

manual
INTRODUCCIÓN
al

TAICHICHUAN
taijiquan

y

CHIKUNG
qigong

por

AON
- Alejandro Nepote -

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

© by **CHUN-HUA** (Ana Pucci) & **AON** (Alejandro Nepote)

correos electrónicos: anapucci.chunhua@gmail.com alejandronepote@gmail.com

página web. y blog: <https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>
<http://esia-sabiduria-iniciatica-ancestral.blogspot.com.ar/>
<http://sites.google.com/site/aontao/>



esia - escuela de sabiduría iniciática ancestral -

Copyright © 2014 Argentina

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Todos los derechos están reservados.

No se permite la reproducción total o parcial, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este texto, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, fotoduplicado, digitalización, grabación u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del autor. Su infracción está penada por las leyes 11723 y 25446.

<http://sites.google.com/site/aontao/>

<http://www.nueva-esia.com/>

<http://www.centrodeltao.com/>

Programa Holístico e Integral

COPYRIGHT © 1988 – 2017

E.S.I.A. ®

Wu-ian-Long - 5 dragones yang ®

Fundación Centro del Tao ®

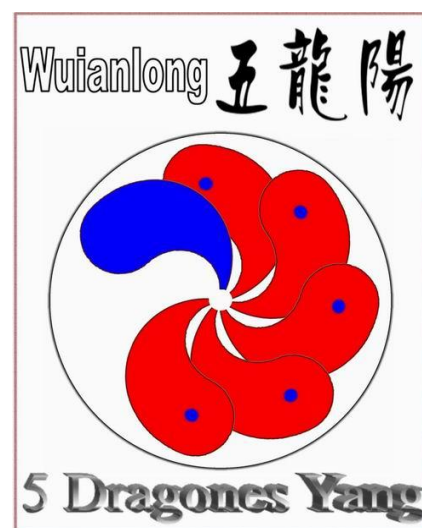
FUCENTAO ®

Legalmente autorizada por la Inspección General de Justicia.

Personería Jurídica N° 000701 (año 1994).

Los Certificados y Diplomas se encuentran bajo Sistema Registrado con Patente N° 0845 (año 1988) de la Propiedad Intelectual que ampara el conocimiento y difusión de los métodos que exclusivamente enseñan los profesionales egresados de esta Fundación bajo el nombre "PsicoEnergíaVital" Camino Energético, Propiedad Intelectual N° 389157 (año 2005). COPYRIGHT ©

Los materiales teóricos relativos a los métodos exclusivos de la Fundación han sido patentados en el Registro de la Propiedad Intelectual según Ley vigente



Métodos y Prácticas

psicofísicas -
bioenergéticas
psíquicas

Conocimientos Teóricos

salud y vitalidad
terapia y sanación
autoconocimiento
desarrollo del potencial
armonía y plenitud

- CURSOS REGULARES ANUALES
- ESTUDIOS ONLINE
- CURSOS CORTOS PRESENCIALES Y A DISTANCIA
- SEMINARIOS BREVES
- CONSULTAS PERSONALIZADAS - SERVICIOS

series de videos relacionados con el
Programa Holístico de E.S.I.A.
canal propio:

<https://www.youtube.com/user/AonAlejandro>

Buenos Aires - Argentina
Capital Federal y Provincia Bs. As.
teléfono móvil ESIA: **15-6761-7840**

Material obsequiado por E.S.I.A.
y la Fundación Centro del Tao

*Primera Versión de este libro COPYRIGHT © 1988 – 2006 Fundación Centro del Tao ®
Todos los Derechos Reservados según Ley 11.723*

Si Usted está interesado en colaborar con la próxima actualización no tiene más que enviarnos por e-mail a cualquiera de las siguientes direcciones la falta ortográfica o el error que fuera, indicando número de página y palabra inicial del párrafo donde se encuentra la errata, y se lo estaremos agradeciendo mucho.

Desde ya estamos a su disposición.

*Coordinadores de la Difusión de los Libros
del Programa Holístico de E.S.I.A.
y del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao*

Correos Electrónicos : fundacioncentrodeltao@gmail.com
alejandronepote@gmail.com

Página Web :
[http:// sites.google.com/ site/ aontao/](http://sites.google.com/site/aontao/)

Código: P.G.01

Prácticas para Personas de Mediana Edad,
Adultos y Tercera Edad.
También Grupos de Niños y Jóvenes

INTRODUCCIÓN a los MANUALES del T'AI CHI CHUAN y del CH'I KUNG

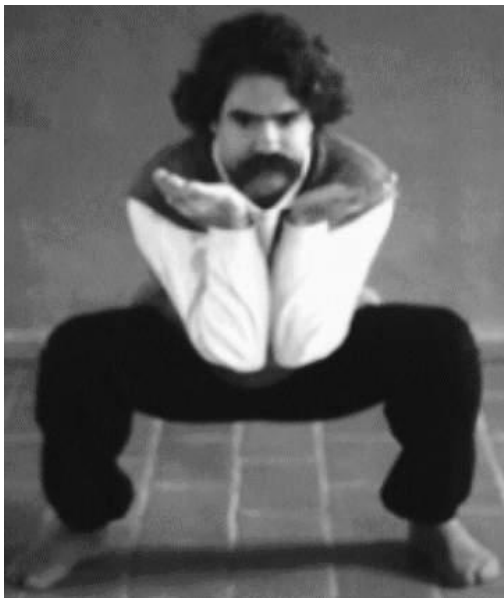
*“La Fuente de la Gran Armonía del
T'ai Chi Chuan está inspirada en la
Naturaleza, en el movimiento del agua,
del viento, en la delicadeza del volar
de un ave, en la fuerza del trueno, y
en la Sabiduría natural de los animales.”*

Hua Lin Chien



Sobre todo, las formas de Palo Largo o Lanza y Doble Sable del Maestro Hua, están diseñadas para despertar el sentido de belleza artística conducentes al despliegue de la energía de manera delicada y gradual, sin exigencias acrobáticas.

Por otro lado, el Ch'i Kung es la Ciencia para regular la Bioenergía Psíquica a fin de reorganizar y direccionar el vasto potencial latente de los Seres Humanos, atribuido a la mente superior y a la Conciencia Esencial.



“Nada se equipara al estado de plenitud y dicha inconmensurable que brota cuando la energía del organismo vital, las emociones, los pensamientos, el espíritu y la conciencia, se equilibran y verticalizan en la dirección del sublime Tao Interior.”

AON

Centro Integral de Prácticas Orientales

Centro Educativo que desde 1988 promueve, en la Capital Federal y Gran Buenos Aires, un conjunto de Artes y Ciencias milenarias de la Cultura China destinadas al desarrollo integral del potencial latente de todo ser humano. Apuntando principalmente al despliegue armónico de la Bioenergía Psíquica interior mediante ejercicios físicos y mentales realizados con plena conciencia del movimiento artístico.

Fundación Centro del Tao

Legalmente autorizada por la Inspección General de Justicia.

Personería Jurídica Nº 000701 (año 1994).

Los Certificados y Diplomas se encuentran bajo Sistema Registrado con Patente Nº 0845

(año 1988) de la Propiedad Intelectual que ampara el conocimiento y

difusión de los métodos que exclusivamente enseñan los profesionales egresados de esta Fundación bajo el nombre "PsicoEnergía Vital" Camino Energético,

Propiedad Intelectual Nº 389157 (año 2005). COPYRIGHT ©

Los materiales teóricos relativos a los métodos exclusivos de E.S.I.A. y de la Fundación han sido patentados en el Registro de la Propiedad Intelectual según Ley vigente.

	Están todos los derechos reservados y registrados a nombre de E.S.I.A. y la Fundación Centro del Tao. Queda hecho el depósito para el Derecho de la Propiedad Intelectual que establece la ley Nº 11.723
Página Web : http://sites.google.com/site/aontao/ Correos Electrónicos : fundacioncentrodeltao@gmail.com alejandronepote@gmail.com	Autor de esta Obra: A O N (Alejandro Nepote) Capital Federal y Provincia de Buenos Aires - Argentina teléfonos móviles: 15 - 6631- 0011 15 - 6761- 7840

Los Dibujos y Símbolos pertenecientes a E.S.I.A. y a la Fundación se hallan debidamente **Registrados ®** por cuanto sólo pueden ser exhibidos únicamente por las distintas Escuelas Adheridas a E.S.I.A. y las Delegaciones y Filiales de la Fundación Centro del Tao y los respectivos Instructores o Profesores autorizados.

Sin embargo, tendrá que indicarse claramente su fuente.

<http://sites.google.com/site/aontao/>

fundacioncentrodeltao@gmail.com

5 VALORES PRIMORDIALES DEL T'AI CHI CHUAN

En este orden: La Lentitud conduce a la Suavidad, la Suavidad a la Redondez, la Redondez a la Continuidad, y la Continuidad a la Conciencia.

1º **LENTITUD:** Para la Conciencia profunda y total de cada parte del cuerpo involucrada en el movimiento.

La aceleración viciosa hace perder la conciencia de la totalidad.

(No debe confundirse con la velocidad consciente del Kung Fu).

“A igual que el cambio de estaciones, o como la noche se transforma en día, así el movimiento lento del Tai Chi asemeja a los cambios naturales de la vida”.

2º **SUAVIDAD:** Para la conducción sin interferencia del flujo respiratorio a lo largo del cuerpo.

La dureza rígida interrumpe la fluidez armónica del Ch'i.

(No debe confundirse con la Fuerza Flexible del Kung Fu).

“Como una brisa primaveral que acaricia las flores sin deshojarlas, del mismo es el movimiento del Tai Chi cuando alcanza la máxima expresión de armonía”.

3º **REDONDEZ:** Para interceptar las corrientes magnéticas que responden a las leyes de la naturaleza.

Lo cuadrado o lineal se aleja del inteligente orden natural.

(No debe confundirse con los Principios del Combate Shaolín Chuan del Cuadrado y el círculo).

“De la misma manera que acontece en todo el universo, en el Tai Chi también se representa el círculo, el ciclo y todo lo que es redondo desde el átomo a las estrellas”.

4º **CONTINUIDAD:** Para permitir un incremento de Energía que se multiplica progresivamente.

La discontinuidad detiene el aumento energético, ya que se disminuye.

(No debe confundirse con la detención voluntaria del Ch'i Kung).

“Semejante al flujo y reflujo de las mareas, como una ola sigue a la otra, como la luna gira alrededor de la tierra, como el movimiento constante de la Naturaleza, en el Tai Chi también se busca emular la perenne continuidad de la Existencia”.

5º **CONCIENCIA:** De la unidad de los valores mencionados, de la unidad del cuerpo, de la unidad del movimiento, de la unidad de la respiración, de la unidad de la energía, de la unidad de la conciencia.

La falta de conciencia extingue toda posibilidad de camino.

(No debe confundirse con el Olvido del Olvido de la Antifilosofía Neotaoísta).

“De la misma manera que la gran multiplicidad de la Vida y del Cosmos responde a un origen en común para todos y para todo, en el Tai Chi también se alcanza la misma integración consciente entre el Uno y el Todo, el adentro y el afuera, el movimiento y la quietud”.

Dicho lo mismo pero de otra manera, analicemos las Ocho palabras del T'ai Chi Chuan, a saber:

Circularidad, Docilidad, Continuidad, Complementariedad, Direccionalidad, Simultaneidad, Sincronicidad, y Espontaneidad.

CIRCULARIDAD: Quien alcanza la maestría de los círculos, logra reunir las 5 Fuerzas de la Naturaleza o Wuxing para procesar y multiplicar la potencia esencial de toda acción y movimiento en un nivel de vivencia trascendental.

DOCILIDAD: Quien se adapta al dinamismo del flujo y reflujo del Yin y Yang sin oponer resistencias ni esforzando la intención de adaptarse ni negándose, conserva su propia energía y evita naturalmente el más mínimo derroche, para alcanzar finalmente la cumbre de la auto Realización.

CONTINUIDAD: Quien sostiene un movimiento armónico constante ya sea en pensamiento o acto, y se funde a conciencia en dicho incesante accionar, compone una poderosa corriente psíquica que no deja espacio, brecha o fisura por la que se instaure la decadencia energética. De esta manera se lleva a cabo el florecimiento de la Vitalidad.

COMPLEMENTARIEDAD: Quien domine el arte de balancear el Yin y el Yang y sepa nutrirse de ellos, se mantendrá indemne a los excesos y defectos, y así podrá preservar naturalmente su equilibrio y ajuste bioenergético, psíquico y espiritual.

DIRECCIONALIDAD: Quien sepa orientar su potencial latente por los pasajes nerviosos y energéticos, a través de la mente y el sentimiento, podrá reunir una fuerza extra y concentrarla en distintos puntos específicos, que acrecentará su poder ya sea en el plano terapéutico o defensivo, como en la dimensión de la autoconciencia.

SIMULTANEIDAD: Quien desarrolle la habilidad de efectuar varias acciones o movimientos al unísono, sincronizados entre sí en el marco de la armonía, desarrollará mayores reflejos y respuesta mental, lo que posibilitará la capacidad o facultad de trascender las propias limitaciones, los propios obstáculos y debilidades.

SINCRONICIDAD: Quien pueda ajustar varios movimientos diferentes con la respiración apropiada, sin perturbar una conciencia de absoluta quietud e inmovilidad, se podrá decir que ha superado la última frontera de este arte. Así vivenciará plenamente el profundo significado de Movimiento en la Quietud y Quietud en el Movimiento.

ESPONTANEIDAD: Quien logre fusionar todos los valores del T'ai Chi Chuan, no desde el cálculo de la mente racional, sino desde la sensibilidad que se organiza libremente en concordancia a cada circunstancia y situación, habrá conquistado la cumbre de esta ciencia artística milenaria.

.....

Es evidente que en la Fundación Centro del Tao y en E.S.I.A. no nos importa tanto la destreza acrobática que impone la competencia organizada a nivel mundial, sino que estamos totalmente interesados en los valores humanos no competitivos ni demostrativos que subyacen en la profunda filosofía de este Arte.

De esta manera, tanto ancianos como aquellas personas que no se sienten preparadas a nivel circense, perfectamente pueden practicar todas las disciplinas del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao, ya sea T'ai Chi Chuan, Ch'i Kung, Nei Kung, Alquimia o Kung Fu Shaolín Chuan. Sí, en la Fundación se dictan cursos especiales de Kung Fu para personas adultas. Y en este caso no se exige ni grandes estiramiento ni enormes saltos, sino el entusiasmo de practicar las Formas Tradicionales del “**Tigre** y el **Dragón**” Alquímicos.

Por último, y para redondear este capítulo, qué mejor introducción podríamos hacer al T'ai Chi Chuan que exponer una breve síntesis de los clásicos que difundieron los grandes maestros.

.....

HISTORIA OFICIAL Y APÓCRIFA DEL T'AI CHI CH'I KUNG

LAS DOS VERSIONES:

REPÚBLICA POPULAR CHINA (Continental) y

REPÚBLICA DE CHINA (Taiwán)

Orígenes del T'ai Chi Chuan en tiempos de Fu Hi y Huang Ti:

Podemos seguir la historia de China sin interrupción hasta los comienzos mismos de la Edad de Oro según su cronología oficial: 2858 a.J.C. y encontrarnos con registros que nos hablan de la idiosincrasia de esta cultura viva.

En el año 2858 a.J.C. tenemos a Fu-Hi, el inventor de la escritura que vivió hasta el 2737 a.J.C. es decir, 121 años. Luego de él se sucedieron cuatro emperadores más, los cuales, juntos, conforman los Cinco Sabios de la Antigüedad o de la Edad de Oro de china.

Según la tradición, en aquella época de los Cinco Sabios, los pueblos vivían armonizados a las leyes universales y entonados a la Inteligencia Suprema; tenían el conocimiento de cómo remediar toda enfermedad y cómo vivir muchísimos años.

Fu-Hi dedicó toda su vida al cultivo del Tao y a la entrega de un Ideal, “el canalizar aquel Conocimiento ultrínimo mediante las escrituras para ser entregado a la posteridad”. En aquella época los Sabios comulgaban con la fuente divina sin intermediarios, directamente con la Conciencia Cósmica y eterna, y así, los grandes Conocimientos que adquirieron los legaron bajo una clave esotérica para poder ser resguardados de las malas generaciones que vendrían. Pues así fue, que luego de los Cinco Sabios, la Edad de Oro entró paulatinamente en decadencia para dar paso a un nuevo tiempo.

Como se ha dicho, el primer emperador fue Fu-Hi. Este fue el primer vidente que configuró el esquema del I Ching por los años 2800 antes de nuestra era, siendo este clásico uno de los pilares del arte marcial del T'ai Chi Chuan.

Recomiendo para quienes estén interesados en profundizar tanto la historia como el esoterismo que envuelve la magia del I Ching, consultar el Libro que escribí intitulado: **I Ching Esotérico** que se distribuye como parte del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao.

El segundo emperador fue Shen-Nug (el inventor del arado); Huang-Ti (el alquimista) fue el tercero; el Emperador Yao el cuarto, y el quinto emperador fue el Emperador Shun (2356 al 2205 a.J.C.).

La Virtud comenzó a declinar con la desaparición de los Cinco Sabios y con el surgimiento del imperio, con las dinastías y con los estados feudales, pues todo esto marcó un segundo período que señaló el comienzo de la decadencia.

Los humanos se apartaron de la Fuente del Saber Supremo, y los pasos que dieron no siguieron más al Tao; porque habían preferido terminar o cortar la estrecha relación que mantenían con la Conciencia Universal. Para la gran mayoría, la enseñanza quedó enteramente convertida en un impenetrable misterio, y sólo quedó en memoria de ella, contados Sabios e Iluminados que esparciéndose por el globo transmitieron, también a unos pocos, el sublime Secreto.

No todos los profesores orientales u occidentales están al tanto de estos pormenores y la mayoría se rigen por el plan académico chino para la difusión del Wu Shu a nivel mundial, regulado por el gobierno y carente de la guía de los verdaderos maestros. En la Fundación Centro del Tao, si bien se practica el Wu Shu, no nos alistamos en las hordas del arte marcial oficializado, sino que mantenemos el espíritu ancestral del T'ai Chi Chuan, del Shaolín Chuan (Kung Fu), fundamentados en el arte del Ch'i Kung de Hua To. Porque no estamos interesados en la regulación oficial que hace el gobierno sobre el camino interior a través de las artes y ciencias tradicionales.

Volviendo al tema en cuestión, Huang Ti (2697 al 2597 a.C.), uno de los Cinco Sabios chinos, llamado “el Emperador Amarillo”, fue el fundador tradicional de la enseñanza antigua del Tao (filosofía del taoísmo); luego, y mucho tiempo después, Lao Tse y Chuang Tse, fueron las distinguidas chispas que transmitieron la Luz de aquel Mensaje eterno. Por esto es que **Huang Lao** determina o significa “taoísta” en un todo de homenaje, o sea, seguidores tanto de la enseñanza de Huang Ti como la de Lao Tse.

El Emperador Amarillo pasó la mayor parte de su vida empeñado en la fabricación del elixir de la vida eterna... hasta que lo descubrió. Su interés por la curación de las enfermedades y por la prolongación del tiempo de vida, le condujo a realizar tentativas con la transmutación de la esencia vital interior (de la tasa vibratoria burda a la sutil) a fin de conseguir un cuerpo espiritual.

Más tarde el Emperador Amarillo se dedicó a experimentar con un tipo de alquimia, y cuenta la leyenda que consiguió destilar el elixir de oro y, después de haberlo ingerido, se transformó en un inmortal, (Hsien-Jen: Inmortal).

El Nei Ching de Huang Ti divulgado en el 221-207 a.J.C. pero creado según fuentes no oficiales, en el año 4.000 antes de nuestra era (más allá del cálculo oficial). Ya en esta obra tan antigua se hacen recomendaciones de los grandes beneficios del entrenamiento físico. Y en muchos principios naturales que se destacan en este clásico, se ha inspirado el más famoso propulsor del T'ai Chi Chuan, para algunos el creador, conocido como Chang San Feng.

Hua To, Padre Precursor del T'ai Chi Chuan:

El Médico y Maestro Famoso Hua To (año 208), es el creador del Juego de los Cinco Animales o Wu Chin Si (Wuqinxi). En su obra dice: ***“Cuando el cuerpo humano se mueve frecuentemente, la respiración se normaliza y se da impulso a la circulación de la sangre, de modo que se previenen las enfermedades. El ser humano es como las bisagras de una puerta; si se abren y se cierran con frecuencia, no se oxidan...”*** Este Maestro de la Medicina Tradicional China, Hua To (Wa Tou o Joua Tou), incorporó a la alquimia taoísta “el juego de los Cinco Animales”; estos Cinco Animales son el oso (Xiong), la grulla (Ho), el tigre (Ju), el ciervo (Lu) y el mono (Hou).

Esto sucedía en la Dinastía Han que se extendió entre los años 206 y 220 a.J.C. (consultar el Cuadernillo correspondiente al Wu Chin Si del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao).

Unos de los orígenes del arte del T'ai Chi Chuan es netamente terapéutico, y sostiene que se basa en EL JUEGO DE LOS CINCO ANIMALES de Hua To.

Cuenta la historia, relatada por el **Maestro Tsun Kuen Ma**, que este célebre médico chino de la dinastía Han, observó que los animales rara vez se enfermaban porque estaban continuamente en movimiento. Así fue cómo después de minuciosos exámenes efectuados a través de muchos años, tomó varios de ellos y creó un juego a modo de ejercicio que pudiesen aplicarlo las personas. Dentro de los movimientos del T'ai Chi Chuan, encontramos a la grulla, el mono, el tigre, la serpiente, el gallo y el caballo entre otros, puesto que mantiene las raíces ancestrales del Juego de Hua To.

Por ejemplo, el Ch'i Kung Budista We To o Wei Tu de los 5 Elementos (Tierra, Metal, Madera, Fuego y Agua) está inspirado en la antigua ciencia y arte de Hua To. Como parte de los métodos y prácticas regulares que se dictan en la Fundación Centro del Tao, tanto la Forma de Hua To (el Wu Chin Sii) como la Forma Budista (el We To) se transmiten de manera metódica, aunque estos Cursos están dirigidos especialmente a practicantes adultos y mayores, como así también a practicantes de la tercera edad. En estas prácticas no se admiten niños a menos que presenten ciertas patologías que deban tratar.

Médico y Famoso Chang Chung Ching.

Fue este maestro quien aportó grandes descubrimientos a la teoría de la salud a través de su clásico el Pen Ts'ao Kang Mu (descripción de 1892 tipos diferentes de medicamentos naturales); terapia de la cual se ramificó en una línea saludable fundamentada en ejercicios psicofísicos, la cual influyó notablemente sobre el aspecto terapéutico del Ch'i Kung, T'ai Chi Chuan y Alquimia del **Tigre y el Dragón** que se desarrollan en E.S.I.A. y en la Fundación Centro del Tao.

Con esto se desarrolló la teoría de los "Fenómenos Latentes" Ts'ang Hsiang o Fuerza Interior o Energía Vital, y la teoría de los 5 Cinco Elementos o Wu Hsin (wuxing), basado en la Tierra, el Metal, el Agua, la Madera y el Fuego, y los órganos: Corazón o Mente (Hsin), los Pulmones o aparato respiratorio (Fei), el Hígado (Kan), el Bazo (P'i), y los Riñones (Shen). Sobre este gran maestro expongo muchos comentarios en mi Libro: "Maestrolines Chinos". (Consultar AON).

El Templo Taoísta de la Montaña Wu Tang. (De República Popular China)

Wu Tang o la escuela de la montaña está situada en el monte Wu Tang al noroeste de la provincia del Hubei.

El macizo, de doce picos, abriga numerosos templos de difícil acceso; por esta razón el emperador Yongle (siglo XV) hizo tallar una extensa subida en la roca.

En esta Escuela se desarrollan los estilos internos o Nei Chia Chuan: Wu Tang Chuan (Wudangquan), T'ai Chi Chuan (Taijiquan), Hsin I Chuan (Xingyiquan), Pa Kua Chan (Baduazhang), T'ai Chi Chien, Tao, Kun, y hasta el estilo de Lanza T'ai Chi Chan (tan hermosa como delicada). Siendo estos estilos esencialmente un camino de vida, una forma de adquirir y conservar la salud, y como última aplicación o ventaja, la posibilidad de lucha o defensa personal. Un maestro de Tai Chi Chuan evitará por todos los medios una riña y en caso de que sea imposible, no atacará primero; simplemente se limitará a defenderse.

La montaña Wu Tang tiene una gran fama debido a la creencia de que en ella habitan los dioses y los seres inmortales. Alguien diría con respecto a la montaña: "*La pintoresca belleza de Wu Tang sobresale del resto de las montañas. El río Tsang se origina al pie de sus colinas*". Está relacionada con el norte y con la estrella polar, por tal motivo es que en el T'ai Chi Chuan se comienza la práctica mirando hacia el norte.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

Al emperador Negro se lo considera una divinidad y su influencia se encuentra en la montaña Wu Tang, y a Chang San-Feng se le atribuyen distintos tratados sobre alquimia interna que compuso bajo las vibraciones de estas montañas. Principalmente la de los Tres Picos, de allí recibió su nombre personal.

A través del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao se desarrollan algunas prácticas esotéricas de Wu Tang, como por ejemplo el Ch'i Kung de Wu Tang (Wudang Qigong) o el de las Esferas Psíquicas, la Forma T'ai Chi de Lanza, la Espada Mágica de Liu Tun Ping, y la Forma del Viento con Doble Sable (Tao ar). A todos los amantes de las Artes Marciales Exóticas le recomiendo profundizar estas cuatro formas artísticas de la Energía Interior.

El Templo Budista Shaolín:

El Monasterio de Shaolín fue construido durante la dinastía Wei, aproximadamente en el año 300, en la montaña Shia Si (Shaoshi), ubicada al noroeste del distrito Dengfeng y no lejos de Luoyang. Establecido precisamente en la cadena montañosa de Song Shan de la provincia de Honan.

Tanto con las técnicas de lucha del estilo duro "Shaolín Chuan", que se refiere a la escuela exterior o rígida y que implica el desarrollo de la fuerza física y, la potencia del movimiento, como con las técnicas de lucha del estilo blando "T'ai Chi Chuan", que se refiere a la escuela interior o flexible y que enfatiza en la circulación y canalización del Chi, se daba una formación completa al monje durante sus años de estudio.

Téngase en cuenta que en toda verdadera Escuela Marcial, ambas disciplinas deben conducir al mismo resultado, independientemente de que una comienza por fuera mientras que la otra por dentro.

E incluso, ninguna de las dos escuelas están completas hasta que no se desarrollan paralelamente las prácticas del Ch'i Kung, Nei Kung, Alquimia y Meditación.

La vida en el Templo era intencionalmente dura, para desarrollar el cuerpo y al mismo tiempo fortalecer la mente y templar el espíritu. No había lugar para la debilidad o para la falsedad. Los sacerdotes que enseñaban en el Templo tenían todos los rangos del Shaolín Chuan y del T'ai Chi Chuan; eran expertos con manos y pies desnudos y muy hábiles en el manejo de armas blancas, palo, espada, sable, hachas, lanzas, arco y flecha etc.

Entre los años 618 y 907 el monasterio Shaolín sirvió al emperador Taizong para propósitos militares. Por entonces, los soldados bonzos, participaron en la expedición militar contra Wang Shichong que trataba de establecer un régimen separatista. Los mismo bonzos del Shaolín lograron hacer prisionero al temido Wang, y en reconocimiento de tal proeza el emperador confirió al Shaolín el título de: “Primer Monasterio bajo el Cielo”.

En el año 1700 el Emperador Hang-Shi, celoso de la fama de los monjes, con los soldados de su imperio manchú sitió y destruyó el monasterio Shaolín, asesinando a sus ocupantes. Se dice que de la matanza sólo cinco sacerdotes lograron salvarse, legando los métodos conocidos como Hung Gar, Li Gar, Liu Gar, Choy Gar y Mok Gar. Otros estilos nacidos de estos son Win Chung y el Jeet Kune Do de Bruce Lee.

Hung Gar (Hung Hee Gung), es el primer maestro en codificar para el mundo externo el método de combate de los monjes Shaolín conocido como Kung Fu. Luego de la destrucción del Templo, el Shaolín Chuan tuvo sectas en el norte y en el sur de China, que a su vez se subdividieron en numerosas ramas. El Shaolín Chuan del Sur (por ser los chinos más bajos) enfatizó el empleo de los puños, mientras que los aficionados del Norte (por ser chinos más altos y grandotes) ponían el acento sobre las piernas y pies. No obstante, en ambas escuelas se desarrollan puñetazos y puntapiés.

Pero más allá de las diferencias internas del Kung Fu, las dos grandes Escuelas que han quedado después de la destrucción del Templo, son la Shaolín Chuan y la Wu Tang, las cuales dieron origen al Wu Shu de la actualidad.

El Misterioso Tammó:

Ta Mo (Bodhidharma) llegó al Shaolín en el año 527.

El legendario sabio de la India Bodhidharma o bien, Tamo para los chinos, durante el cuarto año del reinado de Hsiao Ming de Wei del norte, en el año 520, llegaba a China.

Al llegar a China, se instaló después de algunas travesías, en el Templo de Shaolín, ubicado en la provincia de Honan en la zona norte de China central. Fue el vigésimo octavo sucesor de Buda en India y primer Patriarca del Chan'na en China y del Zen en Japón. Practicó la contemplación y la tranquilidad; pero supo muy bien lo que era el verdadero significado de los asuntos mundanos.

Era diáfano por dentro y por fuera; sus virtudes eran más que un modelo para el mundo. Bodhidharma, constantemente enfatizaba en el término Pi-Kuan:

Pi = pared – Kuan = contemplar, la contemplación o percepción de la pared.

Durante su estadía en el Templo creó para los monjes y discípulos Shaolín una serie de movimientos para que pudieran soportar las prácticas de meditación y estudio intensivo sin caer en la inercia.

También enseñó los 18 movimientos terapéuticos, de respiración y marcial, o bien aplicados para la defensa personal, denominados de otro modo, las 18 manos de Lohan (18 manos del Santo Luohan, inspirada quizás en “Yuddha” la lucha india). Esta Práctica se desarrolla especialmente dentro del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao. Asimismo, Tamo, también enseñó el camino interno o esotérico, el cual era la conjunción de la alquimia taoísta con el yoga hindú. Esta disciplina constituyó la base y el fundamento de todas las otras materias tratadas en el Templo, y a su vez, correspondía al pilar primordial para el logro de la Iluminación.

Esta disciplina o alquimia interna, estaba constituida principalmente por el Ch'i Kung (Qigong), con efectos curativos (terapéutico) y defensivo (marcial). También organizó un sistema de 12 respiraciones diferentes en distintas posturas conocidas como las 12 respiraciones de Ta-Mo.

A partir de este maestro, comenzó a desarrollarse el Shaolín Chuan o Kung Fu y toda la variedad septentrional y meridional. Del estilo septentrional se dividen 5 ramas o escuelas: Cha, Hua, Hung, Pao y T'an. Del estilo septentrional surgen los estilos: del Dragón, del Tigre, de la Pantera, de la Serpiente y de la Grulla, y las escuelas Hung, Liu, Ts'ai, Li y Mo. De estas escuelas principales, surgen un centenar de ramas y sub-ramas.

