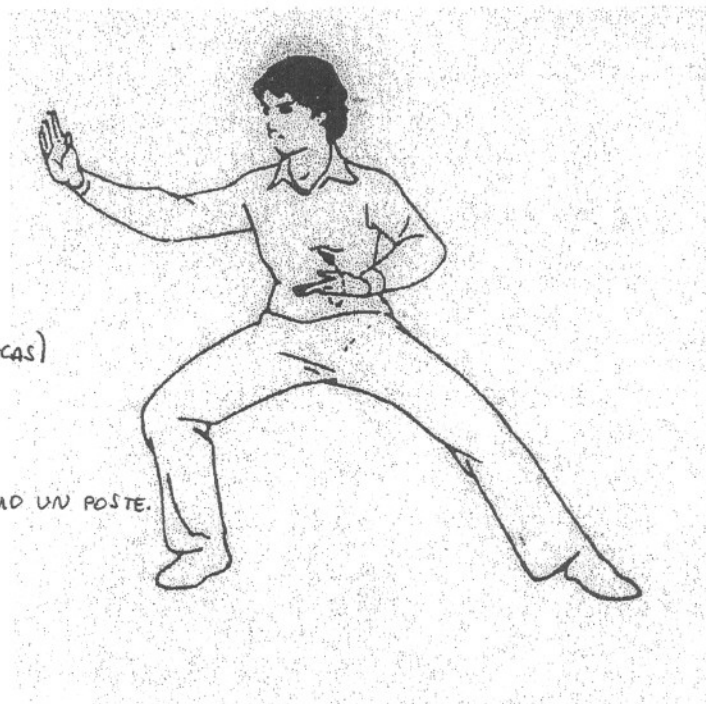


# TAIJI QUAN

## estilo CHEN

### 36 Ejercicios

### 陈式三十六式太极拳



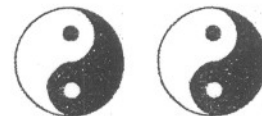
#### Ji BEN GONG (Técnicas Básicas)

- ZHANG ZHUAN GONG.  
TÉCNICA DE ESTAR FIJO COMO UN POSTE.
- TAIJI YÜ  
TAIJI DEL PEZ.
- CHAN SI JING  
ENERGÍA DE ENROLLAR SEDA.
- DAOYIN (TAOYIN)  
GUARDAR EL QI (DAO) PARA CONSEGUIR  
EQUILIBRIO. DIRIGIR CON LA RESPIRACIÓN.



# Taiji quan estilo Chen

## 36 ejercicios



### 陈式三十六式太极拳

#### 1ª SECCIÓN

1. Forma de apertura.
2. El protector de Buda golpea con el mazo (dcha.)
3. Recogerse la túnica.
4. La grulla blanca despliega sus alas.
5. Avanzar en oblicuo con paso girado.
6. Elevar la rodilla y retraer las manos.
7. Vadear al frente.
8. Cubrir con la mano y golpear.
9. Empujar con las dos manos.
10. El puño debajo del codo.

#### 2ª SECCIÓN

11. Retroceder girando los brazos.
12. Dar un paso atrás y presionar con el codo.
13. Separar la crin del caballo salvaje (dcha. e izq.)
14. El gallo dorado sobre una pata.
15. Seis sellados y cuatro cierres (dcha.)
16. Látigo simple (izq.)

#### 3ª SECCIÓN

17. Ondear las manos como las nubes.
18. Acariciar la parte alta del caballo.
19. Patear con el empeine (dcha. e izq.).
20. Patada lateral con el pie derecho.
21. Puñetazo con el cuerpo encima.
22. Inclinar la espalda empujando con el codo y el hombro.
23. El dragón azul emerge del agua.
24. El mono blanco ofrece la fruta.
25. Seis sellados y cuatro cierres (izq.)
26. Látigo simple (dcha.)

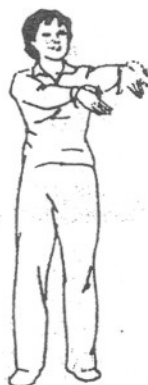
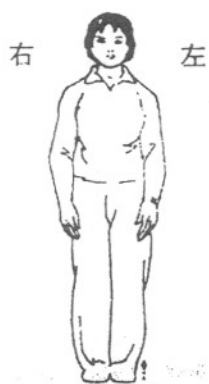
#### 4ª SECCIÓN

27. Sacudida doble con los pies.
28. La Dama de Jade trabaja en la lanzadera.
29. Postura de la cabeza de la bestia.
30. El dragón sobre la tierra.
31. Paso adelante de las siete estrellas.
32. Paso atrás y montar al tigre.
33. Girar el cuerpo y balancear el loto.
34. Cañón sobre la cabeza.
35. El protector de Buda golpea con el mazo (izq.)
36. Forma de cierre.

# 1ª SECCIÓN

Inicio

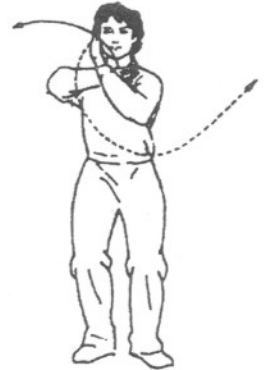
1. Forma de apertura



2. El protector de buda golpea con el mazo (dcha.)



### 3. Recogerse la túnica



### 4. La grulla blanca despliega sus alas





### 5. Avanzar en oblicuo con paso girado





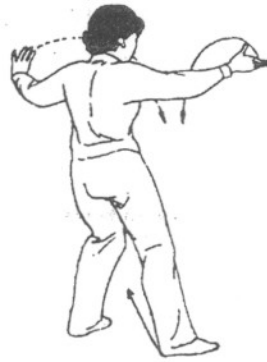
**6. Elevar la rodilla y retraer las manos**



