

Names of the
Postures
in English
and Spanish
Part 1.

Los Nombres de Las Posturas En Inglés y en Castellano



Con las reglas de los movimientos
incluidos



TaiChi: la Forma

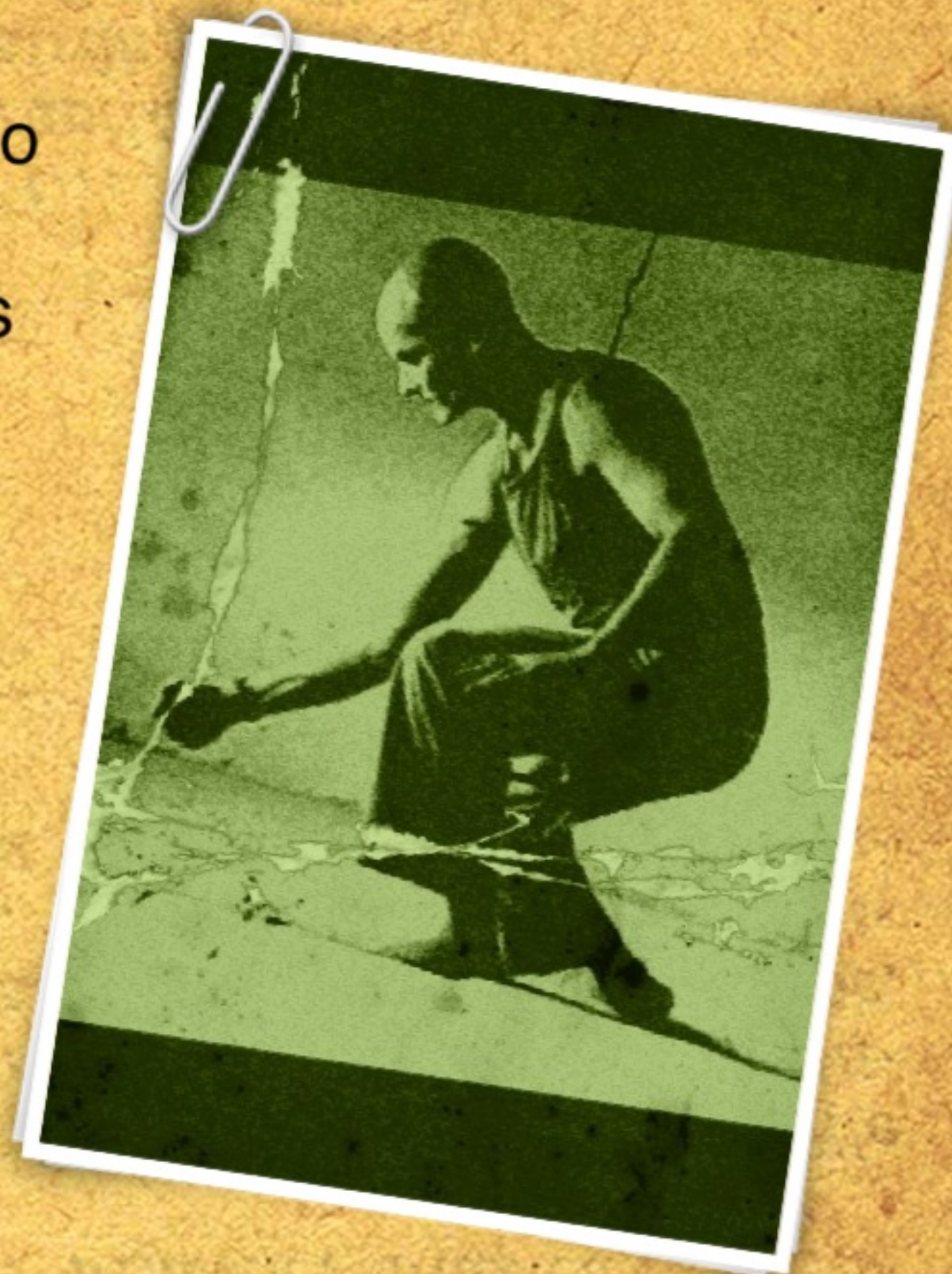


La Primera Parte 1/3

La Postura.

8 puntos imprescindibles:

1. pies en la anchura del hombro para desarrollar una raíz.
2. rodillas abiertas para mejorar el equilibrio y estira la espalda.
3. rodillas abiertas para que la cintura y las caderas sueltan y el peso del cuerpo se puede llevar en las piernas en vez de la espalda.
4. hunda el pecho para respirar profundamente.
5. baje los hombros y extiende los dedos.
6. mantenga los brazos flojos .
7. soporte el cuello .
8. mire al horizonte.



8 Points...

1. Feet Shoulder width apart to develop the root
2. Knees soft to increase balance and stretch the spine
3. Soft Knees to allow the waist to move and the body wait to be carried by the legs
4. Sink the chest to breathe deeper.
5. Drop the shoulders and extend the fingers lightly.
6. Keep the arms soft as cotton.
7. Lift the kneck.
8. Look straight to the horizon.