Ta Mo (precursor del Zen), desarrolló el aspecto duro del estilo Shaolín, pero también lo alzó sobre el aspecto meditativo Chan'na (Dyana) (Ch'an / Zen) o estilo blando del T'ai Chi Chuan de los taoístas.

Subsiguientes configuraciones del T'ai Chi Chuan:

El maestro Hsa Suan Ming (entre el 700 y 800) desarrolló el estilo conocido como San Shi Chi. Forma de 37 movimientos parecidos a los 13 movimientos del T'ai Chi Chuan estilo Chen o See San She. Al terminar las 37 posturas se volvían a unir formando un movimiento continuo, a lo cual se dice: “**con el Pa Kua en las manos y el Wu Hsin en los pies**”. Siendo ésta una de las formas que se practica en los cursos regulares de T'ai Chi Chuan que se dictan E.S.I.A. y en la Fundación Centro del Tao.

El ermitaño que medía dos metros veinte centímetros de altura, con su barba que le llegaba hasta el ombligo y con los cabellos hasta los pies, podía correr tan rápido como los caballos.

De otro maestro Li Tao Tse, se dice que vivió desde la dinastía Tang hasta la dinastía Ming (más de mil años), adepto a la espiritualidad naturista, creó el estilo Xian Tien Chuan (lo anterior al cielo) una Forma de T'ai Chi Chuan. Antes de morir, transmitió el conocimiento a su discípulo, quien fue el reconocido Yu Lieu Chu.

El maestro Hsu Hsuang Ping, que vivió hacia el año 750, fue un leñador que creó unos ejercicios que contenían muchas posturas y maneras de animales, el caballo (Ma), el leopardo (Bao), la serpiente (She), la Grulla (Ho), etc. y les designó nombres que nos han llegado hasta el presente, como ser: “la grulla extendiendo sus alas blancas” (Pei Ho Lian Chie); “llevar el tigre a la montaña” (Bau Ju Kuei Shan); “acariciar la cola del pájaro” (Lan Chiao Wei), a gusto de los Instructores de la Fundación Centro del Tao es considerada una de las formas más especiales.

El maestro Hen Kon Yu (en el año 900) creó los 9 Pequeños Cielos de 14 movimientos iguales a los del estilo Yang del T'ai Chi Chuan (Taijiquan), conocidos como: “látigo sencillo, levantar las manos, gran y pequeño golpe, retroceder empujando etc.”. Este estilo fue el antecesor más directo del nuevo estilo del T'ai Chi Chuan difundido como See San She creado por Chang San Feng. Con el maestro Hen Kon Yu se impulsó el arte del Nei Chia Chuan (o escuela de Boxeo interno).

El siguiente heredero fue el maestro Hu Chi Zi, quien creó el estilo Hou Tian Fa, de 17 movimientos.

Extraoficialmente, el creador del T'ai Chi Chuan:

El legendario Zhangsanfong (Chang San Feng), nació a la medianoche del 9 de Abril del año 1247. Se iluminó en la montaña Ko Hung, en el mismo sitio donde se iluminó un ministro del emperador Yuan. Vivió y murió en la montaña Pao Gi de tres picos. También fue conocido con el nombre Zhang Tung y Zhang Chun Pao. Su padre fue reconocido ilustre Zhang Cun Jen, quien había aprobado todos los exámenes del gobierno del emperador Tai Chun para ocupar un elevado puesto dentro de la corte, finalmente se retiró y eligió vivir en las montañas, y cuando su hijo cumplió los doce años comenzó a enseñarle los clásicos.

Chang San Feng creó un nuevo estilo de T'ai Chi Chuan fundamentado en la teoría del I Ching y la Ciencia del Ch'i Kung, y unificó de manera práctica los valores de las polaridades Yin y Yang, y las 5 actividades o Wu Hsin, fundamentándose en la gran herencia de Fu Hi, Huang Ti y Hua To.

También fue un gran maestro de Alquimia China o Tao Ch'i (Camino de la Energía) y de Nei Shen Kung (Entrenamiento Psíquico Interior), siendo el principal estudio de la Alquimia desarrollada en la Fundación Centro del Tao conocida como "Camino de la PsicoEnergíaVital" o Taochi Shench'iching.

El gran Método del Nei Kung conocido como las Esferas de Energía y Círculos de Wu Tang, el Ch'i Kung Wu Ching Si o Juego de los 5 Animales de Hua To y los principios marciales de las 18 Manos del Buda Tamo desarrollado por Hen Kon Yu, dieron origen al T'ai Chi Chuan del Chang San Feng, que sintetizó en la primera versión de la Forma de las 13 Fuerzas o See San She. Estas son las tres vertientes ancestrales del T'ai Chi Chuan según como lo conocemos hoy en día.

Entre la Dinastía Sung (1127-1279) y la Dinastía Ming (1368-1644), algunas de las variantes o especialidades del Shaolín Chuan y del T'ai Chi Chuan para la época del Maestro Chang San Feng eran:

El **Ch'i Kung**: Ejercicios tanto para la terapéutica como para ser aplicados en el cultivo de la esencia alquímica o bien, al aspecto marcial.

Tien Hsueh: Se refiere a la parálisis o pérdida de la conciencia resultado de la presión sobre trescientos sesenta y cinco centros nerviosos o Hsuen Men del cuerpo. La escuela Shaolín Chuan se especializa en la presión sobre treinta y seis centros nerviosos de la cara anterior del cuerpo y veinticuatro de la cara posterior.

Tieh Sha Chang: (Manos de polvo de hierro). Se basaba en ciertos preparados para entumecer las manos. Con el correr de los siglos esto pasó a ser dominio del Karate. Aunque varias escuelas del estilo más duro del Kung Fu aun hoy siguen entrenándose en la palma de hierro.

Pero específicamente, correspondiendo al T'ai Chi Chuan, las siguientes especialidades constituyen el arte global: 1) **T'uei Shou**, 2) **Ta Lü**, 3) **San Shou**, 4) **Chi Sao / Chi Ho**, 5) **Formas con y sin armas (Chien, Tao, Kun y Chan)**, 6) **Chi Kung / I Ching Kung**, 7) **Ejercicios de tonificación y estiramiento muscular**. Claro que estos siete aspectos se hallaban fundamentados sobre un profundo camino de meditación.

Chang San Feng, siendo un monje del Templo de Shaolín, y más tarde magistrado del distrito de Chung San, renunció a su cargo para convertirse en un ermitaño; viajó de pueblo en pueblo aprendiendo meditación y artes marciales hasta llegar a la montaña Wu Tang.

Según contó el mismo Chang San Feng, mientras dormía soñó con el T'ai Chi Chuan, e inmediatamente se levantó a practicar, y practicó hasta que amaneció, y siguió practicando todo el día sin descansar, y continuó practicando toda la noche siguiente, y así durante tres días sin parar, hasta que varios compañeros lo obligaron a detenerse para comer y dormir.

En el período que vivió en Wu Tang refugiándose de las demandas del estado y escapándole a los impuestos, Chang San Feng aprendió de sus amigos los animales, las leyes naturales del arte que años atrás había soñado. En principio fueron la grulla y la serpiente quienes le revelaron grandes secretos. Fue aquí cuando sucedió el acontecimiento shamánico que marcó su vida, pues al verlas luchar magistralmente, pudo mejorar el estilo del T'ai Chi Chuan. Pero con el tiempo, varios otros animales amigos suyo fueron también sus maestros, entre ellos los monos, un tigre, dos ciervos, los pájaros etc. e incluso distintos insectos.

La historia de la Grulla y la serpiente dice más o menos así: Se cuenta que Chang San Feng estando en Wu Tang, dedicado a la práctica y a la introspección, fue atraído por un ruido. Al observar pudo ver a una grulla encaramada en lo alto de un árbol dispuesta a atacar a una serpiente. Así se produjo un encuentro entre ambas: una y otra atacaba y se defendía continuamente, aprovechando el impulso de la otra y esquivando al mismo tiempo. Luego de un largo período de lucha, ya muy cansadas, volvieron cada una a su refugio. Chang San Feng, fue un ferviente estudioso del I Ching, y descubrió en este combate el principio teórico que documentó en su libro de T'ai Chi argumentando: ***“Lo fuerte cambiando a lo débil y lo débil cambiando a lo fuerte”***.

En una oportunidad, Chang San Feng decidió no comer más alimentos cocidos, y entonces los monos le traían del bosque todo tipo de frutas. También se cuenta que la grulla era el guardián de su escuela y le avisaba de todos los movimientos que sucedían en sus proximidades y cuando se acercaba un extraño.

Otras destrezas que destacó a Chang San Feng mientras vivió en el bosque, fue que cortaba leña de los árboles sin utilizar hacha, lo hacía con el canto de sus manos, pero muchas veces eran pedazos tan grandes que Hsiao Ting que se encargaba de entrarlos en la casa y de encender el hogar, no podía levantarlos, así, Chang San Feng volvía a cortarlos con el canto de su mano en trozos más pequeños para que pudieran ser trasladados y entraran por la puerta.

En una circunstancia muy difícil de su vida, un amor (platónico) que le imantó el corazón, llevó a que Chang San Feng combatiera junto a un puñado de sus discípulos (ocho en total), contra todo un ejército armado de casi mil soldados, con el único fin de rescatar a su amada secuestrada. En este entonces comenzó a difundirse el valor del Tao y del T'ai Chi que él enseñaba.

A Chang San Feng le encantaba caminar durante el frío invierno por las terrazas del Templo de Wu Tang, y los monjes le seguían para presenciar la proeza que siempre efectuaba, la cual era la de caminar sin dejar huellas. Por otro lado, también solía detenerse junto a los montículos de nieve que se juntaban sobre los arbustos, y la derretía con el calor de su fuerza interior.

Las 5 Actividades de Chang San Feng según él documentó, son:

- 1) Danzar con la espada bajo la luz de la luna, porque le daba energía.
- 2) Practicar T'ai Chi Chuan en las noches oscuras, porque le otorgaba vigor.
- 3) Escalar montañas las noches de viento, porque le profundizaba el aliento.
- 4) Leer los Clásicos las noches lluviosas, porque le limpiaba la mente.
- 5) Meditar a la medianoche, porque le aclaraba la verdadera naturaleza interior.

Sus antepasados pertenecían a la montaña conocida como Dragón y Tigre, un ambiente Taoísta ubicado en Kiang Si, y desde donde proviene una de las Ciencias Alquímicas más antiquísimas. Su abuelo se radicó en Yi Hsien de la provincia de Liao Lin ubicada en el Noroeste de China.

En su juventud, Chang San Feng estudió en el Shaolín Chuan de la provincia de Honan. Pero la convivencia con Chang San Feng fue revolucionaria para todos los monjes y maestros, ya que su destreza superaba todas las técnicas.

Cuando él meditaba, era tan grande el Wei Ch'i que desarrollaba a su alrededor, que su vestimenta se movía como si soplara el viento. En cierta ocasión, se suponía que le enseñarían la técnica más avanzada, pero la habilidad natural de Chang San Feng fue superior a la hora de aplicar los principios.

A los sesenta y siete años (en el año 1314), conoció a su maestro taoísta Ho Lung o Dragón de Fuego, y se internó en la montaña Wu Tang durante nueve años para aprender la Alquimia Superior y la metodología de la "Inmortalidad".

Después del año 1368, cuando concluía la dinastía Yuan y se iniciaba la dinastía Ming, fue solicitado por la corte real, por lo que se hizo pasar por loco para que no lo molestaran. A partir de entonces se ganó una renovada popularidad conocido con el nombre: Chang el Extraño Taoísta medio loco. No obstante, en el año 1385 fue obligado a ser consejero del emperador, y por tal motivo se escondió durante 11 años en la frontera de Yu Nan.

En el año 1407 dos oficiales del emperador Chen Tsu lo encontraron en la montaña de Wu Tang. Y finalmente, en el año 1459, después de más de 200 años desde su nacimiento, aceptó el pergamino de honor que le ofreció el emperador Yiu Chung como reconocimiento de su iluminación.

En cierta ocasión, Chang San Feng se encontró en el camino con el príncipe mongol y su séquito, quienes se enojaron por la actitud rara que este harapiento tenía, entonces, uno de los arqueros le arrojó una flecha, la cual Chang San Feng atrapó en el aire con sus dientes, luego la tomó delicadamente con el índice y el pulgar, y arrojándola la clavó tan profundamente en un árbol que el arquero mongol no pudo sacarla. Esto causó un gran revuelo ya que los arqueros mongoles son reconocidos como los mejores tiradores de flechas de todo el planeta.

En memoria de este gran maestro se filmó un largometraje de culto denominado Chang San Feng el creador del T'ai Chi Chuan, también difundida bajo otros nombres como "Combate de Honor" etc.

Linaje de Maestros de T'ai Chi Chuan a partir de Chang San Feng.

- 1º) Maestro Huang Zong quien desarrolló varias formas más.
- 2º) Maestro Chen Tun Chow.
- 3º) Maestro Chang Sung Hsi.
- 4º) Maestro Heh Chi Ma creador de otras tantas formas de T'ai Chi Chuan.
- 5º) Maestro Wang Zong Yue. Quien escribió un Clásico de T'ai Chi Chuan muy difundido en la actualidad en alemán e inglés.

Este último maestro desarrolló el Tai Chi en la provincia de Shan Shi y lo introdujo en la provincia de Honan durante el reinado de Chien Lung (1736-1795) de la Dinastía Ching, o sea, luego de la destrucción del Templo Shaolín, lo que podría significar que dicho personaje fuera también algún viejo Maestro del Monasterio.

Mientras pasaba a través de Chen Chia Kou en Wen-Hsien de la provincia de Honan, vio a los aldeanos practicar una forma de boxeo de mano llamado "Pao Chui"; se quedó en aquella aldea y más tarde en la posada hizo algunos comentarios sobre aquel método que venían practicando durante varias generaciones. Sus comentarios causaron discusiones, y los aldeanos lo desafiaron a demostrar lo que él sabía. Wang se enfrentó con ellos, saliendo ileso en todos los encuentros. Los aldeanos quedaron tan impresionados que le pidieron que se quedara un tiempo para enseñarles el método. Persuadido por la sinceridad de los aldeanos, Wang aceptó y los ayudó a cambiar su duro estilo de boxeo por el blando del T'ai Chi Chuan que él había recreado.

De esta aldea surgiría la primera escuela importante de T'ai Chi, la escuela Chen de la familia Chen. También conocida como la Primera Familia del T'ai Chi Chuan.

De este modo tenemos que el sexto maestro de linaje es:

6º) Maestro Jiang Fa quien también enseñó a la Familia Chen.

Oficialmente el Primer Estilo del T'ai Chi Chuan de la Familia Chen:

Chen Wang Ting (1600) nació en Honan, en la aldea Chen Gia Gou (Chen Chia Kou), en la dinastía Ming. El origen del estilo de T'ai Chi Chuan de la familia Chen hay que buscarlo a finales de la dinastía Ming y principios de la Ching, sobre el siglo XVII, y más concretamente en una persona conocida como: Chen Wang Ting.

La familia Chen se hizo muy famosa en este período histórico de China muy convulsionado.

Cuando Chen Wang Ting alcanzó una edad considerable, se estableció en el pueblo de sus antepasados, Chenjiakou, Wenhsien, provincia de Honan. Aquí comenzó a estudiar y analizar todo lo que había recopilado y experimentado, sintetizándolo y codificándolo hasta crear el Arte que denominaría Chen T'ai Chi Chuan. Muchos de los conceptos que iban a integrar este sistema estaban inspirados en la filosofía Taoísta, la cual iba a dar grandes aportes en la interpretación de este Arte Marcial.

Se dice de él que fue un gran Artista Marcial y muy respetado por otros maestros de diferentes sistemas de lucha; durante su vida, el maestro Chen fue recopilando experiencias y conocimientos de diversos sistemas de lucha, investigando y analizando todo el conocimiento que iba descubriendo durante los largos viajes que realizó.

Chen Wang Ting desarrolló siete rutinas o formas de entrenamiento, seis de las cuales serían llamadas Chan Chuang o Puño Largo; siendo cada una de ellas niveles básicos de progresión en su Arte; y la séptima forma la denominó Pao Chui o Poderoso Puño. Todos sus conocimientos pasaron de generación en generación, modificándose los niveles de progresión tanto así como las formas en sí, desarrollándose varias escuelas dentro del sistema Chen de T'ai Chi.

Chen Wang Ting combinó las técnicas propias del Arte Marcial, las técnicas de Daoyin (ejercicios de fortalecer la concentración y la fuerza interna), y las técnicas de Tuna (ejercicios profundos de respiración). Asimismo, Chen Wang Ting enseñó la extraordinaria forma Long Chuan de 108 movimientos.

Las antiguas formas chinas para mantener la salud, más concretamente las de Daoyin (Tao Yin), tienen la finalidad de activar y estimular las extremidades y la espina dorsal a través de ejercicios dirigidos por la concentración mental y profunda atención que activa la energía interna y a la vez, da movilidad a la columna, a los brazos y al cuerpo en general. Las técnicas de Tuna (Tu Na) consisten en ejercicios de respiración abdominal profunda; estas técnicas son descritas por los filósofos taoístas de la antigüedad como Chuang Tse, Meng Zi y Qu Yuan.

Chen Wang Ting combinó los movimientos coordinados de las manos, del cuerpo, de los ojos y de los pasos propios del Arte Marcial, con las técnicas de daoyin y Tuna, consiguiendo de esta manera que el boxeo del T'ai Chi se volviese un sistema completo de ejercicios caracterizados por la unidad de la fuerza interna y la externa; o sea, como él dijo, con este arte se puede: “practicar la respiración internamente, y los músculos, los huesos y la piel externamente”. De este modo, en el Arte del T'ai Chi se une la conciencia, con la respiración y con los movimientos. Otra de sus creaciones fue la de configurar una serie de ejercicios practicados de a dos personas denominado T'uei Shou o “manos que empujan”. Chen, también creó las rutinas básicas para el entrenamiento de la “Lanza” (Chan), arma utilizada a larga distancia en el combate del T'ai Chi. La práctica entre dos practicantes de “la lanza pegando” contiene los ejercicios básicos del boxeo del T'ai Chi Chuan con armas largas. El método de entrenamiento con Lanza Taiji (Tai Chi) consiste en que el boxeador gire, aseste y retire la lanza tan rápido como el viento y en reiterados ciclos sin fin; este sistema proporciona al practicante una manera sencilla y fácil de mejorar sus habilidades marciales.

Resumiendo, se podría decir que Chen Wang Ting contribuyó enormemente a fomentar la teoría de “esconder la fuerza en la suavidad” y de llevar a cabo diferentes movimientos para poder combatir contra las variadas tácticas del enemigo, teorías que fueron después interpretadas por las diferentes escuelas del T'ai Chi Chuan (Taijiquan). Una serie de estas técnicas con Lanza se desarrolla en la Fundación Centro del Tao como parte del entrenamiento de la Forma con Lanza, Palo Largo y Corto de Hua Lin Chien que ya comentaremos en su momento. El Maestro Gua Yang Chong cuando visitó la Argentina y se estableció en la Fundación por tres años aportó con su conocimiento el arte esotérico del Bastón Mágico de Wu Tang. En este momento, el profesor Aon (Alejandro Nepote) se dedica a difundir en la Fundación Centro del Tao las tres secciones de la Forma con Palo y Lanza y la Técnica Marcial con Palo Mediano. Siguiendo con la Escuela Chen, diremos que el maestro Chen Chang Xing (1771-1853) de la novena generación, simplificó las formas e introdujo aún más el estilo con armas. (Esta Forma Simplificada también se desarrolló en una época en la Fundación Centro del Tao).

Manteniendo la tradición, Chen Chang Xin fue un gran guerrero que luchó contra los bandidos que asolaban el oeste de la provincia de Wen.

Más tarde le siguió Chen Chong Hing (1809-1871) quien se destacó por su bravura guerrera luchando contra los Taiping, y su hijo, Chen Pin-San (1849-1929), quien es el autor de la genealogía histórica del T'ai Chi; también escribió muchos otros tratados sobre la filosofía que hoy en día todos los amantes de este arte seguimos estudiando y disfrutando. Chen Kung Yuen (Chen Gengyun de la decimoquinta generación) trabajó duramente a lo largo de mucho tiempo como guardia armado para las caravanas que recorrían la región de Sang Tung, protegiendo cargamentos de oro, joyas, dinero, etc., pertenecientes a distintos personajes importantes de la aristocracia, con lo que se ganó la admiración de toda la gente que vivía cerca de la ruta que transitaban las caravanas, ya que gracias a su gran habilidad marcial muchos bandidos pensaban dos veces antes de asaltar las caravanas o merodear por los lugares que éste recorría.

Se encuentra registrado en ciertos documentos de estado, que cierta vez fue atacado por un grupo de bandidos cuando transitaba con una caravana por Shandong. Chen con valentía rechazó en dos oportunidades el ataque del enemigo mediante el T'ai Chi Chuan. Cuando vio que sus secuaces habían fracasado, el jefe de los bandidos se enfrentó a Chen, pero fue vencido. Desde entonces el T'ai Chi Chuan se hizo famoso en todas las provincias de China.

El maestro Chen Yen Hsi, fue hijo de Chen Kung Yuen.

Chen Yu Ben (Chen Yu Pen), siguió simplificando las formas aun más, y por lo tanto dio vida a nuevas formas o modalidades de practicar. Desarrolló con su hermano gemelo Chen Yu Hen, el Nuevo sistema o Hsin Chia, como una rama del sistema Chen. Ambos consideraban que la forma de enseñanza era demasiado difícil para los principiantes, por lo cual simplificaron las formas básicas de los primeros niveles de aprendizaje, dejando tres formas y niveles de sucesión dentro del Arte.

Chen Tsing Ping impuso un nuevo estilo con formas que se ejecutaban con movimientos más pequeños y apretados, conocido como el Shao Jiar. Por ello surgieron las tres ramas del estilo Chen: El Viejo estilo de Chan Chang Hsing. El Nuevo estilo de Chen Yu Ben. El estilo Shao Jiar del maestro Chen Tsing Ping.

Así el Shin Chia de Chen Yu Ben y Chen Yu Hen, puede considerarse como Pequeño Sistema del Estilo Chen. A su vez, Chen Tsing Ping (1795-1868), que fue alumno de los hermanos gemelos creadores de la rama Shin Chia, fue quien mezcló los dos primeros niveles de entrenamiento, simplificando aun más el sistema de T'ai Chi de la familia Chen. Esta rama se caracterizó posteriormente por la de los pequeños movimientos, y también fue conocida por el nombre de Zao Pau Chia, (Zhao Bao) nombre del pueblo donde parece que vivió Chen Tsing Ping con su esposa.

La Escuela Vieja (Lao Chia "Jia"), reúne una combinación de movimientos vigorosos y suaves. Aunque se mantienen los movimientos circulares, con saltos y explosiones de Fuerza. Lao Chia: viejo sistema. Esta fue la rama de la familia Chen que se mantuvo más fiel o tradicional a las enseñanzas de su patriarca y creador del T'ai Chi. Mantuvieron la forma de entrenamiento y el desarrollo de las rutinas lo más fielmente posible a su creador. Esta rama se desenvolvió de una manera un tanto hermética, en la que las enseñanzas sólo eran recibidas por los miembros de la familia Chen, estando terminantemente prohibida su enseñanza a personas que no fuesen miembros de dicha familia. Sin embargo, la única excepción ocurrió cuando se le transmitió el arte a quien sería el creador de la escuela Yang: Yang Lu Chang, quien, tras una persistente constancia por ser admitido dentro del círculo cerrado de la familia Chen, finalmente lo consiguió, siendo respetado y apreciado por muchos miembros de este sistema de lucha.

Antiguamente, el Arte era transmitido en su totalidad al primogénito de la familia o a un miembro importante de la misma, siendo éste el portador de la tradición para la siguiente generación, el cual tenía la responsabilidad de salvaguardar el Arte del T'ai Chi Chuan y transmitirlo sin la más mínima alteración.

Sólo se añadían nuevas técnicas o fórmulas de entrenamiento después de la experimentación y estudio del maestro para mejorar el Arte y hacerlo más efectivo.

Chen Hsing (1849-1929). Escribió un libro de T'ai Chi el cual se publicó en el año 1933.

Chen Fa Ke (1887-1957), se destacó como gran maestro de Beijing (Pekín).

Chen Fa Ke fue un maestro importante para la rama Lao Chia de la familia Chen, y con el permiso de la misma pudo enseñar públicamente el Arte en Beijing, en universidades y escuelas privadas. Este maestro nació en Chenjiakou, y se dice de él que era un fervoroso practicante de T'ai Chi Chuan, ya que cada día practicaba cada una de las series de las formas de T'ai Chi unas diez veces, por la mañana, al mediodía y por la tarde. En verano tenía la costumbre de practicar bajo el sol para poder corregirse mediante su sombra y así apreciar si su postura era la correcta. La mayoría de las veces llegaba a practicar las técnicas hasta cien veces. Uno de sus entrenamientos era el de practicar con un palo de unos 4 metros de largo y 15 centímetros de ancho golpeando con él al aire unas trescientas veces cada día como manera de fortalecer sus muñecas.

A este maestro le sucedió su hijo fue Chen Zhao Kui, y otro miembro de la familia Chen Chia Jen.

El nieto de Chen Fa Ke, conocido como Chen Xiaowang fue premiado en los torneos nacionales de 1980 y 1981 en el Centro Deportivo de Chenjiaogou. Este último es el heredero actual del Estilo Chen del T'ai Chi Chuan. Hace poco en una conferencia multitudinaria expuso lo siguiente: *“El Taijiquan está clasificado en tres grados, inferior, medio y superior, y mi capacidad actual solamente corresponde al grado medio. Los que alcanzan el grado superior pueden dominar la circulación de la sangre y la expulsión del aire y reaccionar de inmediato si son atacados. Al fin y al cabo, el aprendizaje del Taijiquan no tiene límites y su clave más importante reside en la práctica.”*

Hoy en día se reconocen los estilos Lao Chia (antiguo estilo) caracterizándose por la forma larga, el Shin Chia (nuevo estilo) caracterizado por varias formas cortas, y el Chui (Pao Twi) o puño de cañón (Pao Chui).

El Maestro Chen Chang Xing (atrás) enseñó a dos miembros fuera de su familia: a Yang Lu Chan y a Li Pei Kuei, quienes a su vez, también se convertirían en grandes maestros del Tai Chi.

Estilo Yang y Estilo Wu de Yang:

Yang Lu Chan (1799-1872), nació en Hebei. Fue comprado por la familia feudal de Chen Te Hu quien era rico y poseía una farmacia en Yung Nien, llamada: *“Sala de la Gran Armonía”* (Tai Ho Tang). En este núcleo se encontraba el gran Maestro Chen Chang Xing (Hsing) que enseñaba artes marciales a los hijos del boticario Chen Te Hu.

Después de treinta años de servir a la familia Chen, Yang Lu Chan había aprendido mucho a escondidas sobre el estilo T'ai Chi Chuan. Observando año tras año a través de puertas entreabiertas, sin que nadie se enterase, fue aprendiendo gradualmente el arte del T'ai Chi Chuan Estilo Chen. Cuando el maestro Chen lo descubrió quedó tan sorprendido por el dominio adquirido que compró su libertad por cincuenta onzas de plata, y a partir de entonces lo adoptó como su discípulo predilecto para ser su colaborador en la enseñanza del T'ai Chi Chuan. Con su sinceridad y disciplina metódica, Yang Lu Chan se ganó el respeto y el aprecio de los miembros de la familia Chen. Esto le permitió profundizar el arte durante dieciocho años, en que aprendió las diferentes rutinas del tradicional sistema antiguo de esta familia, instruyéndose en aspectos avanzados del Arte como el manejo de las armas, combate y técnicas del desarrollo de la energía (Chi). Tras muchos años de haber permanecido en la familia Chen estudiando y aprendiendo, Yang decidió volver a su pueblo natal para encontrarse con sus familiares y poder enseñar lo que había asimilado y desarrollado.

A pesar de esto, Yang Lu Chan consideró que sería más útil poder enseñar el Arte en una ciudad más grande, por lo que se marchó a Beijing (Pekín) donde llegó a ser conocido con el apodo de “Yang el Insuperable”, ya que en aquellos tiempos la manera de poder propagar un sistema de lucha era a través de torneos con otros maestros. Asimismo, llegó a enseñar el arte del T'ai Chi a los príncipes Manchues.

En esa época Yang modificó el antiguo T'ai Chi Chuan y así estableció su propio estilo. Sus hijos Yang Yu (1837-1892) y, Yang Jian (Yang Chien Hou) (1839-1917) fueron quienes enseñaron los tres estilos de T'ai Chi Chuan (amplio, medio y pequeño).

Yang Chien Hou es quien difundió extensamente el T'ai Chi Chuan en su estilo Yang, ya que recorrió toda China de norte a sur. Este Maestro expandió el arte como una técnica o disciplina para la salud. A su muerte, heredó este estilo su hijo Chao Hsiung (1862-1930), también conocido como Yang Shou Zhong.

Le siguió Yang Chen Fu (1883-1936) también conocido como Chao Chin. Tuvo cuatro hijos que enseñan en el presente en Hong Kong y en Hawai. A partir de Yang Chen Fu se impuso la Gran Escuela (Ta Chia “Da Jia”) o Gran Estructura caracterizada por posturas extendidas y naturales, movimientos lentos y parejos, ligeros y firmes, y ritmo continuo y curvado.

Yang Lu Chan tuvo como alumno a Wu Yu Xing (Hsing), quien a su vez aprendió el estilo Shao Jiar de Chen Qing Ping, y además, se enamoró del Clásico escrito por Wang Zong Yue, por eso se dice que Wu Yu Xing había alcanzado los más grandes conocimientos del T'ai Chi Chuan.

Wu Jiang Qian (1870-1940), dio vida a la forma Wu del estilo Yang. Este maestro desarrolló la Escuela Mediana (Zhong Jia) o Estructura Mediana.

Tuvo dos hijos quienes enseñan en China Wu Kung Yi. Por otro lado, el maestro Wu Kin Tsao, en 1980 publicó un libro definiendo el estilo Wu de Yang.

Esta transmisión la prosiguió el maestro Zheng Nan Qin (1901-1975).

El maestro Chen Yen Lin (1906), quien era el tutor de los hijos de Yang Chen Fu, recibió de Yang unos manuscritos sobre las aplicaciones del T'ai Chi para hacer de ellos un libro, y así lo hizo. Hoy en día es un libro de referencia incomparable.

Estilo Wu:

Wu Yu Xing, (1812-1880), escribió un tratado de T'ai Chi Chuan excepcional conocido como "Teoría de las 13 Posturas".

Su sobrino Li Yi Yu (1833-1892), escribió muchos libros sobre el T'ai Chi Chuan.

Hao Wei Zhen (1849-1920) fue un famoso maestro del estilo Wu. Él desarrolló la Pequeña Escuela (Xiao Jia) o Pequeña estructura, caracterizada por series de movimientos muy bien ordenados, simples, rápidos y de corto alcance, la mayoría de los cuales se ejecutan abriendo y cerrando los brazos.

Otro maestro del estilo Wu fue Wang Mao Zhai.