**7. Vadear al frente**

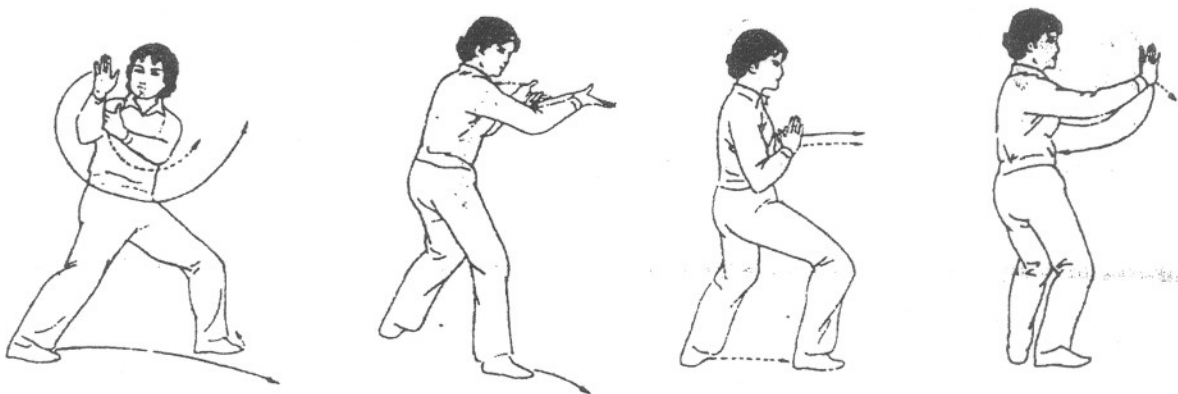


## 8. Cubrir con la mano y golpear

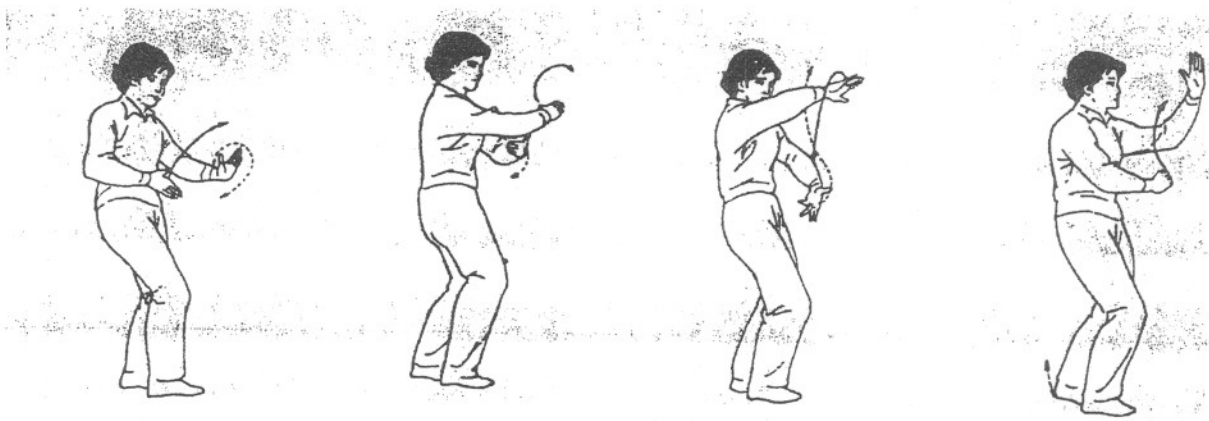


## 9. Empujar con las dos manos



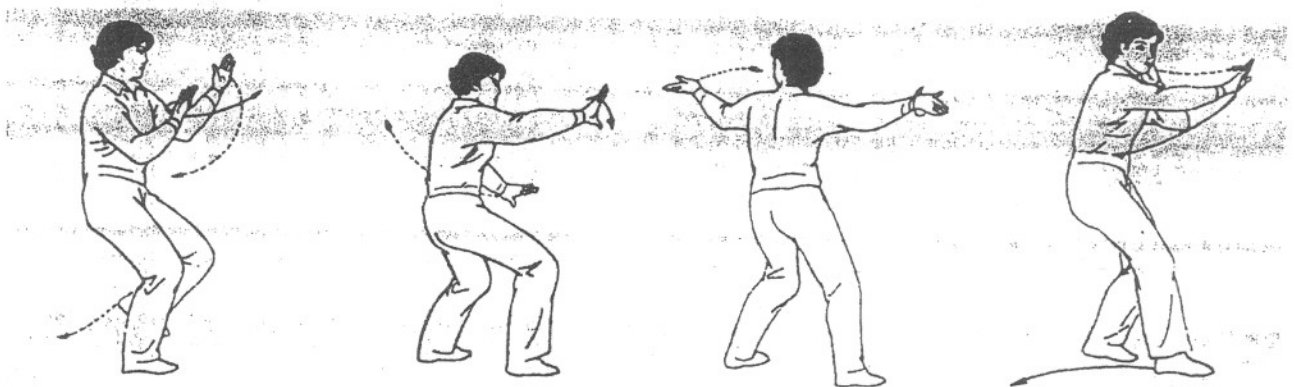


### 10. El puño debajo del codo

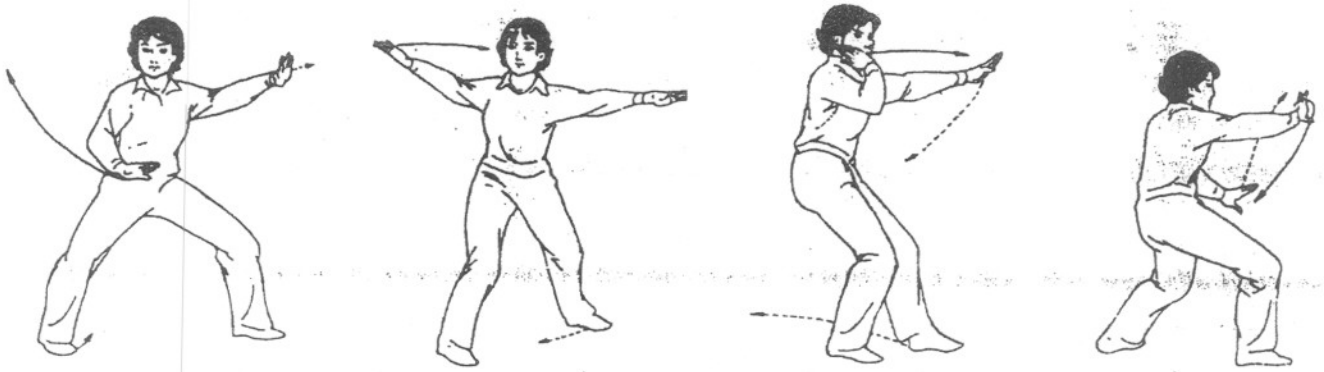


## 2ª SECCIÓN

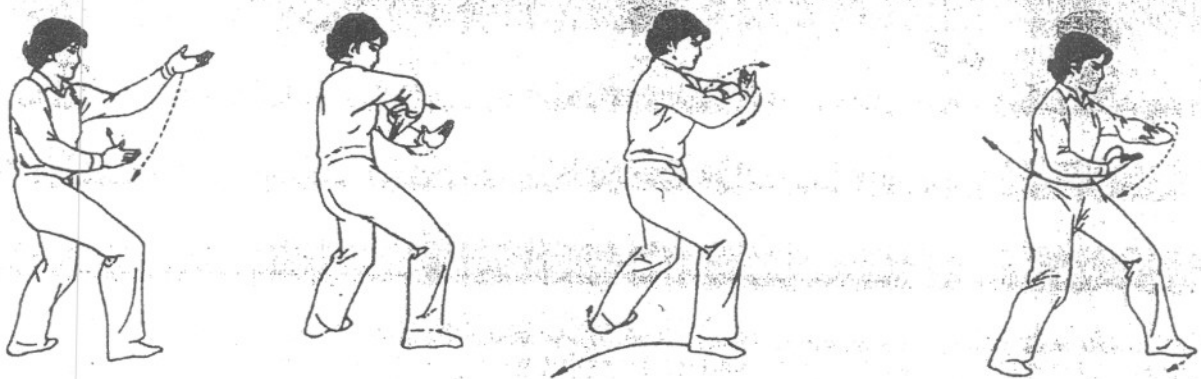
