

CAPITULO No.1: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La llamada Tercera Edad es un proceso inevitable. En el país cada día se plantean nuevas soluciones para que dicha edad se desarrolle de una manera segura e integral, a través de una lucha en forma continua por mejorar el nivel de vida. La preocupación general de cómo llegar a la vejez se presenta de manera inexorable como un futuro doloroso, debido a las condiciones especialmente difíciles, que deben afrontar en la tercera edad, en donde se sienten postergados y excluidos, a la par que aparecen las enfermedades asociadas a la vejez, Alzheimer, artrosis, osteoporosis, astenia etc. Por eso la importancia de proponer una opción de vida que nos proporcione una vejez sana y mucho más placentera evitando las molestias crónicas y las enfermedades que tornan a los adultos en seres vulnerables y dependientes. He ahí la importancia de obtener las respuestas adecuadas en la práctica sistemática de la actividad físicas¹.

El deterioro progresivo de la función física y mental si no es bien enfrentado con la debida preparación, puede derivar en una crisis que dañe definitivamente la integridad de las personas que atraviesan ésta etapa.

La disminución de la relevancia social, la violenta alteración de las relaciones interpersonales, el agobio de las enfermedades mal llamadas degenerativas o el temor a enfrentarlas, la pérdida o el alejamiento de los objetos de identificación (hijos, pareja), el frecuente aislamiento, el temor a la muerte, conducen a ésta personas a profundos estados de desencanto, agotamiento y depresión, llevándolos muchas veces a padecer enfermedades, y transitar una vejez con todo tipo de dificultades.

¹ CEBALLOS, J. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.

Muchas veces el sedentarismo, la mala alimentación (dieta irracional) el descontrol en adicciones, el estrés, es decir el maltrato al cuerpo en todos sus aspectos físicos, y psicológicos durante toda una vida, son la causa de las futuras dolencias, como enfermedades circulatorias, reumatismo, colesterol, problemas de presión, reducción de la capacidad respiratoria, molestias o enfermedades en la columna o en los huesos, como artritis ó artrosis, dificultades para ver u oír, entre otras².

Tanto en los países desarrollados como en los que están en vía de desarrollo existe una tendencia a aumentar la expectativa de vida al nacer y a que tengamos cada vez mas personas mayores de 60 años de edad. En el Ecuador igualmente esta tendencia esta claramente determinada, cuando en las cifras de la UNICEF, del año 2008, la esperanza de vida es de 75 años.³

Uno de los factores determinantes de los efectos del envejecimiento es la disminución del nivel de actividad física. A medida que aumenta el envejecimiento el adulto mayor se vuelve más sedentarios y este menor nivel de actividad produce la pérdida de capacidad y habilidades físicas. La principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento esta en procurar una actividad física agradable y asequible Teniendo en cuenta que el envejecimiento esta acompañado por una serie de alteraciones en todos los sistemas del organismo que afectan de forma importante la aptitud física.

La Doctora Esperanza García, Directora del Centro de Jubilados de las Naciones Unidas IESS, declara que:

“En el centro de jubilados se encuentra un numero alto de adultos mayores en los cuales se imparten diferentes cursos de cultura física, los cuales prestan la oportunidad de realizar actividad física de diferente manera, siendo uno de ellos el Tai Chi”

² Amelia Galaz y Verónica Revythis, Aspectos Terapéuticos y Psicológicos en Tercera Edad, Santiago de Chile

³ http://www.unicef.org/spanish/infobycountry/ecuador_statistics.html

La promoción de actividad física en los adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano⁴.

El Tai Chi es una disciplina con técnicas muy especializadas por lo que es necesario a una metodología específica de enseñanza a fin de obtener los beneficios esperados, ya que se trata de una población en condiciones delicadas propio de su edad.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿La práctica de Tai Chi incide en el equilibrio del adulto mayor?

1.3 OBJETIVOS:

1.3.1 Objetivo General

- Analizar la práctica de Tai Chi y su influencia en el equilibrio del adulto mayor del Centro de Jubilados en las Naciones Unidas del IESS
- Elaborar una propuesta de un Programa de Tai Chi técnicamente estructurada para el desarrollo del equilibrio del adulto mayor.

⁴ ANDRADE,E.L., MATSUDO,S.M.M., MATSUDO,V.K.R., ARAUJO,T.L. Body mass index and neuromotor performance in elderly women. In: Proceedings International Pre-Olympic Congress, Physical activity sport and health, Dallas, 1996

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el estado del equilibrio en el adulto mayor del Centro de Jubilados del IESS.

- Analizar las metodologías utilizadas para enseñar el Tai Chi en el Centro.

- Determinar los principales ejercicios del Tai Chi para el equilibrio del adulto mayor.

- Identificar el estilo más idóneo de Tai Chi para el adulto mayor.

- Seleccionar los métodos adecuados para impartir el Tai Chi en el adulto mayor.

1.4 JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

Todos los profesionales de la actividad física, deportes y recreación como los profesionales de la Salud coinciden en la importancia que tiene el adulto mayor y la necesidad imperativa de desarrollar el método adecuado para mejorar su calidad de vida., no es posible detener el envejecimiento, pero si es posible contribuir a que este fenómeno natural ocurra de una forma sana. La práctica de Tai-Chi procura un grado extra de estiramiento y de giro en cada movimiento, poniendo el énfasis en el mejoramiento de la salud. Con una práctica diligente, este tipo de movimiento produce un profundo efecto en todos los sistemas de cuerpo porque reduce las tensiones, mejora la circulación y aumenta la fuerza y la flexibilidad. Al restablecer una circulación adecuada y

al liberar de tensión a los músculos, ligamentos y tendones, el Tai-Chi ayuda a optimizar la fisiología del cuerpo.

Los hombres constantemente han desarrollado su capacidad mental, su inteligencia y su pensamiento a preservar la salud y lograr mayor calidad de vida. Ya se tiene estudios sobre los beneficios y la ayuda que significa el Tai Chi, el principal es el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

Según un trabajo publicado en 'Archives of Physical Medicine and Rehabilitation', el Tai Chi (disciplina oriental basada en realizar ejercicios pausados), mejora notablemente la función circulatoria de las personas mayores.

Además, a diferencia de las actividades físicas más extenuantes, los movimientos lentos y equilibrados del Tai Chi "son muy accesibles para los adultos mayores o las poblaciones de pacientes que pudieran tener algunas limitaciones físicas", señaló el Dr. Michael Irwin, profesor de psiquiatría e investigador del Instituto Semel de neurociencia y conducta humana, parte de la Facultad de medicina de la Universidad de California en Los Ángeles. Irwin ha llevado a cabo mucha investigación sobre los beneficios de la práctica sobre la salud.

Los beneficios se extienden también a otras áreas. Un famoso estudio de este año de la Universidad de Emory en Atlanta encontró que el Tai Chi ayudaba a los practicantes de edad avanzada a reducir su riesgo de caídas potencialmente letales. El propio trabajo de Irwin en la UCLA encontró que el Tai Chi reducía el riesgo de los adultos mayores de herpes, un trastorno inmunológico. Otro estudio de la UCLA, que será publicado pronto en la revista Gerontology, demostró que mejoraba la función del sistema nervioso simpático, lo que se ha relacionado durante largo tiempo con una buena salud cardiovascular.

Estos estudios nos hacen ver la importancia de la utilización del Tai Chi como medio de mejora en la salud y por consecuencia en la calidad de vida.

La aplicación de ejercicios de la técnica del Tai – Chi científicamente dosificada da respuesta a la necesidad de movimiento y desarrollo de los diferentes sistemas de nuestro organismo desarrollando y fortaleciendo cada uno de ellos, ejercen influencia en los sistemas, respiratorios, cardiovasculares, ostiomuscular, locomotor nervioso, en fin es el instrumento que el hombre ha descubierto para de forma preventiva preparar al ser humano para enfrentar los procesos naturales de envejecimiento, además cuando se ha llegado a la adultez se aplica para el mejoramiento de esta etapa de la vida.

En el Ecuador existen pocos centros de adultos mayores que tienen un programa de Tai Chi pero el trabajo se lo realiza de forma empírica tratando en todo caso de llenar el vacío existente de esta técnica legendaria, pero es imprescindible que tenga un basamento científico para que pueda dar respuesta a las exigencias que establece una población que por sus condiciones físicas y psíquicas, se debe manejar con sumo cuidado y tecnicismo para procurar la ayuda necesaria evitando todo tipo de riesgos.

La utilización del Tai Chi como medio para el desarrollo del equilibrio del adulto mayor proporciona los beneficios necesarios para que el uso de esta técnica en este grupo, muchas veces abandonado, y carente de estímulos tenga la oportunidad de una opción holística, en donde la mente, el organismo, las emociones procuren el equilibrio adecuado en el Adulto Mayor.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEORICA (ESQUEMA DEL MARCO TEORICO)

CAPITULO1: EQUILIBRIO

1.1 INTRODUCCIÓN⁵

El equilibrio es un elemento fundamental e imprescindible en cualquiera de los movimientos que se realiza diariamente. El equilibrio es una cualidad, que una determinada posición, tiene o no tiene, es decir no existen grados intermedios. Hablar de posiciones más o menos equilibradas es un error; si un sujeto permanece en una posición se dice que está en equilibrio y si no, estará en desequilibrio.

1.2 CONCEPTO DE EQUILIBRIO

Alvararez del Villar, C. (1995) recoge las siguientes definiciones:

J. D. Lawther: “El ajuste del control del cuerpo con respecto a la fuerza de la gravedad”.

Lopez Prieto y otros: ‘Todos los animales, cualquiera que sea su medio de locomoción, conservan automáticamente el equilibrio, es decir, la posición que deben guardar en relación con el mundo exterior, y la recobran cuando por cualquier causa la pierden’.

Muska Mosston: “El equilibrio es la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad”.

P. Vayer: “El equilibrio corporal es un aspecto de la educación del esquema corporal, ya que condiciona las actitudes del sujeto frente al mundo exterior”.

Rivenq y Terrisse: “La habilidad para mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina,

⁵ Equipo De Centros De Estudio, Educación Física Cuerpo de Maestros. Temario Para la Preparación de Oposiciones. e-book, Edit. Mad 4ta EDICION, España 2006, pp. 200

cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico)'.
'

Guilleral: 'La suma de los desequilibrios''.

Ortega, E. y Blázquez. O: "Es la capacidad de mantener la proyección del centro de gravedad dentro de la base de sustentación'.

Villada y Vizueie (2002): el equilibrio es "la Capacidad que tenemos para controlar el cuerpo en el espacio y la capacidad de recuperar la postura correcta después de haber intervenido un factor que lo haya desequilibrado, o tras una situación de movimiento o desequilibrio. Para mantener el equilibrio es completamente necesaria la existencia de un centro de gravedad y de una base de sustentación."

Pastor Pradillo (1984) en Villada y Vizuetete (2002): define el equilibrio como "la capacidad de mantener una postura o más en contra de cuantas fuerzas extrógenas inciden sobre su cuerpo. Por tanto se relaciona con el control tónico postural a quien se responsabilizá, sobre todo, de dos funciones: una función activa y otra función de mantenimiento."

El cuerpo regula el equilibrio a través de la información que llega al cerebelo que coordina a partir de esa información la actuación de diferentes grupos musculares para realizar una acción coordinada y eficaz.

La información llega al cerebelo por tres caminos diferentes:

Articulaciones: proporcionan sensaciones anestésicas que informan sobre la posición de cada una de las partes del cuerpo.

Sensaciones visuales: recogen información del exterior.

Sensaciones del laberinto: situado en el oído interno nos informa sobre la posición de la cabeza en cada momento.

1.3 TIPOS DE EQUILIBRIO

1.3.1 EQUILIBRIO DINÁMICO

El equilibrio dinámico, supone mantener la posición correcta durante la ejecución de un movimiento determinado, normalmente la carrera (ejemplo: la conducción del balón). El equilibrio dinámico, aunque parezca lo contrario, entraña más dificultades que el estático, ya que el sujeto se ve condicionado por factores externos a él. Así, en el ejemplo anterior, al conducir un balón en carrera, el individuo debe percibir la velocidad del móvil, ajustarse a ella, y provocar una sucesión continua de estar en equilibrio, perderlo y recuperarlo; para ello debe contraer los músculos necesarios en el momento oportuno y relajar los superfluos. Se trata, en definitiva, de disminuir el tiempo de acción entre el equilibrio y el reequilibrio.

1.3.2 EQUILIBRIO ESTÁTICO

Álvarez del Villar lo define como “La habilidad o facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición erguida sin desplazarse”; El equilibrio estático se puede subdividir en:

Equilibrio estático postural: Es el que permite estar de pie o sentados. El sujeto mantiene su postura gracias a la semicontracción permanente de los músculos implicados; en cada instante, el tono muscular necesario para mantener la postura es regulado por reflejos provocados por sensaciones visuales, laberínticas, táctiles y anestésicas.

Equilibrio estático deportivo: En la mayoría de los deportes no tiene mucha trascendencia. Sin embargo, hay deportes como la gimnasia artística deportiva, en los que el equilibrio estático constituye un aspecto técnico muy importante.

Rash Burke recurre a la Física al afirmar que un cuerpo está en equilibrio estable o en reposo cuando la resultante de todas las fuerzas que sobre él actúan es igual a cero. Para que exista equilibrio estable debe haber una oposición de fuerzas, donde se alterne la con-

tracción de unos músculos y el estiramiento de otros; esta combinación da lugar al equilibrio estático. Por ejemplo, cuando se está en equilibrio invertido de brazos, si la vertical del centro de gravedad se desplaza hacia adelante habrá que contraer la musculatura flexora de la muñeca y se estirarán los músculos extensores de la misma; en el caso contrario, es decir, si la vertical del centro de gravedad se desplaza hacia atrás, se hará más presión sobre la base de la palma contrayendo los músculos extensores de la muñeca.

1.3.3 EQUILIBRIO POST-VUELO

Se refiere a todas las posiciones o acciones posteriores a un vuelo, como la parada en uno o dos tiempos (baloncesto), salidas de aparatos (gimnasia artística) son ejemplos de equilibrio estático tras una fase aérea. El paso de una valla (atletismo) es un ejemplo de equilibrio dinámico tras una fase de vuelo.

1.3.4 REEQUILIBRIO⁶

O capacidad de corregir la postura frente a una intervención externa que la varíe o modifique.

1.3.5 EQUILIBRACIONES

Capacidad de mantener en equilibrio con o sobre diferentes partes de nuestro cuerpo, objetos extraños a él.

1.4 SISTEMAS QUE CONTROLAN EL EQUILIBRIO.

El equilibrio está controlado en el ser humano por tres sistemas:

⁶ ÁLVAREZ Jesusa y Otros., Desarrollo Curricular Para La Formación de Maestros Especiales en Educación Física. 1993

Sistema Kinestésico: que consiste en una serie de terminaciones nerviosas distribuidas por todo el aparato locomotor que informan constantemente del estado de huesos, músculos, tendones y articulaciones.

Sistema Muscular: situado en el oído medio e interno, envía información constante sobre los movimientos de la cabeza, su posición en relación al cuerpo y las aceleraciones y cambios direccionales de nuestro cuerpo.

Sistema Visual: que nos relaciona con el exterior, proporcionando información sobre distancias y disposición de objetos en el espacio.

La información que aporta estos tres sistemas se integra, formando un paquete de información que llega a través de las vías nerviosas aferentes, al cerebro, constituyendo el sistema informador. En el cerebelo se hallan acumulados los diferentes programas de equilibrio que dispone el sujeto. La información recibida al cerebro se envía al cerebelo donde se comparan con la almacenada constituyéndose el sistema comparador, que escogerá, de entre los diferentes programas acumulados, aquel que más se ajuste a las necesidades específicas del sujeto en cada situación concreta. Por último entra en acción el sistema corrector que se encargara de dar el aparato locomotor las ordenes necesarias para aplicar el programa de equilibrio escogido y así efectuar las correcciones necesarias, Este círculo de Información –comparación-corrección funciona de forma constante en el individuo.

1.5 FACTORES FÍSICOS QUE INFLUYEN EN EL EQUILIBRIO⁷

Sobre el equilibrio influyen diferentes factores del propio sujeto y del medio en el que se halla:

⁷ Rius Sant Joan, Metodología y técnicas de atletismo, Edit. Paidotribo, PRIMERA EDICION, España 2005, pp. 154



Fig1.1 (Factores físicos que influyen en el equilibrio)

La base de sustentación: Es la parte con que un sujeto se apoya en una superficie cualquiera. Cuanto más grande, mayor estabilidad habrá, y a mayor base de sustentación mayor es la capacidad de mantener el equilibrio.

La altura del centro de gravedad en relación a la base de sustentación: a menor separación vertical entre el centro de gravedad y la base de sustentación, mayor capacidad de mantener el equilibrio.

La postura global y las acciones segmentarias: que al influir sobre el centro de gravedad, afectaran la capacidad de equilibrio.

Las fuerzas externas al sujeto: que según su intensidad, dirección y punto de aplicación, pueden influir sobre el equilibrio, mejorándolo (por ejemplo realizar una vertical de brazos con apoyo en la pared) o perjudicándolo (recibir empujones al cruzar una barra de equilibrio).

Vertical del centro de gravedad: Es la línea que va desde el centro de gravedad hasta el centro de la Tierra. Para que exista equilibrio esta línea imaginaria debe caer sobre la base de apoyo, de lo contrario no habrá equilibrio.

Base inamovible: Si la base de apoyo está en movimiento, existirá menos estabilidad que si está inamovible.

Masa o peso corporal: A un individuo obeso le es más difícil perder el equilibrio, pero una vez desequilibrado le cuesta más recuperarlo.

1.6 FACTORES SENSORIALES QUE INTERVIENEN EN EL EQUILIBRIO⁸

Existen dos tipos de receptores de estímulos, los exteroceptivos que perciben estímulos del exterior, y los propioceptivos que perciben estímulos procedentes del interior del propio cuerpo.

En el equilibrio intervienen los siguientes receptores;

a) **Receptores exteroceptivos:**

El oído.

Es el órgano sensorial de la audición y del sentido del equilibrio. Esta última función es la que nos interesa aquí. El sentido del equilibrio se localiza en el oído interno, concretamente en el utrículo, en el sáculo y en los canales semicirculares que, a su vez, constituyen el laberinto membranoso. Los canales semicirculares son tres conductos en forma de arco, cada uno orientado en una dirección del espacio. El utrículo y el sáculo son dos especies de bolsas alojadas en el vestíbulo; del primero parten los canales semicirculares. El laberinto membranoso está lleno de un líquido, la endolinfa, en cuyo seno se encuentran libres pequeñas secreciones calcáreas denominadas otoconías o estatolitos, las cuales tienden a depositarse sobre el fondo por efecto de la gravedad. En zonas determinadas de la superficie interna del laberinto membranoso, se localizan células flageladas que conectan con terminaciones nerviosas; cuando las otoconías hacen contacto con los flagelos de estas células, éstas se excitan y transmiten un impulso nervioso que llegan hasta el cerebro, el cual interpreta qué posición tiene la cabeza en función de las células excitadas.

La vista.

La referencia visual es muy importante en el equilibrio. Cualquier posición del equilibrio es más fácil mantenerla con los ojos abiertos que cerrados. A través de la vista se calcula distancias, trayectorias, alturas, velocidades, etcétera.

Se hizo una experiencia con gimnastas sobre la barra de equilibrio. El fondo era una pared móvil; cuando la gimnasta se desplazaba sobre el aparato, la pared se movía cambiando la

⁸ Bartual Pastor Juan , El Sistema Vestibular Y Sus Alteraciones, Volumen 1, Editorial Eloisa Rodrigues-Vida , Primera Edición, España 1999, Pp. 94

percepción visual con respecto a la pared, entonces perdía el equilibrio y se caía. Esto explica la importancia de la vista en el equilibrio.

El tacto. Este sentido nos da información sobre apoyos, presiones, etcétera.

b) Receptores propioceptivos:

Los receptores propioceptivos informan del grado de tensión muscular, de la posición y movimiento del cuerpo y de los distintos segmentos corporales, etc. Constituyen el denominado sentido anestésico (o kinestésico). La información que proporcionan permite al cerebro determinar qué grupos musculares deben contraerse y el grado de contracción de éstos, con el fin de mantener la posición de equilibrio o de ejecutar los movimientos deseados.

Los receptores propioceptivos se localizan en los tendones musculares y en las articulaciones, concretamente en los llamados órganos tendinosos de Golgi.

C) Otros Factores

Diferentes autores engloban en este tercer grupo de factores todos aquellos relacionados con aspectos psicológicos. Podemos citar entre ellos: motivación, ansiedad, concentración, autoconfianza, seguridad, etc.

1.7 BENEFICIOS DEL TRABAJO DE EQUILIBRIO EN EL ORGANISMO

- a) Mejora la realización técnica deportiva, por aumento en la musculatura de las extremidades.
- b) Aumento de la capacidad de rendimiento deportivo.
- c) Aumento en la capacidad de precisión.
- d) Aumento de la capacidad de concentración mejorando la conexión mente-cuerpo.

1.8 EVOLUCIÓN DEL EQUILIBRIO

En la misma medida que se produce el desarrollo psicomotor, se produce también el del equilibrio. El equilibrio estático alcanza un grado suficiente a los 6 años que se mantiene a lo largo de toda la vida; sin embargo, el equilibrio dinámico alcanza su cenit hacia los 10-

12 años, pero se produce un descenso paulatino a partir de esa edad. Este descenso se acelera a edades avanzadas debido al deterioro de los sistemas nervioso y locomotor.

La gráfica que presentamos a continuación muestra la evolución del equilibrio dinámico con la edad.

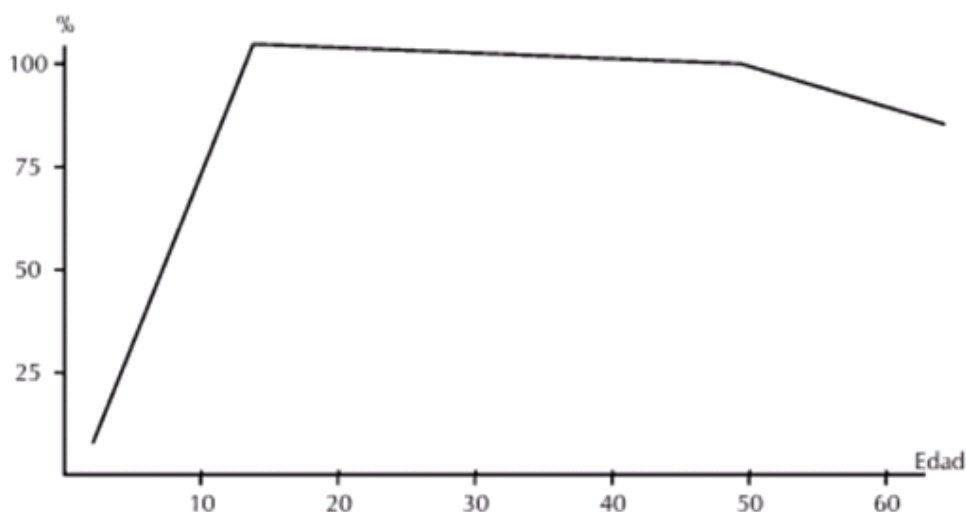


Fig.1.2(Evolución del equilibrio)

1.9 EFECTOS DEL EQUILIBRIO⁹

1.9.1 EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Todo deporte requiere del equilibrio (tanto estático como dinámico) para poder desplazarnos y realizar los movimientos y gestos técnicos con eficacia, sin peligro de caer al suelo o desestabilizarnos, lo que supondría una gran ventaja para nuestro adversario (si voy corriendo con el balón y me desequilibro, mi contrincante aprovechará para robármelo

⁹ Ballaesteros Jimenes,S. Cualidades Motrices y Movimiento Humano Dpto, Educaion Fisica I.E.S.,Editorial ,Madrid Tea. Barcelona, (1982)

el balón; si voy defendiendo al jugador/a con balón y pierdo el equilibrio, me rebasará y podrá lanzar sin oposición).

A pesar de que resulta muy importante en cualquier práctica deportiva, hay algunos deportes en los que el equilibrio tiene aún mayor importancia, puesto que es el objetivo principal. Es el caso de la gimnasia rítmica y artística (hay que mantener el equilibrio en distintas posiciones y con distintos apoyos), del judo (el objetivo es conseguir desequilibrar al contrario y que caiga al suelo), el esquí (hay que mantenerse de pie sobre los esquís durante todo el recorrido), en trial (hay que mantener el equilibrio sobre la moto, penalizándose los apoyos en el suelo), en escalada (donde la pérdida del equilibrio puede suponer que caigamos desde una gran altura), etc.

1.9.2 EN LA VIDA COTIDIANA

Para desplazarse y realizar nuestras actividades diarias, también es necesario unos niveles mínimos de equilibrio, o de lo contrario se estaría cayendo al suelo constantemente.

Algunos ejemplos: cuando se tiene que pasar por el extremo de la acera, sobre el bordillo (disminución de la base de sustentación); para coger algo de la parte de arriba de una estantería, poniéndonos de puntillas o subiéndonos en una silla (elevación del centro de gravedad); al entrar o salir del instituto con mucha gente a nuestro alrededor empujándonos (desequilibración externa), etc.

1.10 ERRORES ANATÓMICOS DEL EQUILIBRIO.

Considerando al humano como un conjunto de equilibrios superpuestos, las técnicas utilizadas intentan restablecer y reforzar (flexibilización y musculación), equilibrios particulares, que llevan a los diferentes autores a confusiones.

Se ha descrito durante mucho tiempo que el equilibrio de la pelvis está mantenido por la musculatura abdominal por un lado y por los glúteos por otro. Y sin embargo cualquiera puede darse cuenta que en bipedestación, los glúteos están totalmente relajados. Por otra parte no se ve cómo los músculos abdominales, cuya función es la contención y la

respiración, podría equilibrar la pelvis en el plano anterior. Este equilibrio es el resultado de un conjunto de sinergias neuromusculares en cuyo seno el grupo de músculos pelvitrocantéreos (cortos y potentes) parece jugar un papel principal.

CAPITULO 2: TAI CHI

2.1 DEFINICIÓN¹⁰

Siempre que tratamos de recuperar un concepto, es fácil encontrar infinidad de versiones que tratan de justificar su ideológica visión al respecto.

El Tai Chi no puede escapar a todo ello. Los antiguos llamaban "el Cosmos" al Tai Chi.

Tai: indica grande, algo tan grande que no se sabe cómo es.

Chi: indica comienzo, también camino o maneras de llegar.

Chuan: significa puño.

El origen de todo ello surge del "I Ching", el libro de los cambios. Pero es Wang Zong Yue, según texto del Instituto de Wu Shu de la Universidad de Pekín, quien explicando la razón del boxeo según la teoría del Yin y del Yang, usa el nombre de Tai Chi Chuan.

El tai chi es un antiguo arte marcial chino, con probados beneficios para la salud mental y física que se realiza mediante movimientos relajados y armoniosos en combinación con la respiración y la concentración mental. Recomendado en diversas enfermedades y lesiones.

Se basa en conceptos de la Medicina Tradicional China, y de la filosofía taoísta de la antigua China como son la circulación del *qi* (chi), los meridianos de acupuntura, la teoría del yin y el yang, la ley de los cinco elementos, etc.

El Tai Chi es una de las artes marciales internas, desarrolladas desde Wudang -montaña con una muy antigua tradición taoísta en China.

¹⁰Parry Robert, Tai chi: guías de progreso para la vida, Editorial Paidotribo, Primera Edición, Barcelona, pp. 13

Forma parte del cultivo espiritual taoísta ("xiu lian"), por el carácter meditativo que posee su ejecución, así como otras características avanzadas.

Tai Chi es una simplificación de su nombre: taiji quan (pronunciado aproximadamente "Tai Chi Chuan").

2.2 HISTORIA DEL TAI CHI



Son muchos los autores que se atribuyen la autoría del estilo, Zhang Sang Fong de la dinastía Song, es uno de los más populares. Según cuenta una leyenda, absorto en plena meditación, el viejo ermitaño despertó de su letargo ante el ruido que se producía fuera de

su cabaña, como consecuencia de una lucha entre una grulla y una serpiente. Los movimientos gráciles de una, y la flexible armonía de la otra, le inspiraron para crear tan peculiar estilo.

Otras versiones señalan a Hang Gong Yue, o a Cheng Ling Xi de la dinastía Üang. Incluso Xu Xuang Ping o ü Dao Zi de la dinastía Tang con leyendas similares a la primera. Pero según las investigaciones llevadas a cabo por los más prestigiosos centros de estudio del Wu-Shu de China, ninguna de todas ellas es fiable.

La formación del Tai Chi, siguiendo siempre estas mismas fuentes, se dio a finales de la dinastía Ming y principios de la Qing.

Según los datos que obran en poder de la familia Chen, Chen Wan Ting (1600-1680) era muy famoso en la provincia de Santong por la destreza que mostraba en el dominio de las distintas formas del Wu-Shu. Incluso ciertas fuentes afirman que, antes de crear el Tai Chi, estuvo trabajando en el monasterio de Shaolín, de la provincia de Henan. Lo cierto es que a pesar de que se tienen referencias de la práctica de Wu-Shu de su familia anteriores incluso a 1372. Chen Wang Ting asimiló el método de la respiración y la teoría del Tao, que anteriormente había expuesto en un libro Huang Ting, llamado *La teoría de Huang Ting*.

Según las notas referenciales de la familia Chen, los movimientos inspirados para la creación del estilo están fuertemente relacionados con una serie de 32 movimientos que se derivan del resumen que hizo Qi Ji Guang (1528-1587) de un total de 16 estilos que conoció en su época y los resumió en dicha serie. Lo cierto es que 29 de los 32 movimientos referidos anteriormente son iguales.

2.3 HISTORIA DE LOS DIFERENTES ESTILOS DE TAI CHI ¹¹

La técnica de Tai Chi creada por Chen Wang Ting y expresada en el estilo que lleva su nombre, "Chen", rápidamente empezó a ser pasto de todos aquellos que intentaron dar su

¹¹ Font Roig Fidel, Tai-chi Chuan, Edit. Paidotribo, Tercera Edición, Barcelona 2002, pp. 12

visión al respecto. De entre todos los estilos que se contabilizan en la actualidad, hablaremos únicamente de aquellos que se consideran realmente significativos, tanto por su contrastada historia como por el origen de los mismos. Destacando los siguientes:

Chen, Yang, Wu, Sun, Hao

2.3.1 CHEN

Es el más antiguo de todos ellos. Siendo Chen Wang Ting, su creador, de la aldea de los Chen. La referencia a dicha aldea es debida a que la mayoría de los habitantes de la misma llevan este apellido.

La historia de cómo llegó a inspirarse para crear el estilo ya quedó reflejada en el capítulo que explica la historia del Tai Chi. Si bien es cierto que los primeros datos fiables al respecto no se tienen hasta su nacimiento y desarrollo (1600-1680), es a finales del siglo XVIII cuando el estilo sufre sus primeros y más importantes cismas. Por un lado estaban todos aquellos que tenían una tendencia a la reforma. Por otro estaban los más ortodoxos, que pugnaban por mantenerlo todo tal y como les había sido legado.

La tendencia reformista estaba encabezada por Chen You Ben. La ortodoxa la representaba Chen Chang Xing. A pesar de esta aparente división del estilo, no hay cambios significativos dentro del mismo, ni en sus posiciones ni en sus técnicas. Sólo se aprecian diferencias de forma. Los reformistas trabajan los movimientos de una manera más dilatada, los ortodoxos, por su parte, lo hacen de forma más corta y cerrada.

Chen Yin, en su libro sobre Tai Chi, explica las experiencias en la práctica del Tai Chi de cada generación de la familia Chen.

El estilo se caracteriza por la peculiar manera de desarrollar energía en nuestro interior y, una vez el nivel de la misma está por encima de nuestra capacidad de asimilarla con movimientos suaves y continuos, la saca al exterior expresando fuerza y poder, pero, todo ello, sin perder las peculiaridades del estilo que permiten expresar su contenido a través de un trabajo circular. La energía extra así desarrollada es añadida al potencial de fuerza de cada uno, incrementando y controlando su poder por la actitud de nuestro espíritu. Cuando el dominio de esta fuerza es expresado de manera explosiva, lo hacemos con un suave lati-

gazo de profundo poder de penetración, a través de unos círculos naturales de acción, expresando con ello, no tan sólo las huellas de los movimientos, sino la expresión de nuestra energía dentro de los mismos.

Los movimientos cerrados del estilo, se puede contemplar prácticamente en su totalidad en la primera forma tradicional. Las dos formas que completan el estilo antiguo son:

Yi Lu, que significa primer camino.

Pao Choi, que significa puño bomba.

2.3.2 YANG

Yang Fu Kue (1799-1872) es el creador de lo que se considera hasta hoy día el estilo más divulgado por todo el mundo.

Desde muy pequeño estudiaba con la familia Chen. Como no era miembro de la familia, aprendía en un grupo aparte con otros alumnos. Siempre destacó por su gran capacidad de aprendizaje, que como no siempre veía saciada, se consideraba discriminado con respecto a las enseñanzas que recibían los miembros de la familia Chen. Él y un amigo suyo, que estaba en las mismas condiciones, optaron por espiar cada noche las enseñanzas que recibían los miembros del clan. Luego practicaban juntos y así progresaban. Esto se tradujo en que su nivel empezó a destacar por encima de todos aquellos que recibían enseñanza en el grupo considerado como de miembros de fuera de la familia. Fue entonces cuando el responsable del clan de los Chen empezó a enseñarle a parte, ya que, al enterarse de cómo había conseguido tales conocimientos y el nivel que de esta manera había alcanzado, comprendió su gran capacidad de asimilar tales enseñanzas y quiso que, si tenía que representar al estilo, por lo menos lo hiciera con las mejores garantías.

Con el tiempo empezó a tener muchos alumnos, se fue a Pekín y tuvo como discípulos a personas que ostentaban altos cargos en el palacio imperial. Esto le dio mucho nombre y como su nivel era realmente muy alto, le llamaban "Yang, el que no tiene enemigos", expresando de esta manera su capacidad de vencer a cualquiera. Así se rompió el monopolio de los Chen.

Su hijo primogénito Yang Jue (1837) y su segundo hijo Yang Jian (1842) estudiaron con él, aunque con el tiempo cada uno de ellos desarrolló sus propias características. Su tercer hijo Yang Zhao Qin (1883) no empezó a estudiar Tai Chi desde pequeño, pero desarrolló un estilo Yang, de movimientos muy amplios que a la postre sería muy popular.

La esencia del estilo podría resumirse en dos palabras: relajarse y concentrarse en el Tan Tien. Todo ello para mostrar su capacidad de ejecutar los distintos grupos técnicos resumidos en 13 acciones: parar, golpear, atacar, empujar, tirar, apretar, cortar, movimientos con el codo, movimientos con el hombro, desplazamientos a derecha e izquierda y movimientos de mirar y actuar a uno y otro lado.

2.3.3 WU

Wu Yu Xiang (1812-1880) es el fundador de este peculiar estilo. Aproximadamente hacia 1851 empezó a estudiar el estilo Chen con Yang Fu Kue y un año después cambió de maestro a un descendiente de la familia Chen. De la experiencia que asimiló con sus dos maestros fundó el estilo que lleva su nombre. Sus características muestran una combinación del estilo nuevo de Chen con el estilo viejo. Los movimientos amplios de Yang con los más cerrados de la línea ortodoxa de Chen. Sus movimientos son continuos, cuerpo recto, presta mucha atención al uso de la energía interna que empuja al cuerpo, protegiéndose siempre con una mano cuando la otra ejecuta la acción y no sobrepasando nunca las manos la línea vertical del pie.

2.3.4 SUN

Sun Lu Tang (1871-1932) es posiblemente uno de los maestros de Wu-Shu que más destacaron en su época, dejando tras de sí todo tipo de leyendas. Fue muy famoso por el nivel que llegó a alcanzar en los niveles de Hsing I y Pa Kua. Aprendió Tai Chi en la madurez de su dilatada experiencia, dentro del mundo de las artes marciales. Con Hao Wei Zhen, asimiló las ventajas de los tres estilos anteriores, Chen, Yang y Wu, y de esta manera creó el estilo Sun.

Los movimientos y posiciones del estilo se caracterizan por abrir y cerrar constantemente, desarrollando energía y poder en tales acciones. La teoría del mismo asimila la razón del Hsing I, e incluso del Pa Kua que siempre le caracterizaron.

2.3.5 HAO

Este estilo de Tai Ji fue creado por Wu Yuxiang, discípulo de Yang Lu Chang, y fue popularizado por Hao Weizhen (1.849-1.929), discípulo de Wu Yuxiang. Se caracteriza por una serie de formas bien ordenadas con movimientos simples, rápidos y de corto alcance, la mayoría de los cuales se ejecutan abriendo y cerrando los brazos, por lo que se le denominó Xiao Jia (Pequeña Escuela).

2.4 LA PRÁCTICA DEL TAI CHI EN LA ACTUALIDAD

El Tai Chi pertenece al mundo. Es un patrimonio cultural que todos pueden disfrutar. Para unos su belleza reside en su filosofía. Otros consideran su práctica meditativa. Y los más, su carácter de arte marcial, que lo coloca en una de las artes más refinadas que la tradición nos ha podido legar, y que a través de su práctica cotidiana permitirá descifrar los secretos que anidan en su interior.

Dedicar toda una vida a un arte es disfrutar de sus maravillas. Practicar unos pocos meses es cosechar los beneficios de unos pocos meses. De esta manera, los viejos maestros señalan los resultados de una práctica. El Tai Chi es el arte de fortalecerse por el camino de la suavidad. Desarrollando una fuerza interior más allá de los límites concebidos es "una aguja dentro del algodón".

Uno puede discutir o soñar un gran ideal, pero cuando somos llamados a testar nuestro arte, debemos mostrar nuestro verdadero nivel.

Cualquier arte es fácil de aprender, pero difícil de corregir. Todo ello tendría que motivarnos para llevar a cabo un estudio concienzudo sobre el mismo, ya que si semejante práctica ha sobrevivido tantas generaciones, algo importante ha tenido que aportar. Que las

dificultades que se pueda encontrar en su aprendizaje no sean una justificación para abandonar su práctica. Que la visión no lo perciba ahora, no quiere decir que hemos de rechazar una posible fuente de progreso y desarrollo en un futuro inmediato. Aportar nuestra visión es enriquecer nuestra práctica para futuras generaciones, y también es comprender el camino de un arte.

2.5 ¿EN QUÉ SE BASA EL TAI CHI?¹²

Dentro del conjunto del Tai Chi, la expresión más popular es la de la Forma, conjunto de movimientos encadenados que se ejecutan de manera lenta, uniforme y sin interrupción. Puede ejecutarse con las manos vacías o también con armas. Existe también un conjunto de Ejercicios que se realizan por parejas, denominados Tui Shous.

2.6 ¿CÓMO ES UNA SESIÓN DE TAI CHI?

El Tai Chi consiste en una serie de movimientos circulares, lentos y suaves una especie de baile a cámara lenta que, acompañados de una respiración abdominal y una mirada asociada a las manos, canaliza la energía interior haciendo posible la armonía entre el cuerpo y la mente. Existe una tabla básica de 24 movimientos; la completa, con 78; y la de espada, con 48.

Según la medicina china, el cuerpo humano está atravesado por unos canales energéticos llamados meridianos por los que fluye la energía de manera armoniosa en personas sanas y están obstruidos en personas enfermas.

La finalidad que se persigue con el Tai Chi es activar la energía del organismo y hacerla circular a través de estos canales internos para potenciar todas las funciones que el organismo lleva a cabo.

¹² Mantak Chia, Juan Li, Estructura interna del Tai Chi, Editorial Sirio, 5ta edición, España 2005, pp.41

Una sesión de Tai Chi transcurre en un constante fluir de una posición a otra, con la mente muy relajada. Hay que dejar fuera el trabajo y las preocupaciones para sentir y experimentar cada movimiento.

Para hacer Tai Chi no necesitas nada especial, sólo ropa cómoda (por ejemplo, un calentador) y unas zapatillas blandas.

2.7 ¿QUIÉNES PUEDEN PRACTICAR TAI CHI?¹³

Para practicar Tai Chi no importa la edad ni el estado de la salud y lo pueden hacer personas que deseen mejorar su cuerpo, aclarar su mente y fortalecer su espíritu, como forma de aumentar su rendimiento en su trabajo, mejorar las relaciones personales en el ámbito de su familia y amistades; y ampliar su perspectiva de la vida.

Desde hace cientos de años este estilo de arte marcial ha sido practicado por niños, en quienes se les ha podido detectar mejora en su rendimiento escolar, un manejo más equilibrado del gran caudal de energía que tienen a esa edad y una mayor capacidad para enfrentar los retos de la vida.

En los jóvenes, la práctica del Tai chi les permite desarrollar una mayor disciplina para ser aplicada en su rendimiento académico y en otros órdenes de su vida, así como una mayor tolerancia para relacionarse con los demás, cuando a esa edad se presentan, en general, algunas dificultades de identificación con las figuras materna y paterna, que los hacen irritables y un poco agresivos, lo cual en algunos casos, los conducen a relaciones y actividades indeseables.

En los adultos, esta práctica les facilita enfrentar sus responsabilidades en la vida, particularmente las relacionadas con el trabajo y la familia, propiciando una mejora

¹³ Yu Tricia, Taichi: Mente y Cuerpo, Editorial H. Blume, Primera Edición, España 2003, pp15

evidente en su forma de relacionarse tanto con sus superiores como con sus subalternos; así como una manera más equilibrada y afectuosa de comportamiento en el ámbito familiar.

Para los adultos mayores, el Tai Chi les permite retrasar el normal deterioro de su cuerpo, retardando la aparición de enfermedades asociadas con la vejez (artritis, dolores de columna, etc.) y canalizar mejor las inquietudes y sentimientos que se presentan a esta edad (soledad, miedo a la muerte, baja autoestima, percepción de que no sirven a su familia y a la sociedad, etc.).

Hasta las embarazadas pueden y deben practicar Tai Chi. Los niños desde los cinco años, adultos y ancianos de cualquier edad. No requiere una resistencia física especial, no cansa, tan sólo hace falta paciencia y tesón.

Las personas muy nerviosas puede que no logren concentrarse al principio y que les parezca aburrido, pero si superan esta barrera inicial, agradecerán después la relajación que obtienen en su mente y la flexibilidad que adquieren en su musculatura, acostumbrada a estar en constante tensión.

2.8 ¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE TAI CHI Y LA ENERGÍA PERSONAL?

Si se considera a la energía de las personas como una riqueza a la que hay que conservar y desarrollar, el Tai Chi contiene en su filosofía de acción y en la práctica de sus movimientos, una serie de aspectos que contribuyen a la captación y ahorro de energía.

En tal sentido, si se efectúa el símil entre energía y dinero por ejemplo, diríamos entonces que el Tai Chi es como un instrumento de captación, ahorro y adecuada utilización de la energía, como si se tratara de un recurso financiero específico.

Se capta energía porque con la respiración y el movimiento se enriquece la calidad del proceso de oxigenación muscular y de limpieza de la sangre del cuerpo.

Se ahorra energía porque la estructuración de los movimientos permite que ella no se disperse ni se malgaste, sino que más bien se "aloje" en los órganos fisiológicos, contribuyendo a su buen funcionamiento y conservación de sus células.

Se utiliza adecuadamente la energía porque los movimientos están orientados a fortalecer ciertos y determinados músculos y tendones, los cuales tienen una relación directa con los componentes estratégicos del funcionamiento del cuerpo humano, así como una óptima distribución de recursos energéticos hacia todos ellos.

2.9 ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL TAI CHI?

El Tai Chi es un estilo externamente suave e internamente muy fuerte, que combina ejercicios físicos con ejercicios respiratorios en donde se inhala aire fresco y se exhala el aire viciado; sudando por generación interna de calor sin que el corazón se acelere ni la respiración sea agitada.

El movimiento en el Tai Chi es circular y en todas direcciones, entendiéndose esto en su acepción más amplia, es decir hacia todos los puntos cardinales de la rosa de los vientos y hacia todas direcciones en el plano tridimensional.

El cuerpo adquiere la fuerza y compactación de una figura circular, como el tornillo que penetra una madera o un metal. El movimiento del círculo es siempre para la búsqueda de un punto central, un objetivo específico, la focalización de una acción; con el propósito de entender el origen y el fin común de todas las cosas. Por otro lado, el movimiento circular permite una mayor fluidez, al contrario de los movimientos rectos y entrecortados. Esta idea del movimiento circular tiene una base similar a la que rige la vida en general.

En la naturaleza, los movimientos o desplazamientos de los seres (animales, vegetales y minerales) tienen esta característica.

Los animales tienen en general formas curvas (ojos, nariz , orejas, boca, etc.) y su movilización se orienta según este criterio (al caminar, correr, volar, arrastrarse); y viven en lugares con estructuras circulares (cuevas, nidos, huecos).

Los vegetales tienen formas básicas circulares (semillas, raíces, tallos, hojas, flores, frutos) y se desarrollan principalmente bajo una perspectiva circular (movimiento ondulante en su crecimiento, florecimiento y formación de frutos).

Los minerales, en su forma básica también adoptan formas circulares, por estar adheridos a capas de la corteza terrestre que asume dicha forma; y el paso del tiempo hace, mediante la erosión, que el perfil de su contextura sea también curva (yacimientos, formaciones rocosas)

Las formas rectas corresponden, en general, a desplazamiento de formas básicas circulares o a ruptura provocada por factores externos. Otro caso de forma recta es el que resulta de la acción del hombre (ya sea creadora: construcción de estructuras como carreteras, puentes, edificios, máquinas; o depredadora: tala indiscriminada de árboles).

De manera que los movimientos circulares en el Tai Chi buscan estar en equilibrio con la naturaleza e inducen a la circulación y desarrollo de la energía interna para conseguir y conservar la salud, así como brindar una base para la defensa personal, cuando ésta sea necesaria.

2.10 TAOÍSMO FUNDAMENTO DEL TAI CHI¹⁴

El Tai Chi, se basa en conceptos fundamentales provenientes de la filosofía china en general y del Taoísmo, en particular.

¹⁴ Parry Robert, Tai Chi: Guías de Progreso Para la Vida, Editorial Paidotribo, Primera Edición, España, pp. 166

Algunos de los conceptos filosóficos más importantes, en los que se apoya la disciplina del Tai Chi son:

Tao: Es lo que existe antes que nada y de lo que surge todo. Es eterno y atemporal, inmaterial y a la vez, puede ser material. En tanto abarca la totalidad, es Ser y No-Ser, al mismo tiempo. Indefinible, indistinguible e inherente.

Wu-Ji: Es un estado uniforme, sin diferenciaciones, antes de cualquier manifestación y que, por tanto, abarca todas las posibilidades.

Yin-Yang: Son los polos positivos y negativos que se materializan en la existencia y se manifiestan como una vía, decisión o dirección, que al mismo tiempo, constituye su opuesto.

Ejemplo: cuando surge arriba, se define abajo por contrapartida.

Algunos de los pares de opuestos más relevantes en el Tai Chi son:

activo-pasivo, sólido-insustancial, pesado-ligero, ataque-retirada, avance-retroceso, ataque-defensa, apertura-cierre, movimiento-quietud, rápido-lento, suave-duro.

Cada término de un par, no puede existir sin el otro, siempre es relativo, en comparación a un otro y nunca es absoluto. Esto quiere decir que algo es yin o yang, en relación a otra cosa y nada es, absolutamente, yin o yang.

2.11 ¿CUÁLES SON LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL TAI CHI?¹⁵

El Tai Chi es un estilo de artes marciales que tiene como marco el Kung-Fu. Dentro de este estilo hay varios esquemas que corresponden a una escala progresiva de dificultades y que se adaptan a la natural necesidad de aprendizaje gradual que define a este tipo de enseñanzas. Los esquemas iniciales se caracterizan por tener movimiento largos y lentos.

Los esquemas más avanzados contienen movimientos más cortos y rápidos. En ambos casos la estructura circular de las series de movimientos predomina y determina el perfil del esquema.

¹⁵ Parry Robert, Tai Chi: Guías de Progreso Para la Vida, Editorial Paidotribo, Primera Edición, España, pp.40

La secuencia de movimientos en el Tai Chi fue transmitida verbalmente de maestros a alumnos mucho antes de que apareciera la escritura.

Como arte marcial, el Tai Chi está conformado por una serie de movimientos que configuran una acción en el marco de una acción de combate, tanto para el ataque como para la defensa. Pero al mismo tiempo, las series de movimientos contienen elementos orientados hacia el mejoramiento de la salud, el manejo equilibrado de la energía interna y el desarrollo de la mente y el espíritu como procesos tendientes a elevar el nivel de vida de las personas.

2.12 LA RESPIRACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN EN EL TAI CHI

LA RESPIRACIÓN:

El Tai Chi es un arte marcial interna en donde la respiración juega una clave importante en su desarrollo. Sin una buena respiración abdominal consiente, en la realización de los movimientos podría haber desarmonía para quien los ejecuta.

El Tai Chi viene del Taoísmo en donde la respiración es un eje fundamental en sus prácticas de meditación y Chi kung. El Tai Chi al ser un Chi kung en movimiento es fundamental incorporar la respiración a sus movimientos para que en estos exista la armonía.

Muchos son los motivos para que lo primero que hay que empezar a practicar en el arte del Tai Chi sea la respiración.

Primero sentir y conocer nuestra propia respiración. Esto nos hará ver el estado que esta tiene, es decir, si es una respiración rítmica o alterada, si es suave o brusca, si es larga o corta, si es profunda o superficial, si está bloqueada, etc.

El control respiratorio es tan importante como el movimiento.

Es importante que la respiración sea suave, fina larga y equilibrada.

Una buena respiración profunda aumenta la circulación sanguínea dándole mayor fuerza. El pulmón puede dar así más oxígeno a la sangre.

Una buena respiración es buena para la presión arterial, mejora la hipertensión, aumenta la flexibilidad del sistema circulatorio, mejora el funcionamiento del pulmón y el corazón se adapta mejor al campo de las circunstancias.

LA CONCENTRACIÓN:

La concentración en el Tai Chi es fundamental para la realización correcta de los movimientos, si esta actividad mental es inconsciente el agotamiento será mayor.

Una buena concentración favorecerá a nuestra energía vital, mejora nuestra actividad física, mental, y como consecuencia mejorará el funcionamiento de los órganos y vísceras. La concentración y la relajación nos ayudarán a coordinar los movimientos haciéndolos cada vez mejor, con menos esfuerzo y cada vez serán más armoniosos.