Yang Yu Ting (1887-1982), fue un gran practicante y maestro que enseñó durante 60 años y consiguió una gran experiencia. Se dice de él que enseñaba a personas de todas las clases sociales, sin distinción, por lo que fue respetado en los círculos de todas las Artes Marciales Chinas, aunque sus enseñanzas fueron muy estrictas y detalladas. En sus clases acentuaba mucho en la estandarización de la forma de la escuela Wu, y sobre el modo de entender las características del Arte. Fue Vicepresidente de la Asociación de Beijing de Wu Shu hasta su muerte a los 95 años.

Le siguió otro gran maestro, Wang Pei Sheng, nacido en 1919 en el condado de Wuqing.

En la actualidad, Wu Tu Nan, a sus 98 años de edad puede perfectamente hacer honor al maravilloso arte del T'ai Chi Chuan por sus enormes beneficios sobre la salud, como ejemplo vivo.

El maestro Hao Shao Ju, nieto de Hao Wei Zhen, tuvo como discípulo a Sun Lu Tang, quien dio origen a un nuevo estilo del T'ai Chi Chuan.

Estilo Sun:

Sun Lu Tang (1861-1932), sumó al arte del T'ai Chi Chuan los conocimientos del Pa Kua Chan (Ba Gua Quan) y del Hsin I Chuan (Xing Yi Quan). La característica de este estilo de T'ai Chi Chuan (Sun), son sus movimientos ágiles y diestros, ejecutados dentro de un ritmo rápido y con mucha acción de los pies. Conocida como la Escuela de los pasos vivos (Huobu Jia "Chia"). A su vez, este maestro fue conocido por la extraordinaria hazaña de pulverizar un montón de ladrillos de 1 metro de altura con su golpe secreto de "la palma de hierro". Murió en 1932, a la edad de 72 años, llevándose a la tumba el secreto de su golpe, el cual le concedió el sobrenombre de "El maestro de las Tres Palmas".

Sun Lu Tang modificó con sus conocimientos el arte del T'ai Chi Chuan, creando la escuela Sun del "Supremo Ultimo Boxeo", en la que incluiría diferentes técnicas de Ch'i Kung y los más variados conocimientos. Ha escrito cinco obras, una sobre Hsin I, otra sobre Pa Kua, la tercera sobre T'ai Chi Chuan -en su versión del sistema Sun-, la cuarta sobre el Arte del Manejo del sable, y la última de sus obras, sobre las técnicas y los principios de los maestros más grandes y, también, el secreto del golpe de la palma que le fue transmitido misteriosamente por Kuo Yun Shen. Este último libro, lamentablemente, prefirió quemarlo el día de su muerte con el fin de no popularizar un principio tan delicado como peligroso, ya que no encontró a nadie digno de transmitirle sus conocimientos.

No obstante, existen muchos otros estilos de T'ai Chi Chuan, algunos bastante difundidos como el Estilo Wudang (Wu Tang) con su forma Larga Tradicional, la forma de 75 movimientos atribuida a Chan San Feng, su hermosa Forma de Espada, Sable y la forma con Esferas, aunque se cuenta que en este momento se estudian en Wu Tang más de 23 Formas de T'ai Chi Chuan. Otro Estilo independiente de los Cinco Apellidos de las Cinco Familias, es el Estilo Li de T'ai Chi Chuan creado por Li Wan Dong. Por supuesto que el estilo Zhao Bao de T'ai Chi Chuan con sus formas 74 y 108 entre otras, semejantes al Estilo Chen, merecen un capítulo aparte, sobre todo con los 9 Tratados que escribió su creador.

Otro estilo de T'ai Chi Chuan es el Estilo Chang creado en 1981 por la gran Maestra Fan Su Fen en Taiwán.

Ni que hablar del Estilo Al Chung Liang Huang, que el mismo anuncia en su Libro: "La Esencia del T'ai Chi". Él ha escrito lo siguiente: "La mayoría se preocupa de qué forma es la que está haciendo: -Yo aprendí de tal y tal, y el aprende del maestro Tsung o del maestro Choy, y éste es el Estilo Ma y este otro el Wu y éste el Yang, ¿qué practicas tú?-. Yo respondo, -practico el Estilo Huang-". Mi Estilo surge de todos estos otros estilos y debo progresar hasta el punto en que se fusione conmigo...".

Así y todo, no hay que olvidarse del nuevo estilo creado por el gobierno chino el cual ha denominado Wu Shu. Para ello se han creado las Formas de Competición de 8 Posturas, 16 Posturas, 24 Posturas, 42 Posturas, la Forma Internacional 42, y la Forma de Competición Combinada de 48 Posturas. También existe una de 40 y 108 Posturas. Estas se suman a las Formas de los Estilos mencionados y de otros Estilos de T'ai Chi Chuan que todavía no mencionaré, y que reservaré para difundirlos a través de un futuro libro que escribiré.

Algunas de las Formas más reconocidas actualmente de T'ai Chi Chuan (Taijiquan) del Estilo Wu de Wu Jian Quan son la 37 y 30 simplificada entre otras.

Del estilo Wu Hao de Wu Yu Xiang, que es más meditativo debido a la ejecución de pasos muy pequeños y movimientos sutiles, que requieren de una gran atención, destaco la Forma de Espada sin referirme a las hermosas formas de manos vacías.

Aunque cabe aclarar que todos los Estilos del T'ai Chi Chuan cuentan con formas de Espada, las que son muy distintas entre sí, pues, por ejemplo, Espada Yang o Espada Chen cuentan con notables diferencias.

Asimismo, aunque se traten de las mismas formas hay Escuelas y Maestros que las transmiten de manera totalmente diferente, puesto que algunos hacen hincapié en la gracia de los movimientos circulares graciosos, estilizados y decorados con particulares movimientos extras de la cadera y de las manos; mientras que otros prefieren la forma lisa y seca, sin movimientos adicionales, sin patadas espectaculares, sin pomposidad, con los dedos de las manos prácticamente inmóviles sin movimientos decorativos adicional. Yo he visto practicar a un gran maestro de esta modalidad del T'ai Chi Chuan, y aunque la forma que mostraba era tradicional, parecía absolutamente distinta, profundamente meditativa al punto de la abstracción metafísica. En este punto quiero comentarles a quienes se limitan al T'ai Chi Oficializado, que existen numerosísimas Formas y Modalidades de abordar el T'ai Chi Chuan desconocidas por el mundo de consumo, y que a más de un practicante dejaría boquiabierto. Pero limitándonos por el momento a las formas más populares, digamos que se cuenta con la Forma de Tai Chi "Yi Lu de Chen" más suave para generar la espiral de Energía de 75 movimientos u 83 Posturas según la Escuela. La Forma de Tai Chi "Er Lu de Chen" o Pao Chui "Puño de Cañón" de 44 movimientos, y la Forma 32 Chang Quan. Correspondiendo al Viejo y Nuevo Estilo.

La Forma de Tai Chi "48 Chen", la Forma Simplificada, la Forma de Espada Chen de 49 movimientos y la de Sable Chen de 22 movimientos.

Otras Formas del Estilo Chen de T'ai Chi Chuan se las conoce de distintos modos, como la 32 de Qi Ji Quang, la 80 y la 108, como así también la 57, la 32, la 36, la 56, la 71 y la 83. Que se suman a los 13 Métodos Chen para el T'uei Shou.

Chen Si Tou Tao de 13 movimientos con 57 Posturas, conocido en otras partes de china como "13 Posturas, 8 Puertas y 5 Pasos". También la Forma Corta de 60 Movimientos, la Forma Larga de 132 movimientos, y otra forma de espada de 64 movimientos. La Forma de Abanico Chen, Bastón y Espadón del Estilo Chen. Y los tres niveles de T'uei Shou que se desarrollan en este Estilo, el Ding Bu Tui Shou (con paso fijo), el Hou Bu Tui Shou (con paso móvil) y el combate libre (San Shou).

O, por ejemplo, la Forma 24 del Estilo Yang del taijiquan - T'ai Chi Chuan considerada la Simplificada o Estándar para Competición creada por el Gobierno Chino en el año 1956. O bien, la Forma 42 de Competición Internacional, o la 48 Combinada. La Forma 37 Yang de Cheng Man Ching, la Forma Corta de 39 movimientos; la Forma del Estilo Yang 59 Posturas de Yang Chen Fu, la Forma 88 Yun Don, la Forma 108 y la Forma de 150 Posturas. Y con todo esto, estoy dejando de mencionar cientos de Formas, no de todas las Artes Marciales de China, porque entonces se trataría de miles, sino, sólo del T'ai Chi Chuan, como las Formas de Sable y Espada que difundió el Maestro Ma, las Formas de Lanza y Doble Sable Tai Chi (Tao ar) que difundió el maestro Hua Lin Chien, las Formas que difundió Liu Pai Ling en Brasil y en Argentina, como una muy hermosa de esferas y círculos continuos sin fin que él enseñaba como una forma taoísta.

Y en este punto entraríamos a mencionar las formas de T'ai Chi Chuan que se desarrollaron en otros países fuera de China, como en Japón, Vietnam, Malasia, y por qué no, fuera de Asia, como por ejemplo en Europa, África y América.

Y vuelvo a decir una vez más, entienda el lector que en este caso sólo me he referido al Arte del T'ai Chi Chuan, porque de haber incluido al Kung Fu Shaolín Chuan y al Ch'i Kung (Qigong) Nei Kung, no alcanzarían cientos de páginas para mencionar los estilos, subestilos, derivaciones y ramificaciones que se desarrollan por el mundo entero más allá de las formas consideradas "oficiales".

Para dar una imaginaria conclusión a la historia de las cinco familias del T'ai Chi Chuan, quiero destacar y hacer honor a un gran practicante de T'ai Chi Chuan, apóstol de la no violencia, e irónicamente, comandante de un pueblo de campesinos pobres, que se enfrentaron en una cruenta guerra por la libertad con la mayor potencia del mundo (Estados Unidos y Europa Occidental), me refiero a Ho Chi Minh (1890-1969). Este gran personaje que supo combinar el arte de la estrategia militar, con la poesía, con los ejercicios para la salud, reunidos bajo un espíritu humanitario y socialista. En la Videoteca de la Fundación Centro del Tao se cuenta con la posibilidad de consultar un documento filmico donde se ve al "Tío Ho" sumergido enseñando a los soldados en pleno frente de combate y en las profundidades de los Bosques vietnamitas, un espléndido T'ai Chi digno de todo galardón y medalla olímpica que ningún país sería capaz de otorgar. A este ser tan especial, que de entre tantas virtudes, nunca se despegó del retrato del argentino Che Guevara, por eso y mucho más lo recordamos en esta historia del T'ai Chi Chuan.

También en nuestro sitio web: <http://sites.google.com/site/aontao/> podrá admirar una secuencia del video comentado. Cualquier duda le recomiendo contactarse con nosotros a través de la siguiente dirección:

fundacioncentrodeltao@gmail.com

Asimismo aprovecho para expresar un homenaje a Bruce Lee, Artista Marcial, Actor, Creador, Escritor y Maestro entre otras cualidades y capacidades, de quien también tenemos a disposición un extracto de video donde se lo ve practicar T'ai Chi Chuan y efectuar unos movimientos impecables, como no podría ser de otra manera.

Hoy en día se considera a Chenjiagou la **Cuna del Taijiquan**, ubicada en el distrito de Wenxian, provincia de Honan. Siendo que el 80 % de esta población sabe Taijiquan.

Huang Xian es el rector de la escuela Deportiva de Taijiquan en China Continental o Popular donde estudian regularmente más de 700 alumnos.

No obstante, la cuna del T'ai Chi Chuan, también es otra desde el punto de vista de China Taiwán. Pero esto lo expondré en otro contexto.

Estilo Wu Shu: China Continental

Creado oficialmente en el año 1928 con el nombre de Guo Shu o Arte Nacional. Agrupa en la actualidad alrededor de sesenta y cinco millones de practicantes. Fundamentado en el Canon de Medicina Huangdi Neijing (Huang Ti Nei Ching) que dice: *“Muchas enfermedades se originan en los resfríos y las inflamaciones; por ello, lo más conveniente es practicar ejercicios deportivos en lugar de tratarse con medicamentos.”*

El **T'ai Chi Chuan**, es una de las Ramas del Wu Shu, considerado Deporte Nacional. Forma principal: T'ai Chi Chuan Yun Don o estilo 88 Formas.

En el año 1956 se publicó un juego de T'ai Chi Chuan simplificado, basado en los movimientos más importantes de la Familia Yang, conocido mundialmente como estilo 24 formas. La compilación por especialistas de los Estilos 48 Formas y 66 Formas respectivamente, fueron posteriores.

Estas técnicas, métodos o escuelas, más tarde trascenderían entre los pueblos combatientes bajo el nombre Wu Shu (la reunión de todas las técnicas marciales chinas), y en plena Dinastía Chou, justamente entre los años 722 y 480 a.C. surgió, entre incansables batallas, el período Tsun Chiu (el período de los estados guerreros), en donde el Wu Shu comienza a ser dominado por los militares, paramilitares y rebeldes de aquella época, sin contar los grupos que entre el pueblo ya se entrenaban rigurosamente en estos estilos. En mandarín, Wu Shu significa arte marcial, pero en el presente ha decaído su verdadero propósito, pues actualmente Wu Shu define sólo a las artes marciales como un espectáculo. El Wu Shu engloba alrededor de un millar de técnicas de distintos artes marciales de la antigua China.

Hay muchos ejemplos de estas distintas disciplinas que demuestran un pueblo guerrero. En 1974 en un hallazgo arqueológico inigualable, se encontraron más de 7.500 figuras de arcilla de tamaño natural, representando caballos y una mayoría de soldados que no llevaban armaduras ni armas. Muchos de estos soldados se encuentran en diferentes posiciones de guardia con manos y pies. Supuestamente pertenecieron al Emperador Chin. En estas figuras están representadas todas las técnicas del Wu Shu, y ellas demuestran que en esa época el arte marcial era bien practicado por los ejércitos, y también, por el pueblo. Claro que hubo un cambio en el Wu Shu entre lo que fue en el pasado y lo que es en el presente, es decir, entre el Wu Shu clásico con fines militares o paramilitares y el Wu Shu moderno deportivo.

El Wu Shu habiendo sido monopolizado por las clases burguesas ha tomado otro rumbo y otro nombre: “Guo Shu” (arte nacional) hecho que se consolidó en el año 1928.

Pero profundicemos un poco más sobre su milenaria historia:

A lo largo de la dinastía Chou (Zhou) (entre el 600 al 200 a.J.C.), se desarrolló una actividad militar denominada Jiaoli o Chiaoti (lucha), la cual se practicó junto con la arquería y la equitación. Muchos comandantes de ejército en el Período de los Estados Combatientes hicieron hincapié en la importancia del Wu Shu en la preparación para la guerra.

Por ejemplo, el libro chino más antiguo sobre el arte militar, el Sunzi (Sun Tse), señala: “*Los ejercicios de combate contribuyen al fortalecimiento del estado físico de los soldados*”.

En esta época tan remota, ya había muchas mujeres que se destacaron como grandes maestras esgrimistas, una de ellas, Yuenu, colaboró con el emperador Goujian en el adiestramiento de los soldados.

Durante las dinastías Qin y Han que gobernaron hasta el año 220, alcanzaron su apogeo los torneos de Shoubo (pelea) y de Jiaodi (danzas con espadas y lanzas) o Kanchiwu.

Ge Hong (284-364) famoso físico y filósofo taoísta, integró el Wu Shu con el Qigong (Ch'i Kung), y sus teorías acerca de la “acción interna y externa” del Wu Shu son universalmente aceptadas hasta hoy en día.

A partir de la dinastía Tang (618-907), se desarrolló un gran sistema de exámenes y niveles de práctica dentro del camino del Wu Shu, por ejemplo, todos los oficiales y soldados tenían que pasar ciertas pruebas del arte marcial para poder ser promovidos, y los títulos honoríficos tales como “guerrero de coraje” o “guerrero ágil” sólo se conferían a destacados maestros del Wu Shu.

En la dinastía Song (960-1279) se constituyeron numerosas asociaciones del Wu Shu. En este período se efectuaban demostraciones en la calle. Según un documento que habla sobre la capital de Kaifeng, estas prácticas al aire libre atraían a multitudes todos los días del año, ya fuera invierno o verano, hubiera sol o lloviera.

En la dinastía Ming (1368-1644) el Wu Shu prosperó como nunca antes. En este período el general Qi Jiguang (1528-1587) escribió un libro sobre los 16 estilos de manos vacías y los 40 estilos con Palo (Kun) y Lanza (Chan) con explicaciones detalladas e ilustraciones. En este período el Wu Shu se ramificó en dos líneas, la Externa y la Interna.

Durante la dinastía Qing (1644-1911), a pesar del edicto imperial que prohibía la práctica del Wu Shu entre las personas del pueblo, se establecieron muchas sociedades secretas para la divulgación de las artes marciales.

El Wu Shu se divide en tres categorías, a saber: a) Boxeo de la sombra o con manos vacías, b) ejercicios con armas, y, c) técnicas de combate.

Dentro de estas tres categorías del Wu Shu se cuentan las [artes externas](#) o Wai Chia: el Boxeo Largo de la Sombra del Shaolín (Chang Chuan) del Norte “Dragón”, el Boxeo de la Sombra Nan Chuan (del Sur) “Tigre”, el estilo Fanziquan (movimientos como relámpagos), el Houquan (Hou Chuan) o estilo del Mono, el estilo de la Serpiente (Shequan), el estilo de la Mamboreta (Tanglangquan), el Zuiquan (Arte Marcial del Borracho), el Ditangquan (Boxeo de la Sombra del Tumbado).

Y las [artes internas](#) o Nei Chia: el Taijiquan y el T'uei Shou (Tuishou), el Piguaquan (Arte Marcial de los Brazos Balanceantes) para el desarrollo del Qi (Ch'i), el Wudangquan, el Baduazhang (Boxeo de los 8 Diagramas), el Xingyiquan (Boxeo de la Sombra de forma y voluntad), el Qigong o Ch'i Kung entre otros.

A partir del año 1936, el Wu Shu participó de los acontecimientos olímpicos internacionales. Justamente en este mismo año, el equipo deportivo chino se destacó en el “Sexto Juegos Olímpicos” realizados en Berlín.

En el año 1950, la Sociedad Nacional de Deportes de China convocó a una reunión especial, en la que se discutió el desarrollo del Wu Shu. A partir de entonces este arte pasó a formar parte de los asuntos del Estado.

En 1953 se celebró la Exhibición y Competencia Nacional de los Deportes Chinos y participaron más de 145 deportistas representativos de diferentes estilos tradicionales.

A partir del año 1960, los grupos chinos del comité olímpico y deportivo de China visitaron alrededor de 50 países para realizar exhibiciones y enseñar el arte del Wu Shu en el extranjero.

Actualmente se han oficializado en toda China más de 2000 Asociaciones de Wu Shu. Hoy en día las asociaciones del Wu Shu se denominan Jingwu, tomado el mismo nombre de la Orden creada por Huo Yuanjia, quien fue un gran artista marcial de la antigua China.

En el año 1986 el Gobierno de China estableció el Instituto de Investigación del Wu Shu. Y al año siguiente, esta organización llevó a cabo el Primer Simposio Nacional o primera conferencia académica sobre el Wu Shu. Durante las jornadas que duró el simposio se presentaron 300 tesis, las cuales tratan temas científicos relacionados con la filosofía, la estética, la medicina, la fisiología, la mecánica psicomotriz etc., razón por la cual, esta técnica está siendo estandarizada con carácter científico.

En este mismo año (1986), se realizó el Primer Campeonato de Wu Shu de Europa en Bélgica, y en este mismo año (en Noviembre) se constituyó la Federación Sudamericana del Wu Shu. Y en este mismo mes (desde el día 2 al 6) se efectuó la Segunda Competencia Internacional por la Copa del Diario Tianjin, en la cual participaron 26 países.

En el año 1987 se llevó a cabo el segundo campeonato en España, y este mismo año se creó la Unión Asiática del Wu Shu por lo que se llevó a cabo la Primera Competencia Regional en Japón.

En Octubre del año 1995, con motivo de la conmemoración del 1.500 aniversario de la fundación del Templo Shaolín, brindaron una exhibición multitudinaria efectuada por niños entre los 4 y 6 años de edad, pertenecientes a la Escuela de Arte Marcial del templo Shaolín (fundada en 1994), donde quedó demostrado la profesionalidad pedagógica de la metodología de enseñanza.

En estos momentos, en E.S.I.A (ex Fundación Centro del Tao) se Transmite las Formas de Wu Shu Kung Fu Shaolín Chuan del Norte y del Sur, y se enseña un Estilo Alquímico no tan difundido del “Tigre y el Dragón”. Estas prácticas están adecuadas para todos aquellos interesados de edad avanzada, tercera edad, pero también para adultos y jóvenes, siguiendo una Metodología Pedagógica Tradicional para la transmisión del programa Integral de la Fundación Centro del Tao.

(LIAMC) Liga Internacional de Artes Marciales Chinas:

Fundada en el año 1978 en la República de China (Taiwán), cuyo desarrollo se extiende a nivel internacional. Agrupa alrededor de quince millones de practicantes. En la actualidad cuenta con 23 Filiales: Estados Unidos, Reino Unido, Francia, Italia, Suecia, Holanda, Grecia, Bélgica, Austria, Australia, Canadá, Corea, Japón, Filipinas, Singapur, Malasia, Tailandia, Indonesia, Hong Kong, Arabia Saudí, Venezuela y Argentina. Sólo en Inglaterra en el año 1982 contaba con 900.000 practicantes. En Francia, una sola Asociación de artes marciales Wu Shu agrupa unos 40 clubes y cuenta con 4.000 miembros.

Cada dos años se efectúa el Campeonato Mundial de Artes Marciales Chinas.

Algunos CLÁSICOS de Grandes Maestros:

Libro: T'ai Chi Chuan Lun (1402) (teoría de la lucha del T'ai Chi Chuan) del maestro y monje **Chang San Feng**.

Libro: Clásico de **Wang Zong Yue**, ampliación del T'ai Chi Lun.

Libro: De **Chen Yen Lin** "Sugerencias para la práctica del T'ai Chi Chuan" (1906). Quien enseñaba en Shanghai.

Libro: Manual Ilustrado del T'ai Chi Chuan (T'ai Chi Chuan Shih Tu Chieh) (1921) de **Yang Chien Hou**.

Libro: T'ai Chi Chuan Shu (El arte del T'ai Chi Chuan) de **Chen Wei Ming** (1925). Discípulo de Yang Chen Fu.

Libro: (1930) T'ai Chi Chuan Ti Yung Chuan Shu (Teoría y Práctica del T'ai Chi Chuan) y T'ai Chi Chuan Shih Yung Fa (Métodos de autodefensa del T'ai Chi Chuan) de **Yang Cheng Fu**. Tai Chi Chuan de Yang Chen Fu (1939) publicado por su último discípulo Tseng Chao Jen. Compendiados en "Las Trasmisiones Secretas de la Familia Yang".

Libro: De **Ch'en Kung** "Tai Chi Chuan Tao Chien Kan-San Shou Ho-Pien (Forma de Espada de hoja ancha, Espada de doble filo, Lanza o Palo del T'ai Chi Chuan, y San Shou) (1943).

Libro: Taijiquan de **Zheng Nan Qing**. (1946).

Libro: Chen's Tai Chi Chuan de **Shen Chia Cheng**. ('60).

Libro: Yoga Chino. **Tcheng Tsiun**. (1973).

Libro: El Tao del Taiji Quan de **Jou Tsung Hwa** (1983).

Libro: El Arte de la Armonía de **Cheng Man Ching**. (1984).

Estilos Complementarios Indispensables dentro del Arte del T'ai Chi Chuan como Boxeo de gran límite o gran extremo:

Yi Gin Jing: Cambio de los Tendones. IChinChi - Ch'i Kung Físico

Hsi Swi Jing: Lavado de la Médula.

Hsing I Chuan: Formación de una Idea.

Pa Kua Chan: Los Ocho Trigramas.

Yung Ch'un: Canto Primavera. El tántrico y el Arhat.

Pa Chi Chuan. Pa Tuan Ching. Ch'i Kung Lo Han, Wu Chin Sii,

We To, Nei kung y Tao Ch'i.

Comentarios sobre la Actualidad del T'ai Chi Chuan:

Después de la Fundación de la República Popular China, el Wu Shu se incluye en el programa de entrenamiento físico para las escuelas primarias y secundarias, para los centros deportivos y de rehabilitación.

(En la Fundación Centro del Tao estuvieron dos Maestros de visita que enseñaron durante un tiempo el Wu Shu escolar y el de las fábricas considerado Oficial, como ser la forma 24 y 48, el Kung Fu Wu Shu, aunque desconocían la Forma Tradicional 108 y las de Chi Kung también oficial, como los 5 Animales de 124 movimientos, y los temas relacionados con la Alquimia China, materia principal de nuestro estudio y que debemos a la Sabiduría de Hua Lin Chien.)

En 1956 la Pekín All China Physical Training Society, redujo de nuevo el número de movimientos de la escuela Yang hasta llegar a 24, que el gobierno entonces utilizó para su programa nacional de cultura física. Y en 1980, en la República Popular China, se ha establecido al T'ai Chi como educación física dictada en el ámbito escolar, como así también para el personal de distintas fábricas. Esta pequeña forma también es muy recomendada a nivel médico, por lo cual puede apreciarse todas las mañanas en las plazas de China a mujeres, ancianos, o enfermos, practicando T'ai Chi antes de iniciar sus respectivas labores. No obstante, la práctica avanzada queda recluida para los templos y monasterios de China donde se enseñan las Formas Tradicionales.

Actualmente, el T'ai Chi es practicado en todos sus estilos según la escuela; habiendo unas que practican los 108 movimientos, otras los 24, etc.; mientras que algunas el estilo abierto y otras el cerrado, otras el aspecto rápido, otras el suave, otras escuelas enfatizan en el aspecto terapéutico, mientras que otras acentúan el aspecto marcial, meditativo, artístico, deportivo, atlético o competitivo, etc. Hoy en día contamos con una gran multiplicidad de ramificaciones en lo concerniente al aprendizaje del T'ai Chi Chuan.

En el año 1990 el T'ai Chi Chuan pasa a formar parte de los Juegos Asiáticos, esta inclusión convierte a este arte marcial en una disciplina deportiva internacional.

Del 20 al 25 de Octubre de 1995 se realizó en Beijing (Pekín), China, la II Conferencia Mundial sobre Capacitación en Taiji, donde se abordaron temas como "Boxeo lento con la Sombra) de 24 movimientos, el Qigong para la movilización de la energía vital en los estilos tradicionales, cómo vivir 100 años, la salud del cerebro, la salud del sexo, y simposios sobre la rehabilitación, entre muchos aspectos más.



ACLARACIÓN:

Cabe indicar que los principios del Taichichuan y del Chikung descritos aquí o en el libro de mi autoría: "Taichi-Chikung, Sus Virtudes de Oro", corresponden a la aplicación del primer nivel de estas disciplinas, dado que en los niveles avanzados, tales reglas son modificadas por otros principios superiores. Para apreciar este enfoque se recomienda leer:

1º) 079-TAICHICHUAN-nivel-avanzado

079-TAICHICHUAN-de-animales-Fases-y-Aplicaciones.pdf

2º) 086-CHIKUNG-WETO-nivel-avanzado-instructorado

086-CHIKUNG-WETO-del-espiritu-shen-instructorado.pdf

3º) 090-INSTRUCTORADO-metodologia-pedagogica-superior

FORMA CORTA

PROGRAMA EXTRAORDINARIO DE LA FORMA CORTA

La Forma Corta del T'ai Chi Chuan  tiene la finalidad de despertar todo el potencial de creatividad latente en cada practicante.

Claro que estamos hablando de una forma corta tradicional, simplificada de la Forma 108 que pocos profesores chinos de artes marciales conocen, sólo maestros realmente adentrados en el espíritu filosófico del arte marcial, no académico ni atlético, sino espiritual, conocen esta forma.

En E.S.I.A. -la Fundación Centro del Tao- no sólo tratamos de preservar esta forma para que sea conocida y apreciada por las generaciones venideras, sino que además custodiamos la enseñanza de los distintos modos avanzados, principalmente el explosivo conocido como “Energético” y el Modo Kuai Shou (quaishou) difundido por el Maestro Ma. Asimismo, el modo para estimular los Meridianos de Acupuntura y el Esotérico para ampliar la Conciencia, y el modo Meditativo para la Paz Interior, también son practicados en la Fundación Centro del Tao. Y si bien se trata de la misma Forma simplificada de la Tradicional 108, resultan muy diferentes en cada uno de los Modos. Uno de los propósitos de practicar los distintos modos de la Forma Simplificada 108 de T'ai Chi Chuan, es generar el espacio para que todo el potencial psíquico y energético del practicante amanezca en todo su esplendor, pero además, existe un motivo muy especial, y es que el practicante del Tercer Nivel del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao acceda a la Forma Secreta de los **8 Puños de Energía**, del Pa Chi Chuan.

Si la Forma Larga cumple una finalidad profundamente meditativa y altamente fortalecedora del espíritu, la Forma Simplificada del T'ai Chi Chuan 108 desarrolla un complejo sistema de técnicas amalgamadas para el desarrollo terapéutico, artístico y meditativo también, dentro del grupo considerado: **Plano de la Conciencia**; y para el desarrollo de la defensa personal y el fortalecimiento psicofísico dentro del grupo considerado: **Plano de lo Marcial**.

Estas artes milenarias y modos muy antiguos, incluso más antiguos que los 5 Estilos de las Familias del T'ai Chi, del tiempo cuando el T'ai Chi Chuan aún no era el T'ai Chi conocido en la actualidad, corresponden al Programa Integral que se dicta en la Fundación Centro del Tao y en las Escuelas adheridas para la maestría de los practicantes.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

Sin estas técnicas (vivencial y teóricamente explicadas), difícilmente un practicante de T'ai Chi Chuan podrá autorrealizarse en este camino, más que como gimnasta aficionado. Dichas técnicas constituyen la destreza superior transmitida por el gran Maestro Chang San Feng cuando el T'ai Chi Chuan estaba comprendido dentro del Wu Chin Si o Juego de los 5 Animales del Famoso Médico Chino Hua To, y difundidas en la actualidad por Hua Lin Chien, Padre Espiritual de la Fundación Centro del Tao.

En otras palabras, no sólo aquel practicante que aprenda las formas básicas alcanzará la maestría y la esencia del T'ai Chi, sino que fundamentalmente aquel que aplique los modos avanzados comprendidos en los dos grupos denominados: Plano de la Conciencia y Plano Marcial.

Para aquellos practicantes que se encuentran en los primeros niveles, podrán apreciar el valor de estas formas avanzadas en la exhibición anual efectuada en la Fundación Centro del Tao o en las Delegaciones Adheridas, en la que en cada ciclo de aprendizaje los practicantes del segundo o tercer nivel pueden exponer. Otro modo de interiorizarse de estas progresiones, es consultando los 27 videos disponibles en la Videoteca de la Fundación, filmados en la escuela de China, donde se expone los modos avanzados no sólo de las formas con manos vacías, sino que además, las formas de doble Espada o Espada en pareja (Chien), doble Sable (Tao), Palo doble y Palo en pareja (Kun). Este material se encuentra a disposición de los Profesores de la Fundación Centro del Tao.



A continuación se destaca el Programa Extraordinario de la Forma Corta o Simplificada de la 108 y sus 14 variantes, partiendo desde la Forma Normal:

Primero)

FORMA SIMPLIFICADA NORMAL

– Terapéutico – Artístico – Marcial – Meditativo –

Segundo)

En el Plano de la Conciencia:

1º Forma muy Lenta – Meditativa.