### 11. Retroceder girando los brazos



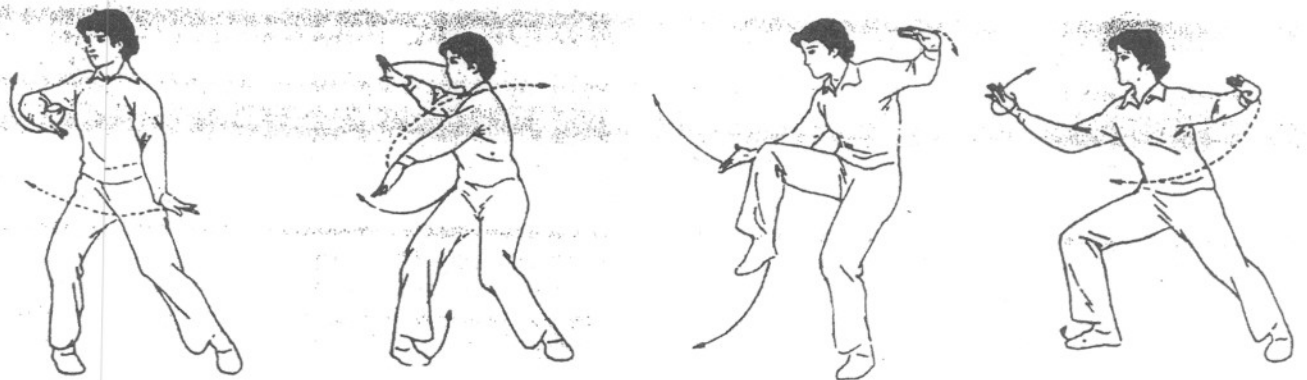


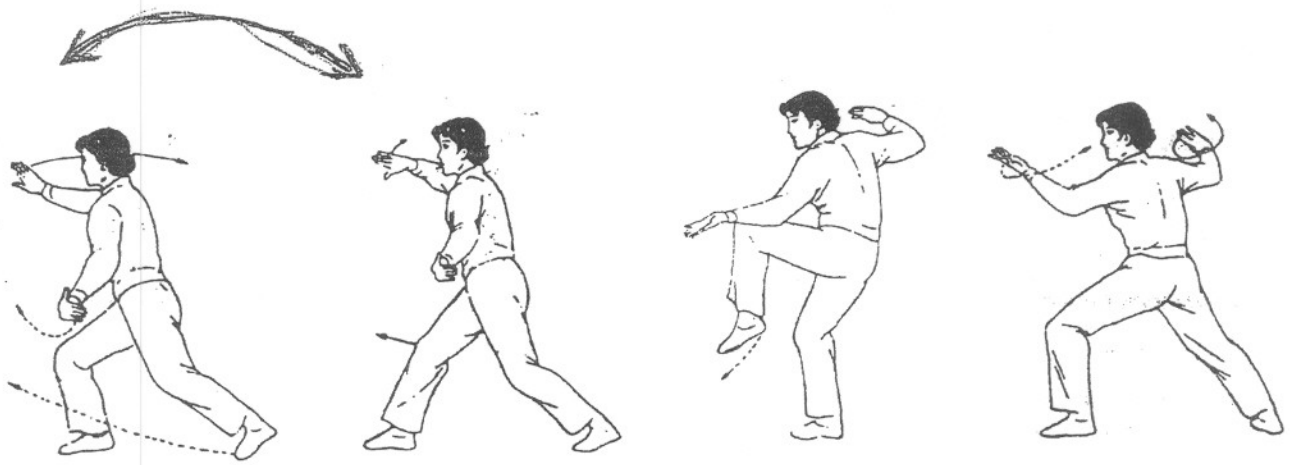


**12. Dar un paso atrás y presionar con el codo**

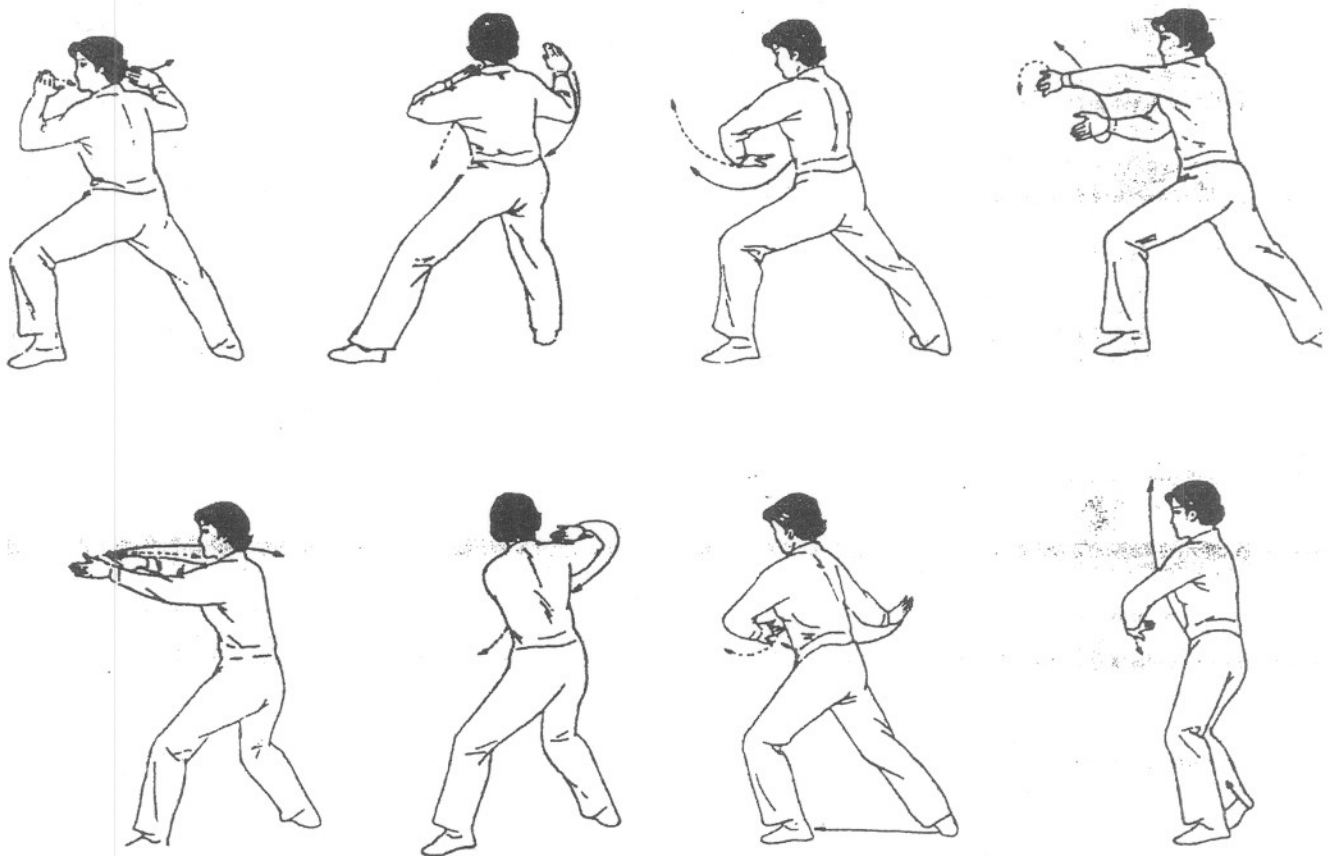


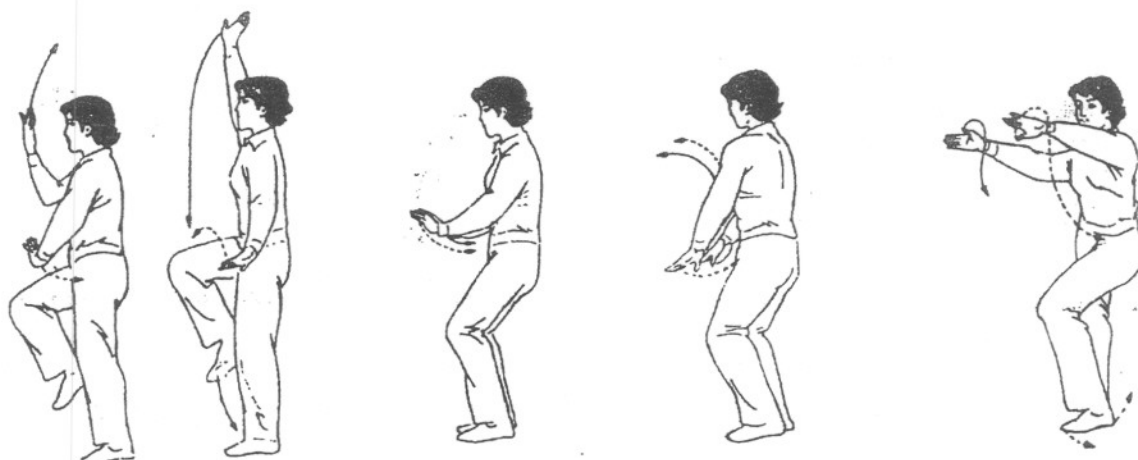
**13. Separar la crin del caballo salvaje (dcha. e izda.)**



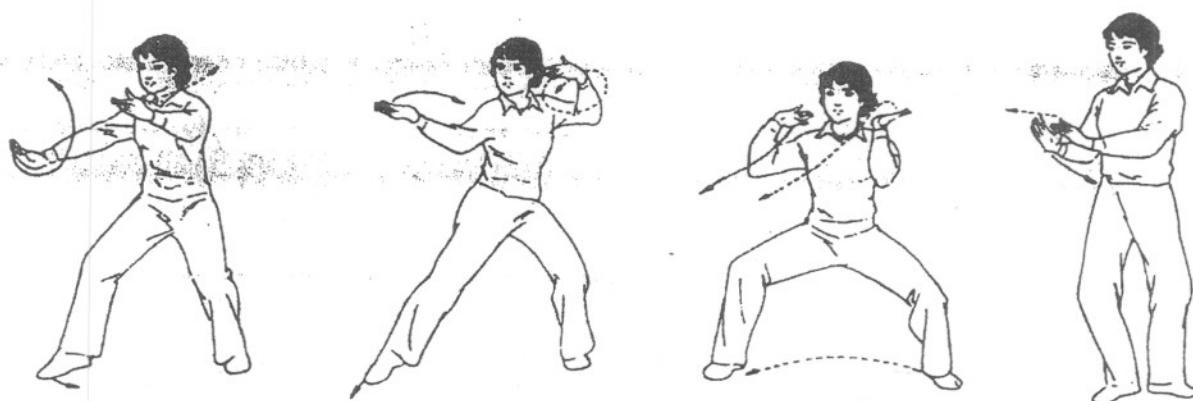
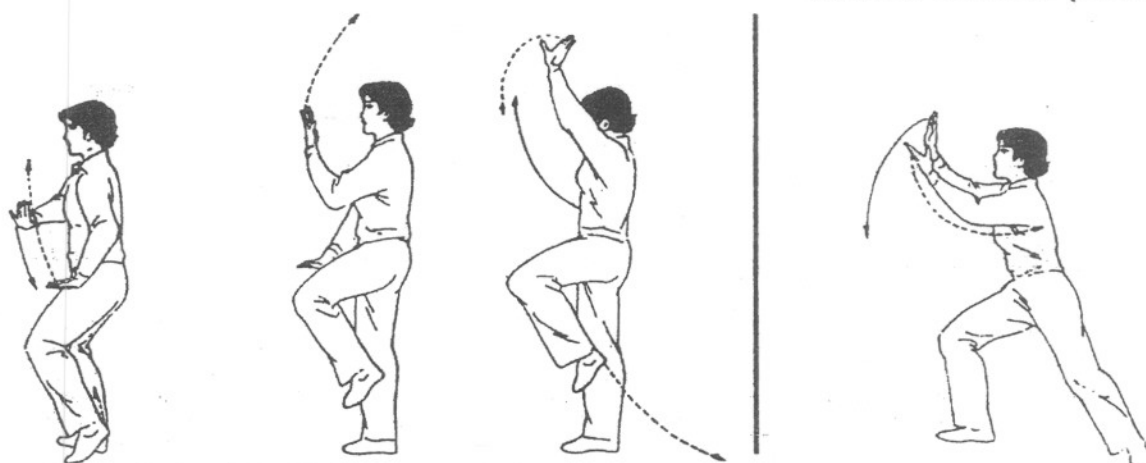