En niveles más avanzados del Tai Chi la concentración dirige la energía y la energía crea la fuerza, y para llegar a este nivel, primero hay que practicar mucho tiempo en hacer movimientos de empuje muy lentos caminando, dirigiendo la energía de los talones a las manos y de las manos a los talones, la mente en perfecta armonía con el movimiento y la energía.

2.13 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TAI CHI ¹⁶

La tendencia natural del ser humano es a practicar ejercicio. Se puede observar como el niño sano tiende espontáneamente a moverse y a realizar una actividad física.

Hace más de 1800 años, Hua Tuo (190-265 d.C.), famoso médico chino, decía: "el cuerpo humano tiene un deseo natural de trabajar, de realizar una actividad, sin embargo, no se le debe empujar hasta el final. Con un cierto grado de trabajo, la energía conseguida por la nutrición puede ser distribuida eficazmente. Cuando la sangre circula libremente en las venas, la enfermedad no puede asentarse. Así el cuerpo es como una

¹⁶ Parry Robert, Tai Chi: Guías de Progreso Para la Vida, Editorial Paidotribo, Primera Edición, España, pp.143

puerta montada sobre sus bisagras, que usada regularmente no se oxida jamás". Así mismo, Confucio abogaba por la práctica del ejercicio físico, puesto que éste podía aumentar el vigor físico, formar el carácter, alentar las buenas tendencias, eliminar las malas e imbuir la noción de lealtad. En la actualidad, la tendencia natural y espontánea del ser humano a realizar ejercicio está siendo modificada de forma antinatural por las modas y exigencias que implanta la sociedad. Los riesgos más frecuentes aparecen en los dos extremos de la desviación, es decir, por exceso de ejercicio o por inactividad. Desde hace algunos años se está produciendo en España un fenómeno que se originó, hace ya bastante tiempo en Estados Unidos; cada vez es mayor el número de personas mayores que practican una actividad física sistemáticamente, a menudo por primera vez, generalmente por motivos relacionados con la rehabilitación física o la salud. Este fenómeno tiene una gran repercusión de índole fisiológica-médica y plantea grandes problemas a los entrenadores e instructores de gimnasia "normal", pues es muy escasa la bibliografía o estudios acerca de la práctica del deporte en ancianos. No es este el caso del Tai Chi o de la Longevidad, ya que el sistema tai-chi cuenta con una experiencia milenaria en la preparación física y rehabilitación de personas de edad. Si bien es cierto que con el paso de los años se produce un progresivo declive de los diferentes órganos y aparatos del organismo desde el punto de vista funcional, también es cierto que la práctica regular de técnicas como el Tai Chi, permite mantener, incluso en edades muy avanzadas, una notable capacidad funcional y de adaptación del organismo. Esto quiere decir que si se estimula el organismo adecuadamente, los diferentes órganos pueden aumentar su capacidad funcional y conservarla durante largo tiempo. Científicos de la Universidad de Texas Southwestern (EEUU) han demostrado que la práctica de ejercicio moderado en personas de mediana edad 4 ó 5 veces a la semana, produce una recuperación de la condición física hasta el nivel que tenían a los 20 años.

En realidad, la disminución de las capacidades físicas y mentales que se observa en los ancianos se debe, por una parte, al proceso lógico de envejecimiento, pero sobre todo a la tendencia a la inactividad física, típica de la cultura occidental.

Muchos de los problemas que sufren los mayores se podrían evitar si aprenden a utilizar de forma coordinada su cuerpo, ya que respirarán mejor, recuperarán flexibilidad y tono muscular y, así, tendrán ganas para realizar nuevas actividades.

El Dr. José Manuel Martínez Lage, Presidente de la Conferencia Nacional de Alzheimer y Jefe de la Unidad de Alzheimer de la Clínica Universitaria de Navarra, en un artículo publicado el 2/07/2001, ha declarado que la práctica de ejercicios aeróbicos suaves y una dieta adecuada son los únicos factores que actúan con eficacia demostrada en el alargamiento de la vida y un aumento de la calidad de ésta. Es fundamental, sobre todo a partir de los 50 años cuidar la alimentación y practicar un ejercicio físico adecuado a la condición física de cada uno.

El Tai Chi consta de una serie de movimientos lentos, ejecutados con suavidad y precisión, con los músculos lo más relajados posible y con la mente concentrada en Tan Tien. Estos movimientos no son arbitrarios, sino que corresponde a la expresión de la ley del Yin-Yang.

Los movimientos del Tai Chi no están diseñados para aumentar el tamaño muscular, su finalidad es la de estimular suavemente los órganos internos, ejercitar el cuerpo, calmar el sistema nervioso y movilizar las articulaciones. Es una gimnasia suave que enseña a conocer el propio cuerpo y sus defectos, para que podamos aprender a movernos, de nuevo, de forma natural. Su práctica regular nos deja calientes, relajados y suavemente estimulados, con el tiempo, la mente adquiere calma y claridad, ayudándonos a liberar las tensiones físicas y mentales que vamos acumulando y permitiéndonos superar el estrés. A diferencia de los ejercicios de rehabilitación o de otras gimnasias occidentales, cuya finalidad es únicamente movilizar grupos de músculos y/o articulaciones, el Tai Chi requiere una respiración profunda y regular, movilizar el diafragma y, lo más importante, concentración máxima, que beneficia el sistema nervioso y permite mejorar el funcionamiento general de otros sistemas y órganos, por ello se produce una mejoría de la salud de forma íntegra, física y mental. En el aspecto físico mejora la libertad y fluidez de movimientos, en el aspecto mental, la necesaria concentración y memorización de los

movimientos, mantiene activas las neuronas, ayudando a mantener íntegra la capacidad intelectual del individuo. Hay que tener en cuenta que las sensaciones activan el cerebro, el Tai Chi es un sistema de transformación personal que continuamente aporta nuevas sensaciones. Mediante su práctica se aprende a percibir el funcionamiento de los músculos y articulaciones, a contraer, relajar, estirar y modificar la posición del cuerpo. Aprenden el cuerpo y la mente a la vez, los dos van flexibilizándose, sensibilizándose y agilizándose simultáneamente. Este proceso, aunque parezca lo contrario, es relajante y agradable desde el principio, ya que sentir y aprender a conocer el propio cuerpo es agradable. El proceso de aprendizaje es continuo, evolucionando cada uno según su propio ritmo y posibilidades. A medida que se va perfeccionando la técnica y se realizan los movimientos con mayor corrección, el organismo se va equilibrando; poco a poco las dolencias se van aliviando o desapareciendo, y la capacidad de movimientos aumentan. Las estadísticas demuestran que entre los practicantes de Tai Chi que padecen enfermedades crónicas, un 90% obtienen resultados óptimos, mejorando su enfermedad.

El Tai Chi actúa sobre:

Sistema Nervioso

La práctica cotidiana del Tai Chi ejerce una influencia benéfica sobre el sistema nervioso central. El Tai Chi requiere ante todo concentración, y no fuerza. Así mismo, se requiere continuidad, los ojos, las manos, la cintura y los pies deben coordinarse para moverse formando un todo armónico como algunos de los movimientos son relativamente complicados se requiere una buena dosis de equilibrio, es decir, requiere que el cerebro esté coordinando simultáneamente todo el cuerpo. Esto implica que el área motora se encuentre altamente estimulada, sin embargo el resto del cerebro permanece relajado. Este descanso cerebral permite la repolarización de las células nerviosas. Para los enfermos esto es sumamente importante, porque ayuda a mejorar la enfermedad, vigorizando al organismo y haciéndolo más saludable. El Tai Chi estimula la producción de acetil colina. La deficiencia de este neurotransmisor se ha relacionado con la enfermedad de Alzheimer, por lo tanto, la práctica cotidiana es una forma de prevenir la aparición de ésta enfermedad. Así mismo, favorece la producción de tirosina.

Investigadores de la Universidad de Nottingham Trent (Reino Unido) han demostrado que la práctica asidua de ejercicios aeróbicos, como los que componen el Sistema Tai Chi, eleva los niveles corporales de feniletitamina, una endorfina ligada a la energía, el humor y la atención. Los resultados del estudio, publicados en el British Journal of Sports Medicine, sugieren utilizar la práctica de este tipo de ejercicios como terapia en el tratamiento de la depresión y el trastorno bipolar.

Sistema Respiratorio

La respiración abdominal, combinada con el movimiento, consigue una respiración profunda, larga, lenta, armónica y suave. Esta forma de respiración mantiene la elasticidad pulmonar, mejora el intercambio de gases en los pulmones y desarrolla los músculos respiratorios. A la larga, disminuye la frecuencia respiratoria y aumenta la capacidad pulmonar. Además, al mejorar la oxigenación de la sangre, permite una alcalinización de la misma, evitando los problemas derivados de un Ph sanguíneo demasiado ácido.

Aumenta la capacidad ventilatoria sin provocar estrés cardiovascular. (Brown et al, 1995).

Uso eficaz del volumen ventilatorio, cuadro de ventilación eficaz. (Schneider 1991).

Hormonas del Stress. (Niveles de Cortisol en Saliva.)

Caída significativa durante y después de la Práctica. (Jin 1989, Jin 1992)

Sistema Cardiovascular

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China, los movimientos del Tai Chi están dirigidos a estimular la movilidad de la energía (chi). El movimiento de la energía favorece el movimiento de la sangre, además se nutre la energía del corazón, disminuyendo la frecuencia cardíaca, ya que el corazón, nutrido de energía, es capaz de bombear más sangre con menos esfuerzo. Se sabe que las contracciones y dilataciones periódicas de los músculos de las diversas partes del cuerpo ayudan a impulsar la circulación de la sangre.

Según Pavlov: "El movimiento de los músculos rige el trabajo del corazón". Gracias al movimiento muscular y a la carga de fuerza física, la práctica del Tai Chi dilata la arteria coronaria, aumenta la capacidad de los vasos sanguíneos, aumenta la velocidad de la circulación de retorno, mejora el funcionamiento del corazón y refuerza el proceso de oxigenación, de forma que mejora la nutrición de la musculatura cardíaca, por lo que aumenta su resistencia ante el esfuerzo, estableciéndose las condiciones necesarias para prevenir la arterioesclerosis y las diversas enfermedades cardíacas. Las series de Tai Chi incluyen movimientos que obligan a trabajar a los diversos grupos de músculos y articulaciones y a realizar un movimiento rítmico y regular de la respiración, concentrada en el hipogastrio, influyendo sobre el movimiento del diafragma. Las contracciones y dilataciones de éste hacen cambiar constantemente la presión abdominal y actúan masajeando el hígado, siendo esto una forma eficaz para mejorar cualquier obstrucción sanguínea en él y, al mismo tiempo, mejorar su funcionamiento, por ello se fortalece la circulación de la sangre y del sistema linfático, se desbloquea eficazmente cualquier éxtasis de chi y se restablece el equilibrio entre el Yin y el Yang. El Tai Chi, reduce los niveles de colesterol general en sangre, aumentando los niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL), este hecho, según los trabajos realizados por los investigadores del Albert Einstein College of Medicine, de Nueva York, publicados en el Journal of the American Geriatrics Society (15/01/2001) contribuye a la longevidad de las personas.

La práctica diaria del Tai Chi influye sobre las áreas del cerebro encargadas de la regulación del sistema vegetativo, con lo que normaliza la presión arterial, tanto en los sujetos de presión arterial baja como en los que padecen hipertensión.

El Tai Chi es un ejercicio adaptado a individuos de alto riesgo en enfermedades cardiovasculares. (Schneider & Leung 1991).

Puede retrasar la degradación de la función cardiorespiratoria en adultos de edad avanzada (Lai 1995).

Puede ser prescrito como ejercicio de aeróbic para ancianos. (Lai 1993).

Respuesta del Sistema Inmunitario (Linfocitos T-Cells)

Aparato Locomotor

El papel que la motricidad desempeña en los primeros años de vida, como uno de los principales instrumentos para el conocimiento del medio es algo que ha sido universalmente reconocido en todos los trabajos científicos de este siglo. En la sociedad actual, debido al mal llamado progreso, existe una tendencia generalizada a aminorar el esfuerzo físico. Los medios de comunicación dan especial importancia a la comodidad, entendida, sobre todo, como un ahorro de esfuerzo físico, presentándonos un mundo en el que se puede hacer todo cómodamente sentados en nuestro sillón. Esto comporta una reducción de los estímulos motores y un desequilibrio biológico, que provoca unas adaptaciones de tipo involutivo dentro del plano de la motricidad. La estrecha relación existente entre el cuerpo y la mente, sistema nervioso y sistema muscular, hace que la inactividad y degeneración del sistema muscular afecte al sistema nervioso. En edades avanzadas, las enfermedades articulares, y en primer lugar la artrosis, tienen una notable incidencia en las personas. Este hecho imposibilita la práctica de casi toda actividad física. El Tai Chi constituye una actividad física que se puede adaptar a la situación de cada persona y su práctica contribuye a la recuperación funcional de las articulaciones afectadas o la prevención de molestias articulares, en el caso de que aún no se hayan producido. Constituye un práctica motora generalizada ya que posee todos los componentes esenciales y tradicionales de la motricidad humana, produce un aumento del tono muscular, mejora los parámetros de coordinación, favorece el aprendizaje de nuevas habilidades motoras y el perfeccionamiento de las adquiridas, aportando notables ventajas a la hora de ejecutar movimientos complejos.

El Tai Chi cuenta con las siguientes ventajas sobre otros ejercicios:

Mínimo o nulo riesgo de traumatismo o lesiones, ausencia de actividad muscular forzada. Los movimientos del Tai Chi son muy lentos, de esta forma las fibras musculares no se fatigan, al tener que llevar la espalda recta se favorece el alineamiento vertebral, evitando la degeneración y la aparición de enfermedades como la lordosis, cifosis o escoliosis. Favorece el tono de los músculos paravertebrales, lo que ayuda a conservar en perfectas condiciones la columna vertebral.

Además, el continuo movimiento circular y en forma de arco, sobre todo en el estilo Yang, exige que todos los músculos participen en el ejercicio, lo que provoca que se alarguen los músculos y los tendones. Así mismo, el continuo movimiento de cintura ayuda a eliminar las grasas y toxinas depositadas en la región abdominal y actúa como un excelente drenador pélvico, por lo que constituye un sistema de adelgazamiento natural, sin ningún tipo de contraindicaciones. Otro aspecto lo constituye la osteoporosis. En muchos casos, esta enfermedad, que afecta a un gran número de personas de edad, es debida a la falta de actividad física. Hoy día, son muchos los especialistas que recomiendan la práctica de una actividad física suave como el mejor remedio para esta enfermedad. Los investigadores de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de EEUU, en un trabajo publicado en el *American Journal of Public Health* (29/06/2001) ponen de manifiesto que la práctica de una actividad física suave, adaptada a la edad y condición física, de los ancianos, aunque solo sea una vez por semana, previene la osteoporosis y fortalece los huesos. Así mismo, en un estudio realizado sobre 226 varones y 236 mujeres ancianos aleatoriamente seleccionados, cuyos resultados han sido publicados en *Annals of Internal Medicine*, se pone de manifiesto que la debilidad de los músculos de las extremidades inferiores, principalmente del cuádriceps, motivado por la falta de uso, propia de la vida sedentaria de los ancianos occidentales, precede a la artrosis de rodilla. En la actualidad, la artrosis afecta al 60% de las personas mayores de 65 años. Según un estudio publicado en la revista *JANO* (29/10/99), basada en una encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas, el 46% de los españoles no practica ningún tipo de ejercicio físico, prefiriendo realizar actividades sedentarias, como leer, ver TV o ir al cine. En el caso de los mayores de 65 años, el porcentaje de los que no realizan ningún tipo de ejercicio físico es del 57%. En los estudios realizados por el Centro de Control de Enfermedades (CDC) de los EEUU, se pone de manifiesto que en las personas con artrosis es necesaria la realización de una actividad física adecuada a su edad y condición física, con el fin de mantener la fuerza muscular y la estructura y función de las articulaciones.

En un estudio realizado por investigadores noruegos, una población de 2014 ancianos varones y con una duración de tres años, publicado en *The Lancet* (1998), se pone de manifiesto que la práctica de un ejercicio moderado, tipo Xin Yi Longevidad, incluso en

personas que nunca han realizado ejercicio, incluidos los ancianos, mejora la función muscular de los pacientes con artritis, redundando en una mejora sustancial del estado de salud.

Sistema Uro-genital

La función emutoria del riñón tiene vital importancia para que los líquidos del cuerpo puedan mantenerse dentro de los límites de una composición equilibrada. Para la M.T.China, los riñones son depositarios de la energía ancestral, de la esencia de la vida y de la energía renal. La vejez del ser humano está relacionada con la energía renal. Si la energía renal es abundante se retrasa la vejez y se prolonga la vida. Esta es la razón por la que la Medicina Tradicional China aconseja cuidar los riñones, incluso tonificarlos con plantas medicinales o con la práctica de ejercicios especiales como son los de Tai Chi. En este aspecto es de destacar el trabajo Du Guang Ming, publicado en Revue de MTC du Yunnan, 1983. El movimiento continuo de cintura y piernas del Tai Chi permite tonificar en chi renal, los riñones y los órganos genitales. En el hombre, se fortalecen los testículos, previene la hernia, el varicocele, el prolapso testicular y la eyaculación precoz. En las mujeres, aumenta la elasticidad y el tono muscular de la vagina y el útero, evitando y previniendo los prolapsos.

Los Dres. C.Castaneda, P.L.Gordon, K.L. Uhlin, A.S.Levey, J.J.Kehayias, J.T.Dwyer, R.A. Fielding, R.Roubenoff y M.F.Sing, investigadores de la Universidad de Boston, Massachusetts (EEUU) han publicado un estudio en Annals of Internal Medicine (4/12/01-135,11) en el que demuestran que la práctica de un ejercicio aeróbico suave, como el Tai Chi, a través de la mejoría de la masa muscular y de su estado funcional, es eficaz contra el catabolismo que se produce en los pacientes con insuficiencia renal, así como para contrarrestar los efectos negativos de las dietas con restricción proteica.

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Maastricht (Países Bajos), y publicado en Cáncer 2001, 92:1638-1649, pone de manifiesto que la práctica de un ejercicio físico adaptado a la edad, durante una hora o más al día, previene el cáncer de

mama. En esta misma línea de trabajo, un equipo de investigadores de la Universidad de Pittsburg, en un estudio publicado en *Obstetrics and Gynecology*, octubre 2000, demuestran que la práctica de ejercicio físico aeróbico previene el cáncer de ovario.

En relación con el sistema genital masculino, investigadores del University Collage Medical School de Londres, en un trabajo publicado en *British Journal of Cancer* 2001; 85:1311-1316, ponen de manifiesto que la práctica de éste tipo de actividad física por varones de mediana edad, dos o más veces a la semana, disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de próstata y digestivos.

Sistema Hormonal

Muchos milenios antes de que en occidente se hablara del sistema hormonal, los médicos chinos ya disponían de ejercicios especiales para activar las diferentes glándulas. Ellos ya conocían la relación existente entre sistema hormonal y el espíritu (estado de ánimo). Es de destacar el hecho de que la práctica diaria del Tai Chi mejora la tolerancia a la glucosa y reduce la cantidad de insulina necesaria en las personas diabéticas. Durante el ejercicio los músculos activos oxidan más glucosa, y lo hacen más rápidamente a causa del aumento de temperatura. Así mismo, mejora el funcionamiento de las glándulas suprarrenales.

Sistema Digestivo

La respiración abdominal profunda produce un continuo masaje al estómago y a los intestinos, además de ejercitar los músculos internos del abdomen, por lo que evita los prolapsos. Este tipo de respiración, unida a los movimientos circulares del Tai Chi, genera chi que se utiliza para estimular directamente los órganos abdominales, de esto resulta que actuando sobre: - Hígado.- Favorece la capacidad de regeneración de la célula hepática.

Bazo.- Favorece su función de productor de sangre (según la M.T.Ch.), dando lugar a una sangre fuerte y sana y a un estado de optimismo. - Intestinos.- Favorece el tránsito intestinal. De forma general, la práctica diaria de Tai Chi mejora el apetito, corrige el estreñimiento, mejora e incluso llega a corregir las hemorroides, mejora la circulación, disminuye el colesterol y aumenta y mejora el aprovechamiento de las proteínas.

Equilibrio.

Mejora fuerza, motilidad, equilibrio, resistencia. (Tse Bailey 1992)

Mejora significativa en equilibrio. (Wolfson 1996)

Estados de Ánimo. (Self Reports)

Reduce notablemente tensión, ansiedad, fatiga, depresión y confusión. (Jin 1989)

Mejora de estados de ánimo, reducción ansiedad y stress. (Jin 1992)

Reduce Ansiedad. (Chen & Sun 1997)

Reducción de Caídas en Geriatría.

Reduce las caídas hasta un 47%, reduce el miedo a caer. (Wolf 1996), (Wolf 1997), (Henderson, 1998) , (Myers & Weiner, 1996)

Ejercicio de Soporte.

No exacerbación de los síntomas articulatorios en individuos con RA. (Kirstens 1991)

Ejercicio de terapia como parte de un programa de Rehabilitación. (Kirstens 1991)

Otros beneficios referenciados.

Mejora de la coordinación, aumento de fuerza muscular, aumento de resistencia esquelética. (Koh 1982)

Terapia de Relajación en enfermedades crónicas. (Jin 1992)

Marcada acción terapéutica en motilidades reducidas. (Kirstens 1991)

Reducción de la tensión sanguínea, mejora en relajación muscular y flexibilidad. (Chen & Sun 1997).

2.14 PRINCIPIOS GENERALES DEL TAI CHI ¹⁷

Cada estilo o forma puede tener sus particularidades. Sin embargo, en términos generales, algunas características básicas son:

Calma

Se parte de un estado de relajación atenta, teniendo en cuenta que relajación es diferente de flacidez y atención no es lo mismo que tensión.

Suavidad

Se basa en el principio de "lo suave vence a lo duro", tal como por ejemplo, el agua erosiona a la roca. Del mismo modo en que la leyenda sobre el origen del Tai Chi, cuenta que la serpiente venció a la grulla.

Gravidez

Se refiere al mantenimiento del centro de gravedad bajo y equilibrado, dejando caer todo el peso del cuerpo en los pies, como si se plantaran raíces en el suelo, para conseguir una mayor estabilidad. Evitar, con el mismo fin, desplazamientos exagerados del centro de gravedad, al realizar los movimientos. Centrar la energía en el Tan Tien, punto por debajo del ombligo, donde se debe localizar la correcta respiración.

Esta debe ser natural, no forzada. Inspirar en los movimientos de cierre o recogimiento y espirar en los de apertura.

Circularidad

Los movimientos del Tai Chi son sinuosos, se realizan en forma circular, evitando las líneas rectas y los ángulos.

Lentitud

En general, se ejecutan pausadamente, concentrándose en su realización.

¹⁷ Font Roig Fidel, Tai-chi Chuan, Editorial Paidotribo, Tercera Edición, Barcelona 2002.pp 36-41

Continuidad

Debe existir un enlace entre cada movimiento y el siguiente, sin interrupciones entre ellos, para que la energía circule libremente por todo el cuerpo con fluidez.

Unidad

El cuerpo debe ser un todo armónico y coordinado, que acompañe cada movimiento. El principio subyacente es; si algo se mueve, todo se mueve, como si se tratase de una marioneta.

Vacío

El principio más importante, base para la buena práctica es lograr el vacío mental, entendido como la suspensión de los pensamientos, emociones y juicios, hacia el mantenimiento en la pura existencia, el presente y la plena conciencia. Este estado es el que posibilita el flujo libre y natural de la energía por todo el cuerpo.

2.15 REQUISITO PARA QUE LOS MOVIMIENTOS DEL TAI CHI SEAN CORRECTOS¹⁸

1. La energía en lo alto de la cabeza debe ser ligera y sensible

"La energía en lo alto de la cabeza " significa que la cabeza debe de llevarse recta, sin ladearse, así el espíritu (Shen) alcanza su punto más elevado. Para este propósito, no se debe usar la fuerza. Si se usa la fuerza entonces la espalda y la nuca quedan rígidas y la sangre y el Chi (energía) no circulan. Debe existir una sensación de ligera sensibilidad y naturalidad. Sin esta suavidad y sensibilidad la energía no llega a la parte superior de la cabeza y el espíritu no alcanza esta parte. Además, desde el punto de vista de las artes marciales, debemos tener en cuenta la actitud que queremos mostrar. Una cabeza erguida, relajada y con la vista al frente, muestra una mayor sensación de seguridad en uno mismo que una cabeza agachada, mirando al suelo.

¹⁸ Hsi Rainer, Tai Chi Chuan- Manual Práctico, Edit. Lea, Argentina 2005, pp. 34

2. Hundir el pecho y elevar la espalda

"Hundir el pecho" significa que el pecho debe estar suavemente relajado permitiendo que el Chi descienda al Tan-Tien. Se debe evitar totalmente expandir el pecho, para que el Chi no se concentre en él, lo que haría que el centro de gravedad se desplazase hacia arriba produciendo ingravidez en las plantas de los pies.

"Elevar la espalda" significa que el Chi se adhiera a la columna. Si se relaja el pecho, entonces la espalda se eleva de forma natural, permitiendo que la fuerza salga desde ella.

3. Relajar la cintura

La cintura es el punto central del cuerpo. Si la cintura está relajada, entonces las piernas, que son nuestra base, tienen fuerza y nuestra posición es estable. Cambiar el "lleno por vacío" tiene su origen en la rotación de la cintura. Si el movimiento no posee energía tenemos que buscar la causa en la cintura. Por eso se dice que la cintura es el área más vital.

4. Distinguir entre Lleno y Vacío

Distinguir "Lleno de Vacío" es el primer principio del Tai Chi. Si el peso de todo el cuerpo permanece en la pierna derecha, entonces la pierna derecha está llena (yang) y la izquierda vacía (yin). Solamente después de distinguir entre Lleno y Vacío, entre yin y yang, podremos girar en los movimientos, de forma ágil, suave y sin esfuerzo. Si no podemos hacer esta distinción nuestros pasos serán pesados y las posturas incómodas e inestables y seremos desequilibrados fácilmente por la inestabilidad de nuestra postura.

5. Hundir los hombros y dejar caer los codos

Hundir los hombros: significa que hay que relajarlos y dejarlos caer. Si no están relajados y cuelgan hacia abajo sino que están elevados, el Chi se eleva con ellos y todo el cuerpo queda sin fuerza. Dentro de este concepto hay que tener en cuenta que relajar y dejar caer no deben confundirse con realizar una fuerza para mantenerlos bajos, sino que se trata de mantenerlos libres de tensión durante la ejecución del movimiento.

Dejar caer los codos: significa que los codos estarán relajados, dejándolos caer hacia abajo

permitiendo que sigan el movimiento para conectar la fuerza interna. Si los codos están levantados entonces los hombros no pueden estar relajados, produciéndose un bloqueo de energía de manera que al cuerpo se le hace difícil aplicar el Jin (fuerza interna) y el movimiento queda duro y agarrotado.

Hundir los hombros y dejar caer los codos está unido entre sí de manera que ambos se han de dar de manera simultánea.

6. Usar la mente y no la fuerza

Esto está establecido en el Tratado de Tai Chi: significa que debemos confiar exclusivamente de la mente y no en la fuerza. En la práctica del Tai Chi todo el cuerpo debe estar relajado. Si podemos eliminar incluso la más mínima sensación de pesadez, evitando el bloqueo en los nervios, los tendones y huesos que restringe la libertad de movimiento, los movimientos serán suaves, circulares, ágiles y espontáneos.

Los meridianos del cuerpo son como vías de agua. Cuando estas vías se abren, el agua puede correr libremente; Asimismo, cuando los meridianos se abren, el Chi pasa a través de ellos. Si la rigidez bloquea los meridianos, el chi de la sangre se obstruirá afectando a nuestros movimientos. Pero si utilizamos la mente, y no la fuerza, dondequiera que vaya la mente, el Chi la seguirá por todo el cuerpo, de manera que tras una larga práctica, se logrará la verdadera energía interna. Esta es una característica del Tai Chiquan que cuesta mucho asimilar. De hecho, muchos practicantes llegan a dominar la suavidad, pero sin desarrollar ninguna energía interna. La razón de que no se llegue a desarrollar nada o muy poco de esta energía es porque no se ha comprendido la aplicación de la mente o la intención. No puede salir un flujo de energía sin intención; el Tai Chi no se completará sin la intención.

Así se entiende lo que dice el Tratado de Tai Chi, solo de la mayor suavidad viene la dureza. Los brazos de aquellos que han practicado Tai Chi son como hierro oculto en algodón y son extremadamente pesados.

7. Unidad de la parte superior y la parte inferior del cuerpo.

La Unidad de la parte superior y la parte inferior es lo que en el Tratado de Tai Chi hace referencia a la raíz esta en los pies, se distribuye a través de las piernas, se controla por la cadera y la cintura y se expresa en las manos.

Desde los pies a las piernas y a la cadera debe circular el Chi (energía) de forma continua. Cuando las manos, cadera y cintura y pies se mueven, el espíritu (Shen) en los ojos, se mueve al unísono. Es entonces cuando hay unidad en la parte inferior y superior del cuerpo.

Para entrenar este principio en nuestra forma debemos observar que en cada movimiento, todo el cuerpo está conectado. Empieza a moverse simultáneamente y finaliza sin que ninguna de sus partes termine antes que la otra. Debemos por tanto tener en cuenta en nuestro entrenamiento las tres coordinaciones básicas:

- La mano se corresponde con el pie
- El codo con la rodilla
- Los hombros con las caderas

8. La Unidad de lo Interno y lo Externo

Lo que el Tai Chi entrena y ejercita es el espíritu (Shen). Por consiguiente se dice "el espíritu dirige y el cuerpo le sigue".

Si levantamos el espíritu, entonces nuestros movimientos serán naturales, ligeros y suaves. Cuando lo interno y lo externo se unifican como un solo Chi, entonces no hay interrupción.

Si el espíritu no dirige, si no hay intención, el movimiento se convierte en un mero zarandeo de brazos y piernas. Esto sería suficiente si sólo se buscara realizar ejercicio físico, pero para aprovechar las ventajas del Tai Chi hay que utilizar también la mente y la intención. Esto sólo se puede conseguir si se comprenden los movimientos. El Tai Chi nació y creció como un arte marcial. Si se entienden los movimientos verdaderamente, se

puede utilizar la intención de la mente para permitir el flujo de Chi y poder hacer así una unidad entre lo interno y lo externo.

9. Continuidad sin interrupción

La fuerza de los que practican los sistemas externos empieza y termina, continúa y para. La fuerza inicial se consume antes de aparecer la nueva. Sin embargo, en Tai Chi se usa la mente y no la fuerza. Desde el principio al final no hay interrupción. Cuando practicamos la forma del Tai Chi o el empuje de manos (tuishou) se debe realizar un solo movimiento de principio a fin y el cambio de vacío a lleno, del Yin y del Yang, imita el permanente movimiento de la naturaleza. Todo está completo y es continuo, circular e interminable, esto es lo que los clásicos llaman "como un gran río fluyendo sin fin". Todo esto expresa la idea de continuidad en un solo Chi.

10. Buscar la Quietud en el Movimiento

En los sistemas externos se realizan muchos trabajos que agotan el Chi y hacen que los practicantes se queden sin aliento. El Tai Chi usa la quietud o calma para oponerse o contestar al movimiento. Incluso cuando estamos en movimiento permanecemos en calma. Por tanto al practicar las posturas es mejor hacerlo lo más lentamente posible.

Cuando se realiza el movimiento, entonces la respiración es más lenta y larga y el Chi puede bajar al Tan-Tien, evitándose de una manera natural los efectos perjudiciales del pulso acelerado.

Este principio es más fácil de conseguir en la ejecución de la forma, pero no lo dominaremos hasta que no seamos capaces de poder sentir esa calma a la hora de trabajar en parejas, como en el tuishou o realizando aplicaciones marciales. Si buscásemos una analogía podríamos decir que el movimiento debe ser flexible y fluido como un río, y la mente fuerte y sólida como una montaña.

CAPITULO 3: ADULTO MAYOR

3.1 DEFINICIÓN¹⁹

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), considera como “personas mayores” a aquellas que cuentan con 60 años en adelante, mientras que la Organización de Naciones Unidas (ONU) denomina a este grupo humano como “Adultos Mayores”, de conformidad con la Resolución 50/141.

3.2 CARACTERÍSTICAS DEL ADULTO MAYOR²⁰

Producto del envejecimiento normal del organismo, los adultos mayores presentan las siguientes modificaciones en el tiempo.

- **Disminución de la capacidad visual:** El deterioro de una zona de la retina, cuya función es enfocar en detalle, les afecta en actividades como ver televisión, leer o enhebrar una aguja; las enfermedades como la diabetes aceleran la pérdida de visión, y ésta en general disminuye en la visión de cerca.
- **Disminución de la capacidad auditiva:** Ello puede deberse en parte, a la pérdida de neuronas del nervio acústico, como también al exceso del ruido ambiental. Existe también la pérdida de audición por cambios degenerativos en el oído interno llamado presbiacusia, manifestándose en que la persona no entiende lo que se le dice. Esta última se puede originar con la acumulación de serumen, el uso de algunos antibióticos

¹⁹ http://74.125.47.132/search?q=cache:zPxD5yPCtucJ:www.concejodemedellin.gov.co/webcon/concejo/concejo_gallery/1547.doc+definicion+de+adulto+mayor&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=ec

²⁰ <http://www.scribd.com/doc/8745468/Gabriela-Pradenas-paper>

y tumores, entre otros. La pérdida del equilibrio es la principal discapacidad que se presenta en los adultos con la disminución auditiva.

- **Disminución de la capacidad olfativa:** Está comprobado que después de los 50 años el sentido del olfato, sufre una disminución y que pasado los 80 años es un 50 por ciento menor; ello puede producir un deterioro en la alimentación, por cuánto no se perciben los olores, lo que determina que la comida les parezca insípida.
- **Pérdida de sensibilidad en el sentido del tacto:** Esto se traduce en una disminución de la respuesta al dolor lo que puede provocar graves quemaduras al manipular cosas a alta temperatura.
- **Piel:** En ésta disminuye la capacidad de producción de células, hay una menor producción de sudor, transpiración y en general la piel presenta mayor fragilidad. Es común el prurito o picazón, infección de los pliegues, cambios en las uñas, manchas en el dorso de las manos, modificación en la pigmentación, tumores malignos de la piel, etc.
- **Composición corporal:** Disminución del porcentaje de músculo, aumento del porcentaje de grasa y redistribución hacia el abdomen.
- **Disminución de la movilidad:** Las alteraciones de articulaciones y huesos aumentan los problemas en el movimiento. Ello se puede deber a la alteración de la sustancia firme que protege los huesos (cartílago articular) y que es probablemente una consecuencia del envejecimiento. Si lo anterior se acompaña de un engrosamiento y formación de huesos en los bordes articulares, recibe el nombre de osteoartrosis.
- **Disminución de la masa ósea:** Disminución del metabolismo basal (1% al año después de los 30). Se debe adaptar la alimentación para la edad.

- **Sistema Cardiovascular:** Dilatación y elongación de vasos mayores: predispone a hipertensión sistólica, disminución de la elastina y aumento del colágeno cardíaco: rigidez cardíaca, lo anterior lleva a que toleren menos el ejercicio y se cansen más fácilmente.
- **Riñón:** Atrofia y disminución de la función glomerular, disminución del flujo de perfusión renal, disminución de la reserva funcional renal. No se maneja bien el agua y los electrolitos plasmáticos y el riñón pierde la capacidad de concentrar y diluir la orina.
- **Metabolismo:** Disminución del metabolismo basal y de la captación máxima de oxígeno, aumento de los niveles de colesterol total, disminución de la tolerancia a la glucosa, inversión de los tiempos relativos de masa musculares y masas grasas.
- **Sistema Músculo-esquelético:** Aumento de la rarefacción (destrucción de la masa ósea), disminución de la masa muscular, tanto en tamaño como en número de fibras, disminución de la fuerza y velocidad de contracción, disminución de la capacidad de contracción y disminuye la flexibilidad y movilidad articular.
- **Asociado al deterioro físico:** vulnerabilidad a enfermedades y pérdida de la autonomía se presenta una disminución de la autoestima.
- **Pérdida de la memoria:** que es básicamente el proceso mental o función cognitiva que hace referencia al almacenamiento y recuperación de la información, y cuyo deterioro provoca lentitud y/o bloqueo en la recuperación de la información familiar, lentitud en la recuperación de la información nueva o reciente y dificultad en memorizar ciertos tipos de información, las investigaciones señalan que cuando las tareas de recuerdo son sencillas, no existen diferencias significativas en función de la edad, los problemas aparecen cuando las tareas implican mayor esfuerzo de codificación y recuperación, procesos en los que está implicada la memoria de trabajo que es la que cumple la función de retener la información mientras se ocupa de otras operaciones necesarias

para el cumplimiento de la tarea, por ejemplo al salir a pagar cuentas, se le olvida algún comprobante o boleta, no lleva la dirección, no lleva todo el dinero necesario, etc. Otro caso podría ser comprar los remedios y no llevar la receta o el nombre del medicamento.

La memoria semántica se refiere al conocimiento del mundo que ha sido acumulado y organizado conceptualmente más que contextualmente. Este componente de la memoria parece ser estable a lo largo de la vida y no parecen existir diferencias significativas en función de la edad.

La memoria procedimental consiste en recordar cómo hacer algo: conducir un auto, andar en bicicleta, escribir a máquina, tampoco parece verse afectada por la edad.

3.3 LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA PERSONA MAYOR Y LAS ENFERMEDADES²¹

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión. (Rooney, 1993)

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de

²¹ http://geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm

enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad. (Heath,1994) Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio son: El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardiaca con ejercicio aeróbico).

El respiratorio el inmunológico; Además se ven beneficiados:

La masa metabólica activa

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis (Perpignano, 1993)

Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.(Barry y Eathorne,1994; Larson & Bruce, 1987; Vandervoort,1992).

El Estado Mental

También se ha encontrado que el ejercicio es benéfico para la salud mental en el adulto mayor. Dawe y Curran-Smith (1994), Blair y otros (.Bouchard,1990) encontraron que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales.

Cuando se investigaron los estados de ánimos positivos y negativos y la fatiga de mujeres después de una clase de aeróbicos, se encontró una diferencia significativa entre los estados de ánimos antes y después de la clase: el efecto positivo se incrementó y la fatiga se redujo.(Choi, 1993)

En una revisión de proyectos realizada por el Departamento de psicología de la Universidad Nacional de Australia, se demostró que el ejercicio es un antidepresivo, un antiestrés y mejora los estados de ánimos de las personas que participan en un programa de entrenamiento.

La Hipertensión

Los adultos mayores hipertensos que participaron en un programa de ejercicio físico pudieron demostrar que su nivel de presión arterial logró controlarse y hasta se mejoró. (Lugo, Pascal, Pérez y Noda,1992)(Strauss, 1991).

En una investigación sobre la presión arterial en reposo de personas mayores con presión arterial normal, los resultados mostraron que los dos grupos de ejercicios, uno de intensidad moderada (70%)/45minutos/3 veces por semana y el otro de alta intensidad (85%)/35 minutos/3 veces por semana aumentaron su consumo máximo de oxígeno trabajando en los tres primeros meses del programa y bajaron su presión arterial sistólica a los seis meses.(Braith y otros, 1994).

3.4 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL ADULTO MAYOR

Desde la antigüedad sabemos que la capacidad física frente al esfuerzo decrece con la edad, pero la mayoría tiene mucha más de la que utiliza.

Se recomienda comenzar la actividad física a estas edades cuanto antes, y no esperar a que se manifiesten totalmente los síntomas del envejecimiento.

Son conocidas las ventajas del ejercicio en ancianos, y que podemos resumir en la mejora de la convivencia socio familiar (mayor optimismo y auto confianza); el apetito, concentración, y sueño; el equilibrio y la coordinación; el aspecto físico (menor riesgo de obesidad y sobrepeso); la capacidad cardio respiratoria, y la respuesta sensorial.

Además disminuye el riesgo de sufrir depresiones y ansiedad al llenar el tiempo libre; y evita el avance de la osteoporosis. Los deportes que implican cargar pesos son los que producen mayor remineralización ósea.

Encontramos cuatro tipos de ejercicios que son importantes para ayudar a las personas mayores de edad a obtener beneficios de salud.

Los ejercicios de resistencia aumentan su respiración y el ritmo de los latidos de su corazón. Estos ejercicios mejoran la condición del corazón, los pulmones, y el sistema circulatorio. Teniendo más resistencia no sólo lo hace más sano, sino que también mejora su energía, para que el individuo realice cosas por sí mismo —subir escaleras, o ir de compras, por ejemplo. Los ejercicios de resistencia también son capaces de retrasar o prevenir muchas enfermedades asociadas con el envejecimiento, como la diabetes, el cáncer del colon, las enfermedades cardíacas, el derrame cerebral, entre otras.

Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, dándoles más fuerza para que la persona pueda realizar sus cosas por sí mismo. Incrementos muy pequeños en sus músculos pueden hacer una gran diferencia en la capacidad física, especialmente en la gente débil. Los ejercicios de fortalecimiento también aumentan el metabolismo, ayudan a conservar el peso y a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Eso es muy importante, porque la obesidad y la diabetes son serios problemas de salud para los adultos mayores. Los estudios sugieren que los ejercicios de fortalecimiento, también pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir un grave problema en las personas mayores: las caídas. En la gente mayor, las caídas son una causa permanente de fractura de caderas y otras lesiones que a menudo lo dejan incapacitado. Algunos ejercicios de equilibrio fortifican los músculos de las piernas; otros mejoran el equilibrio requiriendo que se hagan actividades simples como pararse brevemente en una pierna.

Los ejercicios de flexibilidad son ejercicios de estiramiento, que ayudan a conservar la flexibilidad del cuerpo; estirando los músculos y los tejidos que sujetan las estructuras del cuerpo. La flexibilidad también puede jugar un papel importante en la prevención de caídas. Tanto terapeutas físicos, como otros profesionales de la salud, recomiendan ciertos ejercicios de estiramiento para ayudar a sus pacientes a recuperarse de lesiones.

La Asociación Americana de Cardiología (American Association of Cardiology, Veterans Hospital) recomienda que las personas mayores hagan ejercicio al menos 30 minutos tres o

cuatro veces por semana, y 10-24 minutos más de 5 veces por semana, y se consigue estar más cerca del nivel óptimo con cada sesión. A medida que pasa el tiempo el individuo es evaluado y dependiendo de la adaptación fisiológica se van buscando distintos ejercicios a realizar por la persona, aumentando levemente la intensidad según sus características.

El nivel de esfuerzo varía según cada tipo de ejercicio.

3.5 IMPORTANCIA DE TRABAJO DE MOVILIDAD ARTICULAR EN EL ADULTO MAYOR

Debemos tener en cuenta seriamente este aspecto, puesto que cualquier situación de pasividad y abandono acrecentará el deterioro funcional del sujeto, creándose un círculo vicioso en el cual, a la pérdida de movilidad articular se une una pérdida muscular, que repercute sobre una mayor inactividad, y dicha inactividad genera un aumento de la rigidez articular. La inactividad y la inmovilidad van a generar éxtasis a nivel venoso y linfático, circunstancia que va a producir un acumulo importante de líquido serofibrinoso que constituye la rigidez articular.

Para el desarrollo del trabajo de movilidad articular es esencial buscar ejercicios que en todo momento reproduzcan modelos de actuación utilitarios para la vida cotidiana, sobre todo en acciones tales como recogida o alcance de objetos y colocación de prendas de vestir. Del mismo modo, dichos movimientos se han de establecer en ausencia absoluta de dolor, ya que de no ser así estaremos ante el riesgo de producir graves lesiones en los tejidos blandos.

Los núcleos que se han de ejercitar deben ser todos aquellos que aseguren una movilidad general en el sujeto; sobre todo los centros de trabajo principales son:

- Columna vertebral.
- Articulación coxo-femoral.
- Articulación escapulo-humeral

No hemos de trabajar en ningún momento la movilidad articular siguiendo patrones de actuación o técnicas de tipo balístico (rebotes, presiones, lanzamientos a inercia, etc.),

siendo más recomendables en este caso los ejercicios de tipo activo-estáticos, pasivo-estáticos o activo-asistidos.

En toda sesión de trabajo que se plantee, independientemente de los objetivos o el factor de rendimiento que se quiera desarrollar, se ha de plantear la presencia de ejercicios de movilidad articular.

Otro aspecto importante que influye decisivamente en la movilidad articular es la relajación del sujeto, que facilitará de forma clara las mejoras en esta línea, e incluso mejorará el estado general físico y mental de los adultos mayores. En muchas ocasiones se ha de plantear sesiones específicas de relajación, ya que sus efectos son enormemente positivos para los adultos mayores.

3.6 SITUACIÓN DEMOGRAFICA²²

El envejecimiento de la población es uno de los mayores desafíos que tiene la humanidad. Al entrar en el siglo XXI el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales en todos los países.

La Organización Mundial de la Salud sugiere que: Podemos envejecer con dignidad si los países, las regiones y las organizaciones internacionales promulgan políticas y programas de “envejecimiento activo” que mejoren la salud, la autonomía y la productividad de los ciudadanos de más edad.

Los cambios demográficos producidos en el Ecuador, en razón de la disminución de la tasa de mortalidad infantil, de natalidad, fecundidad y el aumento de la esperanza de vida, obliga a reflexionar sobre el cambio de perfil epidemiológico en la población, la misma que va aumentando a partir de 65 y más años, por tanto el fenómeno del envejecimiento, tanto en el ámbito individual como poblacional, es un tema que ha sido tratado en foros mundiales en los cuales se ha dado directrices y políticas, que constituyen valiosos insumos técnicos para nuestro país.

²² http://www.msp.gov.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=58&Itemid=153

Por primera vez en la historia este Ministerio de Salud a incluido en su orgánico estructural por procesos, la micro área de adultos y adultos mayores, dentro de la Dirección de Normatización técnica del Sistema Nacional de Salud (SNS) según el Marco Teórico para el Nuevo Enfoque de la Gestión Pública, Publicada en Marzo del 2004 por SENRES, en la que desarrollará actividades para dar cumplimiento a la obligación del Estado, para este grupo etáreo de especial atención, para permitir y viabilizar las medidas pertinentes para que las personas adultas y adultas mayores se mantengan sanas y económicamente activas hacia un envejecimiento saludable.

Dentro del marco de la modernización del Estado, el MSP ha optado una nueva organización estructural por procesos, definidos en cuatro macro procesos uno de ellos el Macro Proceso de Valor Agregado, que a su vez lo conforman 5 subprocesos: 1. - Oferta y Demanda, 2. - Salud Pública; 3. - Control y Mejoramiento en Gestión de las Servicios de Salud; 4. - Vigilancia Sanitaria y 5. - Normatización del SNS y dentro de este último constan tres Coordinaciones:

- Salud Indígena
- Regulación Sectorial
- Normatización Técnica, de la cual depende la Micro área de Adultos, Adultos Mayores.

3.6.1 POBLACIÓN ADULTO MAYOR EN ECUADOR²³

La población de 40 - 44 años Ecuador, según el censo del 2001 es de 680.408, y de adultos mayores de 65 años y más es de 645.191. Para atención en salud descontar jubilados por vejez, invalidez y reciben una pensión del IESS.

Para el año 2005 la población de adultos proyectada del Censo 2001 del INEC, por grupos de edad tiene los siguientes datos: Población de adultos de 40 a 64 años es de 2'671.063 habitantes y de adultos mayores de 65 años y más, es de 752.154.

²³ http://www.msp.gov.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=58&Itemid=153

Para el año 2010 se estima que la población de 40-64 años será de 3'120.223 y los adultos mayores de 65 años y más llegarán a 896.407

2.2 Hipótesis.

H1: A mayor práctica de los ejercicios de Tai Chi, mejor el equilibrio del adulto mayor.

2.3 Variables de la Investigación.

- Práctica Tai Chi.
- Equilibrio Adulto Mayor.

2.4 Definiciones conceptual y operacional de variables.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
PRACTICA DEL TAI CHI	Es la ejecución de ejercicios lentos y coordinados basada en una disciplina oriental.	<p>Técnica de ejecución</p> <p>Ejercicios lentos</p> <p>Ejercicios coordinados</p>	<p>Control de la técnica Metodología. Secuencia.</p> <p>Tiempo o Duración</p> <p>Orden. Secuencia</p>

Variable	Equilibrio
Definición Conceptual	Es la capacidad de mantener, frente a fuerzas externas o internas una postura, situación actividad, que nos pueda ser útil en sí mismo o como base para construir otros actos motores.
Definición Operacional.	Test de Equilibrio

CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo correlacional, ya que tiene el propósito de evaluar la relación existente entre la práctica del Tai Chi, y el equilibrio en los adultos mayores del Centro de jubilados del IESS, ubicado en las Naciones Unidas.

Una vez detectado el grado de relación entre las variables mencionadas, se apreciará su utilidad mediante un programa de desarrollo de equilibrio, como un medio para mejorar el estilo de vida.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio está integrado por todos los adultos mayores que practican Tai Chi en el Centro de Jubilados del IESS ubicado en la Av. Naciones Unidas que son un total de 40. En virtud de que la población es pequeña la investigación se realizará con todos los adultos mayores.

3.3 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para obtener la información y medir la variable de la práctica del Tai Chi, se utilizará la tabla de asistencias de la práctica del Tai Chi.

Para medir el equilibrio en cambio se utilizará el test unipodal el mismo que permitirá identificar la estabilidad estática de los sujetos de la investigación.

Test de estabilidad estática

El siguiente test tiene como principal objetivo, observar si el individuo el cual está siendo objeto de estudio, tiene una estabilidad articular de sus extremidades inferiores así como la calidad de mantenerse en equilibrio al adoptar una posición unipodal.

Instrumentos requeridos: ninguno.

Posición del individuo: de pie, brazos paralelos al cuerpo en un solo pie sea este derecho o izquierdo.

Descripción de la prueba

Se le pide al individuo que manteniendo los ojos abiertos levante un pie hasta la altura de la rodilla del miembro contra lateral, sin apoyarlo en ella, en este momento el evaluador toma los datos correspondientes. Finalmente, se le pide que repita la prueba, pero que esta vez lo haga con los ojos cerrados. Cada acción dura 30”.