2º Forma con Respiraciones. Y de los Meridianos.

3º Forma Blanda como olas.

4º Forma en el mismo Lugar.

5º Forma en Espejo o Invertida.

6º Forma con Ojos Cerrados. Modo Especial: Forma Mental.

Tercero)

En el Plano de lo Marcial:

7º Forma Dura. Y Modo Defensa Personal.

8º Forma muy Baja.

9º Forma con Detención.

10º Forma con Puño.

11º Forma Rápida o Kuai You.

12º Forma en Pareja (Combinación de 5 practicantes).

Modo Mágico:

13º Los 64 Movimientos de la Forma Corta y su correspondencia con el I Ching. Forma Mágica de la antigua tradición alquímica. Basado principalmente en el Estudio del I Ching Escuela Wang Pi profundizado en el Programa Integral de la Fundación Centro del Tao, como parte indispensable de la preparación intelectual de todo practicante. Este Modo se desarrolla entre los Instructores como consulta Iniciática para el esclarecimiento del Camino Interior. Sin duda alguna, todos los Instructores que hasta ahora han participado de esta profunda vivencia pueden constatar la trascendencia de este Modo de la Práctica Simplificada del T'ai Chi Chuan. (Generalmente, se acostumbra a efectuar una experiencia con cada generación de instructores. Para más información deberá contactarse con la Dirección de la Fundación Centro del Tao o con los Instructores y Profesores autorizados).

14º Forma Energética. Y 8 Puños de Energía. Sobre este modo no se dirá nada, ya que se trata de una práctica secreta y reservada sólo para los practicantes del Tercer Nivel. Aquellos que se auto superen y demuestren virtuosa condición serán aceptados para asimilar los principios de esta práctica que son contrarios a todas las artes marciales populares.

La adquisición de una cierta habilidad que se desarrolla a lo largo de todas estas variantes (de una misma forma), posibilita que el practicante se encuentre calificado para aprender y poner de manifiesto los principios superiores del T'ai Chi Chuan, esos que se entenderían sólo teóricamente si no se experimenta de manera vivencial, para entonces alcanzar la Unidad del Cuerpo, el desplazamiento del Eje, la Postura Invertida, la Respiración Dura Mutada en Yang Yang y Yin Yin, para asimilar lo que es rapidez lenta, fuerza suave, movimiento detenido, base muy baja pero elevado el espíritu, respiración psíquica para multiplicación de la energía, agilidad mental en vacío, reflejos en quietud, flexibilidad erguida etc.

Recuérdese, que el practicante del T'ai Chi Chuan terapéutico, artístico o meditativo, debe a su vez, considerar y asumir la mentalidad acorde a este Arte **Marcial**, sin lo cual estaríamos ante un T'ai Chi, parcializado, empobrecido y desviado de su propósito ancestral.

para ver el video sobre esta práctica
Programa Holístico de E.S.I.A.
acceder al canal propio:

<https://www.youtube.com/user/AonAlejandro>

Nombres de la Forma Corta:

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

0	THIM	Prepararse	
1	I VE	Comenzar	預備,
2	CHI	Principio de la forma	起!
3	CHI SHII	Postura inicial	起勢
4	LAN CHIAO WEI, IU	Acariciar la cola del pájaro hacia la derecha	搖雀尾, 左
5	LAN CHIAO WEI, TSO	Acariciar la cola del pájaro hacia la izquierda	.., 右
6	PAN	Desviar	棚, 搬, 擠, 按
7	LI	Traer	..
8	TSI	Separar	..
9	AN	Empujar	..
10	CHUAN SHEN	Girar el cuerpo	轉身單鞭
11	TAM PIEN	Patear como un látigo	..
12	T'I SHOU SHAN SHI	Bajar y subir las manos en defensa	提手上勢
13	IU KAO	Proyectar el hombro	右靠, 擗肘
14	TAO CHOU	Golpear con el codo	..
15	PEI JO LIAN CHIE	La GRULLA blanca extiende sus alas	白鶴亮翅
16	TSO LOU SI AO PU	Proteger la rodilla y proyectar la mano (izquierda)	左擁膝拗步
17	SHOU JUEI PI PA	Las manos tocan la guitarra	手揮琵琶
18	TSO LOU SI AO PU	Proteger la rodilla y proyectar la mano (izquierda)	左擁膝拗步
19	TSIN PU BAN LAN CHUEI	Protegiendo arriba y abajo y dirigir el puño	進步搬攔按
20	RU FUN TSI BII	Separarse y empujar	如封似閉
21	SHIT TSE SHOU	Cruzar los brazos	十字手
22	BAO JO KUEI SHAN	Abrazar al TIGRE y regresarlo a la montaña	抱虎歸山
23	LI	Traer	搬, 擠, 按
24	TSI	Separar	..
25	AN	Empujar	..
26	CHUAN SHEN SHIA	Girar el cuerpo a la diagonal	斜單鞭
27	TAM PIEN	Patear como látigo	..

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

28	TSIN NAN FU SIO	El mago inmortal agita su manga	仙人拂袖
29	CHOU DI CHUEI	Llevar el puño debajo del codo	肘底接
30	TAO NIEN JOU, I	El MONO caza en retroceso, uno	倒提猴(一)(二)(三)
31	TAO NIEN JOU, AR	El MONO caza en retroceso, dos	..
32	TAO NIEN JOU, SAN	El MONO caza en retroceso, tres	..
33	SHIA FEI SHI	Vuelo en diagonal	斜飛式
34	IUN SHOU, I	Manos como nubes, uno	雲手(一)(二)(三)
35	IUN SHOU, AR	Manos como nubes, dos	..
36	IUN SHOU, SAN	Manos como nubes, tres	..
37	IUN SHOU, SSE	Manos como nubes, cuatro	..
38	IUN SHOU, WUU	Manos como nubes, cinco	..
39	CAO TAN MAA	Tomarse de la crin del CABALLO	高探馬
40	TAM PIEN	Patear como látigo	單鞭
41	SHE SHEN SHIA SHE	La SERPIENTE se desliza en su madriguera	蛇身下勢
42	CHIN CHE TU LI, TSO	El GALLO dorado se para en la pata izquierda	金雞獨立(左)
43	CHIN CHE TU LI, IU	El GALLO dorado se para en la pata derecha	.. (右)
44	SHIT TSE HOU	Cruzar los brazos	十字手
45	IU FUN CHIAO	Patear con el canto del pie derecho	右分脚
46	TSO FUN CHAIO	Patear con el canto del pie izquierdo	左..
47	CHUAN SHEN	Girar el cuerpo	轉身左蹬脚
48	TSO TUNG CHIAO	Patear con el talón izquierdo	..
49	TSO LOU SI AO PU	Proteger la rodilla y proyectar la mano (izquierda)	左摆膝拗步
50	IU LOU SI AO PU	Proteger la rodilla y proyectar la mano (derecha)	右..
51	TSIN PU TSAI HUEI	Puño que se entierra	進步栽拳
52	LAN CHIAO WEI, TSO	Acariciar la cola del pájaro hacia la izquierda	攏雀尾, 左

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

53	PAN	Desviar	棚, 撥, 擠, 按
54	LI	Traer	..
55	TSI	Separar	..
56	AN	Empujar	..
57	SHIA TAM PIEN	Patear como látigo hacia la diagonal	斜單鞭
58	I NI CHUAN SO, I	La dama de jade trabaja con la lanzadera, uno	玉女穿梭以明
59	I NI CHUAN SO, AR	La dama de jade trabaja con la lanzadera, dos	..
60	I NI CHUAN SO, SAN	La dama de jade trabaja con la lanzadera, tres	..
61	I NI CHUAN SO, SSE	La dama de jade trabaja con la lanzadera, cuatro	..
62	LAN CHIAO WEI, TSO	Acariciar la cola del pájaro hacia la izquierda	攏雀尾, 左
63	PAN	Desviar	棚, 撥, 擠, 按
64	LI	Traer	..
65	TSI	Separar	..
66	AN	Empujar	..
67	CHUAN SHEN	Girar el cuerpo	轉身單鞭
68	TAM PIEN	Patear como un látigo	..
69	SHE SHEN SHIA SHE	La SERPIENTE se desliza en su madriguera	蛇身下勢
70	SHAN PU TSI TSIN	Dar un paso hacia las siete estrellas (Osa mayor)	上步七星
71	TUEI PU KUA JU	Mantenerse en el lomo del TIGRE y observar el horizonte	退步跨虎
72	CHUAN SHEN BAI LIEN	Girar el cuerpo y patear en círculo	轉身擺蓮
73	WEN KUNG SHEN JU	Tirarle con el arco al TIGRE	彎弓射虎
74	TSIN PU BAN LAN CHUEI	Protegiendo arriba y abajo y dirigir el puño	搬攔捶
75	RU FUN TSI BII	Separarse	如封似閉
76	SHAN PU TUEI	Dar un paso y empujar	上步推手
77	JO T'AI CHI	Conclusión del T'ai Chi o el T'ai Chi De la Grulla.	合太極
78	T'CHING LI	Saludar o el UNICORNIO.	完

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

Para la implementación de esta práctica, el aprendizaje según la tradición heredada por E.S.I.A. y la Fundación Centro del Tao (la cual se basa en una metodología pedagógica muy particular), la Forma Corta o Simplificada de la 108 consta de diversas técnicas para su puesta en práctica total y acabadamente, las cuales sólo se aplicarán en ésta y no en la Forma Larga que apunta directamente a la Meditación.

A continuación se expone cada uno de los dibujos que conforman la Forma Corta del T'ai Chi Chuan. En ellas se pueden distinguir las diferentes posturas que representan los movimientos de animales, posturas y acciones marciales.

En este punto también es importante destacar que los símbolos místicos como el diagrama del Yin y Yang o las formas de la naturaleza (manos como nubes, el círculo del universo etc.) han sido adaptados a acciones marciales que no desfiguran el contenido esencial.

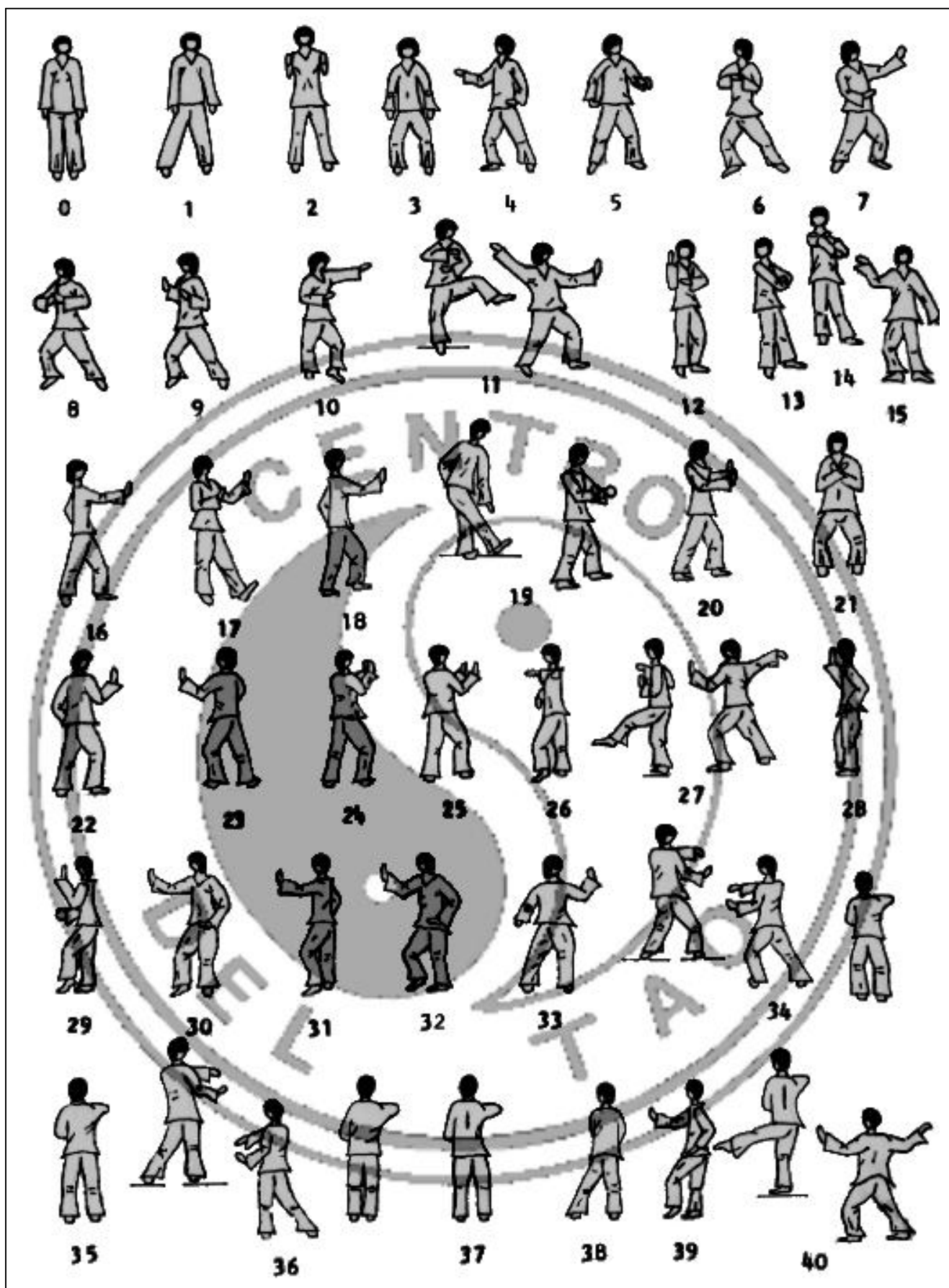
Esta es una hermosa historia de cómo el Estilo Genuino del Arte Marcial Chino ha ido pasando de mano en mano a través de numerosas generaciones, en realidad de boca a oído, pero siempre mediante la vivencia práctica. Así el T'ai Chi Chuan ha contado en su larga historia con maestros del arte que han sido místicos, algunos filósofos, otros poetas, generales de ejército, luchadores, pacifistas y hasta santos, e incluso, gobiernos actuales, y todos ellos en definitiva, han aportado globalmente al contenido multidireccional de este arte.

Pero esta historia, que siempre la comento en clase, la contaré con lujo de detalles en un próximo libro.

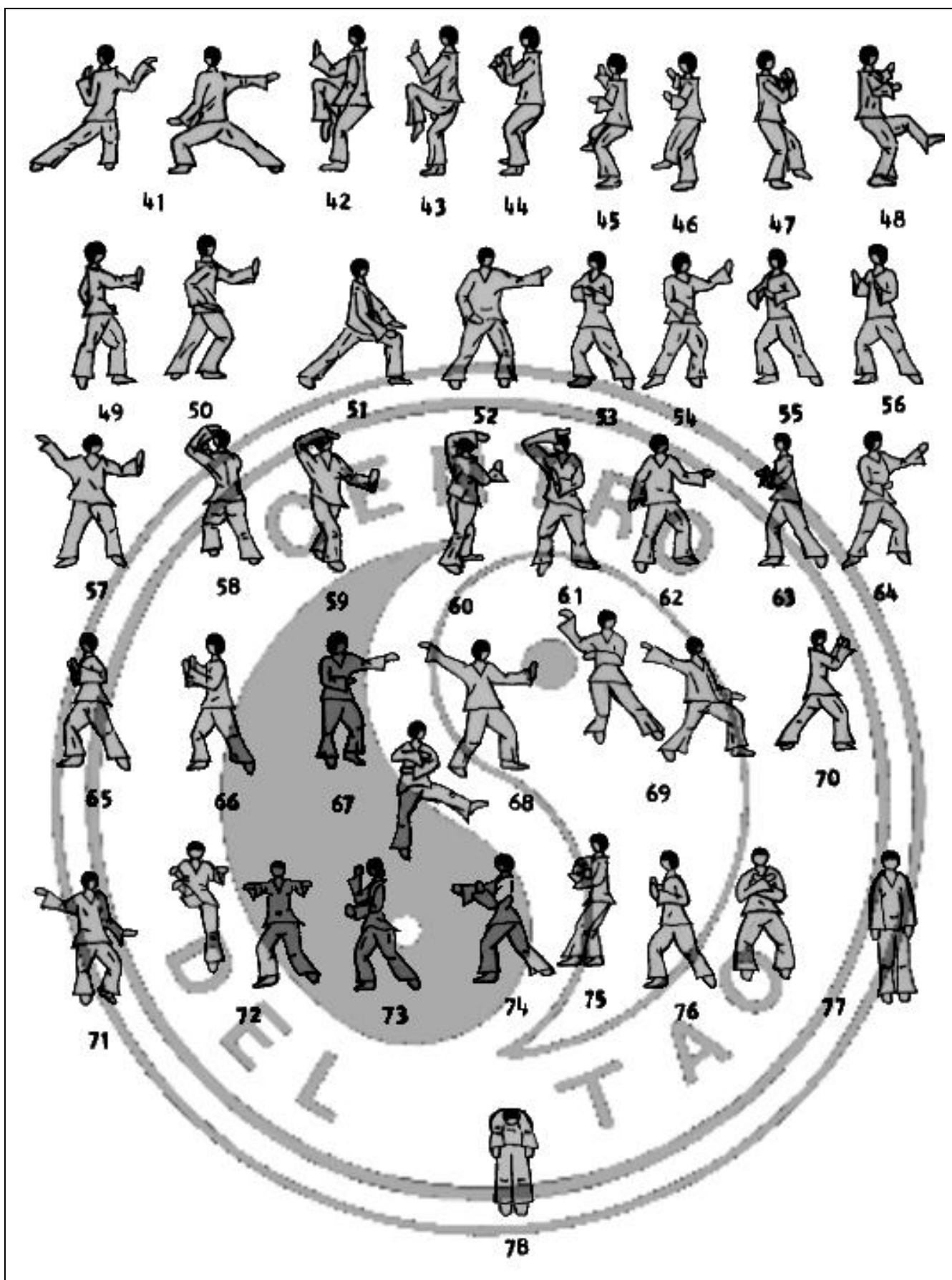


Alejandro Nepote (Aon) GFU año 1988

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung



Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung



Las 14 modalidades de práctica de esta Forma, la Corta o Simplificada, tienen como propósito movilizar las estructuras internas y encausarlas a su propia liberación, para que el estudiante se encuentre preparado y apto al amanecer de la Meditación en la profundidad de su Ser. Lo cual alcanza el pináculo en la Forma Tradicional 108 y en su repetición impar (3, 5, 7, 9).

Las 14 modalidades ayudarán al logro de la apertura interior y a un despertar mayor de la sensibilidad; requisitos fundamentales para la Meditación y para la toma de conciencia del verdadero Camino Interior que todo ser Humano debe recorrer. Estos principios son ampliados en Tao Ch'i (Alquimia Interior) “**Camino PsicoEnergéticoVital** o **Taochi Shench'iching**” ya que, directamente, todas las prácticas apuntan a una total expansión de la Conciencia.

Para practicar las Formas del T'ai Chi Chuan en su grado más esplendoroso, cualquiera sea el Estilo y la Forma, se requiere la vivencia de las **Cinco Captaciones Extraordinarias**.



Las Cinco Captaciones Extraordinarias del T'ai Chi Chuan son:

- 1º CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO CONSCIENTE.
 - 2º CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.
 - 3º CONCIENCIA DE LA SINCRONICIDAD CONSCIENTE.
 - 4º CONCIENCIA DE LA UNIDAD CONSCIENTE.
 - 5º CONCIENCIA DE LA CONCIENCIA CONSCIENTE.
- o Conciencia Concienciada.

T'ai Chi, el Placer de lo natural

En la vida existen incontables motivos dignos de celebración. Existen innumerables circunstancias que pueden ser gozadas en profundidad, porque en verdad son infinitas las razones por la que cada ser humano debería sentirse agradecido. Sin embargo, y paradójicamente, las sociedades actuales progresistas que han sumado tanto conocimiento, que han desarrollado tanta tecnología, que han avanzado en el confort y que han multiplicado cientos de veces la necesidad de consumo con respecto al anterior milenio, en la misma proporción han restado y limitado el sentimiento de felicidad, llegando a distanciar a los seres humanos entre sí, y al ser humano de la naturaleza y de los animales.

Y como si fuera poco, este círculo vicioso de la insensibilidad no sólo ha infectado a las elegantes sociedades del primer mundo, sino que además, han contagiado su amargo dolor a los pueblos marginados de la globalización socavando aun más la pobreza de siempre.

En este devenir irrefrenable hacia una inexorable decadencia, los motivos de celebración para la mayoría de los mortales se han resumido en unos pocos acontecimientos importantes de la vida, como ser el nacimiento de un hijo, el conseguir un título universitario o un trabajo grato y rentable, el saciarse con la comida predilecta y algunos pocos más contados con los dedos de las manos.

Realmente, aun cuando cada motivo de celebración es sumamente trascendental, a falta de sensibilidad y conciencia son muy escasos los momentos que el ser humano se brinda a sí mismo para celebrar y gozar en profundidad, considerando que cada instante durante todo el día de cada año de la vida es un motivo de celebración, ¡y para celebrar en forma!

Enumerar las circunstancias más comunes e inmediatas y al alcance de todo el mundo que pueden ser gozadas hondamente, es absurdo, ya que fácilmente podrían llenarse varios tratados al respecto.

Lo cierto es que la Vida es ilimitada, menos, claro está, cuando la medimos con la regla de lo establecido. La Vida es inmedible, y pulsa a cada instante en el incontenible espacio de la Conciencia Despierta.

No es necesario decir mucho más esto; es suficiente comentar que en la medida que nos distanciamos de la naturaleza, más mecánicos, rutinarios e insensibles nos volvemos.

Esta es la "medida" que irónicamente el ser humano dormido no sabe medir: "A mayor separación de los ritmos armónicos de la naturaleza menos serán los motivos de celebración".

Por eso, retornar a la Fuente de la naturaleza es el principio filosófico que sustenta al arte del T'ai Chi Chuan desde que fue canalizado por los grandes Instructores de la Humanidad.

Así, llegar a valorar y celebrar la posibilidad de contactar y saborear ese espacio interior, puro, rebosante de conciencia y luz, de armonía y equilibrio, es el principal motivo propuesto por la filosofía de las ciencias chinas de la Escuela Interna (Nei Chia), que incluyen el T'ai Chi Chuan, el Ch'i Kung, el Nei Kung, el Tao Ch'i y el Chan'na Tao entre otras prácticas.

Y ser conscientes de la belleza de respirar profundamente, y del encanto de moverse íntegramente como lo hace todo el universo, en una total armonía, y de lo maravilloso de sentirse una Unidad con la Energía Vital y Psíquica, son motivos esenciales de celebración. Pues a partir de ello, es grande la posibilidad de que se reconozcan todos los demás motivos de la vida para sentirse agradecido.

Demás está decir, que despertar cada día, estrecharse con los seres queridos, entregarse al propio camino, poder gozar de cada atardecer, disfrutar del viento, de la lluvia, de la luna o de una noche estrellada, en sí, confiar que se cuenta en todo momento con la Magia de la Vida y sentir conscientemente que estamos vivos, son suficientes motivos para no dejar de celebrar jamás, porque justamente todo esto conduce a amar la vida con intensidad. Este es el significado del **Despertar** para la Escuela Interna de las Artes Marciales Tradicionales.

La suave brisa sopla con cada movimiento armónico del T'ai Chi Chuan; es el hálito que comienza a circular internamente hasta expresarse alrededor del cuerpo.

Arroyos cristalinos fluyen con cada movimiento del T'ai Chi; es la energía que brota por cada poro de la piel.

Galaxias colmadas de estrellas comienzan a girar con cada danza del T'ai Chi; es el espíritu del artista que se desdobra fusionándose con lo esencial.

Las estaciones se transforman, el clima se atempera, el peso de la gravedad disminuye, los campos magnéticos aumentan; porque es la esencia transmutada en ambrosia y el néctar vital que fluye desde la Verdadera Naturaleza Humana que anida en lo más profundo de la Conciencia.

Y entonces las múltiples dimensiones se centran en un minúsculo y eterno instante: el presente; ¡sí, sí! es la conciencia del danzarín que cabalga sobre las ondas oceánicas del T'ai Chi.

A esto apuntan las Escuelas Iniciáticas del T'ai Chi Chuan, los Maestros Iniciados y todos aquellos practicantes que verdaderamente han Despertado al sublime estadio esencial que inaugura la propia maduración del T'ai Chi.

Y como hemos vivenciado eso, y eso mismo compartimos con otros vivenciadores de la misma experiencia trascendental, en esta Escuela no podemos hacer otra cosa que orientar cada estudio, cada método y práctica del Programa del Centro del Tao, a ese maravilloso Despertar, y es por eso que aquí, los otros aspectos como la gimnasia, lo marcial, lo acrobático o la terapia en sí, están, pero en un segundo plano, porque sin lo primero, son sólo cáscaras vacías.

T'ai Chi Chuan y el I Ching.

Comprenda el practicante, que originalmente las dos definiciones: I Ching y la Forma Corta Simplificada de la 108 se encontraban íntimamente relacionadas, concepto que ha variado con el correr de los siglos, aunque aun se vislumbren notablemente en las formas de la actualidad las raíces de esta mágica fusión.

En verdad, en el I Ching (Clásico de los Cambios) se basa la Calistenia Menor del T'ai Chi Chuan (y muchas otras formas por supuesto), aunque Ciencias como el Nei Kung y el Tao Ch'i mantengan esta fusión desde un origen más remoto todavía.

De este modo, cada movimiento de la Forma Corta representa un Hexagrama, es decir, un Trigramas combinado.

Las escuelas iniciáticas dentro del Taoísmo como Wu Tang afirman que el I Ching puede ser consultado por aquellos experimentados practicantes más sensibles mediante las formas del T'ai Chi, que como instrumento de consulta no emplea otro principio que los mismos movimientos efectuados donde se produce el fenómeno de la canalización.

En otras palabras, comprendiendo este patrón esotérico de la Forma Simplificada, puede reconocerse que cada movimiento expresa silenciosamente aspectos del subconsciente que cada practicante pone de manifiesto según su personalidad y experiencia de vida.

Conforme con una sensibilidad despierta y desarrollada, puede percibirse cuándo y en cuál movimiento de la forma se provoca una respuesta del I Ching que suele coincidir con una leve anomalía en la fluidez de la energía. Indicios que en cada práctica pueden variar de acuerdo a cómo se encuentre ese día el estado de ánimo o emocional del practicante.

Por otro lado, estos "Cambios" "I" pueden darse en varios movimientos de una misma forma como manifestación de líneas señaladas dentro del Hexagrama o respuestas dobles e imágenes desdobladas del Primer Hexagrama o Primera Respuesta.

A partir de esta práctica de reconocimiento de la Forma Simplificada, los Hexagramas correspondientes a los movimientos señalados o indicados son consultados en el I Ching, el cuál revelará algún aspecto que el subconsciente estaba intentando transmitir, y que de hecho, resultará de vital importancia para el practicante.

Claro que esta técnica no debería ponerse en práctica hasta que el estudiante haya despertado en alto grado su sensibilidad, después de dos o tres años de estudio, asimilación y maduración de la Forma Corta Simplificada de la 108.

En cierta ocasión el Maestro Ma me habló de ello y de su experiencia personal facilitada a su vez, por su maestro taoísta. Y estas son las conclusiones que desarrollamos con los Instructores de la Fundación Centro del Tao.

Para llevar a cabo la consulta se utiliza la Forma Corta, en conformidad a la tabla de equivalencias expuesta a continuación:

Movimiento N.	Hexagrama N.	M. N.	H. N.
1/2/3/4	= (1)	5	= (2)
6/7/8/9/	= (3)	10 = (4)	11 = (5)
12 = (6)	13 = (7)	14 = (8)	15 = (9)
16 = (10)	17 = (11)	18 = (12)	19 = (13)
20 = (14)	21 = (15)	22 = (16)	
23/24/25 = (17)	26 = (18)	27 = (19)	28 = (20)
29 = (21)	30 = (22)		
31 = (23)	32 = (24)	33 = (25)	34 = (26)
35 = (27)			
36 = (28)	37 = (29)	38 = (30)	39 = (31)
40 = (32)	41 = (33)	42 = (34)	43 = (35)
44 = (36)	45 = (37)		
46 = (38)	47 = (39)	48 = (40)	49 = (41)
50 = (42)	51 = (43)		
52 = (44)	53/54/55/56 = (45)	57 = (46)	58 = (47)
59 = (48)	60 = (49)	61 = (50)	62 = (51)
63/64/65/66 = (52)			
67 = (53)	68 = (54)	69 = (55)	70 = (56)
71 = (57)	72 = (58)		
73 = (59)	74 = (60)	75 = (61)	76 = (62)
77 = (63)	78 = (64)		

No debe pensar el practicante que un mero desequilibrio en algún movimiento está indicando o señalando el Hexagrama correspondiente, ni siempre un bloqueo o una laguna mental u olvido del movimiento o secuencia en alguna parte de la forma significa el Hexagrama en cuestión, mucho menos la dispersión en algún tramo de la forma será un motivo de consulta al oráculo.

Estas condiciones pueden estar relacionadas subliminalmente con los verdaderos motivos pero no directamente; el estímulo que nos indica el Hexagrama no proviene precisamente de un hecho externo, sino que por el contrario, de una fuente interna y muy profunda. Por eso es necesaria la participación de un profesor experimentado para ayudar al practicante a dilucidar y desentrañar el enorme caudal del I Ching Práctico en la Forma Simplificada.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

Por este hecho tan puntual, es que el T'ai Chi Chuan tradicional es considerado en los primeros niveles como una disciplina de origen confuciano, más precisamente por su estrecha relación con el I Ching de los Hexagramas, porque si nos remitiéramos a los Tetagramas estaríamos hablando de la influencia taoísta. No obstante, como ya dije, este conocimiento esotérico e iniciático también está en manos de los taoístas.

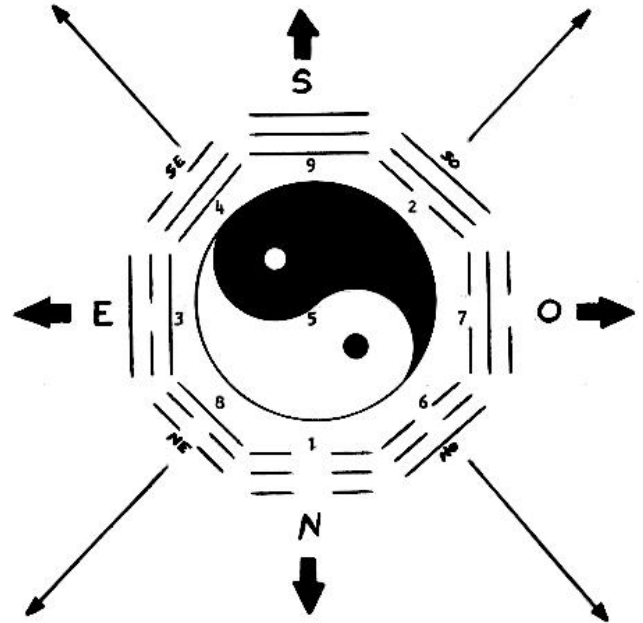
En los niveles superiores, el T'ai Chi y sus principios están relacionados absolutamente con la enseñanza taoísta debido al esquema directo con la alquimia y la transmutación interior.

