción física o mental. La coordinación del cuerpo con la respiración, los movimientos completos y la distribución de los pesos son esenciales para lograrla.

Se debe recordar que en el Taiji Quan se emplea la mente como motor de la acción, que en nuestro caso particular pretende expresar una idea de continuidad. Los clásicos la definen *como un gran río fluyendo sin fin*.

10. Buscar la Quietud en el Movimiento.

En el Taiji Quan se suele decir que empleamos la calma para contestar al movimiento, porque a pesar de movernos nuestra mente está en calma. Si nuestra mente no está calmada nuestros movimientos serán erráticos. Cuanto más lentamente se realicen los movimientos, más larga y lenta será la respiración y nuestro Qi podrá elevarse desde el Dantien, consiguiendo la quietud del Shen.

LA HISTORIA DE LOS ESTILOS DE TAIJI QUAN

Historia y Clasificación de las Formas de la Familia Chen

Los orígenes

La genealogía de la familia Chen se remonta a Chen Bu, considerado el patriarca histórico del clan Chen, aunque la creación del Taiji Quan se atribuye a Chen Wangting (1600-1680) a finales del s. XVII.

La familia Chen fue famosa por su Boxeo del Puño de Cañón (Paochuiquan) siendo conocida como la Familia Chen Paochui (Paochui Chen Jia).

Después de la caída de la dinastía Ming, Chen Wangting se retiró a Chenjiagou donde empezó a compilar su propia forma de arte marcial, combinando varias disciplinas, extrayéndoles la esencia de sus habilidades y añadiéndole sus conocimientos de medicina tradicional china y pensamientos de la cultura china.

Para esta compilación estuvo muy influenciado por el Nuevo libro de técnicas efectivas (Ji Qiao Xinshu) del General Qi Jiguang (1528-1587) donde este detalla sus conocimientos sobre estrategia y artes marciales y describe un repertorio de asimilación técnica de dieciséis sistemas marciales de la época (Quan Jing o Boxeo de Cañón). De la estrategia del General Qi Jiguang extrajo los principios de *no combatir fuerza con fuerza y conducir a tu adversario al vacío* que a la postre serían las bases para el Taiji Quan.

La reforma de Chen Changxing y la consolidación del Estilo Antiguo.

El Taiji Quan era un sistema intrafamiliar secreto hasta la época de Chen Changxing (1771- 1853), 14ª generación de la familia Chen. Chen Changxing rompió con la tradición familiar y sintetizó las cinco rutinas de boxeo de Chen Wangting, transmitidas durante generaciones, en lo que actualmente se conoce como el Estilo Antiguo (Laojia) con sus dos rutinas. Una, denominada la primera rutina (Yilu) y la otra, la segunda rutina (Erlu), que popularmente es conocida como Puño de Cañón (Paochui).

La reforma llevada a cabo por Chen Changxing consolidó el estilo Chen como lo conocemos hoy y representa la mayor evolución llevada a cabo al conformar las formas fundamentales sobre las que se han desarrollado el resto de las generaciones de la familia Chen.

La reforma de Chen Fake y la irrupción del Estilo Nuevo

Chen Fake (1887-1957), 17ª generación de la familia Chen, fue a Beijing en 1928 para enseñar Taiji Quan a petición de su sobrino, Chen Zhaopei.

Allí empezó a desarrollar lo que actualmente conocemos como el Estilo Nuevo (Xinjia). Estandarizado durante la década de 1940, el Estilo Nuevo, que mantiene las características del Estilo Antiguo y se mantiene fiel a su estructura, incorpora un énfasis en los movimientos de enrollar la seda (Chan Si Jin), una mayor potencia en las acciones y un hincapié en las técnicas de luxación (Qinna). El Estilo Nuevo consta de dos rutinas (Yilu y Erlu).

Mientras tanto, el Estilo Antiguo se había mantenido vivo en Chenjiagou gracias a Chen Zhaopei. En 1974, Chen Zhaokui, 18ª generación de la familia Chen e hijo de Chen Fake, regresó a Chenjiagou para enseñar el Estilo Nuevo desarrollado en Beijing por su padre.

