

GENERAL PRINCIPLES OF T'AI CHI



by Erle Montaigue

GENERAL PRINCIPLES OF T'AI CHI

by Erle Montaigne

Illustrated by Jeni Blake

© Text — Erle Montaigne 1984 © Illustrations —
Jeni Blake 1984

All rights reserved.

First published in 1984 by Boobook Publications Pty.
Ltd., P0 Box 238, Balgowlah, NSW 2093, Australia

u.s. distribution: china Books and Periodicals, 2929
24th Street, San Francisco, CA 94110

N.Z. distribution: Lindon Publishing, P0 Box 39-225,
Auckland west, New Zealand

Typeset by Everysize Typeart Services, Frenchs
Forest, NSW Printed by South~wood Press,
Marrickville, NSW National Library of Australia

ISBN 0908121 09 1

EDICIÓN ESPAÑOLA en:
www.escuela-wuchi.com

PRINCIPIOS GENERALES DEL TAI CHI

por Erle Montaigue, 1984.

Este fue el primer libro de carácter profesional publicado de Erle Montaigue. Hemos dejado fuera muchas páginas del principio que se repiten en otras partes como la historia, etc. Sólo hemos incluido los "Principios Generales" del Tai Chi Chuan.

ASPECTOS GENERALES

Coloca la cabeza como si tirara hacia arriba

No inclines la cabeza ni de lado a lado, ni hacia arriba o hacia abajo. La cabeza no se debe mover del eje central. Son tus ojos los que deben mirar, no tu cabeza. Para evitar una postura rígida, imagina que una cuerda te tira hacia arriba. Esto evitará la tensión en el cuello.

La boca está cerrada pero abierta

Cuando estás relajado tus labios están ligeramente cerrados, pero los dientes están un poco abiertos. Si se acumula saliva, trágala en la exhalación, así se asegura que el "elixir vital" se dirige hacia el Dan Tien.

Inhalar por la nariz, y exhalar

Para eso sirve la nariz. Inhalar en el movimiento Yin, y exhalar en el movimiento Yang; lento y profundo, pero sin forzar.

Mantener la columna vertebral recta

Mantener siempre la columna vertical con el sacro hacia el suelo. El coxis debe apuntar en la dirección que estés encarando, o sea, a donde apunte tu centro. Debería prestarse una atención especial en mantener vertical la columna vertebral, especialmente en la postura del arco delante y detrás. La parte superior del muslo se tensará al principio; esto es lo más importante para la laxitud de la cintura. Las piernas sólo hacen el trabajo concreto de sujetar el cuerpo, y esto

permite que la cintura haga su trabajo exacto de dirigir la fuerza (a veces puede ser al contrario, esto es, las piernas y la cintura pueden hacer un intercambio de trabajos; esto será tratado más adelante)

Relaja los brazos y las palmas de las manos

Las articulaciones del brazo deben estar relajadas, y debe ser la mente la que mueva las palmas de las manos que se flexionan suavemente.

Relajar los hombros, hundir los codos

Los hombros deben estar relajados y hundidos. El codo debe estar por debajo del nivel del hombro para ayudar más a la relajación de los hombros. Incluso cuando las palmas de las manos se levanten por encima de la cabeza, los hombros deben seguir relajados. Esto permite que toda la zona del pecho se relaje y de esa manera el Chi se pueda hundir en el Dan Tien.

Distinguir entre lleno y vacío

Este es probablemente el punto más importante del Tai Chi. Mucha gente piensa en lleno y vacío como conceptos de peso, o sea, que la pierna que soporta todo el peso es la pierna Yang y la que no tiene peso es Yin. Pero Yin y Yang sólo existen en estado de cambio. Si una pierna tiene sobre sí todo el peso y la otra está sin peso, están en estado de no-cambio.

En cualquier caso, si pensamos que Yang es cuando usamos la fuerza para empujar de una pierna a otra, efectivamente es Yang verdadero. Si creemos que Yin es cuando usamos una pierna para recibir esa fuerza, efectivamente es Yin verdadero. Cuando nuestras piernas sólo nos están sosteniendo, están haciendo su trabajo y son indistintamente Yin o Yang, pero cuando una pierna manda la fuerza y la otra la recibe, es cuando se da el verdadero significado de distinguir entre lo sustancial y lo insustancial.