En esta oportunidad me estoy limitando a esbozar algunas fórmulas, y meras combinaciones, o representaciones, que tendrán que ser profundizadas a través de un estudio más profundo del I Ching; más específicamente, sobre las 10 Alas del Oráculo desarrolladas en el Programa Integral de la Fundación Centro del Tao, que se detiene a explorar la Mágica Visión de Wang Pi.

Los ocho Trigramas místicos o Pakua simbolizan las leyes de evolución y las operaciones que regulan la naturaleza universal; porque simbolizan las ocho direcciones del universo y los múltiples estados de todas las cosas.

El Yin-Yang, representa las leyes de un cosmos perfectamente ordenado, cambiante, pero organizado por la permanente oposición complementaria.

Porque así es el Tao, el universo, el Todo.



Referencias subliminales:

En las listas anteriores tenemos los nombres de cada movimiento de la Forma Corta, escritos de modo claro para su fácil estudio y memorización; en esta lista aparecen 78 movimientos, número que puede variar de acuerdo a cómo se ubiquen los nombres o cómo se encuadren los movimientos, por ejemplo:

PAN, LI, TSI, AN pueden contarse como un solo movimiento en vez de cuatro, lo mismo ocurre con CHUAN, SHEN TAN PIEM (uno en vez de dos) o IU KAO TAO CHOU, pueden contarse como uno solo; de este modo podría decirse que la Forma es de 78 movimientos, también puede ser la Forma 64, 61 o incluso podría ser más de 78 en el caso de dividir los nombres aun más.

La distinta planificación se debe a la búsqueda de un mejor aprendizaje para las distintas variantes y modos avanzados que se presentan dentro de la disciplina.

Los nombres en chino utilizados en la Forma son símbolos sonoros; verdaderamente no interesa mucho el significado o la traducción de cada uno de ellos, porque en este caso su utilidad la proporciona el sonido de cada nombre. Cuando el practicante haya aprendido y memorizado cada nombre, deberá repetirlo silenciosamente hacia adentro a lo largo de toda la Forma.

La repetición de los nombres ayudará a mantener la centralización de los pensamientos y a evitar la dispersión; los nombres junto a la respiración, son los principios de concentración y atención a lo largo de la Forma.

Los nombres pronunciados en voz alta por el instructor también inducirán a la no-dispersión, por lo que los nombres deben utilizarse como un instrumento para el desarrollo de la atención.

El estudiante que aun no los haya memorizado, se beneficiará al escuchar atentamente cada nombre pronunciado por el instructor. Téngase en cuenta que nada en la disciplina es llevado a cabo sin fundamento o un claro sentido. Esta misma práctica viene desarrollándose desde la antigüedad, incluso los principios y virtudes de oro del T'ai Chi Chuan eran entonados y cantados por los practicantes a lo largo de generaciones. No se podían recitar, sino que había que cantarlos.

La repetición de los nombres, ya sea de manera audible como entonado hacia adentro, se efectuarán aun cuando se practique con respiraciones, o se trate de la Forma Dura, Blanda u otras técnicas etc. menos en el modo Kuai Shou.

También se han expuesto las láminas con los dibujos de cada movimiento de la Forma Simplificada. Este “mapa” servirá como guía para ser consultado en todo momento por el estudiante, pero sólo podrá ser leído por quien haya atravesado el aspecto práctico de la Forma. De otro modo es chino básico aún para los chinos.

Todo esto ayudará a incorporar la forma a nivel medular más allá del razonamiento; y sin embargo, la práctica de los nombres permitirá efectuar todas las Formas en el Modo Mental, y alcanzar así, otros despliegues de la Conciencia.

Habiendo comentado varias prácticas shamánicas dentro del arte del T'ai Chi Chuan milenario, prosigamos con la misma idea pero ahora con el arte de mimetizarse con los 5 animales; más shamanismo de la antigua China.



Aon (Alejandro Nepote) en la zona de Palermo año 1989



CH'I KUNG WU CHIN SII

(de Hua To)

“Juego de los Cinco Animales”



Filosofía Antigua China sobre el Arte de Vivir en Armonía con la Naturaleza:

MÉTODOS Y SISTEMAS

Existe un Sendero natural que está al alcance de todos los seres humanos; de hecho, es tan natural que parece ser que hemos nacido para recorrerlo. Claro que este Sendero natural no es una fórmula abstracta ni una teoría filosófica imaginativa, sino un medio concreto para plasmar el sentido esencial por el cual el alma y el espíritu humano crece y se desarrolla. Este sentido esencial al cual me refiero es la capacidad para generar y expresar “Arte”, lo cual constituye el potencial latente que puede despertar todo ser humano sin excepción.

El sentimiento del Arte es la piedra angular que sostiene lo más elevado del ser humano. Ninguna otra criatura de la Existencia es capaz de hacer Arte, ya que, los animales por ejemplo, sólo responden a un patrón fijo instintivo que no puede variar de la misma manera que varía para el ser humano entregado a esta realidad artística.

Cuando el sentimiento del Arte y del acto artístico queda relegado por los males y preocupaciones de cada época a la inercia de lo inexpresivo, el ser humano se pierde uno de los tesoros más ricos con que lo ha dotado la Naturaleza; este es nuestro don y puede ser tanto descuidado como desarrollado.

Cuando el sentimiento del Arte se duerme o se cae en una indiferencia hacia él, la persona que ha disuelto la identidad con este sentido esencial comienza a vegetar o vivir insensible como muerto.

Perder el sentimiento del Arte es perder el valor superior de la existencia y lo más sublime que tiene el ser humano para aplicar en todos los órdenes de la vida.

En esto se basa la antigua filosofía china, y sobre todo, la filosofía taoísta: **“En desarrollar el Arte más puro en todos los aspectos y circunstancias de la vida cotidiana”**. Por eso nos encontramos ante una cultura profundamente artística que ha hecho arte de todos los asuntos trascendentes y ordinarios de la vida.

Por eso, recuperar el sentimiento del Arte, volviendo para ello a la naturaleza que nos rodea, a la naturaleza esencial de todas las cosas, y a la verdadera naturaleza de la Conciencia, es el sentido último de la filosofía de vida desde la concepción taoísta.

Cada ser humano, si es que aspira a descubrir el infinito horizonte que guarda su propio Ser, tiene que recuperar el sentimiento del Arte y aplicarlo en su vida personal y en el ámbito social de la mejor forma posible, es decir, de la manera más artística posible. Y el Arte no se confina a un determinado resultado final ni a una obra en particular, sino, antes bien, a la motivación misma que acompaña todo emprendimiento o acción, libre e independiente del producto final de dicha obra.

El Arte es para los taoístas, un proceso natural que dimana de la actitud sensible hacia todas las cosas que se realicen en la vida, sean o no aceptadas oficialmente como artes. De hecho, las ciencias taoístas tales como el saber levantarse a la mañana, la ejercitación psicofísica para estar en forma, la alimentación saludable, la práctica de meditación para profundizar la conciencia, son ante todo artes, o bien, métodos artísticos de autoestima y de cuidados intensivos de uno mismo.

Por ello es que el valor inherente de la filosofía China está enraizado en el “Arte”, y en el hecho de que todo puede ser realizado con arte. La Cultura China es básicamente un Arte tratando de llegar a su máxima expresión; las ciencias y disciplinas con sus múltiples variantes, ya sea que se presenten como terapia o para la satisfacción personal, tanto en el campo de la educación como en el camino iniciático del autoconocimiento, lo esencial es el despliegue del arte en toda su vastedad. Caminos como el Qi Gong (Ch'i Kung) o el Taijiquan (T'ai Chi Chuan) son un claro ejemplo de esto, pero existen miles de alternativas más en el campo prolífico de china.

Y entonces, cómo no decir que esto del Arte sucede sobre todo y especialmente, en el Sendero del Wu Chin Sii (Wuqinxi) o “**Juego de los cinco animales**”, sin que sea una excepción, siendo un método para expresar el ser sin limitaciones, por lo cual se puede saborear hasta donde ha llegado en China este sentimiento del Arte natural.

Sabemos que ningún animal puede imitar en sus actitudes a otro animal, y justamente de esto se trata el Wu Chin Sii, no sólo de una imitación, sino de llegar a mimetizarse con “Cinco Animales” y compenetrarse hasta con el medio ambiente que cada uno de ellos frecuentan.

Por ejemplo, sentirse un Oso en el bosque, un Ciervo en la pradera, un Tigre entre la maleza, un Mono entre los árboles y una Grulla a la orilla del lago, en esto consiste el Wu Chin Sii, un extraordinario y único método en su especie, y del cual ha derivado tanto las formas del T'ai Chi Chuan (Taijiquan) como las del Shaolín Chuan y muchos otros tantos estilos de las artes marciales internas y externas.

Por otro lado, es sumamente importante comprender el significado de la palabra “**Juego**”. Hay una hermosa razón por la que los antiguos maestros de este arte no han utilizado el nombre de “Forma” o “Danza”, ni mucho menos “ejercitación” o “disciplina” como se acostumbra a denominar en otras artes similares, sino, que han adoptado la bella palabra “**Juego**”: **El Juego de los Cinco Animales o Wu Chin Sii.**



Aon (Alejandro Nepote) en la zona de Recoleta - año 1990
coordinando una práctica de Chikung con el maestro Xu Ao Feng

Este es uno de los Métodos más queridos del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao, pero al ser un Método poco ortodoxo en cuanto a lo establecido como gimnasia, hace que muchos practicantes gusten de verlo pero no tanto practicarlo. Se puede ver en nuestra página Web., a un gran maestro del Wu Chin Sii efectuando algunos ejercicios tradicionales de esta práctica de Ch'i Kung.

Los Cinco Animales del
WU CHIN SII:

1º **EL OSO**

2º **EL CIERVO**

3º **EL TIGRE**

4º **EL MONO**

5º **La GRULLA**



De esta manera, decir “Juego” significa recuperar el espíritu del niño, la gracia y la alegría por lo que se hace, libre de preocupaciones, intereses u objetivos adicionales, siendo que aquello que más se disfruta es: **Jugar**.

Si recordamos las intenciones que teníamos cuando de pequeños jugábamos, recordaremos que no teníamos ninguna. Sólo se trataba de jugar por jugar. Y esta misma forma de jugar lo contiene todo, en sí misma lo resume todo, por ejemplo, el sentimiento de jugar es terapéutico, jugar es el camino más espléndido para explorarse y autoconocerse, o sea que jugar es un modo de aprendizaje (de estudiar y aprender), jugar compenetradamente es meditación, la misma sensación de disfrutar el juego es conciencia, en síntesis, jugar es saber ser uno mismo auténticamente, y cuando de verdad se juega, por cierto, también se está amando.

En otras palabras, jugar es un camino de terapia y de gran acomodamiento de la Energía fisiológica, psicológica, psíquica y espiritual, es una camino de autoconocimiento y Sabiduría, de compenetración y Meditación, de conciencia y fusión con la Naturaleza, con el momento presente, porque el juego es el camino más natural, más primitivo, más inocente y más directo a la comprensión del Ser; y ésta es una comprensión bien palpable, saboreable, disfrutable, alejada de la teoría racional y analítica, que en cuanto al Despertar del Potencial Interior se refiere cuanto más se piensa más es lo que obstaculiza el impulso de la liberación.

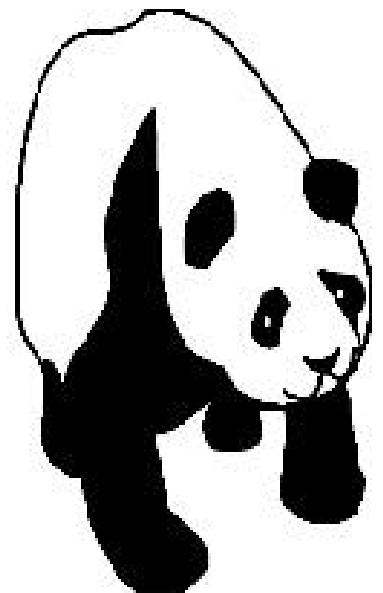
Desde ya que estas no son las únicas razones por la que el Gran Maestro y médico Hua To llamó **“Juego”** a este antiquísimo arte chino de Ch'i Kung o entrenamiento de la Energía Interior; y por supuesto que el exponer todos los motivos implicados en esta “palabra” nos llevará el desarrollo del presente capítulo.

Digamos que para el Maestro Hua To, la Medicina Tradicional China basada en la teoría de las Cinco Actividades o Wu Hsin (Wuxing), la interacción de las Polaridades Yin-Yang o Negativo - Positivo, la profunda filosofía para la canalización del Ch'i o Energía (Qi) y la Alquimia del psiquismo proporcionado o Xing Ming, son los distintos aspectos del mismo “juego” consciente, o partes de un “juego” vital; porque para Hua To no es nada menos que: **“El Juego de la Vida”**.

Sí, así es, para este antiguo maestro y médico famoso de China, la vida misma es un juego; por eso el habla del “Juego de las Cinco Actividades” o del “Juego de los Cinco Elementos”, del “Juego de la Energía Yin Yang”, del “Juego de la Filosofía” y del “Juego de la Alquimia” y por último, él habla del **“Juego de los Cinco Animales”**. Y todo es un Juego para él.

Y de acuerdo a lo comentado, esto resulta ser una interpretación muy significativa que caracteriza la visión taoísta acerca del sendero natural conducente a la expansión de la Conciencia.

Estos conceptos de Hua To podrían ser tomados como parte del auge de la moderna corriente de la New Age o Nueva Era en la que tanto se utilizan términos semejantes. Sin embargo, a pesar de lo actualizado que resulta ser dicha concepción, es mayor la admiración cuando se sabe que Hua To concibió al Wu Chin Sii o Juego de los Cinco Animales aproximadamente en el año 203, quien se lo transmitió a su discípulo Wu Pu; y así fue transmitiéndose de generación en generación hasta nuestros días.



Otro asiduo practicante de este Arte, y por supuesto Ciencia, fue el famoso general de la Dinastía Song, cuyo nombre fue Yue Fei (1103 - 1142). Hasta aquí se desarrolló este método supervisado por distintas Escuelas reconocidas y grandes maestros terapeutas.

A partir de esta época se escribieron varios tratados al respecto y fue incorporado como sistema preventivo en distintos establecimientos dedicados a la curación de enfermedades.

Según la Metodología Pedagógica implícita en el Programa Integral de la Fundación Centro del Tao, el Wu Chin Sii es uno de los métodos más importantes que se enseñan, superior al We To (Weitu) y otros métodos explicados en el “Manual de Ch'i Kung” que todo interesado puede solicitar, y su transmisión se reserva como estudio superior para instructores y practicantes avanzados.

Este método corresponde al N° 19 del Programa Integral conocido como **Wu Ching Sii**, y se desarrolla ampliamente en los Métodos N° 49 y 52 como: **Formas de la Naturaleza I y II**.

Del método original se desprenden varias importantes Escuelas que hoy en día difunden el arte con sutiles diferencias entre sí. Por ejemplo, en el suroeste de China, en Sichuan, está muy difundido el Qi Gong Wuqinxi cuya característica principal estriba en el enfoque terapéutico, ya que la mímica de los Cinco Animales se orienta a fortalecer los nervios, tonificar los músculos, mejorar el funcionamiento de los órganos, fortalecer los huesos y las articulaciones, prevenir y curar las enfermedades, para un mejor modo de vida y más duradera.

En este caso en particular, el Qi Gong Wuqinxi destaca el método “Paiqi” o golpes para estimular distintos centros acupunturales o energéticos y así despertar las defensas propias del organismo que repararán el desequilibrio o curarán distintas enfermedades.

En los Centros de entrenamiento de Sichuan, muchas personas que padecían enfermedades crónicas de diversas índoles, y hasta enfermos de cáncer, han logrado excelentes resultados con el Juego de los Cinco Animales y las famosas percusiones, alcanzando desde mejorías notables hasta la curación definitiva, como en el caso de Huang Ruxin, jubilado de 60 años que padecía cáncer de garganta, y puesto que el tumor era maligno los médicos no le habían dado ninguna probabilidad de vida.

Para sorpresa de la comunidad médica de China, después de un año de intensa práctica del Wu Chin Sii (Wuqinxi), Huang Ruxin había recuperado su voz, y al poco tiempo se disolvió su tumor. Luego de seis años, Huang aún sigue practicando este Arte.



Otro es el caso de la señora Cao Yanzeng, que después de muchos meses de estar postrada en la cama muy enferma a causa del padecimiento de la osteomielitis, se recuperó al iniciar el entrenamiento progresivo del Wu Chin Sii, y hoy en día sigue siendo una ferviente practicante.

En los Centro de entrenamiento e investigación científica de la ciudad Chongqing se aplica la práctica de este Arte como excelente tratamiento para enfermos de cirrosis, enfisema pulmonar, enfermedad coronaria, problemas de circulación, hipertensión, neurosis y otros males menores.

En esta misma ciudad residen los maestros y autores del libro: “**Qigong Wuqinxi**”, conocidos como Yu Dehua de 73 años y Xiang Yanghui.

La historia en sí, describe que cuando Yu Dehua tenía dieciocho años se encontraba extremadamente débil por todas las enfermedades que lo azotaban, hasta que conoció a un maestro de Chongqing que dominaba el Arte del Wuqinxi y fue él quien le enseñó esta Ciencia. El resultado al que llegó con esta práctica, fue que hasta se curó de una hernia que tenía, pero aún después de sanar de todos sus males siguió practicando durante cincuenta años más hasta el presente que escribió un libro magistral. Hoy en día se lo ve tan saludable y radiante como a un joven vigoroso, y es un maestro muy respetado en todas las provincias de China.

Caracteres Chinos que significan:
Wu Chin Sii (Wuqinxi)
“Juego de los Cinco Animales”



Vamos a avanzar un poco en la exposición de este Arte:

LAS POSTURAS DE LOS

CINCO ANIMALES

Fotos: Maestro Yu Dehua

Las posturas de los Cinco Animales representan el entrenamiento primordial que antecede a la ejecución de los “juegos” (las formas propiamente dichas).

PRIMERA: La postura del **Oso** actúa específicamente sobre la cintura. Ayuda notablemente a mejorar el funcionamiento del hígado y el de los riñones.

SEGUNDA: La postura del **Ciervo** ayuda a mejorar el funcionamiento del estómago y del bazo. Asimismo es una práctica óptima para el abdomen superior.

TERCERA: La postura del **Tigre** actúa benéficamente sobre el pecho y la espalda. Mejora el ritmo cardiaco. Con esta práctica continua se desarrolla una voz sonora, y se alcanza a desplegar una mayor vitalidad.

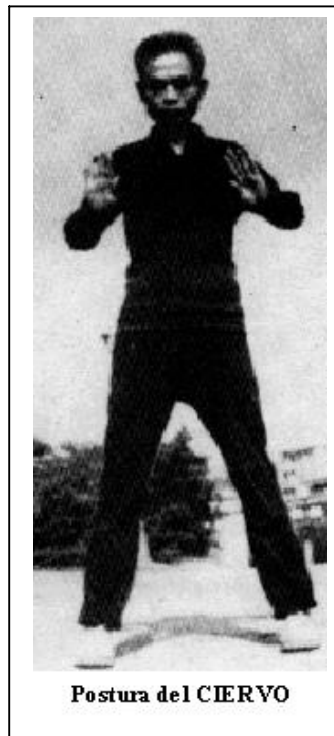
CUARTA: La postura del **Mono** es el entrenamiento fundamental para fortalecer a las personas muy débiles. Actúa maravillosamente sobre los riñones mejorando su funcionamiento. Además, fortalece el bajo vientre.

QUINTA: La postura de la **Grulla** actúa principalmente sobre la columna vertebral y beneficia al corazón. También es muy buena práctica para equilibrar el sistema nervioso y la presión sanguínea.

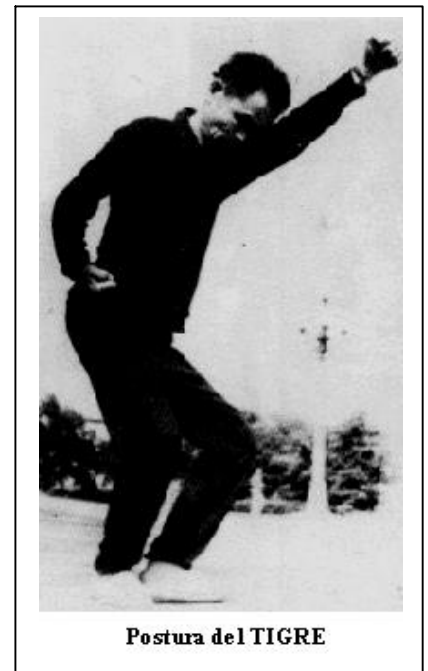
Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung



Postura del OSO



Postura del CIERVO



Postura del TIGRE

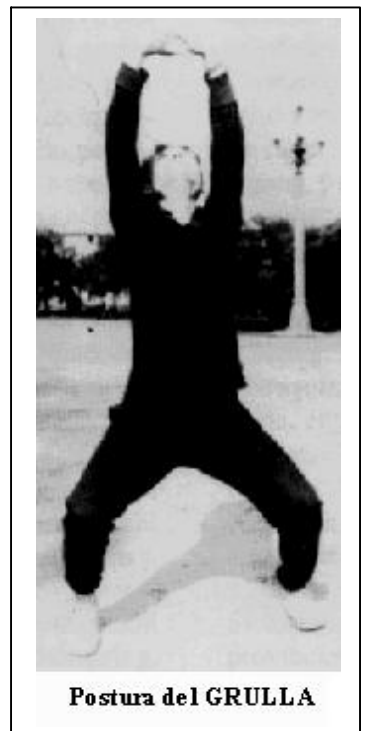
En la postura del OSO se deben juntar los pies y las palmas o Lao Kung (centros energéticos de las palmas).

Cuando el pie izquierdo cruza al derecho, la mano izquierda está sobre la derecha y viceversa. Las piernas están estiradas y la mirada hacia el horizonte.

En la postura del CIERVO los pies se encuentran bien separados y los brazos flexionados acercando lo más posible los dorsos de las manos hacia los hombros.



Postura del MONO



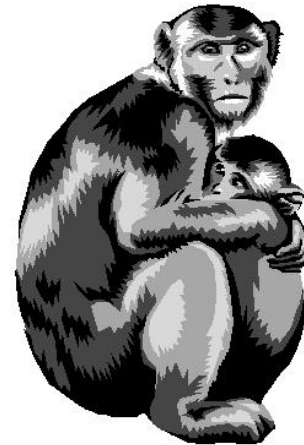
Postura del GRULLA

Las piernas están estiradas y la mirada hacia el horizonte.

En la postura del TIGRE los pies se cruzan a igual que en oso y se cierran ambos puños, llevando un puño a la cintura y el otro puño con el brazo extendido hacia arriba, coincidiendo con el mismo pie que se adelanta, y las piernas flexionadas. El rostro hacia el suelo y la mirada orientada hacia la tierra.

En la postura del MONO los pies se encuentran bien separados (ancho y medio de hombros), las piernas estiradas, el cuerpo inclinado hacia delante, los puños apoyados en la cintura, y el rostro hacia el suelo y la mirada orientada hacia la tierra.

En la postura de la GRULLA las piernas están bien flexionadas, los brazos extendidos hacia arriba con los dedos cruzados entre sí, la mirada orientada hacia el cielo.



Otras Escuelas del Wu Chin Sii antiguo (Wuqinxi) ponen mayor énfasis en los ejercicios de los animales en posición sentado, mientras que otras hacen hincapié en los ejercicios de los animales en posición acostado. Incluso están las Escuelas del Centro que acentuaron el aspecto meditativo de las mismas, y las del Sur que se inclinaron más por el aspecto marcial del “juego de los Cinco Animales”. En la Fundación Centro del Tao, siguiendo la Escuela del Norte, se estudia el Wu Chin Sii integral, abarcando los cinco aspectos principales: terapéutico, filosófico, meditativo, marcial y alquímico.

Las distintas vertientes se han ido desencadenando desde los tiempos ancestrales de Hua To hasta reconocerse oficialmente dentro del campo del Ch'i Kung, como Cinco Escuelas o Ramas principales, a saber:



- 1) La Escuela Taoísta
- 2) La Escuela Confuciana
- 3) La Escuela Budista
- 4) La Escuela Médica
- 5) La Escuela Marcial

La primera Escuela del Famoso **華陀**, y Maestro Hua To, que vivió en China en la época de la Dinastía Han oriental (25-220) y desarrolló especialmente el Wu Chin Sii íntegramente.

El fue un apasionado estudiante de las ciencias terapéuticas tradicionales por lo que llegó a ser un famoso médico chino. Un gran maestro estrechamente relacionado con el taoísmo, que aportó enormes contribuciones al desarrollo de una mejor calidad de vida, desde el campo de la salud, educación, filosofía, para una mayor sensibilidad y apertura de conciencia.

Dicho con sus propias palabras:

“El cuerpo humano necesita moverse, pero no hasta su máxima resistencia. Cuando el cuerpo está en movimiento, el alimento se digiere bien y la sangre circula a través de las arterias en todas las direcciones, de modo que ninguna enfermedad puede afectarlo.

De allí que los “inmortales” de los tiempos pasados, mientras ejecutaban su proceso de inhalación, pasaban sus días durmiendo como osos, pero a la vez, movían y masajearon sus coyunturas y sus piernas mientras que ponían en juego todas las articulaciones para evitar el depósito del moho que ocasiona la vejez.

Yo poseo un Arte, al cual llamo el Juego de los Cinco Animales, a saber: El Oso, el Ciervo, el Tigre, el Mono y la Grulla, a través del cual las enfermedades pueden ser curadas.

Este Juego es excelente para los movimientos de los pies mientras se practica la inhalación.

Cada vez que alguien se sienta enfermo, le recomiendo moverse e imitar los movimientos de algunos de estos animales, y cuando haya llegado a transpirar, espolvoree arroz molido sobre la piel. De este modo volverá a sentirse bien, y va a mejorar notablemente la nutrición”.

Hua To, considerado además el padre de la cirugía china, vivió más de cien años y su discípulo Wu Pu que práctico su método vivió más de 90 años saludablemente como un joven de 18 años, demostrando una vez más la efectividad de este Sistema.

En la Dinastía Ming (1368-1644) el maestro Zhou Lujing escribió el Chi Feng Sui o Médula del Fénix Rojo en el que se describe el juego de los cinco animales de la siguiente manera:

5 Fichas de las Formas:

熊勢如熊 開氣機 側起左右 前投立空 後五兩 臨倚小節 去腰力能 舒筋骨而 血也 	MOVIMIENTO DEL OSO Contener la respiración con las manos cerradas. Ladear el cuerpo como el del Oso, agitar las piernas sucesivamente, hacia delante y hacia atrás. Conducir el Ch'i para que atravesase por las costillas haciéndolas sonar. Esto contribuye a fortalecer la cintura, quitar la timpanitis abdominal y relajar los huesos y tendones, sosegar el ánimo y guardar la sangre.
--	---

士成時鹿勢 開氣機 側起左右 前投立空 後五兩 臨倚小節 去腰力能 舒筋骨而 血也 	EL CIERVO Contener la respiración e inclinar la cabeza con las manos cerradas, adoptar la postura del ciervo que vuelve la cabeza para mirar hacia atrás. Levantar la cabeza, encoger los hombros, permanecer en puntillas de pie y hacer vibrar todo el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.
--	---

EL TIGRE

Contener la respiración, inclinar la cabeza, Cerrar las manos, permanecer de pie como el tigre que va arrojar su fuerza.

Las dos manos en postura de estar levantando un gran peso pero sin esfuerzo.

Contener la respiración y levantar la cabeza en forma natural.

Mantener el Ch'i en el estómago haciendo que suba y baje, sintiendo como el ruido de un trueno en el vientre. Ejercicio para fortalecer el espíritu y quitar todo mal físico.



虎門虎勢
開氣低頭奉氣如虎
威勢兩手如提千鈞
輕起來英放氣手身
氣入腰使神氣之上
握覺兩腹內如雷鳴
五七次如此行之一
氣脈調精神真百病除

EL MONO

Contener la respiración, adoptar la postura de un mono que está trepando un árbol y con una mano intenta tomar una fruta, con un pie levantando y el cuerpo girado, apoyado en el talón del pie que queda en el suelo.

Hacer ejercicios respiratorios y mantener el Ch'i en el vientre. Intercambiar la posición de las manos y pies hasta que se llegue a transpirar.



臂長房猿勢戲
開氣如猿手把樹一
枝一隻手如提菓一
隻脚虛空提起一隻
脚頭轉身更換神氣
連吞入腹覺汗出方
已

LA GRULLA

Contener la respiración, imitar la postura de la grulla que está a punto de volar, recoger el Ch'i a lo largo de las vértebras para conducirlo hasta el cráneo.

Alzar las dos manos por encima de la cabeza y entrelazarlas, levantar la cabeza, la cintura y las manos en posición de vuelo.



元念子鳥勢
開氣如鳥飛欲起尾闊
氣朝頂兩手躬前頭腰
仰起迎舞項

Se dice en el Clásico *Chi Feng Sui* o *Médula de Fénix Rojo*:

“Para realizar estos simples ejercicios en su forma más pura, se debe asumir verdaderamente el papel de cada animal, demostrando el ánimo y el sentimiento de cada uno en las posturas, de una forma relajada y natural, y prestando mucha atención al ánimo, espíritu y al Ch'í”.

El Sabio Wu Pu, discípulo de Hua To, además de practicar el Juego de los Cinco Animales afirmaba que para tener una vida radiante también es necesario tener una acertada filosofía de vida, por eso decía:

“Quien sabe cuidarse, debe evitar los seis males antes que nada, así podrá mantenerse y prolongar la vida hasta más allá de los cien años. El primero de estos seis males es la fama y la fortuna; el segundo, es la vida desenfrenada; el tercero, es la vida materialista; el cuarto, son los manjares deliciosos; el quinto, es la vanagloria, y el sexto, es la envidia”.

METODOS Y SISTEMAS MILENARIOS

Otros Métodos y Sistemas antiguos oficiales en China derivados de un grupo de técnicas ancestrales, son:

- 1) **TAO YIN SHU** (Arte del control energético) de Mawangdui. Hay registros en seda sobre él, que pertenecen a la época de la dinastía Qin (221-207 a.N.E.). (Tao Ch'í / Chan'na Tao).
- 2) **WU CHIN SII** de Hua To de la dinastía Han (25-220), recopilado por Wu Pu a los 90 años en el libro titulado “Maniobras de los Cinco Animales”. (Wuqinxi). Más tarde derivó en el Ch'í Kung Wu Tang.
- 3) **YI JIN JING** “Canon para relajar los tendones” (I Ching Kung o I Chin Ching) impulsado por Hui Ke discípulo de Bodhidharma. **PA TUAN CHING**

- 4) **BA DUA JIN** “Ejercicios de Ocho segmentos” (Patuanchin u ocho brocados de seda) de She Sheng Yao Yi, Zhong Li.
- 5) **TAI JI QUAN** (T'ai Chi Chuan) de Zhan Chang Feng, impulsado principalmente por la Escuela Wu Tang. **PA KUA CHAN**
- 6) **GONG FU / WU SHU** impulsado principalmente por la Escuela Shaolín. Derivados del Jiaoli antiguo. **KUNG FU / SHAOLÍN CHUAN**
- 7) **QIGONG WEI TU / LIAN GONG** creado por maestros y monjes budistas.
- 8) **TAJI QIGONG / BOXEO DE LAS SIETE ESTRELLAS DE HU MEICHENG / QI GONG DAYAN** de la Escuela Taoísta Kunlun. **PA CHI CHUAN**

De estas ramas se desprende especializaciones, como ser:

TUNA: Exhalación e inhalación

NEIQUAN: Introversión

JINGZUO: Meditación

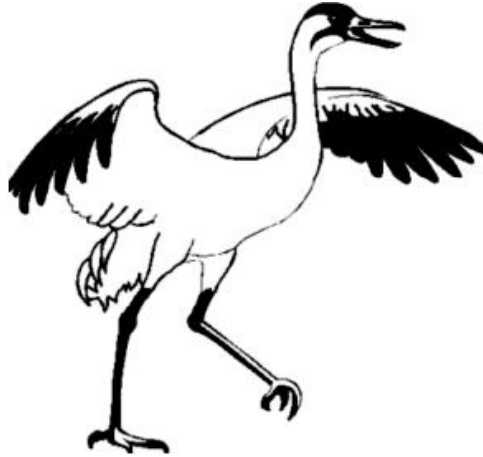
CH'ILI NUNG: Curación por medio de las palmas y vibraciones.
(Wai Ch'i: energía saliente por las palmas).

