

TAI CHI CHUAN Estilo Chen, La secuencia de 28 movimientos

Dr. Liu Ming

Por: JOSE LUIS ARNEDO
Presidente y Director Técnico de la
Asociación de Wushu & TaiChi LongHuQuan
E-MAILS: info@wushulonghuquan.com.ar
info@chentaichi.com.ar

SITIOS WEB:
www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar
www.CHENTAICHI.com.ar

1- Tian Ren He Yi. Wu Wo Liang Wang

Cielo y persona se hacen uno. Olvidar todo incluido el si mismo

2- Tai Ji Qi Shi

Comenzar el Tai Chi

3- Jing Gang Dao Dui

El guardián de Buda machaca el mortero

4- Lan Zha Yi

Ceñirse las vestiduras

5- Liu Feng Si Bi

Seis sellados, cuatro cierres

6- Dan Bian

Látigo Simple

7- Jing Gang Dao Dui

El guardián de Buda machaca el mortero

8- Bai He Liang Chi

La grulla blanca despliega sus alas.

9- Xie Xing

Figura Oblicua

10- Bai She Tu Xin

La serpiente blanca extiende la lengua.

11- Hai Di Fan Hua

La espuma de la ola emerge del fondo del mar.

12- Yan Shou Hong Quan



Golpe con antebrazo y mano oculta

13- Liu Feng Si Bi

Seis sellados, cuatro cierres

14- Dan Bian

Latigo Simple

15- Yun Shou (Dao Huan Hong) Sin numero

Manos como nubes.

16- Gao Tan Ma

Palmada alta al caballo

17- Shi Zi Jiao

Puntapié formando una cruz

18- Zhi Dang Chui

Puñetazo apuntando a la entrepierna.

19- Bai Yuan Xian Guo

El mono blanco ofrece frutas.



20- Liu Feng Si Bi

Seis sellados, cuatro cierres

21- Dan Bian

Latigo Simple

22- Qe Di Long

EL dragón aterriza como un pájaro

23- Shang Bu Qi Xing

Avanzar y formar las siete estrellas

24- Xia Bu Kua Hu

Retroceder y montar el tigre



25- Shuan Shen Bai Lian

Girar y mecer el loto

26- Dang Tu Pao

Cañonazo a la cabeza

27- Jing Gang Dao Dui

El guardián de Budha machaca el mortero

28- Tai Ji Shou Shi, Dong Jing Huan Yuan

Postura de cierre del Tai Chi.