Comandos verbales

"Levante el pie hasta la altura de la rodilla, sin apoyarlo en ella", "Mantenga esta posición". "Ahora va a cerrar los ojos e igual que antes, levante primero el pie" "cierre los ojos y levante el pie manteniendo los ojos cerrados", cada acción dura 30”

Registro de datos

Registre la fecha de evaluación

Registre el tiempo que permanece apoyado en una sola pierna.

Registre la calificación de la prueba, según la siguiente escala

Calificación de la Prueba de Equilibrio:

Calificación de la Prueba	Características de la respuesta
Excelente	Si el individuo presenta una estabilidad articular del MI a evaluar, mantiene la posición durante más de 24 segundos
Buena	Si el individuo presenta una estabilidad articular del MI a evaluar, mantiene la posición entre 18 segundos hasta 23 segundos
Regular	Si el individuo presenta una estabilidad articular del MI a evaluar, mantiene la posición durante 8 y 17 segundos.
Mala	Si el individuo presenta una estabilidad articular del MI a evaluar, mantiene la posición durante 1 y 8 segundos.

Fuente: <http://www.monografias.com/trabajos26/tai-chi-mayores/tai-chi-mayores.shtml>

Debe entenderse "movimientos leves", como aquella reacción de poca intensidad, la cual en una pequeña magnitud se aleja de la respuesta normal esperada.

Movimientos marcados" deben entenderse como respuestas muy notables y fácilmente evidentes a estos niveles, que se alejan en gran magnitud de la respuesta normal esperada.

Respuesta normal esperada

Se espera que el individuo mantenga la posición unipodal, presentando estabilización articular o contracciones musculares visibles en el miembro inferior evaluado.

3.4 RECOLECCIÓN DE DATOS

Dentro de los instrumentos requeridos para obtener los datos de la práctica del Tai Chi, contamos con una guía de observación de toda la población. Conjuntamente se aplicará el test Monopoidal, con la intención de conocer los niveles de este. Dicha recolección se realizará en las fechas establecidas en el cronograma de investigación y se efectuará en el Centro de jubilados del IESS que se encuentra en la Av. Naciones Unidas.

3.5 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

El análisis de la información recogida en el presente estudio, se lo hará continuamente a través de tablas y gráficos, después se calculará el coeficiente de correlación entre las variables de Tai Chi y Equilibrio.

Siguiendo con el análisis de datos se hará una explicación bajo el paradigma cualitativo en donde se detallara la relación de las variables de estudio.

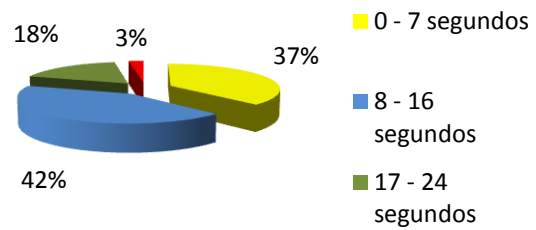
Tabla No 1

Varemos de test de Equilibrio Monopoidal

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
NOMBRES Y APELLIDOS	MARtha ALTAMIRANO MIÑO	CUMANDA SANCHEZ	DARIO PENSANTEZ POLO	MUÑOS VILLA VICENCIO FRANCISCO	OLGA LOPEZ MORALES	JACOME BASANTES BEATRIZ	WILMA BURBANO MONTILLA	TEREZA CUENCA CUMBICOS	LANDAZURI MARTHA	HURTADO MONTALVO MARIA	GRETA CASTRO VINUEZA	HILDA JARAMILLO BLETRAN	FUERTES ENRIQUEZ OLGA MARIA	ELVIA GODDY DAVILA	JOSEFINA CABEZAS	JIMENES DORIS	ESPINOSA GARCIA FANNY	ROSA GUILLEN MONCADA	GLORIA DIAZ ALDAZ	PRADO ELSA	OLGA RAMIREZ CAMPAÑA	CARMEN MUÑOS	HIDALGO TORRES HILDA	MIRCEDES MOREN CUSTODE	YOLANDA MARCHAN	BRETHA VITERI	MARtha SANCHEZ DE ORQUILLAS	OLGA CEVALLOS DIAZ	MARtAHA JACOME BASANTE	ILDA FUERTES	ROSA SILVA	ANITA JACOME RAMIREZ	JOSE CALLE PULLA	PILAR VILLARUEL VACA	PIEDAD RODRIGUEZ	JAI ME LOPEZ VILLACRES	CARMEN PIJAL	ELENA PAVON	DOLORES JARAMILLO BELTRAN	ANGEL CALLE
TesT Inicial	1	2	1	1	2	3	2	3	1	5	4	4	4	7	6	2	8	6	8	6	8	7	10	10	12	14	13	15	13	14	15	16	15	16	21	20	21	22	23	26
Test 1 4clases	1	2	1	1	2	3	2	3	1	5	5	5	4	6	6	3	8	7	8	6	8	8	10	11	12	14	13	15	13	14	15	16	15	16	22	20	21	22	23	26
Test 2 8clases	1	2	1	2	3	4	4	4	2	6	5	5	5	7	6	5	8	8	8	8	8	8	10	12	13	14	13	15	14	14	16	17	17	18	21	21	22	24	25	26
Test 3 12clases	1	3	2	3	4	4	5	4	4	6	5	6	6	7	8	7	9	9	9	9	9	10	11	13	14	14	15	15	15	15	17	17	18	19	22	22	22	24	26	28
Test 4 16clases	1	2	2	2	4	5	6	5	5	5	6	7	7	8	9	10	9	10	9	11	11	11	12	14	14	14	16	16	16	16	18	18	19	20	23	23	23	25	26	30
Test 5 20clases	3	3	3	3	5	5	5	5	8	6	7	6	8	8	8	10	10	10	11	12	11	12	12	15	16	15	16	16	17	17	19	20	21	23	24	24	26	27	33	
Test 6 24clases	3	3	4	4	6	5	6	7	8	6	7	7	9	9	9	11	10	11	11	14	12	12	13	15	15	17	17	16	18	18	19	19	21	22	24	25	25	27	28	35
Test 7 28clases	3	2	5	4	6	5	7	8	9	6	8	8	9	9	9	12	11	12	12	9	12	13	13	16	16	17	18	17	18	20	19	20	21	22	24	25	26	28	28	38
	2,50	3,00	3,13	3,25	4,63	4,75	5,25	5,38	5,50	5,88	6,25	6,38	6,88	7,63	7,75	8,13	9,00	9,25	9,38	9,50	9,75	10,13	11,00	12,88	13,38	14,00	14,38	14,63	14,75	15,13	16,00	16,63	17,25	18,13	20,75	20,88	21,25	22,88	23,75	27,88

Grafico No 1

Porcentaje del Equilibrio en Adulto Mayor



Estado del Equilibrio del Adulto Mayor

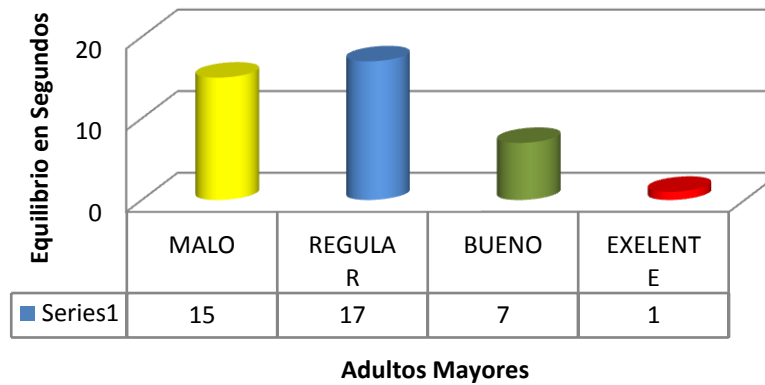


Grafico 1

Varemos de test de Equilibrio Monopoidal

Análisis

De los datos obtenidos en la tabla No.1., se observa que alrededor del 42% de los adultos mayores se encuentran en un estado regular entre los 8 a 16 segundos en su equilibrio, frente al 37% de quienes se encuentra en el rango de 0 a 7 segundos que es considerado como malo. Esto permite ver que el déficit de equilibrio en el adulto mayor es real.

Y puede ser causada ya que en las clases de Tai Chi no presenta una metodología adecuada en su enseñanza como grupos numerosos lo que provoca el cometiendo de un mayor números de errores frente a tiempos mínimos interpersonales para realizar correcciones. En cuanto se refiere a los de menor frecuencia como el 3 por ciento obedece al grupo de personas quienes anterior mente realizaban actividad deportiva y presentaban una vida sana.

Tabla No2

Test Inicial	9,675 Segundos
Test Final 14 Semanas	14,125 Segundos
Promedio de Aumento en su equilibrio	4,45 Segundos
Por ciento de Mejora en el equilibrio del Grupo	46.05%

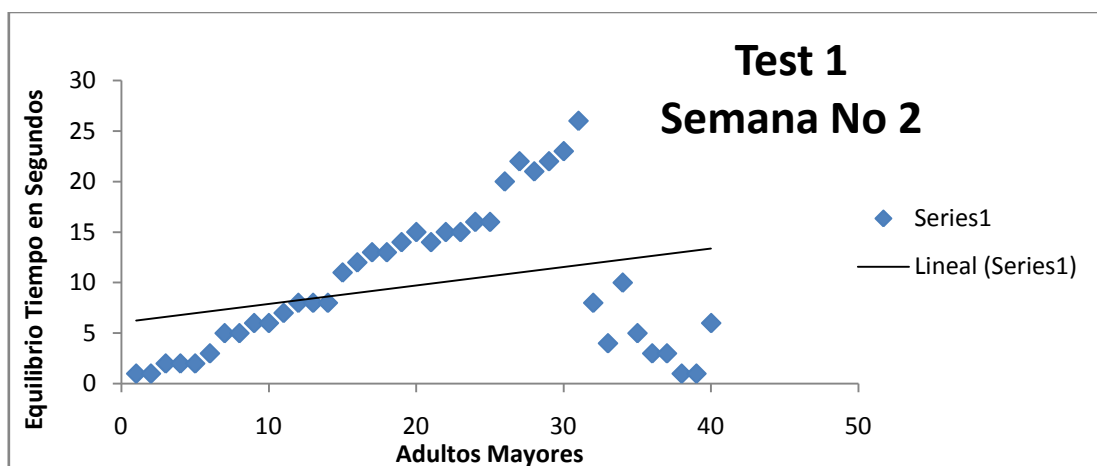
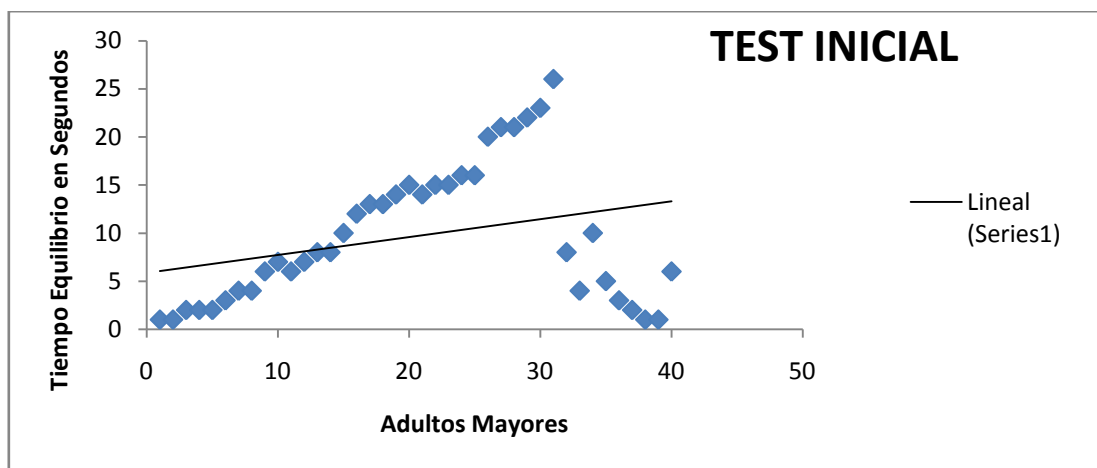
Análisis:

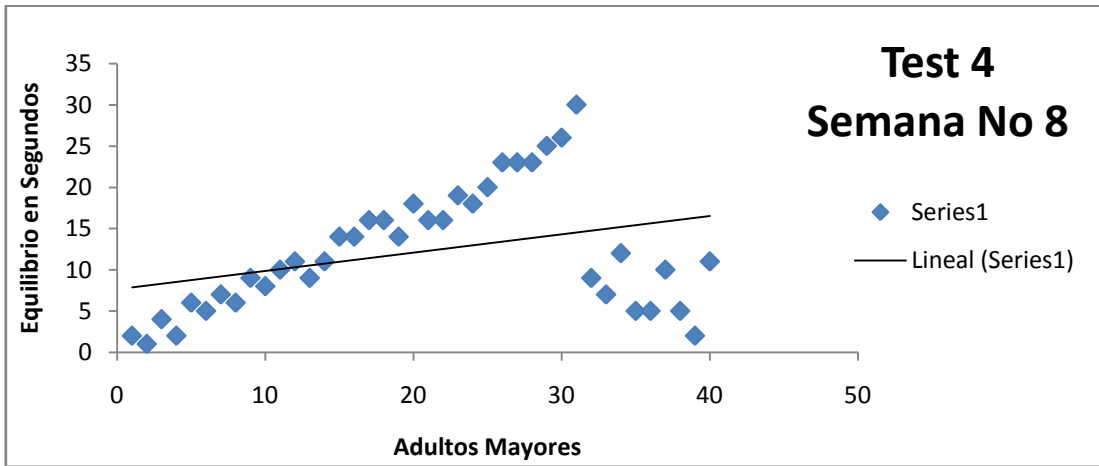
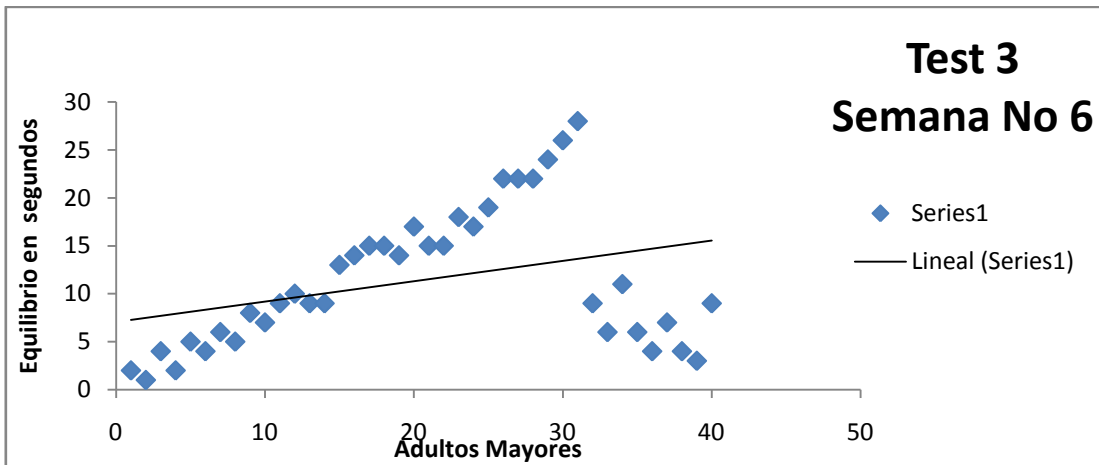
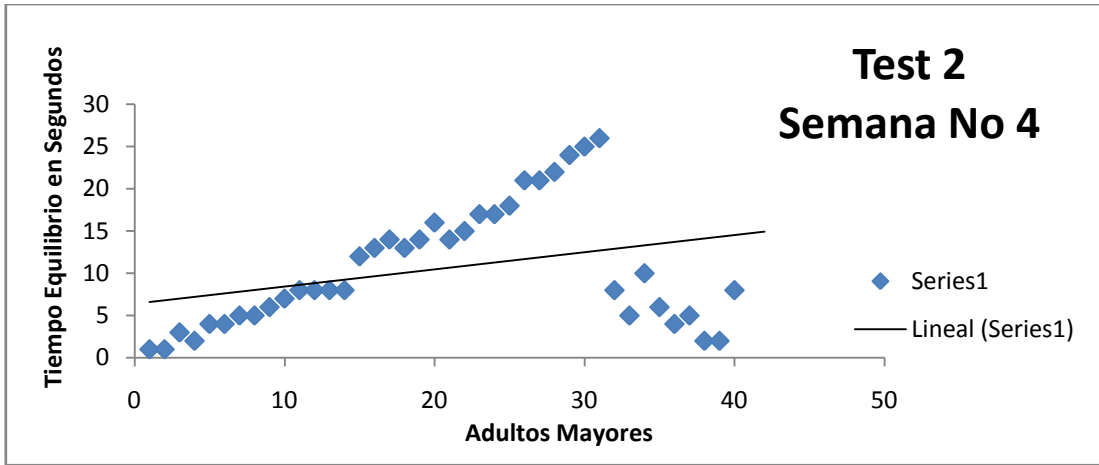
De los datos obtenidos se puede observar que la práctica del Tai Chi aumenta el equilibrio en adultos mayores, debido a que se pudo comprobar que el practicante, logro mejorar su equilibrio de una fase inicial de 9,67 segundos a 14,13 segundos; lo

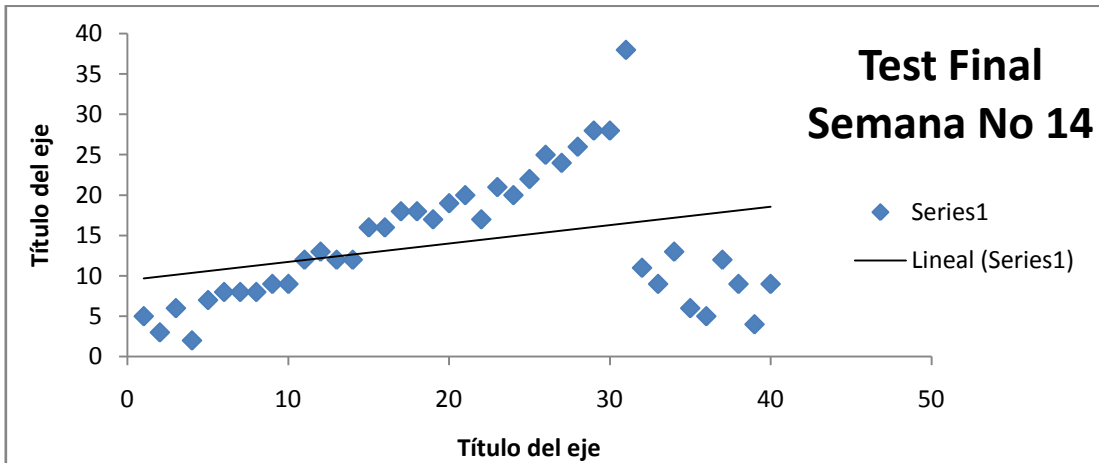
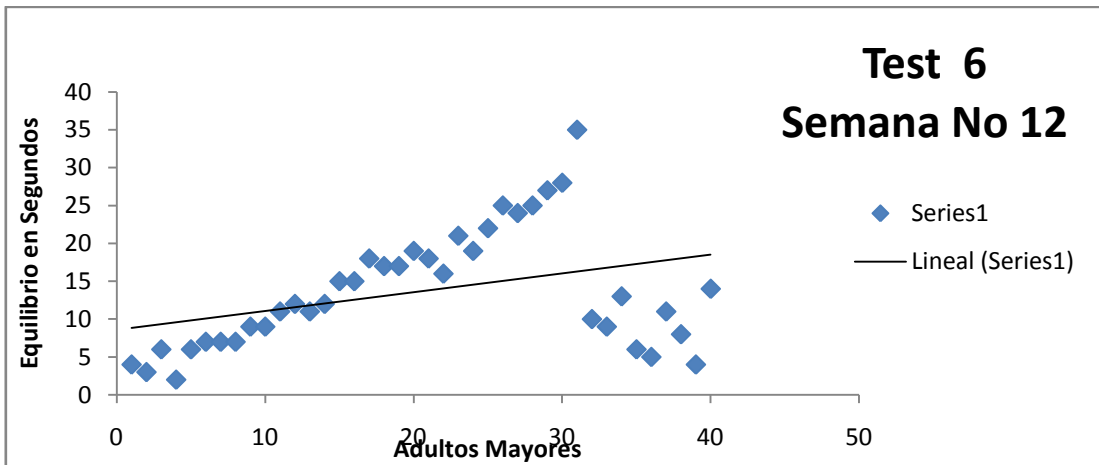
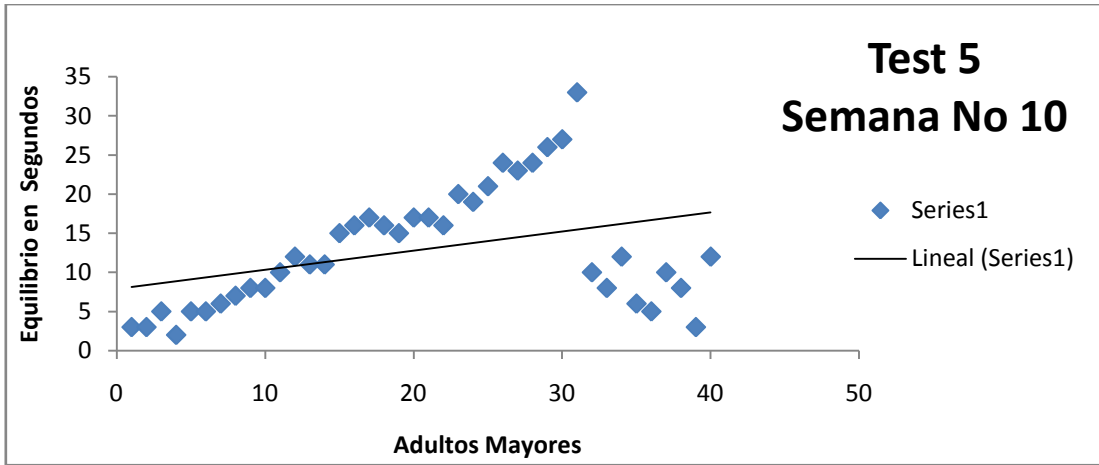
que significa en promedio el 4,45 segundos, con mayor porcentaje de relación en la obtención o mejora del equilibrio en el adulto mayor, y mediante la aplicación del test final se pudo observar, que el practicante mejoro su equilibrio en alrededor de 46,05 por ciento.

Gráfico No 3

Evolución General del equilibrio adquirido en 14 semanas





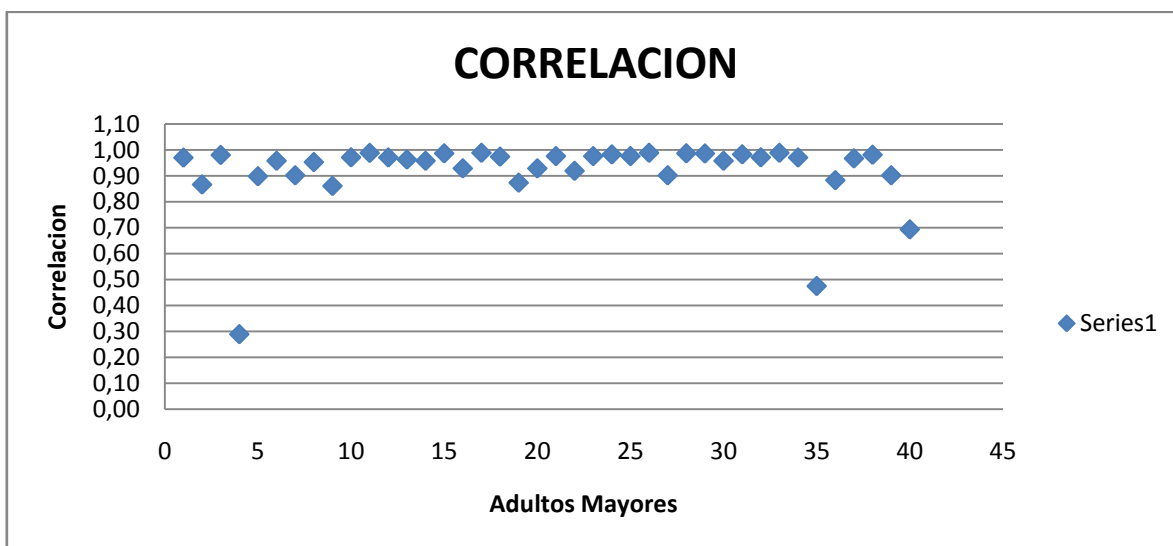


Análisis

En los gráficos podemos observar cómo el equilibrio en los adultos mayores va aumentando conforme se realiza un nuevo test por la práctica planificada de Tai Chi, claro está que el incremento no es el mismo para todos, ya que encontramos que cada uno de los adultos mayores tuvieron un estilo de vida diferente, lo que hace que los beneficios esta práctica tengan resultados diferentes en cada sujeto.

Tabla No 4

Correlación lineal del equilibrio frente a la práctica del Tai Chi



Análisis

En la tabla numero 3 encontramos que la correlación es alta es decir muy cercana a 1, lo que se refleja en una gran dependencia con las sesiones de práctica de Tai Chi y el equilibrio adquirido. Eso quiere decir que mientras mayor sea la práctica de Tai Chi el equilibrio del adulto mayor mejoraría.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

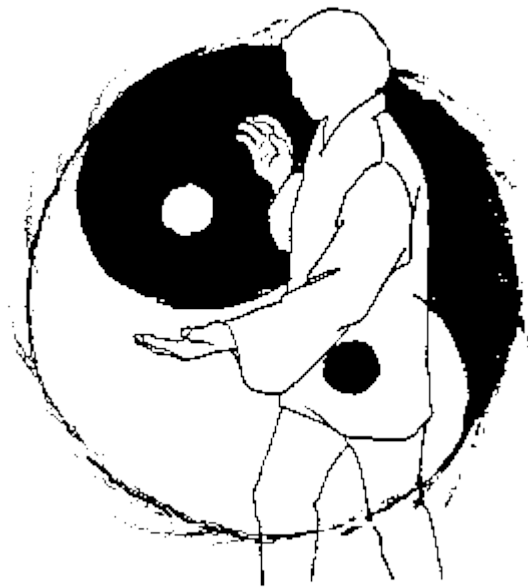
4.1 CONCLUSIONES

1. La práctica del Tai Chi es una de las actividades físicas más apropiadas para lograr el equilibrio en adultos mayores, debido a que se pudo comprobar que el practicante logro mejorar su equilibrio de una fase inicial de 9,67 a 14,13 lo que significa en promedio el 4,45 segundos.
2. La práctica del Tai Chi es una de las actividades físicas más importantes o con mayor porcentaje de relación en la obtención o mejora del equilibrio en el adulto mayor, ya que mediante la aplicación de test se pudo concluir que el practicante mejoro su equilibrio en alrededor de 46,05 porciento.
3. Las jornadas de trabajo no se encuentran muy bien distribuidos por que existen intervalos de espera demasiado amplios, ya que las practicas se las vienen realizando los días Miércoles y Viernes lo que para el primer caso existen cuatro y para el segundo tan solo un día, lo que física metabólica y pedagógicamente no es apropiada desde el punto de vista fisiológico.
4. El manejo de la clase no es muy apropiado en vista que en número del grupo es demasiado amplio para corregir errores, lo que contribuye a elevar la probabilidad de contraer una práctica inadecuada.
5. No se sigue una metodología estructurada y debidamente planificada para la práctica del Tai Chi, lo que provoca no alcanzar los resultados esperados de esta práctica.
6. Al contar con participantes de características y condiciones físicas diferentes, frente a una clase generalizada y no planificada, provoca que el beneficio alcanzado por estos no sea homogéneo, perdiendo el verdadero potencial de una práctica deportiva.

4.2 RECOMENDACIONES

1. Es fundamental tener un monitor que apoye las labores del instructor con la finalidad del manejo de las clases de Tai Chi para poder corregir errores.
2. Aumentar las sesiones de Tai Chi a 3 veces por semana mínimo, que responda a una planificación metodológica.
3. Es necesario indicar que todos los adultos mayores que participan del taller de Tai Chi utilicen una indumentaria adecuada, que facilite la ejecución de los ejercicios y eviten lesiones.
4. Se recomienda que las horas clase de Tai Chi se lo realicen por la mañana, ya que el calor puede ser un elemento en contra para dictar las clases, debido a que genera cansancio y deshidratación.
5. Impartir charlas sobre los beneficios del Tai Chi y su filosofía para que puedan ejecutar de una mejor manera los ejercicios que se realizan.
6. Reestructurar los horarios de jornadas de trabajo y de descanso para que sean más equitativos, y con ello se alcance el nivel deseado producto de aplicar planificación deportiva.

CAPITULO V
PROPUESTA ALTERNATIVA
PROGRAMA TÉCNICO METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DE TAI
CHI EN LOS ADULTOS MAYORES



INDICE

1. Introducción.....	76
2. Justificación.....	77
3 Objetivos.....	79
3.1 Objetivos Generales.....	79
3.2 Objetivos Específicos.....	79
4. Fundamentación Teórica De La Propuesta.....	79
4.1Historia del Tai Chi.....	79
4.2Estilos de Tai Chi.....	82
4.2.1 Chen Tai Chi.....	82
4.2.2 Yang Tai Chi.....	84
4.2.3 Wu Tai Chi.....	84
4.2.4 Hao Tai Chi.....	85
4.2.5 Sun Taiji.....	85
4.2.6 Estilos compuestos.....	86
4.3Postura Correcta para hacer Tai Chi.....	86
4.4 Seguir el orden correcto de los movimientos y avanzar pasó a paso.....	88
4.5 Perseverar en la Práctica.....	89
4.6 El Modo de Practicar.....	89
4.6.1 Mente Tranquila y Cuerpo Relajado.....	89
4.6.2 Movimiento Continuo y Circular.....	90
4.6.3 Suavidad y Uniformidad.....	90
4.6.4 Coordinación de las Mitades Superior e Inferior del Cuerpo.....	91
4.6.5 Concordancia de lo Interno (espíritu) y de lo Externo (forma).....	91

4.6.6 Distinción clara entre vacío y sólido.....	92
5. El calentamiento de taichí.....	93
5.1 El calentamiento de tai chi partes, diferencias y principios.....	93
5.1.1 Ejercicios de movilidad articular.....	93
5.1.2 Ejercicios de estiramiento muscular.....	100
5.1.3 Ejercicios energéticos respiratorios.....	103
5.2 Principios para calentamiento del Tai Chi.....	113
6. Beneficiarios.....	114
7. Factibilidad de la propuesta.....	114
8. Descripción.....	115
9. Consideraciones metodológicas para las clases de Tai Chi.....	115
10. Formas del Tai Chi.....	116
10.1 Forma 10.....	117
10.2 Forma 16.....	136
10.3 Forma 24.....	162
11. Planes de clase propuestos para el proceso de enseñanza-aprendizaje.....	197
6.1. Bibliografía.....	245
6.2 Páginas de Internet.....	246
7. Anexos.....	248

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento en el ser humano es algo natural, que inicia desde que nace y sigue durante toda la vida. En esta etapa se pierden progresivamente algunas capacidades del organismo.

El envejecimiento en las personas no siempre se produce de manera similar ya que mucho influye el estilo de vida y alimentación, que se llevó desde la infancia

En la etapa de “adulto mayor” existen diferentes aspectos positivos que deben de aprovecharse para lograr una mejor calidad de vida.

En el adulto mayor, puede ser que disminuya la agilidad en algunos de sus movimientos o en la memoria, sin embargo es preciso mencionar que hay más acumulación de experiencia y posee mayor tiempo libre que le permita realizar una nueva actividad.

La cultura China se ha interesado en recorrer un camino de disciplina física y mental teniendo como meta prevenir enfermedades al realizar prácticas psicofísicas que favorezcan nuestra salud. Una de estas técnicas es conocida como “Tai -Chi”.

En el “tai “(acción) “chi” (energía interna) existe una variedad de movimientos que actúan en forma globalizada trabajando el sistema locomotor, circulatorio, endocrino e inmunológico. Estos movimientos son suaves, lentos y proporcionan un flujo de energía que flexibiliza y armoniza. Esta armonía favorece al estado de salud y al proceso de adaptación del organismo a condiciones externas, agentes climáticos y principalmente del estado emocional del individuo.

El “Tai-Chi” es una gimnasia recomendada especialmente para el Adulto Mayor o personas que no están acostumbrados a practicar ejercicios físicos de alto impacto. Tomando en cuenta los aspectos mencionados anterior mente se presenta a continuación un programa de ejercicios con técnicas de Tai Chi, para incrementar el equilibrio del adulto mayor.

2. JUSTIFICACIÓN

No es posible detener el envejecimiento, pero si podemos contribuir a que este fenómeno natural del desarrollo humano ocurra de una forma sana.

En el desarrollo y evolución gradual del mundo, los hombres han desarrollado su capacidad intelectual, su inteligencia y su pensamiento dedica enormes esfuerzos y recursos, a lograr preservar la salud, y lograr mayor calidad de vida. Hasta ahora no se ha logrado encontrar una forma de prevenir el envejecimiento, sin embargo en esta lucha contra los procesos naturales si se han logrado buscar y establecer actividades que favorecen el fortalecimiento de salud y mejoren la calidad de vida.

Estudios nos hacen ver la importancia de la utilización del Tai Chi como medio de mejora en la salud y por consecuencia en la calidad de vida.

La aplicación de ejercicios de la técnica del Tai – Chi científicamente dosificada da respuesta a la necesidad de movimiento y desarrollo de los diferentes sistemas de nuestro organismo desarrollando y fortaleciendo cada uno de ellos, ejercen influencia en los sistemas, respiratorios, cardiovasculares, ostiomuscular, locomotor nervioso, en fin es el instrumento que el hombre ha descubierto para de forma preventiva preparar al ser humano para enfrentar los procesos naturales de envejecimiento, además cuando se ha llegado a la adultez se aplica para el mejoramiento de esta etapa de la vida.

Con la aplicación del Tai – Chi se logra una recuperación más rápida y efectiva y desde el punto de vista psicológico el nivel de concentración aumenta y el adulto mayor se siente más identificado en la actividad participando de una forma más activa y consiente.

El Tai Chi no es una moda, desde hace siglos se ha venido practicando en China, y combina respiración, concentración y el movimiento toda la musculatura del prácticamente.

A pesar de su popularidad, hasta hace poco no se había comprobado con rigor científico su eficacia sobre la salud. Por este motivo, investigadores del Centro Médico Tufts-New England, en Boston (EEUU), han realizado una revisión de los trabajos publicados hasta la fecha -un total de 47- donde se ha estudiado la eficacia de esta técnica para mejorar varias patologías crónicas.

Todos los estudios informaron que la práctica de Tai Chi a largo plazo tuvo efectos positivos al favorecer el equilibrio, la flexibilidad y el rendimiento cardiovascular, y al reducir el riesgo de caídas en los ancianos, comentan los autores. En pacientes con artritis reumatoide mejora la estimulación ósea y fortalece el tejido conectivo. Además, con la práctica del ejercicio mejoró la extensión y flexión de la rodilla en una gran mayoría de los participantes.

En las personas con esclerosis múltiple se observó el Tai Chi proporciona una mayor velocidad para caminar, más flexibilidad en la musculatura y bienestar psicológico relacionado con un incremento de la vitalidad, de la salud mental y de la capacidad para relacionarse. El estudio que evaluó el beneficio del arte marcial sobre esta patología concluyó que maximizaba la independencia y la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas.

Se observaron beneficios sobre la función respiratoria y cardiovascular en todos los estudios analizados tanto en sujetos sanos como en pacientes que habían sido sometidos a un 'by-pass' arteriocoronario y también en aquellos que habían sufrido un infarto, hipertensión, insuficiencia cardíaca, artritis, y esclerosis múltiple, informan los investigadores.

El Tai Chi también se ha evaluado como método para favorecer el bienestar psicológico en ancianos que lo practicaron durante un periodo de entre 16 semanas hasta seis meses. Se detectó una disminución del estrés y la ansiedad en individuos sanos y una mejoría del humor, comentan los autores de ese trabajo.

En ningún estudio se han registrado efectos adversos sobre la salud, y qué mejor que

respirar, moverse y contemplar el sol al aire libre.

3. OBJETIVOS:

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Elaborar un programa adecuado de Tai Chi para la ejecución de la técnica en el equilibrio del adulto mayor.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar los estilos y las formas más adecuadas de Tai Chi para la práctica del adulto mayor.
- Estructurar procedimientos metodológicos para la enseñanza del adulto mayor.
- Desarrollar los planes de ejecución de la técnica del Tai Chi para el adulto mayor.

4. FUNDAMENTACION TEORICA DE LA PROPUESTA

4.1 HISTORIA DEL TAI CHI²⁴

Hay que tener en cuenta que la historia de las Artes Marciales Chinas hasta la Dinastía Qing (1644-1911) es muy confusa, porque casi todos los Maestros eran muy conservadores, y sus estilos se difundían sólo entre sus alumnos directos.

Cuenta la leyenda, que estando un día sentado en el patio de su casa, Zhang San Feng, un monje taoísta que en su juventud aprendió las técnicas del Shaolin Quan y que, a la edad madura, se retiró a la montaña Wu Dang Shan, observó como una cigüeña atacaba a una serpiente, subía y bajaba volando, mientras que la serpiente permanecía con el cuerpo encorvado estirando y encogiendo el cuello. A través de meditar y estudiar esta escena comprendió la forma de compaginar la suavidad y la flexibilidad con la firmeza

²⁴ Parry Robert, Tai chi: guías de progreso para la vida, Editorial Paidotribo, Primera Edición,, Barcelona, pp. 13

y la fuerza, creando el Tai Ji Quan .

De acuerdo con los datos históricos disponibles, esto no deja de ser más que una leyenda. Se sabe que el Tai Ji Quan apareció hace unos 1500 años, durante la dinastía Liang (502-577). Chen Xing Xi, comandante del ejército, enseñaba a sus soldados esta técnica de lucha, recogiendo en varios ensayos los resultados obtenidos.

Durante la dinastía Tang, un maestro de las artes marciales, Xu Xin-Ping, perfeccionó el Tai Ji. Lo llamó Tai Ji Gong. Esta forma contaba con 37 movimientos. Estos movimientos eran continuos y fluidos, y, como no tenían ni principio ni final, se podían empezar a practicar por cualquiera de ellos.

En términos generales, este estilo poseía movimientos enérgicos y suaves, movimientos rápidos y lentos. Los movimientos seguían un ritmo armónico e ininterrumpido. En definitiva, se compaginó la suavidad y la flexibilidad con la firmeza y la fuerza.



Ilustración de la pelea entre la Grulla y la Serpiente ("Origen del Tai Chi")

El Tai Ji actual empezó hace unos 300 años, a finales de la dinastía Ming y comienzos de la dinastía Qing, en Chenjiagou, distrito de Wenxian, provincia de Henan. Entre las muchas personas que contribuyeron a su desarrollo destaca Chen Wang Ting, comandante de la guarnición del distrito de Wenxian.

Las invasiones de las potencias extranjeras y las sublevaciones campesinas fueron un estímulo para la difusión de las Artes Marciales entre el pueblo chino. Esto facilitó la difusión de un nuevo estilo de boxeo. Mientras los estilos antiguos hacían hincapié en los movimientos rápidos y en los puñetazos fuertes y vigorosos, el nuevo estilo seguía el principio de "someter los movimientos vigorosos con movimientos suaves", basándose en cuatro principios fundamentales:

- Usar siempre la calma contra la excitación
- Utilizar la suavidad contra la dureza (relajación contra tensión)
- Usar lentitud contra rapidez (precisión contra rudeza)
- Una técnica puede enfrentarse a muchas

En sus comienzos, este estilo recibió el nombre de "Boxeo de las trece formas" (Shi San Shi), ya que estaba compuesto de ocho posturas básicas de las manos y cinco variables principales. Así mismo, como estas series eran muy largas, recibió el nombre de Chang Quan (Boxeo Largo).

En los manuales que se conservan sobre esta forma de boxeo se puede establecer una similitud con el contenido del QUAN JI, texto de boxeo escrito por Qi Jiguang (1.528-1.587). Qi Juanguang fue un famoso general de la dinastía Ming que recopiló y ordenó 16 estilos de boxeo.

Es de suponer que este nuevo estilo evolucionó tras asimilar los aspectos más destacados de los otros estilos populares.

A finales del siglo XVIII, Wang Zongyue, hizo un resumen sistemático del nuevo estilo y relacionó sus hallazgos con la filosofía clásica del Yin-Yang. En su obra, este nuevo estilo de boxeo recibió el nombre de Tai Ji Quan.

Hasta hace 100 años el Tai Ji (Tai Chi) era practicado en el campo, en la provincia de Henan. En 1.852, Yang Lu Chang (1.799-1.872), alumno de Chen Zhang Hsing, creó el estilo Yang de Tai Ji, introduciéndolo en Beijing (Pekín), extendiéndose por todo el país a partir de aquél año.

En este último siglo Yang Cheng Fu (1883-1936), hijo de Yang Lu Chang, modificó el Tai Ji Quan. Los movimientos se hicieron más relajados, suaves y parejos. Muchos movimientos de fuerza explosiva desaparecieron, al igual que las fuertes pisadas.

También se le dió gran importancia al valor terapéutico y al hecho de que vigoriza la salud. Esto hizo que empezara a gozar de gran popularidad entre los hombres, las mujeres, los ancianos y los niños. Este estilo de Tai Ji es el actual estilo Yang.

En el proceso de desarrollo a partir del Wang Zong Yue, el Tai Ji Quan derivó hacia muchas escuelas diferentes. La escuela Yang es la más popular. Esta escuela recibió el nombre de Da Jia (Gran Escuela). Pero, sin embargo, la escuela de más historia fue la Chen. En ella se conserva la esencia del antiguo estilo, caracterizado por la mezcla de movimientos suaves y vigorosos. En su ejecución se sigue una trayectoria circular, con saltos y explosiones de fuerza. Esta escuela recibió el nombre de Lao Jia (Antigua Escuela).

4.2 ESTILOS DE TAI CHI²⁵

4.2.1 CHEN TAI CHI

La legendaria aldea Chen (chenjiagou), en la provincia de Henan, China, es reconocida como el lugar donde nació el Tai Chi, cuando antiguos maestros de la familia Chen, fusionaron los más importantes artes de lucha, con teorías taoístas que animan, tanto a la medicina como a la espiritualidad chinas, entre ellas, antiguas técnicas terapéuticas y respiratorias como el dao yin y el tuna shu, así como el estudio sistemático de la movilización fluida y voluntaria de la energía (Chi) por canales internos del cuerpo (meridianos), como una fórmula, casi mágica, para mejorar, sorprendentemente, los procesos vitales del ser humano y al mismo tiempo conseguir la contundencia de un arte marcial del más alto nivel, utilizando además las pautas armónicas del feng shui y el Ichin.

Y es la escuela Chen, una de las pocas escuelas en el mundo que mantiene intactos los

²⁵ Font Roig Fidel, Tai-chi Chuan, Edit. Paidotribo, Tercera Edición, Barcelona 2002, pp. 12

tres principios de la creación del Tai Chi: como una rama de la medicina tradicional china, como arte marcial de élite y como un sistema que mejora las potencialidades del ser humano al buscar la armonía con las leyes de la naturaleza. Debido al gran entendimiento marcial que tenía Chen Wanting, dicen que dominaba dieciséis estilos diferentes de wushu, y su gran experiencia en el campo de batalla, finalmente se retiró a estudiar doctrinas taoístas y la alquimia interna, y basándose en todos estos conocimientos creó un nuevo sistema de lucha.

En sus investigaciones hace mucha referencia a dos obras clásicas: “ji xiao xin shu” manual de nuevos métodos de entrenamiento, y el otro es: “huang ting jing” o “huang ting nei wai yu jing jing” clásico del patio interior amarillo sobre el paisaje de jade interno y externo. A partir de aquí combinó un conjunto de técnicas marciales externas con trabajo energético interno. Todo muy documentado.

El chen Tai Chi se divide en dos grandes familias: lao jia: escuela antigua y xin jia: o escuela nueva, crea, da a partir de chen fake, abuelo de chen xiaowang.

La primera, lao jia, comprendía cinco encadenamientos llamados también las trece posiciones, las cuales posteriormente se concretizaron en dos formas que han llegado hasta nuestros días tal y como las practican la familia. Lao jia yi lu y lao jia er lu.

También conocida esta última como paochui, puño de cañón. La segunda fue creada por chen fake, haciendo más visibles las técnicas de China, pero necesitando un mayor refinamiento para mover la energía correctamente.

Las dos formas difieren una de otra en cuanto a velocidad e intensidad, movimiento del cuerpo y uso de la energía y técnicas.

Pero siguen los principios en su avance por etapas y la asociación de firmeza y flexibilidad, conjugada con la relajación y la correcta posición del cuerpo. En todos los movimientos se dibujan espirales e incluyen tirones y explosiones de energía llamados fajing, así como alternancia de movimientos lentos y rápidos, suaves en el exterior y fuertes en el interior.

Las espirales, según el maestro Chen Xiaowang, tienen que nacer de tan tien, por lo cual

es aconsejable realizar los movimientos pequeños a lo primero, como en Lao Jia, para después alcanzar el refinamiento necesario para realizar correctamente Xin Jia, dejando así de ser una simple coreografía de movimientos, prestando principal atención a la posición de las rodillas, peso y espalda con el fin de adquirir la postura más correcta posible.

4.2.2 YANG TAI CHI

Yang luchan (1800-1873) fue su creador. Los habitantes de Yongnian consideran su boxeo como un boxeo suave, deseaba hacer llegar al pueblo dicho boxeo y suprimió movimientos difíciles, así como la liberación de energía y los saltos. Su hijo lo revisó y transformo en un boxeo practicable a altura media, y su nieto terminó por convertirlo en un estilo de posiciones mayores, sencillo y fácil de aprender, de ahí su fácil difusión, convirtiéndose en el más popular de China.

Se puede practicar de las tres formas: posturas bajas, medias o altas. Solo dependerá de tu complexión y del maestro que te lo enseñe. Se distingue por movimientos sencillos, amplios, suaves, ligeros, y naturales, por consiguiente se puede practicar a cualquier edad consiguiendo fortalecer la salud, la constitución física y mejorar el nivel técnico. Se dice que yang luchan trabajo para la familia chen, en donde aprendió, sin permiso, las habilidades marciales de la familia, Chen Xangxin le descubrió, y al ver la calidad técnica que tenia, lejos de castigarlo lo acepto como discípulo.

Cuando salió de la aldea Chen, fue enseñando Tai Chi, hasta llegar a conocerse como “yang el invencible” llegando a enseñarlo hasta en la propia familia imperial.

4.2.3 WU TAI CHI

Su creador fue Quan You (1834-1900), un manchu originario de daxing, aprendió yang de yang luchang en posición mayor, mas tarde con yang banhou en posición baja. Fue célebre por su flexibilidad.

Posteriormente paso a llamarse Wu Jianquan y a considerarse miembro de la etnia Han. Heredero del boxeo en posición baja. Jian conocía los movimientos a la perfección y ejecutaba los movimientos circulares. Wu Jianquan dio clases en Pekín y finalmente se instaló en Shanghai, donde fundó una escuela con su nombre.

El tronco, durante la práctica, está ligeramente inclinado hacia delante en la posición del arco y predominancia de los círculos horizontales.

4.2.4 HAO TAI CHI

Nacido en el distrito de Yongnian, Wu Yuxiang (1812-1880) creó este boxeo. Se inició en el Tai Chi con yang luchan, mas tarde aprendió con Chen Qingping.

Escribió dos obras sobre empuje de manos que se han convertido en unos clásicos. Se caracteriza por una técnica rigurosa, posiciones bien concebidas y clara distinción entre lleno y vacío. Mantiene el pecho y el abdomen rectos tanto para avanzar como para girar. Esta escuela busca la sencillez y la precisión con movimientos cortos y posturas altas.

4.2.5 SUN TAI CHI

Sun Lutang (1861-1932), en el distrito de Dingxian, apasionado desde joven por el wushu, aprendió Xingyiquan y Baguazhang. Dominó estas dos escuelas internas y empezó a practicar Tai Chi, sabiendo compilar lo mejor de las diferentes escuelas.

Escribió un libro titulado “el arte del Tai Chi”, creando, pues, este estilo.

Movimientos de avance y retroceso, de apertura y cierre antes de cambiar de orientación. Se distingue por su ingenio y creatividad en los movimientos, evoluciones cambiantes, agilidad del juego de pies y la libre sucesión de los avances y retrocesos, lo que le ha valido el nombre de: “boxeo Tai Chi ligero”

4.2.6 ESTILOS COMPUESTOS

TAI CHI “COMPETICIÓN” O “MODERNO”

Sobre las bases de los diferentes estilos mayores, han nacido las formas modernas, utilizadas principalmente para la competición. Codificadas por el instituto para la investigación y el desarrollo del wushu chino, con el objetivo que sea universalmente practicado, creando un estilo simplificado llamado la forma de 24 movimientos. Una forma de 42 movimientos que recoge posturas de todos los estilos mencionados, pudiendo así unificar el arbitraje en las competiciones.

En 1950 la comisión de deporte y educación física creó las llamadas formas de Pekín: en el 1989, la de 42 movimientos y, en 1999, las diferentes formas sintéticas de 10, 8, 16 y 32 movimientos, creando así unas formas básicas elementales e intermedias que junto a las superiores hacen un abanico de entrenamiento similar a la de los demás estilos.

4.3 POSTURA CORRECTA PARA HACER TAI CHI ²⁶

Para realizar correctamente la práctica de Tai Chi es de gran importancia mantener una postura correcta de nuestro cuerpo como:

- **CABEZA:**

Derecha, sin inclinaciones ni laterales ni frontales, como suspendida de un hilo desde la coronilla al cielo, dicen muchos, o también podemos buscar la posición correcta intentando rozar con nuestro cuello, el cuello de la camisa. Normalmente hay que echar un poco hacia atrás el mentón lo que ayuda a que la cabeza suba un poco, pero no hay que exagerar ese movimiento para no obstruir la garganta. No tiene que haber rigidez en el cuello.

²⁶ TSA JESSE, Tai Chi en Casa: Ejercicios combinados para practicar en un espacio reducido, Edit. EDAF, Madrid 2000, pp.13

- **HOMBROS:**

No elevados, ni hacia adelante ni hacia atrás, si dejamos de tensarlos vuelven a su postura natural. Normalmente, bajo las axilas hay que dejar un pequeño espacio, no manteniendo los brazos pegados al cuerpo, esto es también para que el Chi fluya mejor.