Debemos saber exactamente qué parte de nuestro cuerpo está mandando fuerza y qué parte está recibéndola. Hay veces en que la cintura está en estado cambiante de Yin y las piernas Yang, y hay veces que la cintura está Yang y las piernas Yin. En otras palabras, la cintura a veces dirige y manda la fuerza, y es importante saber cuándo está ocurriendo. Si el cuerpo está desequilibrado, hay que echarle la culpa a la cintura y a las piernas.

La posición de las rodillas

La posición correcta de la rodilla es cuando la rótula de la pierna llena está justo encima del segundo dedo del pie. Esto permite la máxima fuerza, sin zonas débiles, y sirve para proteger la rodilla. Debes entrenar tu cintura y caderas para que giren sin mover la rodilla de su posición, lo cual es especialmente importante en el Empuje de Manos.

Distinguir entre Cintura y Caderas

Cuando las caderas giran, toda la columna gira, incluido el sacro, y la rotación está en la articulación de la cadera. Cuando la cintura gira, el sacro no se mueve y la vértebra sobre el sacro gira. Hay veces que la cintura gira sola pero las caderas nunca giran sin la cintura. Estas posturas serán tratadas en la sección sobre la Forma y el Empuje de Manos.

Sobre las patadas

Las articulaciones de la pierna deben estar siempre relajadas para que el movimiento centrífugo ocurra de manera natural. En otras Artes Marciales, los músculos de las piernas se usan tensos y causan bloqueos y toda clase de daños en las articulaciones. En Tai Chi se relajan las articulaciones tanto que cuando se da una patada, sólo la cintura gira y por que la pierna está relajada es despedida con mucha velocidad y potencia, como un látigo. Los mismos principios se aplican a los puñetazos.

Hundir el pecho, abrir la espalda

Los hombros deben estar redondeados. Esto hará que el pecho esté ligeramente ahuecado, lo que permitirá que el Chi se hunda en el Dan Tien. Si hay fuerza y expansión del pecho, te convertirás en alguien muy fuerte.

Abrir la espalda tiene dos significados. El primero es un poco esotérico: significa que el Chi se une a la espalda y se puede usar para mandar mucha energía. (Si el pecho está hundido, la espalda estará abierta; esto no se tiene que pensar, así es como pasa). El segundo significado proviene de la práctica del Empuje de Manos cuando se usa una aplicación en particular y la escápula se abre para pararla; este significado es puramente físico. Todas las aplicaciones de abrir la espalda vendrán con la práctica.

Unidad de lo superior y lo inferior

Esto significa que el cuerpo superior no debe enviar fuerza antes o después que el cuerpo inferior. El cuerpo entero debe coincidir en el punto de contacto exactamente a la vez, o nuestra energía se dispersará y será inútil. La esencia de la unidad es el "timing". Esto sólo se consigue con la práctica. Este es el significado de "la energía es enraizada en los pies, controlada por la cintura y expresada en los dedos".

Unidad de lo interno y lo externo.

La respiración es interna pero tiene una propiedad externa física. Podemos usar este principio para ganar una completa armonía tanto interna como externamente. Si obligamos a nuestra respiración a estar en armonía con los movimientos (la respiración Yang con el movimiento Yang, etc...), será una propiedad interna armonizándose con una propiedad externa. Cuando la respiración externa se mezcle con la interna, el Chi, una propiedad externa completa se armonizará con una propiedad interna completa; así que nuestro exterior estará en armonía con el interior. Para que esto suceda, debemos practicar usando la respiración correcta para el movimiento correcto.

Sin interrupciones

Esto significa que todos los movimientos deben ser redondos aunque parezcan rectos. Incluso cuando hacemos movimientos de Fa Jing, como en el estilo Chen o en Yang Lu Chan, el ataque debe ser circular, nunca recto, con una parada al final y un retroceso. Con movimientos circulares se dice que nos movemos como un río.