**14. El gallo dorado sobre una pata**

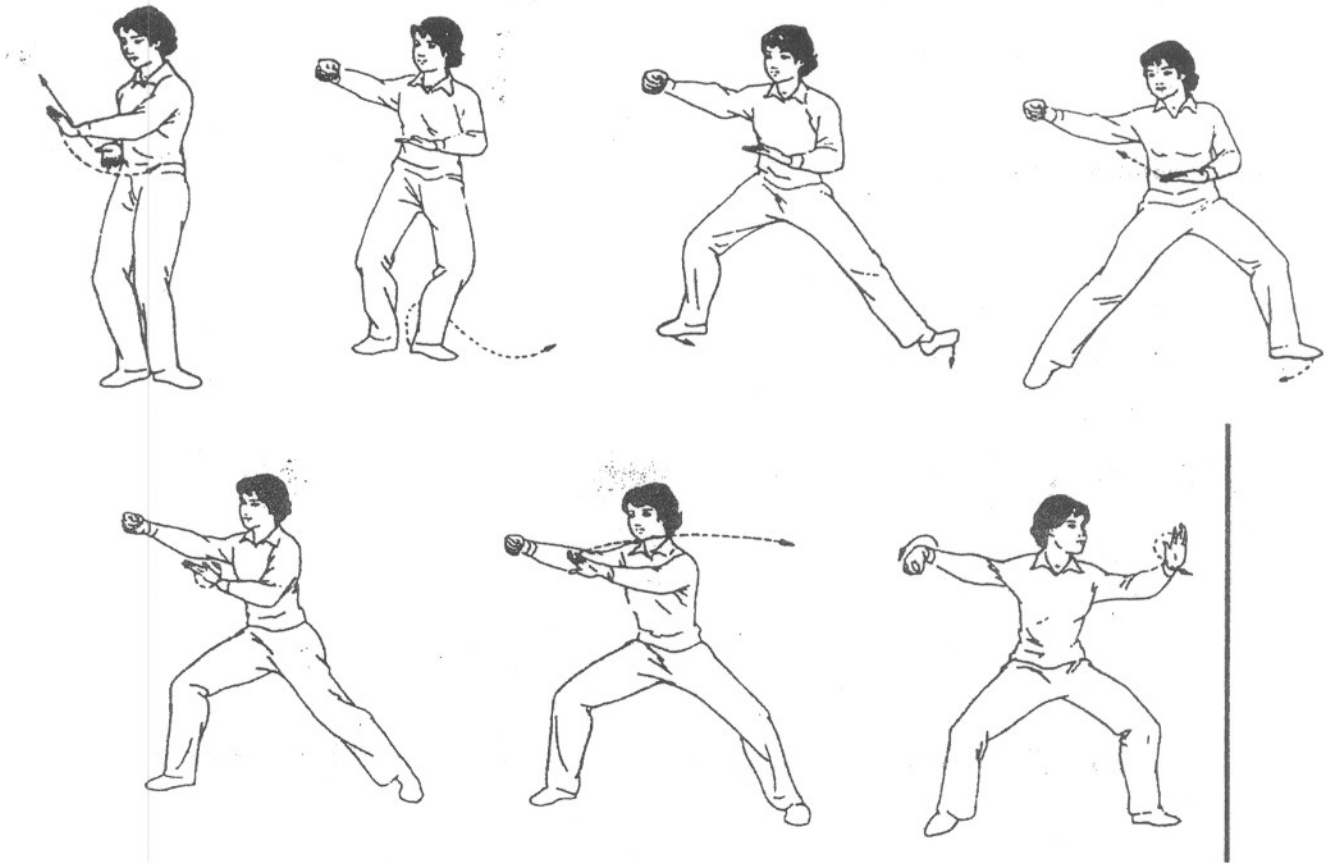




**15. Seis sellados y cuatro cierres (dcha.)**

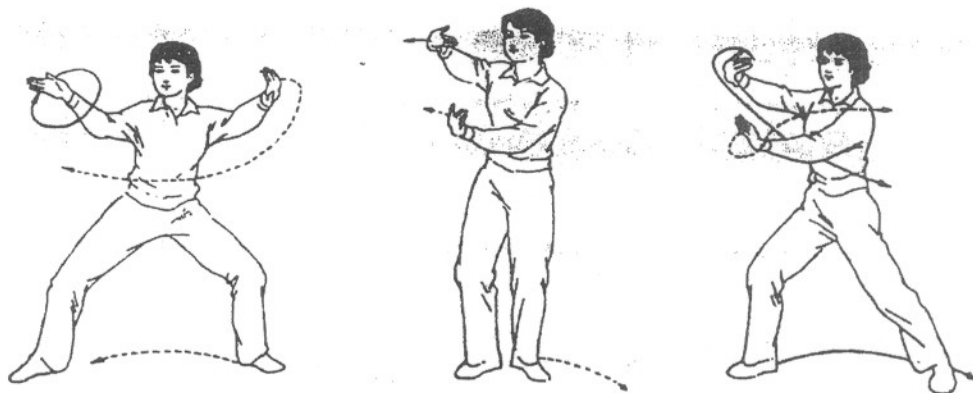


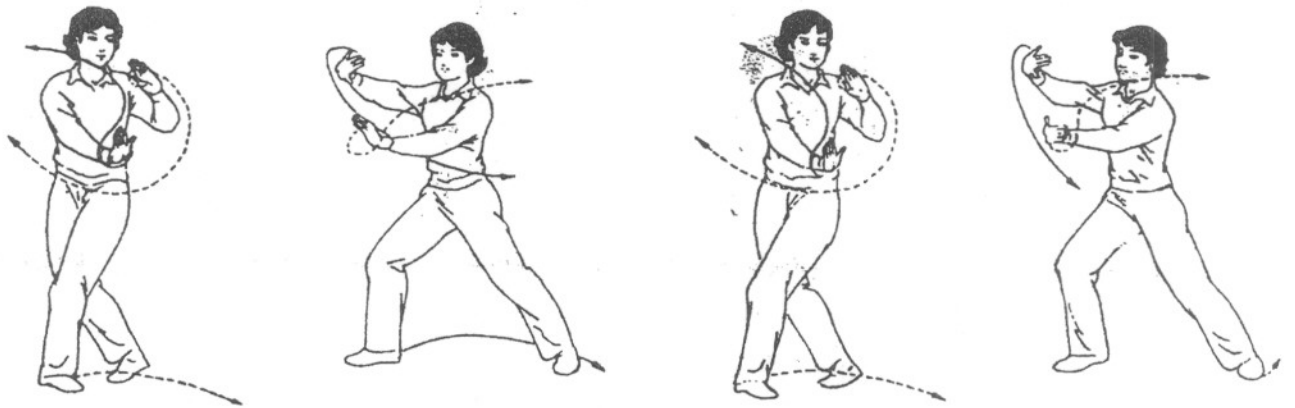
**16. Látigo simple (izda.)**



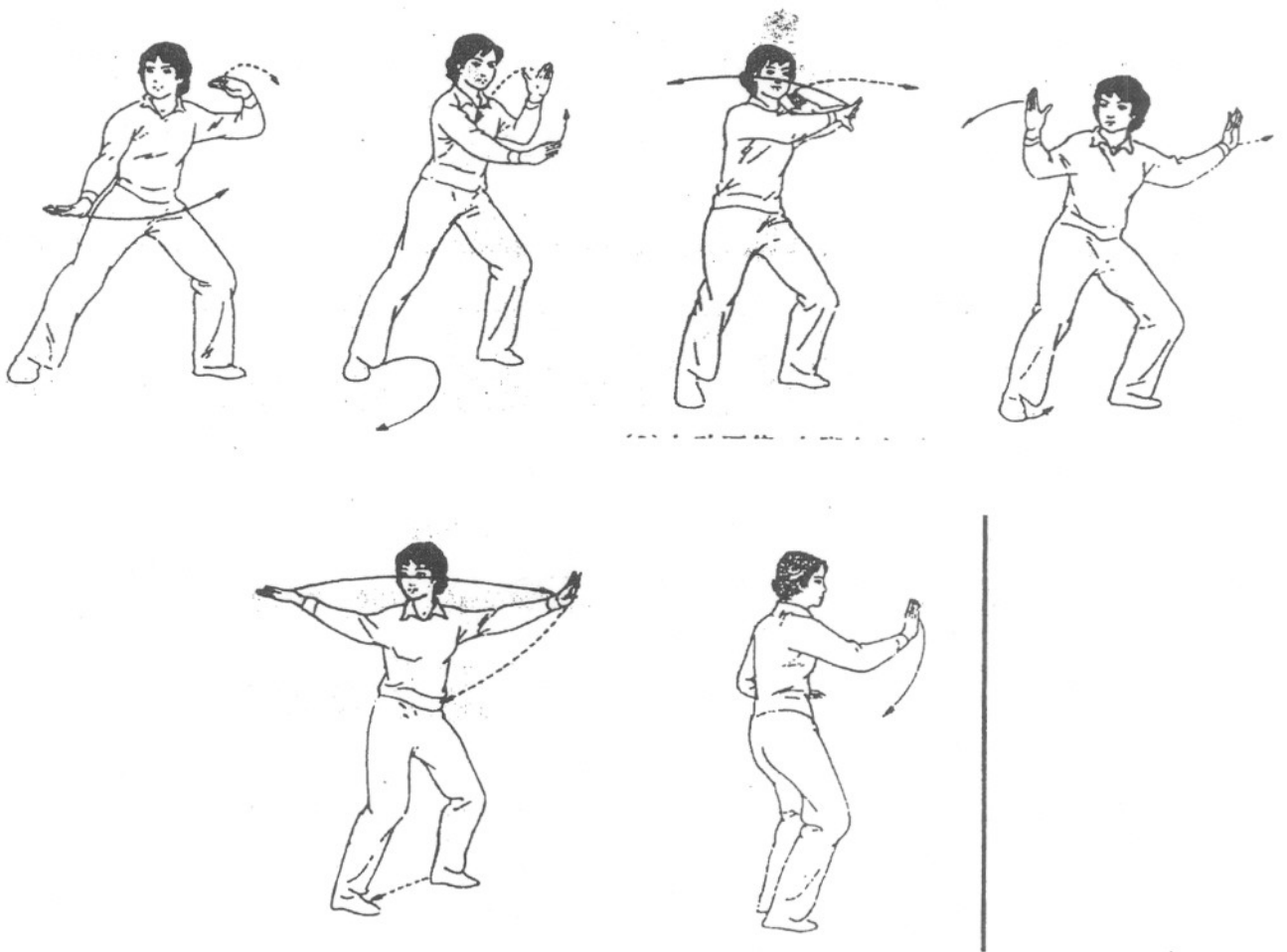