El Pequeño Estilo

Chen Youben, 14ª generación de la familia Chen y contemporáneo de Chen Changxing, creó el Pequeño Estilo (Xiaojia) basándose en el Estilo Antiguo y siendo estructuralmente fiel. Consta de dos rutinas: la primera (Yilu) y la segunda (Erlu)

El maestro Chen Xiaowang, 19ª generación de la familia Chen, resume las diferencias entre los tres estilos del Taiji Quan Chen diciendo: *en Laojia los círculos son medianos, en Xinjia los círculos son grandes y en Xiaojia los círculos son pequeños.*

Las Formas del Taiji Quan de la Familia Chen

El entrenamiento de las formas proporciona los fundamentos del Taiji Quan de la familia Chen de forma gradual. Dentro de este amplio sistema cada forma tiene su propósito y representa una etapa del aprendizaje. El aprendizaje del estilo Chen pasa por tres fases:

1. Énfasis en la comprensión de los principios subyacentes del movimiento.
2. Correcto ejercicio de los movimientos estandarizados
3. Búsqueda de un mayor entendimiento de la circulación de energía interna.

El Taijiquan Chen contiene tanto movimientos lentos y suaves (la Primera Rutina) como movimientos rápidos y explosivos (la Segunda Rutina). La combinación de ambos tipos de movimientos ofrece un entrenamiento más completo para la ejercitación del cuerpo y la mente.

Formas de Mano

El Taiji Quan de la familia Chen conserva las formas establecidas por Chen Changxing, Laojia (Estilo Antiguo) y por Chen Fake, Xinjia (Estilo Nuevo), de forma invariable. Ambos estilos poseen dos rutinas cada uno que conforman las cuatro formas tradicionales del estilo de la familia Chen: Laojia Yilu, Laojia Erlu, Xinjia Yilu y Xinjia Erlu.

En ambos estilos, la Primera Rutina se caracteriza por movimientos lentos y suaves, interrumpidos por técnicas de emisión de energía o fuerza (Fajin), mientras que la Segunda Rutina es fundamentalmente rápida y potente y con una mayor presencia de Fajin.

Se considera que la esencia del estilo Chen pervive en la primera forma tradicional, Laojia Yilu, que es sobre la que han evolucionado otros estilos de Taiji Quan.

Formas de Armas

La combinación del trabajo de armas con las formas de mano aumenta las capacidades físicas y marciales del practicante.

El Taiji Quan de la familia Chen incluye la práctica con numerosas armas: el Sable, la Espada, la Lanza, la Alabarda, el Palo Largo, la Espada Doble, el Sable Doble, la Maza Doble de Hierro, el Palo de Ceja y el Bastón de Dos Secciones.

Hay cuatro armas principales:

- **Sable (Dao).**

El sable es un arma pesada de un solo filo que permite movimientos poderosos, de cortes amplios y con gran extensión. Aunque se clasifica como un arma corta permite ataques a una distancia sorprendentemente larga gracias al uso de movimientos de saltos explosivos.

La forma del sable Chen consta de 23 movimientos y su ejecución es rápida y dinámica.

- **Espada (Jian).**

La práctica de la espada desarrolla la habilidad de proyectar la energía de manera relajada (hacia la punta de la espada), construye un cuerpo más eficaz (relajando las grandes articulaciones como caderas y hombros) y aumenta la flexibilidad de las muñecas y manos.

El Taiji Quan Chen tradicional contiene dos formas de espada, una de 36 y otra de 49 movimientos. Sus ejecuciones incluyen tanto movimientos lentos como rápidos.

- **Lanza (Qiang).**

La lanza de la familia Chen combina funciones propias de la lanza y de palo o bastón. Es conocida también como *lanza de la flor de la pera* o *palo del mono blanco*.

La práctica con la lanza mejora nuestro equilibrio, a través del uso de pasos complejos y rápidos, así como el desarrollo de la fuerza de la parte superior del cuerpo y la flexibilidad global.

