

# TAI CHI CHI KUNG

## Peng Yue - Sostener la Luna

Con los pies paralelos y a la anchura de los hombros, flexiona las rodillas, con la espalda recta y la pelvis metida hacia dentro. Los hombros deben estar relajados y el pecho ligeramente hundido. Todo el cuerpo debe estar relajado.

La mirada se dirige al frente, hacia el horizonte.

Empieza con las manos en los costados, levanta lentamente los brazos por delante del cuerpo. Las yemas de los dedos de las manos se deben encarar, manteniendo unos 5 centímetros de separación de los dedos. Levanta lentamente las manos con las palmas en su posición, hasta que lleguen a la altura del ombligo.

Sigue levantando las manos, rotándolas lentamente, hasta que empujen hacia arriba con las palmas apuntando hacia el cielo (estira los brazos lo más que puedas cómodamente), luego separa las manos lentamente hacia fuera como si estirasen las puntas de los dedos. Deja caer las manos lentamente en un arco regular a los lados del cuerpo, hasta que lleguen por debajo del Tiantien. Después visualiza una conexión entre las yemas de los dedos de las manos, acercando las manos a una distancia de unos 5 centímetros para repetir el proceso de movimiento de subir los brazos.

Respira de forma natural, inspirando por la nariz y exhalando por la boca, cuando subes los brazos inspiras y cuando bajas exhalas.

Repite cada círculo completo unas 36 veces.

Este ejercicio sirve para regular el triple recalentador, activa la energía de los pulmones y aumenta la capacidad pulmonar.

## Fen Yuan - Separar las Nubes

Empieza con un pie atrás y otro delante, separados el ancho de hombros. El pie de atrás en un ángulo abierto de 45°.

Levanta los brazos despacio con las palmas encaradas a la altura del estómago, acercando las palmas hasta que estén separadas unos 2 cm. No deben llegar a tocarse.

Ve cambiando el peso, lentamente, a la pierna adelantada al mismo tiempo que adelantas las dos manos hasta que la rodilla de la pierna adelantada se alinee con los dedos del pie.

Los brazos han de resultar extendidos, con los codos algo flexionados, sueltos, a la vez que la pierna de atrás está extendida. La rodilla de la pierna de atrás ha de apuntar a la misma dirección que el pie.

Gira las palmas hacia abajo y manteniendo las palmas apuntando al suelo, sepáralas, poco a poco hasta que los brazos estén a unos 45° del cuerpo. Al mismo tiempo estarás cambiando el peso a la pierna de atrás.

Una vez has cambiado el peso del cuerpo a la pierna de atrás, gira las palmas hacia dentro para que se vuelvan a encarar, describiendo así un círculo. Las manos retornan a la posición del principio.

Mantén la espalda recta ejerciendo la retroversión de la pelvis, los brazos relajados y los hombros hundidos. Los codos caídos hacia el suelo.

Mira al infinito sin enfocar la mirada en nada.



## **Ye Ma Fen Zhong - Separar la Crin del Caballo Salvaje**

Comienzas con un pie adelantado y el peso del cuerpo en la pierna de atrás. Un brazo se coloca por debajo del ombligo, con la palma hacia arriba, y el otro brazo a la altura del pecho, con la palma hacia abajo, como si se cogiese un balón entre los brazos.