Quiétude en el movimiento

En Tai Chi intentamos usar poca energía en vez de grandes demostraciones de fuerza que desgastan el Chi. Incluso cuando nos estamos moviendo, la mente está tranquila, y para ello debemos hacer que los movimientos lentos lo sean tanto como sea posible. Los movimientos de Fa Jing de los estilos Yang Lu Chan y Chen no rompen esta regla; los movimientos están hechos con tanta velocidad y poder explosivo que parece que no hubieran sido hechos en absoluto ni usado ninguna energía. Los movimientos de Fa Jing se hacen en una fracción de segundo y luego se convierten en movimientos muy lentos y suaves. Sólo de esta manera, cuando

practicamos la Forma, somos capaces de permanecer tranquilos y quietos cuando hacemos movimientos rápidos.

Las horas para practicar

Las horas tradicionales para practicar Tai Chi eran al medio día y la media noche, pero ahora lo hacemos temprano por la mañana y por la tarde, antes de acostarnos. La Forma se practica 3 veces en cada sesión: la primera para los huesos y los músculos; la segunda para la mente y la tercera para el espíritu.

LA FORMA YANG ORIGINAL

GUIA PARA LOS MOVIMIENTOS.

Preparación

Mantén los movimientos pequeños tan fluidos como los grandes y amplios.

Arn izquierda

En Empuje a la Izquierda, asegúrate de que la muñeca izquierda esté en primer lugar en el centro, luego estará la muñeca derecha. Bloquea hacia la derecha.

Mantén los ojos hacia el frente incluso aunque la cabeza gire al noreste. Esta postura se usa para bloquear ataques potentes contra el costado derecho inferior.

P'eng

Sitúa el talón antes de ejecutar el movimiento. Mantén los ojos al Norte, mantén la anchura de los hombros en lateral entre los pies. La muñeca izquierda está en el centro. Esta postura se usa para repeler un ataque frontal de puño o para atacar la cara del contrario con un revés mientras sujetas su muñeca izquierda.

Bloqueo a la Izquierda

Esta postura es la misma que Bloqueo a la Derecha. Gira la cabeza al Noreste, pero los ojos miran al Este.

Doble P'eng

Mantén los codos por debajo del nivel de los hombros, pero igualados. Trae el pie izquierdo hacia ti; no saques la rodilla izquierda hacia afuera. Manda la fuerza de la pierna izquierda a la derecha, que está Yin. Esta postura se usa como guardia y revés al mentón.

Lu o Tirar Hacia Atrás

Mantén la muñeca derecha en el centro girando la cintura. La rodilla izquierda está sobre el pie izquierdo y la fuerza viene de la pierna derecha. La cintura controla la dirección.

Chee o Estrujar Hacia Adelante

La fuerza viene del pie izquierdo, que debe estar conectado directamente con la muñeca derecha. Parte de la fuerza se deriva de la cintura, que hace de la postura un movimiento espiral, no sólo un círculo plano. La cintura también dirige el movimiento.

Sentarse Como un Mono

La fuerza viene sólo de la pierna derecha y se usa tanto para bloquear un ataque tipo estrangulación o un ataque directo a la cara, como para un segundo ataque.

Arn o Presionar

La fuerza viene de la pierna izquierda y sólo la mente flexiona la mano mientras trata de exhalar desde la palma de la mano. La fuerza de las palmas no debería ser la misma en las dos, la fuerza debe venir de la palma derecha en conexión directa con el pie que está atrás.

Sentarse Atrás y Preparado

La fuerza viene de la pierna derecha y se usa para atrapar un puñetazo con el puño izquierdo y agarrarlo con la palma izquierda. Los dedos de la derecha están libres para clavarse en los ojos.

Pescar En Ocho

La fuerza de esta postura viene de la cintura y es la primera vez en la forma en que las funciones de cintura y piernas están cambiadas. Las piernas dirigen y la cintura manda la fuerza, que se usa para lanzar al atacante lejos.

Látigo Simple

La fuerza viene de la pierna derecha con la cintura realizando su trabajo de siempre. El pie izquierdo no debe plantarse del todo en el suelo hasta que todo el cuerpo esté en posición de ataque, sino se rompe la energía. Usar esta postura para bloquear y parar un ataque a la axila o al pecho.

Ataque Frontal, Ataque Atrás (estilo Yang Lu Chan)

La fuerza viene de la cintura y las piernas dirigen. Es un movimiento de Fa Jing y se usa para bloquear y luego atacar con las dos palmas, con gran potencia. USA LA RESPIRACIÓN. La relajación es de la mayor importancia. Gira el cuerpo sobre el centro.