**3ª SECCIÓN**

**17. Ondear las manos como las nubes**

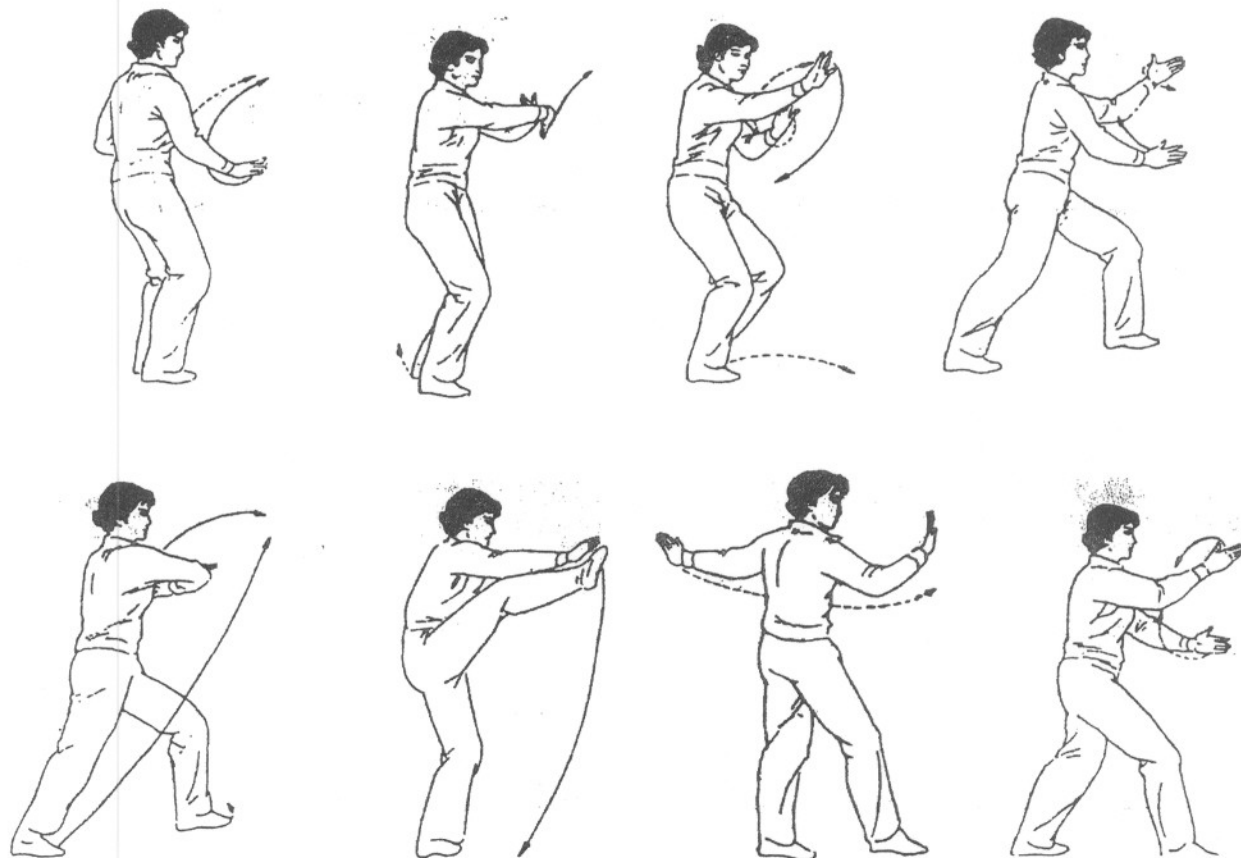




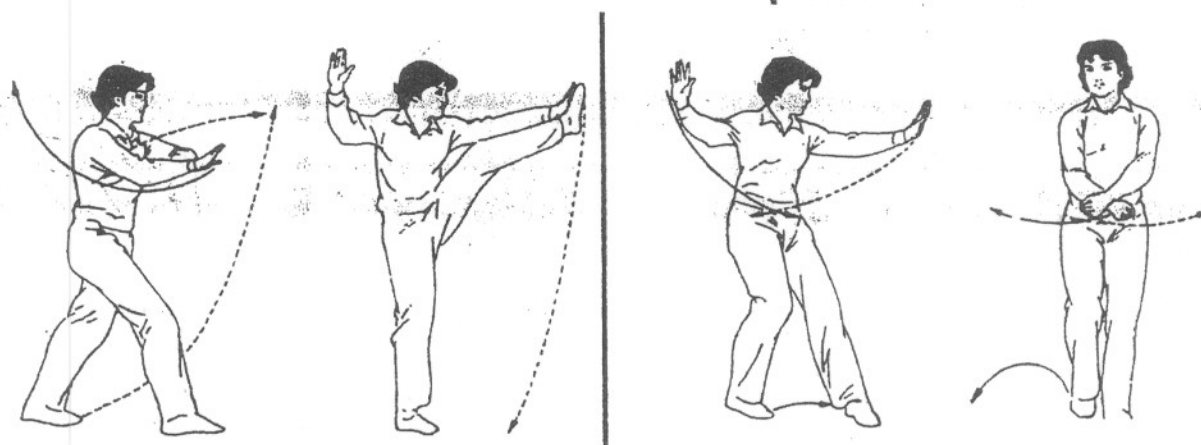
**18. Acariciar la parte alta del caballo**



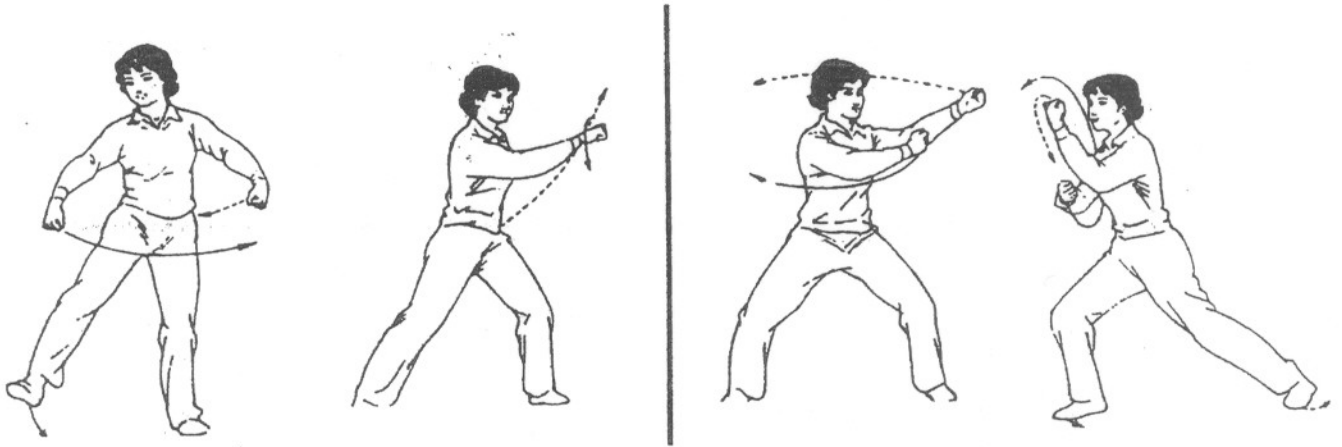
**19. Patear con el empeine (dcha. e izda.)**



