

## Que es el Tai Chi Chuan?

Por: JOSE LUIS ARNEDO  
Presidente y Director Técnico de la  
Asociación de Wushu & TaiChi LongHuQuan  
E- MAILS: [info@wushulonghuquan.com.ar](mailto:info@wushulonghuquan.com.ar)  
[info@chentaichi.com.ar](mailto:info@chentaichi.com.ar)  
SITIOS WEB:  
[www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar](http://www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar)  
[www.CHENTAICHI.com.ar](http://www.CHENTAICHI.com.ar)

---

### INTRODUCCION

### HISTORIA

### ESTILOS

### EL TAICHICHUAN Y LA SALUD

---

---

### INTRODUCCION

---

El "Tai Chi Chuan" es un arte marcial de origen chino, también conocido por los occidentales como el "yoga chino".

La leyenda cuenta que Chang San Feng, un monje taoísta, desarrolló el arte marcial interno cuando estaba mirando la lucha entre una serpiente y una grulla.

Uno de los antecedentes también poco conocidos del Tai Chi es el "Juego de los 5 Animales", creado por el célebre médico chino Hua To, con el objetivo de mejorar la salud de la gente (Dinastía Han).



Cuando un árbol nace es blando y flexible, cuando un ser humano nace también lo es. Cuando el árbol está viejo se vuelve rígido y duro, pronto muere. El Tai Chi Chuan devuelve la flexibilidad y la suavidad al cuerpo,

[www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar](http://www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar)

[www.CHENTAICHI.com.ar](http://www.CHENTAICHI.com.ar)

logrando en poco tiempo devolver la calidad de vida y propiciar la longevidad. ¿De qué serviría prolongar la vida si no se tiene calidad? El Tai Chi Chuan da esta buena calidad de vida. Cada vez más, los gobiernos del mundo incentivan su práctica debido a que se producen millonarios ahorros en medicinas. Los resultados son casi inmediatos, adicionalmente a que la población adquiere una ocupación y un sentido de vida que es un problema mayúsculo para la población de edad avanzada.

No hay duda de que el Tai Chi Chuan es el arte marcial más popular en China. La práctica del Taichi ha sido siempre una parte importante de la vida urbana. Por la mañana, se puede ver a la gente practicar Taichi en los parques, para ellos el Taichi se convierte en la fuente de energía necesaria para afrontar cada día de trabajo.

Ha ganado gran popularidad en occidente como una forma de "gimnasia para la salud". A los practicantes de Tai Chi los llaman "boxeadores de las Sombras", debido a que antes de la salida del sol, ellos comienzan con la práctica.

Tai Chi Chuan literalmente quiere decir "Último Boxeo Supremo".

El Tai Chi Chuan, es reconocido en todo el mundo por los efectos benéficos para el cuerpo, la mente y el espíritu, sus movimientos fortalecen los cambios fisiológicos y ayuda al bienestar del cuerpo.

El arte del Taichi es una combinación de las habilidades de las artes marciales más efectivas. Uno puede encontrar en la mayoría de sus técnicas aplicaciones enfocadas al combate.

Las teorías del Taichi no recomiendan el uso de la fuerza. Para los maestros de Taichi, la mejor estrategia es usar la fuerza de su oponente, los principios del Taichi se pueden resumir en la frase "Utilizar cuatro onzas de fuerza para vencer miles de libras de poder".

Durante la práctica del Taichi, se debe mantener la espalda recta y la cabeza arriba, respirar suave y pausadamente manteniendo una profunda concentración.

La mente permanece tranquila pero alerta y la conciencia debe dirigir al cuerpo. Todo el cuerpo se mueve como una unidad teniendo a las piernas como base y a la cintura como eje. Los movimientos son suaves, lentos y durante la ejecución de la forma se deben mantener las rodillas semiflexionadas; solo de ésta manera se libera el peso de la columna.

Es bueno señalar que el Tai Chi Chuan **NO POSEE CONTRAINDICACIONES**, por lo tanto puede ser practicado por personas de todas las edades.

---

## HISTORIA

---

El origen del Taichichuan es incierto aun en nuestros días si bien existen diferentes versiones acerca de su creación, la más difundida es la que le atribuye la creación al monje taoísta Zhang San Feng, quien habría vivido en

siglo XIII, bajo la dinastía Song (1127-1279). Cuenta la leyenda que una noche soñó un método de combate, en cambio otras versiones relatan que un día al presenciar la lucha entre una grulla y una serpiente, se inspiró en la creación de un nuevo arte.

Su origen también es reconocido en la aldea de Chen Jia Gou, donde Chen Wang Ting, un general retirado de la Dinastía Ming desarrolla un arte marcial que se denominó Pao Chui , literalmente "Puño de Cañón, con el tiempo su nombre fue conociéndose como Tai Chi Chuan.

El discípulo más importante que tuvo Chen Wang Ting fue Yang Lu Chang, quien años mas tarde crearía su propio estilo, y fuera conocido como "Yang el Invencible".