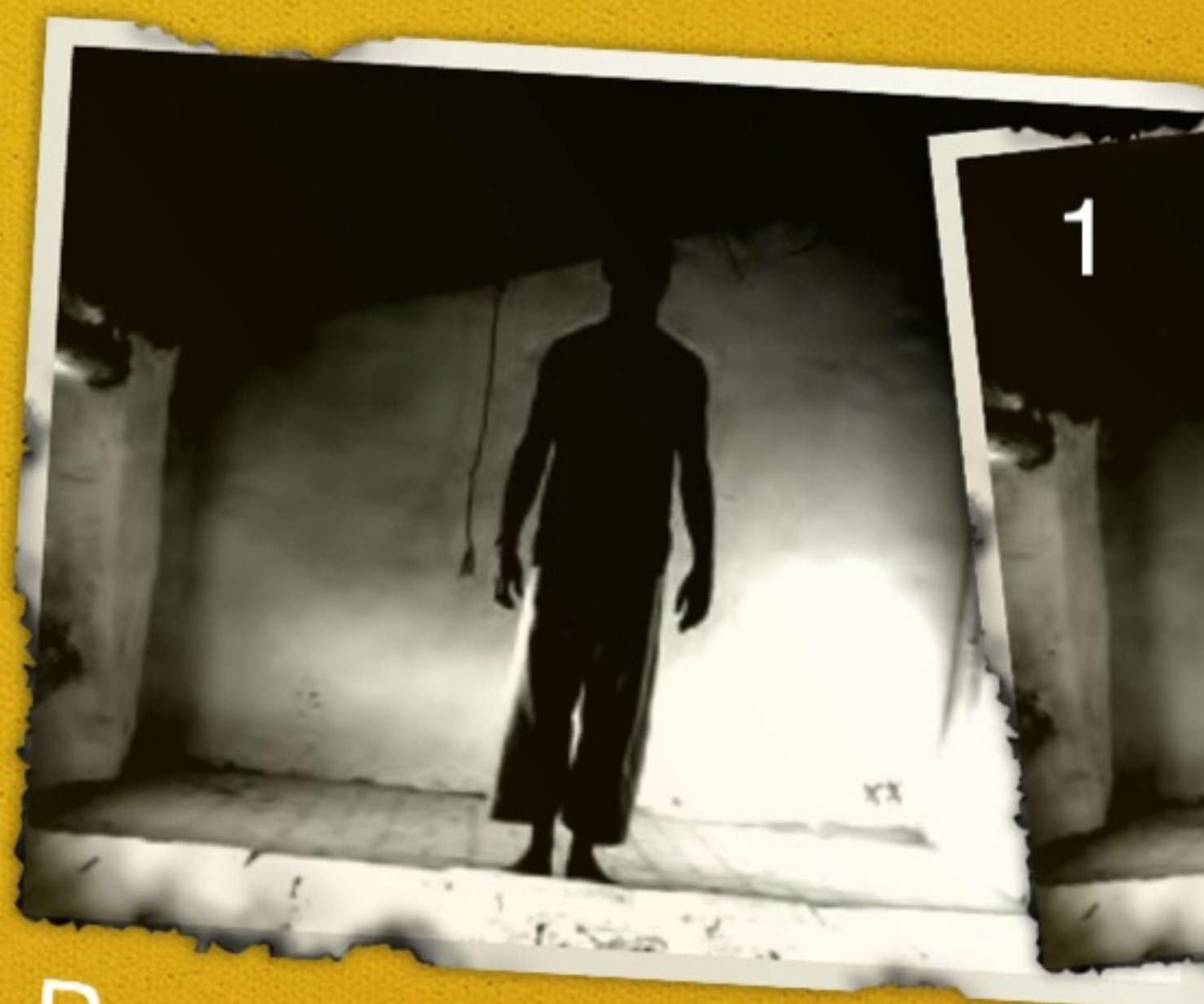


8 Essential Points of Posture

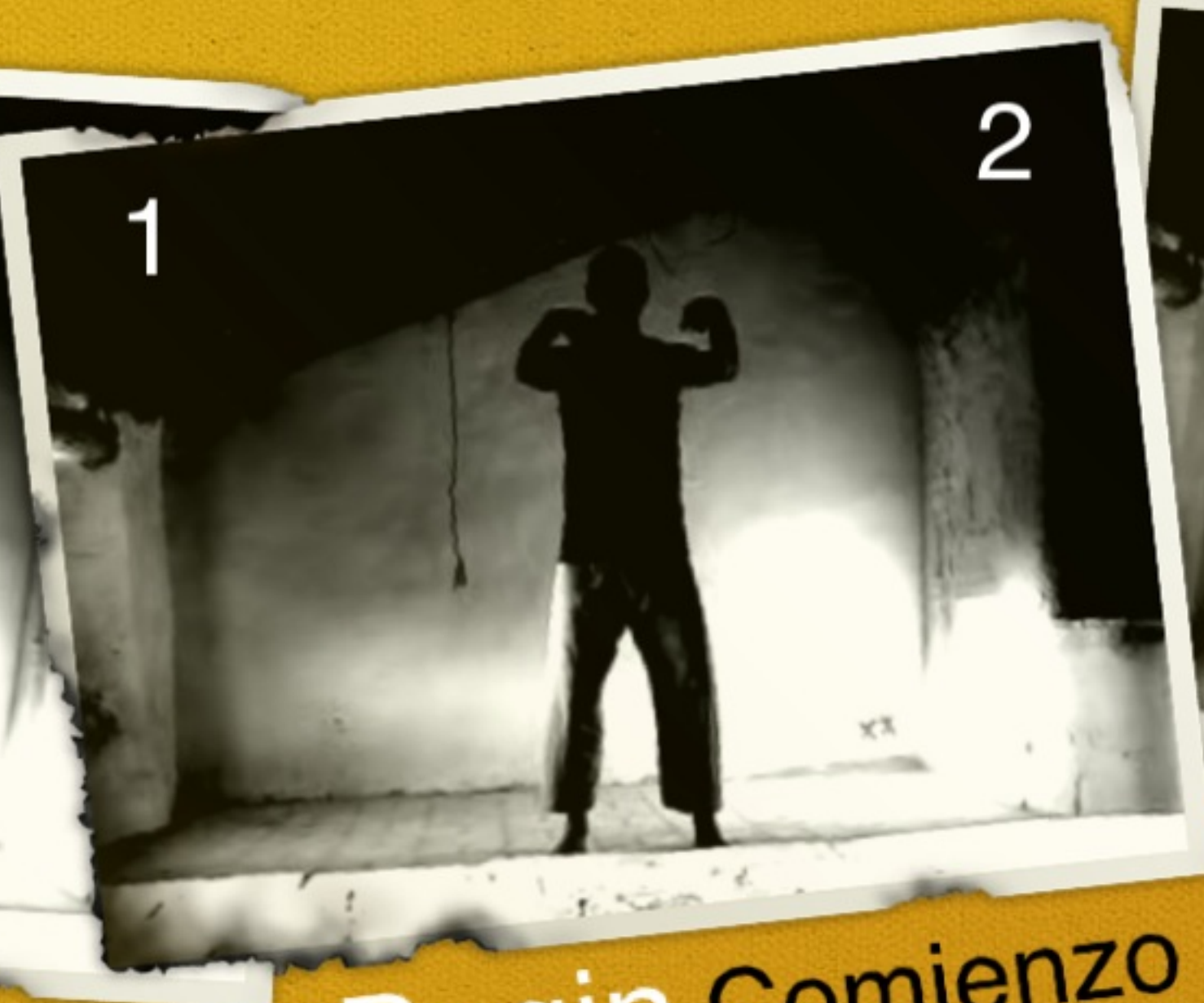
The First Part La Primera Parte

Be quiet for one moment...

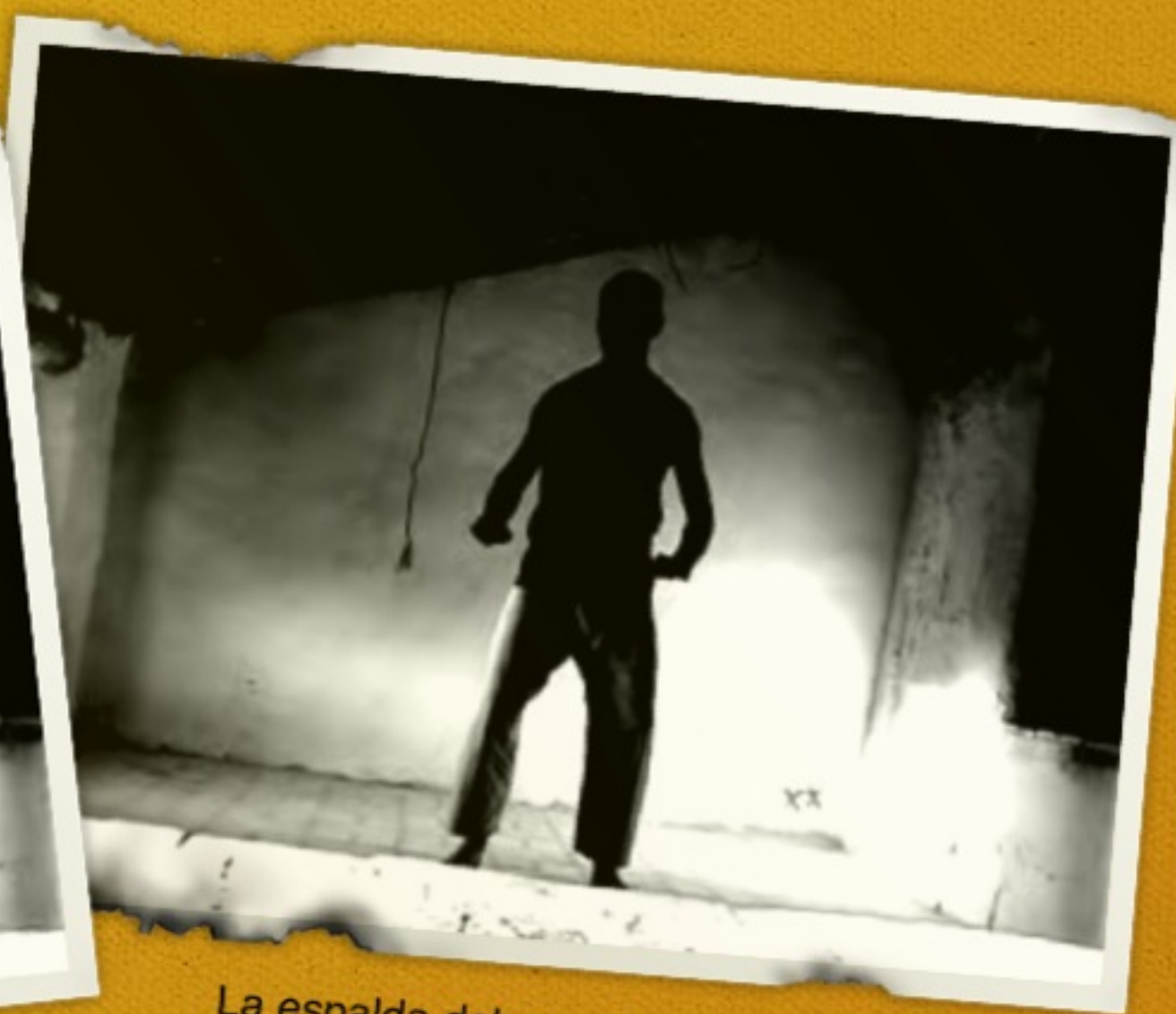
Quedate quieto por un segundo. Haz silencio.