Elevar las Manos (estilo Yang Chen Fu)

La fuerza viene de la cintura y los brazos se usan para romper el brazo con el que ataca el oponente. El movimiento previo del brazo se usa para atacar a dos oponentes con el reverso de las palmas de las manos. El pie derecho no tiene peso; la rodilla derecha se usa para golpear la rótula o la espinilla.

Tirar y Presionar Con el Hombro

No muevas las rodillas de su sitio encima de los pies o gira el pie derecho. El pie derecho y la palma izquierda deben trabajar en perfecta armonía antes del ataque. La palma izquierda protege el codo derecho y la palma derecha protege la ingle. El hombro ataca el pecho cuando el oponente es derribado.

La Grulla Extiende Sus Alas

La fuerza viene a la vez de la cintura y de la pierna derecha. La aplicación obvia es agarrar con la mano izquierda y bloquear a la derecha con el cúbito derecho, mientras se da una patada a la ingle con el pie derecho. La aplicación principal de la Cigüeña es un puñetazo muy potente a la sien con el puño derecho, y bloquear con la mano izquierda, que agarra su muñeca. El pie derecho puede hacer tropezar o dar una patada.

Cepillar Rodilla y Paso Girado

La fuerza viene tanto de la pierna de atrás, como de la cintura y caderas. No es un empuje, sino un golpe seco al punto 14 de Ren Mai o Vaso Concepción, que sirve para bloquear un golpe bajo, ya sea de pie o puño, apartarlo y volver a atacar. (El 14 del Vaso Concepción es un punto del corazón).

Tocar el laúd

La fuerza viene desde la pierna izquierda y se usa para bloquear un puño derecho y a la vez un ataque con el puño izquierdo o dar una patada a la rótula o a la espinilla.

Paso Adelante, Desviar y Puñetazo

En cada caso la fuerza viene de lo que está atrás. Por ejemplo: el puño derecho bloquea hacia abajo mientras la palma izquierda ataca el pecho. Luego la palma izquierda bloquea mientras el puño derecho ataca al corazón. El puño derecho debe golpear al final.

Tirar Hacia Atrás

La fuerza viene de la pierna izquierda y la cintura dirige. El movimiento se usa para romper una muñeca y luego atacar con un empuje.

Empuje

Este es el único empuje REAL de toda la forma. La fuerza viene de la pierna de atrás.

Cierre Aparente

La fuerza viene de la cintura y las piernas. Se usa para fintar una retirada, pero siempre se está listo para atacar. Puede ser una gran ventaja en el Empuje de Manos.

Puño Bajo el Codo (estilo Yang Lu Chan)

La fuerza viene de la cintura sólo en el primer puñetazo, y del pie izquierdo en el segundo. Se usa para bloquear golpes a la cara y para un agarre de mano para volver a atacar con un rápido Uppercut. Es un movimiento de Fa Jing.

Sentarse Atrás y Rechazar al Mono

La fuerza viene de la pierna de delante y debe ser un ataque tipo "empujar y tirar". Se usa para bloquear un golpe bajo y a la vez, atacar la zona del pecho. Mantener la anchura de los pies un poco menos amplia que la de los hombros.

Falso Rechazar al Mono (estilo Yang Lu Chan)

La fuerza viene sólo de la cintura, y las piernas sólo sostienen. El centro se mantiene en línea recta. Esta postura se usa para bloquear atrás y lanzar al oponente hacia delante mientras se usa el pie trasero para hacerle tropezar.

Separar las Crines del Caballo Salvaje

La fuerza viene de la cintura y el dedo gordo se usa para atacar la axila (el dedo derecho en el estilo Yang Chen Fu y el izquierdo en el estilo Yang Lu Chan). Ambos pies girados en el estilo Yang Chen Fu.

Aguja En el Fondo del Mar

La fuerza viene de la cintura. Esta postura se usa tanto para atacar el Hígado 3, como para tirar al oponente, desestabilizándolo. (El 3 de Hígado está entre el primer y segundo dedo del pie). Luego se hace Abanicar por la Espalda.

Abanicar Por la Espalda

Aquí se usa tanto la fuerza de la cintura como de la pierna. Cuando el brazo del oponente quede levantado por la palma derecha, las puntas de los dedos de la mano izquierda se clavan bajo el brazo.