**20. Patada lateral con pie derecho**



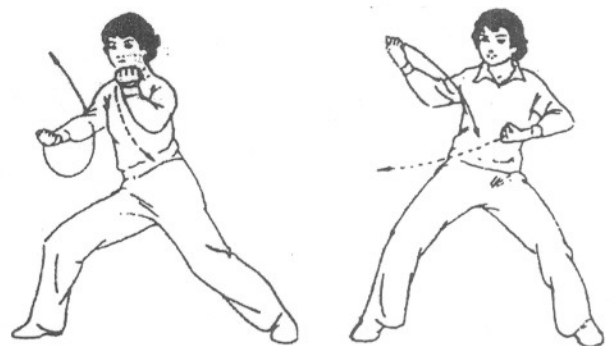
## 21. Puñetazo con el cuerpo encima



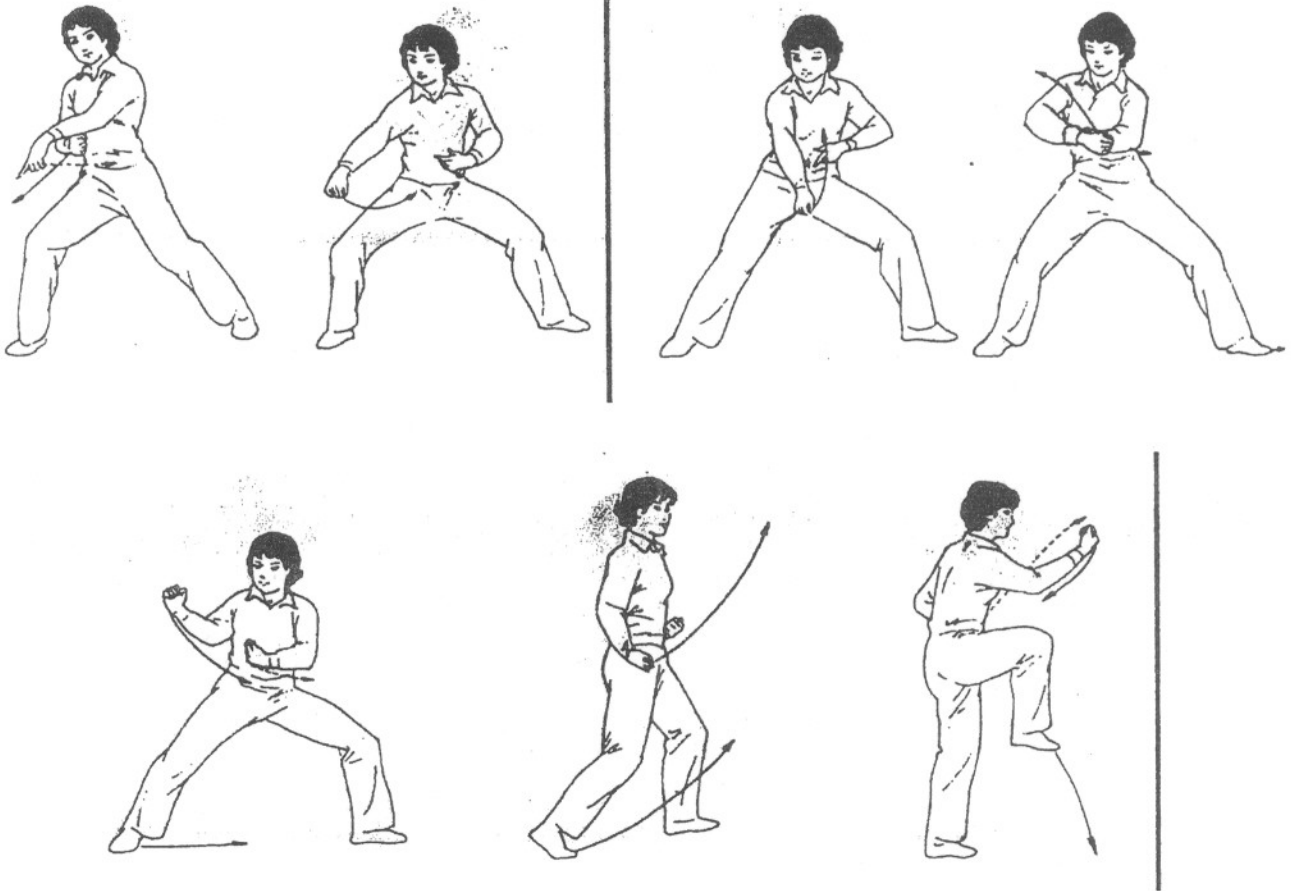
## 22. Inclinar la espalda empujando con el codo y el hombro