- **BRAZOS Y PIERNAS:**

Mientras hacemos la Forma, casi nunca están del todo rectos. Se mantiene una mayor o menor curvatura dependiendo de los movimientos. Tampoco deben cerrarse en ángulos demasiado agudos, sería como doblar una manguera con agua: produciríamos una obstrucción (a parte del peligro a nivel marcial)

- **CODOS:**

Por regla general, han de estar bajos, pesados, salvo en movimientos puntuales y de transición.

- **PECHO:**

En la mayor parte de estilos se considera que el pecho debe estar "hundido" levemente, esto es, más que hundido, relajado, o sea, lo contrario al concepto de "sacar pecho". Así se consigue también que la espalda quede levemente redondeada en plano horizontal, lo que no se ha de producir es un encorvamiento de la espalda.

- **ESPALDA:**

Recta, aunque no rígida. Que las vértebras descansen una sobre otra bien ordenadas, pero sueltas. La zona de las cervicales al posicionar la cabeza como explicábamos, ya se endereza y ayudan a tirar también del resto de la espalda. En cuando a la zona lumbar se explica a continuación

- **LUMBARES:**

Hay que intentar disminuir la curvatura lumbar, para lograr que la espalda quede lo más recta posible, esto se consigue basculando la cadera hacia adelante. Además, durante la ejecución de la Forma, se ha de procurar no "sacar culo". Pero hay que cuidar en no exagerar bascular hacia delante, para no bloquear la cadera, las ingles. Como siempre, se debe buscar lo natural.

- **PELVIS:**

Al bascular la cadera hacia adelante, es como tirar hacia adelante de la pelvis. La posición es parecida a como cuando estamos sentados, pongamos, en un taburete. Esto

nos lleva al siguiente punto.

- **RODILLAS:**

Se mantienen con una leve flexión, es decir, no rectas aunque tampoco hace falta doblarlas demasiado (en la postura de inicio, luego se puede bajar cuanto uno pueda, - dependiendo del estilo que hagamos y la forma física que se tenga-). Las rodillas ligeramente flexionadas ayudan a mantener la cadera bien puesta y la espalda recta, y así, en esta postura, se puede permanecer durante mucho rato sin sentir molestias.

Otra cuestión importante es no "torcer" las rodillas, es decir, que la rodilla y el pie no forme ningún ángulo, sino que estén en la misma línea.

- **PIES:**

Se suelen separar a la anchura de nuestros hombros y mantenerlos paralelos entre sí. Deben estar bien apoyados en el suelo, y con el peso repartido (eso también indica que estamos bien centrados), es decir: no hay que cargar más los bordes exteriores o los interiores, el talón o la punta. En cuanto a la realización de la forma, suelen posicionarse a 45° uno respecto a otro, o a 30°, etc. (hay variedad)

- **LENGUA:**

La punta debe tocar el paladar, a la altura de los dientes, poco antes de llegar a estos. Esto es para que el circuito de energía no se interrumpa. Se mantiene así hasta la finalización de la Forma.

- **VERTICALIDAD:**

Generalmente no se suele inclinar ni doblar el cuerpo, sobre todo en la postura final, si bien hay excepciones (forma Wú, forma Serpiente...)

4.4 SEGUIR EL ORDEN CORRECTO DE LOS MOVIMIENTOS Y AVANZAR PASO A PASO

En el proceso de aprendizaje de las formas, debe ponerse un interés especial en las reglas básicas del Tai Chi. Todos los movimientos deben ser lentos, suaves, uniformes y constantes, de manera que pueda establecerse una base sólida. Solamente sobre esta base puede el practicante proceder a satisfacer las exigencias de equilibrio, flexibilidad,

continuidad, serenidad y relajación. Después, puede concentrar su atención sobre la transformación entre vacío y solidez, la regulación de la respiración y la aplicación de la conciencia. Es necesario también practicar desde una postura alta hasta una postura baja, para incrementar el impulso, especialmente en el caso de personas con una deficiente condición física.

4.5 PERSEVERAR EN LA PRÁCTICA

Aparentemente, no es difícil aprender Tai Chi, pero solamente podemos comprender su extrema sutileza si lo estudiamos con una dedicación absoluta. El estudiante no sólo debe estudiar cuidadosamente, sino también perseverar en la práctica, para alcanzar la verdadera esencia del Tai Chi y obtener sus beneficios curativos y de mejora de la salud. Si se trabaja con repentinos arranques y súbitas paradas, como quien pesca durante tres días para dejar que se sequen las redes durante otros dos, no será posible dominar el Tai Chi, y sus efectos beneficiosos serán, por supuesto, imposibles de alcanzar.

4.6 EL MODO DE PRACTICAR²⁷

4.6.1 Mente tranquila y cuerpo relajado

La expresión "mente tranquila" significa que, mientras se practica Tai Chi, la mente debe estar sosegada y no debe pensarse en nada más. Con la conciencia dirigiendo los movimientos, la atención debe concentrarse en los detalles de cada parte de los mismos, de modo que las implicaciones del ataque-defensa puedan manifestarse a través del espíritu concentrado y se puede lograr el llamado estado "el cuerpo va donde llega el espíritu". La "mente tranquila" puede favorecer la excitabilidad en los centros motores nerviosos, contribuyendo así a la regulación de funciones del sistema nervioso central y

²⁷ TERRAGO FERRAN, Tai Chi Chuan Un camino hacia la salud y la armonía, Edit. Obelisco, 3ra Edición, España, pp. 92

a la superación de la fatiga en otras áreas de la corteza cerebral. Todo esto provocara mejoras en la función de otros órganos corporales. La "mente tranquila" puede favorecer también la integración de movimientos y la combinación del espíritu interno y de la apariencia externa, mejorando con ello la calidad del ejercicio. La expresión "cuerpo relajado" significa que las posturas deben ser naturales y relajadas; todos los músculos, articulaciones y ligamentos deben estar relajados, de manera que todas las partes de las extremidades y del tronco puedan doblarse o extenderse libremente y con naturalidad. La clave de ello estriba en que, con todo el cuerpo relajado y con la consciencia dirigiendo la respiración y los movimientos, los mismos sean constantemente uniformes y fluidos, y que ningún músculo este agarrotado ni rígido, pero tampoco flácido ni falto de fuerza.

4.6.2 Movimiento Continuo Y Circular

Desde el principio hasta el final, todos los movimientos deben ir estrechamente enlazados en una cadena sinfín, sin ninguna interrupción o parada perceptible. Tal como se describe en un antiguo ensayo sobre Tai Chi, "deben seguirse unos a otros continuamente, como el constante fluir del agua en un río o en el océano", siendo el final de un movimiento el comienzo del siguiente. Cualquier interrupción entre movimientos creará una sensación de falta de armonía. Por otro lado, el Tai Chi se distingue de otras artes marciales por el característico recorrido circular de sus movimientos. Las extremidades se mueven siempre en círculos o en curvas, cambiando de una posición a otra de forma libre, natural y suave. Para seguir este modelo, hay que mantener tanto las extremidades superiores como las inferiores en una curva natural y evitar cualquier interrupción brusca.

4.6.3 Suavidad y Uniformidad

Excepto en algunas acciones violentas, la mayoría de los movimientos de Tai Chi deben efectuarse suave y uniformemente. Los practicantes deben mantener un ritmo uniforme y no apresurado a lo largo de todo el ejercicio, evitando ir deprisa en un momento dado

y lentamente a continuación. Es absolutamente preciso mantener cada parte del cuerpo en un movimiento uniforme y constante. Pero el practicante debe recordar que una mayor lentitud no significa necesariamente que sea mejor. Nunca hay que bajar el ritmo hasta el punto en que aparezcan interrupciones.

4.6.4 Coordinación de las mitades superior e inferior del cuerpo

Los movimientos corporales deben estar bien coordinados durante todo el ejercicio. Las extremidades superiores deben moverse en cooperación con las inferiores y viceversa, tanto si la acción es compleja como sencilla. Es muy importante emplear la cintura como el eje principal del movimiento a fin de conseguir una perfecta armonía. Sea cual fuere la parte en movimiento, el resto debe seguir. Con frecuencia esto se describe como "un solo movimiento mueve todo el cuerpo", lo cual revela el significado de la palabra "coordinación".

4.6.5 Concordancia de lo interno (espíritu) y de lo externo (forma)

Al practicar Tai Chi, la mente es dominante, guiando los movimientos del practicante durante la práctica. Además la respiración debe estar bien coordinada con los movimientos. En este aspecto, la conciencia y la respiración representan lo interior, y los movimientos del cuerpo son el exterior. Los practicantes deben centrar su atención sobre las acciones físicas y hacer que los ojos sigan los movimientos de las manos de modo que la conciencia interna pueda manifestarse a través de la expresión clara de los ojos. Esto se puede describir como "los ojos siguiendo a las manos", o como "los ojos reposan sobre el lugar al que llegan las manos". Por otro lado, cuando los practicantes alcanzan una mayor habilidad en los movimientos corporales, deben ser capaces de adaptar su respiración al ritmo y tipo de movimiento para que puedan actuar no sólo uniforme y libremente, sino también respirar de manera uniforme y natural. En especial, acciones tales como abrir, estirar, extender y elevar van acompañadas habitualmente por la inspiración; y a su vez, acciones como cerrar, doblar, contraer y caer suelen ir acompañadas por la espiración. Cuando el espíritu, la respiración y el movimiento están en perfecta armonía, la concordancia de lo interno y de lo externo

deja de ser un objetivo inalcanzable, convirtiéndose en una habilidad manifiesta.

4.6.6 Distinción clara entre vacío y sólido

La transformación "vacío-sólido" es una característica destacada del Tai Chi. Cuando una acción se contempla como un todo, la postura completada es sólida, mientras que el proceso del movimiento es vacío. Cuando una acción se analiza parcialmente, la pierna que soporta la mayor parte del peso es sólida, mientras que la pierna que se mueve o ayuda a sostener el cuerpo está vacía; las extremidades que expresan el fundamento principal del movimiento son sólidas, mientras que las extremidades que desempeñan una función meramente subsidiaria están vacías. Es preciso que los movimientos sean sustanciales y constantes para ser sólidos, pero para ser vacíos deben estar libres de estorbos y ser implícitos. El vacío y la solidez son relativos y se transforman constantemente entre sí. Teniendo conciencia de lo que debe ser sólido, el practicante debe prestar atención al desplazamiento de su peso, a los movimientos de sus extremidades y a la distribución de su fuerza, a fin de que pueda distinguir claramente no sólo entre vacío y sólido, sino transformarlos también con naturalidad y flexibilidad. Para el practicante es imposible mantener el cuerpo y las extremidades bien equilibrados si fracasa en esta norma básica.

5. EL CALENTAMIENTO DE TAI CHI²⁸

Es un conjunto de ejercicios físicos que se realizan al principio de una sesión de Tai Chi (o de cualquier otro tipo de actividad física-deportiva).

Su duración es variable, en una sesión de 60 minutos, el calentamiento suele durar entre

²⁸ QU LEI LEI, El Sencillo Arte Del Tai Chi, Edit. Amat , Edición Original, España 2004 pp. 36

5 y 10 minutos (si dura 10 minutos, mejor).

El calentamiento es muy importante, ya que tiene una función sobre todo preventiva y preparatoria. Un calentamiento adecuado presenta beneficios a nivel físico y psíquico:

Desentumece el cuerpo.

Ayuda a prevenir posibles lesiones.

Y nos prepara mentalmente para la actividad que se llevará a cabo tras su realización.

5.1 EL CALENTAMIENTO DE TAI CHI PARTES Y PRINCIPIOS

Partes:

El calentamiento consta de varias partes. Para cada una de ellas se realiza una serie de ejercicios físicos concretos.

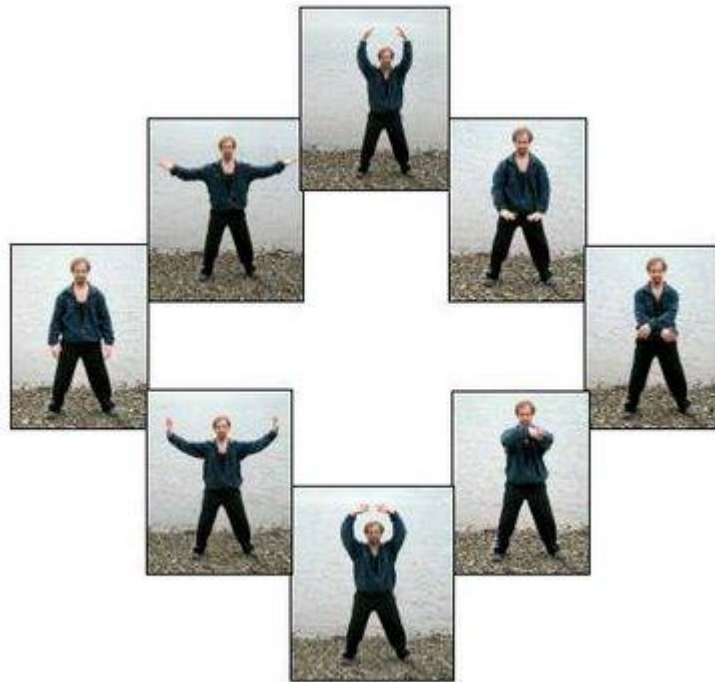


Fig. 5.1:(el calentamiento de Tai Chi partes y principios)

5.1.1 EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

Buscan “desengrasar” las bisagras de nuestro cuerpo. Consisten en movilizar las

principales articulaciones del cuerpo en direcciones y sentidos variados. Así, realizaremos ejercicios para los tobillos, las rodillas, la cadera y cintura, los hombros los codos, las muñecas, los dedos de las manos y el cuello.

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

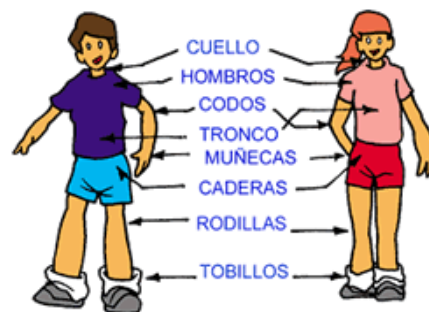


Fig.5.2:(Ejercicios De Movilidad Articular)

La imagen del lado derecho identifica los lugares donde se encuentran las diferentes articulaciones del cuerpo humano. Los movimientos articulares que realiza el cuerpo humano reciben nombres muy precisos. Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

A continuación se presentan los nombres y dibujos de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

a) Movimientos articulares para el cuello

Flexión de cuello:

Inclinación a la derecha

Rotación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda

Rotación a la izquierda.

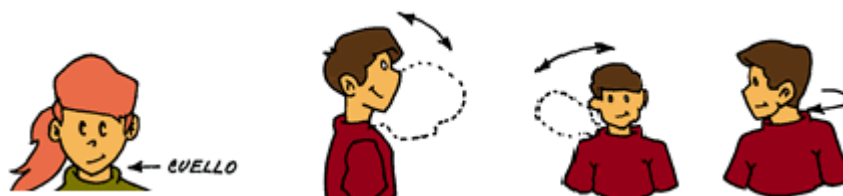


Fig.5.3:(Movimientos articulares para el cuello)

b) Movimientos articulares para los hombros

Flexión, abducción o alejamiento, rotación interna, extensión, aducción o acercamiento y rotación externa.

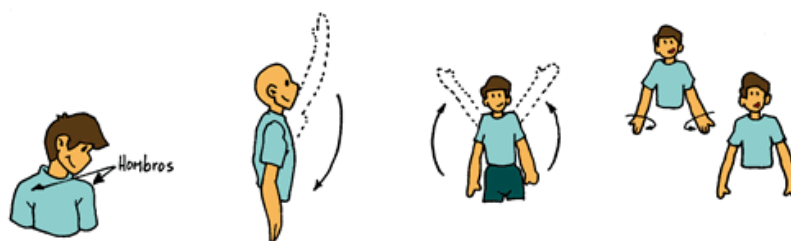


Fig.5.4:(Movimientos articulares para los hombros)

c) Movimientos articulares para el tronco

Flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda.

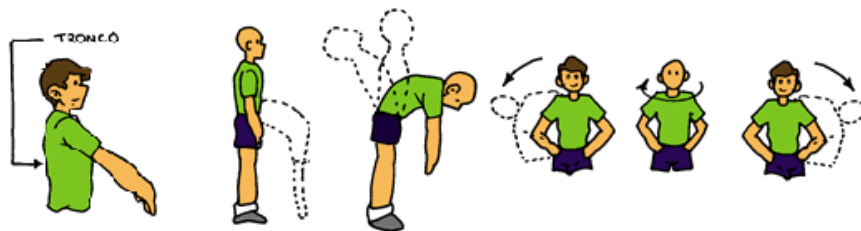


Fig.5.5:(Movimientos articulares para el tronco)

d) Movimientos articulares para la cadera

Flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna, rotación externa.



Fig.5.6:(Movimientos articulares para la cadera)

e) Movimientos articulares para las rodillas

Flexión, extensión.



Fig.5.7:(Movimientos articulares para las rodillas)

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar más de dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa. Y para otras partes de nuestro cuerpo, como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar dos: Flexión y extensión.

A continuación se presentan movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas. A estos se les llama movimientos combinados

porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.

f) Circunducción de tronco

El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.

El segundo movimiento es la hiperextensión, con las manos en la cintura.

El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo

El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.

Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.



Fig.5.8:(Circunducción de tronco)

g) Circunducción de cuello

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

Flexión de cuello

Inclinación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda.



Fig.5.9:(Circunducción de cuello)

h) Circunducción de hombro

Se combinan los siguientes movimientos articulares:



Flexión

Abducción o alejamiento

Extensión

Aducción o acercamiento.

Fig.5.10:(Circunducción de hombro)



i) Circunducción de muñeca

Combina los siguientes movimientos articulares:

Dorsiflexión o flexión dorsal

Palmiflexión o flexión palmar.

Fig.5.11:(Circunducción de muñeca)

j) Circunducción de cadera

Combina los siguientes movimientos articulares:

Flexión

Extensión

Abducción o alejamiento

Aducción o acercamiento.



Fig.5.12:(Circunducción de cadera)

k) Circunducción de tobillo

Combina los siguientes movimientos articulares:

Dorsiflexión

Plantiflexión

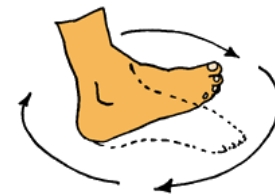


Fig.5.13:(Circunducción de tobillo)

l) Movimientos especiales de cadera y hombros

A continuación se presentan ciertos movimientos especiales para los hombros y caderas. Son especiales porque son utilizados para ciertos deportes como la gimnasia, pesas, baloncesto, voleibol, béisbol, algunas pruebas de atletismo, entre otros deportes. Se deben condicionar bien estas partes del cuerpo para prevenir dolores y malestares que pueden traer graves consecuencias para la salud.

m) Movimientos especiales para los hombros

Elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular).

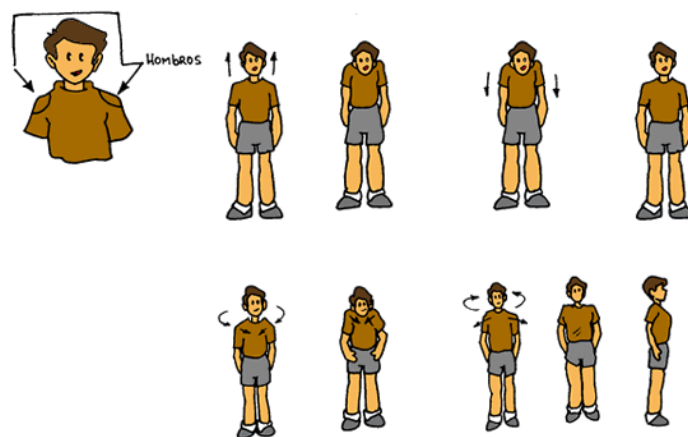


Fig.5.14:(Movimientos especiales para los hombros)

n) Movimientos especiales para las caderas

Elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis.

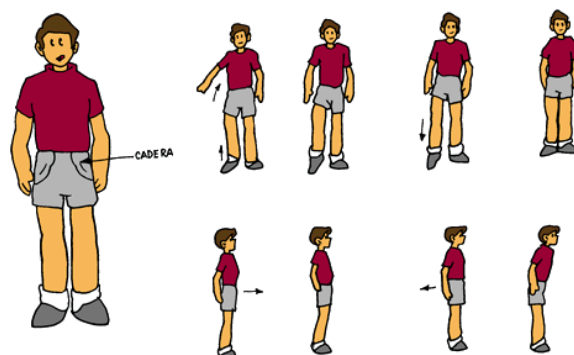


Fig.5.15:(Movimientos especiales para las caderas)

5.1.2 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR.

Son ejercicios que elongan la longitud de los músculos de manera controlada. Con ellos pretendemos preparar a los principales grupos musculares para el esfuerzo y así evitar posibles lesiones como: contracturas y distensiones.

- **ESTIRAMIENTO PARTE ANTERIOR DEL CUELLO**

Coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás.

Espire el aire lentamente, mientras tira con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Fig.5.16:(ejercicio parte anterior del cuello)

- **ESTIRAMIENTO PARTE POSTERIOR DEL CUELLO**

Colóquese de pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca.

Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible.

Espire el aire lentamente, mientras tira de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta conseguir que la barbilla toque el pecho.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Fig.5.17:(ejercicio parte posterior del cuello)

- **ESTIRAMIENTO TRÍCEPS BRAQUIAL**

Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie.

Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria.

Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo.

Repita el ejercicio con el brazo contrario.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



Fig.5.18:(ejercicio tríceps braquial)

- **ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS**

En posición de sentado o de pie, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos.

Inspire aire lentamente mientras estira y extiende los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.

Espire el aire lentamente, mientras vuelve a la posición de partida.



Fig.5.19:(extensores de los hombros)

- **ESTIRAMIENTO ZONA LUMBAR**

Colóquese en posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo.

Desde esa posición, extienda las rodillas hasta que note la tensión en los flexores de las piernas. Pare entonces el movimiento.

Espire el aire y, lentamente, flexione las rodillas hasta volver a la posición de partida.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

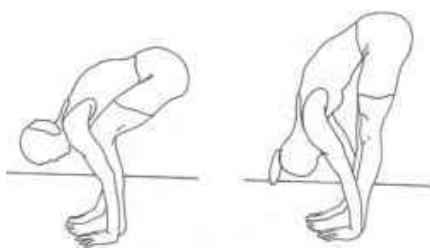


Fig.5.20:(ejercicio zona lumbar)

- **ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS**

Colóquese de pie frente a una pared, a una distancia suficiente como para apoyarse en ella con el brazo estirado.

Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear y no torsione la pelvis, simplemente rótelea hacia arriba.

Espire el aire mientras flexiona la rodilla contraria al brazo de apoyo, elevando el talón hacia las nalgas y coja el pie con la mano correspondiente.

Inspire lentamente mientras empuja el tobillo hacia las nalgas, sin sobre comprimir la rodilla, manteniendo juntos los muslos, como si intentara meter el talón entre ellos.

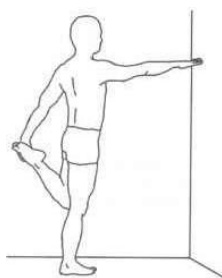


Fig.5.21:(ejercicio cuádriceps)

- **ESTIRAMIENTO GLÚTEOS**

Colóquese de pie con las piernas separadas unos 30 cm. Flexione una rodilla, con las manos en las caderas, baje el tronco, coloque la otra rodilla sobre el suelo y extienda el pie atrasado hasta que la parte superior del empeine descansa totalmente en el suelo, manteniendo la pantorrilla adelantada perpendicularmente al suelo.

Espire el aire lentamente, mientras intenta bajar la cadera hacia el suelo a la vez que empuja hacia delante.

Repita el ejercicio con la otra pierna.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

También puede realizar el ejercicio con una mano sobre la rodilla adelantada y la otra en la cadera



Fig.5.22:(ejercicio glúteos)

5.1.3 EJERCICIOS ENERGÉTICOS-RESPIRATORIOS “CHI KUNG”²⁹

²⁹ TERRAGO FERRAN, Tai Chi Chuan Un camino hacia la salud y la armonía, Edit. Obelisco, 3ra Edición, España, pp. 95

Chi kung: Ejercicios de respiración lenta acompañados con movimiento globales de brazos y tronco con la finalidad de equilibrarnos a nivel energético y mental. Este tipo de ejercicios nos ayudan a centrarnos en lo que estamos haciendo, a tomar contacto con nosotros mismos y nos otorga una mayor disponibilidad energética (aumentan el nivel de energía disponible para llevar a cabo diversas tareas).

1-Sostener el cielo con las manos regula los tres hogares



Fig.5.23:(Sostener el cielo con las manos regula los tres hogares)

Se reposa un momento en la posición de Wu Chi. De pie con los pies separados el ancho de hombros y la cadera ligeramente basculada, ayudados mediante una ligera flexión de las piernas. Sonríes desde el corazón (figuradamente) y tomar conciencia del centro de gravedad cuatro dedos por debajo del ombligo.

Se agacha ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas. Se cruza las manos delante del abdomen con las palmas mirando hacia arriba.

Elevar al mismo tiempo las manos y el cuerpo. La respiración desciende hasta el abdomen. Los pulmones se llenan al tiempo que asciende la aspirando. Al llegar al pecho las palmas giran para orientarse hacia el cielo.

Se mantiene levantado las palmas al tiempo que elevamos los talones. Finalmente se sostiene el cielo totalmente extendidos, mientras se hunde las puntas de los pies en la tierra.

Se debe cuidar que, al elevar las manos, lleguen a quedar en ángulo recto en relación a los brazos y que los brazos estén rectos. Relajamos la musculatura de los hombros,

brazos y cuello. La pelvis ha de estar basculada y la espalda recta.

Con la intención de empujar hacia arriba y abrir espacio los brazos hacia los lados como si fuésemos un pájaro que despliega sus alas, en un círculo amplio; mientras se aspira lentamente vaciando los pulmones de arriba hacia abajo al ritmo de los brazos.

Repetir este ejercicio un número fijo de veces, 6, 9, 12, 24, 36 según la planificación de la sesión.

La respiración nunca debe ser forzada por lo que la velocidad del ejercicio dependerá de la respiración y no lo contrario.

Este ejercicio activa la circulación del triple calentador (Sanjiao), un órgano definido en la MTC, sin correspondencia física, cuyo objeto es sintetizar y distribuir la energía (Chi) en el cuerpo. El triple calentador tiene tres áreas o calderas, el quemador superior, situado encima del diafragma y relacionado con la respiración, el quemador medio, situado en la zona del estómago y relacionado con la digestión, y el quemador inferior situado en la zona pélvica y relacionada con la eliminación.

A nivel de respiración se desarrolla una respiración completa, abdominal, torácica y clavicular.

También efectuar un estiramiento del tejido conjuntivo que sujeta a los órganos internos que reciben un masaje suave, y de los tendones y notamos como se liberan los bloqueos producidos por la tensión acumulada, gracias a la acción integral de huesos, tendones, músculos y órganos.

Variación

Existe una forma más sencilla de realizar este ejercicio. Partir de una posición de firmes y elevar las manos por los costados hasta enfrentar las puntas de los dedos encima de la cabeza. Las muñecas en el exterior. No elevar los pies ni cruzamos los dedos

Desarrollo



Fig.5.24:(Variación1)

El triple calentador es un término utilizado en la medicina tradicional China para describir las porciones alta, media y baja del cuerpo. De esta manera el primer ejercicio actúa benéficamente sobre los ojos, oídos, cara y funciones respiratorias del calentador alto. Los órganos internos y las funciones digestivas del calentador medio fortalece los riñones y el aparato reproductor del calentador bajo.

Se ejecuta de pie y entrelazando los dedos de las manos enfrente del abdomen, se suben por encima de la cabeza mientras se levanta uno de puntillas. Se inspira al subir las manos y se aspira al regresar a la posición original

2-Apuntar a un águila lejana vigoriza la cintura y los riñones

También los músculos y tendones de brazos y hombros y aumenta la capacidad pulmonar (Abrir el arco a derecha e izquierda para darle al halcón).

Dar un paso a la izquierda y doblar las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Mantener derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis girada, mantiene recta la columna, sin flexionar las vértebras lumbares. Las rodillas no deben sobrepasar la punta de los pies, caso contrario se puede hacer daño el practicante.

(Inhalación) Doblar los brazos hacia el cuerpo a la altura del pecho, el derecho por la parte exterior.

Extender los dedos índice y pulgar de la mano izquierda y cerrar los otros dedos.

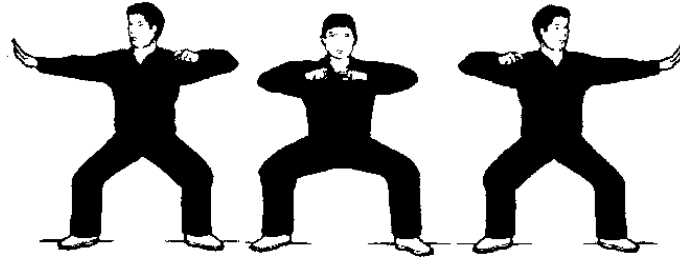


Fig.5.25:(Apuntar a un águila lejana vigoriza la cintura y los riñones)

Empujar hacia la izquierda con la mano izquierda y levantar el codo derecho hacia la derecha; mantener los ojos fijos en la mano izquierda y el codo derecho a la altura del hombro. La mano derecha tensar el arco. La mirada se apunta a través del índice a lo lejos.

Solo se gira el cuello y la cabeza. El torso permanece orientado al frente. La cintura no gira.

Los movimientos de las diferentes partes del cuerpo deben coordinar y poseer cierta simetría.

(Exhalación) Volver al centro, los brazos cruzados, pero esta vez el antebrazo izquierdo por fuera. Al mismo tiempo elevar las rodillas hasta casi estirarlas. Seguimos con el ejercicio hacia la derecha, de forma simétrica.

Encadenar varias repeticiones por la izquierda y la derecha.

Este ejercicio mejora la respiración y las funciones circulatorias. Por el movimiento de los brazos y la extensión de los dedos índice, el ejercicio tonifica los meridianos de los pulmones y del intestino grueso.

3 - Separar las manos regula el bazo (yin) y el estómago (yang) y mantener la circulación de energía a través de los órganos internos.

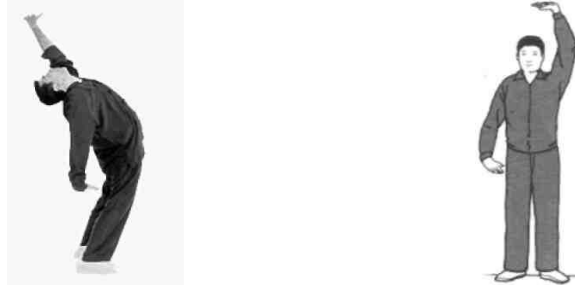


Fig.5.26:(Separar las manos regula el bazo (yin) y el estómago (yang) y mantener la circulación de energía a través de los órganos internos)

Partir de la posición inicial, Wu Chi. (Inhalar) Situar las manos, paralelas, a la altura del estómago, frente al cuerpo.

Las palmas enfrentadas. (Exhalar) Separar las manos: la una sube por encima de la cabeza, la palma hacia arriba, los dedos apuntar en la dirección del hombro opuesto; la otra descende, la palma hacia abajo, hasta dejar el brazo al costado, la palma mira al frente.

Elevamos la mirada hacia la mano que está encima de la cabeza. (Inhalar) Llevar las manos de nuevo a la altura del estómago, pero invertir la postura del comienzo, para separarlas al exhalar cambiar a la postura simétrica.

Tener la sensación de que las manos empujan algo que ofrece cierta resistencia, pero sin poner los músculos en tensión excesiva.

Este ejercicio regula el Chi del estómago, páncreas y bazo. Mejora la digestión, el tránsito y la circulación sanguínea.

4 - Sacudir la cabeza y balancear las nalgas disuelve el fuego del corazón y actúa sobre la digestión y circulación



Fig.5.27:(Sacudir la cabeza y balancear las nalgas disuelve el fuego del corazón y actúa sobre la digestión y circulación)

Dar un paso a la izquierda y doblar las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Apoyar las manos en el hueco de las ingles, los pulgares hacia atrás. Flexionar el tronco hacia delante llevándolo a la horizontal. La espalda tiene que mantenerse recta.

(Inhalar) El tronco describe un arco de círculo hacia la izquierda, al tiempo que se carga el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, que permanece flexionada, mientras la derecha se estira; el hombro derecho se vuelca hacia atrás a fin de estirar todo el costado derecho; el brazo izquierdo permanece doblado y el derecho se estira al tiempo que la mano derecha se eleva un poco.

La cabeza, el tronco y la pierna derecha quedan en línea; la vista se dirige a la punta del pie derecho, pero no se inclina la cabeza. Mantener la postura un momento.

(Exhalar) Retornar al centro para repetir el mismo ejercicio hacia el lado derecho.

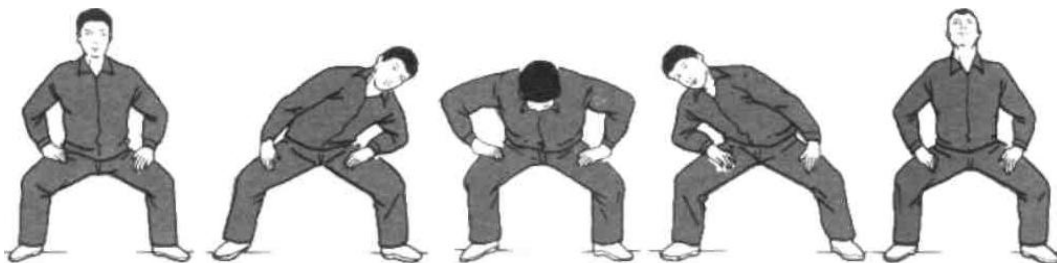


Fig.5.28:(Sacudir la cabeza y balancear las nalgas disuelve el fuego del corazón y actúa sobre la digestión y circulación)

5-Volver la vista atrás previene las cinco debilidades y las siete llagas, fortalece músculos del cuello y pecho y los pulmones



Fig.5.29:(Volver la vista atrás previene las cinco debilidades y las siete llagas, fortalece músculos del cuello y pecho y los pulmones)

Partir de la posición inicial, Wu Chi a la que se regresó después del ejercicio anterior. (Inhalar) (Exhalar) Sin girar la cintura ni el pecho, volver la cabeza a la izquierda cuanto nos sea posible; luego, cuando se alcanzó el límite de la rotación cervical, se la prolonga con la columna, echar el hombro izquierdo hacia atrás, pero sin que la pelvis acompañe dicho movimiento. Acabar con una ligera rotación de las caderas a la izquierda para permitir que la vista se dirija hacia atrás. La cabeza ha girado sobre un eje perfectamente vertical; la mirada se dirige en horizontal hacia el infinito, y ha descrito un ángulo exacto de 180°. (Inhalar)

(Exhalar) Retornar despacio a la postura inicial, la mirada siempre acompañada de frente al movimiento; éste se realizará al rectificar primero la pelvis, luego los hombros y por último el cuello.

Realizar el mismo ejercicio hacia la derecha.

En la postura inicial y durante la inhalación la concentración se fija en el tan tien.

El espíritu dirige el Chi. Derivamos el Chi de tan tien a tierra con objeto de eliminar el Chi contaminado por las cinco debilidades (las enfermedades de los cinco órganos: hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones perjudicados por las energías climáticas del viento, el calor, la humedad, la sequedad o el frío, o las dietéticas de los sabores ácido,

amargo, dulce, picante o salado) y las cinco llagas (las siete emociones fundamentales: cólera, júbilo excesivo, pena, tristeza, desesperación, temor y pánico).

6-Tocar los pies con ambas manos vigoriza la cintura y los riñones

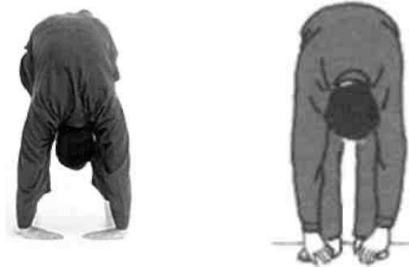


Fig.5.30:(Tocar los pies con ambas manos vigoriza la cintura y los riñones)

Partiendo de la posición inicial se agacha ligeramente, con la espalda recta y sin sacar las nalgas.

(Inhalar) Elevar los brazos lateralmente por encima de la cabeza hasta enfrenar las palmas de las manos. Volver las palmas hacia adelante. La mente se dirige a hui yin (perineo). La espalda se ha de mantener recta mediante la retroversión de la pelvis (Exhalar por la boca) Las manos descenden con los brazos extendidos, por delante del cuerpo, hasta agarrar los dedos de los pies (si es necesario doblar las rodillas). La espalda recta en la misma línea de brazos y manos. Tirar ligeramente de los dedos de los pies. Concentrar en chang qiang (extremo del coxis), la espalda recta para permitir la circulación de la energía hasta bai hui (corona de la cabeza, su extremo superior situado en una línea imaginaria que uniera ambas orejas). (Inhalar) Erguir el cuerpo y dejar reposar las manos apoyadas en los riñones, centrar en Ming Men (en la espalda, entre los riñones).

(Exhalar) Estirar el torso ligeramente hacia atrás mientras se eleva la mirada hacia el cielo y se exhala con la boca abierta.

La energía vital jing se almacena en la región renal, punto ming men.

7-Puños cerrados y ojos flamígeros aumentan la fuerza muscular

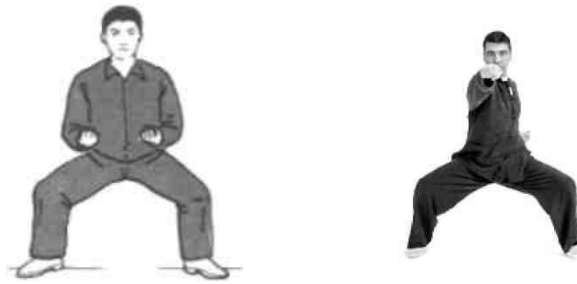


Fig.5.31:(Puños cerrados y ojos flamígeros aumentan la fuerza muscular)

Dar un paso a la izquierda y doblar las rodillas para adoptar la posición de un jinete. Mantener derecha la parte superior del cuerpo, con los muslos paralelos al suelo. La pelvis girada, mantiene recta la columna, sin flexionar las vértebras lumbares. Las rodillas no deben sobrepasar la punta de los pies, caso contrario se aría daño.

(Inhalar) Doblar los brazos hacia el cuerpo a la altura de la cintura, los puños cerrados con el dorso de la mano hacia abajo y relajados. La vista se dirige hacia el frente, los ojos bien abiertos.

(Exhalar) Desplegar el brazo izquierdo hacia el frente mientras apretamos el puño con fuerza, el círculo formado por el pulgar y el índice queda en forma que apunta el cielo. El puño apretado con fuerza y la mirada fiera centrada en un punto imaginario al horizonte. Los músculos de cara, cuello y hombros deben estar relajados.

Repetimos el movimiento con el puño derecho.

(Inhalar) Relajar la mirada y los puños mientras el brazo regresa a la altura de la cintura.

(Exhalar) Desplegar el brazo derecho.

Se regula la energía generada con los ejercicios precedentes transmitiéndola a los músculos.

8-Elevarse sobre la punta de los pies regula los seis meridianos mayores



Fig.5.32:(Elevarse sobre la punta de los pies regula los seis meridianos mayores)

Partir de la posición inicial. Mantener bien alineados el cuerpo y la cabeza.

(Inhalar) Elevar poco a poco sobre la punta de los pies empujar con la cima del cráneo hacia el cielo. El mentón queda recogido hacia el cuello. (Exhalar) Descender sin llegar a apoyar la planta en el suelo. Ascender de nuevo hasta siete veces. Esto se cuenta como un ciclo.

Se puede empezar con la repetición de tres ciclos y llegar a nueve.

Al concluir puede ser conveniente estirar los gemelos. Para ello levantar una de las piernas y estirar los dedos de los pies hacia uno tanto como se pueda, lanzar el talón hacia adelante. Después hacer lo mismo con la otra pierna. Distribuye la energía por todo el cuerpo.

5.2 Principios para el calentamiento del Tai Chi:

Ejecución lenta y coordinada con la respiración (también lenta y pausada).

Seguir un orden. Primero realizar los ejercicios de movilidad, después los estiramientos y finalmente los energéticos respiratorios. Además se aconseja comenzar de abajo arriba (tobillos, rodillas, cintura, hombros, cuellos, codos, muñecas y manos) o de arriba abajo (al revés, primero el cuello, los hombros, los brazos, la cintura, las rodillas y los tobillos).

Repetir cada ejercicio entre 8 y 10 veces, realizarlo en varias direcciones y con ambas partes del cuerpo.

Calentar más tiempo si hace frío y algo menos si hace calor.

Calentar con más cuidado y mayor dedicación aquellas zonas corporales que lo necesitan. Por ejemplo: porque se siente más tirante o tensa, porque se siente molestias a consecuencia de alguna patología o lesión sufrida en el pasado, etc.

Jamás forzar más de la cuenta. Realizar todos y cada uno de los ejercicios controladamente. No vaya a ser que el calentamiento en vez de prevenir resulte finalmente lesivo por pasarse de la cuenta.

6. BENEFICIARIOS

Los principales beneficiarios de la presente propuesta alternativa, serán sin lugar a dudas, los adultos mayores, y en especial, el grupo materia de este estudio “ Los Jubilados perteneciente al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social”. Puesto que a través de un programa técnico metodológico direccionado específicamente para la enseñanza de Tai Chi en la tercera edad, se obtendrá en dicha población, una mejora integral y holística en la etapa de la vida llamada Tercera Edad, fortaleciendo el equilibrio, la coordinación, y la fuerza en sus extremidades, desarrollando así mayor flexibilidad, y obteniendo ganancia de movilidad. Solucionando así uno de los principales problemas que aquejan a este grupo,

7. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La factibilidad consiste en definir el nivel de posibilidades de éxito, para conseguir la solución de las necesidades. En el presente caso la existencia de un programa técnico y metodológico para impartir las clases de Tai Chi mediante el cual se corrige el equilibrio, coordinación, y prevención de enfermedades degenerativas, en dicha población , es decir adultos mayores

En el Centro, podemos constatar que la propuesta de un programa de Tai Chi tiene factibilidad de aplicación ya que:

- Surgen debido a la necesidad e importancia que tiene el mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- Su ejecución se apoya en la existencia de infraestructura del centro, así como también en la dirección de personal calificado para su ejecución. (Actualmente se lo ejecuta de una manera empírica)
- Fortalecen los programas que se realizan para los adultos mayores.
- Facilita la posibilidad de un diálogo abierto para futuras programas y proyectos, que puedan continuar un estudio tan importante y determinante en una etapa difícil por la que atraviesa el adulto mayor, proporcionándole todo un sistema metodológico de Tai Chi perfectible de nuevas metodologías.

8. DESCRIPCIÓN

En el presente programa contamos con una metodología adecuada y regulable a las condiciones fisiológicas, y morfológicas del adulto mayor acentuada por la falta de hábitos, en donde el ejercicio físico resulta escaso y no se lo realiza adecuadamente. Por lo que estudiamos métodos con niveles asequibles a los ejercicios propios del Tai Chi. Aplicados de manera técnica, partiendo de lo no complejo a lo complejo, tomando en cuenta siempre el desarrollo y la asimilación de los sujetos en estudio.

9. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS CLASES DE TAI CHI

- Establecer una frecuencia de 3 sesiones por semana, preferentemente en días alternados.
- En lo posible el horario de entrenamiento será por la mañana y terminará antes de las 11:00 horas.
- El tiempo máximo de sesión para los adultos mayores, será de 60 a 90 minutos.

- Se dará especial énfasis al trabajo de la Movilidad articular, la Elongación y Ejercicios de Respiración.
- Cada sesión de trabajo debe ser precedida de un acondicionamiento general que prepare al practicante para la actividad principal a desarrollar.
- Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas, enfatizando en los aspectos claves, pues cuando el adulto mayor recibe esta argumentación, obtiene mejores resultados que cuando se realiza el ejercicio con una vaga información.

10. FORMAS DEL TAI CHI

Las formas del Tai Chi son movimientos claramente determinados que se siguen unos a otros, de modo que continúan de manera fluida y secuencial.

Las formas básicas son formas individuales en las que cada practicante realiza los movimientos para sí mismo.

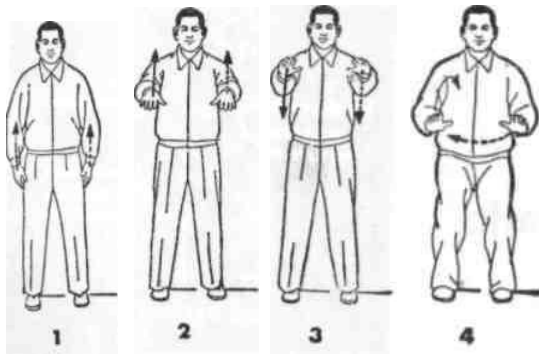
La forma se ejercita predominantemente de manera grupal y sincrónica, Tanto el maestro como los alumnos la realizan de forma simultánea.

10. 1 FORMA 10

POSTURA 1

Posición inicial (Apertura)

- 1) Mantenerse derecho, de un modo natural, con los pies separados por el ancho de los hombros; los dedos de los pies deben estar dirigidos hacia adelante; los brazos deben colgar naturalmente y las manos están puestas a los dos lados; dirigir la vista al frente. (Fig. 1)



Puntos esenciales:

- 1) Mantener la cabeza y el cuello erguidos con la barbilla un poco hacia adentro. No debe sacarse deliberadamente el pecho o apretar el abdomen. Hay que estar relajado, pero atento y concentrado.
- 2) Levantar lentamente los brazos hacia adelante, con las palmas hacia abajo, alcanzando el nivel de los hombros. (Figs. 2, 3)
- 3) Flexionar las piernas manteniendo el torso recto, mientras se ejerce ligeramente presión hacia abajo con las palmas. Bajar los codos poniéndolos paralelos a las rodillas. Mirar hacia adelante. (Fig. 4)
- 4) Hay que mantener los hombros y los codos relajados y los dedos un poco flexionados. El peso del cuerpo debe ser distribuido igualmente en ambas piernas. Mientras se flexionan las piernas, la cintura se debe mantener floja y relajada y los glúteos deben estar contraídos. Al bajar los brazos se debe coordinar este movimiento con la flexión de las piernas.

Postura 2

Girar los brazos en reverso

Ejecución Del Movimiento:

- 1) Empezar con los dos pies paralelos, semiflexionados a la altura de los hombros.
- 2) Se eleva el brazo estirado hacia el frente con la palma hacia arriba. (Fig.1)
- 3) Llevar la mano derecha hacia arriba en círculo, próxima a nuestra oreja derecha y continuar hacia el frente pasar por arriba del brazo hasta encontrarse palma a palma con la mano izquierda. (Fig. 2).
- 4) Luego la palma de la mano derecha gira quedada hacia arriba para después llevar la mano izquierda hacia arriba en círculo, cerca a nuestra oreja izquierda Fig. 3, Fig. 4 y continuar con un movimiento hacia el frente pasar por encima del brazo derecho hasta encontrarse palma a palma. (Fig. 5, 6).

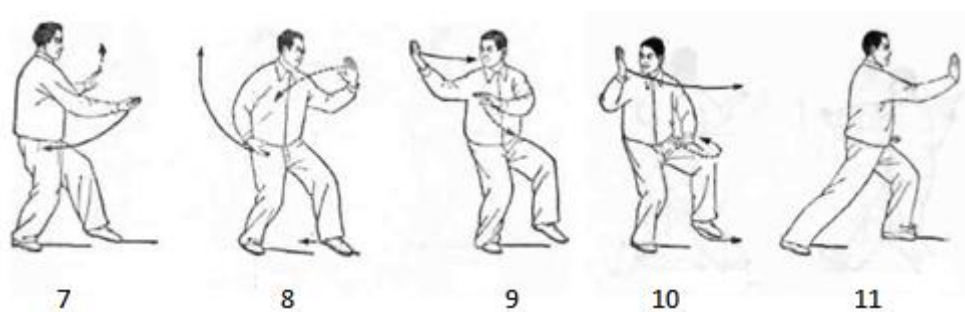
Puntos esenciales:

Hay que mantener los hombros y los codos relajados y los dedos un poco flexionados. El peso del cuerpo debe ser distribuido igualmente en ambas piernas. Mientras se flexionan las piernas, la cintura se debe mantener floja y relajada y los glúteos deben estar contraídos. Al girar los brazos se debe coordinar este movimiento con la flexión de las piernas.



Postura 3

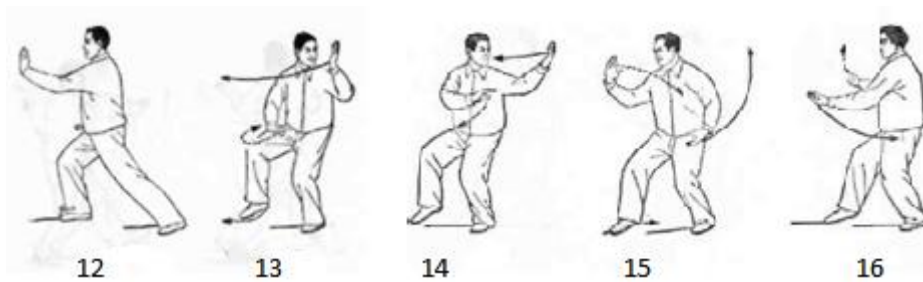
Cepillar la rodilla ambos lados



- 1) Girar un poco el tronco hacia la izquierda (a las ocho). Al levantar la mano izquierda, mover la mano derecha hacia abajo. Girar el torso hacia la derecha (a las once); describir un círculo con la mano derecha, pasándola por debajo del abdomen; levantarla luego hasta la altura de las orejas, con el brazo poco flexionado y la palma oblicua hacia arriba. Al mismo tiempo, mover la mano izquierda en forma curva, primero hacia arriba y luego hacia abajo, hasta ponerla delante de la parte derecha del pecho, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 7, 9)
- 2) Girar el tronco hacia la izquierda (a las nueve). Con el pie izquierdo, hacia las ocho, formando un paso de arco izquierdo. Al mismo tiempo, traer la mano derecha y empujarla hacia la izquierda, pasándola junto a la oreja derecha. En seguida, girar el cuerpo se empuja con la palma hacia adelante al nivel de la nariz. Mientras tanto, bajar la mano izquierda, haciendo un círculo alrededor de la rodilla izquierda, y detenerla al lado de la cadera izquierda, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en los dedos de la mano derecha. (Figs. 10, 11).