Preparation Preparación



Begin Comienzo

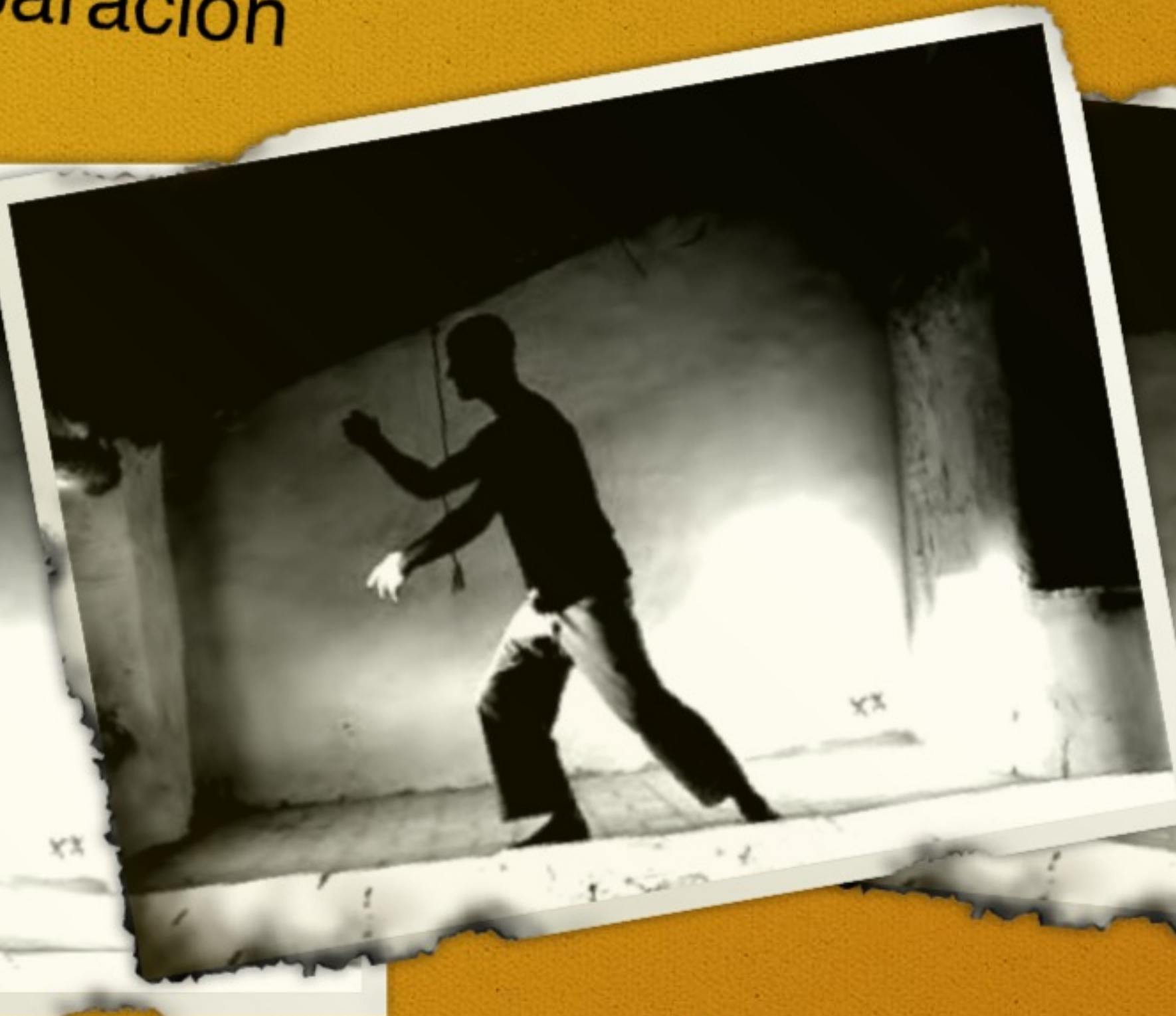


La espalda debe estar recta, los pies bien apoyados separados ancho de caderas

Keep your back straight and feet shoulder width apart



Find the curves...



Step empty...

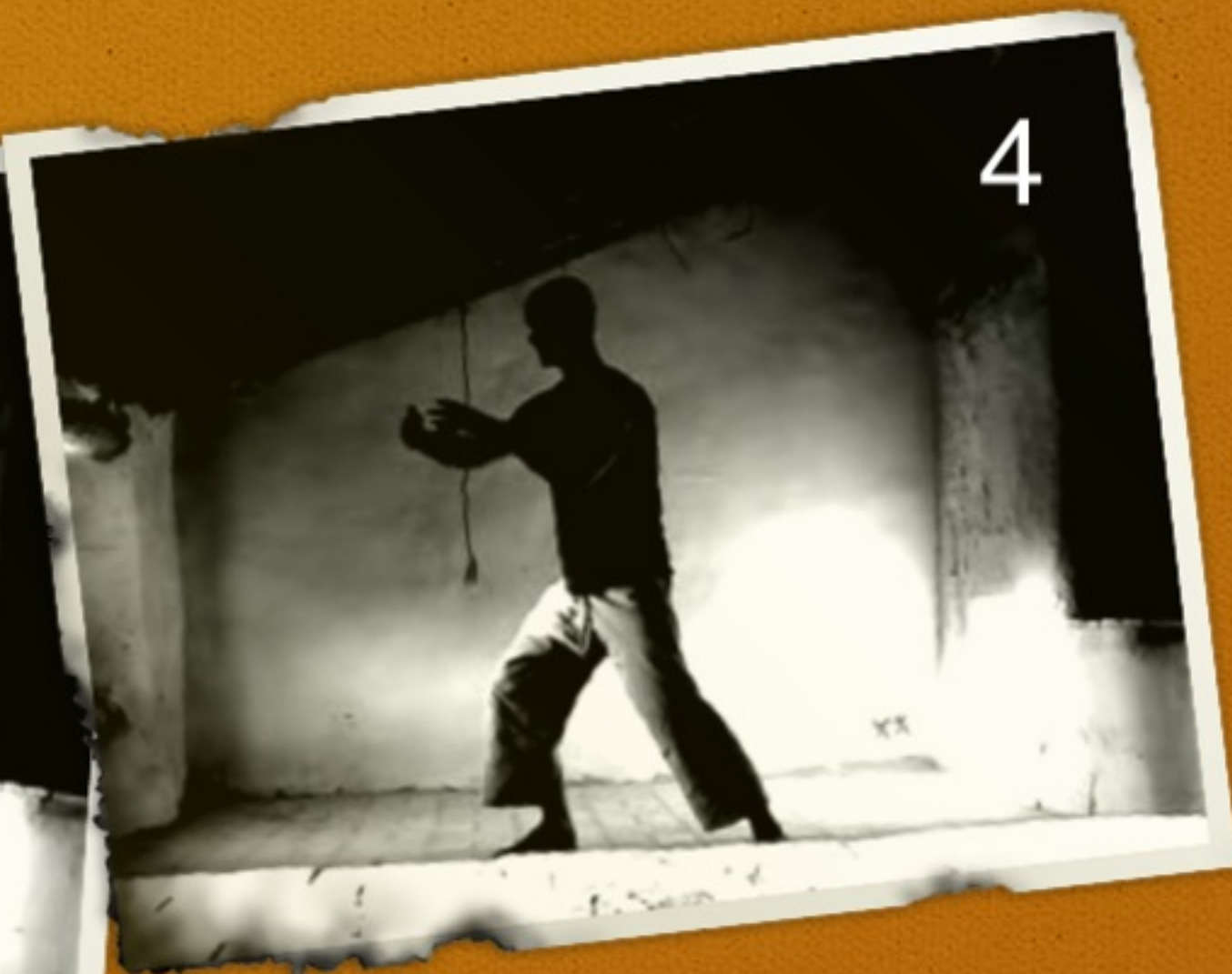


Parar...