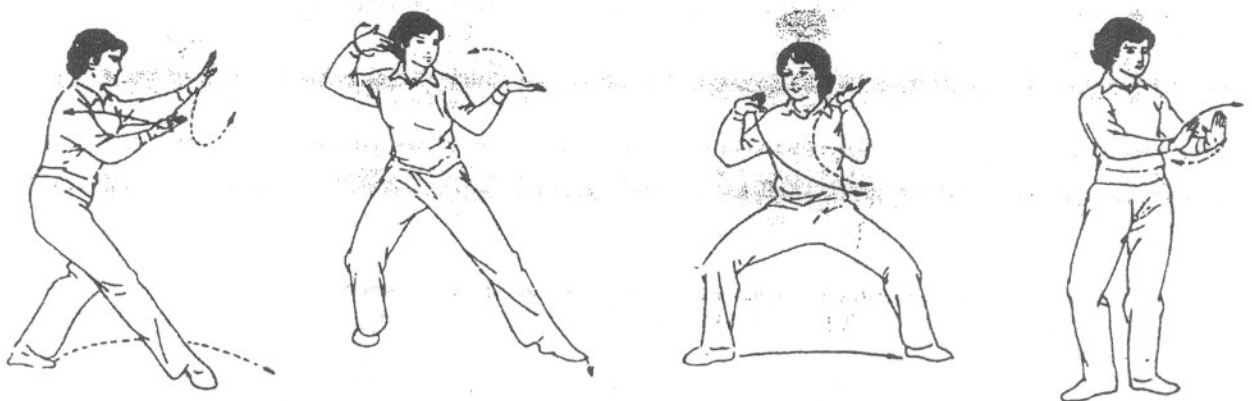
## 23. El dragón azul emerge del agua



**24. El mono blanco ofrece la fruta**



**25. Seis sellados y cuatro cierres (izda.)**



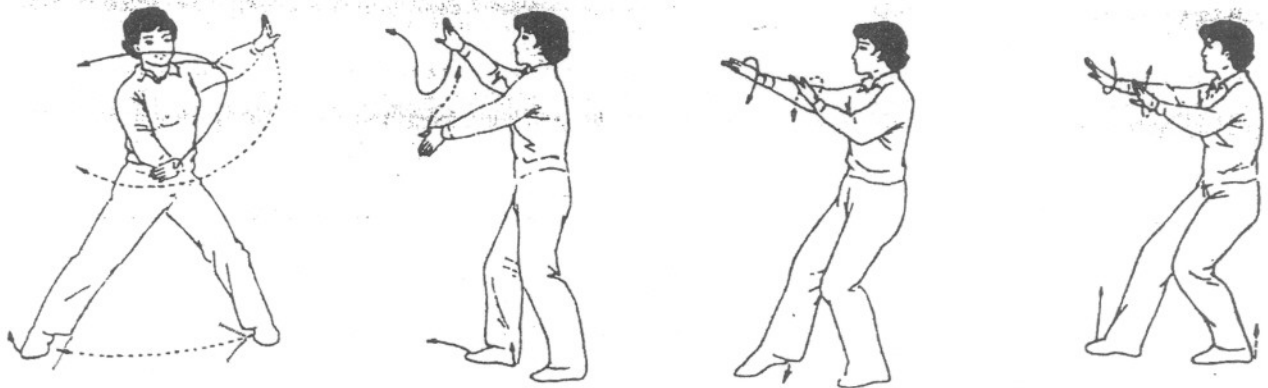


## 4ª SECCIÓN

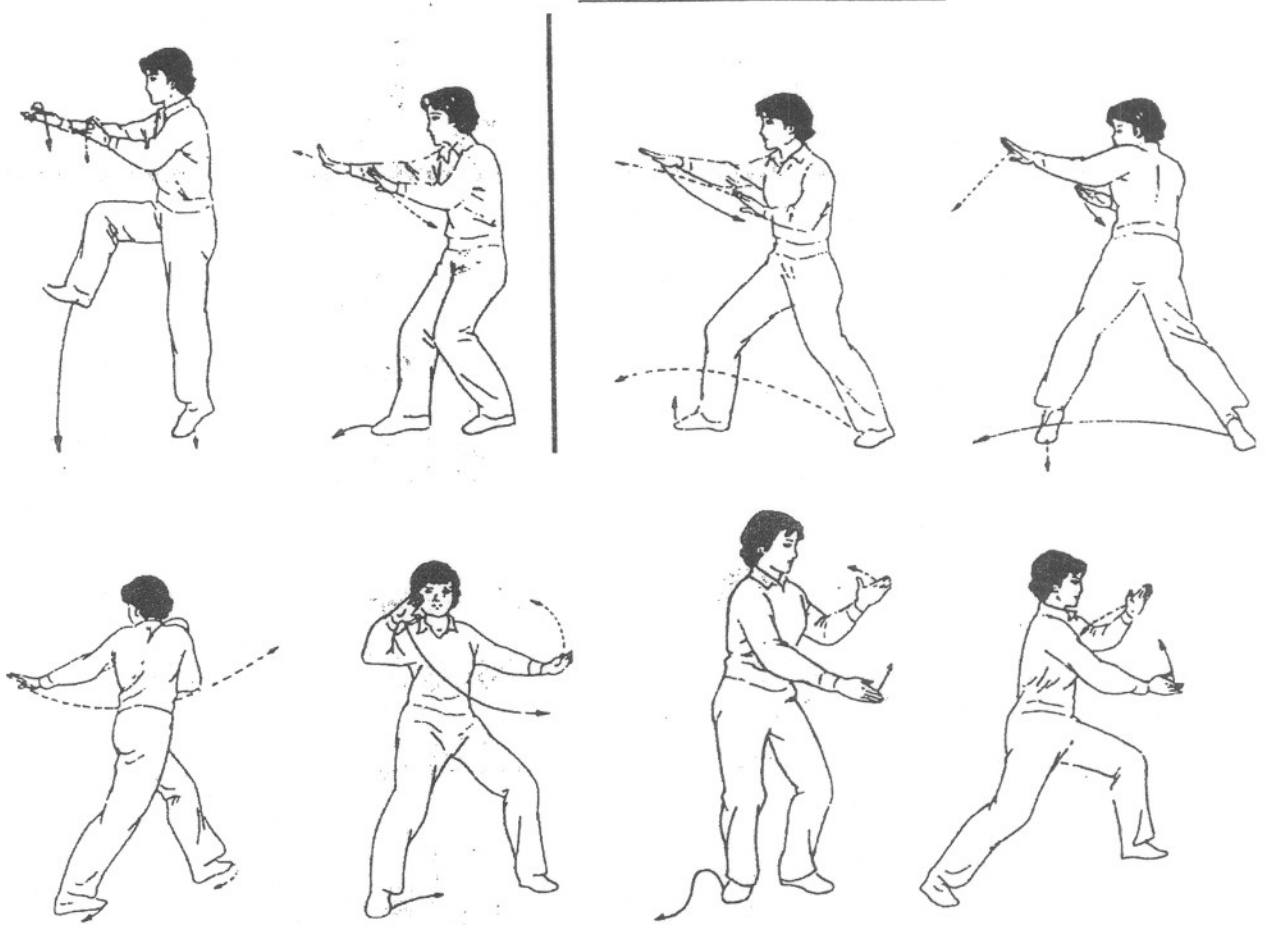
### 26. Látigo simple



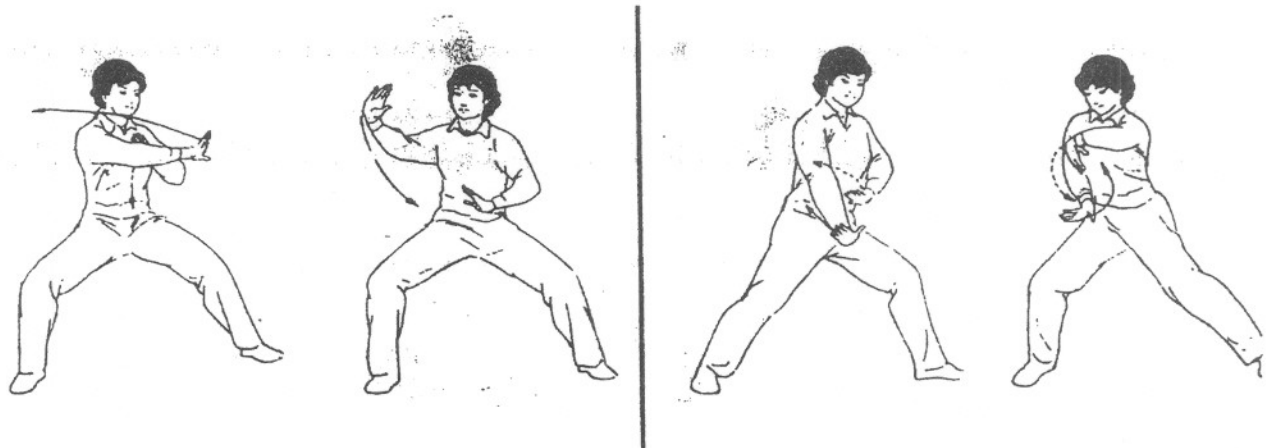
### 27. Sacudida doble con los pies



## 28. La Dama de Jade trabaja en la lanzadera



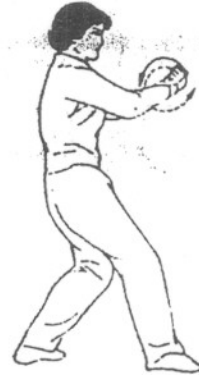
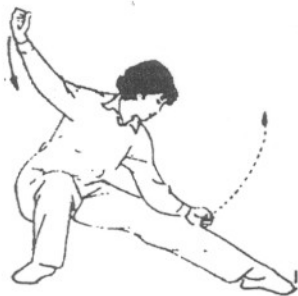
## 29. Postura de la cabeza de la bestia



### 30. El dragón sobre la tierra



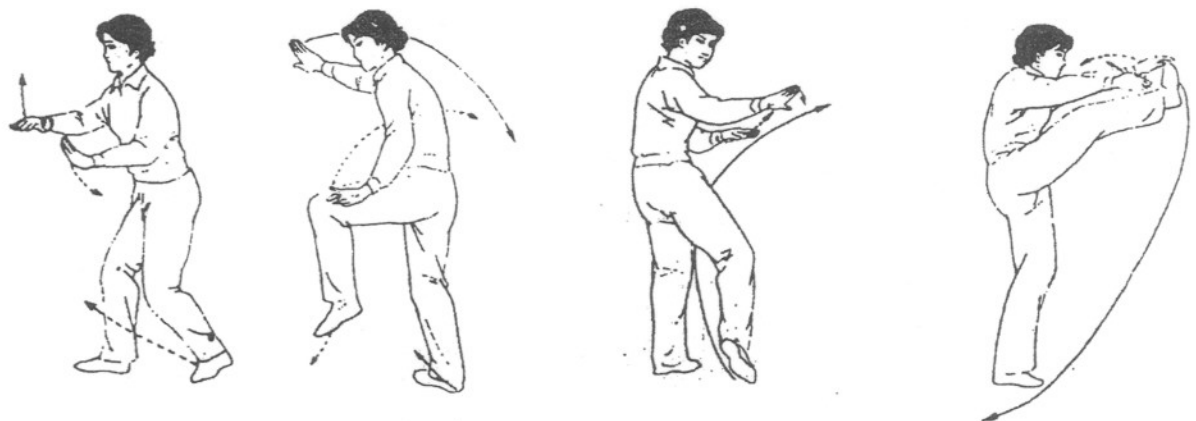
### 31. Paso delante de las siete estrellas