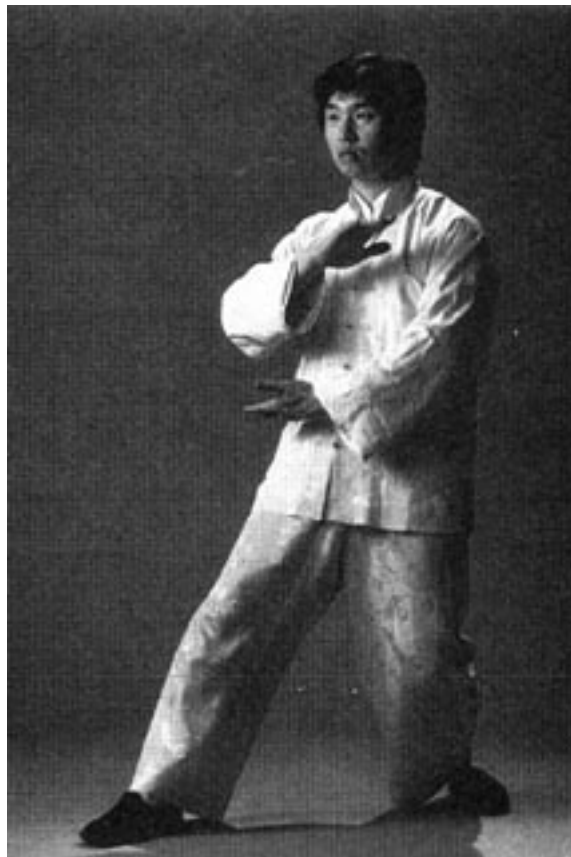
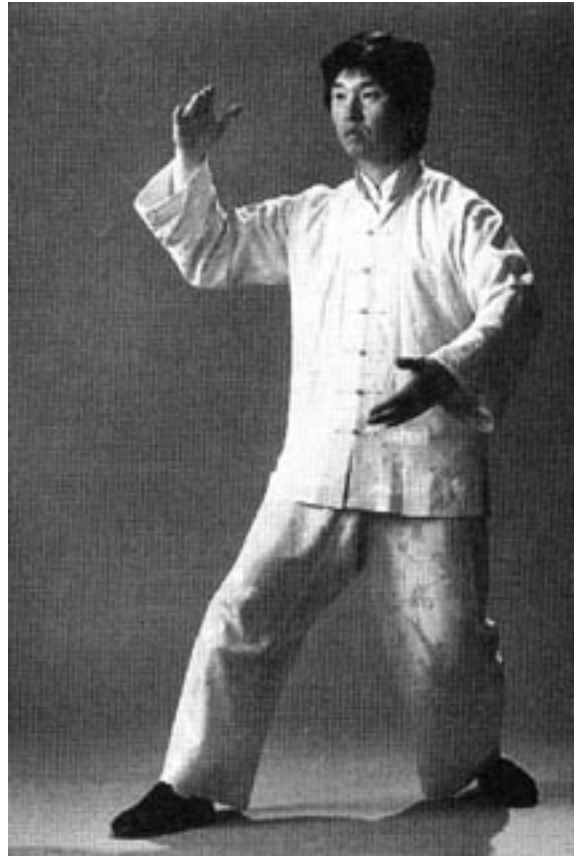
El movimiento comienza, moviendo la mano de abajo hacia arriba, para llegar a la misma posición que la mano más alta de la posición Separar la Crin del Caballo Salvaje de la forma del Tai Chi. La mano que está arriba, empuja simultáneamente hacia abajo, como si realizase la técnica de la forma.

Luego la mano de arriba, haciendo un círculo vuelve para colocarse arriba y la otra mano, hace un círculo y se coloca por debajo, de forma que parezca que se sujeta un balón entre las manos.

Cuando se proyecta la mano hacia delante, el peso del cuerpo pasa a la pierna adelantada, y cuando se recogen el peso del cuerpo pasa a la pierna atrasada.

Al abrir los brazos se exhala por la boca y al recogerlos se inspira por la nariz. Mirar al frente, la espalda debe estar recta y el cuerpo relajado.





## Dao Juan Gong - Brazos girando en reverso

Comenzamos como al final de la posición de Tai Chi "Rechazar al Mono". La pierna izquierda adelantada y el peso en la pierna derecha. El brazo izquierdo adelantado.

Se mueve la mano derecha en un círculo, al lado de la oreja derecha, continuando hacia delante empujando tal como se hace en "Cepillar la Rodilla", cambiando el peso a la pierna izquierda.

Se gira la mano que empuja, con la palma hacia arriba. Se mueve la mano izquierda en un círculo como en "Rechazar al Mono" y se completa esta posición cambiando el peso a la pierna derecha.

Al recoger inspirar, al empujar espirar.