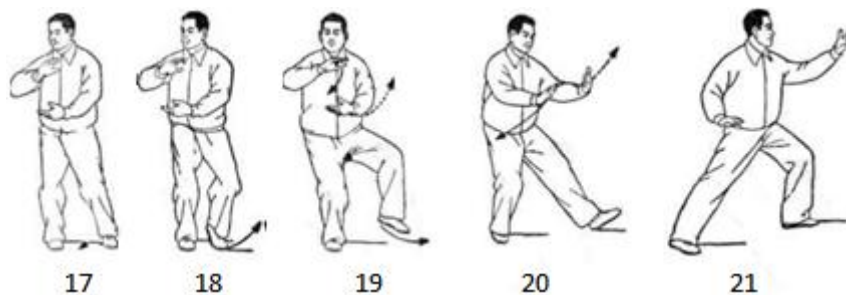
Lado Izquierdo

Repetir los movimientos explicados en el punto 1 y 2, cambiar solamente el término "izquierdo" por "derecho". (Figs. 7-11)



Postura 4

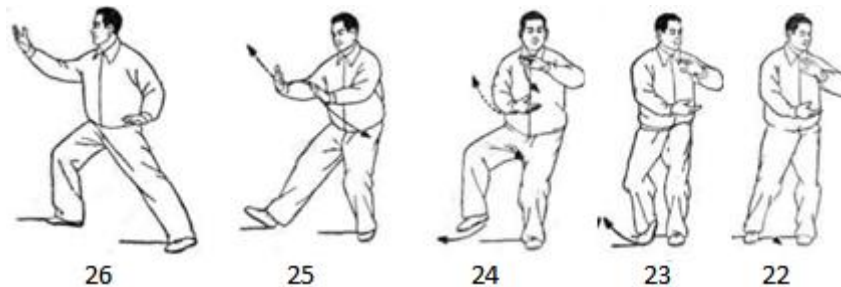
Partir de la crin del caballo salvaje a ambos lados



Lado Izquierdo

- 1) Girar levemente el tronco hacia la derecha (a la una), trasladar el peso a la pierna derecha. Alzar la mano derecha hasta que el antebrazo quede horizontalmente delante de la parte derecha del pecho, con su palma hacia abajo; al mismo tiempo, mover la mano izquierda describiendo un arco, por delante del cuerpo, hacia abajo, hasta que quede debajo de la mano derecha. Las dos manos deben estar palma a palma, como si cogieran una bola (este movimiento se llama "gesto de coger la bola"). Acercar el pie izquierdo al derecho, apoyar solamente los dedos del pie izquierdo en el suelo. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 17 - 18)
- 2) Girar el tronco hacia la izquierda (a las diez) y simultáneamente dar un paso adelante con el pie izquierdo hasta las ocho o nueve. Luego, apoyar suavemente este pie e impulsar desde el talón de la pierna derecha la flexión de la izquierda que soportará el peso del cuerpo formando un "paso de arco" hacia la izquierda.

Cuando se gira el tronco hacia la izquierda, hay que levantar gradualmente el antebrazo izquierdo, en forma oblicua, al nivel de los ojos, flexionando levemente el brazo, y bajar al mismo tiempo la mano derecha hasta que quede al lado de la cadera, con la palma hacia abajo y los dedos se dirigen al frente. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 19 - 21).



Lado derecho

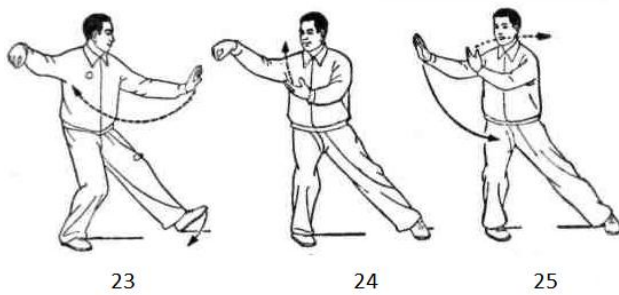
Repetir los movimientos explicados en el punto 1 y 2, cambiar solamente el término "izquierdo" por "derecho". (Figs. 22-26)

Postura 5

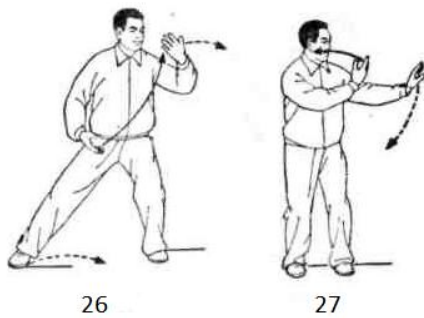
Ondular las manos como las nubes (ambos lados)

Lado izquierdo

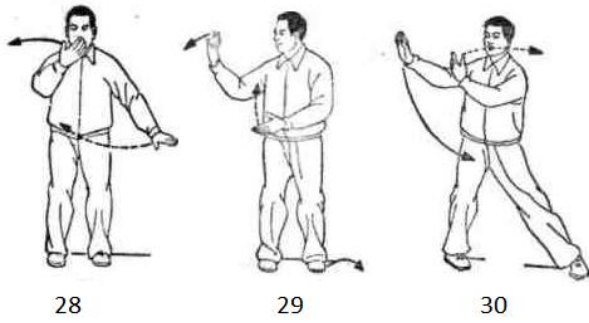
- 1) Trasladar el peso a la pierna derecha y girar el cuerpo gradualmente hacia la derecha (a la una o las dos). Al mismo tiempo, dirigir los dedos del pie izquierdo hacia adentro. Describir un arco con la mano izquierda pasando delante del abdomen y se acaba delante del hombro derecho con la palma vuelta oblicuamente hacia adentro. Mientras tanto, abrir los dedos y poner la palma hacia afuera. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 23,25).



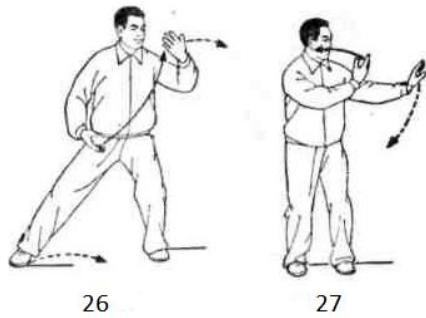
- 2) Girar el torso gradualmente hacia la izquierda (a las diez u once), trasladar el peso a la pierna izquierda. Describir un arco con la mano izquierda, pasar delante de la cara, girar la palma poco a poco hacia afuera. Describir un arco con la mano derecha pasar delante del abdomen y luego levantarla hasta la altura del hombro izquierdo con la palma dirigida oblicuamente hacia adentro. Mientras tanto, llevar el pie derecho al lado del pie izquierdo; de esta manera, los pies quedan paralelos y separados de 10 a 20 cm. Mirar los movimientos de la mano derecha. (Figs. 26,27).



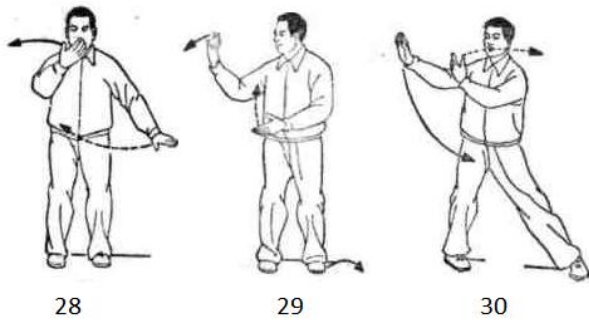
- 3) Girar el torso gradualmente hacia la derecha (a la una o las dos), trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha. Continuar moviendo la mano derecha hacia el lado derecho, pasar delante de la cara con la palma puesta hacia afuera. Al mismo tiempo, describir un arco con la mano izquierda pasando delante del abdomen y seguir hacia arriba hasta que la mano izquierda quede a la altura del hombro derecho con la palma hacia adentro. Luego dar un paso lateral con el pie izquierdo. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 28,30).



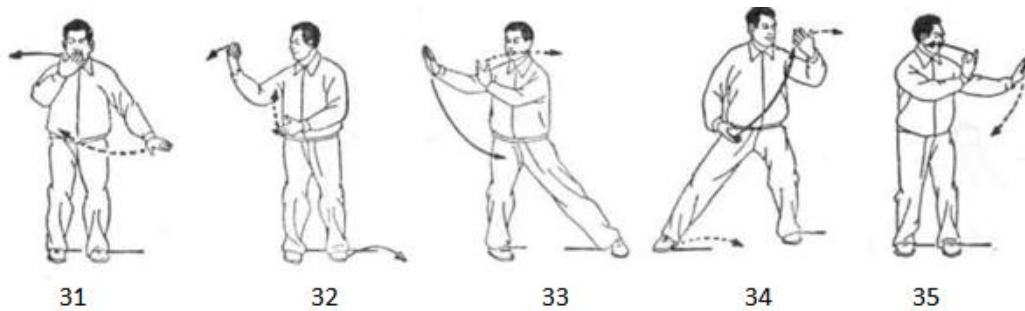
4) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de esta postura. (Figs. 26,27)



5) Repetir los movimientos explicados en el punto (3) de esta postura. (Figs. 28,30)



6) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de esta postura. (Figs. 31,35)



Puntos esenciales:

Los giros de la cintura sirven como eje a los del cuerpo. Mantener la cintura y la cadera relajadas, evitar que el cuerpo cambie de nivel durante todo el ejercicio. Los movimientos de los brazos deben ser naturales y circulares y posteriores a los de la cintura. Los pasos deben ser lentos y firmes. Al bajar los brazos, se deben ser lentos y firmes. Al bajar los brazos, se debe mantener el equilibrio del cuerpo. Cuando la mano se mueva pasando delante de la cara, los ojos deben mirarla. En la posición final se debe quedar frente a las diez o las once.

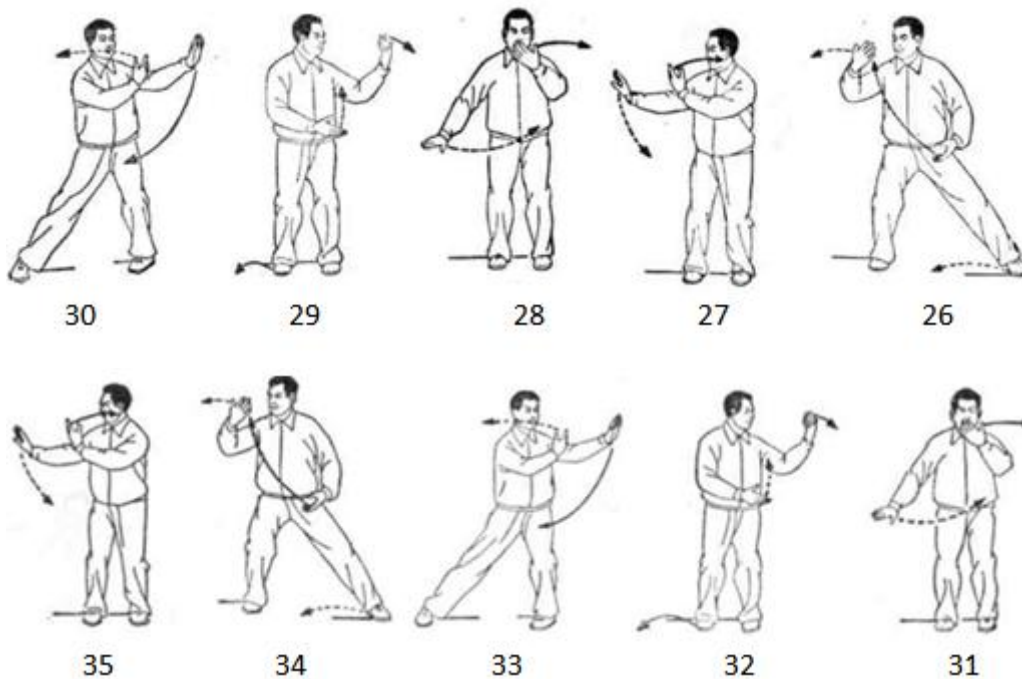
Lado derecho

- 1) Trasladar el peso a la pierna izquierda y girar el cuerpo gradualmente hacia la izquierda. Al mismo tiempo, dirigir los dedos del pie derecho hacia adentro. Describir un arco con la mano derecha pasando delante del abdomen y acabando delante del hombro derecho con la palma vuelta oblicuamente hacia adentro. Mientras tanto, abrir los dedos y poner la palma hacia afuera. Mirar los movimientos de la mano derecha. (Figs. 23,25)
- 2) Girar el torso gradualmente hacia la derecha, trasladando el peso a la pierna derecha. Describir un arco con la mano derecha pasando delante de la cara, girando la palma poco a poco hacia afuera. Describir un arco con la mano izquierda pasando delante del abdomen y luego levantarla hasta la altura del hombro derecho con la palma dirigida oblicuamente hacia adentro. Mientras tanto, llevar el pie izquierdo al lado del pie derecho; de esta manera, los pies quedarán paralelos y separados de 10 a 20 cm. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 26,27)
- 3) Girar el torso gradualmente hacia la izquierda, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda.
Continuar moviendo la mano izquierda hacia el lado izquierdo pasando delante de la cara con la palma puesta hacia afuera. Al mismo tiempo, describir un arco con la mano derecha pasando delante del abdomen y seguir hacia arriba hasta que la mano derecha quede a la altura del hombro izquierdo con la palma hacia adentro. Luego dar un paso lateral con el pie derecho. Mirar los movimientos de la mano derecha. (Figs. 28,30)

- 4) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de esta postura. (Figs. 26,27)
- 5) Repetir los movimientos explicados en el punto (3) de esta postura. (Figs. 28,30)
- 6) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de esta postura. (Figs. 31,35)

Puntos esenciales:

Los giros de la cintura sirven como eje a los del cuerpo. Mantener la cintura y la cadera relajadas, evitar que el cuerpo cambie de nivel durante todo el ejercicio. Los movimientos de los brazos deben ser naturales y circulares y posteriores a los de la cintura. Los pasos deben ser lentos y firmes. Al bajar los brazos, se deben ser lentos y firmes. Al bajar los brazos, se debe mantener el equilibrio del cuerpo. Cuando la mano se mueva pasando delante de la cara, los ojos deben mirarla. En la posición final se debe quedar frente a las diez o las once.



Postura 6

El Gallo Dorado (Izquierda y Derecha).



36

37

38

Abrir las piernas abiertas a la altura de los hombros (Fig.36), flexionar levemente las piernas, para luego levantar la pierna derecha flexionada con la punta del pie en dirección al piso (Fig. 37), mientras que la mano izquierda se mueve al costado izquierdo de la cadera con los dedos apuntando hacia adelante .(Fig. 38)

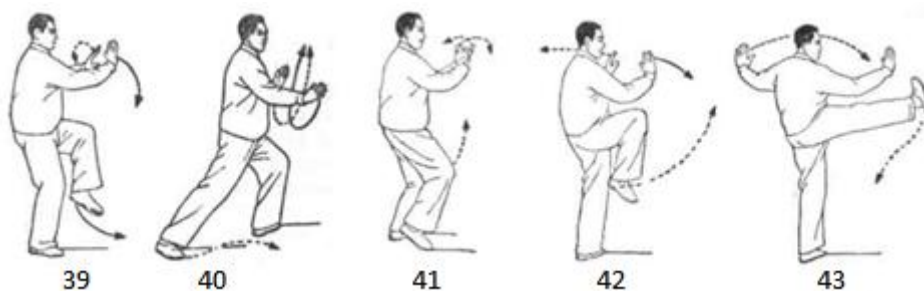
Regresar a lo posición inicial y repetir el movimiento pero cambiar de pierna derecha por la Izquierda y mano derecha por la Izquierda.

Postura 7

Patear con el talón (derecho, izquierdo)

Derecho

1) Cruzar las manos extendiendo la izquierda por encima del dorso de la muñeca de la mano derecha con la palma hacia arriba. Separarlas, describir a ambos lados un arco con las palmas dirigidas oblicuamente hacia abajo. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 39,40)



2) Continuar describiendo un círculo con las manos hacia afuera y luego hacia adentro y hacia arriba hasta que se crucen delante del pecho, con las palmas hacia adentro,

manteniendo el dorso de la mano izquierda contra la parte interior de la muñeca derecha; llevar al mismo tiempo el pie derecho junto al izquierdo y apoyar los dedos en el piso. Fijar la mirada hacia la derecha. (Fig. 41)

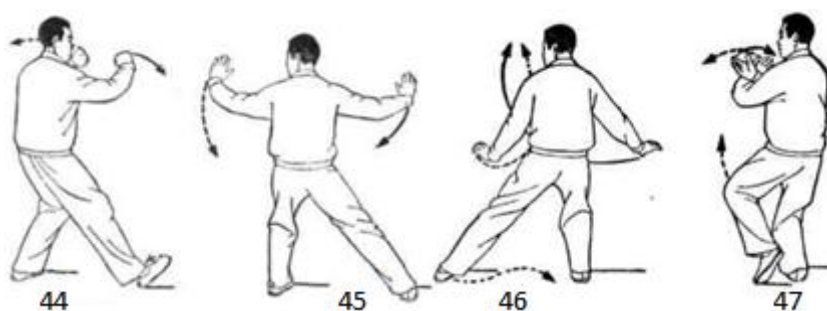
- 3) Separar las manos, extendiéndolas a ambos lados a la altura de los hombros con los brazos ligeramente flexionados y girar las palmas hacia afuera. Al mismo tiempo, levantar la pierna derecha, flexionar la pierna y extender gradualmente el pie hacia adelante en dirección a las diez. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 42,43)

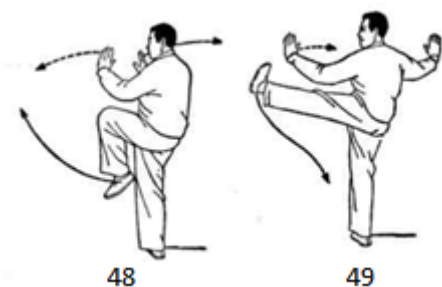
Puntos esenciales:

Mantener el equilibrio. Al separar las manos, las muñecas deberán quedar a la altura de los hombros. La pierna izquierda deberá flexionarse ligeramente cuando el pie derecho se estire hacia adelante; la fuerza del movimiento del pie debe salir del talón, manteniendo las puntas de los dedos un poco hacia adentro. La separación de las manos debe estar coordinada con el movimiento del pie. El brazo derecho deberá quedar paralelo al pie derecho. El ejecutante debe quedar frente en la posición final.

Girar el cuerpo y patear con el talón izquierdo

- 1) Hacer el ademán de sentarse, doblar la pierna izquierda y trasladar el peso del cuerpo a ella. Girar el cuerpo hacia la izquierda, con los dedos del pie derecho hacia adentro. Simultáneamente abrir los puños y separar las manos con un movimiento circular, extendiéndolas por los lados un poco por encima del nivel de los hombros, con las palmas hacia adelante. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 44,45)





- 2) Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha. Llevar el pie izquierdo hacia el lado derecho asentando la punta del mismo en el suelo. Al mismo tiempo, hacer girar las manos hacia abajo y hacia adentro hasta que se crucen delante del pecho, con el dorso de la mano derecha apoyado en el lado interior de la muñeca izquierda y las dos palmas dirigidas hacia adentro. Fijar la mirada hacia adelante por la izquierda. (Figs.46, 47).
- 3) Separar las manos y extenderlas por los lados a la altura de los hombros. Los brazos deben quedar ligeramente flexionados y las palmas dirigidas hacia afuera. Mientras tanto, levantar la pierna izquierda con la rodilla doblada y flexionarla; luego, lanzar gradualmente el pie hacia adelante en dirección a las cuatro. Fijar la mirada en la mano izquierda (Figs. 48, 49).

Puntos esenciales:

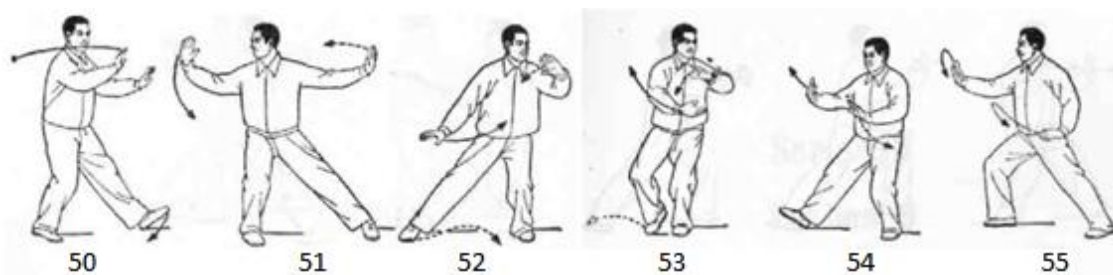
Los mismos de la postura 7 Patear con el talón derecho, cambiar "derecha" por "izquierda". El ejecutante debe quedar frente a las cuatro en la posición final.

Postura 8

Agarrar la cola del ave (lado derecho)

- 1) Hacer el ademán de sentarse y girar el torso hacia la derecha (a las doce), trasladar el peso a la pierna derecha y dirigiendo los dedos del pie izquierdo hacia adentro. Con la mano derecha, describir un arco horizontal hacia el lado derecho; acto seguido, bajarla pasándola frente al abdomen hasta llegar junto a las costillas izquierdas con la palma hacia arriba. A continuación hacer el gesto de "coger la bola" con la mano izquierda arriba. Mientras tanto, trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Poner el pie

derecho junto al pie izquierdo con el talón levantado. Mirar el movimiento de la mano izquierda. (Figs. 50, 53)



2) (Figs. 54,55) Girar el torso hacia la derecha. Dar un paso hacia adelante con el pie derecho.

Continuar girando un poco el torso hacia la derecha, e impulsar desde el talón de la pierna izquierda la flexión de la pierna derecha moviendo levemente su punta hacia afuera. Mientras tanto, empujar hacia afuera con el antebrazo derecho ya flexionado en forma redonda hasta la altura del hombro con la palma hacia adentro. Bajar lentamente la mano izquierda hasta el lado de la cadera izquierda con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos hacia adelante. Mirar al antebrazo derecho.

Puntos esenciales:

Cuando se empuja hacia afuera con uno de los dos brazos, hay que mantener en forma curva. Los movimientos de separación de las manos, relajación de la cintura y flexión de las piernas deben ser completamente coordinados.

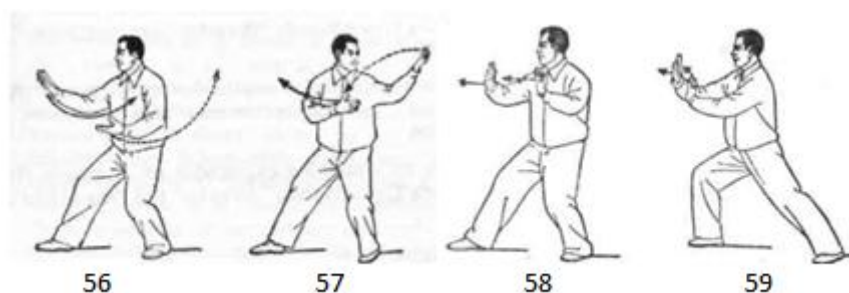
3) Girar un poco el torso hacia la derecha. Mientras tanto extender la mano derecha hacia adelante, voltear la palma hacia abajo, y llevar la mano izquierda hacia arriba, elevándola frente al abdomen, hasta que quede debajo del antebrazo derecho, voltear la palma también hacia arriba. A continuación, girar el torso hacia la izquierda y mover al mismo tiempo ambas manos desde abajo hacia arriba, de tal manera que se describa un arco delante del abdomen. Este movimiento termina cuando la mano izquierda quede extendida oblicuamente a la altura del hombro, con la palma hacia arriba, y el antebrazo derecho esté recostado sobre el pecho con la palma volteada

hacia adentro. En este momento el peso del cuerpo debe ser trasladado a la pierna derecha. Mirar el movimiento de la mano derecha. (Figs. 56, 57).

Puntos esenciales:

Cuando se bajan las manos, no se debe mantener el cuerpo inclinado hacia adelante o sacar fuera los glúteos.

Cuando se mueven los brazos, se debe seguir una ruta circular y en coordinación con el movimiento de la cintura.



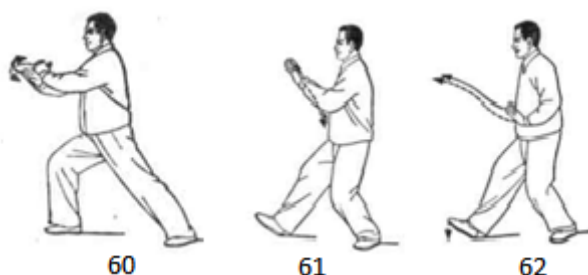
4) Girar un poco el torso hacia la derecha. Flexionar el brazo izquierdo y colocar la mano izquierda al lado interior de la muñeca derecha. Continuar girando un poco el torso hacia la derecha. Empujar lenta y simultáneamente con las dos manos hacia adelante, con la palma izquierda al frente y la palma derecha hacia adentro, y el brazo derecho en forma curva. Al mismo tiempo, trasladar poco a poco el peso del cuerpo a la pierna derecha formando un paso de arco. Mirar la muñeca derecha. (Figs.58, 59).

Puntos esenciales:

Mantener el torso recto cuando se empuje con las manos hacia adelante. Los movimientos de las manos tienen que ser coordinados con la relajación de la cintura y la flexión de las piernas.

5) Las dos palmas deben voltearse hacia abajo cuando la mano izquierda pase por encima de la muñeca derecha, se mueve hacia adelante y luego hacia la izquierda hasta situarse en paralelo con la mano derecha. Separar las dos manos hasta el ancho de los hombros y sentar la columna sobre la pierna izquierda trasladando a ésta el peso. En

este momento los dedos del pie derecho deben alzarse del suelo. Llevar las dos manos hacia atrás hasta que queden delante del abdomen con las palmas un poco hacia abajo y luego al frente. Mirar continuamente al frente. (Figs.60, 62).



6) Trasladar lentamente el peso del cuerpo a la pierna derecha mientras se empuja adelante, con las manos, y oblicuamente hacia arriba con las palmas mirando al frente hasta que las muñecas queden a la altura de los hombros. Al mismo tiempo, flexionar la pierna derecha formando así un paso de arco. Mirar hacia adelante. En la posición final se debe quedar frente. (Fig.63).

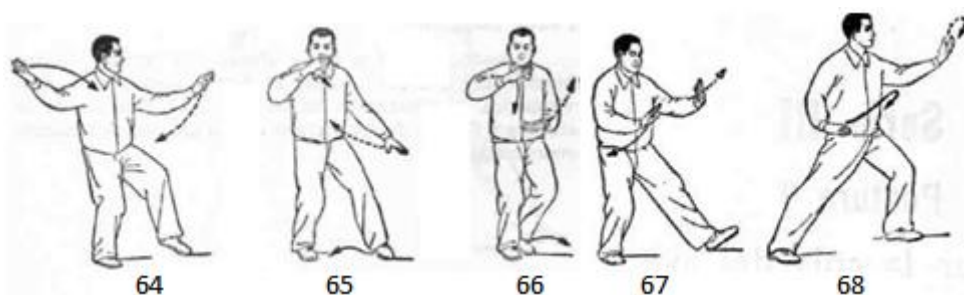


Postura 9

Agarrar la cola del ave (lado izquierdo)

- 1) Girar un poco el torso hacia la derecha (a las once o doce). Al mismo tiempo, alzar oblicuamente la mano derecha a la altura del hombro, con la palma hacia arriba, y torcer la palma izquierda hacia abajo. Mirar el movimiento de la mano izquierda. (Fig. 64).
- 2) Girar un poco el cuerpo hacia la derecha (a las doce). Hacer el gesto de "coger la bola" delante de la parte derecha del pecho con la mano derecha arriba. Mientras tanto, trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y acercar el pie izquierdo al lado del

pie derecho asentando los dedos en el suelo. Mirar el movimiento de la mano derecha. (Figs.65, 66).



3) Girar el torso hacia la izquierda (a las once). Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo (a las ocho o nueve). Continuar girando un poco el torso hacia la izquierda (a las diez), e impulsar desde el talón de la pierna derecha la flexión de la pierna izquierda moviendo levemente su punta hacia afuera. Mientras tanto, empujar hacia afuera con el antebrazo izquierdo ya flexionado en forma redonda hasta la altura del hombro con la palma hacia adentro. Bajar lentamente la mano derecha hasta el lado de la cadera derecha con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos hacia adelante. Mirar al antebrazo izquierdo. (Figs. 67, 68).

Puntos esenciales:

Cuando se empuja hacia afuera con uno de los dos brazos, hay que mantener en forma curva. Los movimientos de separación de las manos, relajación de la cintura y flexión de las piernas deben ser completamente coordinados.

4) Girar un poco el torso hacia la izquierda (a las nueve). Mientras tanto extender la mano izquierda hacia adelante, volteando la palma hacia abajo, y llevar la mano derecha hacia arriba, elevándola frente al abdomen, hasta que quede debajo del antebrazo izquierdo, volteando la palma también hacia arriba. A continuación, girar el torso hacia la derecha (a las once) y mover al mismo tiempo ambas manos desde abajo hacia arriba, de tal manera que se describa un arco delante del abdomen. Este movimiento termina cuando la mano derecha quede extendida oblicuamente a la altura del hombro, con la palma hacia arriba, y el antebrazo izquierdo esté recostado sobre el

pecho con la palma volteada hacia adentro. En este momento el peso del cuerpo debe ser trasladado a la pierna derecha. Mirar el movimiento de la mano derecha. (Figs. 69, 70).

Puntos esenciales:

Cuando se bajan las manos, no se debe mantener el cuerpo inclinado hacia adelante o sacar fuera los glúteos.

Cuando se mueven los brazos, se debe seguir una ruta circular y en coordinación con el movimiento de la cintura.



5) Girar un poco el torso hacia la izquierda (a las diez). Flexionar el brazo derecho y colocar la mano derecha al lado interior de la muñeca izquierda. Continuar girando un poco el torso hacia la izquierda (a las nueve). Empujar lenta y simultáneamente con las dos manos hacia adelante, con la palma derecha al frente y la palma izquierda hacia adentro, y el brazo izquierdo en forma curva. Al mismo tiempo, trasladar poco a poco el peso del cuerpo a la pierna izquierda formando un paso de arco. Mirar la muñeca izquierda. (Figs. 71, 72).

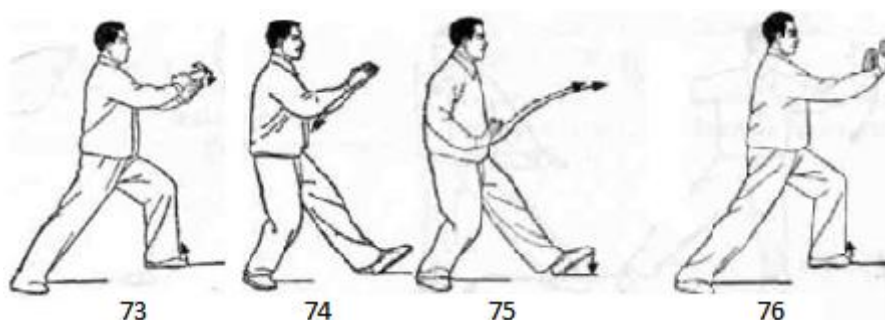
Puntos esenciales:

Mantener el torso recto cuando se empuje con las manos hacia adelante. Los movimientos de las manos tienen que ser coordinados con la relajación de la cintura y la flexión de las piernas.

6) Las dos palmas deben voltearse hacia abajo cuando la mano derecha pase por encima de la muñeca izquierda, se mueve hacia adelante y luego hacia la derecha hasta situarse en paralelo con la mano izquierda. Separar las dos manos hasta el ancho de los

hombros y sentar la columna sobre la pierna derecha trasladando a ésta el peso. En este momento los dedos del pie izquierdo deben alzarse del suelo. Llevar las dos manos hacia atrás hasta que queden delante del abdomen con las palmas un poco hacia abajo y luego al frente. Mirar continuamente al frente. (Figs. 73, 75).

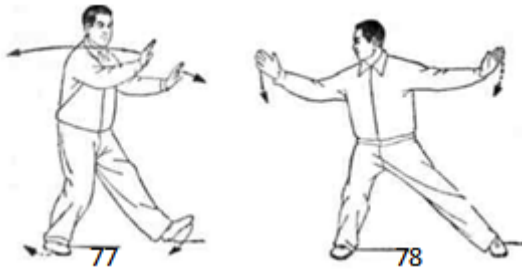
7) Trasladar lentamente el peso del cuerpo a la pierna izquierda mientras se empuja adelante, con las manos, y oblicuamente hacia arriba con las palmas mirando al frente hasta que las muñecas queden a la altura de los hombros. Al mismo tiempo, flexionar la pierna izquierda formando así un paso de arco. Mirar hacia adelante. En la posición final se debe quedar frente a las nueve. (Fig. 76).



Postura 10

Cruce de manos y Cierre

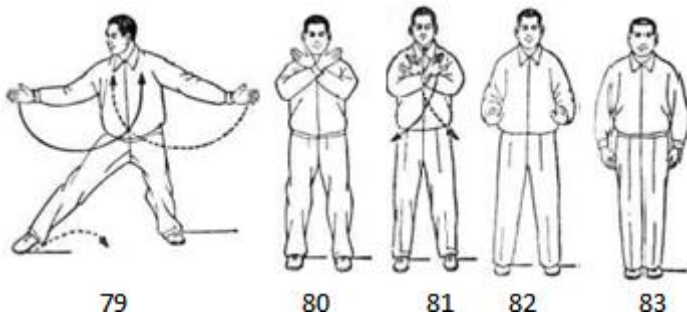
1) Flexionar la pierna derecha y sentar la columna trasladando a esta pierna el peso del cuerpo. Girar el cuerpo hacia la derecha (a la una), mientras se mueven los dedos del pie izquierdo hacia adentro. A medida que gira el cuerpo a la derecha, la mano derecha hace un semicírculo horizontalmente hacia la derecha, hasta que su brazo esté paralelo al brazo de la mano izquierda, con ambas palmas hacia adelante y los brazos levemente flexionados. Mientras tanto, girar levemente los dedos del pie derecho hacia afuera y trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha, formando así un paso de arco. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 77,78)



Trasladar lentamente el peso del cuerpo a la pierna izquierda y girar los dedos del pie derecho hacia adentro. Mientras tanto, girar el pie derecho hacia el lado izquierdo hasta que ambos queden paralelos a los hombros. Estirar gradualmente las piernas hasta que queden derechas. Al mismo tiempo, mover las manos desde abajo, por delante del abdomen, hacia arriba, y luego cruzarlas delante del pecho con las muñecas al nivel de los hombros. La mano derecha debe estar por fuera y las palmas deben quedar enfrentadas hacia adentro. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 79,80)

Puntos esenciales:

Se debe evitar inclinar el cuerpo hacia adelante al separar o cruzar las manos. Al poner los pies paralelos, hay que mantener el cuerpo naturalmente recto, la cabeza un poco levantada y el mentón hacia adentro. Mantener los brazos curvados, en una posición cómoda, con los hombros y los codos bajos. El ejecutante debe quedar en las doce en la posición final.



2) Girar las palmas hacia adelante y bajar gradualmente los brazos con las palmas hacia abajo hasta que queden a los lados del cuerpo. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 81, 83)

Puntos esenciales:

Cuando se separen y se bajen las manos, hay que mantener el cuerpo relajado y respirar lenta y profundamente (prolongando un poco la exhalación). Una vez que la respiración esté normal, se debe llevar el pie izquierdo junto al derecho y dar un paseo para recobrar las fuerzas.

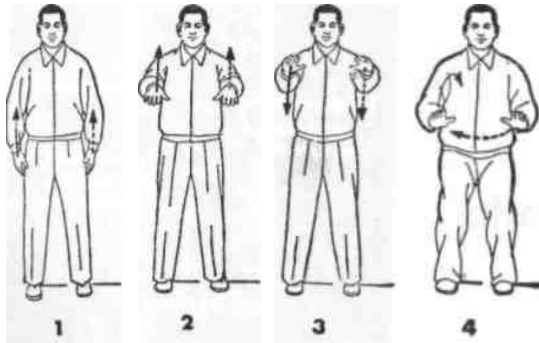
10.2 FORMA 16

Postura 1

Posición inicial (Apertura)

Mantenerse derecho, de un modo natural, con los pies separados por el ancho de los hombros; los dedos de los pies deben estar dirigidos hacia adelante; los brazos deben colgar naturalmente y las manos están puestas a los dos lados; dirigir la vista al frente.

(Fig. 1)



Mantener la cabeza y el cuello erguidos con la barbilla un poco hacia adentro. No debe sacarse deliberadamente el pecho o apretar el abdomen. Hay que estar relajado, pero atento y concentrado.

2) Levantar lentamente los brazos hacia adelante, con las palmas hacia abajo, alcanzando el nivel de los hombros. (Figs. 2, 3)

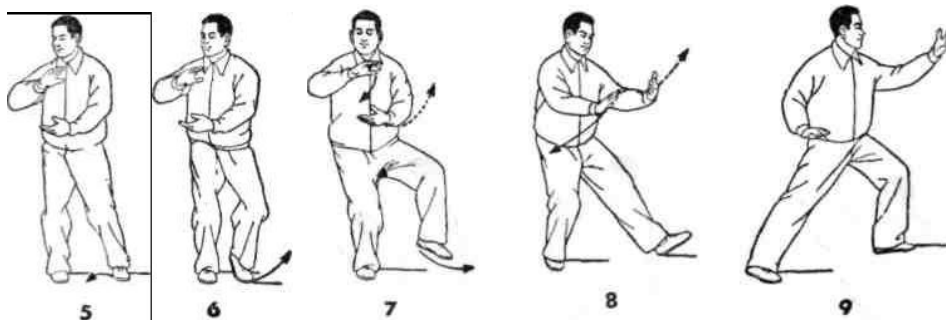
- 3) Flexionar las piernas manteniendo el torso recto, mientras se ejerce ligeramente presión hacia abajo con las palmas. Bajar los codos poniéndolos paralelos a las rodillas. Mirar hacia adelante. (Fig. 4)

Puntos esenciales:

Hay que mantener los hombros y los codos relajados y los dedos un poco flexionados. El peso del cuerpo debe ser distribuido igualmente en ambas piernas. Mientras se flexionan las piernas, la cintura se debe mantener floja y relajada y los glúteos deben estar contraídos. Al bajar los brazos se debe coordinar este movimiento con la flexión de las piernas.

Postura 2

Partiendo la crin del caballo salvaje a ambos lados



- 1) Girar levemente el tronco hacia la derecha, trasladando el peso a la pierna derecha. Alzar la mano derecha hasta que el antebrazo quede horizontalmente delante de la parte derecha del pecho, con su palma hacia abajo; al mismo tiempo, mover la mano izquierda describiendo un arco, por delante del cuerpo, hacia abajo, hasta que quede debajo de la mano derecha. Las dos manos deben estar palma a palma, como si cogieran una bola (este movimiento se llama "gesto de coger la bola"). Acercar el pie izquierdo al derecho, apoyando solamente los dedos del pie izquierdo en el suelo. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 5, 6)
- 2) Girar el tronco hacia la izquierda (a las diez) y simultáneamente dar un paso adelante con el pie izquierdo hasta las ocho o nueve. Luego, apoyar suavemente este pie e

impulsar desde el talón de la pierna derecha la flexión de la izquierda que soportará el peso del cuerpo formando un "paso de arco" hacia la izquierda.

Cuando se gira el tronco hacia la izquierda, hay que levantar gradualmente el antebrazo izquierdo, en forma oblicua, al nivel de los ojos, flexionando levemente el brazo, y bajar al mismo tiempo la mano derecha hasta que quede al lado de la cadera, con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos al frente. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 7, 9)



3) Hacer el ademán de sentarse y mudar el peso a la pierna derecha. Alzar los dedos del pie izquierdo y hacerlos girar un poco hacia el exterior; luego, posar este pie en el suelo. Después, doblar la pierna izquierda y girar el cuerpo hacia la izquierda, trasladando de nuevo el peso a la pierna izquierda. Hacer el movimiento de "coger la bola" por delante de la parte izquierda del pecho, con la mano izquierda por encima. Acto seguido, mover el pie derecho hacia adelante, junto al pie izquierdo, dejando su punta contra el suelo. Fijar la mirada en el movimiento de la mano izquierda. (Figs. 10,12)

4) Dar un paso con el pie derecho hacia las nueve o las diez enderezando la pierna izquierda con el talón presionando el piso y doblando la rodilla derecha hasta formar un "paso de arco" derecho. Al mismo tiempo, girar el cuerpo hacia la derecha, levantar gradual y oblicuamente la mano derecha hasta el nivel de los ojos, con la palma también en posición oblicua hacia arriba y el brazo un poco flexionado; mientras tanto, bajar con fuerza la mano izquierda hasta el nivel de la cadera izquierda con la palma hacia abajo. Los dedos deberán estar dirigidos al frente. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs.13, 14)

Puntos esenciales:

Mantener el torso recto y el pecho relajado. Los brazos se deberán mover describiendo un arco. Al separar las manos deberán mantener los brazos arqueados. Al girar el tronco, la cintura sirve de eje. En la realización de los pasos de arco y en la separación de las manos, el ritmo de los movimientos debe ser parejo y sincronizado. Cuando se dé un paso hacia adelante, se debe poner el pie lentamente en posición apoyando primero el talón. La rodilla de la pierna delantera no debe sobrepasar la línea de los dedos del pie correspondiente y éstos deben estar dirigidos al frente; la pierna trasera debe enderezarse un poco hacia atrás, haciendo que el pie trasero forme un ángulo de 45° a 60° con el pie delantero. Los talones no deben estar en línea recta; la distancia transversal entre los dos talones debe ser de 10 a 30 cm. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en su posición final.

Postura 3

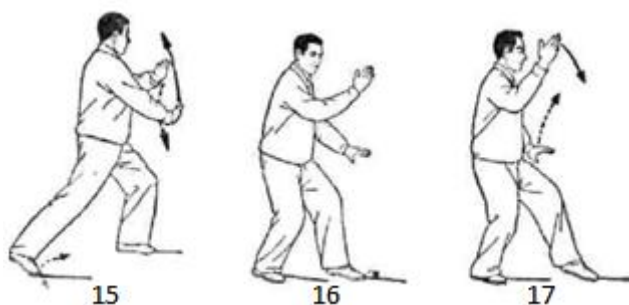
La grulla blanca despliega sus alas

- 1) Girar el torso hacia la izquierda (a las ocho). Hacer el gesto de "coger la bola" adelante de la parte izquierda del pecho y con la mano izquierda por encima. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Fig. 15)
- 2) Dar medio paso con el pie derecho hacia adelante y sentar paulatinamente la columna sobre la pierna derecha. Girar el torso ligeramente hacia la derecha. Mover un poco el pie izquierdo hacia adelante y apoyar levemente los dedos en el suelo mirando la mano derecha, con el peso del cuerpo en la pierna derecha. (Esta posición se denomina "paso vacío" izquierdo.)

Simultáneamente, girar el torso hacia la izquierda y alzar la mano derecha hasta que ésta quede a la altura de la sien derecha con la palma levemente hacia adentro; al mismo tiempo, mover la mano izquierda hacia abajo hasta que quede delante de la cadera izquierda, con la palma hacia abajo y los dedos al frente. Mirar siempre hacia adelante. (Figs. 16, 17)

Puntos esenciales:

No se debe sacar el pecho hacia adelante. Cuando se mueven los brazos hacia arriba o abajo, se debe seguir una línea curva. La rodilla izquierda debe estar un poco flexionada. El traslado del peso del cuerpo hacia atrás debe estar coordinado con el ascenso de la mano derecha. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en su posición final.

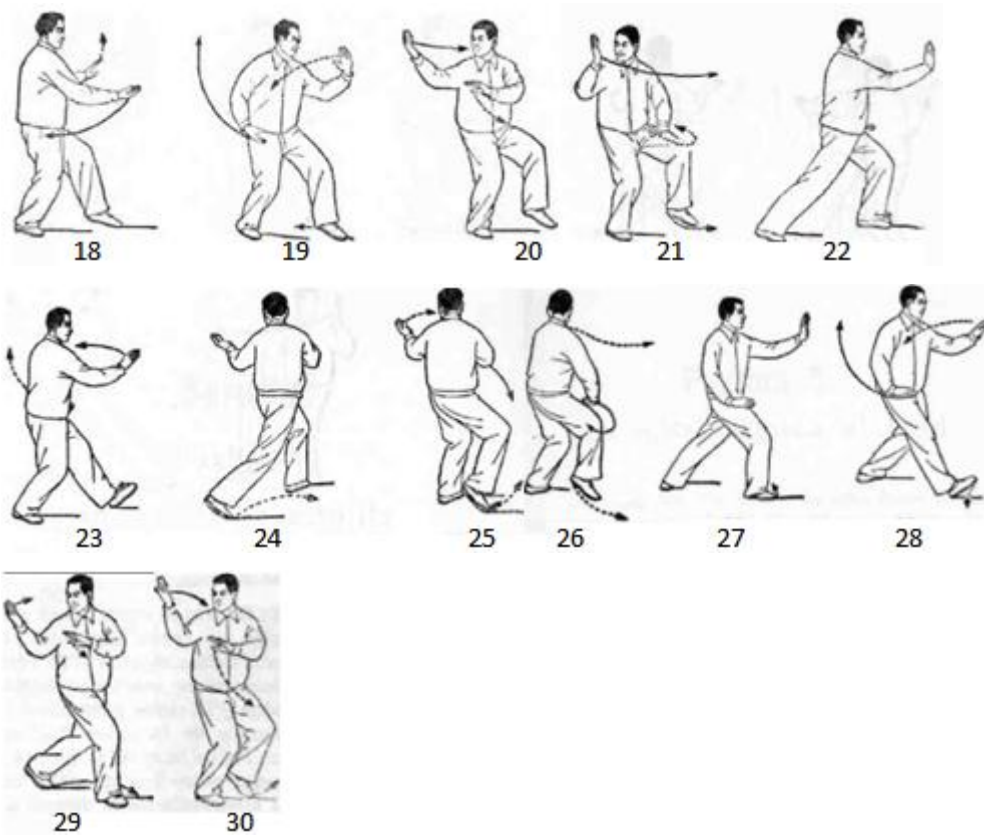


Postura 4

Cepillar la rodilla y dar los pasos de manera serpenteante a ambos lados

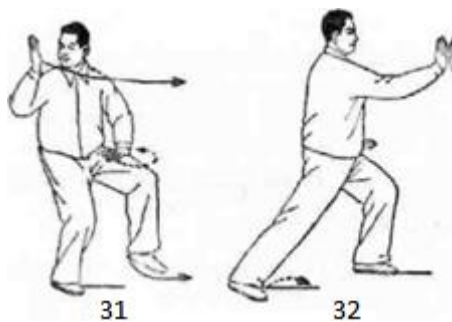
- 1) Girar un poco el tronco hacia la izquierda (a las ocho). Al levantar la mano izquierda, mover la mano derecha hacia abajo. Girar el torso hacia la derecha (a las once); describir un círculo con la mano derecha, pasándola por debajo del abdomen; levantarla luego hasta la altura de las orejas, con el brazo poco flexionado y la palma oblicua hacia arriba. Al mismo tiempo, mover la mano izquierda en forma curva, primero hacia arriba y luego hacia abajo, hasta ponerla delante de la parte derecha del pecho, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 18, 20)
- 2) Girar el tronco hacia la izquierda. Dar un paso adelante con el pie izquierdo, hacia las ocho, formando un paso de arco izquierdo. Al mismo tiempo, traer la mano derecha y empujarla hacia la izquierda, pasándola junto a la oreja derecha. En seguida, girar el cuerpo empujando con la palma hacia adelante al nivel de la nariz. Mientras tanto, bajar la mano izquierda, haciendo un círculo alrededor de la rodilla izquierda, y

detenerla al lado de la cadera izquierda, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en los dedos de la mano derecha. (Figs. 21, 22)



- 3) Hacer el ademán de sentarse flexionando lentamente la pierna derecha y trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Levantar los dedos del pie izquierdo, poniéndolos un poco hacia afuera, asentando el pie sobre el suelo. Luego, doblar lentamente la pierna. Hacer girar la parte superior del tronco hacia la izquierda y trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Mover el pie derecho hacia adelante, hasta el sitio donde está puesto el pie izquierdo, manteniendo los dedos en el suelo. Al mismo tiempo, voltear la palma de la mano izquierda hacia arriba con el brazo levemente flexionado y mover la mano izquierda lateralmente y hacia arriba hasta la altura del hombro, con la palma oblicua hacia arriba. Mientras gira el cuerpo, la mano derecha describe un arco hacia arriba y luego hacia abajo, hasta la izquierda, parándose delante de la parte izquierda del pecho, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 23, 25)

- 4) Girar el tronco hacia la derecha. Dar un paso adelante con el pie derecho, formando un paso de arco derecho. Al mismo tiempo, traer la mano izquierda y empujarla hacia la derecha, pasándola junto a la oreja izquierda. En seguida, girar el cuerpo empujando con la palma hacia adelante al nivel de la nariz. Mientras tanto, bajar la mano derecha, haciendo un círculo alrededor de la rodilla derecha, y detenerla al lado de la cadera derecha, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en los dedos de la mano izquierda. (Figs. 26, 27)
- 5) Hacer el ademán de sentarse flexionando lentamente la pierna izquierda y trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Levantar los dedos del pie derecho, poniéndolos un poco hacia afuera, asentando el pie sobre el suelo. Luego, doblar lentamente la pierna. Hacer girar la parte superior del tronco hacia la derecha y trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha. Mover el pie izquierdo hacia adelante, hasta el sitio donde está puesto el pie derecho, manteniendo los dedos en el suelo. Al mismo tiempo, voltear la palma de la mano derecha hacia arriba con el brazo levemente flexionado y mover la mano derecha lateralmente y hacia arriba hasta la altura del hombro, con la palma oblicua hacia arriba. Mientras gira el cuerpo, la mano izquierda describe un arco hacia arriba y luego hacia abajo, hasta la derecha, parándose delante de la parte derecha del pecho, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 28, 30)
- 6) Girar el tronco hacia la izquierda. Dar un paso adelante con el pie izquierdo, hacia las ocho, formando un paso de arco izquierdo. Al mismo tiempo, traer la mano derecha y empujarla hacia la izquierda, pasándola junto a la oreja derecha. En seguida, girar el cuerpo empujando con la palma hacia adelante al nivel de la nariz. Mientras tanto, bajar la mano izquierda, haciendo un círculo alrededor de la rodilla izquierda, y detenerla al lado de la cadera izquierda, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en los dedos de la mano derecha. (Figs. 31, 32)



Puntos esenciales:

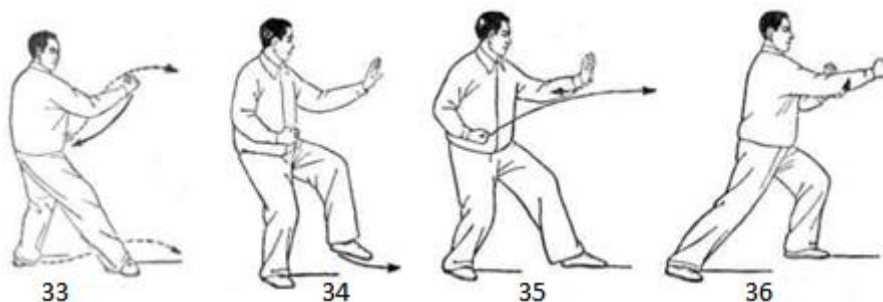
El tronco se debe mantener recto mientras se empujan las manos hacia adelante. La cintura y las caderas deben estar relajadas. Al empujar la palma hacia adelante, se deben mantener bajos los hombros y los codos y la cintura debe permanecer relajada. Los movimientos de la palma deben realizarse en coordinación con los de la cintura y de la pierna. La distancia transversal entre los talones no debe ser menor que 30 cm. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en su posición final.