Ward-off Left

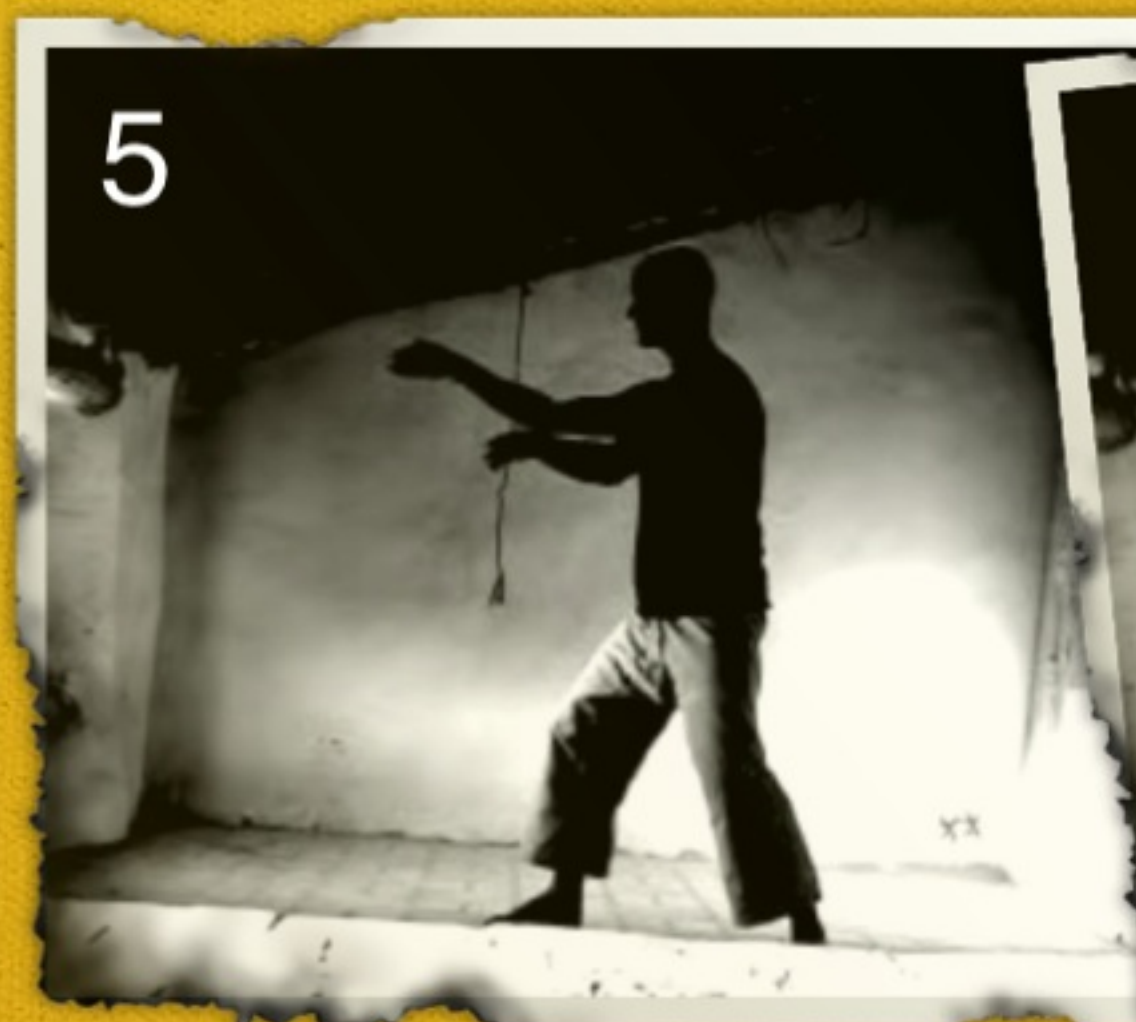
...con la Mano Izquierda



Ward-off Right

Parar con Mano Derecha

Grasp the Sparrows Tail Coge la cola del gorrión



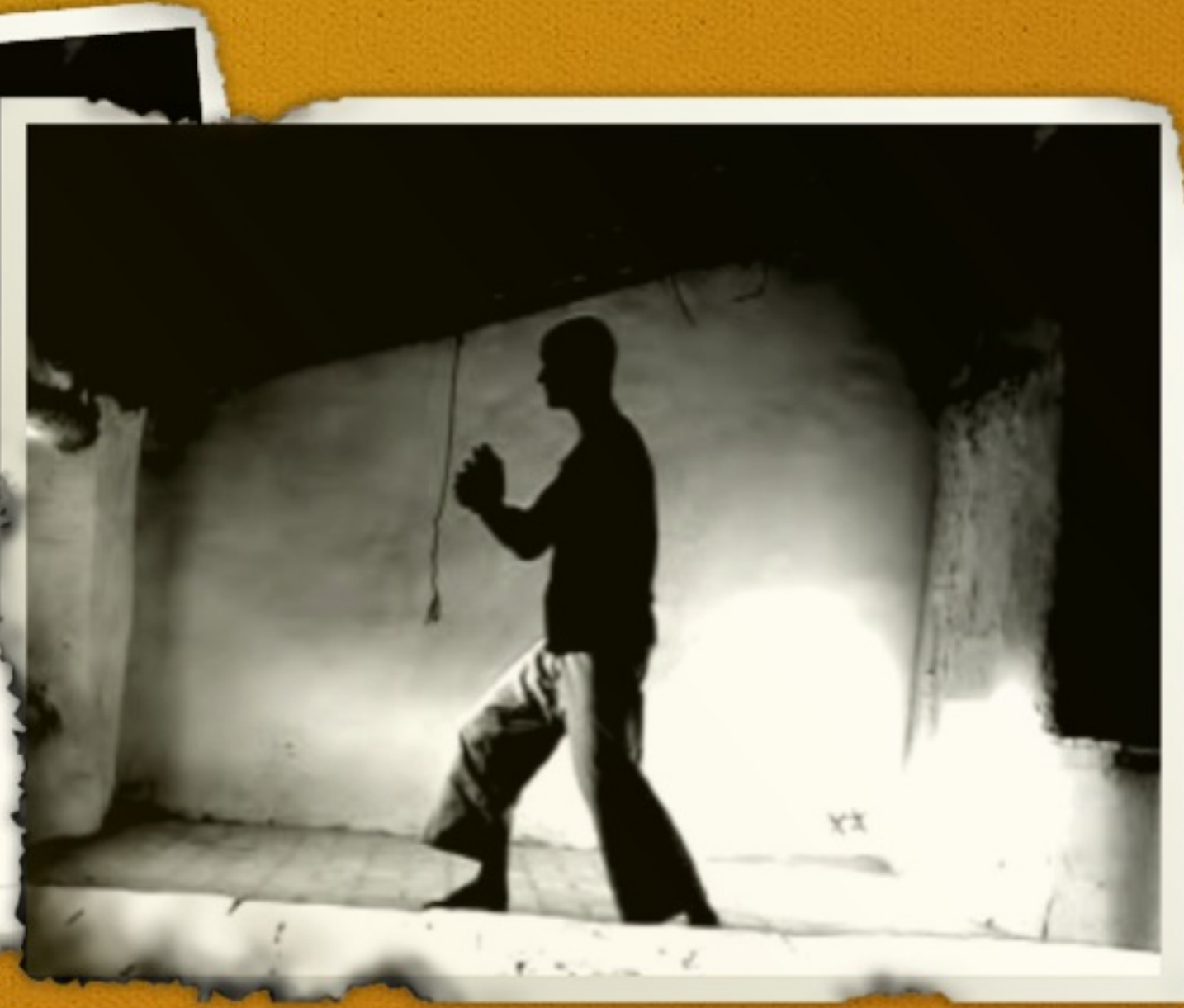
Roll back



Girar y tirar hacia atrás



La muñeca y el codo tienen que estar ligeramente doblados.