MO HSIANG: Meditación Taoísta.

SEE SAN SHE: Danza combinada.

Esta es una lista sintetizada de los métodos milenarios oficiales de China, considerados los más reconocidos a nivel mundial, y los que también son considerados como los más especiales dentro de las distintas Escuelas Tradicionales.

El programa completo es un poco más extenso, y en el caso de interesarse por la trayectoria de este Arte, debería consultarse el Programa Integral de la Fundación Centro del Tao.



El “Juego” de la Energía como Terapia y Salud, y como Camino de Crecimiento para el desarrollo del Potencial Interior

El Juego de los Cinco animales consiste en mimetizarse con cada uno de ellos.

En esto estriba en gran parte su eficacia terapéutica.

Mimetizarse con cada juego en cuestión constituye en sí mismo la apertura a una nueva dimensión fuera de lo común, tan especial como mágica.

Cuando comienza a sentirse la vida del oso, por ejemplo, y se siente que se actúa como él, y se llega a percibir que se es él, en su medio ambiente, moviéndose entre los árboles, gustando del sol y del viento; si el practicante se siente como él siente, y, se llega a hacer lo que él hace, entonces se alcanza a comprender algo muy profundo que el ser humano ha postergado y hasta ha olvidado, y que es justamente el sentimiento natural de espontaneidad y libertad.

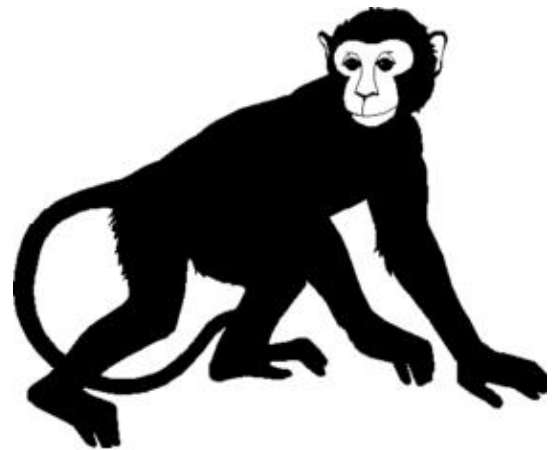
Y cuando esto sucede comienza a redescubrirse como cuando se era niño, y así se incentiva el verdadero potencial con que se cuenta, aún más, se le permite desarrollar y catapultarse a la cima de la creatividad.

Imitar a la grulla, e imaginar que se está chapoteando en el lago, y que luego se emprende vuelo para internarse en las nubes y planear por el cielo abierto; y jugar al ciervo, al tigre y al mono, cada uno con su particular característica, no sólo resulta en beneficio para la salud, sino que además, llega a conmover hasta las últimas fibras más íntimas del alma. Y esto conforma la más clara transformación interior, ya sea de la bioenergía psíquica, la psicología o la conciencia expandida.

Esta es una de las razones por la que Wu Chin Sii ha sido tan practicado por los sabios taoístas de la antigüedad. Tomado como un camino paralelo y complementario al sendero espiritual que cada uno transita, ya que el mismo Wu Chin Sii contiene elementos conducentes a la realización de la plenitud; esa plenitud que no es otra cosa que una vivencia espiritual, o bien, el desarrollo de una gran sensibilidad.

Entrar en los movimientos de los animales, es decir, en sus respectivos "Juegos", es además otro de los caminos de meditación, por el que todo ser humano puede fácilmente reconocer y concienciar lo estrechamente relacionados que estamos todas las especies entre sí, con la naturaleza, y con el universo.

Dejarse llevar por la corriente del sentimiento amoroso que moviliza la imita-



ción de la conducta de estos cinco animales, es fuente de vigorosa vitalidad, por la que se temple el espíritu artista de todo caminante.

De esta misma fuente han bebido indiscutiblemente los creadores de los distintos estilos de Ch'i Kung, de T'ai Chi Chuan y Kung Fu. El Juego de los Cinco Animales de Hua To ha inspirado a todas las artes psicofísicas de China que se conocen en la actualidad, ya sea que se traten de las artes internas o externas, duras y blandas, inmóviles o dinámicas, físicas o psíquicas, porque en el Wu Chin Sii, el maestro ha integrado la vasta gama de posibilidades para el desarrollo energético en lo terapéutico, artístico, marcial o meditativo. Y es por ello que en este arte y ciencia, también encontramos los signos de la Alquimia Superior.

Ahora veremos paso a paso los puntos más esenciales de este camino del juego de los Cinco Animales.

WU CHIN SII:

En primer lugar el practicante que se acerque al Juego de los Cinco Animales, según se desarrolla en el Programa Holístico de E.S.I.A. y en el anterior Programa Integral de la Fundación Centro del Tao conforme al Método Hua Lin Chien y que difunde AON, ha de tener en cuenta que se enfrenta a uno de los entrenamientos más simples, pero más potentes; y de tan simple que resulta en una mirada superficial, se vuelve tan complejo en la medida que el practicante se va adentrando y se encuentra con todos los movimientos “Imperceptibles o indirectos” que contiene cada uno de los cinco juegos.

Los sutiles balanceos ondulantes y pendulares, circulares y oscilantes, las visualizaciones nítidas de los centros energéticos involucrados en cada acción, la percepción concreta del flujo energético en cada postura, hacen del método un sistema completo, no sólo para el entrenamiento psicofísico terapéutico o gimnástico, sino también como una vía de autoconocimiento y crecimiento interior mediante el desarrollo de la sensibilidad, la apertura de conciencia y el sentimiento verticalizado.

Los Cinco Juegos se caracterizan cada uno por pautas independientes, aunque comparten un conjunto de idénticas premisas, a saber:

- 1) Movimiento continuo sin detención con ritmos alternados a lo largo de las 5 danzas. (Aún en las pausas como nexos entre una y otra forma o entre movimientos).
- 2) Sincronización entre los movimientos “externos” voluntarios y los “internos” involuntarios de manera ininterrumpida. Sincronización del cuerpo, entre la parte superior e inferior, derecha e izquierda, adentro y afuera, hasta alcanzar la maestría que amanece de la acción y sentimiento de unidad.
- 3) Ajuste de la respiración, según sea profunda o natural, correspondiendo la inhalación o la exhalación con cada acción en particular de las espirales y remolinos energéticos al que apunta este método en particular de Ch'i Kung activo.
- 4) Visualización clara y nítida de los centros energéticos en cuestión, aplicada para aumentar el despliegue de las sensaciones y orientar el Ch'i a nuevas fases de expresión. De este modo perfeccionar las posturas, los movimientos y acciones de los Cinco Juegos.

- 5) Combinar los tres palacios mediante la visualización tubular que vincula el cielo con la tierra, expresados finalmente en el campo de cinabrio medio.

Pues, comencemos a exponer las características particulares del antiguo método de los 5 animales.

Después de saludar al Tao: Chin'li To (Tao).

WU CHIN SHI O S O
EL JUEGO DEL OSO:

PRIMERO:

En la postura inmóvil del oso Shiong Pu, con los codos hacia abajo y las muñecas en lo alto, ubicar las manos relajadas hacia adentro y la respiración tranquila y uniforme.



Empujar el Ch'i (energía) por todo el cuerpo mediante la visualización dirigida y los movimientos imperceptibles como pequeños resortes que estiran y contraen los miembros, y como estando dentro de un capullo de seda hay que moverse con delicadeza de manera ascendente y descendente; al igual que un pimpollo se abre con la luz del sol, hay que mover el pecho hacia fuera y hacia adentro; asimismo, como un banda elástica debe moverse la columna desde la cadera hasta las cervicales, y como una medusa hay que mover el cuello y la cabeza.

También hay que sentir el crecimiento de las plantas alrededor, el movimiento imperceptible de la tierra y el crecimiento de las montañas, percibir la sutil ondulación en las profundidades del océano. Imitando así el movimiento de las nubes más altas que circulan delicadamente con gracia, y expandirse hacia las estrellas por el espacio sideral.

Imitar el movimiento del junco en el lago.

Imitar el movimiento del bambú con el viento.

Imitar el movimiento de la espiga o el de la brizna de hierba con la brisa primaveral. Así debe tornarse el practicante de Ch'i Kung que avanzó hasta los niveles más sutiles de las corrientes Psíquicas.

SEGUNDO:

Efectuar la clásica Respiración profunda del Oso que se prepara para invernar.

Luego, efectuar la Respiración para cargarse de energía superior, para vigorizar el sistema nervioso, y así fortalecer el magnetismo vital, para nutrir los órganos, despertando el cuerpo psíquico, y al mismo tiempo, oxigenar los órganos y la mente, y eliminar las toxinas.

Elevar los codos levemente hasta la altura de las muñecas. Subir un poco los hombros de manera imperceptible como lentamente se eleva la levadura, agrandar el pecho de manera suave e imperceptible como una burbuja que se sobredimensiona. Estirar las piernas y flexionarlas como el movimiento de pequeñas olas, más precisamente, como sutiles ondulaciones en el lago.

El Ch'i sube por Tun Mo (canal que recorre la espalda) y desciende por Ren Mo (canal que recorre el frente), crece el Ch'i en las axilas y decrece en los codos, se concentra la preciosa gema en el corazón celestial ubicado en el entrecejo.

(Idem primero).

TERCERO:

Sale el oso de la caverna, e inicia una pequeña caminata en ida y vuelta luego de un largo tiempo de reposo. Los pasos son lentos y pesados, y muy manso.

1) Se comienza girando en el lugar 4 veces, como si fueran los movimientos del girasol siguiendo al astro luminoso del firmamento. Los balanceos son llevados a la máxima expresión. Comenzando por Yang (hacia la izquierda).

2) Andando 8 pasos (muy cortos) hacia delante en forma de Pa Kua. Comenzando por la izquierda, la mano derecha se ubica como sosteniendo al pie izquierdo para dar el paso, en cambio, al caminar los 8 pasos hacia atrás el codo es como que toma el talón contrario. Cerrando el pecho al dar el paso y abrirlo al pisar fuerte.

El oso camina por el bosque, elevando sus pies sobre las raíces, y ramas caídas. Va oliendo las distintas fragancias y observando todo a su alrededor, con una total presencia de conciencia, con suma atención, viviendo el momento con toda intensidad.

(Idem primero) Abajo.

CUARTO:

Péndulo de costado. Los brazos y manos flojas, pero no extendidos, articulaciones destrabadas, levemente cerradas. La cabeza floja. Tan suave y natural como un gran pino moviéndose en la tormenta, hasta que los sentimientos se fundan

en la acción y los pensamientos se desvanezcan. Es el oso que se frota entre los arbustos, que juega debajo de la cascada, que sueña con la última mariposa que vio revolotear. En esta etapa tan mágica como maravillosa, el Oso sigue a la Mariposa y juega con ella como un oso bebé.

1) En el Lugar.

2) Dando pequeños pasos.
(Idem primero) Abajo.

QUINTO:

El mismo péndulo anterior, pero agregando el movimiento de los hombros y el delicado giro de la cabeza. La cabeza más floja y relajada. El Oso mira en rededor contemplando lo nuevo, la belleza del bosque, la belleza de la vida, disfrutando las fragancias de las flores.

(Idem primero).

SEXTO:

El oso ofrece lo que tiene y lo comparte con otros animales. Toma su energía y la entrega a la naturaleza. El Oso da las frutas que ha recolectado.

1) Avanzar en diagonal dando un paso, palmas hacia arriba al dar hacia la diagonal derecha, palmas hacia abajo para tomar desde el bajo vientre al retroceder.

Abriendo y cerrando el pecho. Dar en alto, medio y bajo, haciéndose más chiquito y más grande. Alternar con la diagonal izquierda una y otra vez.

2) Cambiar y avanzar con las palmas hacia abajo al tomar, y las palmas hacia arriba al retroceder recibiendo.

3) Dar pasos hacia adelante alternados, empujar dulcemente hacia delante y en forma circular desde arriba hacia abajo, muy delicado, sin estirar los brazos del todo, con las garras del oso relajadas.

4) Abrir círculos con las garras, hacia fuera, juntas, separadas. Alternadas, al unísono.

5) Cerrar los círculos.
(Idem primero).

SEPTIMO:

Ahora hay que sumar todos los ejercicios efectuados hasta el momento y fusionarlos de manera espontánea y creativa.

El oso juega en su territorio libre de toda preocupación, integrado alegremente en el ambiente natural, disfrutando del viento y del sol, y cuando es de noche, disfruta de las estrellas y de la luna.

(Idem primero).

OCTAVO:

El oso se sacude las hojas de su cuerpo, se sacude las gotas de la lluvia. Mueve su energía ancestral potenciada en cada una de sus células. El oso despeja la masa de su cuerpo de todo entumecimiento o anquilosamiento.

1) Con los brazos semi extendidos hacia adelante, y las manos flojas. Las garras relajadas, inclinado hacia adelante, temblar y sacudir continuamente. Las piernas semi extendidas y los pies apoyados con firmeza, y hay que bajar lo más posible hasta llegar lo más cerca de la tierra.

2) El mismo ejercicio pero en puntas de pie, primero arriba y luego abajo.

NOVENO:

Una vez abajo, después de un momento:

1) Sentarse en la postura del oso, una pierna flexionada recostada sobre la tierra con la planta hacia arriba, la otra pierna también flexionada la cruza por encima con la rodilla hacia el cielo y la planta bien adherida a la tierra. Las manos relajadas se ubican entre las piernas. El oso descansa sentado en la colina mirando la puesta del sol, entrando en el horizonte multicolor, entre algunos árboles, en medio del canto de los pájaros que también saludan al día.

Sentado en la inmensidad de la tierra, profundizando la meditación del último pájaro (técnica maravillosa). Intercambiar la postura de las piernas. Durante todo este tiempo deslumbrada la cara del oso, con su boca hacia fuera y estirando los labios superiores, levanta y frunce el ceño, abre grande y entrecierra los párpados.

2) Recostarse con las piernas y los brazos flexionados hacia el cielo, con la cabeza un poco en alto. Semi estirar las piernas de manera alternada. Apoyar la cabeza, las plantas de los pies y las palmas de las manos en la tierra. Frotar la espalda contra el suelo, moviendo la columna como se mueve una serpiente, entrar y empujar con la columna hacia la tierra.

Hay que volver a la postura con las piernas, los brazos y la cabeza hacia el cielo, y voltearse hacia la derecha ubicando el brazo derecho debajo de la cabeza. Volver a la posición anterior y mover la columna frotando nuevamente la espalda, y luego voltear hacia la izquierda. Volver a la posición de la espalda en la tierra, mecerse y masajearla suavemente.

3) Volverse a sentar en la posición del oso, pero esta vez con las manos apoyadas en la tierra por atrás del cuerpo. Girar la columna hasta las cervicales y mirar hacia atrás para presenciar la salida del sol, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda varias veces. Antes de ponerse de pie suavemente, sin cambios bruscos, apoyar las manos y las rodillas en la tierra y balancearse un poco, flexionar los brazos y extenderlos, mover la cadera, hundir y empujar la columna hacia fuera.

(Idem primero).

DECIMO:

Hay que mostrar la fuerza de las garras, para comenzar el día con espíritu enérgico. Hay que avanzar con los codos y hombros haciendo movimientos enérgicos. Hacia adelante, y luego en círculos, y espontáneamente hacia todas las direcciones.

Hay que hacer movimientos suaves para tomar fuerza, y repentinos para descargar la potencia interior.

El oso despliega su potencial en honor a su verdadera naturaleza interior, y así vive en armonía y en paz, saludable y vital en su medio ambiente.

Pintura del Juego Combinado del Oso:



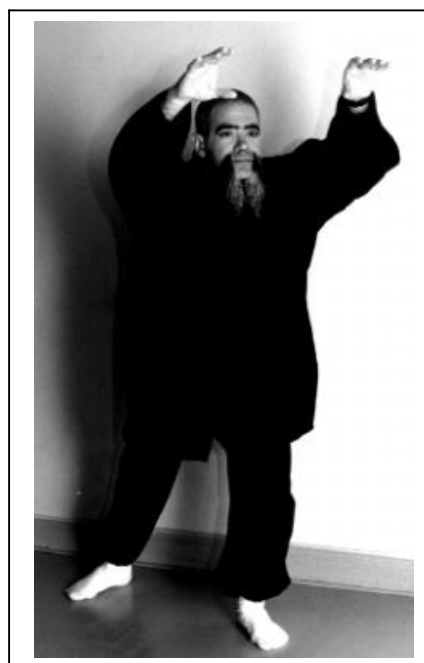
Fotos del Juego Combinado del Oso:

A fin de no ocupar mayor espacio del que ya se lleva ganado en esta modesta introducción vamos a representar con fotos solo la danza del Oso.

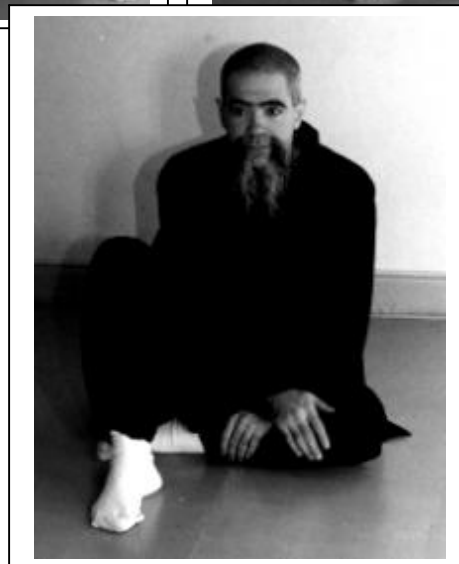
Veáse la gracia de cada uno de los movimientos, la redondez y simpleza, pero al mismo tiempo la movilización interna que representa cada una de las acciones. Recuérdese que no hay modo de llevar este Juego a la Plenitud si no se mimetiza con el mismo animal hasta sentir lo que él siente en su medio ambiente.

A partir de aquí las siguientes fotos representan el Juego Combinado del Oso:

PRIMERA SERIE



SEGUNDA SERIE



TERCERA SERIE



WU CHIN SHI CIERVO**EL JUEGO DEL CIERVO:****PRIMERO:**

En la postura inmóvil del ciervo hay que mirar hacia el horizonte. Después, en la misma postura, hay que girar suavemente la cabeza, moviendo de manera delicada. Los dedos plegados y las manos a la cintura orientando Lao Kung (centro de las palmas) hacia arriba y adelante. Respiración profunda. El ciervo vigilante, contempla la pradera y el bosque a la distancia, atendiendo a las diferentes fragancias que percibe. Inmóvil como una roca, reúne toda su energía y se mantiene expectante.

SEGUNDO:

Caminata alerta del ciervo. Empujar con las palmas hacia abajo y hacia atrás mientras se estira el cuerpo en diagonal hacia delante y al tiempo que se da un paso derecho e izquierdo. Empujar hacia delante con la cabeza. Ubicar los ojos hacia el suelo cuando el paso está dado y hacia el horizonte antes de darlo. Dar 4 pasos hacia el frente, girar hacia la izquierda con el paso derecho para volver al mismo punto efectuando 3 recorridos completos (ida y vuelta). Respiración tranquila.

El ciervo olfatea el terreno y busca una fruta; camina lento mirando a su alrededor por la pradera verde y el frondoso bosque. No existe ninguna preocupación, ni necesidad alguna, el único propósito es ser uno con la naturaleza esencial, uno con la tierra, uno con el cielo, y uno con el universo.

TERCERO:

El ciervo efectúa la danza del amor, buscando su lugar para dedicarse al cortejo, y luego echarse a descansar.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

1) Mover la cabeza enérgicamente, realizando movimientos cortos y repentinos hacia los costados, luego hacia abajo ya hacia las diagonales, hacia atrás y hacia arriba.

2) Mover la cabeza en círculos grandes. Mantener un ritmo uniforme, más suave y acompañar con todo el cuerpo. Luego efectuar círculos más pequeños y cerrados (íntimos).

3) Cruzar las piernas y luego flexionarlas. Bajar poco a poco hasta llegar muy cerca de la tierra, y efectuar movimientos suaves con los hombros y con la cabeza (alternados y simultáneos). Luego hay que sentarse en el suelo y efectuar los mismos movimientos, poco a poco más lentos hasta detener completamente toda acción.

CUARTO:

Recostarse en la tierra de costado con la cabeza alzada sobre los brazos. Hacia un lado y hacia el otro. El Circulo Energético, el hocico y el rabo. En el centro de uno mismo.

1) Efectuar movimientos suaves con los hombros y cabeza.

2) Rumiar, masticar, mover suave la mandíbula de costado.

QUINTO:

Realizar la caminata fluida en forma de 8 en ida y vuelta ocho veces.

a) Ubicar las manos hacia delante y hacia atrás y mantener la posición. Cambiar y alternar derecha e izquierda.

b) Caminata fluida en círculo, en la postura del ciervo con una mano adelante y la otra atrás. Luego alternar y cambiar.

SEXTO:

El Ciervo que trota y pasea feliz de aquí para allá. Un paso se aleja mientras el otro también se aleja, al mismo tiempo y de forma repentina. Adoptar la postura de los brazos flojos.

SÉPTIMO:

El Ciervo que corre libremente. Hay que juntar ambos pies y luego hay que separarlos al unísono. Alternar en el lugar y avanzando.

OCTAVO:

El Ciervo que salta vigoroso. Flexionar las piernas aflojando los brazos, y saltar estirándolos hacia delante.

NOVENO:

Mantener los brazos relajados hacia la tierra un momento, y luego estirar al cielo. Sacudir y temblar todo el cuerpo, de manera repentina, ubicando los brazos hacia los costados.

DÉCIMO:

Efectuar círculos con los brazos, uno y otro de manera alternada, luego efectuar los mismos círculos pero con los brazos juntos. Siempre de afuera hacia adentro. Variante de costado y de frente.

Pintura del Juego Combinado del Ciervo:

Las imágenes poéticas para la mimetización con el Ciervo se detallan en el Manual del Wu Chin Sii que todo interesado en esta práctica puede solicitar, lo mismo se aplica para los siguientes animales.

Justamente, esto es tan sólo una introducción para que pueda comprenderse adónde apunta este Juego o Arte de los 5 Animales, así que el detalle exhaustivo se desarrolla en el manual correspondiente.

WU CHIN SII TIGRE

EL JUEGO DEL TIGRE:



PRIMERO:

Postura del Tigre.

Balancearse mostrando las garras con las palmas hacia abajo. Buscar la postura agazapada y erguirse levemente varias veces. Después de 8 balances emitir 4 rugidos internos, los primeros tres cortos y el último largo.

SEGUNDO:

El Tigre barre con sus garras desde adentro hacia fuera, correspondiendo la garra con el mismo paso que da.

Caminata del Tigre hacia delante y hacia atrás dando 8 pasos. Sincronizando brazos y piernas de manera simultánea.

TERCERO:

Postura: Acostado boca abajo, concentrado en el Tan Tien, con las palmas bien apoyadas para saltar repentinamente despegando al mismo tiempo las palmas y las puntas de los pies.

Postura: Sentado. Estado de presencia y alerta observando inmóvil en el suelo.

CUARTO:

Acostado descansando.

- 1) Poniéndose de pie repentinamente.
- 2) Mostrar las garras y alzar los brazos.
- 3) Levantarse y flexionar varias veces.
- 4) Efectuar ejercicios de piernas, mostrando las garras.

QUINTO:

Movimiento pendular despreocupado, y repentinamente enérgico.

Clavar la mirada de manera repentina y permanecer inmóvil. Fruncir el ceño 10 veces.

Aflojar la mirada y balancear 8 veces.

SEXTO:

El Tigre abre su boca.

Movimiento suave despreocupado, y repentinamente mostrar las garras y abrir la boca 8 veces.

Luego movimiento suave despreocupado y rugido externo 4 veces.

SÉPTIMO:

La Danza del Tigre. Extender los brazos y piernas en forma circular hacia adentro y hacia fuera, luego hacia los 8 puntos cardinales (4 principales y 4 diagonales).

Aflojar y liberar. Ubicar las dos manos juntas y alternadas, separadas y alternadas.

OCTAVO:

Recostarse como un Tigre viejo y descansar. Inmovilidad total.

Respiración uniforme y profunda.

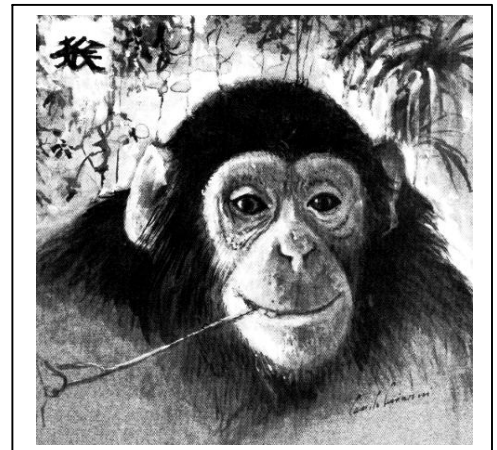
Pintura del Juego Combinado del Tigre.**WU CHIN SHI MONO**

EL JUEGO DEL MONO:

**PRIMERO:**

Postura del Mono.

1) Flexionar las piernas cruzadas, hacia un lado y hacia el otro con una palma debajo de la ceja, la otra palma hacia arriba del Tan Tien, y alternar. Las rodillas hacia la izquierda, mirando hacia la derecha con la mano izquierda a los ojos. Cambio. Quietud e inmovilidad. Movimiento adicional: Sentarse un poco más bajo.



2) La Postura del Mono parado.

Ubicar la mano izquierda arriba y la pierna derecha arriba, la otra extendida. Cambio.

SEGUNDO:

- a) Caminar e inclinarse de golpe, con la mano derecha tocar el pie izquierdo que se eleva, y al siguiente paso realizar el movimiento de forma diferente, es decir, con la mano izquierda hay que tocar el pie derecho.
- b) La misma mano toca el mismo pie, izquierda – izquierdo, derecha – derecho. La misma caminata del Mono.
- c) Tocar el pie por atrás de la pierna extendida al caminar hacia atrás (Contrario).

TERCERO:

Movimiento enérgico del Mono. Hacia adentro, y luego hacia fuera. 8 Veces.

CUARTO:

El mono salta y se flexiona 4 veces.

QUINTO:

Movimiento suave del Mono, cruzando las piernas y sentarse hacia un lado y el otro. El Mono se rasca la cara: frotarse muy bien el rostro e inflar las mejillas. Sacar los labios y la lengua.

SEXTO:

El Mono gira sobre sí mismo hacia delante y de costado.

SÉPTIMO:

Acostarse estirado boca abajo y descansar.

Repentinamente girar boca arriba 2 veces hacia cada lado hasta completar 4 veces.

OCTAVO:

El Mono se estira y patea hacia atrás repentinamente.

Pintura del
Juego
Combinado
del Mono:

**WU CHIN SHI GRULLA**

EL JUEGO DEL GRULLA:

**PRIMERO:**

Postura inmóvil de la Grulla. Una mano al rostro y la otra al Tan Tien.

Dos manos al Tan Tien.

Postura y caminata de la Grulla expectante, en una línea en diagonal estirar el centro coronario.

Dando 4 pasos, giro y 4 pasos de vuelta.

Con las manos suavemente empujar hacia abajo y atrás.

SEGUNDO:

Caminata de la Grulla y despliegue de sus alas.

Abierto, elevando una pierna y estirando.

- a) De adentro hacia afuera y abajo mientras se eleva una pierna.
- b) Hacia delante y hacia atrás.
- c) En diagonal, hacia arriba y hacia abajo, con una pierna extendida y la otra flexionada.

TERCERO:

La Grulla se remoja en el lago. Ascendiendo y descendiendo mientras se lava las plumas de las alas.

Hacia abajo se debe girar las manos (plumas) desde adentro hacia fuera, y al ir hacia arriba hay que girar las manos desde afuera hacia adentro.

CUARTO:

La Grulla se asea las plumas con el pico. Ubicar el pico (mentón) entre las plumas (pecho). Las alas levemente separadas y poco a poco más fluido.

QUINTO:

Alzar las alas y cruzar las patas efectuando un movimiento ascendente.
4 veces.

- a) Mover las alas abriéndolas hacia adelante y separar las patas. 4 veces.
- b) Al cruzar las piernas hay que flexionarse levemente, y al separar los brazos hay que estirarlos en puntas de pie.
- c) Grito de la Grulla: AA – HA – KUU (Hu).
AA – HA – KUU (Hu).

SEXTO:

La Grulla se prepara para el vuelo, extendiendo las alas en diagonal hacia arriba y hacia abajo, sin cruzar las patas. Llevando el peso hacia delante, mientras que se flexiona una pata levemente y la otra estirada. La misma ala y pata se adelantan y se orientan hacia atrás y el pico se ubica en diagonal hacia el cielo.

Cambio. Ahora alas y patas cruzadas de manera alternada.

SÉPTIMO:

Piernas flexionadas, en cuclillas. Hay que elevarse lentamente mientras se hacen pequeños círculos de afuera hacia adentro.

1) La Grulla remonta vuelo 8 veces.

Cambiar la pierna. Al llegar arriba, bien estirado, los círculos se vuelven un poco más amplios.

2) El mismo vuelo de la Grulla pero ahora el movimiento circular es de adentro hacia fuera.

También de manera enérgica hacia los costados y hacia atrás.

OCTAVO:

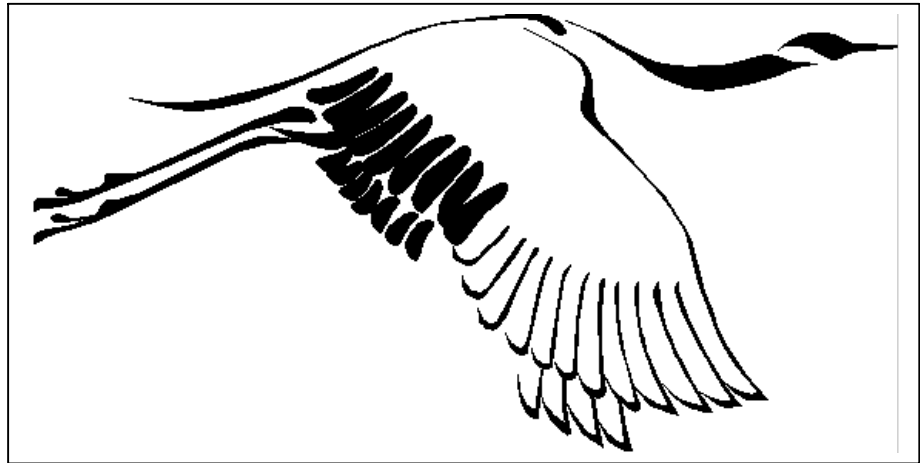
Las piernas separadas y los brazos extendidos. La Grulla vuela entre las nubes.