Dar la Vuelta y Cortar Con el Puño

La fuerza de Cortar Con El Puño viene de la cintura. La fuerza del ataque de la palma viene de la pierna.

Mover las Manos Como Nubes

Mantener las caderas hacia el frente y dejar que la cintura haga el giro. La fuerza viene de la cintura cuando gira a la derecha y de la pierna cuando gira a la izquierda. Es un bloqueo hacia abajo con la palma de fuera y un ataque a la cara con la otra palma. O un bloqueo hacia arriba con el antebrazo que está arriba y un ataque a partes vitales bajas con la otra palma.

Elevar el Cielo

La fuerza viene del pie de delante y su aplicación es un bloqueo.

Caricia Alta Sobre el Caballo

La fuerza está en la cintura. Es un bloqueo abajo con la izquierda mientras se ataca a la cara.

Tensar el Arco (estilo Yang Chen Fu)

La fuerza viene del pie derecho. Bloquea con una palma y con la otra atacas a la cara; o la palma izquierda agarra la muñeca del oponente mientras que la derecha coge el codo izquierdo y le tira al suelo.

Sentarse Como un Pato (estilos Yang Lu Chan y Chen)

La fuerza viene de la cintura en un movimiento de giro hacia abajo y se usa para tirar al oponente al suelo. Si el oponente se echa hacia atrás, se ataca con una patada con cualquiera de los pies.

Separación del Pie Derecho e Izquierdo

Una palma agarra la muñeca mientras que el pie golpea en la rodilla o por la espinilla.

Patada de Talón

La fuerza viene de la cintura y es una patada rápida con el talón delantero a la parte baja del abdomen. La fuerza no debe venir de la pierna que golpea.

Puñetazo a la Ingle (estilos Yang Lu Chan y Chen)

La fuerza viene de la cintura, los dedos en garra de la mano izquierda suben la pierna del oponente que lanza la patada, por encima de su cabeza, lo que provoca su caída. En ese momento, el puño derecho golpea la ingle.

Puñetazo a la Rodilla (estilo Yang Chen Fu)

La fuerza viene de la pierna de atrás y el puño derecho apunta a la rodilla que nos lanzan.

Patada Doble en Salto (estilos Yang Lu Chan y Chen)

La fuerza es centrífuga, y ambas patadas llevan fuerza. La rodilla se eleva hacia arriba. Es un movimiento de Fa Jing.

Golpear al Tigre Por Izquierda y Derecha

La fuerza viene de la pierna de atrás. En el estilo Yang Chen Fu, un puño se usa para amagar mientras que el otro golpea en la zona del riñón. En los estilos Yang Lu Chan y Chen, era un movimiento de Fa Jing y bloqueaba hacia arriba con un brazo mientras que el otro golpeaba el corazón o la cara. Puño de penetración (estilo Yang Lu Chan).

El puño es extremadamente rápido y está entre los dos movimientos de Golpear al Tigre. La fuerza viene de la cintura y es centrífuga, combinando el bloqueo y el puñetazo en un sólo movimiento.

Doble Viento En los Oídos, o Puño de Fénix

La fuerza viene de la pierna de atrás y se usa para golpear la cabeza del oponente con la rodilla. Luego, cuando el oponente se eche atrás, ambos puños golpean las sienes.

Patada Lateral (estilos Yang Lu Chan y Chen)

La fuerza viene de la pierna derecha; después de agacharse, patada a la rótula o a la zona de la espinilla.

Dedos en Doble Cuchillo (estilo Yang Lu Chan)

La fuerza viene de la cintura y es un bloqueo y un ataque con ambas palmas al 14 de Ren Mai y también a la zona baja del abdomen o a la ingle.

Tocar el laúd nº 2 (estilo Yang Lu Chan)

La fuerza viene al subir la cintura y se usa para romper el brazo del atacante.

Puño de Fénix Simple y Bloqueo (estilo Yang Lu Chan)

La fuerza viene de la cintura y es centrífuga. La postura es un puñetazo a la sien derecha o izquierda, y es circular en ejecución. Usar ambos antebrazos para bloquear una patada baja.