Press Presionar

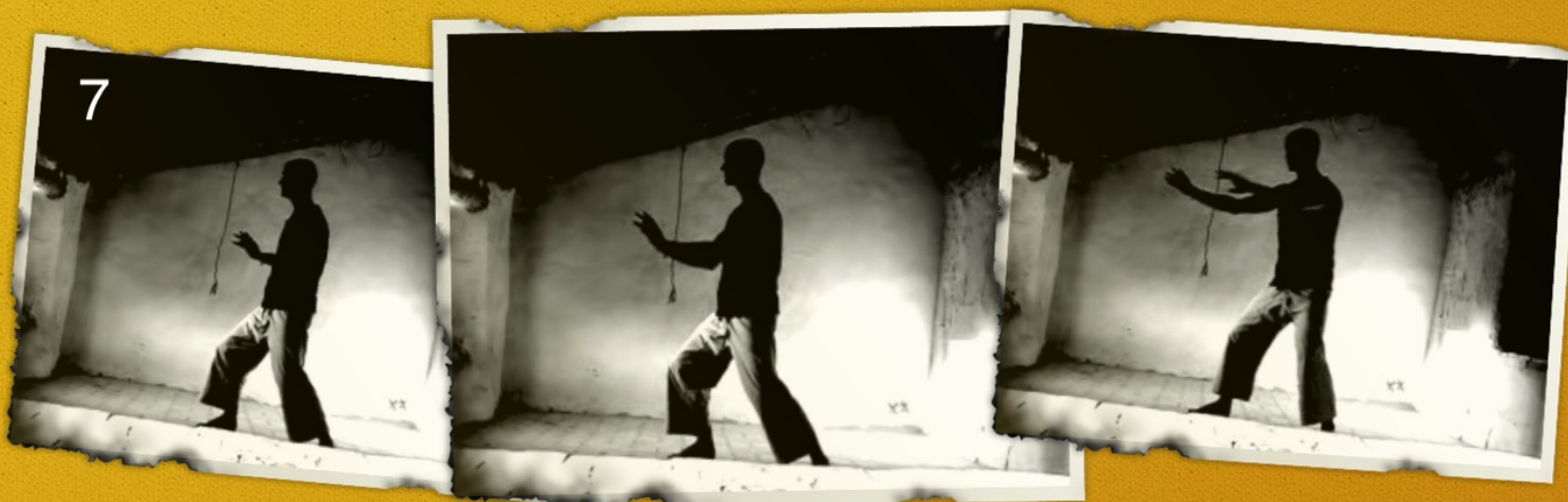
Keep the wrist and elbow soft and open



Push Empujar

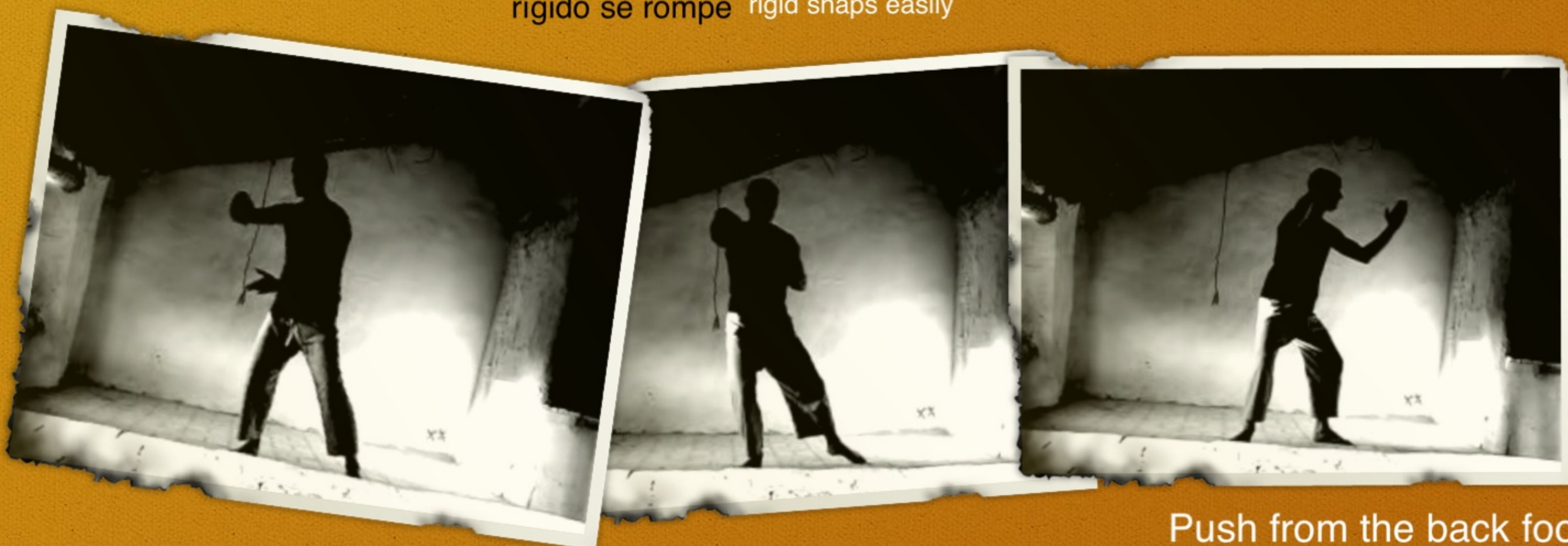
PressPush.....Empujar

Presionar



Single WhipEl Látigo sencillo

Lo suave y blando se adapta, lo duro y rígido se rompe The soft and flexible adapts, the hard and rigid snaps easily



Push from the back foot
Empujar desde el talon

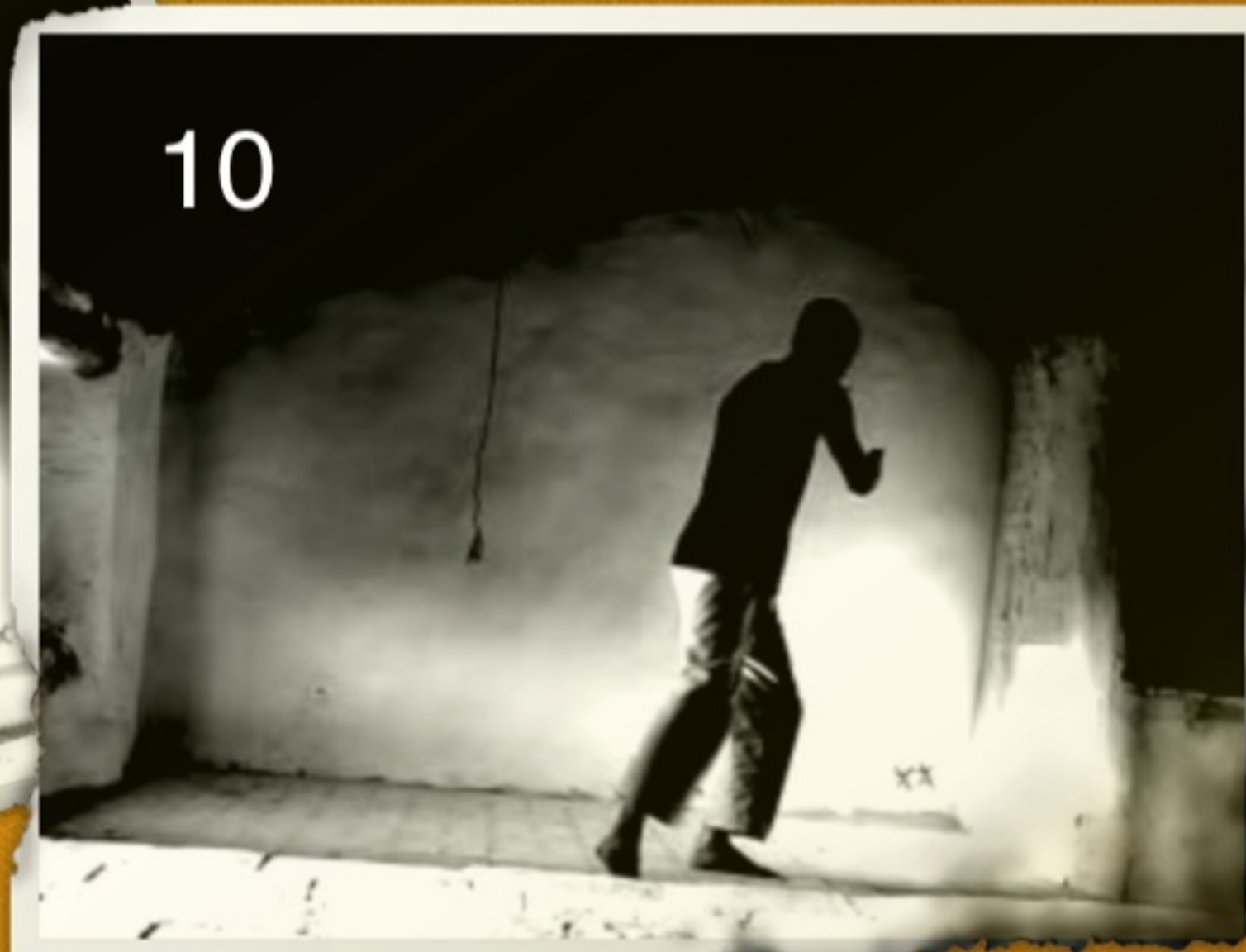
In each movement the whole body must be light and nimble. More important still, all movements must be continuous



9

En cada movimiento el cuerpo debe ser ligero y ágil. Más importante todavía es que todos los movimientos deben ser continuos

