

TAI CHI CHUAN 8 YANG

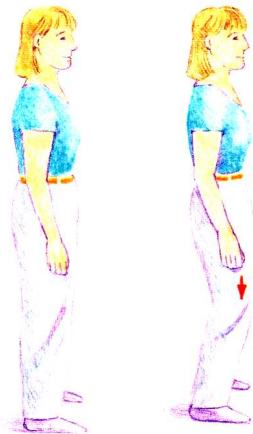


Concepto e Historia

El Tai Chi Chuan (Supremo último boxeo) es un arte casi milenario que ha ido variando a lo largo de los siglos desde una disciplina marcial de entrenamiento físico y combate hasta una práctica física con numerosos beneficios terapéuticos.

Existen numerosas variedades y estilos. Nosotros aprenderemos las bases del estilo YANG, que se caracteriza por un trabajo lento y fluido de la forma en el que la respiración y la concentración juegan un papel fundamental. La meditación, "el empuje de manos" y los ejercicios de Chi Kung completan esta disciplina.

Posición Wu Chi



- La posición Wu Chi es la base de todo el movimiento en Tai Chi Chuan, el principio del que parte todo. Se caracteriza porque los pies están separados a la anchura de los hombros. Las pelvis y el pecho están relajados, así como los brazos que caen a los lados del cuerpo. Las rodillas están ligeramente dobladas y la mirada se mantiene en el infinito.

Los cinco puntos caídos

Son cinco puntos que deben tenerse muy en cuenta. Son:

- Hombros. (relajados)
- Pecho y pelvis (relajados)
- Codos (ligeramente flexionados)
- Rodillas (ligeramente dobladas)
- Talones (en contacto con el suelo)



Apertura



Rechazar al mono



Cepillar rodilla



Partir la crin



Manos como nubes



Gallo dorado



Patada



Atrapar cola al gorrión



Cierre