Vuelo en Diagonal

Hay un golpe de hombro antes de cada Vuelo en Diagonal, así que la fuerza de esta postura viene de la pierna de atrás. La fuerza para el Vuelo en Diagonal viene de la cintura y se usa para derribar al oponente (hay muchas aplicaciones para el Vuelo en Diagonal).

La Niña de Jade Trabaja en las Lanzaderas

La fuerza viene de la cintura para bloquear, y del pie de atrás para el ataque. Se ataca a la zona del pecho.

La serpiente Baja nº 1

La fuerza viene de la cintura y se usa tanto para atacar a la ingle como para una esquiva. La Serpiente Baja nº 2 se usa para tirar al oponente con gran potencia, que viene de la pierna delantera.

El Gallo de Oro sobre una pata

La fuerza viene de la pierna de atrás y se usa para bloquear un ataque y luego atacar con la palma o la rodilla. La segunda vez se usa para agarrar la garganta y atacar la ingle.

Rechazar al Mono (estilo Yang Lu Chan y Yang Chen Fu)

La fuerza viene del pie delantero. La postura se usa para un bloqueo bajo y a la vez un ataque al pecho o a la cara.

Mirar la Boca del Caballo

La fuerza viene de la pierna de atrás y se usa para un bloqueo bajo y a la vez un ataque a la garganta con las puntas de los dedos.

Dragón Lanza la Cola (estilos Yang Lu Chan y Chen)

La fuerza es centrífuga y es una patada circular hacia arriba con la derecha. La rodilla debe permanecer relajada.

Lanzar el Arpón (estilo Yang Lu Chan)

La fuerza viene de la cintura y se usa para atacar al frente con la mano-arpón y atacar hacia atrás con un puño.

Esquivar y Doblarse Hacia Atrás (estilos Yang Lu Chan y Chen)

La fuerza viene de la cintura; se usa para esquivar agachando el cuerpo y bloquear o atacar con el codo.

Llave de Muñeca Doble (estilo Yang Lu Chan)

La fuerza viene de la cintura al doblarse hacia abajo y se usa para luxar la muñeca mientras tu codo izquierdo ataca el codo derecho del oponente.

Hacer el payaso (estilos Yang Lu Chan y Chen)

El puñetazo con la mano escondida se usa para atrapar la palma y luego atacar con un puñetazo. La fuerza viene de la cintura.

Las Mangas Bailando Como Ciruelos en Flor (estilos Yang Lu Chan y Chen)

El movimiento es totalmente centrífugo con todo el cuerpo girando como un molino. El brazo izquierdo bloquea mientras el derecho ataca.

Paso de 7 Estrellas

La fuerza viene de la pierna de atrás y se usa para un bloqueo alto, mientras el pie derecho se usa para dar una patada en la ingle o las espinillas.

Cabargar el Tigre que retorna a la Montaña

En el estilo Yang Chen Fu, es igual que La Grulla Extiende sus Alas, pero en el Yang Lu Chan se usa para bloquear parando con la palma izquierda mientras se sale hacia afuera. Igual para el estilo Wu.

Patada de Loto

La fuerza viene de la cintura y se usa para bloquear primero y después "romper la raíz del loto" con patada y ataque con los brazos en direcciones opuestas.

EMPUJE DE MANOS

EMPUJE DE MANOS SIMPLE

Primero, hay que empezar trabajando las piernas. Sin piernas fuertes, te puedes olvidar de la práctica de Empuje de Manos. Las rodillas deben estar siempre encima del segundo dedo del pie, en la pierna Yang o pierna llena, siendo la mejor y más firme posición para la pierna. Incluso cuando gira la cintura, la rodilla no se debe mover de su posición. La rodilla vacía se puede mover, pero sólo hacia adelante y hacia atrás. La fuerza viene de la pierna delantera cuando se mueve atrás, y de la pierna trasera cuando se mueve hacia adelante. Siempre debe haber una presión constante entre los dos compañeros.

Relajar la Cintura

La cintura debe estar relajada para que cuando el brazo en P'eng sea empujado, la cintura y caderas se muevan con el empuje a cada lado, como una rueda de bicicleta sobre su eje. El brazo P'eng es la rueda y la cabeza es el eje. Nunca dejes que tu rueda se doble.