Elevar las manos
Lift Hands



10

Strike with elbow



Golpear con el hombro

La grulla blanca abre su ala

White Crane Spreads wings

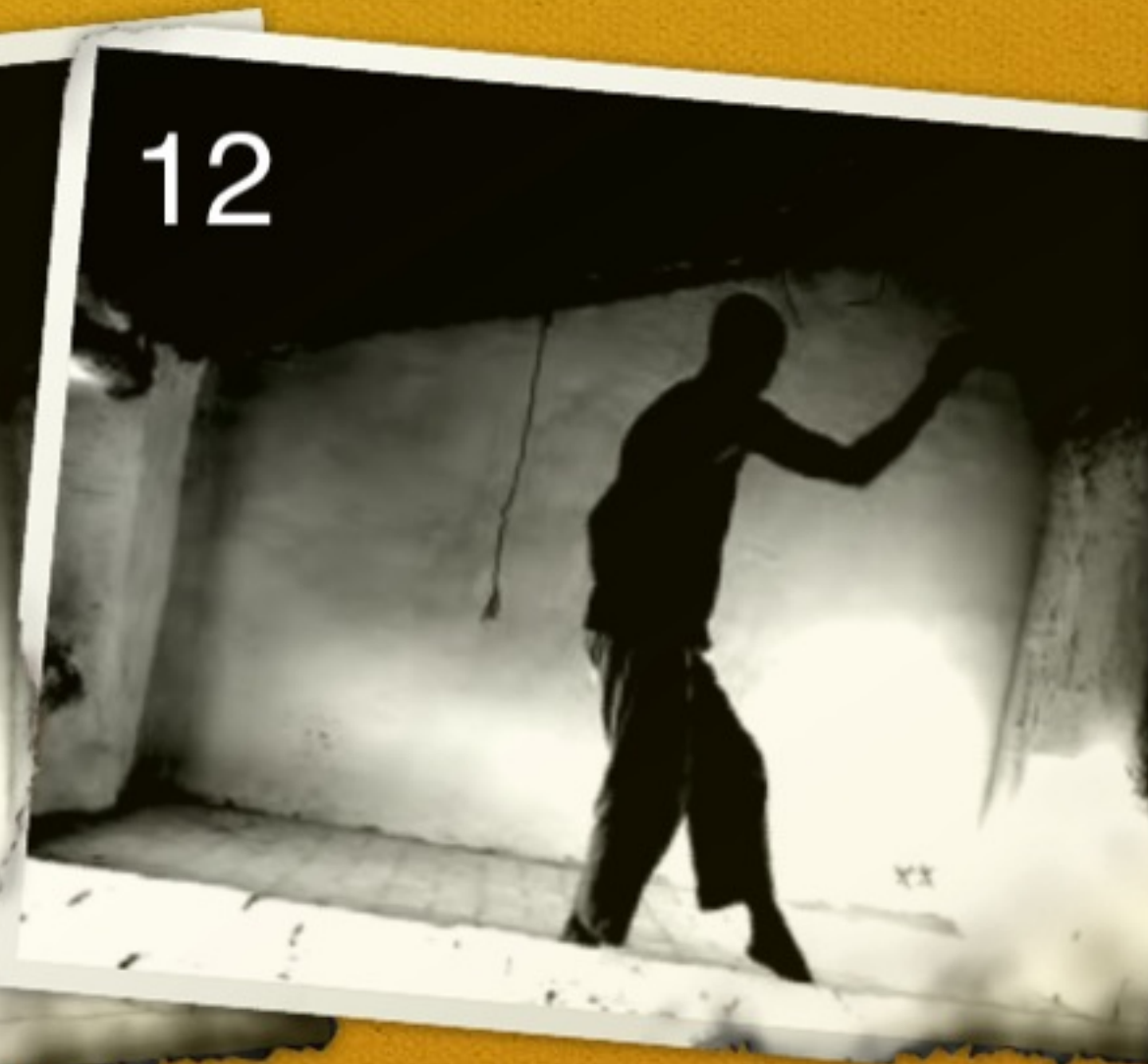
11



Dejar caer los hombros y los codos

Drop your shoulders and sink your elbows

12



Barrer la rodilla Brush knee and push

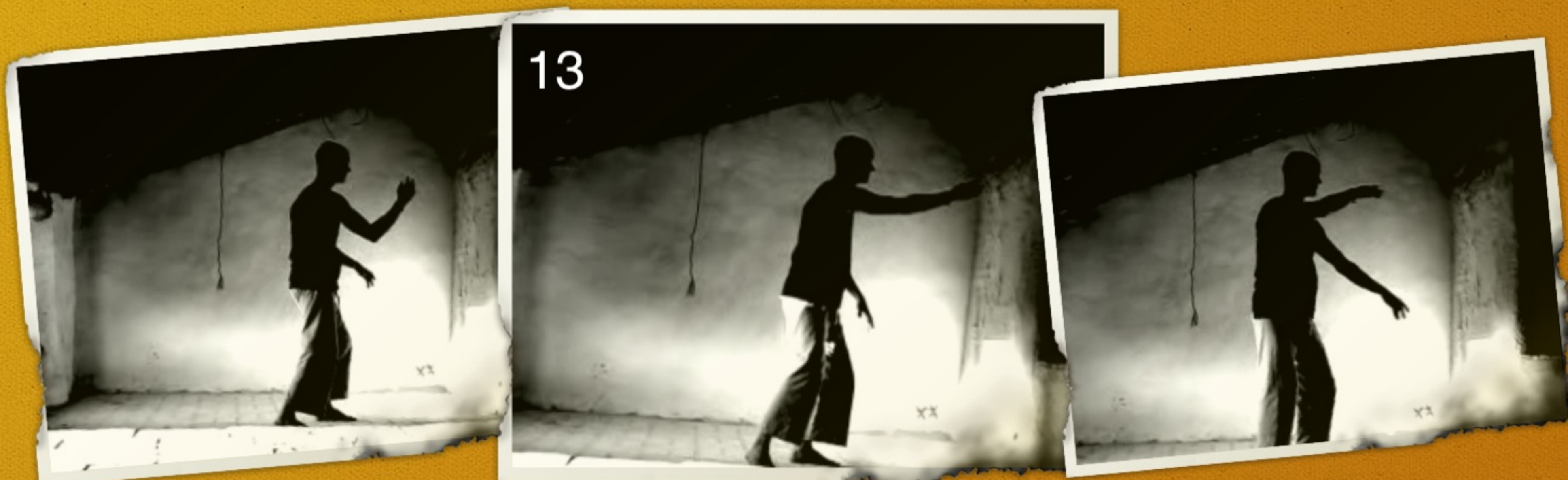


12 Brush Knee and Push Barrer la rodilla



Las manos deben de seguir la cadera. No mover las manos independientemente

The hands must follow the waist. Do not move them independently.



Play Guitar



Tocar la guitarra

Brush Knee and Push Barrer la rodilla

Cuando una parte del cuerpo se mueve,
todas las partes se mueven...

Step Forward...
Paso adelante...

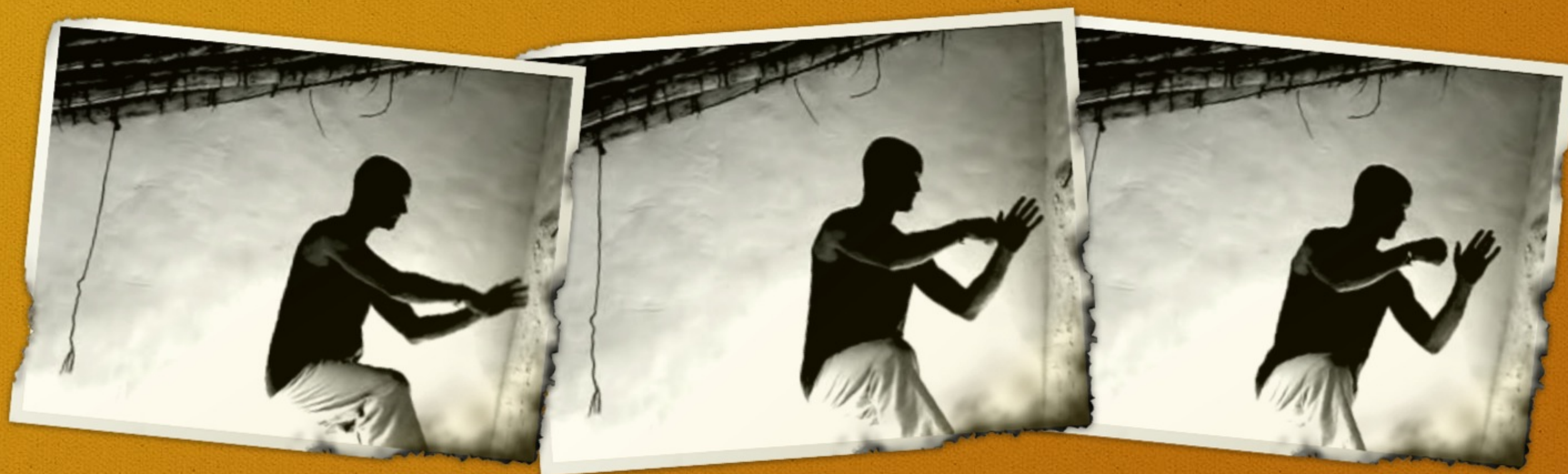


When one part of the body moves, all other
parts of the body move...



...when one part of the body comes to a
stand still, all other parts do so to.

deflect downwards...
desviar, parar...