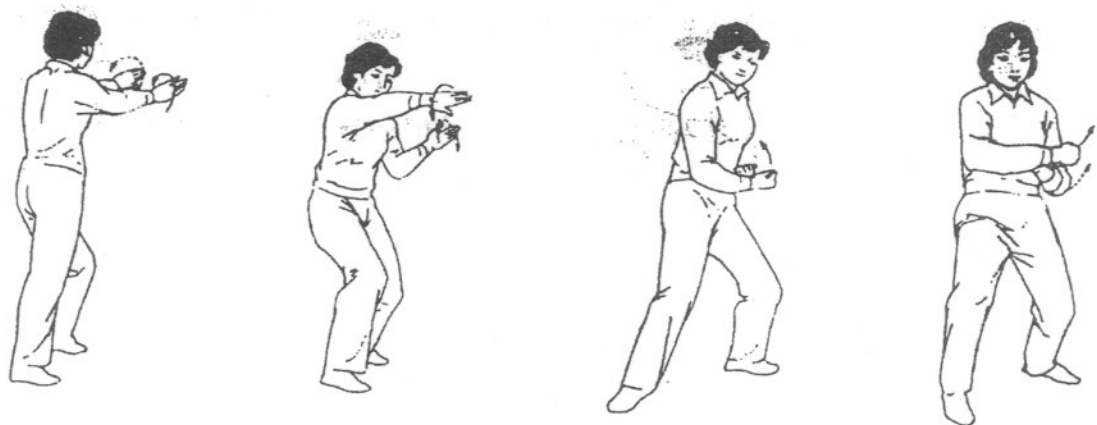
### 32. Paso atrás y montar al tigre



### 33. Girar el cuerpo y balancear el loto



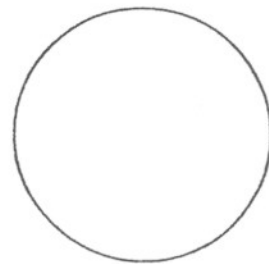
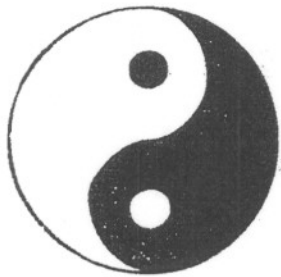
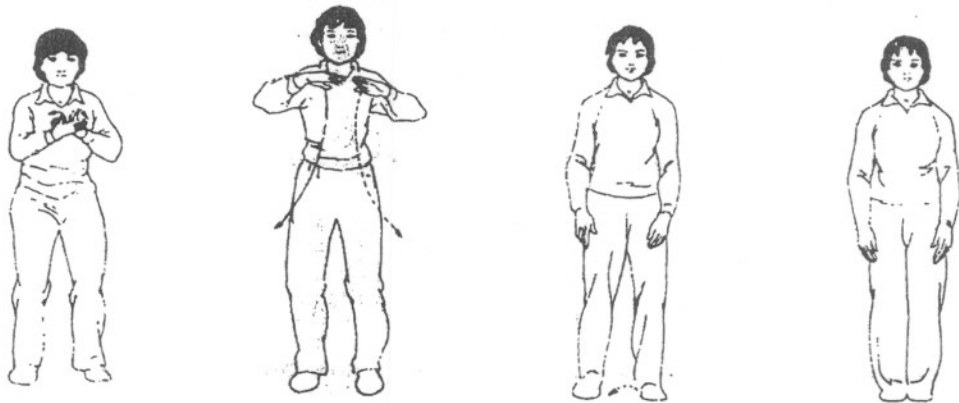
### 34. Cañón sobre la cabeza



**35. El protector de Buda golpea con el mazo (izq.)**



**36. Forma de cierre**



# EL TAIJIQUAN SIMPLIFICADO AL ESTILO WEN.

PROFESORES: - TIAN XIUCHEN.  
- KAN GUOXIANG.

## 陈式太极拳 36 式

I SERIE	1. 起势	qi shi	POSICIÓN INICIAL. (COMIENZO)
	2. * 金刚捣碓	jin gang dao dui	MARTILLOZO DERECHO (EL PODEROSO GOLPEA CON EL MAZO)
	3. 懒扎衣	lan zha yi	ARREGLARSE EL VESTIDO PARA ENTRAR EN LA LUZHA.
	4. 白鹤亮翅	bai he liang chi	LA GRULLA BLANCA DESPLIEGA SUS ALAS.
	5. 斜行	xie xing	DAR UN PASO OBLICUO EN FORMA SERPENTEANTE.
	6. 提收	ti shou	LEVANTAR EL PIE IZQUIERDO.
	7. 前堂拗步	qian tang ao bu	EMBESTIR AL FRENTE.
	8. 掩手肱锤	yan shou gong chui	LANZAR EL PUÑO AL FRENTE.
	9. 双推掌	shuang tui zhang	EMPUJAR LAS MANOS HACIA ADELANTE.
	10. 肘底锤	zhou di chui	LOCALIZAR EL PUÑO BASO EL CODO.
II SERIE	11. 倒卷肱	dao juan gong	PASOS HACIA ATRÁS Y GIROS DE LOS BRAZOS A LOS LADOS
	12. 退步压肘	tui bu ya zhou	DAR PASO HACIA ATRÁS Y PRESIONAR AL RIVAL CON EL CODO
	13. 野马分鬃	ye ma fen zong	PARTIR LA CRIN DEL CABALLO SALVAJE.
	14. 左右金鸡独立	zuo you jin ji du li	SOSTENER EL CUERPO SOBRE LA PIERNA IZQ. Y LA DCHA.
	15. * 六封四闭	liu fen si bi	CERRAR COMPLETAMENTE EL CERCO TENDIDO DELANTE DEL C. (LABO DCH)
	16. 单鞭	dan bian	LÁTIGO SIMPLE DEL LABO IZQUIERDO.
	17. 运手	yun shou	ONDULAR LAS MANOS EN FORMA DE NUBES.
	18. 高探马	gao tan ma	ACARICIAR LA CERVIZ DEL CABALLO.
	19. 左, 右擦脚	zuo you ca jiao	PATEAR CON LOS PIES, GOLPEANDO LOS EMPINES CON LAS MA
	20. 蹬一根	deng yi gen	PATEAR CON EL PIE DERECHO, ENDEREZANDO LA PIERNA.
III SERIE	21. 庇身拳	bi shen quan	GIRAR EL CUERPO DANDO UN GOLPE LATERAL.
	22. 背折靠	bei zhe kao	APOYAR EL HOMBRO CONTRA EL RIVAL.
	23. 青龙出水	qing long chu shui	EL DRAGÓN NEGRO SALE DEL RIO.
	24. 白猿献果	bai yuan xian guo	EL MONO BLANCO OBSERVA UNA BANDEJA DE FRUTAS.
	25. * 六封四闭	liu feng si bi	CERRAR COMPLETAM. EL CERCO TENDIDO DELANT. DEL C. (LABO IZQ)
	26. 单鞭	dan bian	LÁTIGO SIMPLE DEL LABO DERECHO.
	27. 双震脚	shuang zhen jiao	PATEAR CON LOS DOS PIES.
	28. 玉女穿梭	yu nv chuan suo	MOVERSE ACOMPASADAMENTE CON LA LANZADERA.
	29. 兽头式	shou tao shi	POSICIÓN DE CABEZA DE BESTIA.
	30. 雀地龙	que di long	EMPUJAR HACIA ABAJO.
IV SERIE	31. 上步七星	shang bu qi xing	ADELANTAR EL PIE DERECHO Y CRUZAR LAS PALMAS.
	32. 退步跨虎	tui bu kua hu	DAR UN PASO HACIA ATRÁS Y MONTAR SOBRE EL TIGRE
	33. 转身双摆莲	zhuang shi shuang bai lian	ROTAR EL CUERPO Y GOLPEAR EL PIE DERECHO CON LAS MANOS.
	34. 当头炮	dang tou pao	CAÑONAZO FRONTAL.
	35. * 金刚捣碓	jin gang dao dui	MARTILLOZO IZQUIERDO.
	36. 收势	shou shi	POSICIÓN FINAL.

I.- PRIMERA SERIE: - COMPRENDE DIEZ POSTURAS QUE CONSISTEN EN MOVER PRINCIPALMENTE LOS MIEMBROS SUPERIORES DEL CUERPO.

II.- SEGUNDA SERIE: - CONTIENE SEIS POSTURAS QUE CONSTAN DE MOV. BÁSICOS PARA CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS PIERNAS, PARA ABRIR Y CERRAR LOS BRAZOS.

III.- TERCERA SERIE: - DIEZ POSTURAS, AQUÍ SE ENCUENTRAN: PATAAS, EL DRAGÓN NEGRO, ETC....

IV.- CUARTA SERIE: - DIEZ POSTURAS, CONTIENEN: SUBIR Y BAJAR, PATEAR, BRINCAR, GOLPEAR, ETC.