Escuchar con la muñeca

Tus muñecas son tus oídos en el combate. La dirección y la cantidad a usar de fuerza, te las dan las muñecas, que son tu centro. Nunca cambies la dirección a mitad de camino, o serás vencido. Toma una decisión y síguela. Cuando uses una técnica marcial determinada pregúntate: "si uso esta técnica contra un maestro, ¿funcionaría?". Nunca rompas el contacto; puede que funcione cuando ejecutes la técnica muy rápido cuando practiques con alguien con menos experiencia que tú, pero debes pensar siempre como si estuvieras haciendo empuje con un maestro.

Hundir

Probablemente lo más importante que hay que recordar es Hundir. Cada vez que te muevas de atrás adelante, o de delante atrás, hunde y apunta al pie contrario. De esta manera no te desequilibrarán con un empuje. Cuando ataques, mete un poco el pie de atrás para llevar más Chi a esa pierna. Siente una línea entre la pierna de atrás y la palma que ataca. Hunde tus hombros y hazte fuerte en la postura.

Empujar con las piernas, tirar con la cintura

La fuerza del empuje viene de la pierna de atrás mientras que la fuerza para tirar al suelo al oponente viene de la cintura. Mantén la muñeca en el centro mientras empujas o tiras, girando la cintura. Mantén la espalda recta y la pelvis dentro, de esta forma la fuerza de la cintura no se pierde, sino que se conecta directamente con las palmas desde la pierna de atrás.

Si el ataque es a la izquierda de tu centro, gira la cintura a la izquierda, manteniendo la muñeca en el centro. Si el ataque es a la derecha de tu centro, entonces gira tu cintura a la derecha. Si la fuerza viene directamente al centro, gira a tu lado "cerrado". Si la pierna derecha está delante, el lado derecho está cerrado y el izquierdo está abierto.

Mantener el brazo firme y el codo fijo

Nunca dejes que tu muñeca esté a más de 90 grados de tu pecho. PERO usa sólo los músculos correcto para ese esfuerzo, no debe usarse más tensión en ningún otro músculo. Los dedos deben estar siempre relajados. De esta manera dirigimos la energía que nos viene directamente a la pierna trasera.

Estar alerta a cada cambio

El momento de tener cuidado es justo en el cambio de Yin a Yang del oponente.

Usa una energía constante

Cuando cambies de pie, y des un puñetazo a la cara o al estómago, tienes que estar seguro de que el paso sea firme. Asienta el talón en el suelo con completo control.

Mantener la espalda recta y vertical.

La cintura y las caderas no girarán correctamente si la espalda no está vertical con respecto al suelo. Así te enraizarás completamente.

La cabeza está recta

La cabeza no se debe mover y el mentón debe estar metido para mantener todos tus centros en línea.

EMPUJE DE MANOS DOBLE

Usa las mismas directrices que para Empuje de Manos Simple, especialmente las dedicadas a pies y cintura.

Los lados Abierto y Cerrado son diferentes

En Empuje de Manos Doble tenemos dos lados diferentes que podemos usar en cualquier momento. Si el pie derecho está delante, el lado cerrado es el derecho y se debe usar mas P'eng en ese lado. Se usa menos P'eng en el lado abierto porque estás moviendo tu centro hacia la derecha. Cuando se usa P'eng en el lado cerrado, se pone el antebrazo en una diagonal hacia arriba; cuando se usa P'eng en el lado abierto, se pone el antebrazo más paralelo al suelo.

En Tirar Hacia Atrás usar la cintura

Nunca te sientes sobre la pierna de atrás antes del Lu o Tirar hacia Atrás. El movimiento debe venir justo a la vez que la postura se hace. La muñeca derecha (si se hace el Lu en el lado cerrado) debe estar en el centro.

Chee (Estrujar hacia Adelante)

Cuando se hace Chee (y Presionar), asegúrate de que el oponente no lo sospeche. Se usa Chee para lanzar al oponente lejos.

Arn (Presionar)

Algunos llaman a esta postura "Empuje". Asegúrate de que la fuerza no está en las dos palmas aunque vayas con las dos (sería doble peso). Una palma se usa para sentir. Esta técnica se usa para mandar a tu oponente lejos y normalmente se usa después de Chee. El movimiento lanza al atacante girando. Mantén la pelvis dentro. La fuerza para Chee y Arn viene de la pierna de atrás y es dirigida por la cintura.