La forma de lanza Chen se compone de 72 movimientos y posee un ritmo enérgico, directo y rápido, con pocos movimientos lentos.

- **Alabarda (Yanyuedao / Guandao / Da Dao).**

La alabarda o gran sable de Chen es un arma grande y pesada que desarrolla la fuerza de la parte superior del cuerpo y su anclaje estable sobre el tren inferior. También se conoce como el *sable de primavera* y *el otoño* o el *sable del dragón verde de la luna creciente*.

La forma de alabarda Chen posee movimientos fuertes y poderosos y se compone de 32 movimientos. El nombre de cada movimiento es un poema de siete caracteres que rememora distintas hazañas del famoso general Guan Yu (160-219), a quién se le atribuye la creación del arma.

Formas Modernas

En las últimas décadas se han desarrollado formas cortas para facilitar el aprendizaje y la progresión hacia las formas tradicionales.

La Dirección de Deportes de China ha estandarizado una forma del estilo Chen para competición (56 Taiji Quan) que fusiona elementos de Yilu y Erlu del Estilo Nuevo (Xinjia).

El maestro Chen Xiaowang ha compilado las formas de 9, 19 y 38 movimientos.

- 38 Taiji Quan combina elementos de las primeras rutinas (Yilu) del Estilo Antiguo (Laojia) y del Estilo Nuevo (Xinjia).

- 19 Taiji Quan es una combinación de los tres estilos de la familia Chen: Laojia, Xinjia y Xiaojia. Posee un diseño simple que se adecua perfectamente a los principiantes.
- 9 Taiji Quan es una simplificación pedagógica de 19 Taiji Quan y no posee elementos novedosos.

El maestro Chen Ziqiang ha innovado y establecido varias formas recientemente, tanto de mano como de armas: Dajia Yilu, Dajia Erlu, Taiji Qiu (esfera), 28 Taiji Shan (abanico), 36 Taiji Jian y 24 Taiji Qiang



Historia y Clasificación de las Formas de la Familia Yang

El Taiji Quan es un tesoro ancestral de las artes marciales chinas que ha sido transmitido a través de clanes familiares de generación en generación.

Desde su fundador, Yang Luchan, todas las generaciones han trabajado para investigar, desarrollar, evolucionar y difundir el Taiji Quan hasta nuestros días, donde el maestro Yang Jun, 5ª generación de la familia Yang, continua el legado recibido de sus antepasados.

Yang Luchan (1799-1872), también conocido como Yang Fu Kui, nació en Yongnian (Guangping), provincia de Hebei, en el seno de una familia pobre, donde creció acompañando a su padre en las labores agrícolas. De adolescente tuvo varios trabajos temporales. Uno de ellos fue en la farmacia Tai He Tang, al oeste de Yongnian y abierta por Chen Dehu de Chenjiagou.

A Yang Luchan siempre le habían gustado las artes marciales y de niño había estudiado Chang Quan, alcanzando cierto nivel de habilidad. Un día, un socio de la farmacia empleó un arte marcial, que Yang Luchan nunca había visto, contra unos encapuchados que habían ido a buscar problemas. Tras este incidente Yang Luchan deseaba estudiar ese arte marcial con Chen Dehu. Este, viendo que su deseo era sincero lo derivó a Chenjiagou para entrenar con Chen Changxing, 14ª generación de la familia Chen.

Tras un largo viaje a pie hasta Chenjiagou, solicitó a Chen Changxing que fuese su maestro. A pesar de tradicionalmente solo enseñaba a los miembros de la familia, Yang Luchan consiguió que se le permitiese practicar, aunque solo en el patio frontal.

Años después, sin recibir ninguna instrucción de Taiji Quan, Yang Luchan despertó al oír unos sonidos provenientes del patio trasero. Como tenía prohibido su acceso, trepó a un árbol desde donde observó a Chen Changxing enseñando Taiji Quan a un grupo de estudiantes.