Postura 5

Rechazar y golpear.

- 1) Dar un puñetazo con la mano derecha pasándola por delante del pecho, primero hacia arriba y luego hacia afuera, con los nudillos dirigidos hacia abajo. Bajar la mano izquierda hasta que quede junto a la cadera izquierda, colocando la palma hacia abajo y los dedos hacia adelante. Al mismo tiempo, retirar el pie derecho y dar un paso hacia adelante, sin detenerse, hasta asentar los pies con los dedos dirigidos hacia afuera.

Fijar la mirada en el puño derecho. (Figs.33)



- 2) Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo. Mientras tanto, describir con la mano izquierda un círculo a la izquierda, primero hacia arriba y luego hacia afuera; girar la palma lentamente hacia abajo y retirar el puño derecho haciendo una curva hasta que quede junto al costado derecho de la cintura, manteniendo los nudillos hacia abajo. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 34, 35)
- 3) Flexionar la pierna izquierda formando un paso de arco. Mientras tanto, dar un puñetazo con la mano derecha hacia adelante, a la altura del pecho, con el dorso de la mano frente al lado derecho. Retirar la mano izquierda hacia el antebrazo derecho. Fijar la mirada en el puño derecho. (Fig. 36)

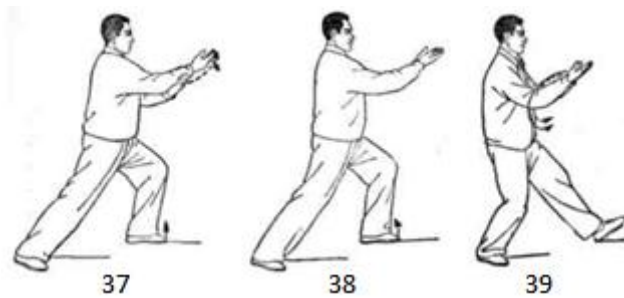
Puntos esenciales:

Cerrar suavemente el puño derecho. Cuando se retire el puño, girar el antebrazo primero hacia adentro y luego hacia afuera hasta el lado derecho de la cintura, con sus nudillos hacia abajo. Al dar el puñetazo hacia adelante, el hombro también se moverá levemente hacia adelante. Mantener bajos los hombros y codos. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en la posición final.

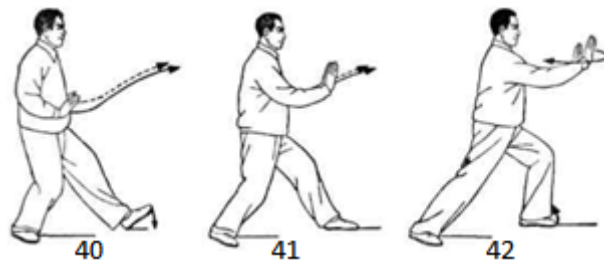
Postura 6

Cierre completo aparente

- 1) Extender la mano izquierda hacia adelante, por debajo de la muñeca derecha. Abrir el puño derecho. Girar las palmas hacia arriba, separar las manos y retirarlas lentamente. Hacer el ademán de sentarse, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha, con la punta del pie izquierdo levantada. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 37, 39)



Girar las palmas hacia abajo por delante del pecho. Empujarlas hacia abajo, pasándolas junto al abdomen primero hacia adelante y luego hacia arriba. El movimiento termina cuando las muñecas queden a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia adelante. Al mismo tiempo, flexionar la pierna izquierda, formando así un paso de arco. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 40, 42)



Puntos esenciales:

Hay que mantener el torso recto sin que sobresalgan los glúteos mientras hace el ademán de sentarse. Al retirar los brazos siguiendo el movimiento del cuerpo, hay que mantener los hombros relajados y los codos un poco dirigidos hacia afuera. Los brazos no deben retirarse en línea recta. Las manos no se deben extender en un ancho mayor al de los hombros. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en la posición final.

Postura 7

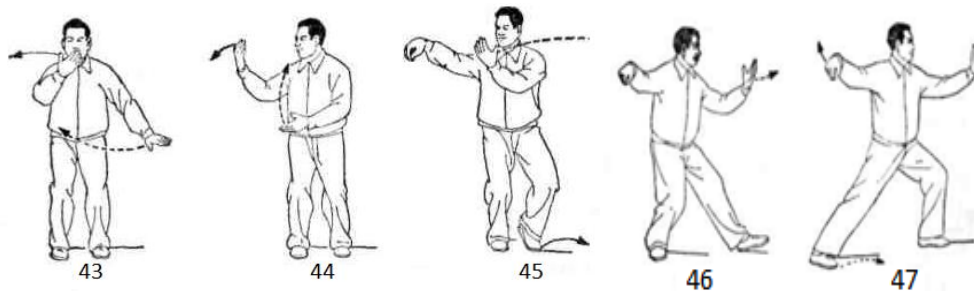
El látigo

- 1) Girar el torso hacia la derecha. Al mismo tiempo mover la mano derecha hacia el lado derecho y juntar los dedos hacia abajo en un punto más alto que el nivel del hombro; describir simultáneamente un arco con la mano izquierda pasando delante

del abdomen y luego hacia arriba hasta la altura del hombro derecho con la palma dirigida hacia adentro y la mirada hacia la mano izquierda. Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha, asentando los dedos del pie izquierdo en el suelo. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 43, 45)

2) Girar el torso hacia la izquierda y dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo (a las ocho o nueve).

Flexionar la pierna izquierda formando un paso de arco hacia la izquierda. Mientras se traslada el peso a la pierna izquierda, se hace girar lentamente la palma izquierda hacia afuera y se la empuja hacia adelante manteniendo la punta de los dedos al nivel de los ojos y el brazo un poco flexionado. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 46, 47)



Puntos esenciales:

Mantener el torso recto y la cintura relajada. El codo derecho permanecerá un poco flexionado hacia abajo y el izquierdo estará directamente sobre la rodilla izquierda.

Mantener los hombros ligeramente caídos.

Cuando se empuja con la mano izquierda hacia adelante, la palma debe estar mirando hacia afuera.

Todos los movimientos deben ser bien coordinados.

Postura 8

La mano rasguea el laúd

Dar medio paso con el pie derecho hacia el talón izquierdo. Hacer el ademán de sentarse descansando el peso hacia el talón izquierdo. Hacer el ademán de sentarse sobre la

pierna derecha y girar ligeramente el torso hacia la derecha (de las diez a las once). Levantar ligeramente el pie izquierdo y llevarlo un poco hacia adelante, apoyando el talón sobre el suelo, y mantener la pierna un poco flexionada, formando así un paso vacío izquierdo. Mientras tanto, alzar la mano izquierda en forma curva a la altura de la punta de la nariz, con la palma mirando a la derecha y el brazo un poco flexionado. Mover la mano derecha hacia abajo hasta la altura de la parte interior del codo izquierdo; la palma deberá quedar dando a la izquierda. Fijar la mirada en el dedo índice de la mano izquierda. (Figs. 48, 50)



Puntos esenciales:

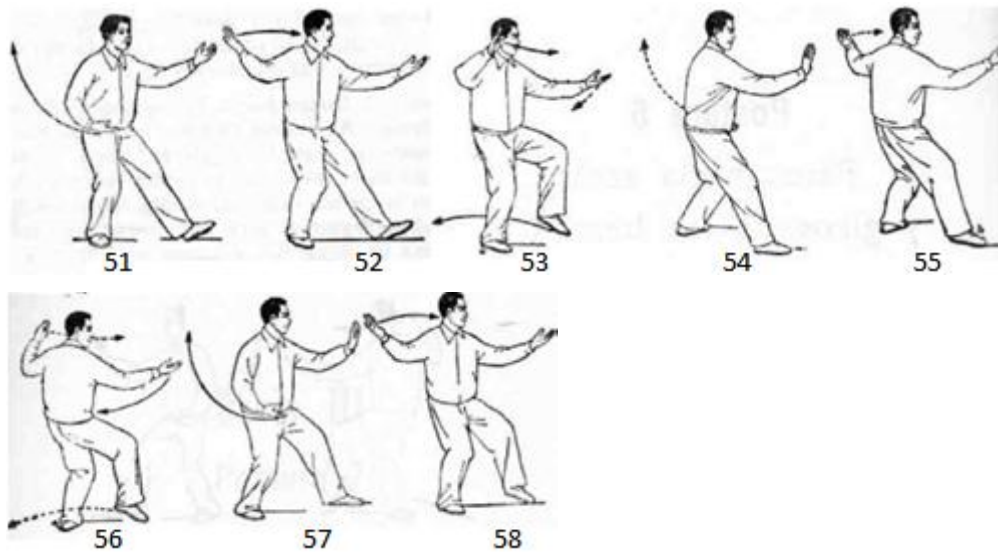
La posición del cuerpo debe permanecer firme y natural, y el pecho relajado; los hombros y los codos, un poco abajo. Al levantar la mano izquierda, los movimientos deben realizarse, más o menos, en forma circular. Al dar medio paso hacia adelante con el pie derecho, hay que ponerlo despacio en posición, dejando los dedos del pie apoyados en el suelo. El traslado del peso del cuerpo debe estar coordinado con el ascenso de la mano izquierda. El ejecutante deberá quedar frente a las nueve en su posición final.

Postura 9

Rechazar el mono (derecha izquierda) (media vuelta)

- 1) Girar un poco el torso hacia la derecha. Volver la palma derecha hacia arriba y dejarla caer en semicírculo bajándola hasta el abdomen, subiéndola por detrás hasta la altura del hombro, con el brazo levemente flexionado. Girar la palma de la mano izquierda hacia arriba y apoyar los dedos del pie izquierdo en el suelo. Al mover el

cuerpo hacia la derecha, fijar primero la mirada en la misma dirección y, luego, hacia adelante, en la mano izquierda. (Figs. 51, 52)



- 2) Flexionar el brazo derecho y mover la mano derecha pasándola por delante de la oreja y empujándola hacia delante, con la palma dando al frente. Llevar la mano izquierda hacia atrás, cerca de la cintura y poner la palma hacia arriba. Al mismo tiempo, levantar lentamente el pie izquierdo y dar un paso hacia atrás, colocándolo lentamente en posición, apoyando primero los dedos y luego el talón. Hacer girar el cuerpo hacia la izquierda y trasladar el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda dejando la punta de la pierna derecha suavemente posada en el suelo; girar sobre los dedos con el pie derecho, hasta que la punta del pie quede hacia adelante. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 53, 54)
- 3) Girar un poco el tronco hacia la izquierda (de las seis a las siete). Al mismo tiempo, llevar la mano izquierda desde el costado izquierdo hacia arriba, hasta la altura de la oreja, con la palma hacia arriba, así como con la palma derecha, vuelta hacia arriba. Los ojos deben seguir el giro del cuerpo, mirando primero hacia la izquierda, y luego, al frente, a la mano derecha. (Fig. 55)
- 4) Flexionar el brazo izquierdo y mover la mano izquierda pasándola por delante de la oreja y empujándola hacia delante, con la palma dando al frente. Llevar la mano derecha hacia atrás, cerca de la cintura y poner la palma hacia arriba. Al mismo tiempo, levantar lentamente el pie derecho y dar un paso hacia atrás, colocándolo lentamente en posición, apoyando primero los dedos y luego el talón. Hacer girar el

cuerpo hacia la derecha y trasladar el peso del cuerpo hacia la pierna derecha dejando la punta de la pierna izquierda suavemente posada en el suelo; girar sobre los dedos con el pie izquierdo, hasta que la punta del pie quede hacia adelante. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 56, 57)

- 5) Girar un poco el tronco hacia la derecha. Al mismo tiempo, llevar la mano derecha desde el costado derecho hacia arriba, hasta la altura de la oreja, con la palma hacia arriba, así como con la palma izquierda, vuelta hacia arriba. Los ojos deben seguir el giro del cuerpo, mirando primero hacia la derecha, y luego, al frente, a la mano izquierda. (Fig. 58)

Puntos esenciales:

Al empujar hacia fuera o retroceder, las manos no deben ir o venir en línea recta, sino en forma de arco. Al empujar las manos hacia fuera, la cintura y las caderas deben estar relajadas. El giro de la cintura debe estar coordinado con los movimientos de la mano. Mientras se realizan los pasos hacia atrás, primero se deben colocar los dedos y luego todo el pie sobre el suelo. Simultáneamente, cuando se gira el cuerpo, teniendo los dedos del pie como eje, se debe hacer girar el pie de adelante hasta que se ponga en la misma línea con el cuerpo. Según el caso, mover un poco la pierna izquierda hacia la izquierda, o la pierna derecha hacia la derecha. Al dar un paso hacia atrás, no se deben colocar los pies en la misma línea.

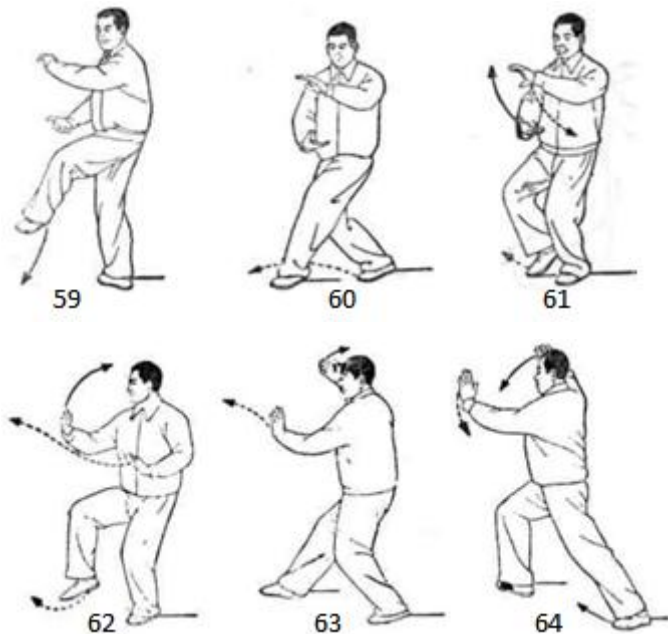
Según la dirección del giro del cuerpo, los ojos deben mirar primero hacia la izquierda o hacia la derecha para fijarse luego en la mano que está enfrente. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en su posición final.

Postura 10

Moverse acompasadamente con la lanzadera

- 1) Girar el cuerpo hacia la izquierda. Posar el pie izquierdo en el suelo, delante del pie derecho, con los dedos dirigidos hacia afuera. Alzar un poco el talón derecho y flexionar a la vez las piernas, formando así un movimiento de "sentarse a medias

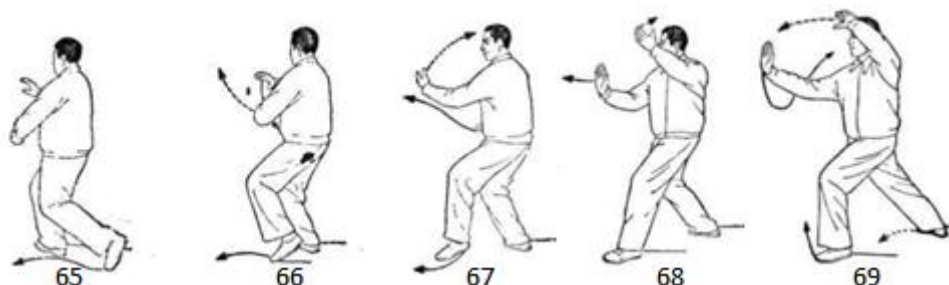
sobre las piernas cruzadas". Mientras tanto, hacer el gesto de "agarrar la bola" delante de la parte izquierda del pecho, manteniendo la mano izquierda por encima. Luego, llevar el pie derecho junto al izquierdo y asentar solamente los dedos de este último en el suelo. Fijar la mirada en el antebrazo izquierdo. (Figs. 59, 61)



- 2) Girar el cuerpo hacia la derecha (a las cuatro) y dar un paso adelante, con el pie derecho en dirección a las cuatro o cinco, formando un paso de arco. Al mismo tiempo, mover la mano derecha hacia arriba, por delante de la cara, deteniéndola justamente por encima de la sien derecha con la palma dirigida oblicuamente hacia arriba. Mover la mano izquierda, primero hacia abajo y a la izquierda, y luego empujar por delante del cuerpo hacia adelante y arriba hasta que quede a la altura de la nariz, con la palma oblicuamente al frente. Fijar la mirada en los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 62, 64)
- 3) Girar un poco el cuerpo hacia la derecha (a las cinco), trasladando poco a poco el peso de éste hacia atrás, con los dedos del pie derecho dirigidos hacia afuera. Luego, desplazar el peso del cuerpo a la pierna derecha. Colocar el pie izquierdo al lado del derecho asentando sólo los dedos sobre el suelo. Entretanto, hacer el gesto de

"agarrar la bola" delante de la parte derecha del pecho, manteniendo la mano derecha por encima. Fijar la mirada en el antebrazo derecho. (Figs. 65, 66)

- 4) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) cambiando "derecha" por "izquierda". (Figs. 67, 69)



Postura 11

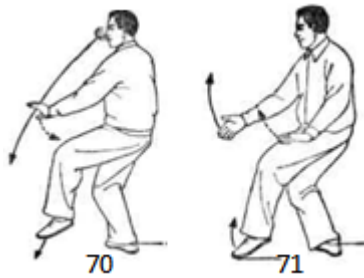
Clavar la aguja en el mar

- 1) Dar medio paso hacia adelante con el pie derecho. Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y mover el pie izquierdo un poco hacia adelante con los dedos asentados en el suelo, formando un "paso vacío" izquierdo. Al mismo tiempo, girar un poco el cuerpo hacia la derecha (a las tres o cuatro). Bajar la mano derecha por delante del cuerpo y llevarla hacia arriba hasta que quede sobre el hombro, al lado de la oreja derecha. Luego, girar el cuerpo hacia las dos o tres y bajar con la mano derecha oblicuamente por delante del cuerpo. En este momento la palma debe mirar a la izquierda y los dedos deben estar dirigidos oblicuamente hacia abajo. Simultáneamente, describir un arco con la mano izquierda por delante y hacia abajo, hasta detenerla al lado de la cadera izquierda con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos al frente. Fijar la mirada en el suelo, hacia adelante. (Figs. 70, 71)

Puntos esenciales:

Girar primero un poco el cuerpo hacia la derecha y luego hacia la izquierda. El torso no deberá quedar demasiado inclinado hacia adelante sin que se agache la cabeza ni

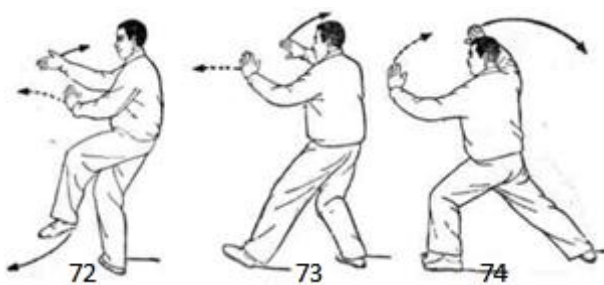
sobresalgan los glúteos. Mantener la pierna izquierda levemente flexionada. El ejecutante debe quedar frente a las tres en la posición final.



Postura 12

Relampagueando el brazo

- 1) Girar un poco el torso hacia la derecha (a las cuatro). Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo para formar un paso de arco. Entretanto, alzar el brazo derecho con su codo flexionado hasta que la mano quede justamente por encima de la sien derecha. Girar la palma derecha oblicuamente hacia arriba con el pulgar dirigido hacia abajo. Levantar un poco la mano izquierda y empujar con ella hacia adelante, a la altura de la nariz, con la palma mirando al frente. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 72, 74).



Puntos esenciales:

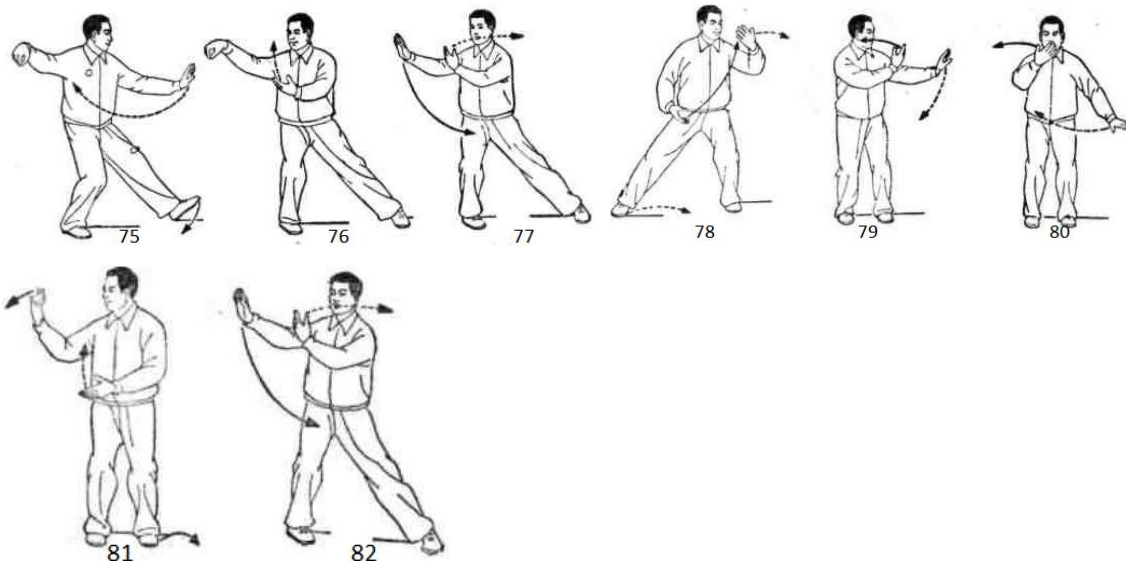
Mantener el torso en posición recta y natural. Relajar la cintura y las caderas. No se debe enderezar el brazo izquierdo. Mantener los músculos de la espalda relajados.

Cuando se empuja hacia adelante con las palmas, los movimientos deben armonizar con la realización del paso de arco. La distancia transversal entre ambos talones no debe sobrepasar los 10 cm. El ejecutante debe quedar frente a las tres en la posición final.

Postura 13

Ondular las manos como las nubes 2 veces (lado izquierdo)

- 1) Trasladar el peso a la pierna derecha y girar el cuerpo gradualmente hacia la derecha (a la una o las dos). Al mismo tiempo, dirigir los dedos del pie izquierdo hacia adentro. Describir un arco con la mano izquierda pasando delante del abdomen y acabando delante del hombro derecho con la palma vuelta oblicuamente hacia adentro. Mientras tanto, abrir los dedos y poner la palma hacia afuera. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 75, 77)
- 2) Girar el torso gradualmente hacia la izquierda (a las diez u once), trasladando el peso a la pierna izquierda. Describir un arco con la mano izquierda pasando delante de la cara, girando la palma poco a poco hacia afuera. Describir un arco con la mano derecha pasando delante del abdomen y luego levantarla hasta la altura del hombro izquierdo con la palma dirigida oblicuamente hacia adentro. Mientras tanto, llevar el pie derecho al lado del pie izquierdo; de esta manera, los pies quedarán paralelos y separados de 10 a 20 cm. Mirar los movimientos de la mano derecha. (Figs. 78, 79)
- 3) Girar el torso gradualmente hacia la derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Continuar moviendo la mano derecha hacia el lado derecho pasando delante de la cara con la palma puesta hacia afuera. Al mismo tiempo, describir un arco con la mano izquierda pasando delante del abdomen y seguir hacia arriba hasta que la mano izquierda quede a la altura del hombro derecho con la palma hacia adentro. Luego dar un paso lateral con el pie izquierdo. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 80, 82)



- 4) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de esta postura. (Figs. 75, 77)
- 5) Repetir los movimientos explicados en el punto (3) de esta postura. (Figs. 78, 79)
- 6) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de esta postura. (Figs. 80, 82)

Puntos esenciales:

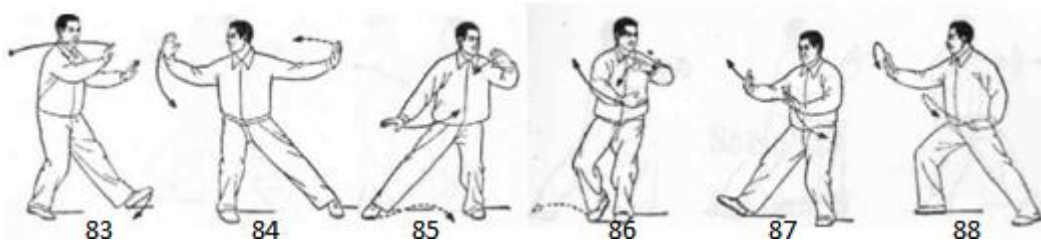
Los giros de la cintura sirven como eje a los del cuerpo. Mantener la cintura y la cadera relajadas, evitar que el cuerpo cambie de nivel durante todo el ejercicio. Los movimientos de los brazos deben ser naturales y circulares y posteriores a los de la cintura. Los pasos deben ser lentos y firmes. Al bajar los brazos, se debe ser lento y firme. Al bajar los brazos, se debe mantener el equilibrio del cuerpo. Cuando la mano se mueva pasando delante de la cara, los ojos deben mirarla. En la posición final se debe quedar frente a las diez o las once.

Postura 14

Agarrar la cola del ave (lado derecho)

- 1) Hacer el ademán de sentarse y girar el torso hacia la derecha (a las doce), trasladando el peso a la pierna derecha y dirigiendo los dedos del pie izquierdo hacia adentro. Con la mano derecha, describir un arco horizontal hacia el lado derecho; acto

seguido, bajarla pasándola frente al abdomen hasta llegar junto a las costillas izquierdas con la palma hacia arriba. A continuación hacer el gesto de "coger la bola" con la mano izquierda arriba. Mientras tanto, trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Poner el pie derecho junto al pie izquierdo con el talón levantando. Mirar el movimiento de la mano izquierda. (Figs. 83, 86)



2) (Figs. 87, 88) Girar el torso hacia la derecha. Dar un paso hacia adelante con el pie derecho.

Continuar girando un poco el torso hacia la derecha, e impulsar desde el talón de la pierna izquierda la flexión de la pierna derecha moviendo levemente su punta hacia afuera. Mientras tanto, empujar hacia afuera con el antebrazo derecho ya flexionado en forma redonda hasta la altura del hombro con la palma hacia adentro. Bajar lentamente la mano izquierda hasta el lado de la cadera izquierda con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos hacia adelante. Mirar al antebrazo derecho.

Puntos esenciales:

Cuando se empuja hacia afuera con uno de los dos brazos, hay que mantenerlo en forma curva. Los movimientos de separación de las manos, relajación de la cintura y flexión de las piernas deben ser completamente coordinados.

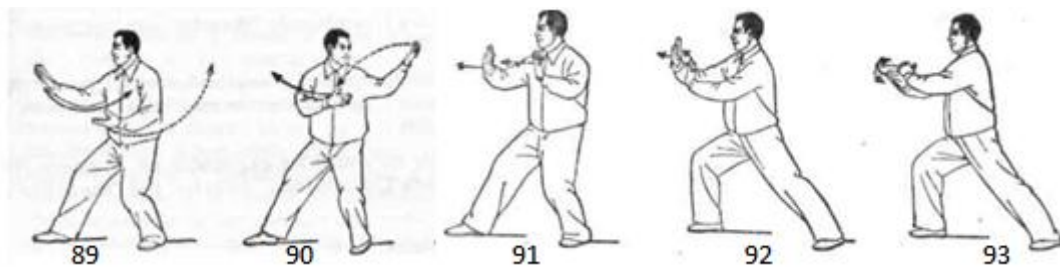
3) Girar un poco el torso hacia la derecha. Mientras tanto extender la mano derecha hacia adelante, volteando la palma hacia abajo, y llevar la mano izquierda hacia arriba, elevándola frente al abdomen, hasta que quede debajo del antebrazo derecho, volteando la palma también hacia arriba. A continuación, girar el torso hacia la izquierda y mover al mismo tiempo ambas manos desde abajo hacia arriba, de tal manera que se describa un arco delante del abdomen. Este movimiento termina cuando la mano izquierda quede extendida oblicuamente a la altura del hombro, con

la palma hacia arriba, y el antebrazo derecho esté recostado sobre el pecho con la palma volteada hacia adentro. En este momento el peso del cuerpo debe ser trasladado a la pierna derecha. Mirar el movimiento de la mano derecha. (Figs. 89, 90)

Puntos esenciales:

Cuando se bajan las manos, no se debe mantener el cuerpo inclinado hacia adelante o sacar fuera los glúteos.

Cuando se mueven los brazos, se debe seguir una ruta circular y en coordinación con el movimiento de la cintura.



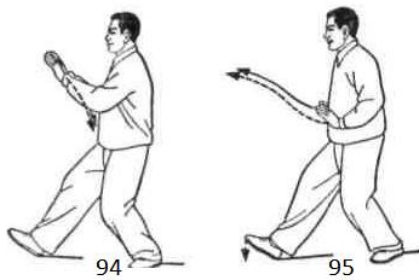
4) Girar un poco el torso hacia la derecha. Flexionar el brazo izquierdo y colocar la mano izquierda al lado interior de la muñeca derecha. Continuar girando un poco el torso hacia la derecha. Empujar lenta y simultáneamente con las dos manos hacia adelante, con la palma izquierda al frente y la palma derecha hacia adentro, y el brazo derecho en forma curva. Al mismo tiempo, trasladar poco a poco el peso del cuerpo a la pierna derecha formando un paso de arco. Mirar la muñeca derecha. (Figs.91, 93)

Puntos esenciales:

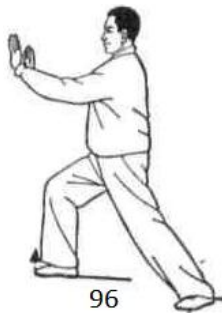
Mantener el torso recto cuando se empuje con las manos hacia adelante. Los movimientos de las manos tienen que ser coordinados con la relajación de la cintura y la flexión de las piernas.

5) Las dos palmas deben voltearse hacia abajo cuando la mano izquierda pase por encima de la muñeca derecha, se mueve hacia adelante y luego hacia la izquierda hasta situarse en paralelo con la mano derecha. Separar las dos manos hasta el ancho de los hombros y sentar la columna sobre la pierna izquierda trasladando a ésta el

peso. En este momento los dedos del pie derecho deben alzarse del suelo. Llevar las dos manos hacia atrás hasta que queden delante del abdomen con las palmas un poco hacia abajo y luego al frente. Mirar continuamente al frente. (Figs.94, 95)



- 6) Trasladar lentamente el peso del cuerpo a la pierna derecha mientras se empuja adelante, con las manos, y oblicuamente hacia arriba con las palmas mirando al frente hasta que las muñecas queden a la altura de los hombros. Al mismo tiempo, flexionar la pierna derecha formando así un paso de arco. Mirar hacia adelante. En la posición final se debe quedar frente. (Fig.96)



Postura 15

Agarrar la cola del ave (lado izquierdo)

- 1) Girar un poco el torso hacia la derecha (a las once o doce). Al mismo tiempo, alzar oblicuamente la mano derecha a la altura del hombro, con la palma hacia arriba, y torcer la palma izquierda hacia abajo. Mirar el movimiento de la mano izquierda. (Fig. 97)
- 2) Girar un poco el cuerpo hacia la derecha (a las doce). Hacer el gesto de "coger la bola" delante de la parte derecha del pecho con la mano derecha arriba. Mientras tanto, trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y acercar el pie izquierdo al

lado del pie derecho asentando los dedos en el suelo. Mirar el movimiento de la mano derecha. (Figs.98, 99)



- 3) Girar el torso hacia la izquierda (a las once). Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo (a las ocho o nueve). Continuar girando un poco el torso hacia la izquierda (a las diez), e impulsar desde el talón de la pierna derecha la flexión de la pierna izquierda moviendo levemente su punta hacia afuera. Mientras tanto, empujar hacia afuera con el antebrazo izquierdo ya flexionado en forma redonda hasta la altura del hombro con la palma hacia adentro. Bajar lentamente la mano derecha hasta el lado de la cadera derecha con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos hacia adelante. Mirar al antebrazo izquierdo. (Figs. 100, 101)

Puntos esenciales:

Cuando se empuja hacia afuera con uno de los dos brazos, hay que mantenerlo en forma curva. Los movimientos de separación de las manos, relajación de la cintura y flexión de las piernas deben ser completamente coordinados.

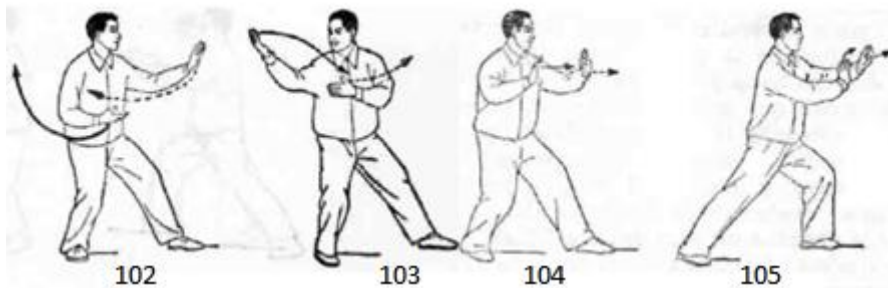
- 4) Girar un poco el torso hacia la izquierda (a las nueve). Mientras tanto extender la mano izquierda hacia adelante, volteando la palma hacia abajo, y llevar la mano derecha hacia arriba, elevándola frente al abdomen, hasta que quede debajo del antebrazo izquierdo, volteando la palma también hacia arriba. A continuación, girar el torso hacia la derecha (a las once) y mover al mismo tiempo ambas manos desde abajo hacia arriba, de tal manera que se describa un arco delante del abdomen. Este movimiento termina cuando la mano derecha quede extendida oblicuamente a la

altura del hombro, con la palma hacia arriba, y el antebrazo izquierdo esté recostado sobre el pecho con la palma volteada hacia adentro. En este momento el peso del cuerpo debe ser trasladado a la pierna derecha. Mirar el movimiento de la mano derecha. (Figs. 102, 103)

Puntos esenciales:

Cuando se bajan las manos, no se debe mantener el cuerpo inclinado hacia adelante o sacar fuera los glúteos.

Cuando se mueven los brazos, se debe seguir una ruta circular y en coordinación con el movimiento de la cintura.



5) Girar un poco el torso hacia la izquierda (a las diez). Flexionar el brazo derecho y colocar la mano derecha al lado interior de la muñeca izquierda. Continuar girando un poco el torso hacia la izquierda (a las nueve). Empujar lenta y simultáneamente con las dos manos hacia adelante, con la palma derecha al frente y la palma izquierda hacia adentro, y el brazo izquierdo en forma curva. Al mismo tiempo, trasladar poco a poco el peso del cuerpo a la pierna izquierda formando un paso de arco. Mirar la muñeca izquierda. (Figs. 104, 105)

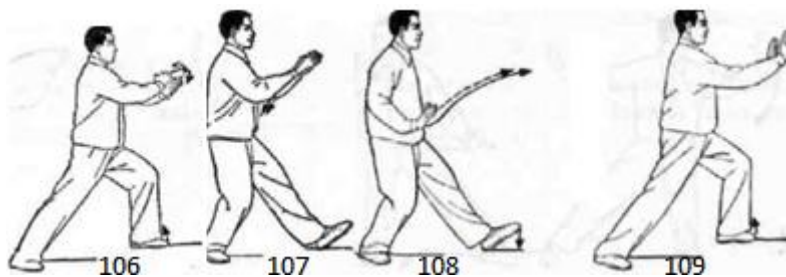
Puntos esenciales:

Mantener el torso recto cuando se empuje con las manos hacia adelante. Los movimientos de las manos tienen que ser coordinados con la relajación de la cintura y la flexión de las piernas.

6) Las dos palmas deben voltearse hacia abajo cuando la mano derecha pase por encima de la muñeca izquierda, se mueve hacia adelante y luego hacia la derecha hasta

situarse en paralelo con la mano izquierda. Separar las dos manos hasta el ancho de los hombros y sentar la columna sobre la pierna derecha trasladando a ésta el peso. En este momento los dedos del pie izquierdo deben alzarse del suelo. Llevar las dos manos hacia atrás hasta que queden delante del abdomen con las palmas un poco hacia abajo y luego al frente. Mirar continuamente al frente. (Figs. 106, 108)

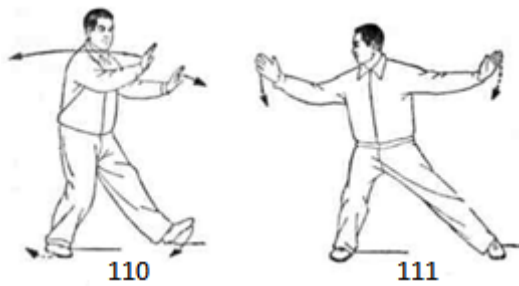
- 7) Trasladar lentamente el peso del cuerpo a la pierna izquierda mientras se empuja adelante, con las manos, y oblicuamente hacia arriba con las palmas mirando al frente hasta que las muñecas queden a la altura de los hombros. Al mismo tiempo, flexionar la pierna izquierda formando así un paso de arco. Mirar hacia adelante. En la posición final se debe quedar frente a las nueve. (Fig. 109)



Postura 16

Cruce de manos y Cierre

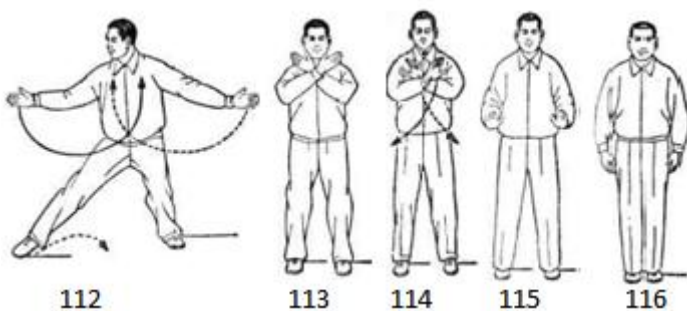
- 1) Flexionar la pierna derecha y sentar la columna trasladando a esta pierna el peso del cuerpo. Girar el cuerpo hacia la derecha (a la una), mientras se mueven los dedos del pie izquierdo hacia adentro. A medida que gira el cuerpo a la derecha, la mano derecha hace un semicírculo horizontalmente hacia la derecha, hasta que su brazo esté paralelo al brazo de la mano izquierda, con ambas palmas hacia adelante y los brazos levemente flexionados. Mientras tanto, girar levemente los dedos del pie derecho hacia afuera y trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha, formando así un paso de arco. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 110, 111)



Trasladar lentamente el peso del cuerpo a la pierna izquierda y girar los dedos del pie derecho hacia adentro. Mientras tanto, girar el pie derecho hacia el lado izquierdo hasta que ambos queden paralelos a los hombros. Estirar gradualmente las piernas hasta que queden derechas. Al mismo tiempo, mover las manos desde abajo, por delante del abdomen, hacia arriba, y luego cruzarlas delante del pecho con las muñecas al nivel de los hombros. La mano derecha debe estar por fuera y las palmas deben quedar enfrentadas hacia adentro. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 112,113)

Puntos esenciales:

Se debe evitar inclinar el cuerpo hacia adelante al separar o cruzar las manos. Al poner los pies paralelos, hay que mantener el cuerpo naturalmente recto, la cabeza un poco levantada y el mentón hacia adentro. Mantener los brazos curvados, en una posición cómoda, con los hombros y los codos bajos. El ejecutante debe quedar en las doce en la posición final.



- 1) Girar las palmas hacia adelante y bajar gradualmente los brazos con las palmas hacia abajo hasta que queden a los lados del cuerpo. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 114, 116)

Puntos esenciales:

Cuando se separen y se bajen las manos, hay que mantener el cuerpo relajado y respirar lenta y profundamente (prolongando un poco la exhalación). Una vez que la respiración esté normal, se debe llevar el pie izquierdo junto al derecho y dar un paseo para recobrar las fuerzas.

10.3 FORMA 24³⁰

Las direcciones se expresan referidas a las 12 horas del reloj. Estando de frente, se empieza situándose en las 12 del reloj, las 6 detrás, las 9 a la izquierda y las 3 a la derecha. De esta manera, una vuelta hacia la una equivale a un giro de 30° hacia la derecha, y una hasta entre la una y las dos a uno de 45°

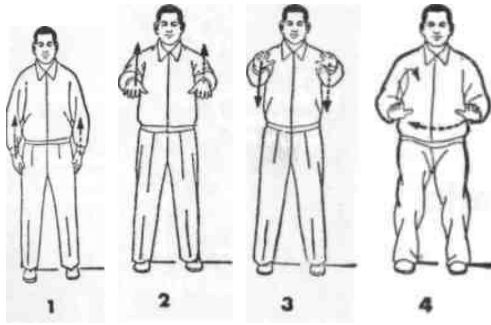


POSTURA 1

Posición inicial (Apertura)

- 1) Mantenerse derecho, de un modo natural, con los pies separados por el ancho de los hombros; los dedos de los pies deben estar dirigidos hacia adelante; los brazos deben colgar naturalmente y las manos están puestas a los dos lados; dirigir la vista al frente. (Fig. 1)

³⁰ Publicado por CHINA RECONSTRUYE Edificio Wai Wen, Beijing (37), China Cable: "CHIRECON", Beijing
Distribuido por Centro de Publicaciones de China (GUOZI SHUDIAN) Apartado postal 399, Beijing, China



Puntos esenciales:

Mantener la cabeza y el cuello erguidos con la barbilla un poco hacia adentro. No debe sacarse deliberadamente el pecho o apretar el abdomen. Hay que estar relajado, pero atento y concentrado.

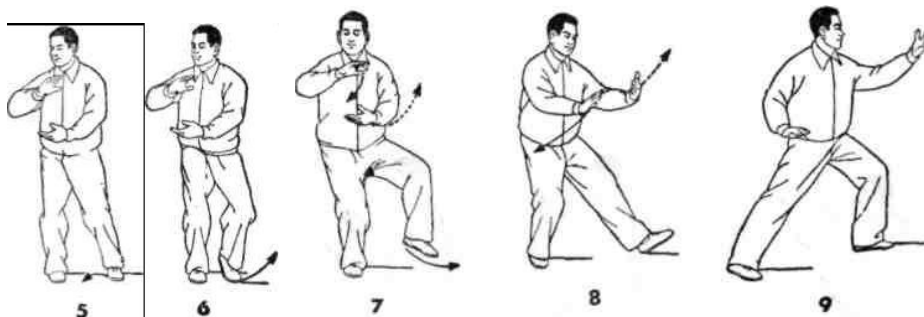
- 2) Levantar lentamente los brazos hacia adelante, con las palmas hacia abajo, alcanzando el nivel de los hombros. (Figs. 2, 3)
- 3) Flexionar las piernas manteniendo el torso recto, mientras se ejerce ligeramente presión hacia abajo con las palmas. Bajar los codos poniéndolos paralelos a las rodillas. Mirar hacia adelante. (Fig. 4)

Puntos esenciales:

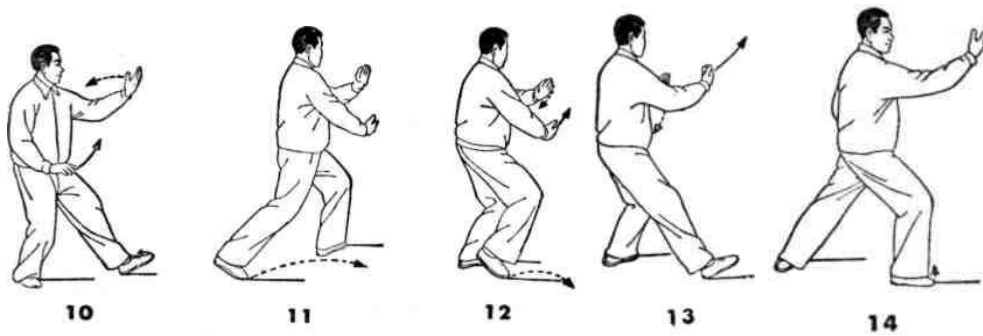
Hay que mantener los hombros y los codos relajados y los dedos un poco flexionados. El peso del cuerpo debe ser distribuido igualmente en ambas piernas. Mientras se flexionan las piernas, la cintura se debe mantener floja y relajada y los glúteos deben estar contraídos. Al bajar los brazos se debe coordinar este movimiento con la flexión de las piernas.

Postura 2

Partiendo la crin del caballo salvaje a ambos lados

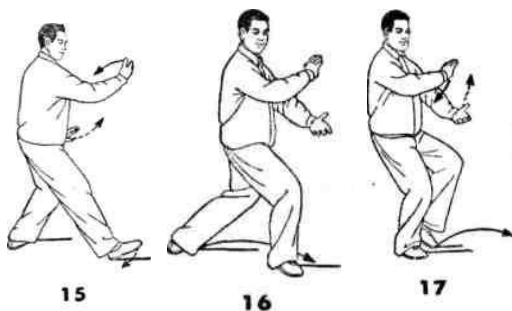


- 1) Girar levemente el tronco hacia la derecha (a la una), trasladando el peso a la pierna derecha. Alzar la mano derecha hasta que el antebrazo quede horizontalmente delante de la parte derecha del pecho, con su palma hacia abajo; al mismo tiempo, mover la mano izquierda describiendo un arco, por delante del cuerpo, hacia abajo, hasta que quede debajo de la mano derecha. Las dos manos deben estar palma a palma, como si cogieran una bola (este movimiento se llama "gesto de coger la bola"). Acercar el pie izquierdo al derecho, apoyando solamente los dedos del pie izquierdo en el suelo. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 5, 6)
- 2) Girar el tronco hacia la izquierda (a las diez) y simultáneamente dar un paso adelante con el pie izquierdo hasta las ocho o nueve. Luego, apoyar suavemente este pie e impulsar desde el talón de la pierna derecha la flexión de la izquierda que soportará el peso del cuerpo formando un "paso de arco" hacia la izquierda. Cuando se gira el tronco hacia la izquierda, hay que levantar gradualmente el antebrazo izquierdo, en forma oblicua, al nivel de los ojos, flexionando levemente el brazo, y bajar al mismo tiempo la mano derecha hasta que quede al lado de la cadera, con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos al frente. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 7, 9)



3) Hacer el ademán de sentarse y mudar el peso a la pierna derecha. Alzar los dedos del pie izquierdo y hacerlos girar un poco hacia el exterior; luego, posar este pie en el suelo. Después, doblar la pierna izquierda y girar el cuerpo hacia la izquierda (a las cinco), trasladando de nuevo el peso a la pierna izquierda. Hacer el movimiento de "coger la bola" por delante de la parte izquierda del pecho, con la mano izquierda por encima. Acto seguido, mover el pie derecho hacia adelante, junto al pie izquierdo, dejando su punta contra el suelo. Fijar la mirada en el movimiento de la mano izquierda. (Figs. 10, 12)

4) Dar un paso con el pie derecho hacia las nueve o las diez enderezando la pierna izquierda con el talón presionando el piso y doblando la rodilla derecha hasta formar un "paso de arco" derecho. Al mismo tiempo, girar el cuerpo hacia la derecha (a las ocho), levantar gradual y oblicuamente la mano derecha hasta el nivel de los ojos, con la palma también en posición oblicua hacia arriba y el brazo un poco flexionado; mientras tanto, bajar con fuerza la mano izquierda hasta el nivel de la cadera izquierda con la palma hacia abajo. Los dedos deberán estar dirigidos al frente. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs.13, 14)

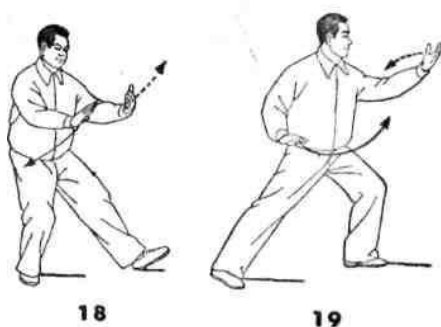


5) Repetir los movimientos explicados en el punto (3), cambiando solamente el término "derecho" por "izquierdo". (Figs.15, 17)

- 6) Repetir los movimientos explicados en el punto (4), cambiando "derecho" por "izquierdo". (Figs. 18, 19)

Puntos esenciales:

Mantener el torso recto y el pecho relajado. Los brazos se deberán mover describiendo un arco. Al separar las manos deberán mantener los brazos arqueados. Al girar el tronco, la cintura sirve de eje. En la realización de los pasos de arco y en la separación de las manos, el ritmo de los movimientos debe ser parejo y sincronizado. Cuando se dé un paso hacia adelante, se debe poner el pie lentamente en posición apoyando primero el talón. La rodilla de la pierna delantera no debe sobrepasar la línea de los dedos del pie correspondiente y éstos deben estar dirigidos al frente; la pierna trasera debe enderezarse un poco hacia atrás, haciendo que el pie trasero forme un ángulo de 45° a 60° con el pie delantero. Los talones no deben estar en línea recta; la distancia transversal entre los dos talones debe ser de 10 a 30 cm. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en su posición final.