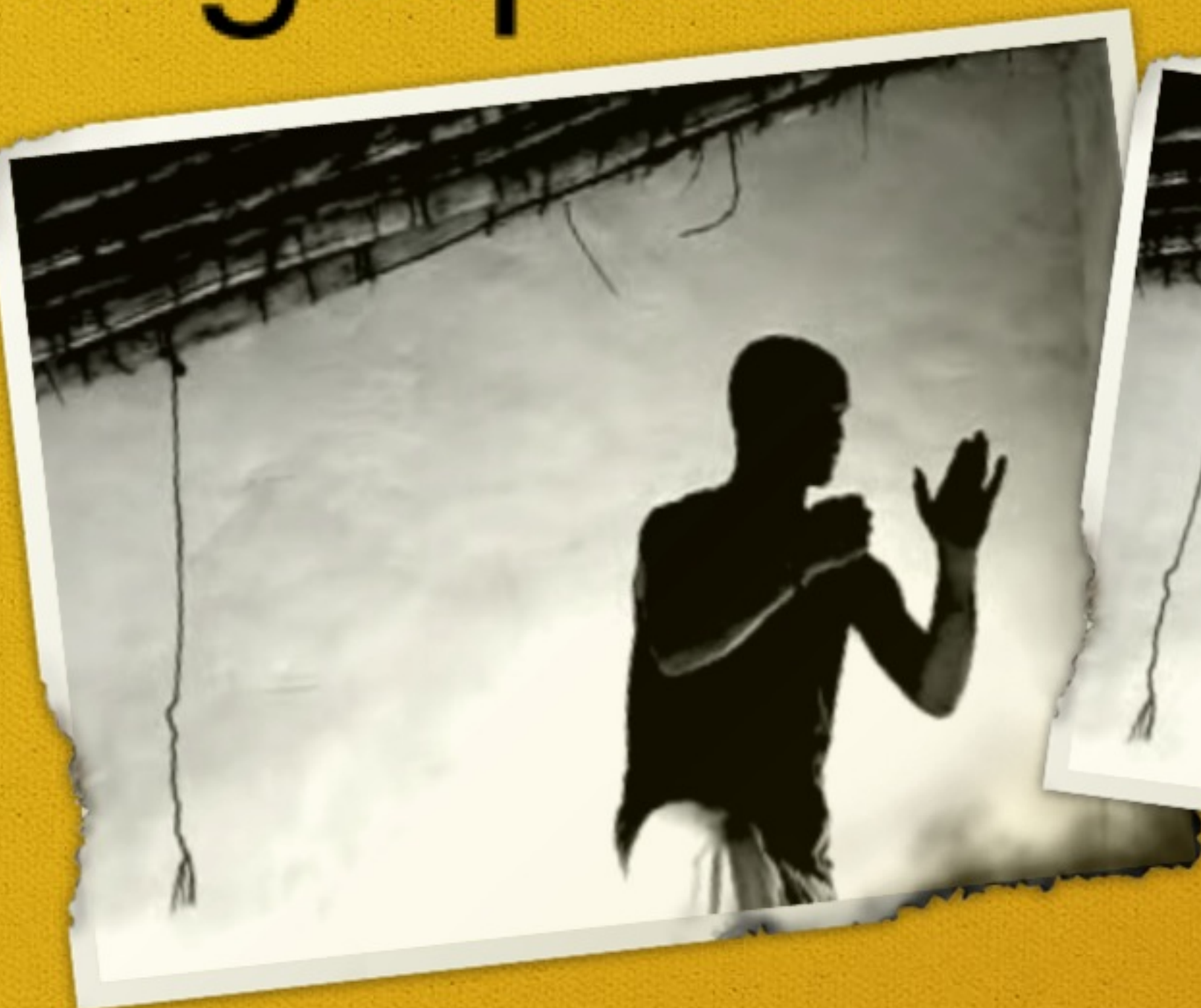


...Cuando una parte del cuerpo permanece,
todas las otras partes hacen lo mismo.

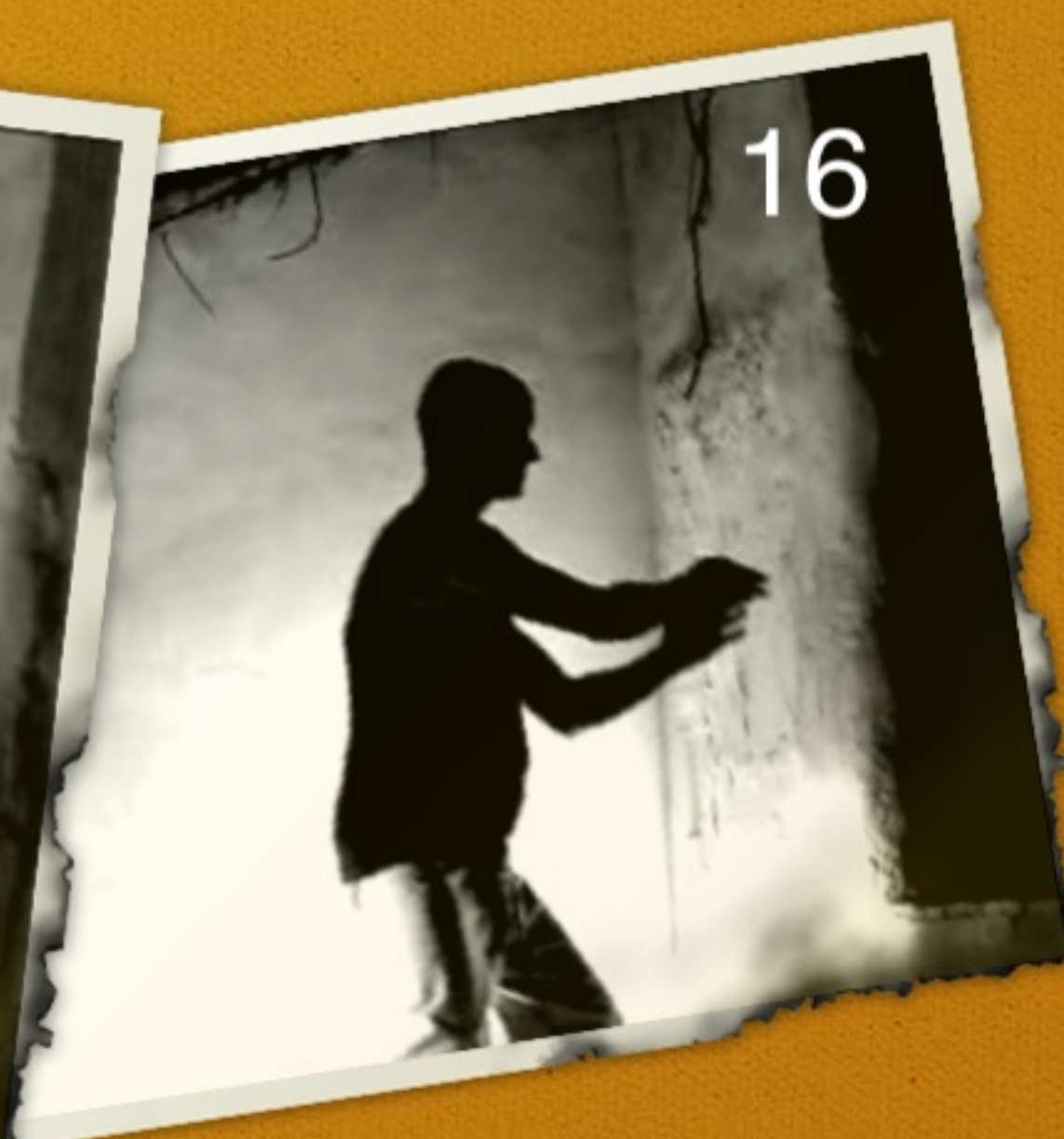
and...
y...

...punch
...golpear

La armonía entre el interior y el exterior

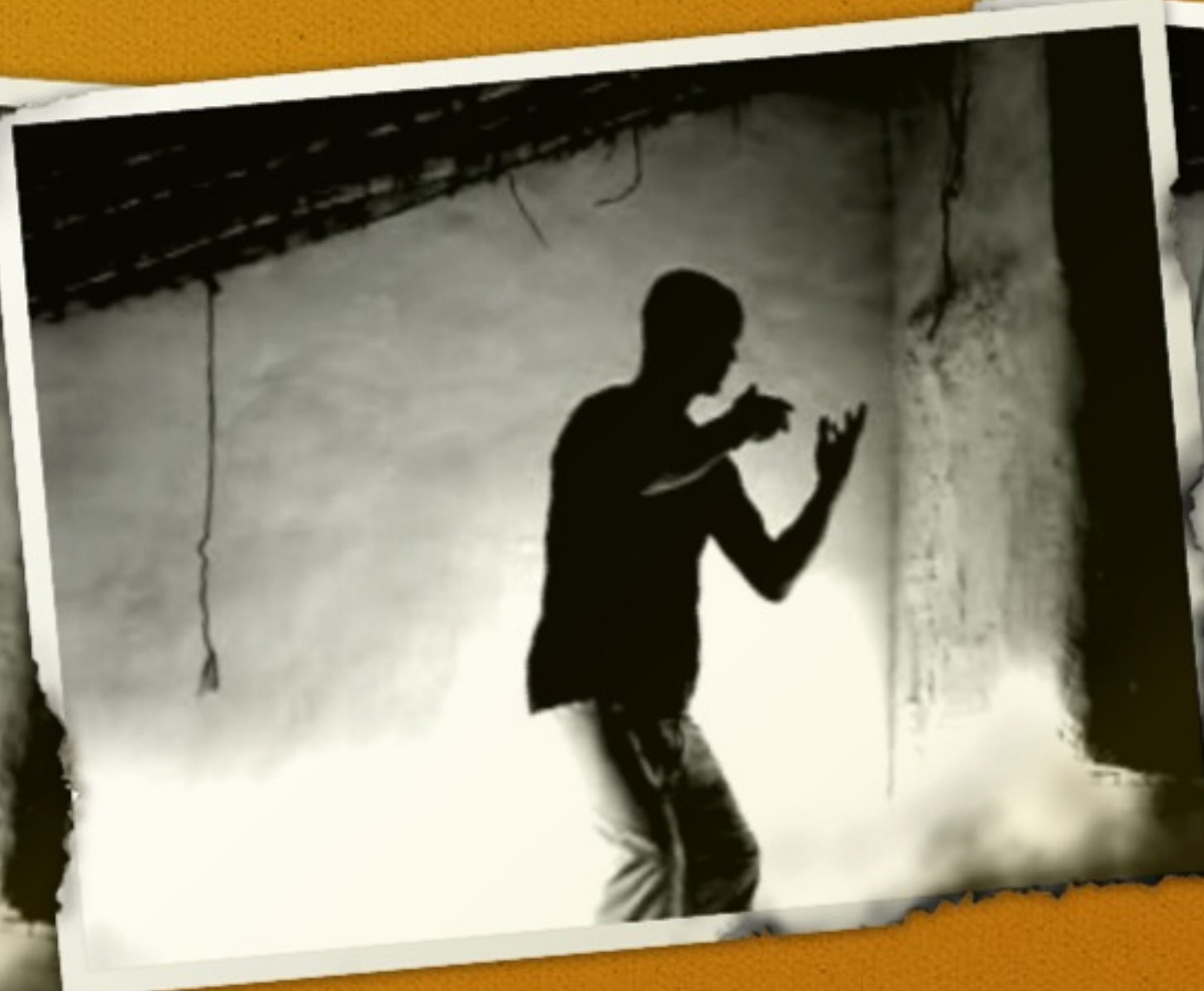


There is an unspoken harmony between
what we do and what we are..