Este descubrimiento fue una fuente de felicidad para Yang Luchan, que acudía cada noche para observar los entrenamientos y practicar posteriormente en secreto. Poco a poco, la habilidad de Yang Luchan fue mejorando, hasta el punto en que un día mientras jugaba con un joven de la familia Chen uso, sin intención, una explosión de energía para derribarlo.

Esto captó la atención de Chen Changxing que quiso conocer como había sido posible tal hazaña. Tras averiguar la verdad, hizo que Yang Luchan compitiese con otro estudiante. Tras vencerlo, la sorpresa de Chen Changxing por el talento de Yang Luchan y su naturaleza sincera y amable, provocó que hiciese con él una excepción y lo aceptará como estudiante externo de la villa.

Tras años de practica diligente, Yang Luchan regresó a Yongnian. Al conocerse que había estudiado en Chenjiagou fue retado a múltiples desafíos por los maestros de artes marciales locales. Un día fue derribado, provocando la desilusión en Yang Luchan, que decidió regresar a Chenjiagou a mejorar su habilidad.

Años después, regresó a Yongnian y probó su habilidad con los mejores artistas marciales. A pesar de que nadie fuera capaz de golpearlo, Yang Luchan no estaba satisfecho con su nivel de habilidad y comprensión de Taiji Quan. Pensaba que no había aprendido la esencia del Taiji Quan, así que decidió retornar a Chenjiagou por tercera vez.

Esta vez, Chen Changxing, viendo que el deseo de mejorar y estudiar de Yang Luchan era sincero decidió trasmitirle los secretos del estilo Chen de Taiji Quan. Tras varios años, su habilidad era pura y avanzada, siendo uno de los practicantes más destacados del estilo Chen. En su nuevo regreso a Yongnian, era tal su invencibilidad que nadie más se atrevió a desafiarlo jamás.

Al alcanzar la cuarentena, fue recomendado para enseñar Taiji Quan en Beijing. Allí fue invitado a una mansión donde fue derrotando a todos sus rivales y aumentando su reputación, ganándose el sobrenombre de *Yang el invencible*. Esto provocó que el mundo posase sus ojos en el Taiji Quan y muchas personas de Beijing estudiaran con Yang Luchan, incluso parientes y asistentes del emperador de la dinastía Qing.

Al principio, cuando Yang Luchan era un estudiante su objetivo era principalmente ser capaz de controlar a sus oponentes y protegerse. Pero al enseñar, se dio cuenta que algunos estudiantes tenían dificultades para dominar las habilidades más difíciles y que algunas de las personas enfermas o débiles que practicaban Taiji Quan durante un tiempo se volvían fuertes con la práctica.

Ahí entendió los efectos de la práctica del Taiji Quan en cuanto a prolongar la vida. Yang Luchan comenzó gradualmente a modificar algunos de los golpes al suelo, saltos y emisiones de energía. Los movimientos paulatinamente se volvieron más lentos, conteniendo la fuerza en el interior, pero conservando los aspectos del arte marcial de ataque y defensa. Consiguió que fuese más adecuado para que cualquier persona pudiera practicar y desarrollar las funciones curativas y de fortalecimiento.

La comprensión y el conocimiento de Yang Luchan sobre los aspectos de la práctica del Taiji Quan de prolongar la vida tuvo eco en las generaciones posteriores de maestros del estilo Yang,

que no sólo se enfocaron en los aspectos marciales del Taiji Quan, sino que también dieron valor y enfoque a los aspectos de salud.

Yang Jun

Yang Jun (Taiyuan, 1968) es el hijo mayor de Yang Dao Fang, nieto de Yang Zhenduo y descendiente directo de Yang Luchan, siendo la 6ª generación del Taiji Quan de la Familia Yang y el maestro guardián de Taiji Quan de la familia Yang de 5ª generación.

Yang Jun empezó viajando con su abuelo para enseñar Taiji Quan. Primero por el interior de China y en 1985 a Francia.