Postura 3

La grulla blanca despliega sus alas

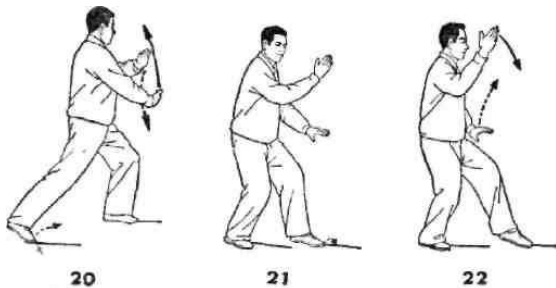
- 1) Girar el torso hacia la izquierda (a las ocho). Hacer el gesto de "coger la bola" adelante de la parte izquierda del pecho y con la mano izquierda por encima. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Fig. 20)
- 2) Dar medio paso con el pie derecho hacia adelante y sentar paulatinamente la columna sobre la pierna derecha. Girar el torso ligeramente hacia la derecha (a las diez). Mover un poco el pie izquierdo hacia adelante y apoyar levemente los dedos en el

suelo mirando la mano derecha, con el peso del cuerpo en la pierna derecha. (Esta posición se denomina "paso vacío" izquierdo.)

Simultáneamente, girar el torso hacia la izquierda (a las nueve) y alzar la mano derecha hasta que ésta quede a la altura de la sien derecha con la palma levemente hacia adentro; al mismo tiempo, mover la mano izquierda hacia abajo hasta que quede delante de la cadera izquierda, con la palma hacia abajo y los dedos al frente. Mirar siempre hacia adelante. (Figs. 21, 22).

Puntos esenciales:

No se debe sacar el pecho hacia adelante. Cuando se mueven los brazos hacia arriba o abajo, se debe seguir una línea curva. La rodilla izquierda debe estar un poco flexionada. El traslado del peso del cuerpo hacia atrás debe estar coordinado con el ascenso de la mano derecha. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en su posición final.



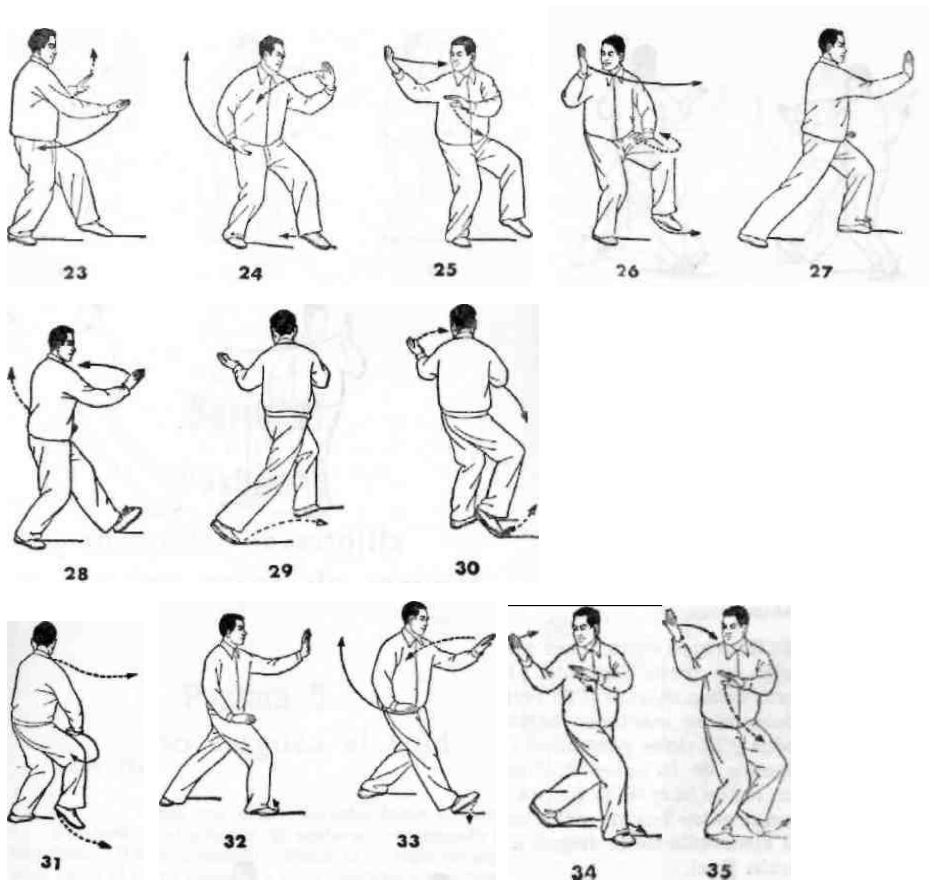
Postura 4

Cepillar la rodilla y dar los pasos de manera serpenteante a ambos lados

- 1) Girar un poco el tronco hacia la izquierda (a las ocho). Al levantar la mano izquierda, mover la mano derecha hacia abajo. Girar el torso hacia la derecha (a las once); describir un círculo con la mano derecha, pasándola por debajo del abdomen; levantarla luego hasta la altura de las orejas, con el brazo poco flexionado y la palma oblicua hacia arriba. Al mismo tiempo, mover la mano izquierda en forma curva, primero hacia arriba y luego hacia abajo, hasta ponerla delante de la parte derecha

del pecho, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 23, 25)

- 2) Girar el tronco hacia la izquierda (a las nueve). Dar un paso adelante con el pie izquierdo, hacia las ocho, formando un paso de arco izquierdo. Al mismo tiempo, traer la mano derecha y empujarla hacia la izquierda, pasándola junto a la oreja derecha. En seguida, girar el cuerpo empujando con la palma hacia adelante al nivel de la nariz. Mientras tanto, bajar la mano izquierda, haciendo un círculo alrededor de la rodilla izquierda, y detenerla al lado de la cadera izquierda, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en los dedos de la mano derecha. (Figs. 26, 27)



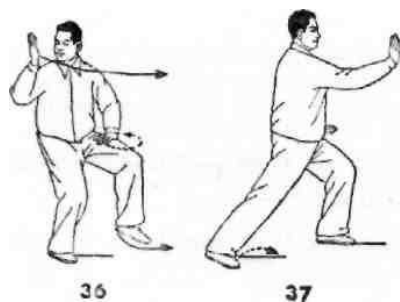
- 3) Hacer el ademán de sentarse flexionando lentamente la pierna derecha y trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Levantar los dedos del pie izquierdo, poniéndolos un poco hacia afuera, asentando el pie sobre el suelo.

Luego, doblar lentamente la pierna. Hacer girar la parte superior del tronco hacia la izquierda (a las siete) y trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Mover el pie derecho hacia adelante, hasta el sitio donde está puesto el pie izquierdo, manteniendo los dedos en el suelo. Al mismo tiempo, voltear la palma de la mano izquierda hacia arriba con el brazo levemente flexionado y mover la mano izquierda lateralmente y hacia arriba hasta la altura del hombro, con la palma oblicua hacia arriba. Mientras gira el cuerpo, la mano derecha describe un arco hacia arriba y luego hacia abajo, hasta la izquierda, parándose delante de la parte izquierda del pecho, con la palma oblicua hacia abajo. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 28, 30)

4) Repetir los movimientos de (2), cambiando "derecha" por "izquierda". (Figs. 31, 32)

5) Repetir los movimientos de (3), cambiando "derecha" por "izquierda". (Figs. 33, 35)

6) Repetir los movimientos de (2). (Figs. 36, 37).



Puntos esenciales:

El tronco se debe mantener recto mientras se empujan las manos hacia adelante. La cintura y las caderas deben estar relajadas. Al empujar la palma hacia adelante, se deben mantener bajos los hombros y los codos y la cintura debe permanecer relajada. Los movimientos de la palma deben realizarse en coordinación con los de la cintura y de la pierna. La distancia transversal entre los talones no debe ser menor que 30 cm. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en su posición final.

Postura 5

La mano rasguea el laúd

Dar medio paso con el pie derecho hacia el talón izquierdo. Hacer el ademán de sentarse descansando el peso hacia el talón izquierdo. Hacer el ademán de sentarse

sobre la pierna derecha y girar ligeramente el torso hacia la derecha (de las diez a las once). Levantar ligeramente el pie izquierdo y llevarlo un poco hacia adelante, apoyando el talón sobre el suelo, y mantener la pierna un poco flexionada, formando así un paso vacío izquierdo. Mientras tanto, alzar la mano izquierda en forma curva a la altura de la punta de la nariz, con la palma mirando a la derecha y el brazo un poco flexionado.

Mover la mano derecha hacia abajo hasta la altura de la parte interior del codo izquierdo; la palma deberá quedar dando a la izquierda. Fijar la mirada en el dedo índice de la mano izquierda. (Figs. 38 ,40)



Puntos esenciales:

La posición del cuerpo debe permanecer firme y natural, y el pecho relajado; los hombros y los codos, un poco abajo. Al levantar la mano izquierda, los movimientos deben realizarse, más o menos, en forma circular.

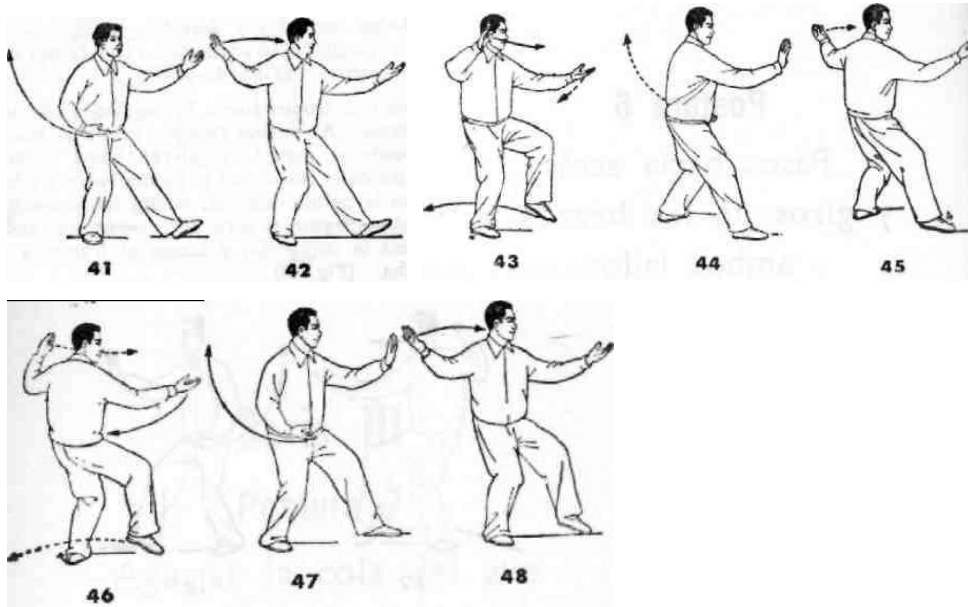
Al dar medio paso hacia adelante con el pie derecho, hay que ponerlo despacio en posición, dejando los dedos del pie apoyados en el suelo. El traslado del peso del cuerpo debe estar coordinado con el ascenso de la mano izquierda. El ejecutante deberá quedar frente a las nueve en su posición final.

Postura 6

Pasos hacia atrás y giros de los brazos a ambos lados

- 1) Girar un poco el torso hacia la derecha (de las once a las doce). Volver la palma derecha hacia arriba y dejarla caer en semicírculo bajándola hasta el abdomen,

subiéndola por detrás hasta la altura del hombro, con el brazo levemente flexionado. Girar la palma de la mano izquierda hacia arriba y apoyar los dedos del pie izquierdo en el suelo. Al mover el cuerpo hacia la derecha, fijar primero la mirada en la misma dirección y, luego, hacia adelante, en la mano izquierda. (Figs. 41, 42)

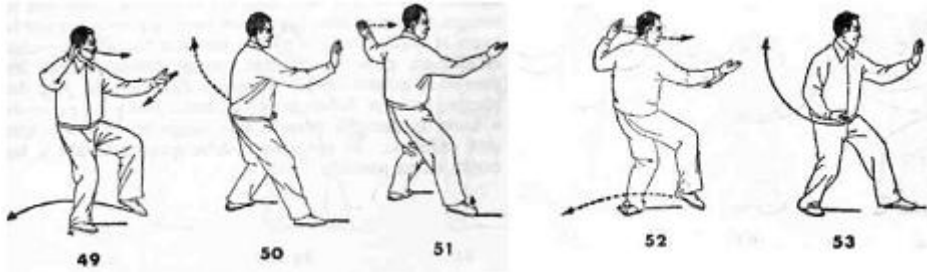


2) Flexionar el brazo derecho y mover la mano derecha pasándola por delante de la oreja y empujándola hacia delante, con la palma dando al frente. Llevar la mano izquierda hacia atrás, cerca de la cintura y poner la palma hacia arriba.

Al mismo tiempo, levantar lentamente el pie izquierdo y dar un paso hacia atrás (de las tres a las cuatro), colocándolo lentamente en posición, apoyando primero los dedos y luego el talón. Hacer girar el cuerpo hacia la izquierda (a las ocho) y trasladar el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda dejando la punta de la pierna derecha suavemente posada en el suelo; girar sobre los dedos con el pie derecho, hasta que la punta del pie quede hacia adelante. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 43, 44)

3) Girar un poco el tronco hacia la izquierda (de las seis a las siete). Al mismo tiempo, llevar la mano izquierda desde el costado izquierdo hacia arriba, hasta la altura de la oreja, con la palma hacia arriba, así como con la palma derecha, vuelta hacia arriba. Los ojos deben seguir el giro del cuerpo, mirando primero hacia la izquierda, y luego, al frente, a la mano derecha. (Fig. 45)

- 4) Repetir los movimientos de (2), cambiando "derecha" por "izquierda". (Figs. 46, 47)
- 5) Repetir los movimientos de (3), cambiando "derecha" por "izquierda". (Fig. 48)
- 6) Repetir los movimientos de (2). (Figs. 49, 50)
- 7) Repetir los movimientos de (3). (Fig. 51)



- 8) Repetir los movimientos de (2), cambiando "derecha" por "izquierda". (Figs. 52, 53)

Puntos esenciales:

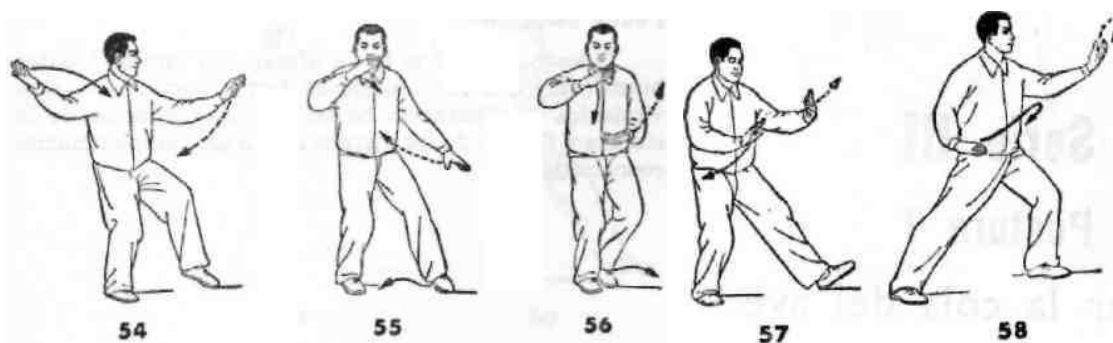
Al empujar hacia fuera o retroceder, las manos no deben ir o venir en línea recta, sino en forma de arco. Al empujar las manos hacia fuera, la cintura y las caderas deben estar relajadas. El giro de la cintura debe estar coordinado con los movimientos de la mano. Mientras se realizan los pasos hacia atrás, primero se deben colocar los dedos y luego todo el pie sobre el suelo. Simultáneamente, cuando se gira el cuerpo, teniendo los dedos del pie como eje, se debe hacer girar el pie de adelante hasta que se ponga en la misma línea con el cuerpo. Según el caso, mover un poco la pierna izquierda hacia la izquierda, o la pierna derecha hacia la derecha. Al dar un paso hacia atrás, no se deben colocar los pies en la misma línea.

Según la dirección del giro del cuerpo, los ojos deben mirar primero hacia la izquierda o hacia la derecha para fijarse luego en la mano que está enfrente. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en su posición final.

Postura 7

Agarrar la cola del ave (lado izquierdo)

- 1) Girar un poco el torso hacia la derecha (a las once o doce). Al mismo tiempo, alzar oblicuamente la mano derecha a la altura del hombro, con la palma hacia arriba, y torcer la palma izquierda hacia abajo. Mirar el movimiento de la mano izquierda. (Fig. 54)
- 2) Girar un poco el cuerpo hacia la derecha (a las doce). Hacer el gesto de "coger la bola" delante de la parte derecha del pecho con la mano derecha arriba. Mientras tanto, trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y acercar el pie izquierdo al lado del pie derecho asentando los dedos en el suelo. Mirar el movimiento de la mano derecha. (Figs.55, 56)



- 3) Girar el torso hacia la izquierda (a las once). Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo (a las ocho o nueve).

Continuar girando un poco el torso hacia la izquierda (a las diez), e impulsar desde el talón de la pierna derecha la flexión de la pierna izquierda moviendo levemente su punta hacia afuera. Mientras tanto, empujar hacia afuera con el antebrazo izquierdo ya flexionado en forma redonda hasta la altura del hombro con la palma hacia adentro. Bajar lentamente la mano derecha hasta el lado de la cadera derecha con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos hacia adelante. Mirar al antebrazo izquierdo. (Figs. 57, 58)

Puntos esenciales:

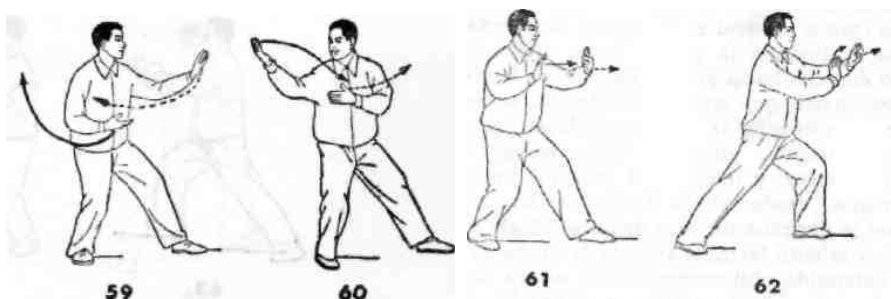
Cuando se empuja hacia afuera con uno de los dos brazos, hay que mantenerlo en forma curva. Los movimientos de separación de las manos, relajación de la cintura y flexión de las piernas deben ser completamente coordinados.

- 4) Girar un poco el torso hacia la izquierda (a las nueve). Mientras tanto extender la mano izquierda hacia adelante, volteando la palma hacia abajo, y llevar la mano derecha hacia arriba, elevándola frente al abdomen, hasta que quede debajo del antebrazo izquierdo, volteando la palma también hacia arriba. A continuación, girar el torso hacia la derecha (a las once) y mover al mismo tiempo ambas manos desde abajo hacia arriba, de tal manera que se describa un arco delante del abdomen. Este movimiento termina cuando la mano derecha quede extendida oblicuamente a la altura del hombro, con la palma hacia arriba, y el antebrazo izquierdo esté recostado sobre el pecho con la palma volteada hacia adentro. En este momento el peso del cuerpo debe ser trasladado a la pierna derecha. Mirar el movimiento de la mano derecha. (Figs. 59, 60)

Puntos esenciales:

Cuando se bajan las manos, no se debe mantener el cuerpo inclinado hacia adelante o sacar fuera los glúteos.

Cuando se mueven los brazos, se debe seguir una ruta circular y en coordinación con el movimiento de la cintura.



- 5) Girar un poco el torso hacia la izquierda (a las diez). Flexionar el brazo derecho y colocar la mano derecha al lado interior de la muñeca izquierda. Continuar girando un poco el torso hacia la izquierda (a las nueve). Empujar lenta y simultáneamente

con las dos manos hacia adelante, con la palma derecha al frente y la palma izquierda hacia adentro, y el brazo izquierdo en forma curva. Al mismo tiempo, trasladar poco a poco el peso del cuerpo a la pierna izquierda formando un paso de arco. Mirar la muñeca izquierda. (Figs. 61. 62)

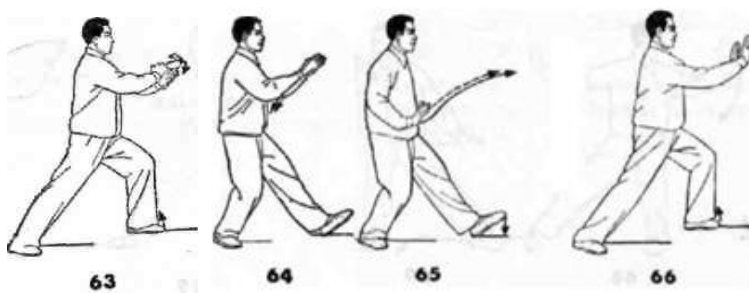
Puntos esenciales:

Mantener el torso recto cuando se empuje con las manos hacia adelante. Los movimientos de las manos tienen que ser coordinados con la relajación de la cintura y la flexión de las piernas.

6) Las dos palmas deben voltearse hacia abajo cuando la mano derecha pase por encima de la muñeca izquierda, se mueve hacia adelante y luego hacia la derecha hasta situarse en paralelo con la mano izquierda. Separar las dos manos hasta el ancho de los hombros y sentar la columna sobre la pierna derecha trasladando a ésta el peso. En este momento los dedos del pie izquierdo deben alzarse del suelo. Llevar las dos manos hacia atrás hasta que queden delante del abdomen con las palmas un poco hacia abajo y luego al frente. Mirar continuamente al frente. (Figs. 63, 65)

7) Trasladar lentamente el peso del cuerpo a la pierna izquierda mientras se empuja adelante, con las manos, y oblicuamente hacia arriba con las palmas mirando al frente hasta que las muñecas queden a la altura de los hombros.

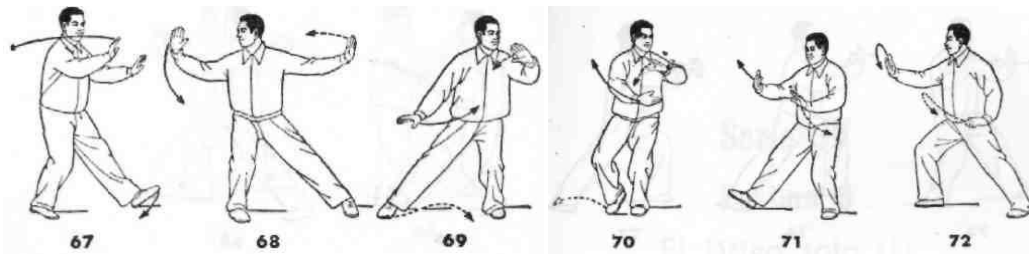
Al mismo tiempo, flexionar la pierna izquierda formando así un paso de arco. Mirar hacia adelante. En la posición final se debe quedar frente a las nueve. (Fig. 66)



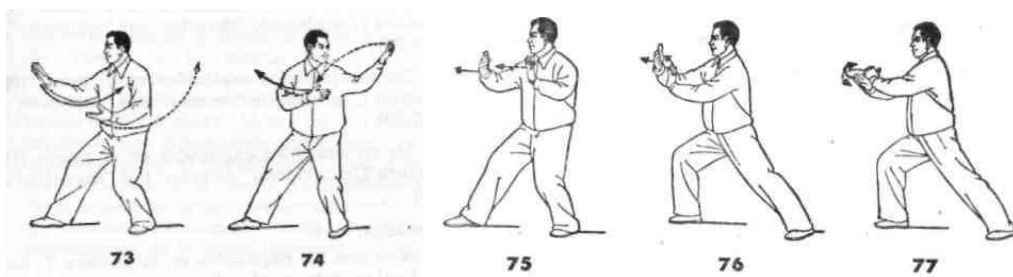
Postura 8

Agarrar la cola del ave (lado derecho)

- 1) Hacer el ademán de sentarse y girar el torso hacia la derecha (a las doce), trasladando el peso a la pierna derecha y dirigiendo los dedos del pie izquierdo hacia adentro. Con la mano derecha, describir un arco horizontal hacia el lado derecho; acto seguido, bajarla pasándola frente al abdomen hasta llegar junto a las costillas izquierdas con la palma hacia arriba. A continuación hacer el gesto de "coger la bola" con la mano izquierda arriba. Mientras tanto, trasladar el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Poner el pie derecho junto al pie izquierdo con el talón levantando. Mirar el movimiento de la mano izquierda. (Figs. 67, 70)



- 2) Repetir los movimientos explicados en el punto (3) de la postura 7, cambiando "derecho" por "izquierdo". (Figs. 71, 72)
- 3) Repetir los movimientos explicados en el punto (4) de la postura 7, cambiando "derecho" por "izquierdo". (Figs. 73, 74)



- 4) Repetir los movimientos explicados en el punto (5) de la postura 7, cambiando "derecho" por "izquierdo". (Figs. 75, 76)
- 5) Repetir los movimientos explicados en el punto (6) de la postura 7, cambiando "derecho" por "izquierdo". (Figs. 77, 79)

- 6) Repetir los movimientos explicados en el punto (7) de la postura 7, cambiando "derecho" por "izquierdo". (Fig.80)

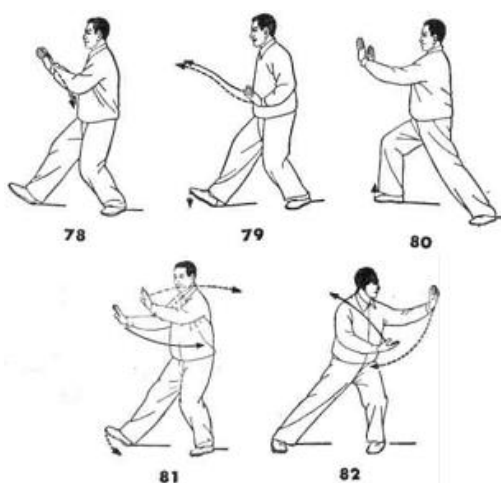
Puntos esenciales:

Son iguales que los explicados en la postura 7. En la posición final se debe quedar frente a las tres.

Postura 9

El látigo solo (I)

- 1) Hacer el ademán y trasladar gradualmente el peso del cuerpo a la pierna izquierda, a la vez que se ponen los dedos del pie derecho hacia adentro. Mientras tanto, girar el cuerpo hacia la izquierda (a las once). Mover las dos manos hacia la izquierda, con la izquierda arriba, hasta que el brazo izquierdo quede al costado del cuerpo, a la altura de los hombros, con la palma hacia afuera y la mano derecha delante de las costillas izquierdas con la palma colocada oblicuamente hacia adentro. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 81, 82)



- 2) Girar el cuerpo hacia la derecha (a la una), trasladando gradualmente el peso a la pierna derecha. Llevar el pie izquierdo al lado del pie derecho asentando solamente los dedos en el suelo. Al mismo tiempo, describir con la mano derecha un arco hacia

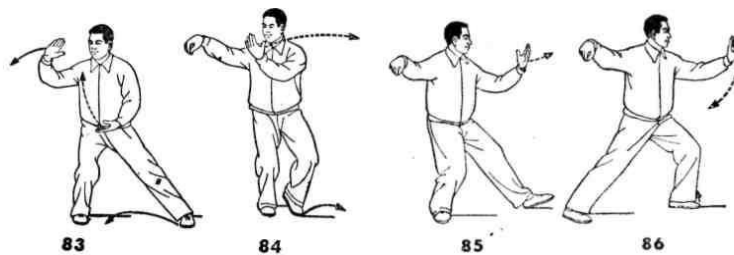
arriba y luego hacia la derecha hasta que el antebrazo quede a la altura del hombro. Juntar bien los dedos hacia abajo, formando así el gesto de "la mano enganchada". Mientras tanto, mover la mano izquierda en forma de arco pasando delante del abdomen hasta que quede delante del hombro derecho con la palma hacia adentro.

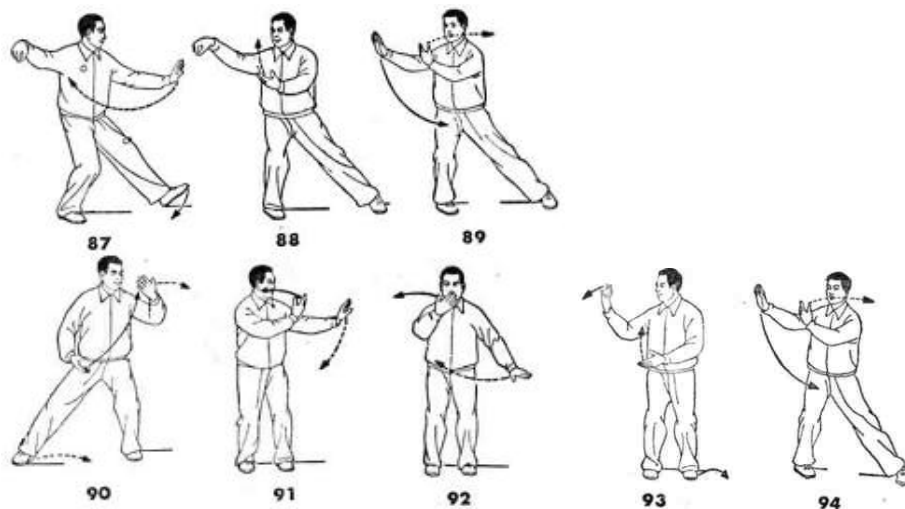
Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 83, 84)

- 3) Girar el torso hacia la izquierda (a las diez) y dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo (a las ocho o nueve). Flexionar la pierna izquierda formando un paso de arco hacia la izquierda. Mientras se traslada el peso a la pierna izquierda, se hace girar lentamente la palma izquierda hacia afuera y se la empuja hacia adelante manteniendo la punta de los dedos al nivel de los ojos y el brazo un poco flexionado. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 85, 86)

Puntos esenciales:

Mantener el torso recto y la cintura relajada. El codo derecho permanecerá un poco flexionado hacia abajo y el izquierdo estará directamente sobre la rodilla izquierda. Mantener los hombros ligeramente caídos. Cuando se empuja con la mano izquierda hacia adelante, la palma debe estar mirando hacia afuera, pero no se debe girar la mano rápida o bruscamente. Todos los movimientos deben ser bien coordinados. En la posición final se debe quedar frente a las ocho o las nueve.





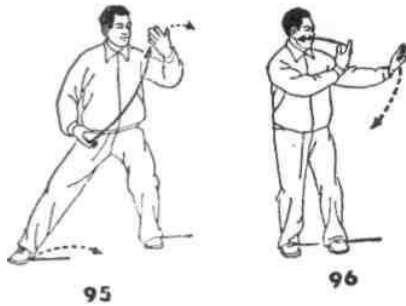
Postura 10

Ondular las manos como las nubes (lado izquierdo)

- 1) Trasladar el peso a la pierna derecha y girar el cuerpo gradualmente hacia la derecha (a la una o las dos). Al mismo tiempo, dirigir los dedos del pie izquierdo hacia adentro. Describir un arco con la mano izquierda pasando delante del abdomen y acabando delante del hombro derecho con la palma vuelta oblicuamente hacia adentro. Mientras tanto, abrir los dedos y poner la palma hacia afuera. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 87, 89)
- 2) Girar el torso gradualmente hacia la izquierda (a las diez u once), trasladando el peso a la pierna izquierda. Describir un arco con la mano izquierda pasando delante de la cara, girando la palma poco a poco hacia afuera. Describir un arco con la mano derecha pasando delante del abdomen y luego levantarla hasta la altura del hombro izquierdo con la palma dirigida oblicuamente hacia adentro. Mientras tanto, llevar el pie derecho al lado del pie izquierdo; de esta manera, los pies quedarán paralelos y separados de 10 a 20 cm. Mirar los movimientos de la mano derecha. (Figs. 90, 91)
- 3) Girar el torso gradualmente hacia la derecha (a la una o las dos), trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha.

Continuar moviendo la mano derecha hacia el lado derecho pasando delante de la cara con la palma puesta hacia afuera. Al mismo tiempo, describir un arco con la

mano izquierda pasando delante del abdomen y seguir hacia arriba hasta que la mano izquierda quede a la altura del hombro derecho con la palma hacia adentro. Luego dar un paso lateral con el pie izquierdo. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 92, 94)

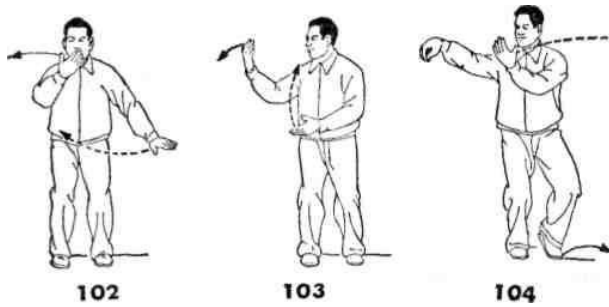


- 4) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de esta postura. (Figs. 95, 96)
- 5) Repetir los movimientos explicados en el punto (3) de esta postura. (Figs. 97, 99)
- 6) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de esta postura. (Figs. 100, 101)

Puntos esenciales:

Los giros de la cintura sirven como eje a los del cuerpo. Mantener la cintura y la cadera relajadas, evitar que el cuerpo cambie de nivel durante todo el ejercicio. Los movimientos de los brazos deben ser naturales y circulares y posteriores a los de la cintura. Los pasos deben ser lentos y firmes. Al bajar los brazos, se deben ser lentos y firmes. Al bajar los brazos, se debe mantener el equilibrio del cuerpo. Cuando la mano se mueva pasando delante de la cara, los ojos deben mirarla. En la posición final se debe quedar frente a las diez o las once.





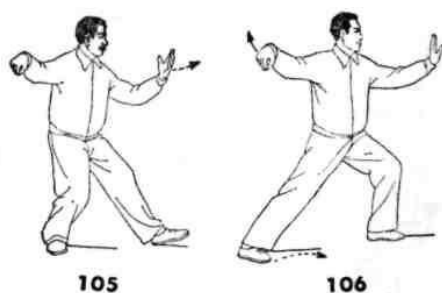
Postura 11

El látigo solo (2)

- 1) Girar el torso hacia la derecha (a la una). Al mismo tiempo mover la mano derecha hacia el lado derecho y juntar los dedos hacia abajo en un punto más alto que el nivel del hombro; describir simultáneamente un arco con la mano izquierda pasando delante del abdomen y luego hacia arriba hasta la altura del hombro derecho con la palma dirigida hacia adentro y la mirada hacia la mano izquierda. Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha, asentando los dedos del pie izquierdo en el suelo. Mirar los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 102, 104)
- 2) Los movimientos son iguales que los explicados en el punto (3) de la postura 9. (Figs. 105, 106)

Puntos esenciales:

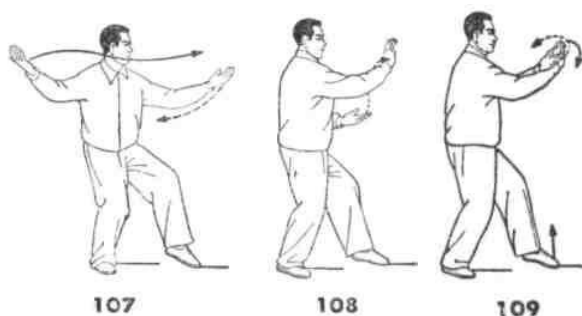
Los puntos a los que hay que prestar mucha atención son iguales a los de la postura 9 el látigo solo. En la posición final se debe quedar frente a las ocho o las nueve.



Postura 12

Acariciando la cerviz del caballo

- 1) Dar medio paso con el pie derecho hacia adelante, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Abrir la mano derecha y hacer girar ambas palmas hacia arriba manteniendo los brazos un poco arqueados mientras el cuerpo gira suavemente hacia la derecha (entre las diez y las once), levantando gradualmente el talón izquierdo para formar un paso vacío. Fijar la mirada en el lado izquierdo. (Fig. 107)
- 2) Girar suavemente el torso hacia la izquierda (a las nueve). Empujar hacia adelante con la mano derecha, pasándola cerca de la oreja con la palma dirigida hacia adelante y las puntas de los dedos levantados a la altura de los ojos. Bajar la mano izquierda hacia atrás hasta que quede junto a la cadera, con la palma dirigida hacia arriba. Mientras tanto, mover la punta del pie izquierdo hacia adelante. Fijar la mirada en la mano derecha. (Fig. 108)



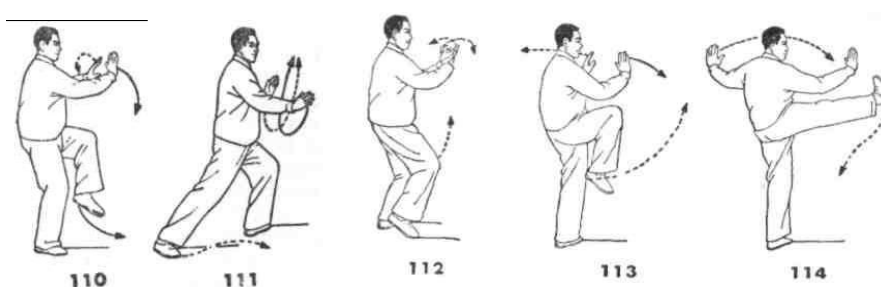
Puntos esenciales:

El tronco debe mantenerse recto y relajado. Los hombros deben quedar bajos y el codo derecho debe arquearse hacia abajo. Al trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha no se debe dejar levantar o bajar el torso. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en la posición final.

Postura 13

Pateando con el talón derecho

- 1) Cruzar las manos extendiendo la izquierda por encima del dorso de la muñeca de la mano derecha con la palma hacia arriba. Separarlas, describiendo a ambos lados un arco con las palmas dirigidas oblicuamente hacia abajo. Mientras tanto, levantar levemente el pie izquierdo para dar un paso de arco izquierdo hacia las ocho. Girar los dedos del pie ligeramente hacia afuera. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 109, 111)



- 2) Continuar describiendo un círculo con las manos hacia afuera y luego hacia adentro y hacia arriba hasta que se crucen delante del pecho, con las palmas hacia adentro, manteniendo el dorso de la mano izquierda contra la parte interior de la muñeca derecha; llevar al mismo tiempo el pie derecho junto al izquierdo y apoyar los dedos en el piso. Fijar la mirada hacia la derecha. (Fig. 112)
- 3) Separar las manos, extendiéndolas a ambos lados a la altura de los hombros con los brazos ligeramente flexionados y girar las palmas hacia afuera. Al mismo tiempo, levantar la pierna derecha, flexionar la pierna y extender gradualmente el pie hacia adelante en dirección a las diez. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 113, 114)

Puntos esenciales:

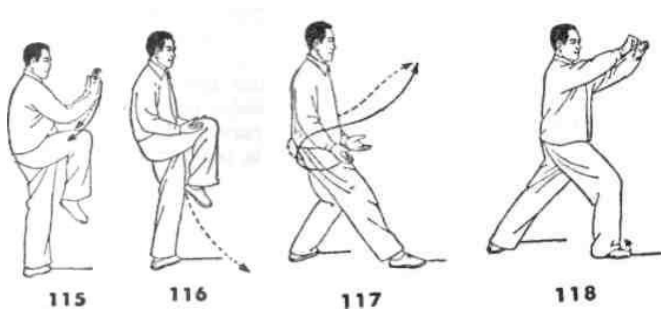
Mantener el equilibrio. Al separar las manos, las muñecas deberán quedar a la altura de los hombros. La pierna izquierda deberá flexionarse ligeramente cuando el pie derecho se estire hacia adelante; la fuerza del movimiento del pie debe salir del talón, manteniendo las puntas de los dedos un poco hacia adentro. La separación de las

manos debe estar coordinada con el movimiento del pie. El brazo derecho deberá quedar paralelo al pie derecho. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en la posición final.

Postura 14

Golpeando las orejas del contrincante con ambos puños

- 1) Llevar hacia atrás el pie derecho y mantenerlo suspendido con la pierna flexionada y el muslo horizontal. Mover la mano izquierda hacia arriba y hacia adelante. Bajarla luego para que quede junto a la mano derecha, a la altura del pecho. Voltear las palmas hacia arriba. Las manos deben hacer un movimiento circular hacia abajo, dejándolas caer a ambos lados de la rodilla derecha, con la palma hacia arriba.



Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 115, 116)

- 2) Apoyar lentamente el pie derecho en el suelo, en un punto situado hacia la derecha y al frente del pie izquierdo. Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha formando un paso de arco. Al mismo tiempo, bajar las manos y gradualmente cerrar los puños. Describir luego con ellas un arco hacia arriba y hacia adelante, desde los lados en dirección al frente, situándolas cara a cara a la altura de las orejas en un movimiento de pinzas con los nudillos dirigidos oblicuamente hacia adelante. La distancia entre los puños debe ser aproximadamente de 10 a 15 centímetros. Fijar la mirada en el puño derecho. (Figs. 117, 118)

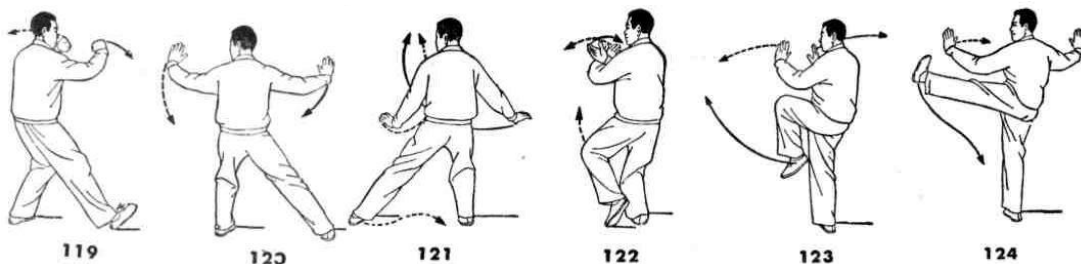
Puntos esenciales:

La cabeza y el cuello deben mantenerse rectos y la cintura y las caderas relajadas; los puños no deben quedar bien cerrados. Los hombros deben bajarse y los codos deben caer naturalmente con los brazos un poco curvos. El ejecutante debe quedar frente a las diez en la posición final.

Postura 15

Girando el cuerpo y pateando con el talón izquierdo

- 1) Hacer el ademán de sentarse, doblando la pierna izquierda y trasladando el peso del cuerpo a ella. Girar el cuerpo hacia la izquierda (a las seis), con los dedos del pie derecho hacia adentro. Simultáneamente abrir los puños y separar las manos con un movimiento circular, extendiéndolas por los lados un poco por encima del nivel de los hombros, con las palmas hacia adelante. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 119, 120)



- 2) Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha. Llevar el pie izquierdo hacia el lado derecho asentando la punta del mismo en el suelo. Al mismo tiempo, hacer girar las manos hacia abajo y hacia adentro hasta que se crucen delante del pecho, con el dorso de la mano derecha apoyado en el lado interior de la muñeca izquierda y las dos palmas dirigidas hacia adentro. Fijar la mirada hacia adelante por la izquierda. (Figs. 121, 122)
- 3) Separar las manos y extenderlas por los lados a la altura de los hombros. Los brazos deben quedar ligeramente flexionados y las palmas dirigidas hacia afuera. Mientras tanto, levantar la pierna izquierda con la rodilla doblada y flexionarla; luego, lanzar

gradualmente el pie hacia adelante en dirección a las cuatro. Fijar la mirada en la mano izquierda (Figs. 123, 124)

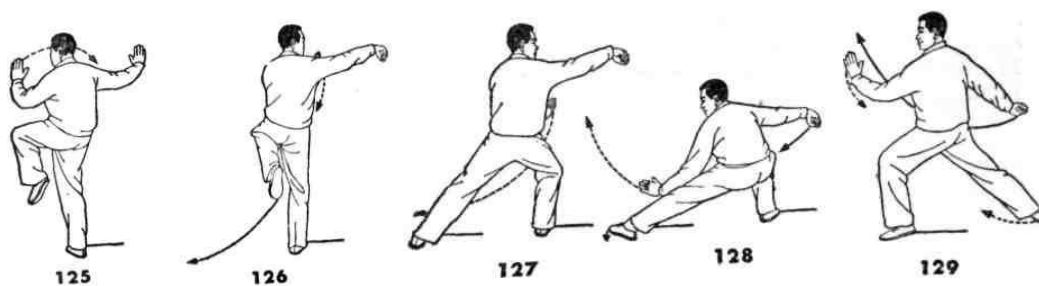
Puntos esenciales:

Los mismos de la postura 13, cambiando "derecha" por "izquierda". El ejecutante debe quedar frente a las cuatro en la posición final.

Postura 16

Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo izquierdo)

- 1) Mover el pie izquierdo hacia atrás y mantenerlo suspendido con la pierna flexionada y el muslo en posición horizontal. Girar el tronco hacia la derecha (a las siete). Juntar bien los dedos de la mano derecha y al mismo tiempo voltear la palma izquierda hacia arriba, describiendo un arco hacia la parte superior por el lado derecho hasta que quede delante del hombro derecho oblicuamente hacia adentro. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 125, 126)
- 2) Doblar lentamente la rodilla. Flexionar lentamente la pierna hasta casi agacharse y extender oblicuamente la pierna izquierda (entre las dos y las tres). Extender la mano izquierda por el lado interior de la pierna izquierda hacia la izquierda y abajo, con la palma hacia adelante. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 127, 128).

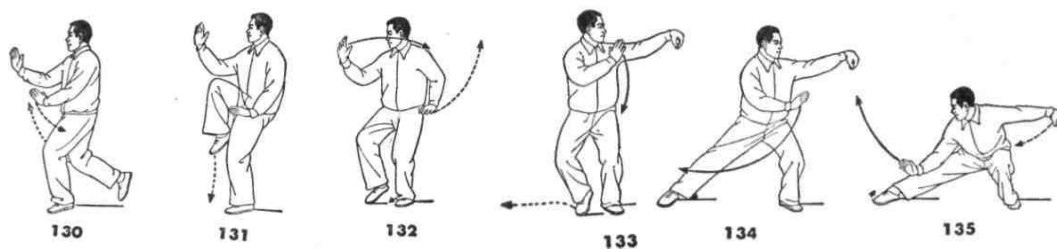


Puntos esenciales:

Cuando se encuentra en posición flexionada la pierna derecha, hay que mover la punta de su pie hacia afuera y cuando se extiende la pierna izquierda, mover su punta un poco hacia afuera; las plantas deberá quedar completamente asentado en el suelo. Mantener los dedos del pie izquierdo alineados con el talón del pie derecho. La parte superior del cuerpo no debe inclinarse mucho hacia adelante.

- 3) Usando el talón como eje, girar los dedos del pie izquierdo un poco hacia afuera de modo que queden alineados con la pierna extendida. Girar los dedos del pie derecho hacia adentro, poniendo recta la pierna derecha y flexionando la izquierda. El peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda. Girar el tronco hacia la izquierda (a las cuatro) y levantarlo lentamente en un movimiento hacia adelante. Al mismo tiempo, continuar extendiendo hacia adelante el brazo izquierdo, con la palma puesta hacia el lado derecho y dejar caer la mano derecha hacia abajo, detrás de la espalda, juntando los dedos hacia abajo.

Fijar la mirada en la mano izquierda. (Fig. 129)



- 4) Levantar gradualmente el pie derecho y doblar la pierna derecha para que el muslo quede en posición horizontal. Al mismo tiempo, abrir la mano derecha y pasarla por el lado exterior de la pierna derecha levantándola luego hacia la frente hasta que el brazo flexionado quede justamente encima de la rodilla derecha, con los dedos hacia arriba y la palma hacia el lado izquierdo. Bajar la mano izquierda hasta que quede al lado de la cadera izquierda con la palma hacia abajo. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 130, 131)

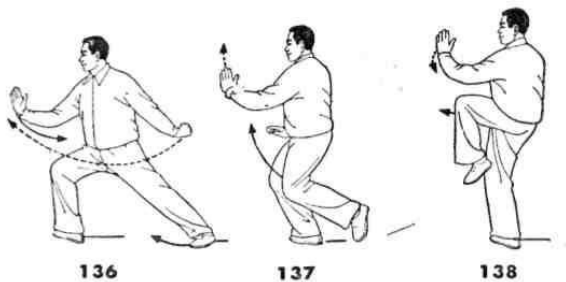
Puntos esenciales:

El torso deberá mantenerse recto y la pierna de apoyo un poco doblada. Al levantar el pie derecho, los dedos deberán dirigirse hacia abajo de un modo natural. El ejecutante debe quedar frente a las tres en la posición final.

Postura 17

Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo derecho)

- 1) Bajar el pie derecho colocándolo delante del pie izquierdo y apoyar los dedos en el suelo. Girar el cuerpo hacia la izquierda (a las doce) usando la punta del pie izquierdo como eje con ella dirigida levemente hacia afuera. Al mismo tiempo, levantar la mano izquierda oblicuamente llevándola hacia arriba hasta la altura del hombro y juntar los dedos de la mano. Siguiendo el giro del cuerpo, mover la mano derecha en forma de arco hacia la izquierda hasta que quede frente al hombro izquierdo, con los dedos hacia arriba. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 132, 133)
- 2) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) de la postura 16, cambiando "derecha" por "izquierda". (Figs. 134, 135)



- 3) Repetir los movimientos explicados en el punto (3) de la postura 16, cambiando "derecha" por "izquierda". (Fig.136)
- 4) Repetir los movimientos explicados en el punto (4) de la postura 16, cambiando "derecha" por "izquierda". (Figs. 137, 138)

Puntos esenciales:

Antes de agacharse y extender oblicuamente la pierna derecha, se debe levantar un poco el pie derecho. Los otros puntos son los mismos de la postura 16, cambiando "derecha" por "izquierda". El ejecutante debe quedar frente a las tres en la posición final.