Hay que girar cruzando las piernas y hay que imaginar que se planea hacia un lado y hacia el otro. Con las alas (brazos y manos) tomar de arriba hacia abajo y hacia fuera, impulsando y girando en derredor.

**Pintura del
Juego
Combinado**



de la Grulla:



POSTGRADO

PRIMER NIVEL:

Memorización de los movimientos externos de las Cinco Danzas.

SEGUNDO NIVEL:

Comprensión Práctica del Wu Hsin. Aplicándose a la terapia de los 12 Meridianos Principales de la Acupuntura. Y aplicando al despertar de los centros psíquicos de acuerdo al estímulo de cada postura.

TERCER NIVEL:

Respiraciones ajustadas para reimpulsar el Ch'i.

Práctica Avanzada:

OSO en Pareja: Espalada con espalda.

CIERVO en Pareja: Las manos empujan los hombros, los centros coronarios alineados. Balanceo del Ciervo.

TIGRE en Pareja: Juguetando como cachorros. Manos y rodillas en el suelo.

MONO en Pareja: Sentado en fila (rascarse) masajearse la espalda. Cambio, es decir, hacia un lado y hacia el otro.

GRULLA en Pareja: Tomarse de los brazos (alas) y con el otro extendido planear contrario y a favor de las manecillas del reloj.

Instructorado:

ESPONTANEIDAD: De los 5 JUEGOS INTER RELACIONADOS.

En los niveles avanzados del chikung cambia el orden de los animales.

Demás está decir lo altamente terapéutico que es este Método de Ch'i Kung. Todas las peculiaridades relacionadas con la Cinesiterapia de esta Ciencia son desarrollados en el Segundo Cuadernillo:

Instructorado (II) ESIA y del Centro del Tao y en los textos:

1º) 086-CHIKUNG-WETO-nivel-avanzado-instructorado

086-CHIKUNG-WETO-del-espiritu-shen-instructorado.pdf

2º) 090-INSTRUCTORADO-metodologia-pedagogica-superior

para ver el video sobre esta práctica

Programa Holístico de E.S.I.A.

acceder al canal propio:

<https://www.youtube.com/user/AonAlejandro>

NOTA: El presente manual introductorio:

c003d-PG01-Intrroduccion-a-los-Manuales-CHIKUNG-TAICHICHUAN.pdf

prosigue en los siguientes Libros:

c003e-005-Cont12-Manual-ChiKung-(Parte2).pdf

c003f-006a-Cont13-Manual-ChiKung-(Parte3).pdf

c003g-006b-CHIKUNG-DIRIGIDO-musica-cd.pdf

c003h-007-Cont18-Manual-de-NeiKung-(Parte1).pdf

c003i-008-Cont41-SINCRONISMO-PRACTICO.pdf

c003j-009-Cont44(A)-Sonidos-Curativos.pdf

c003k-086-CHIKUNG-WETO-del-espiritu-shen-instructorado.pdf



Aon (Alejandro Nepote) - Maestro Tsun Kuen Ma
Club Italiano - 2 de Diciembre de 1990

Libros Escritos por el Maestro Ma Tsun Kuen

- 1º “Teoría de la Criminología de la Personería Jurídica”
Editorial: Ediciones Judiciales de Nanjing (1932) Género: Jurídico
- 2º “Asignación de Territorios para la Gobernación”
Editorial: Shang Chong Ed. de Nanjing (1933) Tipo: Ley Internacional
- 3º “Las Finanzas Locales en Tiempo de Crisis”
Editorial: Shanghai Chong Hua Editores (1936) Tipo: Leyes
- 4º “El Gobierno Regional en Tiempo de Crisis”
Editorial: Diario Popular de Honan Tipo: Leyes

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

- 5º “Selección de popurries de los Diarios”
Editorial: Ediciones China Nanjing (1947)
Tipo: Columnas especializadas publicadas en diferentes diarios
- 6º “Secretos detrás de la Cortina Roja”
Editorial: Ediciones Chong Zheng de Taipei (1950) Género: Opinión
- 7º “Críticas al régimen Comunista de la China Comunista”
Editorial: Ed. de la Armada de la República China de Taiwán (1952)
Género: Política y Educación
- 8º “Conocimientos Básicos de la Juventud” y el “Lun-I”
Editorial: Chung Hua, Secundaria de Borneo del Norte, Malasia (1960)
Género: Educación y Filosofía
Tipo: Columnas de diarios y discursos radiales. Traducción y comentarios
- 9º “El Futuro de los Chinos”
Editorial: Taipei Qing Zi Ediciones S.A. (1985)
Género: Actualidad
- 10º “Biografía de un Funcionario Leal a su Cargo”
Editorial: La Noticia Mundial (1995)
Género: Autobiográfico

Maestro Tsun Kuen Ma - Aon (Alejandro Nepote)

evaluaciones
1991





Aon (Alejandro Nepote) - Maestro GuYanChong
año 1995



Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung



Maestro GuYanChong - Aon (Alejandro Nepote)
año 1993





Maestro XuAoFeng - Aon (Alejandro Nepote)
año 1989



Aon (Alejandro Nepote) - Maestro ZhangZhiGuo
año 1990

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung



Aon (Alejandro Nepote) - Maestro ZhangZhiGuo
año 1993



Maestro ChiaPingLiu - Aon (Alejandro Nepote)
año 2001



Aon (Alejandro Nepote) - LiHuaLin
año 2002

PRESENTACIÓN y DETALLES de 14 CURSOS online sistema de enseñanza a distancia

1º Curso online)

Método de los Ocho Vasos Maravillosos (práctica de Chikung-Neikung).

Duración del curso presencial: 5 meses

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 1 sola descarga

SALUD INFINITA - VASOS MARAVILLOSOS del CHIKUNG (qigong - neigong - neidan)

Programa y contenido del material que se incluye:

Consta de un video completo y el manual correspondiente para el desarrollo del método I-BA-MAI-KUNG. Además, se ofrecen **57 archivos digitales** minuciosamente seleccionados, entre los que se pueden contar videos, libros, música y documentos didácticos.

Se acompaña un texto inédito con la Teoría y Práctica, con Fotos con referencias y explicaciones y detalles exhaustivos para practicar el método. Un texto inédito del programa holístico. Una gran cantidad de archivos didácticos. Música especial para la práctica. Videos documentales adicionales.

DETALLE de video:

- 1º) Forma de pie (de frente) sin explicaciones.
- 2º) Forma de sentado sin explicaciones
- 3º) Forma de pie (de frente y de costado) con explicaciones.
- 4º) Tres Métodos (formas) de la Pequeña Circulación Celestial.
- 5º) Circuito Psíquico Menor ancestral.

CHIKUNG de los 8 VASOS MARAVILLOSOS

PARA NUTRIR Y ALIMENTAR LOS 12 MERIDIANOS PRINCIPALES

Aplicado principalmente al sistema nervioso y al desarrollo de la vitalidad.

Basado en la medicina tradicional china y en la terapia taoísta.

Es ésta una práctica ancestral de Neikung o Chikung Psíquico para la nutrición bioenergética de los 8 Canales Especiales (Meridianos Curiosos y Ocho Vasos Maravillosos) que alimentan a los 12 Meridianos Principales de la Acupuntura de acuerdo a la Medicina Tradicional China.

Muchos son los chikung que actúan sobre los 12 Meridianos pero pocos los que repercuten directamente sobre los 8 Canales Esenciales, por eso, el presente método es considerado como una práctica hermética (esotérica) de la escuela iniciática taoísta que incide profundamente sobre la estructura sutil de la bioenergética y psíquica.

En este método se desarrolla lo siguiente:

- 1º) Visualizaciones y respiraciones ajustadas y sincronizadas para la estimulación de los Ocho Vasos Maravillosos.

Práctica detallada de pie (parado) y de sentado, con acompañamiento de fotos en el manual y el video, más las filmaciones de las formas completas.

- 2º) Reimpulsión del shenchi por Canales Extraordinarios para la nutrición de los 12 Meridianos Principales. Teoría de los 8 Vasos Maravillosos, y el método práctico hermético de los antiguos taoístas. Exposición de los 12 Meridianos Principales.

- 3º) Fortalecimiento del cuerpo psíquico mediante la práctica del neikung psíquico para elevar el poder defensivo del weichi o bioenergía protectora.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

4º) Aplicación para tratamientos preventivos de múltiples enfermedades, tratamientos oncológicos, nódulos linfáticos, celulitis, psoriasis, sistema nervioso, debilidad crónica, hipertensión, cefalea, insomnio, problemas circulatorios, y trastornos emocionales, depresión, angustia, melancolía, miedo, neurastenia, desgano y un sinnúmero de trastornos psicosomáticos, neurológicos y psicosomáticos.

9 Etapas del Neikung-Chikung Psíquico: QI GONG DE LOS 8 CANALES

La compresión (presión) lograda con cada postura y movimiento de este método precioso, sumado a la visualización y respiración ajustada a cada etapa, hace que su entrenamiento repercuta de manera contundente sobre el sistema bioenergético y psíquico que opera detrás del organismo; de aquí que sea considerado un método poderoso.

Ver videos del Método de los Ocho Vasos Maravillosos:

1º- <https://youtu.be/9KnlbaEKeTE>

2º- <https://youtu.be/8b60MzvaxyE>

2º Curso online)

Forma de las Seis Direcciones y Seis Sonidos Curativos (práctica de Chikung).

Duración del curso presencial: 6 meses

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 1 sola descarga

CURSO MAGISTRAL DE SONIDOS CURATIVOS TAO para la Salud, el aumento de la vitalidad, el equilibrio Bioenergético, y la armonización Biopsíquica.

Programa y contenido del material que se incluye:

1º) Video Completo en siete partes de Sonidos Curativos, y otros videos adicionales.

2º) Manual explicativo teórico-práctico Sonidos Reparadores de la Bioenergía Psíquica y Armonizadores.

3º) Libros adicionales.

4º) Música Terapéutica de Sonidos Sanadores.

Documentos - Videos y Archivos para descargar:

1º) Libro - 021b-DESARROLLO-del-SEMINARIO.pdf

2º) Libro - 021a-Texto-SONIDOS-CURATIVOS.pdf

3º) Libro - Cont44(A)-Sonidos-Curativos.pdf

4º) Video - Curso-de-Sonidos-Curativos-SANADORES-.mp4

5º) Video - SONIDOS-CURATIVOS-TAO-vocalizados.mp4

6º) Música - Cinco Archivos de Música en formato mp3 vinculados con los sonidos sanadores y la musicoterapia.

7º) Meditación Guiada de Sonidos Reparadores.

En total, se brindan **49 archivos** digitales minuciosamente seleccionados en ocho carpetas a descargar fácilmente.

FORMA EXCLUSIVA de SONIDOS CURATIVOS, INÉDITA, no difundida. Danza de los Seis Sonidos Sanadores hacia las Seis Direcciones.

1ª Parte: SONIDOS EN POSICIÓN ESTÁTICA

2ª Parte: MOVIMIENTO E INCLINACIÓN CORPORAL

3ª Parte: DANZA DE LOS SONIDOS - Vista de frente

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

4ª Parte: DANZA DE LOS SONIDOS - Vista de atrás

5ª Parte: PRÁCTICA AVANZADA de los SONIDOS -1- Velocidad

6ª Parte: PRÁCTICA AVANZADA de los SONIDOS -2- Unificación

7ª Parte: DANZA DE LOS SEIS SONIDOS - sin nombres

Ver videos de la Forma de las Seis Direcciones y Seis Sonidos Curativos:

1º- <https://youtu.be/xakA7CnpUhY>

2º- <https://youtu.be/qV7Imh2FYZo>

3º Curso online)

Métodos Psíquicos de Lohan y Wutang alquímico (Neidan-Alquimia) Taochi-Shench'iching.

Duración del curso presencial: 3 años

Duración del curso virtual online: entrega progresiva en 3 descargas: 1º y 2º nivel, e instructorado

Programa y contenido del material que se incluye:

- **TEORÍA** - TAOCHI

1º) 20 lecciones del 1º Nivel en 883 páginas.

2º) 19 videos con abundante referencias sobre videos.

3º) Libros y textos complementarios enviados adicional a las lecciones.

4º) Cinco Documentos inéditos del 2º Nivel.

5º) Estudios especiales de clásicos esotéricos taoístas.

6º) 19 lecciones del 2º Nivel en 1.250 páginas.

7º) 11 lecciones del Instructorado en 617 páginas.

8º) Material de estudio exclusivo, Revelaciones Iniciáticas y Bifurcaciones.

- **PRÁCTICA** - TAOCHI

1º) Método Wutang Alquímico (nei-wudang) en 10 etapas (ejercicios).

2º) Método Lohan Interno en 6 etapas prácticas.

3º) Práctica de las 24 Técnicas del Estadio Celestial "Tien Yang".

4º) El Arte de la Meditación del Cielo y la Tierra (nei-Tienkun).

5º) La Metodología Esotérica de la "Evaporación sin Combustión" de la alquimia.

6º) Técnicas fundamentales de bioenergía psíquica para la transformación interior.

7º) Ren-mo nei-Tao "El Camino Interno de la Maravillosa Concepción".

Acompañan este curso unos **70 archivos** digitales que se comparten con todos los inscriptos.

Teoría y Práctica de:

TAOCHI SHENCH'ICHING "PsicoEnergíaVital del Camino Energético".

Este es el método por excelencia de la Alquimia Interior Taoísta orientado a la Triple Perfección: Plenitud del Jing, Suficiencia del Qi y Prosperidad del Shen, mediante su Activación, Depuración, Canalización, Sublimación y Trascendencia.

Detalles adicionales de este estudio online:

Práctica de Wutang en 10 etapas

Práctica de Lohan de 6 etapas

Con acompañamiento gráfico, lecciones y videos que redunda en los siguientes aspectos:

1º) Reacomodación.

- 2º) Depuración.
- 3º) Armonización de los Tres Palacios.
- 4º) Sublimación y Transformación del Cuerpo Psíquico.
- 5º) Complemento Adicional para el Desarrollo del Cuarto Ciclo.
- 6º) Síntesis Magistral de los Cinco Ciclos.

Ver videos de la ALQUIMIA INTERIOR TAOÍSTA neidan-taochi:

1º- <https://youtu.be/z5futDtA2Ak>

2º- <https://youtu.be/BzHxoCkDIXw>

3º- <https://youtu.be/tgQ42epbtsM>

4º Curso online)

13 Fuerzas del Taichichuan (de la disciplina del Taichi - Taiji).

Duración del curso presencial: 7 meses

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 1 sola descarga

Programa y contenido del material que se incluye:

Incluye un manual y videos didácticos separados por nivel de desarrollo.

Se entregan **32 archivos** digitales.

Este curso se compone de un manual teórico (pdf) con explicaciones y fotos de cada movimiento, como así también de la historia, mística y magia de esta forma, con sus diagramas tradicionales y muchas ilustraciones de alto valor para comprender el trasfondo filosófico de esta práctica antiquísima.

Por otro lado, el video consta de las siguientes partes:

Video 1a: Movimientos hacia los Puntos Cardinales (4 Fuerzas).

Video 1b: Forma hacia los Cuatro Puntos Cardinales.

Video 2a: Movimientos hacia las Diagonales (9 Fuerzas).

Video 2b: Forma hacia las Cuatro Diagonales.

Video 3: Forma Completa de las 13 Fuerzas hacia las Ocho Direcciones.

Esta forma es ideal tanto para quienes se están iniciando en el Taichichuan como para practicantes avanzados y profesores que quieran incorporar un nuevo estilo a su programa de enseñanza.

Detalles adicionales de este estudio online:

Forma Artística del Taichichuan (Taijiquan) conocida como las 13 FUERZAS del TAICHI o bien, See San She entre otros nombres con los que se la reconoce a esta práctica. Atribuida al mismo Chan-San-Feng (maestro fundador del Taichichuan) como una de las únicas formas originales que han sobrevivido hasta nuestros tiempos.

Esta Forma se realiza hacia las ocho direcciones del Pakua (bagua) que consiste en cuatro puntos cardinales y cuatro diagonales, mediante 13 movimientos o fuerzas adicionadas a los giros para orientarse de una a otra dirección.

Es una práctica meditativa por excelencia, ya que la repetición de sus movimientos hacia las distintas direcciones resultan ser como mantras no-verbales, sino, realizados con el cuerpo (en un nivel psicofísico).

A su vez, además de lo terapéutico que implica el fluir mediante movimientos altamente sincronizados, dado que esto repercute benéficamente sobre los hemisferios cerebrales, y la redondez y curvatura

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

constante que favorece tanto psicológica como emocionalmente, y las posturas bajas para el fortalecimiento del sistema nervioso (elevación inmunológica), también comprende las principales acciones o fuerzas que caracterizan el aspecto marcial del Taichichuan que, en definitiva, se orienta a templar el espíritu.

El curso online de las 13 Fuerzas del Taichi (taijiquan) que incluye un manual teórico con los gráficos y diagramas correspondientes de la forma y Diagrama Milenario del Pakua "SeeSanShe" en chino-español, documentos preciosos considerados tesoros del patrimonio chino de las artes marciales de wutang, shaolín, lohan, también acompaña, la Forma Mágica de las 8 Potencias en chino y castellano, las caligrafías chinas escritas por maestros taoístas con pensamientos de la filosofía más elevada, en el archivo:

083-TRECE-FUERZAS-DEL-TAICHICHUAN.pdf

Se acompaña además, con el elemento principal del estudio: el video didáctico, con la realización simultánea de los movimientos (13 Fuerzas) de adelante y de atrás para que el estudiante pueda apreciar los detalles del frente y dorso de la forma, con sus nombres correspondientes en pantalla (fonética en chino) para que pueda pronunciarlos, los gráficos de las direcciones y las indicaciones de las fuerzas y orientaciones. Filmado como pocos videos ya que el 99% de ellos se filma a una sola persona realizando los movimientos, mientras que, en éste, se verá a dos profesores lo cual resulta mucho más difícil en cuanto a lograr la sincronía y armonía. El video realizado por los directores de ESIA, Ana Pucci y Alejandro Nepote, en el archivo:

taichi-13FUERZAS-SEE-SAN-SHE.mp4

Los 32 archivos que comprenden este curso son:

1º) Manual y Video didácticos.

Y otros Archivos:

2º) Meditación Mente Universal

3º) Temas de Reflexión (13 audios en MP3)

4º) Mensajes en Videos (5 videos larga duración)

5º) Maravillosos Dones (2 videos)

6º) Auto-Ayuda (5 archivos digitales)

7º) Sonidos Binaurales Especiales (4 archivos)

Ver videos de Taichichuan y sus 13 Fuerzas:

1º- <https://youtu.be/TCcZuCHqCe4>

2º- <https://youtu.be/hZ-HcqqTY6U>

5º Curso online)

Forma Alquímica del Tigre y el Dragón (de la disciplina de Shaolínchuan-kungfu).

Duración del curso presencial: 5 meses

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 1 sola descarga

Programa y contenido del material que se incluye:

Video N° 1

1º) Respiraciones Básicas.

2º) Posturas para el temple interior.

3º) Elongación preparatoria.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

- 4º) Método de los 50 para cinturón de hierro y brazos.
 - 5º) Proyecciones de piernas fundamentales.
 - 6º) Proyecciones de puños.
 - 7º) Técnica del triple golpe para el fortalecimiento óseo del antebrazo.
 - 8º) Base: Movimientos individuales en el lugar.
 - 9º) Base: Movimientos individuales en caminata.
 - 10º) Base: Movimientos combinados en el lugar.
 - 11º) Base: Movimientos combinados en caminata, ida y vuelta.
- Junto con este primer video se entrega el siguiente material:
- 1º) Dos Manuales extensos con la teoría y práctica de todos los niveles.
 - a- 010-PG02(A)-Introduccion-Alquimia-WuTang-Shaolin-(Parte1).pdf
 - b- 082-ALQUIMIA-SHAOLIN-del-TIGRE-y-el-DRAGON-2-de-3.pdf
 - c- 082b-DETALLE-de-VIDEO-de-Manual-082-2-de-3.pdf
 - 2º) Tres Videos didácticos de 1 hora y 15 minutos de duración.
 - a- a-primera-parte-SHAOLIN-basicos.mp4
 - b- 1b-segunda-parte-SHAOLIN-forma-base-en-el-LUGAR.mp4
 - c- 1c-tercera-parte-SHAOLIN-forma-base-caminando.mp4
 - 3º) Varios Archivos con la exposición fundamental de la Esencia del Kungfu.
 - a- 01-KungFu-Shaolin.PDF
 - b- 02-KungFu-Teoria-Practica.PDF
 - c- 03-ArteMarcialChino-Shaolin.pdf
 - d- 04-KungFu-Esencial-BL.pdf

Literatura considerada infaltable en el bagaje de conocimientos que debe poseer todo practicante de esta arte marcial china.

Todos los niveles de Kung-fu abarcan una serie de 7 videos con todas las formas completas del Shaolín-Chuan Tradicional. Se brindan manuales explicativos con todos los detalles y fotos. Instructivos y apuntes técnicos.

Detalles adicionales de este estudio online:

“Formas Inteligentes” del Monasterio Shaolín, de la vertiente alquímica del tigre y el dragón Julong-chuan (Hu Long Quan) ramificada y amplificada en Wu-tang (wudang). Estas Formas Inteligentes del Tigre y Dragón Alquímicos están diseñadas especialmente para desenvolver el potencial latente de todo practicante a través del “juego” (magia) de sus combinaciones sincronizadas y modos avanzados, aplicado al gran desarrollo de la fuerza interior (temple del espíritu -shen-), a la salud y longevidad, a los reflejos, la destreza y a la coordinación, hasta lograr un estado óptimo de sentirse en forma y en plenitud. El estudio se presenta en varios niveles de perfeccionamiento progresivo abarcando tanto lo psicofísico como lo bioenergético, lo mental y psíquico, siendo que estos aspectos se abordan mediante una guía completa, minuciosa, y ampliamente detallada a través de escritos, gráficos y videos. Cada nivel se enfoca desde una preparación integral cada vez más avanzada o superior (intensa) a modo de introducción que antecede a las Formas Inteligentes del shaolínchuan y wudangchuan.

Ver video de Shaolín Chuan - Alquimia del Tigre y Dragón:

<https://youtu.be/MzRtWwptOXU>

6º Curso online)

Técnicas de Oro de la Bioenergía Psíquica (Neidan-Neikung).

Duración del curso presencial: 3 años

Las RAÍCES SUBSTANCIALES del TAICHICHUAN y del CHIKUNG

Técnicas bioenergéticas aplicadas a todas las artes y ciencias chinas y prácticas de oriente.

CURSO ESPECIAL SELECCIONADO N° 1: ROUCHI o amasado de la energía.

Duración del curso presencial: 8 meses

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 2 descargas

Programa y contenido del material que se incluye:

- 1º) los ejercicios de las polaridades positiva y negativa.
- 2º) la técnica de la unidad expresada detrás de la dualidad.
- 3º) las aplicaciones prácticas del método en otras artes, como ser: el chikung, el neikung y el neidan, la alquimia taoísta, el taichichuan, el pakuachan, el xingyiquan (hsing-i-chuan), y el shaolínchuan -estilo interno-, etc.
- 4º) las rotaciones para la expansión de la bioenergía psíquica, la meditación y la profundización de la conciencia.
- 5º) a clave esencial de la práctica interna y sus llaves maestras.

Contenido de los 2 videos:

- 1º- Posturas Energéticas - básicas y movimiento involuntario
- 2º- Canal de Nutrición y Almacenamiento de la Bioenergía
- 3º- Apertura del Corazón Celestial y Ampliación del Canal de Llenado
- 4º- Técnica de las Polaridades de la Esfera Psíquica
- 5º- Introducción al Método Rouchi - Amasado de la Energía
- ... Aplicaciones del Rouchi en el Taichi-sao - terapéutico
- ... Aplicaciones del Rouchi en el Taichichuan - meditativo
- ... Aplicaciones del Rouchi en el Chikung -
- ... Aplicaciones del Rouchi en el Neikung -
- 10º- Técnica de la Triple Activación
- 11º- Método de las Ocho Fuerzas y Dos Posturas de la Psicoterapia
- 12º- Ejercicio para la Fusión del Fuego y el Agua interiores
- ... en postura de pie - en postura sentado
- 13º- Técnica del Círculo Periférico del Cilindro Energético
- Ejercicio del Círculo Psíquico del Cielo y la Tierra
- 15º- Método Avanzado del Rouchi - Amasado de la Energía
- ... con movimientos de pies, pasos y caminatas

Material de Estudio del Curso ROUCHI que se comparte online:

- 1º- 080-CURSO-de-BIONERGIA-PSIQUICA-y-TRATAMIENTO.pdf
texto de 575 páginas
- 2º- 084-BIOENERGIA-PSIQUICA-2-completo-parte-a.pdf
otro texto con el contenido teórico relacionado con los métodos de los videos
texto de 43 páginas
- 3º- 001a-Detalles-del-Video-Bioenergia-1.pdf
contenido técnico para efectuar los ejercicios del curso online.
- 4º- Video 1 Curso online Bioenergía-Psíquica / Prácticas (duración: 2:15 hs.)
- 5º- Video 2 - Método del Rouchi -amasado energético- (duración: 0:53 hs.)
los dos videos de más de 3 horas de duración.

6º- Textos adicionales especiales:

z1a-BIOENERGETICA-occidental-1.pdf

z2b-Programa-Especial-de-Bioenergía-Psíquica.pdf

zzz1c-Listado-de-Técnicas-de-Oro.pdf / 0a2-Psicocuerpo-WilhelmReich.pdf

0a1-BIOENERGETICA-AlexanderLowen.pdf

0a3-Biografías-Reich-y-Lowen.pdf

En total se ofrecen **23 archivos** digitales.

Detalles adicionales de este estudio online:

Se transmite íntegramente el Método Rouchi-Chingtao

Róuqì Jīngdào, “La Senda Tao del Amasado de la Energía”

o, simplemente “el Tao del amasado del chi”.

CLAVE ESOTÉRICA e INICIÁTICA

del SÍMBOLO MILENARIO del YIN-YANG del TAIJI-TU

a través del MÉTODO PRÁCTICO:

ROUCHI-KUNG (rouchi-taichi) / estilo interno

Róu quán (puño suave) / Rou-quan-Taiji.

También, ramificado en el Rouquan-Shaolín y en el Rouchi-Chikung.

Este método práctico, místico e iniciático del neidan (alquimia interior) integra una técnica raíz y fuente de la sabiduría ancestral que ha inspirado a todas las filosofías y ciencias prácticas taoístas, sean éstas terapéuticas como el neikung-chikung (neigong-chigong), artísticas como el taichichuan (taijiquan), teóricas y médicas como las basadas en el wushing (wuxing), filosóficas como las que han desarrollado el taijítú (mapa del taichi) y la teoría del yīnyáng, y las danzas sagradas y shamánicas.

Así como muchísimos ejercicios y métodos prácticos de las tres líneas del chikung taoísta-budista-confuciano, también otras ciertas prácticas iniciáticas, algunas danzas sagradas, y una gran cantidad de técnicas shamánicas de distintas culturas, se fundamentan de igual manera en lo que representa y simboliza esencialmente el arte del “Amasado de la Energía” (Rouchi), debido a que este arte se sustenta en principios cósmicos existenciales. Por lo tanto, dicho arte expresa a modo de ejemplo empírico, la relatividad de la dualidad debido a la unidad que impera detrás de toda polaridad, unificando la fuerza centrípeta que compone el aspecto subliminal de toda fuerza centrífuga como parte de la fuerza motriz única e indivisible que da origen a todo lo manifestado.

Las diferentes etapas del método Rouchi (ejercicios prácticos) no responden meramente a una simple coreografía caprichosa ni a una mera gimnasia, sino, antes bien, expresan las leyes psíquicas sublimes que impulsan el desenvolvimiento de la energía que opera detrás de la materia y de toda proyección.

Durante el amasado de la energía hay que recordar que el fundamento del método se encuentra enraizado en el símbolo del taiji (yin-yang), y que todas las disciplinas de oriente que concuerden con los principios de la sabiduría ancestral están de alguna manera inspiradas en este método fuente, matriz de todas las artes bioenergéticas.

De esta manera, al practicar el rouchi y al manifestar sus variados principios se estará practicando en distintos momentos, la meditación, el neidan y el neikung, el chikung y el taichichuan de wudang (wutang), el pakuachan, el shaolínchuan (específicamente, el “rouquan-taiji”, estilo interno) y el hsinyichuan, entre otras artes y disciplinas, dependiendo del enfoque, ya sea que el acento esté puesto en la respiración ajustada o en el movimiento sincronizado, en la visualización nítida de los centros energéticos o en los campos y esferas psíquicas, en las tensiones, torsiones y exigencias posturales, en la suavidad y la redondez, en la captación de las sensaciones, su generación y multiplicación, o en la introspectiva centralización de la Bioenergía Psíquica.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

Los ejercicios del rouchi también quedan graficados mediante el movimiento de las Esferas de Baoding (kungfu-chio) o baoding-qui "esferas chinas para la salud", cuya rotación coincide con el método ya que la mano derecha rota las esferas en el sentido de las agujas del reloj (contrario al tai chi), mientras que la mano izquierda lo hace contrario a las manecillas del reloj (en el sentido del taiji). Esto demuestra el accionar natural de la circularidad, dado que, con entrenamiento y paciencia puede efectuarse el movimiento hacia la circularidad contraria, pero la natural es la explicada.

Ver videos de Bioenergía Psíquica y ROUCHI:

1º- <https://youtu.be/BIEKD6j9GEY>

2º- <https://youtu.be/j16tv8T93a0>

3º- <https://youtu.be/DfzdVYTAm5E>

4º- <https://youtu.be/Bt8CXXHEHZI>

7º Curso online)

Umbrales de la Bioenergía, 18 Combinaciones prácticas y el estudio del sagrado Changpotuan-Ching.

Duración del curso presencial: 1 año y 6 meses - Requiere cursar previamente el estudio de Taochi-Shench'iching

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 1 sola descarga

Programa y contenido del material que se incluye:

Introducción al Jindan Sibai Zi

Detalle Simbólico de la Escritura Original

Las 20 Tablas del Jindansibaizi

Se brindan con el curso un total de **155 archivos** digitales, y, además, se incluye las 21 lecciones de "Los Umbrales de la Bioenergía Psíquica" con las 18 combinaciones de métodos prácticos.

MAESTRO CHANG PO TUANG:

GRAN ESTUDIO CHANGPOTUANG-CHING

(Alquimia Interior Taoísta - Neidan), este estudio se complementa con:

- el clásico y una interpretación inédita.

- videos documentales.

- libros selectos.