En 1989 se graduó en Educación Física en la Universidad de Shanxi (China).

Su primer viaje a los Estados Unidos fue en 1990. Tras años de seminarios alrededor del mundo se ha convertido en un consumado artista marcial y maestro por derecho propio, con una habilidad incuestionable. Sus formas combinan perfectamente la suavidad con la dureza, la delicadeza con el espíritu y la moderación con la expresión.

En octubre de 1998 funda en Seattle (EEUU) con su abuelo, Yang Zhenduo, la Asociación Internacional de Taiji Quan de la Familia Yang, a donde se muda con su esposa Fang Hong.

Presidente de la asociación desde su fundación, en septiembre de 1999 inaugura el Centro de Taiji Quan Yang Chengfu en el Distrito Internacional de Seattle, actualmente ubicado en Redmond (Washington).

Yang Bin, segundo nieto de Yang Zhenduo, es el vicepresidente de la Asociación Internacional de Taiji Quan de la Familia Yang, presidente de la Asociación de Taiji Quan de la Familia Yang de la provincia de Shanxi y miembro de la Asociación de Wushu de la provincia de Shanxi.

Genealogía de la familia Yang:

- Yang Luchan.
- Sus hijos Yang Ban Hou y Yang Jian Hou, 2ª generación.
- Sus nietos Yang Shao Hou y Yang Cheng Fu, 3ª generación.
- Sus bisnietos Yang Zhen Ming, Yang Zhen Ji, Yang Zhen Duo y Yang Zhen Guo, 4ª generación.
- Yang Jun y Yang Bin, 5ª generación.

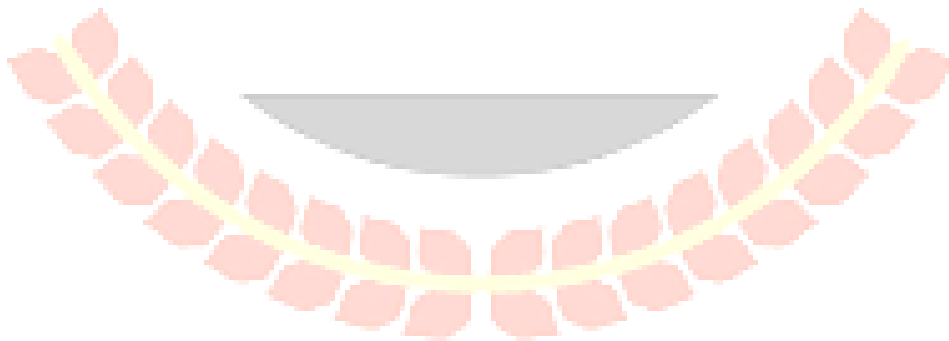
Programa del Taiji Quan de la familia Yang:

- Formas Básicas:

- 103 Taiji Quan.
- 49 Taiji Quan.
- 26 Taiji Quan.
- 22 Taiji Quan.
- 67 Taiji Jian.
- 13 Taiji Dao.

- Formas Cortas:

- 10 Taiji Quan.
- 13 Taiji Quan.
- 16 Taiji Quan.



Historia y Clasificación de las Formas del estilo de Wudang

Las montañas Wudang, también conocidas como Wu Tang Shan o simplemente como Wudang, son una cadena montañosa en la provincia de Hubei (China) al sur de la ciudad de Shiyan.

Las montañas de Wudang son famosas desde hace siglos por los monasterios taoístas que se encuentran allí y que fueron centros de investigación y enseñanza de meditación, artes marciales chinas, herbología, agricultura taoísta y otras artes relacionadas.

La montaña ya atrajo la atención del emperador de la dinastía Han del Este (25-220), pero no fue hasta la dinastía Tang (618-907) cuando se construyó el primer templo para el culto taoísta: el Templo de los Cinco Dragones.

A pesar de que durante la Revolución Cultural (1966-1976) los monasterios se vaciaron y dañaron, las montañas de Wudang son muy populares entre los turistas de toda China y del extranjero, debido a su ubicación escénica y su importancia histórica. Los monasterios y edificios fueron declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1994.