16

Retroceder ...
Withdraw ...



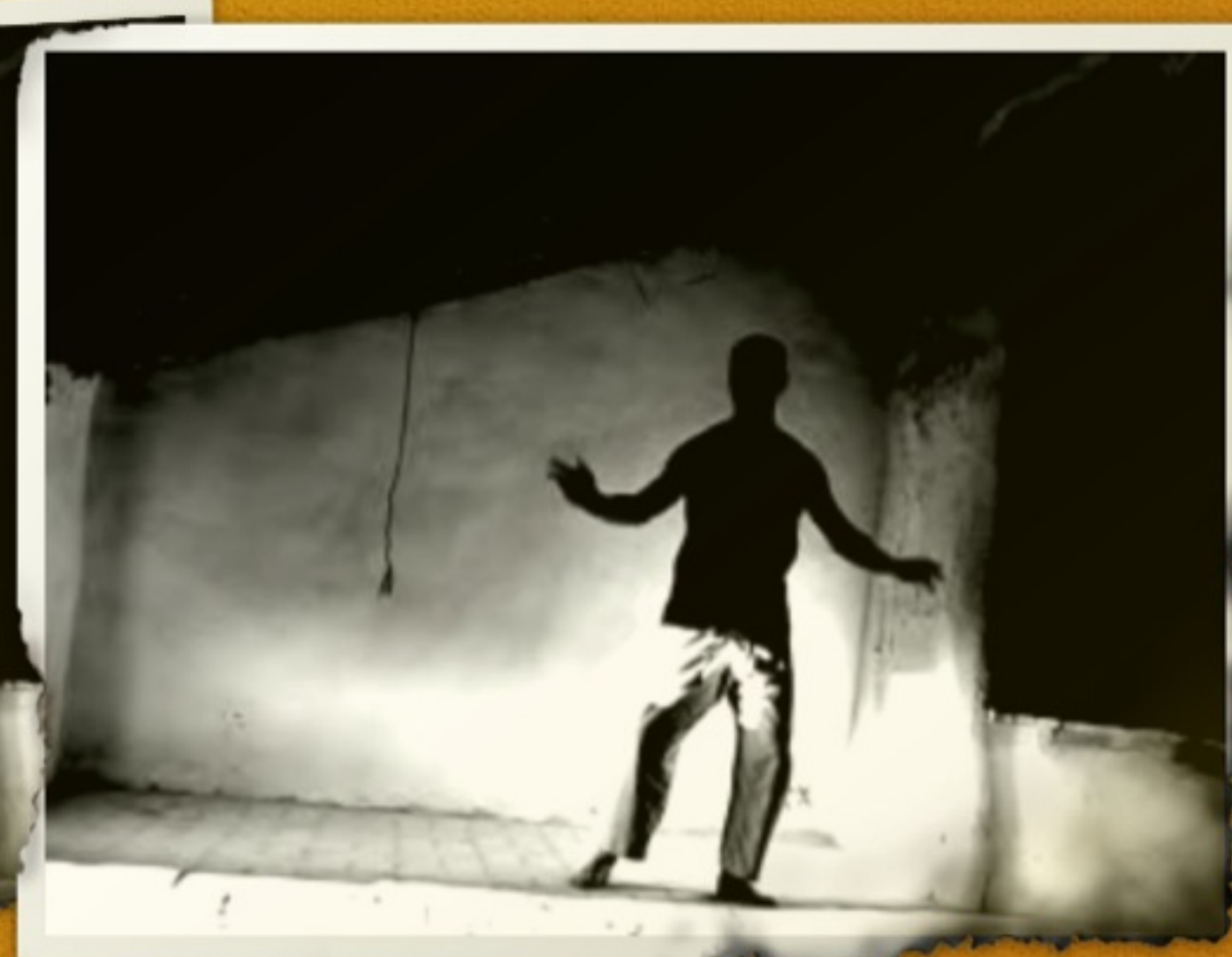
...and Push
...y empujar

El final de un movimiento es el comienzo del próximo

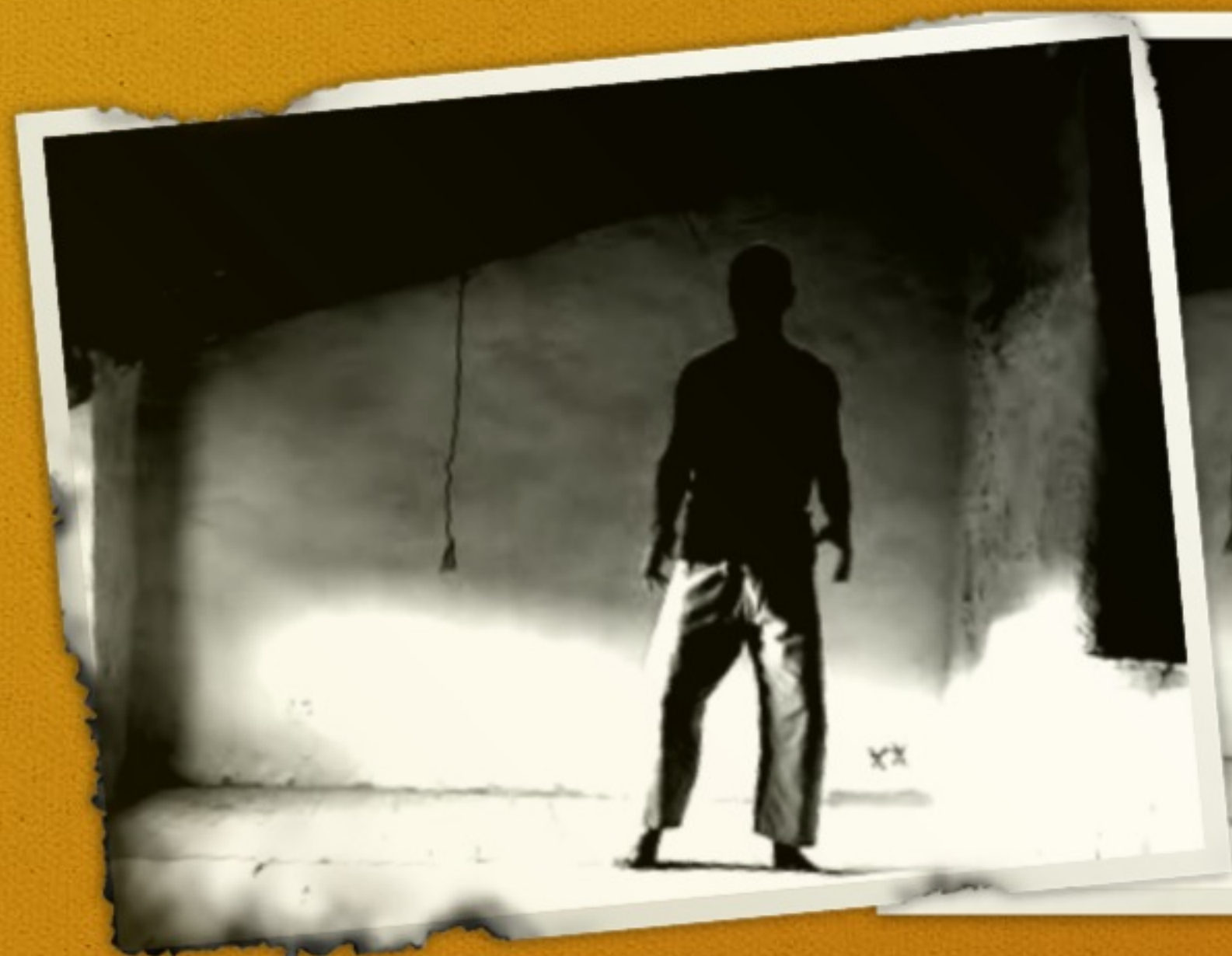


Cruzar las Manos

Cross Hands



The end of one movement is the beginning of the next



En la versión completa....

In the Complete Version

* Todo la forma corta de Tai Chi hasta el final. The Complete Short Form

* 46 páginas 46 Pages

* Más de 300 Fotos
Originales
More than 300
original photos

* Más detalles
de las posturas
More posture details

* Recomendaciones y
consejos por Tai Chi
Maestros
Advice and tips on
training by the Masters

* Enlaces a los
vídeos y artículos.
Links to Free
Books and Videos



Consigue la versión completa :
www.teapotmonk.com