La TRADUCCIÓN e INTERPRETACIÓN del JINDAN SIBAI ZI (Saopoutan-Ching) de la ALQUIMIA INTERIOR TAOÍSTA

* La REVELACIÓN MAGISTRAL de Chang-Potuan en su Jindan-Sibai-zi bajo la FÓRMULA ALQUÍMICA exclusiva de la vinculación alquímica trascendental abordada desde el "canal que estalla" (Chongmo)

* El estudio: AHONDANDO la TRADUCCIÓN con la esotérica INTERPRETACIÓN extendida de la REVELACIÓN MAGISTRAL de CHANG-POTUAN en su JINDAN-SIBAI-ZI

Detalles adicionales de este estudio online:

El GRAN ESTUDIO del TAO ALQUÍMICO del Chang Potuan Ching corresponde a los niveles avanzados de Taochi -alquimia taoísta-, sin embargo, se puede acceder a él en cualquier momento para ir estudiándolo y relejendo sus principios de tal modo que vaya madurándose con el tiempo su más preciado néctar.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

Este libro expone la esencia misma de la alquimia de manera poética resumida en 400 caracteres chinos, los que se acompañan con una extensa traducción e interpretación muy abarcadora para su comprensión desde diferentes ángulos y perspectivas de captación.

El Changpotuan desentraña los Secretos para la Confección del Elixir de Oro y la Píldora de la inmortalidad, como símbolos de un estado de conciencia expandida que desborda a partir del desarrollo psíquico y bioenergético, de aquí su enorme trascendencia para los alquimistas taoístas.

Los Cinco Umbrales de la Bioenergía Psíquica consta de 18 Prácticas Combinadas que amalgaman una gran cantidad de técnicas taoístas, las que se distribuyen a lo largo de 21 Teorigrafías del Tercer Nivel de Taochi; además, tales lecciones contienen la información seriada de los principios más destacados del Chan'na Tao (Meditación Alquímica) y las veintiún enseñanzas del "Maestro interior" (y un poco más) las que pueden ser leídas por los asistentes y educadores alquímicos a sus respectivos grupos de practicantes en cada una de las reuniones de meditación.

MEDITACIÓN ALQUÍMICA

- 18 Prácticas Trascendentales
- Las Enseñanzas del Maestro Interior
- La Profunda Teoría del Sobredesarrollo

Las 18 COMBINACIONES de MEDITACIONES ALQUÍMICAS pueden ser practicadas tanto por principiantes que recién se inicien en el desarrollo de la bioenergía psíquica como por profesores e instructores de las artes y ciencias orientales (tanto teóricas como prácticas) que estén difundiendo los conocimientos de oriente.

Estas 28 prácticas junto a la complementación de las enseñanzas del maestro interior se fundamentan en la sabiduría ancestral y en los conocimientos iniciáticos tradicionales para el crecimiento personal y la expansión de la conciencia.

8º Curso online)

Método alquímico de la "**Evaporación sin Combustión**" (método iniciático - revelación iniciática).

Duración del curso presencial: 9 meses - Requiere cursar previamente Taochi-Shench'iching

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 1 sola descarga

Programa y contenido del material que se incluye:

- 1º) - ACONDICIONAMIENTO INICIAL -
- 2º) - PRIMERA CONCIENCIA -
 - a) -- TURBULENCIA PSÍQUICA DE LA ESENCIA BÁSICA -
 - b) -- LLENADO DEL CANAL CENTRAL EN 24 ACCIONES -
- 3º) - SEGUNDA CONCIENCIA -
 - a) -- RECONSTITUYENDO LOS ÓRGANOS VITALES -(psíquico - celular)
 - b) -- REPARACIÓN DE LA MÉDULA -
 - c) -- REJUVENECIMIENTO CEREBRAL -
 - d) -- BAÑADO PSÍQUICO Y FISIOLÓGICO -(externo - interno)
 - e) -- ENALTECIMIENTO ESPIRITUAL -

nivel avanzado:

LA TÉCNICA PARA LA MULTIPLICACIÓN CUANTIFICADA DEL ORGASMO PSÍQUICO -

- a) -- EL SECRETO DE LA PÍLDORA DORADA -

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

Se entregan con el curso 12 documentos iniciáticos acerca de la tradición ancestral de la Alquimia Interior Taoísta.

varios archivos especiales para la meditación trascendental según el hermetismo del taoísmo.

Detalles adicionales de este estudio online:

La Cuarta Revelación de la Primera Iniciación. Es también conocida como “El Circuito Mágico del Primer Estado”, y se trata de una iniciación preciosa por medio de la cual se revela una gran clave esotérica, una llave mística, pero desarrollada de manera completamente práctica. La misma se compone de tres métodos considerados maestros de la bioenergía psíquica, como trampolines o catapultas del Shenchí y del Shentao de los cuerpos humanos (fisiológico, mental y espiritual) capaces de impulsar la conciencia a estadios sobrepontenciados.

Para poder ahondar esta develación iniciática Usted se remontará a la arcana sabiduría ancestral taoísta, proveniente incluso de aquella cultura mística cuando el taoísmo aún no era reconocido como tal sino como una senda ocultista de la metafísica universal, difundida por los “Hijos de la Luz Refleja”, por los seres luminosos de Shangri-La, y más tarde por la “Hermandad Blanca Invisible”, siendo todas éstas, comunidades de entidades etéricas y psíquicas (astrales) desde donde ha evolucionado la humanidad corporizada hasta la conformación física actual; porque, es desde estos orígenes ancestrales que derivan las Tres Técnicas y el determinado Conocimiento Superior que tienen en común, que le ayudará a Usted a progresar por el camino de la Bioenergía Psíquica y a poder avanzar notablemente en la transformación alquímica que todo caminante ha de desenvolver a lo largo de la vía práctica de Tao.

Si bien estos conocimientos se remontan al período de los seres mitológicos Huangti, Fuyi y Yao, ha ido trasladándose, como dije, desde los Hijos de la Luz Refleja (Hermandad Blanca) hasta la elite espiritual de Shambhalla (la ciudad oculta o reino puro de Kunlun), pasando por la antigua escuela de inn-ian y los magos-shamanes del taoísmo primitivo, extendiéndose desde Nepal y el Tíbet y desde las cumbres de los Himalayas hacia todo el Asia, la India y China. Desde ya que no se trata de un conocimiento del planeta tierra sino del cosmos, puesto que trata de los patrones energéticos de la conciencia, y estos mantienen una misma constitución y enhebrado en la existencia entera más allá de que los vehículos (las formas física o estructuras biológicas) pudieran ser completamente diferentes.

9º Curso online)

Curso de **Filosofía Taoísta, Mística y Metafísica de Tao**, que incluye los conocimientos iniciáticos de la sabiduría ancestral.

Duración del curso presencial: 3 años

Duración del curso virtual online: entrega progresiva en 3 descargas: 1º, 2º y 3º nivel

Programa y contenido del material que se incluye:

Los niveles o fases de este estudio se intercalan de la siguiente manera:

- 1ª fase - aspecto técnico, teórico y práctico de la filosofía taoísta iniciática.
- 2ª fase - aspecto filosófico, metafísico y espiritual del taoísmo original.
- 3ª fase - desarrollo y ahondamiento de los aspectos técnicos de Tao.
- 4ª fase - explicación de las técnicas de oro de los métodos prácticos de Tao.
- 5ª fase - Sabiduría Ancestral a través de los Clásicos universales.

Material a brindar junto con el curso:

- 1º) Textos, libros, clásicos, lecciones, e Iniciaciones-Revelaciones.
- 2º) Acompañamiento personalizado de los razonamientos acuñados.

3º) Temas de estudio adicionales, videos didácticos y otros documentos.

Detalles adicionales de este estudio online:

Exposición de los profundos conocimientos atesorados en los arcanos universales del mundo entero, verificados, en principio, a través del enfoque Tao del taoísmo antiguo original en sus magistrales enseñanzas.

~ Estudio avanzado de los niveles superiores mediante lecciones progresivas ~

Desarrollo medular de las enseñanzas taoístas a partir de la visión de las almas iluminadas que las transmitieron a través del tiempo mediante esta corriente del pensamiento humano. Algunos de los mayores exponentes de esta corriente son los maestros Yangchü, Laotse, Lietse, Chuangtse, Wangpi, Hsiang-Hsiu y Kuohsiang, con sus juegos singulares de palabras, contradicciones y doble sentido adrede, paradojas y contrasentidos inteligentes, para lograr el tanpreciado pensamiento circular, sumados a metáforas y enseñanzas entre líneas, para captar el sentido escurridizo de la trascendencia que se encuentra más allá de los rótulos, hasta poder llegar a concepciones metafísicas extraordinarias de alto vuelo místico.

El presente estudio sigue la metodología arcaica iniciática de la pedagogía taoísta a través del chintang (comprensión pura), el fengliu (el fluir espontáneo impensado), y el hsianhsue (conocimiento oscuro - xianxue), haciendo de este estudio teórico un proceso completamente práctico, a diferencia de lo que se acostumbra esperar de un curso de filosofía.

Este curso está diseñado y diagramado para ser compartido con aquellas personas “caminantes” que, de alguna manera, han hollado algunos de los conceptos básicos de Oriente y, también, está dirigido a aquellos profesores o académicos y anhelan profundizar el espíritu medular de la sabiduría ancestral más allá del conocimiento exotérico que se difunde popularmente. Además, el estudio está orientado a los maestros de las artes y ciencias asiáticas, como por ejemplo: Yoga, Taichichuan, Meditación, Kundalini, Chikung-Neikung, Ayurveda, Neidan, Terapias Alternativas, Medicina Tradicional China, Shaolinchuan-Kungfu, Naturismo, etc., con el propósito de comprender las raíces y fundamentos primordiales de la médula que se encuentra detrás de todas las prácticas y disciplinas.

Por otro lado, téngase en cuenta que no solo se entrará a fondo en los clásicos más conocidos, sino en aquellos pocos difundidos en Occidente, e, incluso, textos y documentos antiguos que han sido prohibidos como el XiangGuo-Ching de los maestros Hsiang-Hsiu y Kuo-Hsiang, entre otros libros de carácter esotérico inéditos en el mundo occidental.

10º Curso online)

Método Energético de los Monjes Budistas del año 1700, sobre las Cinco Potencias Sublimes.

Duración del curso presencial: 3 años - Requiere cursar previamente el estudio de Taochi-Shench'iching

Duración del curso virtual online: entrega progresiva en 5 descargas: referida a cada uno de los elementos o niveles

Programa y contenido del material que se incluye:

NIVEL BÁSICO de WETO

1º) Centralización Mental, Apaciguamiento Emocional, Desarrollo del Sincronismo Psicofísico.

2º) Asimilación de la Pequeña Forma Nexa o Puente entre los 5 Elementos.

3º) Comprensión Práctica del Elemento Tierra.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

4º) Método de Respiraciones Confucianas para el desarrollo de la Vitalidad.

5º) Técnicas para el Despertar del Potencial Latente.

AVANZADO de WETO:

1º) Comprensión Práctica de los Elementos Metal, Madera, Fuego y Agua.

2º) Métodos de Respiración Taoísta para el fortalecimiento del sistema nervioso, refuerzo del inmunológico, y sensibilización del Campo Psíquico.

3º) ChiKung Meditativo de los 5 Elementos.

INSTRUCTORADO de WE TO:

1º) PRÁCTICA DE LOS 17 MODOS AVANZADOS:

Primer Modo: Forma en su ordenación Psíquica.

Sexto Modo: 5 Elementos sin Nexo.

Séptimo Modo: 5 Elementos en Pareja.

Octavo Modo: En ronda Circular.

Noveno Modo: 5 Elementos de 4 Puntos Cardinales.

Décimo Modo: La Forma Individual y Personal.

Décimo Primer Modo: 5 Elementos Simplificados.

Décimo Segundo Modo: 5 Elementos Canalizados.

Décimo Tercer Modo: Ordenamiento WeTo.

a- Ordenamiento Psíquico. b- Ordenamiento Vital Invertido. c- Ordenamiento Médico. d- Ordenamiento Reactivo.

Décimo Cuarto Modo: 5 Elementos del Tercer Ojo. (De la Visión Interior).

Décimo Quinto Modo: Cinesiterapia Progresiva de los 5 Elementos.

Décimo Sexto Modo: 5 Elementos de la Expansión. (8 Centros Psíquicos).

Décimo Séptimo Modo: WeTo Meditativo.

Post Grado:

1º) Estimulación y Activación de 12 Meridianos – We To (WeiTu).

2º) Aplicación de los 12 Meridianos – Pa Tuan Ching (8 Brocados de Seda).

3º) Estimulación y Activación Superior – Ch'i Kung de los 8 Vasos Maravillosos.

4º) Aplicación Trascendente de los 8 Vasos Maravillosos – 10 Técnicas Maravillosas del Ch'i Kung (9 op. y 13 op. de I Chin Ching).

5º) Desarrollo de las Corrientes Psíquicas más elevadas - Ch'i Kung de las Altas Esferas, Tres Series de Wu Tang con Pakuawudang.

6º) Aplicación de las Corrientes Psíquicas más elevadas – 5 Ciclos del Ch'i Kung Lo Han.

7º) Practica Superior de Meridianos Principales, Vasos Maravillosos, Centros Psíquicos y Campos Energéticos – Wu Chin Sii.

8º) Desarrollo Trascendental para Instructores – Lier Tienho Kung o Grulla Mística de 81 pasos y 13 Meditaciones de Kuan Yin Sisan Chan Kung, de la práctica de la “PsicoEnergíaVital” o Taochi Shench'iching.

Detalles adicionales de este estudio online:

El chikung budista es una práctica extraordinaria como pocas existen en china, considerada como la más avanzada del nivel básico y popular, y elegida por los maestros y verdaderos practicantes de china debido que es un chikung excelente como introducción que permite progresar adecuadamente a las practicas superiores ya sean del chikung, como neikung y la alquimia interior taoísta.

Este chikung, reúne como ningún otro la maravillosa amalgama de las 5 escuelas de chikung, es decir: la taoísta, la confuciana, la médica, la marcial, la budista.

por lo tanto, los valores condensados en esta práctica relativos a la terapia de tao, a las virtudes de

confucio, a la sanación de la medicina china shamánica, en cuanto a una preparación marcial, y finalmente, con todo un contenido budista espiritual, hacen de este método una materia incomparable con respecto a cualquier otro chikung de primer nivel.

11º Curso online)

Forma Tradicional Iniciática de las 33 Llaves Maestras, los 9 animales sagrados, los 44 alternancias y los 108 movimientos.

Duración del curso presencial: 2 años

Duración del curso virtual online: entrega progresiva en 7 descargas

Programa y contenido del material que se incluye:

- 1º) - 33 Llaves Maestras del Taichichuan
- 2º) - 7 Secciones y Ciclos del Taichi
- 3º) - 44 Alternancias de los Animales Sagrados y los Animales Secretos del Taichi
- 4º) - 5 Animales Sagrados
- 5º) - 9 Animales Secretos

Detalles adicionales de este estudio online:

El ARTE de los ANIMALES del TAICHICHUAN Tradicional.

Estudio profundo y completo de los cinco aspectos de la forma shamánica.

Estudio profundo y completo de los cinco aspectos de la práctica shamánica conforme al maestro Shaolín Changsanfeng (fundador del Taichichuan de Wutang) inspirado en el antiquísimo arte del famoso médico Huato del año doscientos de nuestra era: “el Juego de los Cinco Animales”.

Orientado al desarrollo integral de las técnicas y tácticas del arte marcial taoísta de wutang (Wudang).

LAS CINCO APLICACIONES de la Forma Tradicional 108 de Tachi :

- Terapéutico - Bioenergético
- Temple interior - Marcial
- Meditativo - Psíquico

Considerada los Tres Tesoros del Taijiquan (tai-chi-chuan).

No obstante, la metodología pedagógica puede clasificarse en cinco líneas de aprendizaje y desarrollo,

a saber :

- 1º) aplicación Terapéutica, Bioenergética.
- 2º) aplicación Artística, Estética.
- 3º) aplicación Meditativa, Psíquica.
- 4º) aplicación Filosófica, Mística.
- 5º) aplicación Marcial, Templanza.

Y, para cada una de estas clasificaciones existen numerosas técnicas para su desarrollo expresivo.

Ver videos de TAICHICHUAN:

1º- https://youtu.be/Q_1ybTE4LpQ

2º- <https://youtu.be/hZ-HcqqTY6U>

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

12º Curso online)

Las Cartas Mágicas del Iching Esotérico, con tableros para la tirada. (Inédito y exclusivo). Incluye varios manuales.

Duración del curso presencial: 1 año

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 1 sola descarga

Programa y contenido del material que se incluye:

Las 64 Cartas Mágicas del Iching esotérico, con tablero de tirada.
(Inédito y exclusivo). Incluye varios manuales técnicos y filosóficos.
Tratado del Chou-i.

Detalles adicionales de este estudio online:

Consultas y orientación del propio camino.
Medidas a implementar y pautas a considerar.
Consultas terapéuticas en el campo psicológico y emocional.
Complemento de tratamiento psiquiátrico. Autoayuda.
Esclarecimiento y luz para resolver incertidumbre y confusión.
Guía espiritual del i-ching y fundamento de la médula taoísta.
Filosofía Arcana y Sabiduría Ancestral aplicadas a la sanación del Ser.

Ver video de ICHING - yijing:

<https://youtu.be/oUb95sbojoA> - iching

13º Curso online)

Curso de Tarot como vía de autoconocimiento y profundización de los conocimientos fundamentales del hermetismo antiguo.

Duración del curso presencial: 1 año

Duración del curso virtual online: entrega progresiva por lección

Programa y contenido del material que se incluye:

- Historia del Tarot.
- Conceptos básicos de esoterismo y hermetismo, numerología y psicología.
- Los veintidós arcanos mayores en sus diversos aspectos: esotérico, psicológico y adivinatorio.
- Arcanos menores.
- Práctica de tiradas.

- Modalidad presencial:

La misma puede ser de manera grupal o individual, dependiendo de las necesidades y/o preferencias del solicitante.

Tiempo aproximado del curso 8 a 10 meses, con una frecuencia semanal de un encuentro de una hora y media de duración. La variación del tiempo de cursada se debe a que cada alumno particular o el grupo posee tiempos y necesidades diferentes, siendo éste un motivo para extendernos en algún tema en particular o sumar clases adicionales dedicadas especialmente a la práctica de tiradas.

Introducción a los manuales del T'ai Chi Chuan y del Ch'i Kung

Para ambos casos, se entrega por clase el audio correspondiente a cada encuentro y un apunte en PDF con toda la información trabajada. Además, cada cierto período de tiempo se entregará resúmenes que facilitarán el estudio del contenido abordado.

- Modalidad a distancia:

El curso se va entregando vía correo electrónico a través de lecciones en PDF. Una vez que el alumno las haya estudiado, podrá hacer las preguntas o reflexiones acerca del contenido que considere necesario para mejorar el aprendizaje del mismo, y la profesora las contestará por email, además de entregarle una tarea relacionada a cada apunte o lección. Así se seguirá avanzando a través del curso hasta finalizar todas las lecciones.

El tiempo de duración dependerá de cuán rápido el estudiante avance sobre el contenido del curso.

Detalles adicionales de este estudio online:

El Tarot nos permite comprender los momentos o situaciones que atravesamos en nuestra vida. A través de la interpretación de los símbolos podemos captar aquellos factores que nos habilitan a actuar o, por el contrario, aquellos que nos impiden avanzar frente a los desafíos.

El despliegue de las cartas, nos pone cara a cara con los hechos, en todos sus aspectos, con la finalidad de poder observarlos de manera objetiva y directa para tomar mejores decisiones en base a las conclusiones.

El momento de la consulta es un espacio de contacto íntimo donde es posible relajarnos y entregarnos por completo a la posibilidad de profundizar sobre lo que nos pasa, sintiéndonos libres y sin el peso de los prejuicios externos, siendo estos, muchas veces, los causantes de elecciones que no coinciden con nuestro profundo deseo.

Para cada consulta, se podrán utilizar técnicas de trabajo diferentes, así como tiradas diferentes. De todas formas, los símbolos que aparezcan representados en cada carta, traerán el mensaje que necesitamos para ese momento y ninguna pregunta o consultante podrán escapar a la magia del arquetipo canalizado.

Lejos de apuntar a una lectura de carácter predictivo, ésta es una invitación a explorarse internamente con un objetivo plenamente sanador que permita esclarecer nuestra mente minimizando, de este modo, el nivel de ansiedades, así como los sentimientos e imaginaciones perturbadoras.

Ver video de TAROT:

<https://youtu.be/uWIWpg0HFPI>

14º Curso online)

36 Datos de la Alquimia Secreta para la Expansión de la Conciencia, curso de Taochi-Shench'iching (alquimia).

Duración del curso presencial: 1 año y 9 meses - Requiere cursar previamente el estudio de Taochi-Shench'iching

Duración del curso virtual online: entrega inmediata en 1 sola descarga

Programa y contenido del material que se incluye:

-- 1º estadio) 1ª ETAPA TERRESTRE - Inicio desde TsuChiao = Silencio
AJUSTAR - CENTRALIZACIÓN - UNIFICACIÓN

-- 2º estadio) 2ª ETAPA TERRESTRE - Preparación de ChiHai = Quietud
NUTRICIÓN - ALMACENAMIENTO - MULTIPLICACIÓN

-- 3º estadio) 3ª ETAPA TERRESTRE - Sedimentación de DanZhong = Vacío
ARMONIZACIÓN - SENSIBILIZACIÓN - AMPLIACIÓN

-- 4º estadio) 1ª ETAPA CELESTE - Acrecentamiento de HuangDing = Incubación
REUNIÓN - LLENADO - DESBORDAMIENTO

-- 5º estadio) 2ª ETAPA CELESTE - Ascensión de Chingyang DuMai = Traslación
CANALIZACIÓN - DEPURACIÓN - ELEVACIÓN

-- 6º estadio) 3ª ETAPA CELESTE - Maduración de YuanQi-YuanShen = Gestación
SUBLIMACIÓN - FIJACIÓN - TRANSFORMACIÓN

-- 7º estadio) 1ª ETAPA HUMANA - Verdadera Naturaleza de TsuChiao = Renacimiento
REALIZACIÓN - AUTO-REVELACIÓN - ILUMINACIÓN

-- 8º estadio) 2ª ETAPA HUMANA - Regresión de Tuiyin RenMai = Fusión
TRASCENDENCIA - RETORNO - IDENTIDAD

-- 9º estadio) 3ª ETAPA HUMANA - Disolución de Neidan-Taochi = Nada
DESIDENTIFICACIÓN - OLVIDO - LIBERACIÓN

Detalles adicionales de este estudio online:

Síntesis del Esoterismo Metafísico de la Sabiduría Iniciática Ancestral
LOS NUEVE ESTADIOS DE LA LIBERACIÓN ALQUÍMICA
EL CAMINO NEIDAN-TAOCHI o VIAJE ALQUÍMICO
PRÁCTICA DE LAS TRES ETAPAS DIVINAS DEL NEIDAN:
CELESTE - TERRESTRE - HUMANA

Los 36 Datos de la Alquimia Secreta de Hua Lin Chien, están inspirados en esquemas alquímicos ancestrales, de los cuales se podría mencionar principalmente a los clásicos de Liu Hua Yang: el Shu Ming Fang (Sistema para la extensión de la vida), el Hui Ming Ching (Tratado de la Conciencia - Esencia y la Vida), el Tai I Chin Hua Tung Chi (El Secreto de la Flor de Oro); y por supuesto, los Ensayos de Chao Pi Ch'én (Zhao Bichen) basados en el: Wei Shen - Shen Sue Ming Chi (Weisheng shenglixue mingzhi) o Hsin Ming Fa Chueh Ming Chih (El Secreto de lo Esencial y la Vida Eterna). E incluso, los 36 Datos de la Alquimia Secreta que se desarrollan en este Cuarto Ciclo del Taochi Shench'iching o “Camino Energético de la PsicoEnergíaVital”, se inspiran también en la luz que han vertido grandes maestros de la energía interior, como son: Lu K'uan Yu, Chi Soo, Huai Chin Nan, Gopi Krishna de la Universidad de Kundalini, entre otros tantos que ya se irán mencionado con el devenir de este estudio.

Los 36 Datos de la Alquimia Secreta para la Transformación de la Conciencia corresponden a los Tres Libros Secretos:

1º Libro: Los Tres Secretos
2º Libro: La Revelación Iniciática
3º Libro: El Estadio Alquimizado

~ curso online ~ ALQUIMIA SECRETA PARA LA TRANSFORMACIÓN DE LA CONCIENCIA

36 Datos Magistrales del Neidan

Estudio a distancia mediante lecciones didácticas.

////////////////////////////////////

PRECIO y COSTO DE LOS CURSOS

La cuota de los cursos presenciales es mensual y su duración es anual.

El precio de los cursos online equivale a la suma de tres cuotas mensuales de los cursos presenciales.

CERTIFICADOS y DIPLOMAS

Al completar el curso se entrega el certificado y diploma correspondiente a cada estudio, y se brinda la asistencia necesaria para la comprensión de los temas desarrollados en cada lección.

Asimismo, una vez completado el programa se podrá tramitar el aval para difundir el aspecto práctico de cada estudio, los métodos y ejercicios.

Tanto los certificados y diplomas están incluido en el costo de los cursos y no se cobra un valor adicional.

////////////////////////////////////

^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^

Un llamado a la Sensibilidad y a la Conciencia:

Así como a nadie se le ocurriría tomar apenas un trozo de una pintura para mostrarle a otros la obra de un pintor, o extraer tres o cuatro notas de una sinfonía para hacerle oír a otros la composición de un músico, o bien, así como tampoco le quitaría una porción a una escultura para mostrarle a otros la obra del escultor, pedimos por favor, que tampoco mutile este material teórico o ensayo para mostrarle a alguien una mera sección de él. Solicitamos tenga a bien el lector, respetar la obra en su totalidad al quererla compartir con amigos u otros interesados en este Camino.

Recuerde que, aunque no parezca, la escritura también es un arte como la pintura, la música y la escultura, y amputar una sección o un párrafo hace que se desmerezca la obra y se pierda el sentido que dejó plasmado su autor.

Por favor, no es necesario que cercene ningún capítulo de este documento, si quiere mostrárselo a alguna amistad. Préstelo o fotocópielo entero tal cual se difunde desde la Fundación Centro del Tao. Manténgalo en el formato original.

¡Muchas Gracias!

Comisión Directiva de la Fundación Centro del Tao

^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^V^

Para mayor referencia acerca de los diferentes Métodos y todo el material teórico que acompaña cada una de las prácticas, se deberá consultar el Programa Integral y Metodología Pedagógica de la Fundación Centro del Tao disponible en cada establecimiento o Delegación Adherida a esta Escuela.



**Capital Federal y
Provincia de Buenos Aires - Argentina**

**teléfonos móviles: 15 - 6631- 0011
15 - 6761- 7840**



Página Web : <http://sites.google.com/site/aontao/>

Correos Electrónicos : fundacioncentrodeltao@gmail.com
alejandronepote@gmail.com

SERVICIOS BRINDADOS:

Consulta Astrológica

Carta Natal - Revolución Solar - Análisis de Tránsito y Ciclos -
Sinastrías (*comparación de cartas*) - presencial u online (skype) -

Consulta a las Cartas del Tarot

Guía y esclarecimiento para una mejor comprensión de las situaciones -
Búsqueda alternativa de soluciones -

Acompañamiento Terapéutico

Chikung-Neikung / Psicoterapia Bioenergética -
Reacomodación y Armonización - Tratamientos Bioenergéticos -

Canalización Iching

Autoconocimiento y revelación de las medidas a implementar para mejorar -
Descubrimiento del camino personal que se ha de transitar - Una guía de vida -

Fengshui

Reequilibrio y Sanación de Ambientes - Fuerzas Regentes de Moradas y Moradores -
Solución de inconvenientes estructurales (sachis) - Neutralización de la negatividad -

PRODUCTOS a la VENTA:

Productos Memé

Preparación Artesanal de Alimentos Nutritivos elaborados con los mejores ingredientes:

Panes integrales - Alfajores de algarroba.

Galletas de avena - Coquitos con azúcar integral.

Muffins integrales de banana y nuez.

Especial para el desayuno y la merienda, para reuniones, cumpleaños, eventos y agasajos.

- venta minorista y mayorista -

64 Cartas del Iching del Chou-I - Yijing

Este Sistema de Las 64 Cartas del Iching del Chou-i, consta de 2 tableros plastificados para la Consulta y para la Canalización del Mensaje como respuesta; consta de 64 cartas plastificadas con referencias en ambos lados de cada carta; y consta de 1 libro con todas las indicaciones para la implementación de este Sistema más el desarrollo de las respuestas y la canalización del mensaje conforme al conocimiento iniciático del iching de chou-i que brinda una respuesta para cada pregunta que se formule.

Las 64 Cartas de Chou-i es un sistema de consulta basado en el Iching (Yi Jing), orientado, básicamente, para la consulta acerca del camino personal, sobre las inquietudes fundamentales, las incertidumbres del vivir cotidiano, sobre las decisiones difíciles e importantes que deben tomarse, acerca de los pasos a seguir o emprendimientos que hay que asumir.

No sólo es un instrumento oracular predictivo, sino que además, y más importante aún, es una herramienta de esclarecimiento para dilucidar aspectos esenciales del Ser interno para delinear el rumbo de la auto-Realización.

El curso incluye además de las 64 Cartas plastificadas y los dos tableros, unos ocho libros-manuales, a saber:

1º Libro) 047e-El-Chou-i-de-Las-64-Cartas-INTRODUCCION.pdf

2º Libro) 047d-El-Chou-i-de-Aon-Las-64-Cartas-b.pdf

3º Libro) 065-El-Iching-Magico.pdf
 4º Libro) 066-(1)-IchingEsoterico-1.pdf
 5º Libro) 067-(2)-IchingEsoterico-2.pdf
 6º Libro) 068-(3)-IchingEsoterico-3.pdf
 7º Libro) 069-Hexagrama37-UnaImagenIntrospectiva.pdf
 8º Libro) 070-Esp.04.I-Ching-Alquimico.pdf

Ungüento Tibetano para la Salud

Aplicado sobre los Puntos de Acupuntura, los Puntos Extraordinarios, 12 Meridianos Principales, y los 8 Vasos Maravillosos.

Más de 50 hierbas medicinales. Más de 10 años de maceración.

PODER ENERGÉTICO

Aplicado para tonificar, energizar, circulación sanguínea, desbloquear, activar, armonizar, equilibrar, restaurar, regenerar.

Para relax, activación, contrarresta tensiones y dolores, debilidad, temblores y otros malestares.

- venta minorista y mayorista -

////////////////////////////////////

Cursos-Presenciales-y-Online-a-Distancia

E.S.I.A. (Escuela de Sabiduría Iniciática Ancestral)

Solicitar información:

fundacioncentrodeltao@gmail.com

alejandronepote@gmail.com

anapucci.chunhua@gmail.com

Coordinadores:

Ana Pucci (Chunhua) y Alejandro Nepote (Aon)

ESIA (Escuela de Sabiduría Iniciática Ancestral)

Fundación Centro del Tao

webs:

<http://sites.google.com/site/aontao/>

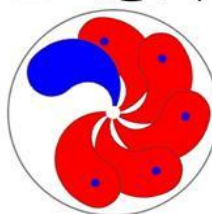
<http://www.nueva-esia.com/>

<http://www.centrodeltao.com/>

<https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>



五龍陽



Wu-ianLong