Los monjes de Wudang estudian los escritos taoístas y ejercicios para la longevidad y practican diferentes ejercicios de Qi Gong y meditación que compaginaban con las artes marciales, entre las que se encuentra el Taiji Quan.

Se dice que Zhang Sanfeng creó el Taiji Quan de Wudang a finales de la Dinastía Yuan (1279-1368). La leyenda cuenta que Zhang Sanfeng era un ermitaño taoísta que recibió la iluminación después de haber visto el combate entre una grulla y una serpiente, y a partir de la cual creó y desarrolló el Taiji Quan. También se le atribuye la nomenclatura y enseñanza de los 13 pasos del Taijiquan, compuestos por 8 aplicaciones (Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou y Kao) y 5 pasos elementales (adelante, atrás, izquierda, derecha y centro), que fueron la base estructural para la forma de 13 movimientos de mano vacía.

Los maestros del linaje Sanfeng de Wudang, herederos de las enseñanzas de Zhang Sanfeng, desarrollaron estas 13 técnicas que estructuraron primero en 72 movimientos y posteriormente en 108. Estos movimientos son desarrollos, repeticiones y variaciones de las 13 posturas originales. A este estilo se le denominó Wudang Sanfeng Taijiquan en memoria de su fundador.

El estilo afirma poseer en su interior el alma del Taoísmo:

- Cultivo de la salud y búsqueda de la longevidad.

- Desarrollo interior y espiritual del individuo.
- Armonía del individuo con la naturaleza y el entorno.
- El individuo como una expresión del Tao.
- Rechazo a la violencia.

El estilo posee múltiples movimientos circulares, que fusionan elegancia y suavidad, en comunión con movimientos de Qi Gong y de la alquimia taoísta que le han permitido llegar a nuestros días de generación en generación.

Actualmente, en Wudang Shan la mayoría de los maestros de artes marciales tradicionales pertenecen al estilo Sanfeng Pai o al Xuan Wu Pai, aunque existen otros muchos.

El Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM sigue las enseñanzas del Maestro Chen Shixing, 15ª generación del linaje San Feng Pai de Wudang y discípulo de Zhong Yunlong que en junio de 2007 fundó su propia academia.

Programa del Taiji Quan de Wudang

- 13 Taiji Quan Wudang
- 28 Taiji Quan Wudang
- 108 Taiji Quan Wudang
- Taiji Fuchen Wudang
- Taiji Jian Wudang
- Taiji Shan Wudang
- Qi Gong de los 5 Animales de Wudang.

Historia y Clasificación de las Formas del Taiji Quan Moderno

Las artes marciales chinas sufrieron una dura represión debido a la situación sociocultural en el país provocada por el levantamiento de los bóxers, hasta que el Consejo Nacional de Deportes comprendió la relevancia e importancia cultural que tenían, lo que propició la estandarización del Taiji Quan y su inclusión en la educación oficial nacional.

En 1956, el Consejo Nacional de Deportes encargó a un grupo de maestros de Taiji Quan crear una forma simplificada para difundir el Taiji Quan y fomentar su práctica. Para popularizar la forma había que resolver dos cuestiones. La primera era la larga duración de las formas y la dificultad de algunos movimientos, y la segunda era la falta de una metodología de enseñanza uniforme y común para todos que facilitase el aprendizaje.

Para resolver estas cuestiones se decidió tomar de base la forma referencia del estilo más practicado en aquel momento (103 Taiji Quan de la familia Yang) y estandarizarla, buscando además una armonía en lateralidad y un tiempo de ejecución breve. El resultado fue 24 Taiji Quan.

La forma de 24 movimientos, a pesar de ser criticada por varios practicantes de la época, consiguió su propósito y logró popularizar el Taiji Quan entre gran parte de la población, además de convertirse en un icono de la promoción del Taiji Quan.

