

Shi San Shi Las Trece Posturas del Taijiquan

Las trece posturas están compuestas por las 8 energías básicas de movimientos, pasos o fuerzas y las 5 direcciones estratégicas. Juntas conforman la esencia técnica del combate en Tai Chi Chuan.

Las Cuatro Acciones Esenciales

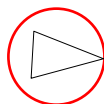
棚 Peng: Es un movimiento del brazo hacia fuera y ascendente. Se traduce como "Rechazar" o "Expandir" y la mejor representación gráfica para entender este movimiento es imaginarse una pelota de playa flotando en el agua. Cuando se le aplica una presión descendente esta se hunde y como consecuencia sale disparada con más fuerza. Su trabajo correcto aumenta la energía de los riñones.



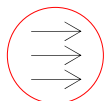
履 Lü: Desviar. Es un movimiento del brazo hacia dentro, conocido generalmente como tirar hacia atrás. Entendido como "rechazar, desviar y tirar". Es una técnica complementaria con Peng ya que mientras Peng es expansión, Lü es contracción. Beneficia al corazón y la circulación sanguínea.



擠 (挤) Ji: Presionar. Entendido como presionar de a dos a un punto. Se suele usar con una palma sobre la otra o una palma sobre el antebrazo o el bíceps. El hecho de usar una mano apoyada en otra refuerza el punto de presión, ya que involucra los dos lados del cuerpo. Relaja el hígado.

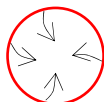


按 An: Empujar. Entendido como "ceder para desequilibrar y empujar". Malentendido como un simple empujón, su técnica se potencia cuando primero se absorbe y se genera un desequilibrio en el rival para luego empujar. Se puede aplicar con una mano o con las dos manos juntas. El empuje en si se puede realizar hacia abajo (aplastando) o hacia arriba (levantando). En las dos maneras se busca desarraigar primero al rival para facilitar la aplicación. Beneficia los pulmones.

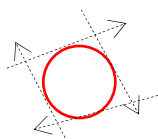


Las Cuatro Acciones de Esquina

採 Cai: Tirar. "tirar hacia abajo". Entendido como agarrar para desequilibrar y luego hundir. Este movimiento de hundir es representado en la forma por "La Aguja en el fondo del mar". La "aguja" representa el patrón de movimiento más puro para generar una línea de fuerza directa hacia el suelo. Beneficia la energía en la cabeza.



捌 Lie: Partir. Separar o dividir en dos partes. Su acción es como la de dos espadas cortando hacia lados opuestos separando el duro bambú. La intención es la de "romper en dos" la zona de contacto con el adversario, comprimiendo toda la energía en un solo punto. Beneficia al dantian.



肘 Zhou: Golpe con el codo. Usar el codo para golpear, bloquear, o realizar cualquier acción posible con el mismo. El uso del codo es extremadamente devastador y más si se le aplica un previo desequilibrio al rival. En Tui Shou se usa mucho debido al contacto y distancia del mismo. El codo siempre está cerca y puede sorprender y entrar como el agua por una grieta. Cuando se nos vence la primera línea de defensa que es la mano, el codo puede ser un elemento sorpresivo. Elimina la tensión energética de las vértebras dorsales y cervicales.

靠 Kao: Conocido como "hombro" Entendido como usar el hombro para golpear, desequilibrar, etc. El hombro es una técnica de impacto como el codo, para entrar en contacto con el cuerpo del adversario y desequilibrarlo. Es una fuerza aplicada a muy corta distancia, cuando ya no hay posibilidad de utilizar otras más abiertas. Beneficia a la columna vertebral.

Las Cinco Direcciones

進步 Jin Bu: Avanzar. Representa al **Fuego** ya que avanza con una fuerza imparable.

退步 Tui Bu: Retroceder. Representa al **Agua**, por su naturaleza flexible y versátil.

左顾 Zuo Gu: Mirar a la izquierda. Representa a la **Madera**.

右盼 You Pan: Mirar a la derecha. Representa al **Metal**.

中定 Zhong Ding: Equilibrio central. Representa la **Tierra**, simbolizando al cuerpo como algo sólido, pesado e inamovible.