Equilibrio Central

Es la posición más importante. Sin ella, nos derriban fácilmente. Es muy importante cuando neutralizamos después de ser atacados con Codo o Chee.

Tirar

Tirar usa la llamada "energía de pulgada" y se usa en vez de Tirar Hacia Atrás o Lu. La palma se usa para tirar la muñeca del oponente hacia atrás. No se usa para desequilibrar tirando, sino para dislocar el codo o el hombro. La otra palma puede ponerse por encima de la palma que tira.

Partir

Se usa para desestabilizar por completo al oponente, lanzándolo girando. La fuerza viene de la cintura y las piernas y se usa en vez de Lu o Tirar.

Kao u Hombro

Esta técnica se usa justo después de P'eng y antes de Lu. El timing y la distancia deben ser correctos, porque Kao sólo trabaja en distancia corta. La fuerza viene de la pierna de atrás.

Codo

Si Kao es el cañón, Codo es la bala de ese cañón. Se usa cuando se es tirado hacia atrás, y se apunta a la zona central. La fuerza viene de la pierna de atrás y de la cintura.

Usar Chee después de Tirar Hacia Atrás

Después de ser tirado hacia atrás, y si eres empujado hacia el lado abierto de tu oponente, haz Chee a su zona central para coger ventaja. Asegúrate de que el timing sea el correcto.

OTRAS TECNICAS

Cuando se den puñetazos rápidos, asegúrate siempre de que la otra mano del oponente está atrapada antes. Cuando se da una patada a la rodilla o a la espinilla, no te olvides de fintar para quitar la guardia del oponente.

Continuar

No pares una aplicación después de hecha, ten siempre en cuenta el continuarla y cuida de que tu oponente no se de cuenta.

Permitir que el oponente se mueva

Nunca ataques primero; deja que el oponente se mueva primero y pégate a él y síguete para derrotarle. Esto implica que relajes la cintura y tener una posición sólida con los pies. La energía se enraíza en los pies.

DA-LU O EMPUJE DE MANOS EN MOVIMIENTO

El Da-Lu se practica en todas las direcciones y la mente debe actuar muy deprisa.

En un nivel avanzado, el Da-Lu se convierte en Empuje de Manos y el Empuje de Manos se convierte en Da-Lu, así que se aplican los mismos principios que en el Empuje de Manos.

En un nivel muy avanzado, el Empuje de Manos se convierte en algo totalmente libre y cada técnica se puede usar en cualquier momento. Relaja los hombros, mantén el mentón en su posición y hunde la energía al Dan Tien. Debes saber de dónde proviene la fuerza y cómo usar todo el cuerpo y cada una de sus partes en tu provecho.

FORMA DE PAOUCHUI Y SAN SAU

Las artes de combate del Tai Chi Chuan

PAOUCHUI

En el Paouchui (estilo Yang Lu Chan), asegúrate de que los movimientos de Fa Jing son totalmente subconscientes, como estornudar. Usa la técnica como si tu vida dependiera de ser capaz de enviar fuerza absoluta y total en el momento de hacer la técnica. Nunca tengas ninguna tensión antes o después de la técnica.

Cuando ejecutes las técnicas con lentitud consigue fuerza interna y exhala con el movimiento. Equilibra siempre lo rápido con lo lento, de esta forma gastamos menos energía. En la mayoría de casos, el ataque es como un látigo: una gran fuerza concentrada en un punto pequeño de impacto. RELAJACIÓN. Usa como un látigo la muñeca. Usa como un látigo el pie.

SAN-SAU

A un combate entre dos personas que usan las formas de Paouchui, lo llamamos San Sau o Manos Libres. Al principio no es totalmente libre, porque primero tenemos que aprender a usar las técnicas. Hazlo despacio y fíjate en cómo cada técnica se usa tanto para ataque como para defensa. Después de un tiempo, acelera los movimientos e introduce algo de fuerza. No es un concurso, así que relájate.

Después de algunos años puedes variar el orden de las técnicas hasta que se convierta en un combate libre. Esta parte de lucha libre no llegará si olvidas la técnica y lo conviertes en una pelea enmarañada.

Tienes que tener esas técnicas tan fijadas en tu subconsciente que salgan solas en cualquier situación.