Tras el éxito mundial de la forma de 24 movimientos, se compiló la forma de 48 Taiji Quan (1976) y la forma de competición de 42 Taiji Quan (1979). A partir de 1999 se crearon nuevas formas, más cortas (8, 10 y 16 movimientos), buscando un aprendizaje más sencillo y escalonado.

El éxito de las formas modernas ha propiciado la revitalización de los estilos tradicionales. Muchos practicantes deseaban conocer y aprender los orígenes del estilo en el que se habían iniciado. Sin la labor divulgativa del estilo moderno, posiblemente muchas escuelas tradicionales hubiesen tenido un futuro más incierto que el actual, como por ejemplo el monasterio Shaolin o Chenjiagou, que vive actualmente un resurgimiento y auge del estilo de la familia Chen. En 1956, ambos estaban muy abandonados y prácticamente en ruinas.

El estilo moderno se caracteriza por la armonía plástica de sus movimientos, el componente estético y la elegancia de sus formas. El estilo compagina una didáctica ideal para principiantes con un énfasis en el enfoque terapéutico y bioenergético del Taiji Quan.

Actualmente el Taiji Quan moderno forma parte del currículo de la Universidad Popular. Todos los estudiantes noveles deben dominar la forma y superar un examen.

Programa Taiji Quan Moderno:

- 8 Taiji Quan
- 10 Taiji Quan
- 16 Taiji Quan
- 24 Taiji Quan
- 32 Taiji Quan
- 40 Taiji Quan
- 42 Taiji Quan
- 48 Taiji Quan
- 88 Taiji Quan
- 9 Taiji Quan Chen
- 56 Taiji Quan Chen
- 18 Taiji Shan
- 36 Taiji Shan
- 52 Taiji Shan
- 56 Taiji Shan
- 16 Taiji Jian
- 18 Taiji Jian
- 32 Taiji Jian
- 42 Taiji Jian
- 13 Taiji Dao

EL QI GONG

El Qi Gong es un nombre general utilizado para designar las artes basadas en la energía (Qi), siendo una de las formas más conocida el Taiji.

El Qi Gong, con una antigüedad de más de 3000 años, fue evolucionando gradualmente como un modo de supervivencia en la antigua China. Se basa en movimientos corporales y técnicas respiratorias y de concentración mental que sirven para mejorar las funciones corporales.

Qi Gong es una combinación de dos conceptos.

- Qi es la energía vital que recorre el cuerpo y cuyo equilibrio es responsable del mantenimiento de la salud física y emocional.
- Gong es la habilidad o capacidad para cultivar la autodisciplina y el logro.

Por tanto, el arte del Qi Gong es una conjunción de meditación, relajación, movimiento físico, integración cuerpo-mente y ejercicios respiratorios.

Sus practicantes son conscientes de las sensaciones producidas por el movimiento de la energía (Qi) a través de su cuerpo gracias a la guía y equilibrio del empleo de la mente. Se dice que el practicante de Qi Gong que domina este arte completamente es capaz de dirigir la energía externa para curar a otras personas.

La mejora en el funcionamiento equilibrado (yin-yang) de esta energía conlleva un gran beneficio para la salud. Su práctica habitual elimina toxinas del cuerpo, restablece la energía y reduce el estrés y la ansiedad. Se dice que el Qi Gong es uno de los métodos terapéuticos más poderosos que existen en la historia de la humanidad.

En el Qi Gong existen tres vías con una meta común: la libertad. A pesar de esta división, las tres vías tienen una práctica similar, pero con fines diferentes. Es inevitable trabajar un tipo de Qi Gong y no mejorar los otros dos.

Estas vías son las siguientes:

- **Qi Gong marcial.**
 - Pretende la libertad de movimiento.
 - Consiste en la adquisición de habilidades inusuales y la reducción de la vulnerabilidad del cuerpo.