El Tai Chi Chuan fue conocido a fines del siglo XVII y la mayoría de los historiadores hacen referencia a Chenjiagou, en la provincia de Henan, al nacimiento de este arte ya que la primera escuela proviene de éste lugar, siendo su fundador Chen Wangting. El estilo Chen se caracterizaba por la mezcla de movimientos vigorosos y suaves. En su ejecución se seguía una trayectoria circular con saltos y explosiones de mucha fuerza. En 1852 Yang Luchan ( 1799-1872) lo introdujo en Beijing, por lo que realizó algunos cambios, sus movimientos empezaron a ser más suaves, relajados y parejos, separando las fuertes pisadas y los movimientos de fuerza explosiva de la forma, a otra practica llamada Fa Jing (expulsión de energía), así nace el estilo Yang. A causa de esto ganó popularidad ya que podía ser practicado por todas las personas sin importar la edad que estas tuvieran.



---

## ESTILOS

---

Los estilos mas conocidos del taichi son: Chen, Yang, Sun, Wu y Woo (Hao) Teniendo cada uno de ellos sus particularidades.

La escuela Chen es la de mayor historia y mezcla movimientos vigorosos con los suaves, con saltos y explosiones de fuerza, más difícil de ejecutar y con mayor cantidad de movimientos que el estilo Yang. Se le denominó Lao Jia o vieja estructura.

[www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar](http://www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar)

[www.CHENTAICHI.com.ar](http://www.CHENTAICHI.com.ar)

En 1956, el gobierno chino unificó y oficializó el estilo Yang con 24 movimientos por ser el más elegante y fácil de practicar con eficaces resultados terapéuticos. Llamado también 24 Pekín o Continental y se basa en la forma larga de Yang consistente originalmente en 108 movimientos.



---

### EL TAICHICHUAN Y LA SALUD

---

Con la práctica del Tai Chi Chuan no solo se mejora el cuerpo entero sino que también se evitan enfermedades y se mejora la salud.

En el año 1900 se descubre en occidente y a partir de ahí fue difundido y todos los beneficios que brinda a la salud de quién lo practica. Todos los médicos coinciden que la prevención es la "mejor de las medicinas". El Tai Chi lo es por excelencia.



Para los orientales su beneficio se sintetiza en un solo concepto: " El Tai Chi Chuan armoniza y fortalece el flujo energético".

Escrituras del médico Hua To:

“Cuando el cuerpo humano se mueve relajadamente, la respiración se normaliza, y se da impulso a la circulación de la sangre, de modo que se previenen las enfermedades. El hombre es como las bisagras de una puerta, si se abren y se cierran con frecuencia, no se oxidan”

A través de una respiración más profunda el organismo se oxigena mejor. Los nutrientes llegan a todos los tejidos y las toxinas son eliminadas al incrementarse la circulación sanguínea. Las paredes de las arterias y venas se elastizan regulándose de esta manera la presión sanguínea. El corazón se ejercita suavemente sin riesgos de sobreexigirlo. La respiración se profundiza y regulariza aprovechando de una manera más completa la capacidad respiratoria.

- \* **Sistema Endocrino**, regula y mejora las funciones endocrinas (glándulas hipofisarias, tiroides, testiculares, ováricos, suprarrenales, pancreáticas)
- \* **Sistema Cardiovascular**, disminuye las pulsaciones del corazón y aumenta su irrigación y el volumen cardiaco, mejorando la función ventricular. Aumenta la circulación periférica y cerebral, regulando la presión arterial.
- \* **Sistema Digestivo**, la respiración abdominal y los movimientos de inclinación y giro del torso, masajean suavemente los órganos internos facilitando el proceso digestivo, tonificando el hígado y páncreas, en especial los intestinos quienes regularizan su función. Mejora la función gastrocolica, regula y fortalece la perístasis y elimina los gases.
- \* **Sistema Muscular y Óseo**, los movimientos relajados y lentos de los miembros alivian las tensiones musculares, nutriendo más eficientemente los tendones y huesos, aumentando la elasticidad, y evitando la osteoporosis. De esta manera se calman los dolores y a la vez se fortalecen los músculos sin sobre exigirlos.
- \* **Sistema Nervioso**, protege la corteza cerebral a través de un mecanismo inhibitorio, y regula el sistema nervioso vegetativo.
- \* **Emociones**, el exceso de tensión muscular y nerviosa irritan al organismo causando ansiedad, nerviosismo, stress y depresión. Aparecen síntomas como acidez, angustia, insomnio, y úlceras, la tensión se acumula y uno es incapaz de relajarse. La liberación de estas tensiones a través del movimiento antes mencionado produce una sensación de bienestar interno que ayuda a armonizar las emociones. Activa y regula el metabolismo de lípidos (colesterol) y azúcares.
- \* **Sexualidad**, a través de la correcta respiración, el aumento de la irrigación sanguínea y el equilibrio emocional permiten una mayor capacidad de goce.

[www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar](http://www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar)  
[www.CHENTAICHI.com.ar](http://www.CHENTAICHI.com.ar)

**Podemos practicar entonces Tai Chi Chuan como un arte marcial, como forma de vida, como ejercicio físico, etc.**