- Los monjes del templo de Shaolin lo popularizaron en todo el mundo.
- La mayoría de las proezas asociadas al Kung Fu son aplicaciones del Qi Gong marcial.
- Las artes marciales internas necesitan un mayor tiempo de práctica para ser dominadas, lo que provoca que sean menos populares. Un ejemplo es el Taiji.
- El ideal del Qi Gong busca la espontaneidad, la velocidad y el poder, la sincronía del cuerpo y la mente con el movimiento natural.
- **Qi Gong médico.**
 - Pretende la liberación de la enfermedad.
 - Su objetivo es el aumento de la longevidad, la eliminación de la enfermedad y una mayor capacidad para afrontar todos los aspectos de la vida.
 - Manuscritos de más de 1500 años de antigüedad contienen evidencias de que los practicantes del Qi Gong sabían que la médula ósea es la responsable del mantenimiento de la calidad de la sangre y el funcionamiento del sistema inmunitario.
 - Muchos maestros del Qi Gong llegaban a los 100 años de vida en una época donde la esperanza de vida era de 50 años.
 - La práctica de la acupuntura y otras técnicas terapéuticas de la medicina tradicional china provienen de los maestros de Qi Gong.
- **Qi Gong espiritual.**
 - Pretende alcanzar la libertad de la mente.
 - Se fundamenta en que la desconexión con la naturaleza y con el resto de las personas produce sufrimiento psicológico.
 - El deseo de cosas materiales y la búsqueda de la felicidad en el mundo material sólo da lugar a nuevos deseos y constante insatisfacción, que acaban causando apatía, frustración y depresión.
 - La herramienta principal del Qi Gong espiritual es la meditación.

- Uno de los mejores ejemplos de Qi Gong espiritual es el taoísmo, donde la lectura del Tao Te Ching de Lao Tzu es altamente recomendable.



LA RESPIRACIÓN

Distinguimos tres tipos de respiración:

- **Respiración natural.**

Cuando el practicante recibe este tipo de indicación significa:

- No actuar sobre la respiración.
- Permitir al aliento ajustarse de forma natural, tanto en la quietud como en las diferentes intensidades de los movimientos.
- Observar el proceso y relajarse.

- **Respiración abdominal o budista.**

Cuando el practicante recibe esta indicación, coloca la lengua en el paladar y se concentra en:

- Actuar con suavidad sobre la respiración, sin forzarla.
- Considerar al abdomen como una esfera que se hincha en todas las direcciones del espacio.
- En la inspiración el diafragma torácico se contrae y desciende y el perineo se relaja.
- En la espiración el diafragma torácico se relaja y asciende y el perineo se contrae ligera y brevemente cuando los pulmones están casi vacíos.
- Los efectos de este tipo de respiración son relajantes, distienden los tejidos y ayudan a que el Qi y la sangre puedan nutrir las células profundamente.

- **Respiración abdominal invertida o taoísta.**

En este caso, la respiración lleva una intención determinada. Es muy importante que la lengua esté tocando el paladar.

- El practicante actúa sobre la respiración con especial atención para no forzarla.
- Se busca comprimir el diafragma para propulsar el Qi por la columna vertebral hacia la parte alta del cuerpo para distribuirla después de forma natural hacia las extremidades.

- En la inspiración el diafragma torácico se contrae y desciende y el perineo asciende y se contrae ligeramente. Durante la inspiración el aliento va hacia la parte baja de la espalda (Mingmen), abre la zona y propulsa la energía por la columna vertebral.
- En la espiración los diafragmas torácico y pélvico se relajan.
- Los efectos de este tipo de respiración son tonificantes, crean presión, hacen ascender la energía y la bombean por todo el cuerpo.





Departamento Nacional de Taiji Quan
Federación Española de Kickboxing y Muay Thai



Departamento Nacional de Taiji Quan de la Federación Española de Kickboxing y Muaythai

www.taiji-quan.es

info@taiji-quan.es

CHENJIAGOU TAIJIQUAN XUEXIAO · WWW.TJQXX.COM

Chenjiagou Taijiquan Xueixiao

FEKM

YANG FAMILY

International Yang Family Taiji Quan Association

師 館

武當師行館
CHINA WUDANG ACADEMY

China Wudang Academy