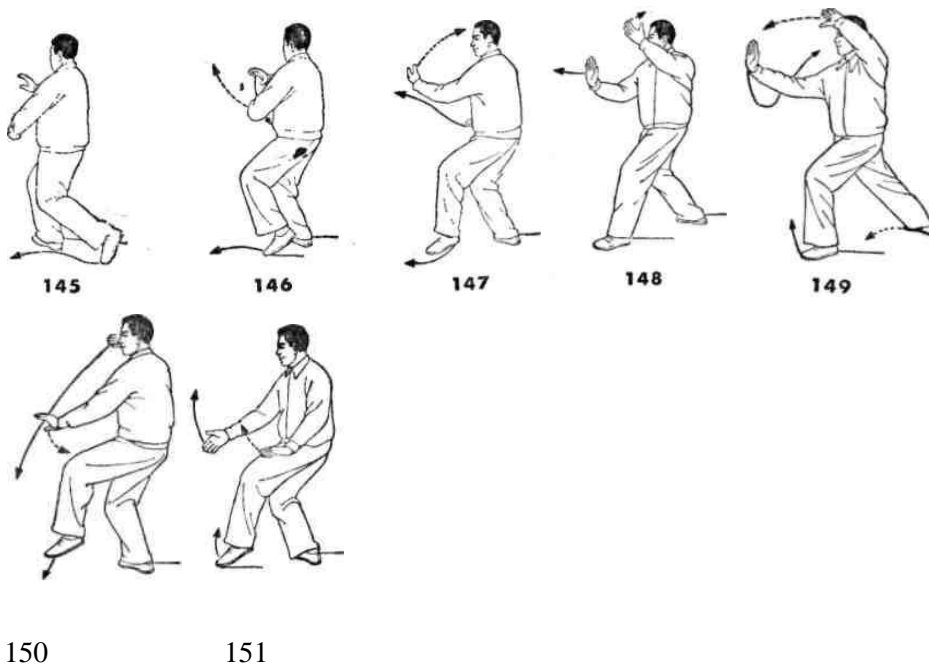
Postura 18**Moverse acompasadamente con la lanzadera**

- 1) Girar el cuerpo hacia la izquierda (a la una). Posar el pie izquierdo en el suelo, delante del pie derecho, con los dedos dirigidos hacia afuera. Alzar un poco el talón derecho y flexionar a la vez las piernas, formando así un movimiento de "sentarse a medias sobre las piernas cruzadas". Mientras tanto, hacer el gesto de "agarrar la bola" delante de la parte izquierda del pecho, manteniendo la mano izquierda por encima. Luego, llevar el pie derecho junto al izquierdo y asentar solamente los dedos de este último en el suelo. Fijar la mirada en el antebrazo izquierdo. (Figs. 139, 141)
- 2) Girar el cuerpo hacia la derecha (a las cuatro) y dar un paso adelante, con el pie derecho en dirección a las cuatro o cinco, formando un paso de arco. Al mismo tiempo, mover la mano derecha hacia arriba, por delante de la cara, deteniéndola justamente por encima de la sien derecha con la palma dirigida oblicuamente hacia arriba. Mover la mano izquierda, primero hacia abajo y a la izquierda, y luego empujar por delante del cuerpo hacia adelante y arriba hasta que quede a la altura de la nariz, con la palma oblicuamente al frente. Fijar la mirada en los movimientos de la mano izquierda. (Figs. 142, 144)
- 3) Girar un poco el cuerpo hacia la derecha (a las cinco), trasladando poco a poco el peso de éste hacia atrás, con los dedos del pie derecho dirigidos hacia afuera. Luego, desplazar el peso del cuerpo a la pierna derecha. Colocar el pie izquierdo al lado del derecho asentando sólo los dedos sobre el suelo. Entretanto, hacer el gesto de "agarrar la bola" delante de la parte derecha del pecho, manteniendo la mano derecha por encima. Fijar la mirada en el antebrazo derecho. (Figs. 145, 146)

- 4) Repetir los movimientos explicados en el punto (2) cambiando "derecha" por "izquierda". (Figs. 147, 149)

Puntos esenciales:

Al empujar hacia adelante con las manos, no debe inclinarse el torso en esa dirección. Al levantar las manos, tampoco deben encogerse los hombros. Los movimientos de las manos deben sincronizarse con los de la cintura y las piernas. Cuando los pies formen un paso de arco, la distancia transversal entre ambos talones deberá ser de unos 30 cm. El ejecutante debe quedar frente a las dos en la posición final. (Figs. 150,151)



Postura 19

Clavar la aguja en el mar

- 1) Dar medio paso hacia adelante con el pie derecho. Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y mover el pie izquierdo un poco hacia adelante con los dedos asentados en el suelo, formando un "paso vacío" izquierdo. Al mismo tiempo, girar un poco el cuerpo hacia la derecha (a las tres o cuatro). Bajar la mano derecha por

delante del cuerpo y llevarla hacia arriba hasta que quede sobre el hombro, al lado de la oreja derecha. Luego, girar el cuerpo hacia las dos o tres y bajar con la mano derecha oblicuamente por delante del cuerpo. En este momento la palma debe mirar a la izquierda y los dedos deben estar dirigidos oblicuamente hacia abajo. Simultáneamente, describir un arco con la mano izquierda por delante y hacia abajo, hasta detenerla al lado de la cadera izquierda con la palma hacia abajo y los dedos dirigidos al frente. Fijar la mirada en el suelo, hacia adelante. (Figs. 150, 151)

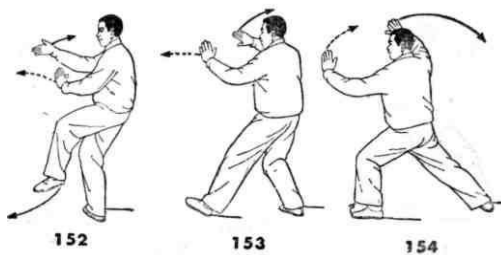
Puntos esenciales:

Girar primero un poco el cuerpo hacia la derecha y luego hacia la izquierda. El torso no deberá quedar demasiado inclinado hacia adelante sin que se agache la cabeza ni sobresalgan los glúteos. Mantener la pierna izquierda levemente flexionada. El ejecutante debe quedar frente a las tres en la posición final.

Postura 20

Relampagueando el brazo

- 1) Girar un poco el torso hacia la derecha (a las cuatro). Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo para formar un paso de arco. Entretanto, alzar el brazo derecho con su codo flexionado hasta que la mano quede justamente por encima de la sien derecha. Girar la palma derecha oblicuamente hacia arriba con el pulgar dirigido hacia abajo. Levantar un poco la mano izquierda y empujar con ella hacia adelante, a la altura de la nariz, con la palma mirando al frente. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 152, 154)



Puntos esenciales:

Mantener el torso en posición recta y natural. Relajar la cintura y las caderas. No se debe enderezar el brazo izquierdo. Mantener los músculos de la espalda relajados. Cuando se empuja hacia adelante con las palmas, los movimientos deben armonizar con la realización del paso de arco. La distancia transversal entre ambos talones no debe sobrepasar los 10 cm. El ejecutante debe quedar frente a las tres en la posición final.

Postura 21**Girar, apartarse agachado, rechazar el ataque y dar un puñetazo**

- 1) Hacer el ademán de sentarse, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Girar el cuerpo hacia la derecha (a las seis), moviendo los dedos del pie izquierdo hacia adentro. Luego, trasladar nuevamente el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Simultáneamente, con el giro del cuerpo, describir un círculo con la mano derecha hacia esa dirección y hacia abajo; después, empuñar la mano y pasarla delante del abdomen junto a la costilla izquierda, con los nudillos dirigidos hacia arriba. Al mismo tiempo, levantar la palma izquierda hasta que quede encima de la cabeza, con la palma dirigida oblicuamente hacia arriba. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 155, 156)
- 2) Girar el cuerpo hacia la derecha (a las ocho). Dar un puñetazo con la mano derecha pasándola por delante del pecho, primero hacia arriba y luego hacia afuera, con los nudillos dirigidos hacia abajo. Bajar la mano izquierda hasta que quede junto a la cadera izquierda, colocando la palma hacia abajo y los dedos hacia adelante. Al mismo tiempo, retirar el pie derecho y dar un paso hacia adelante, sin detenerse, hasta asentar los pies con los dedos dirigidos hacia afuera. Fijar la mirada en el puño derecho. (Figs. 157, 158)



- 3) Trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha y dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo. Mientras tanto, describir con la mano izquierda un círculo a la izquierda, primero hacia arriba y luego hacia afuera; girar la palma lentamente hacia abajo y retirar el puño derecho haciendo una curva hasta que quede junto al costado derecho de la cintura, manteniendo los nudillos hacia abajo. Fijar la mirada en la mano izquierda. (Figs. 159, 160)
- 4) Flexionar la pierna izquierda formando un paso de arco. Mientras tanto, dar un puñetazo con la mano derecha hacia adelante, a la altura del pecho, con el dorso de la mano frente al lado derecho. Retirar la mano izquierda hacia el antebrazo derecho. Fijar la mirada en el puño derecho. (Fig. 161)

Puntos esenciales:

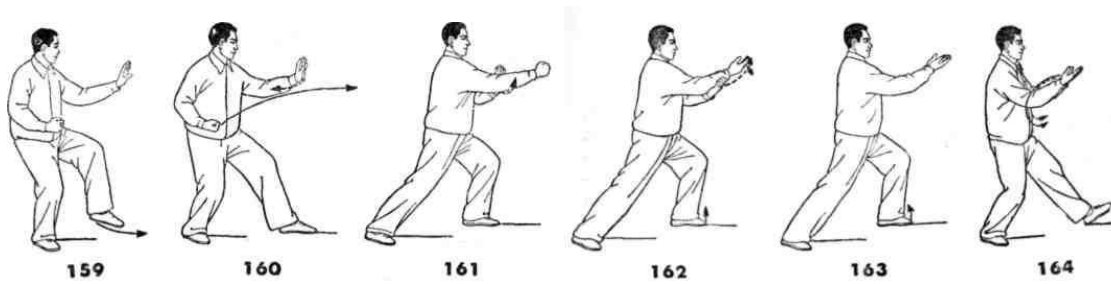
Cerrar suavemente el puño derecho. Cuando se retire el puño, girar el antebrazo primero hacia adentro y luego hacia afuera hasta el lado derecho de la cintura, con sus nudillos hacia abajo. Al dar el puñetazo hacia adelante, el hombro también se moverá levemente hacia adelante. Mantener bajos los hombros y codos. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en la posición final.

Postura 22

Cierre completo aparente

- 1) Extender la mano izquierda hacia adelante, por debajo de la muñeca derecha. Abrir el puño derecho. Girar las palmas hacia arriba, separar las manos y retirarlas lentamente. Hacer el ademán de sentarse, trasladando el peso del cuerpo a la pierna

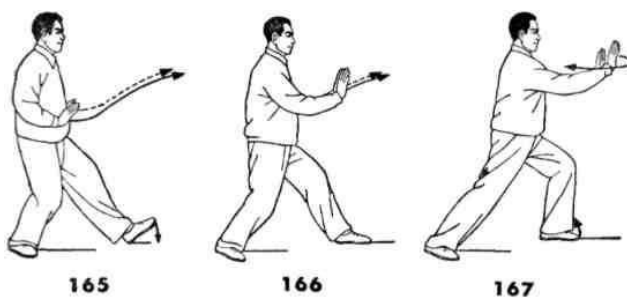
derecha, con la punta del pie izquierdo levantada. Fijar la mirada hacia adelante.
(Figs. 162, 164)



2) Girar las palmas hacia abajo por delante del pecho. Empujarlas hacia abajo, pasándolas junto al abdomen primero hacia adelante y luego hacia arriba. El movimiento termina cuando las muñecas queden a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia adelante. Al mismo tiempo, flexionar la pierna izquierda, formando así un paso de arco. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 165, 167)

Puntos esenciales:

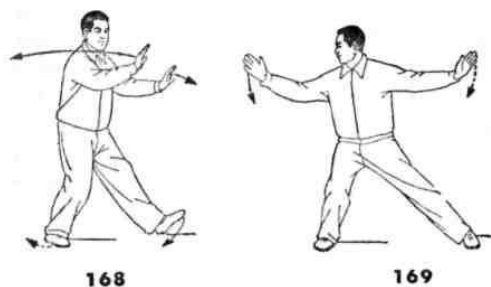
Hay que mantener el torso recto sin que sobresalgan los glúteos mientras hace el ademán de sentarse. Al retirar los brazos siguiendo el movimiento del cuerpo, hay que mantener los hombros relajados y los codos un poco dirigidos hacia afuera. Los brazos no deben retirarse en línea recta. Las manos no se deben extender en un ancho mayor al de los hombros. El ejecutante debe quedar frente a las nueve en la posición final.



Postura 23

Cruce de manos

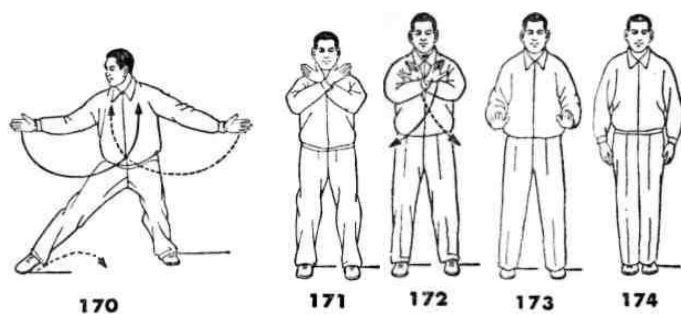
- 1) Flexionar la pierna derecha y sentar la columna trasladando a esta pierna el peso del cuerpo. Girar el cuerpo hacia la derecha (a la una), mientras se mueven los dedos del pie izquierdo hacia adentro. A medida que gira el cuerpo a la derecha, la mano derecha hace un semicírculo horizontalmente hacia la derecha, hasta que su brazo esté paralelo al brazo de la mano izquierda, con ambas palmas hacia adelante y los brazos levemente flexionados. Mientras tanto, girar levemente los dedos del pie derecho hacia afuera y trasladar el peso del cuerpo a la pierna derecha, formando así un paso de arco. Fijar la mirada en la mano derecha. (Figs. 168, 169)



- 2) Trasladar lentamente el peso del cuerpo a la pierna izquierda y girar los dedos del pie derecho hacia adentro. Mientras tanto, girar el pie derecho hacia el lado izquierdo hasta que ambos queden paralelos a los hombros. Estirar gradualmente las piernas hasta que queden derechas. Al mismo tiempo, mover las manos desde abajo, por delante del abdomen, hacia arriba, y luego cruzarlas delante del pecho con las muñecas al nivel de los hombros. La mano derecha debe estar por fuera y las palmas deben quedar enfrentadas hacia adentro. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 170, 171)

Puntos esenciales:

Se debe evitar inclinar el cuerpo hacia adelante al separar o cruzar las manos. Al poner los pies paralelos, hay que mantener el cuerpo naturalmente recto, la cabeza un poco levantada y el mentón hacia adentro. Mantener los brazos curvados, en una posición cómoda, con los hombros y los codos bajos. El ejecutante debe quedar en las doce en la posición final.



Postura 24

Cierre

- 1) Girar las palmas hacia adelante y bajar gradualmente los brazos con las palmas hacia abajo hasta que queden a los lados del cuerpo. Fijar la mirada hacia adelante. (Figs. 172, 174)

Puntos esenciales:

Cuando se separen y se bajen las manos, hay que mantener el cuerpo relajado y respirar lenta y profundamente (prolongando un poco la exhalación). Una vez que la respiración esté normal, se debe llevar el pie izquierdo junto al derecho y dar un paseo para recobrar las fuerzas.

11. Planes de clase propuestos para el proceso de enseñanza-aprendizaje

Semana 1

PLAN DE CLASE No 1				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 10 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica de apertura, desarrollo de la coordinación del tren superior y resistencia general.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	8' 5' 5'	Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Técnica de respiración abdominal 20 Rep.			Motivación continua
	Técnica de Apertura: Subiendo solo los brazos. 10 Rep.	7'	Filas	Controlar los movimientos.
	Bajando solo los brazos. 10 Rep.	7'		Evitar los movimientos bruscos.
	Subiendo y bajando los brazos. 10 Rep. Girar los brazos en reverso: 10 Rep.	16'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
Combinación de la apertura y giro de brazos al reverso. 15 Rep.				
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	3'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 2

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 10 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica cepillar la rodilla y empujar adelante, desarrollo de la coordinación óculo-pie y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Apertura 5 Rep.	2'		
	Girar los brazos en reverso. 5 Rep.	5'		Controlar los movimientos.
	Cepillar la Rodilla:			Evitar los movimientos bruscos.
	Movimiento solo con las manos. 10 Rep.	3'		
	Movimiento solo de piernas 10 Rep.	4'		
	Movimiento completo cepillar la rodilla 10 Rep.	4'		
Cepillar la Rodilla lado izquierda 5 Rep.	3'		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
Cepillar la Rodilla lado derecho 5 Rep.	3'			
	Secuencia hasta llegar a cepillar la rodilla por los dos lados. 5 Rep.	6'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	3'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 3

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 10 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica acariciar la crin del caballo salvaje, desarrollo de la coordinación óculo-pie y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa hasta llegar a cepillar la rodilla por los dos lados. 5 Rep.	5'		Controlar los movimientos.
	Acariciar la crin del caballo salvaje:			Evitar los movimientos bruscos.
	Tomar el balón 10 Rep.	3'		
	Movimiento solo de brazos 5 Rep.	3'		
Movimiento solo de piernas 5 Rep.	3'			
Movimiento completo Acariciar la crin del caballo salvaje izquierda 5 Rep.	4'		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
Movimiento completo Acariciar la crin del caballo salvaje derecha. 5 Rep.	4'			
Secuencia completa hasta acariciar la crin del caballo salvaje izquierda a derecha. 5 Rep.	8'			
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	3'	Columnas	

Semana 2

PLAN DE CLASE No 4				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 10 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica mover las manos como nubes, desarrollo de la coordinación tren superior y tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa hasta acariciar la crin del caballo salvaje izquierda a derecha. 5 Rep. Mover las manos como nubes: Movimiento solo de manos 10 Rep. Movimiento solo de piernas 10 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Mover las manos como nubes por la izquierda. 5 Rep. Mover las manos como nubes por la derecha. 5 Rep. Secuencia completa hasta acariciar Mover las manos como nubes, derecha a izquierda y de izquierda a derecha. 5 Rep.	5' 4' 3' 5' 3' 3' 8'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 5

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 10 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica el Gallo Dorado se levanta sobre una pata, desarrollo de la coordinación tren superior y tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa hasta acariciar Mover las manos como nubes de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. 5 Rep.	5'		Controlar los movimientos.
	El Gallo Dorado se levanta sobre una pata:	2'		Evitar los movimientos bruscos.
	Movimiento solo de manos lado izquierdo 5 Rep.	2'		
	Movimiento solo de manos lado derecho 5 Rep.	3'		
	Movimiento solo de piernas lado izquierdo 5 Rep.	3'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de piernas lado derecho 5 Rep.	5'		
	Gallo dorado por la Izquierda 5 Rep.	5'		
	Gallo Dorado por la Derecha 5 Rep.	5'		
	Secuencia completa hasta el gallo dorado derecha a izquierda. 5 Rep.	5'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 6

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 10 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Golpe de pie, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación			
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:		Columnas	Música
	Movilidad articular	8'		
	Estiramiento	5'	Columnas	Cronometro
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa hasta el gallo dorado derecha a izquierda. 5 Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Golpe de pie:			
	Movimiento solo de manos 5 Rep.	2'		
	Movimiento solo de pies 5 Rep.	2'		Evitar los movimientos bruscos.
	Movimiento Completo 5 Rep.	5'		
	Golpe de pie y de manos lado derecho 5 Rep.	3'		
	Golpe de pie y de manos lado izquierdo 5 Rep.	3'	Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Secuencia completa hasta llegar al Golpe de pie y de manos derecho y lado izquierdo. 4 Rep.	9'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 3

PLAN DE CLASE No 7				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 10 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Coger la cola del gorrión, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa hasta llegar al Golpe de pie y de manos derecho y lado izquierdo. 5 Rep. Coger la cola del gorrión: Tomar el balón 3Rep. Movimiento solo de manos 5 Rep. Movimiento solo de pies 5 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Coger la cola del gorrión lado izquierdo 5 Rep. Coger la cola del gorrión lado derecho 5 Rep. Secuencia completa hasta llegar a la cola del gorrión lado derecho y lado izquierdo. 3 Rep.	6' 2' 3' 2' 5' 3' 3' 7'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 8

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 10 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de la técnica Cruzar las manos, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa hasta llegar a la cola del gorrión lado derecho y lado izquierdo. 5 Rep.	10'		Controlar los movimientos.
	Cruzar las manos:			Evitar los movimientos bruscos.
	Movimiento solo de manos 5 Rep.	3'	Filas	
	Movimiento solo de pies 5 Rep.	2'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento Completo 5 Rep.	5'		
	Forma 10 estilo yang completa 3 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 9

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 10 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica completa estilo yang forma 10, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		Cancha
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	
PRINCIPAL				Motivación continua
	Forma 10 estilo yang completa 10 Rep.	30'	Filas	Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 4

FORMA 16 ESTILO YANG

PLAN DE CLASE No 10				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 16 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Apertura y Acariciar la crin del Caballo, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 5 Rep. Apertura: Movimiento Completo 5 Rep. Acariciar la crin del caballo: Movimiento solo de manos 5 Rep. Movimiento de pies Movimiento completo izquierda y derecha 5 Rep. Secuencia apertura y acariciar la crin de caballo izquierda y derecha veces. 3 Rep.	10' 3' 2' 2' 5' 9'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 11

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: apropiación de la técnica La grulla blanca extiende sus alas, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang	5'		
	3 Rep.			Controlar los movimientos.
	Secuencia apertura y acariciar la crin de caballo izquierda y derecha veces. 3 Rep.	5'		Evitar los movimientos bruscos.
	La grulla blanca extiende sus alas :			
Movimiento solo de manos 5 Rep.	3'		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
Movimiento solo de pies 5 Rep.	2'			
Movimiento Completo 5 Rep.	5'			
	Secuencia completa hasta llegar a la grulla extiende sus alas 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 12

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Cepillar la rodilla (izquierda y derecha), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang	5'		
	3 Rep.			Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta llegar a la grulla	5'		
	extiende sus alas 5 Rep.			Evitar los movimientos bruscos.
	Cepillar la rodilla (izquierda y derecha)			Filas
Movimiento solo de manos 5 Rep.	3'			
Movimiento solo de pies 5 Rep.	2'			
Movimiento Completo izquierda derecha 5 Rep.	5'			
Secuencia completa hasta llegar a cepillar la rodilla izquierda y derecha. 5 Rep.	10'			
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 5

PLAN DE CLASE No 13				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 16 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Rechazar y golpear., desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep. Secuencia completa hasta llegar a cepillar la rodilla izquierda y derecha. 5 Rep. Rechazar y golpear: Movimiento solo de manos 5 Rep. Movimiento solo de pies 5 Rep. Movimiento completo 5 Rep. Secuencia completa hasta Rechazar y golpear 5 Rep.	5' 5' 3' 2' 5' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 14

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Cierre aparente, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		Cancha
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang	5'		
	3 Rep.			Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Rechazar y golpear	5'		
	5 Rep.			Evitar los movimientos bruscos.
	Cierre aparente:			Filas
Movimiento solo de manos	5 Rep.	3'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
Movimiento solo de pies	5 Rep.	2'		
Movimiento Completo	5 Rep.	5'		
	Secuencia completa hasta el Cierre aparente			
	5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'	Circulo	
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 15

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Látigo sencillo, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang	5'		
	3 Rep.			Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta el Cierre aparente	5'		
	5 Rep.			Evitar los movimientos bruscos.
	Látigo sencillo:			Filas
Movimiento solo de manos 5 Rep.	3'			Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
Movimiento solo de pies 5 Rep.	2'			
Movimiento Completo 5 Rep.	5'			
	Secuencia completa hasta el Látigo sencillo	10'		
	5 Rep.			
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'	Circulo	
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 6

PLAN DE CLASE NO 16				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 16 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Tocar el Laúd, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep. Secuencia completa hasta el Látigo sencillo 5 Rep. Tocar el Laúd: Movimiento solo de manos 5 Rep. Movimiento solo de pies 5 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Secuencia completa hasta Tocar el Laúd 5 Rep.	5' 5' 3' 2' 5' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 17

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Rechazar el mono (derecha izquierda) (media vuelta), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang	5'		
	3 Rep.			Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Tocar el Laúd	5'		
	5 Rep.			Evitar los movimientos bruscos.
	Rechazar el mono (derecha izquierda) (media vuelta)		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de manos 5 Rep.	3'		
	Movimiento solo de pies 5 Rep.	2'		
	Movimiento Completo 5 Rep.	5'		
	Secuencia completa hasta Rechazar el mono (derecha izquierda) (media vuelta) 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 18

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica La lanzadera (izquierda y derecha), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang	5'		
	3 Rep.			Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Rechazar el mono (derecha izquierda) (media vuelta)	5'		
	5 Rep.		Filas	Evitar los movimientos bruscos.
La lanzadera (izquierda y derecha)				Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
Movimiento solo de manos	5 Rep.	3'		
Movimiento solo de pies	5 Rep.	2'		
Movimiento Completo	5 Rep.	5'		
Secuencia completa hasta La lanzadera (izquierda y derecha)		10'		
5 Rep.				
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 7

PLAN DE CLASE No 19				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 16 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Clavar la aguja en el fondo del mar, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep. Secuencia completa hasta La lanzadera (izquierda y derecha) 5 Rep. Clavar la aguja en el fondo del mar : Movimiento solo de manos 5 Rep. Movimiento solo de pies 5 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Secuencia completa Clavar la aguja en el fondo del mar 5 Rep.	5' 5' 3' 2' 5' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 20

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Relampaguear el brazo, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	
	Estiramiento	5'		Cronometro
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:	5'		Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang	5'		Controlar los movimientos.
	3 Rep.			
	Secuencia completa Clavar la aguja en el fondo del mar 5 Rep.			Evitar los movimientos bruscos.
	Relampaguear el brazo :			
	Movimiento solo de manos 5 Rep.	3'		
Movimiento solo de pies 5 Rep.	2'			
Movimiento Completo 5 Rep.	5'			Controlar que se realice correctamente
	Secuencia completa Relampaguear el brazo 5 Rep.	10'		la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'	Circulo	
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 21

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Ondular las manos como las nubes (2 veces) , desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:	5'		Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang			Controlar los movimientos.
	3 Rep.	5'		Evitar los movimientos bruscos.
	Secuencia completa Relampaguear el brazo			
	5 Rep.			
	Ondular las manos como las nubes (2 veces) :			Filas
Movimiento solo de manos	5 Rep.	3'		
Movimiento solo de pies	5 Rep.	2'		
Movimiento Completo	5 Rep.	5'		
	Secuencia completa hasta Ondular las manos como las nubes (2 veces) 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'	Circulo	
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 8

PLAN DE CLASE No 22				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 16 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Acariciar la cola de un ave (Izquierda y derecha) , desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep. Secuencia completa hasta Ondular las manos como las nubes (2 veces) 5 Rep. Acariciar la cola de un ave (Izquierda y derecha): Movimiento solo de manos 5 Rep. Movimiento solo de pies 5 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Secuencia completa hasta Acariciar la cola de un ave (Izquierda y derecha) 3 Rep.	5' 5' 3' 2' 5' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 23

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang			
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:	
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Cierre aparente, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.					
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.	
INICIAL	Formación		Columnas		
	Planteamiento del objetivo	2'			
	Calentamiento general:			Música	
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro	
	Estiramiento	5'		Cancha	
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas		
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua	
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang	5'		Controlar los movimientos.	
	3 Rep.				
	Secuencia completa hasta Acariciar la cola de un ave (Izquierda y derecha) 3 Rep.	5'		Evitar los movimientos bruscos.	
				Filas	
	Cierre aparente :				Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de manos 5 Rep.	1'			
	Movimiento solo de pies 5 Rep.	1'			
	Movimiento Completo 5 Rep.	3'			
	Forma 16 estilo yang	15'			
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'			
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo		
	Motivación				
	Planteamiento objetivo de la sig. clase				
	despedida de la clase	2'	Columnas		

PLAN DE CLASE No 24

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 16 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Forma 16 estilo yang, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL				Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 10 Rep.	10'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 10 Rep.	20'	Filas	Evitar los movimientos bruscos.
				Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 9

FORMA 24 ESTILO YANG

PLAN DE CLASE No 25				
UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Apertura y Acariciar la crin del caballo salvaje (3 veces) , desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep. Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 3 Rep. Apertura 3 Rep. Acariciar la crin del caballo (3 veces): Movimiento solo de manos 5 Rep. Movimiento solo de pies 5 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Secuencia hasta acariciar la crin del caballo (3 veces) 5 Rep.	5' 7' 1' 2' 2' 5' 8'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 26

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica La grulla blanca extiende sus alas, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep.	5'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 3 Rep.	7'		Controlar los movimientos.
	Secuencia hasta acariciar la crin del caballo (3 veces) 3 Rep.	3'		Evitar los movimientos bruscos.
	La grulla blanca extiende sus alas:		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de manos 5 Rep.	2'		
Movimiento solo de pies 5 Rep.	1'			
Movimiento Completo 5 Rep.	4'			
	Secuencia hasta La grulla blanca extiende sus alas. 5 Rep.	8'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 27

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Cepillando la rodilla (3 veces), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep.	5'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 3 Rep.	7'		Controlar los movimientos.
	Secuencia hasta La grulla blanca extiende sus alas. 3 Rep.	3'		Evitar los movimientos bruscos.
	Cepillando la rodilla (3 veces):		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'			
Movimiento Completo 5 Rep.	4'			
	Secuencia hasta Cepillando la rodilla (3 veces). 5 Rep.	8'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 10

PLAN DE CLASE No 28				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 24 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Tocar el Laúd, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep. Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 3 Rep. Secuencia hasta Cepillando la rodilla (3 veces). 3 Rep. Tocar el Laúd: Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Secuencia hasta Tocar el Laúd. 5 Rep.	5' 7' 4' 2' 1' 3' 9'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 29

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Rechazando al mono (4 veces) (media vuelta), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 3 Rep.	5'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 3 Rep.	7'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Tocar el Laúd. 5 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Rechazando al mono (4 veces):			Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'			
Movimiento Completo 5 Rep.	3'			
	Secuencia completa hasta Rechazando al mono (4 veces). 5 Rep.	9'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 30

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang			
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:	
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Agarrando la cola del pájaro (derecha e izquierda), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.					
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.	
INICIAL	Formación		Columnas		
	Planteamiento del objetivo	2'			
	Calentamiento general:			Música	
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro	
	Estiramiento	5'			
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha	
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua	
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'			
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.	
	Secuencia completa hasta Rechazando al mono (4 veces). 3Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.	
	Agarrando la cola del pájaro (derecha e izquierda):			Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'			
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'				
Movimiento Completo 5 Rep.	3'				
	Secuencia completa hasta Agarrando la cola del pájaro (derecha e izquierda). 5 Rep.	9'			
FINAL	Vuelta a la calma respiración				
	Filosofía del Tai Chi	5'			
	Motivación	2'	Circulo		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 11

PLAN DE CLASE No 31				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 24 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Agarrando la cola del pájaro (derecha e izquierda), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep. Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep. Secuencia completa hasta Rechazando al mono (4 veces). 3Rep. Agarrando la cola del pájaro (derecha e izquierda): Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Secuencia completa hasta Agarrando la cola del pájaro (derecha e izquierda). 5 Rep.	4' 6' 4' 2' 1' 3' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 32

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica. Sosteniendo la fusta, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Agarrando la cola del pájaro (derecha e izquierda). 3 Rep. Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Sosteniendo la fusta:		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'			
Movimiento Completo 4 Rep.	3'			
Secuencia completa, Sosteniendo la fusta. 5 Rep.	10'			
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'		
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo	
	Motivación			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 33

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica. Manos nubes (3 veces), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Sostener la fusta. 3Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Manos nubes (3 veces):		Filas	
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		Controlar que se realice correctamente
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'		la coordinación de los movimientos.	
Movimiento Completo 4 Rep.	4'			
	Secuencia completa hasta mover las Manos como nubes 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 12

PLAN DE CLASE No 34				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 24 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Sosteniendo la fusta, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep. Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep. Secuencia completa hasta mover las Manos como nubes 3 Rep. Sosteniendo la fusta: Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 4 Rep. Secuencia completa hasta sostener la fusta 5 Rep.	4' 6' 4' 2' 1' 4' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 35

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Acariciando la cerviz del caballo, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta mover las Manos como nubes 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Acariciando la cerviz del caballo:			
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'			
Movimiento Completo 4 Rep.	4'		Filas	Controlar que se realice correctamente
Secuencia completa hasta Acariciar la cerviz del caballo:				la coordinación de los movimientos.
5 Rep.	10'			
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'		Circulo
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'		Columnas

PLAN DE CLASE No 36

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la Pateando con el talón derecho, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	
	Estiramiento	5'		Cronometro
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Acariciar la cerviz del caballo 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Pateando con el talón derecho:		Filas	
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		Controlar que se realice correctamente
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'		la coordinación de los movimientos.	
	Movimiento Completo 4 Rep.	4'		
	Secuencia completa hasta Patear con el talón derecho 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 13

PLAN DE CLASE No 37				
UNIDAD: TAI CHI			TEMATICA: forma 24 estilo yang	
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la Golpeando las orejas del contrincante con ambos puños, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep. Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep. Secuencia completa hasta Patear con el talón derecho 3 Rep. Golpeando las orejas del contrincante con ambos puños: Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 4 Rep. Secuencia completa hasta Golpeando las orejas del contrincante con ambos puños 5 Rep.	4' 6' 4' 2' 1' 4' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 38

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la Girando el cuerpo y pateando con el talón izquierdo, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	
	Estiramiento	5'		Cronometro
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Golpeando las orejas del contrincante con ambos puños 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Girando el cuerpo y pateando con el talón izquierdo:	2'		
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	1'		
Movimiento solo de pies 3 Rep.	4'		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento Completo 4 Rep.			
	Secuencia completa hasta Girando el cuerpo y pateando con el talón izquierdo 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'		Circulo
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'		Columnas

PLAN DE CLASE No 39

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo izquierdo), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	8' 5' 5'	Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Girando el cuerpo y pateando con el talón izquierdo 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna(estilo izquierdo): Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 4 Rep.	2' 1' 4'	Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Secuencia completa hasta Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo izquierdo) 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 14

PLAN DE CLASE No 40				
UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo derecho), desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep. Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep. Secuencia completa hasta Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo izquierdo) 3 Rep. Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo derecho): Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 4 Rep. Secuencia completa hasta Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo derecho) 5 Rep.	4' 6' 4' 2' 1' 4' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE N0 41

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Moverse acompasadamente con la lanzadera, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Empujar hacia abajo y sostenerse en una pierna (estilo derecho) 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Moverse acompasadamente con la lanzadera:			
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'			
Movimiento Completo 4 Rep.	4'		Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Secuencia completa hasta Moverse acompasadamente con la lanzadera 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'		Circulo
			Columnas	

PLAN DE CLASE No 42

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang			
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:	
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Clavar la aguja en el mar, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.					
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.	
INICIAL	Formación		Columnas		
	Planteamiento del objetivo	2'			
	Calentamiento general:			Música	
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro	
	Estiramiento	5'			
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha	
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua	
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'			
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.	
	Secuencia completa hasta Moverse acompañadamente con la lanzadera 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.	
	Clavar la aguja en el mar:		2'	Filas	Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	1'			
Movimiento solo de pies 3 Rep.	4'				
Secuencia completa hasta Clavar la aguja en el mar 5 Rep.	10'				
FINAL	Vuelta a la calma respiración	5'			
	Filosofía del Tai Chi	2'	Circulo		
	Motivación	2'			
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas		

Semana 15

PLAN DE CLASE No 43				
UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Relampagueando el brazo, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep. Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep. Secuencia completa hasta Clavar la aguja en el mar 3 Rep. Relampagueando el brazo: Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 4 Rep. Secuencia completa hasta Relampagueando el brazo 5 Rep.	4' 6' 4' 2' 1' 4' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 44

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropriación de la técnica Girar, apartarse agachado, rechazar el ataque y dar un puñetazo, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general:			Música
	Movilidad articular	8'	Columnas	Cronometro
	Estiramiento	5'		
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Relampagueando el brazo 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Girar, apartarse agachado, rechazar el ataque y dar un puñetazo:			
	Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		Filas
	Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'		
	Movimiento Completo 4 Rep.	4'		
	Secuencia completa hasta Girar, apartarse agachado, rechazar el ataque y dar un puñetazo 5 Rep.	10'		
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'	Circulo	
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

PLAN DE CLASE No 45

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Cierre completo aparente, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general: Movilidad articular	8'	Columnas	Música
	Estiramiento	5'		Cronometro
	Movimientos de Chi Kung	5'	Columnas	Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta Girar, apartarse agachado, rechazar el ataque y dar un puñetazo 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Cierre completo aparente: Movimiento solo de manos 3 Rep.	2'		Controlar que se realice correctamente
Movimiento solo de pies 3 Rep.	1'		la	
Movimiento Completo 4 Rep.	4'		coordinación	
	Secuencia completa Cierre completo aparente, rechazar el ataque y dar un puñetazo 5 Rep.	10'	Filas	de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase			
	despedida de la clase	2'	Columnas	

Semana 16

PLAN DE CLASE No 46				
UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Cruce de manos, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep. Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep. Secuencia completa Cierre completo aparente, 3 Rep. Cierre completo aparente: Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 4 Rep. Secuencia completa Cruce de manos. 5 Rep.	4' 6' 4' 2' 1' 4' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	

PLAN DE CLASE No 47

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica Cierre, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	8' 5' 5'	Columnas Columnas	Música Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Secuencia completa de la forma 10 estilo yang 2 Rep.	4'		
	Secuencia completa de la forma 16 estilo yang 2Rep.	6'		Controlar los movimientos.
	Secuencia completa hasta el Cruce de manos. 3 Rep.	4'		Evitar los movimientos bruscos.
	Cierre: Movimiento solo de manos 3 Rep. Movimiento solo de pies 3 Rep. Movimiento Completo 4 Rep.	2' 1' 4'		Filas
Forma 24 estilo yang completa. 5 Rep.	10'			
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'		
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'		Circulo Columnas

PLAN DE CLASE No 48

UNIDAD: TAI CHI		TEMATICA: forma 24 estilo yang		
TIEMPO: 60 min		FECHA:		PROF:
OBJETIVO: Apropiación de la técnica completa de la forma 24 estilo yang, desarrollo de la coordinación tren superior, tren inferior y equilibrio.				
PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
INICIAL	Formación		Columnas	
	Planteamiento del objetivo	2'		
	Calentamiento general: Movilidad articular	8'	Columnas	Música
	Estiramiento Movimientos de Chi Kung	5' 5'	Columnas	Cronometro Cancha
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior:			Motivación continua
	Forma 10 estilo yang 5 Rep.	10'		Controlar los movimientos.
	Forma 16 estilo yang 5 Rep.	10'	Filas	Evitar los movimientos bruscos.
	Forma 24 estilo yang completa. 5 Rep.	10'		Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración			
	Filosofía del Tai Chi	5'	Circulo	
	Motivación	2'		
	Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	2'	Columnas	

CAPITULO VI

6.1 BIBLIOGRAFIA

- AMELIA GALAZ Y VERÓNICA REVYTHIS, Aspectos Terapéuticos y Psicológicos en Tercera Edad, Santiago de Chile
- ANDRADE,E.L., MATSUDO,S.M.M., MATSUDO,V.K.R., ARAUJO,T.L. Body mass index and neuromotor performance in elderly women. In: Proceedings International Pre-Olympic Congress, Physical activity sport and health, Dallas, 1996 Equipo De Centros De Estudio, Educación Física Cuerpo de Maestros. Temario Para la Preparación de Oposiciones. e-book, Edit. Mad 4ta EDICION, España 2006.
- ÁLVAREZ Jesusa y Otros., Desarrollo Curricular Para La Formación de Maestros Especiales en Educación Física. 1993
- BALLAESTEROS Jimenes,S. Cualidades Motrices y Movimiento Humano Dpto, Educaion Fisica I.E.S.,Editorial ,Madrid Tea. Barcelona, (1982)
- BARTUAL Pastor Juan , El Sistema Vestibular Y Sus Alteraciones, Volumen 1, Editorial Eloisa Rodrigues-Vida , Primera Edición, España 1999.
- CEBALLOS, J. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.
- EQUIPO DE CENTROS DE ESTUDIO, Educación Física. Cuerpo de Maestros. Temario Para la Preparación de Oposiciones.e-book, Editorial Mad, Cuarta Edición, España 2006
- FONT ROIG FIDEL, Tai-chi Chuan, Editorial Paidotribo, Tercera Edición, Barcelona 2002.
- GONZÁLEZ ROJO Jesús J., Fundamentos Del Movimiento Humano, Edit. Masson, Quinta Edición, España 2006.
- HSI RAINER, Tai Chi Chuan- Manual Práctico, Edit. Lea, Argentina 2005.
- MANTAK CHIA,Juan Li, Estructura interna del Tai Chi, Editorial Sirio, 5ta edición, España 2005.
- PARRY Robert, Tai Chi: Guías de Progreso Para la Vida, Editorial Paidotribo, Primera Edición, España.

- Publicado por CHINA RECONSTRUYE Edificio Wai Wen, Beijing (37), China Cable: "CHIRECON", Beijing Distribuido por Centro de Publicaciones de China (GUOZI SHUDIAN) Apartado postal 399, Beijing, China Distribuido por Centro de Publicaciones de China (GUOZI SHUDIAN) Apartado postal 399, Beijing, China
- QU LEI LEI, El Sencillo Arte Del Tai Chi, Edit. Amat , Edición Original, España 2004.
- RIUS SANT Joan, Metodología y técnicas de atletismo, Edit. Paidotribo, PRIMERA EDICION, España 2005.
- SAMPAYO Sonia, Estiramientos Y Conciencia Corporal Para El Movimiento, Editorial Edaf, Primera Edición, España 2008.
- TERRAGO FERRAN, Tai Chi Chuan Un camino hacia la salud y la armonía, Edit. Obelisco, 3ra Edición, España.
- TSA JESSE, Tai Chi en Casa: Ejercicios combinados para practicar en un espacio reducido, Edit. EDAF, Madrid 2000.
- YU TRICIA, Taichi: Mente y Cuerpo, Editorial H. Blume, Primera Edición, España 2003.

6.2 Páginas de Internet

<http://html.rincondelvago.com/fuerza-velocidad-y-equilibrio.html>

<http://www.scribd.com/doc/16754840/TEMARIO>

<http://www.scribd.com/doc/3294513/EQUILIBRIO>

<http://www.iesgaherrera.com/ef/a-apuntes/Cualidades%20Motrices06.pdf>

<http://www.iesgaherrera.com/ef/a-apuntes/Cualidades%20Motrices06.pdf>

http://books.google.com.ec/books?lr=&id=5pYu9Gzl6_gC&dq=control+y+equilibrio+posturales&q=equilibrio

http://www.mapfrecajasalud.com/mcsa/es/cinformativo/11/CI_20060322_010105070300.shtml

http://books.google.com.ec/books?id=bJMSQaAO8C&printsec=frontcover&source=gbs_similarbooks_s&cad=1

http://books.google.com.ec/books?id=bJMSQaAO8C&printsec=frontcover&source=gb_s_similarbooks_s&cad=1

<http://books.google.com.ec/books?id=2oIhXdgZeIUC&printsec=frontcover#PPA12,M1>

http://www.pachitaichichuan.com/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=25

<http://www.taijiquandao.com/01paginasespanol/01eltaichi/01-definiciontaichi.htm>

<http://taichi.yinyangandtaichichuan.org/referencias.html>

http://74.125.47.132/search?q=cache:zPxD5yPCtucJ:www.concejodemedellin.gov.co/webcon/concejo/concejo_gallery/1547.doc+definicion+de+adulto+mayor&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=ec

<http://www.scribd.com/doc/8745468/Gabriela-Pradenas-paper>

<http://www.scribd.com/doc/6589498/envejecimiento>

http://geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm

http://www.msp.gov.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=58&Itemid=153

7. ANEXOS

Anexo A: Secuencia Completa de la forma 10

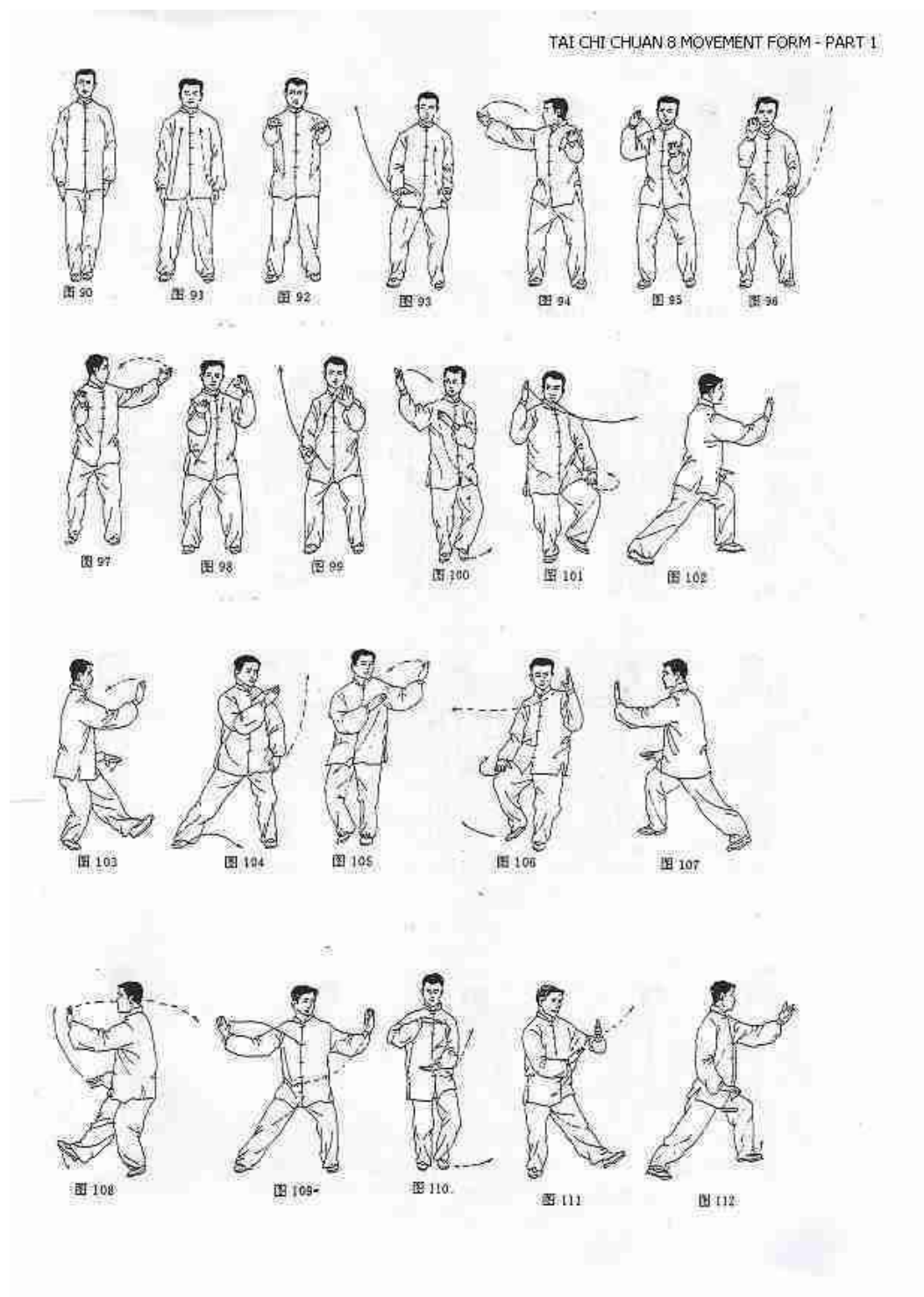




图 113



图 114



图 115



图 116



图 117



图 118



图 119



图 120



图 121



图 122



图 123



图 124



图 125



图 126



图 127



图 128



图 129



图 130



图 131



图 132



图 133



图 134



图 135



图 136



图 137



图 138



图 139



图 140



图 141



图 142



图 143



图 144



图 145



图 146



图 147



图 148



图 149



图 150



图 151



图 152



图 153



图 154



图 155



图 156



图 157



图 158



图 159



图 160



图 161



图 162



图 163



图 164



图 165



图 166



图 167



图 168



图 169



图 170



图 171



图 172



图 173

Anexo B: Secuencia Completa de la forma 16

TAI CHI CHUAN 16 MOVEMENT FORM - PART 1

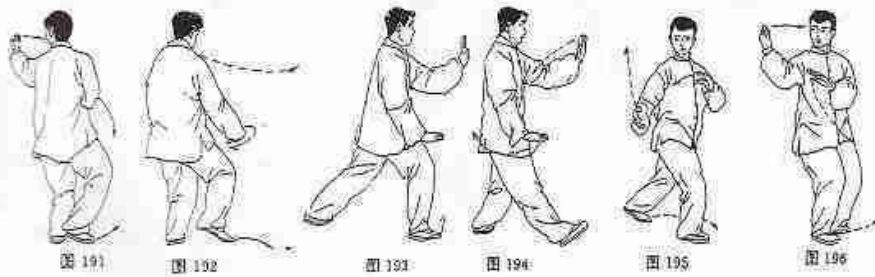
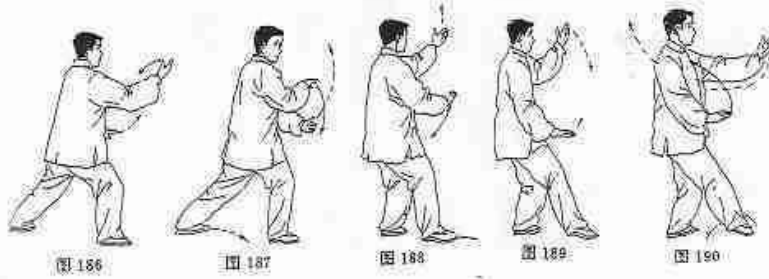
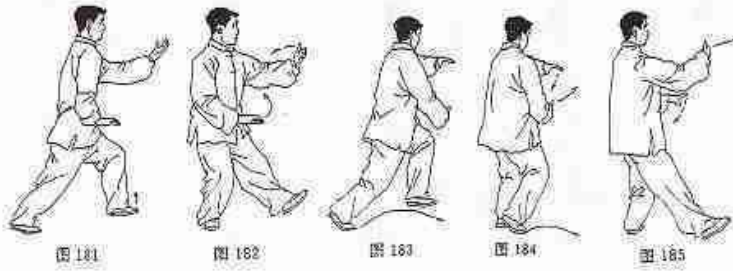
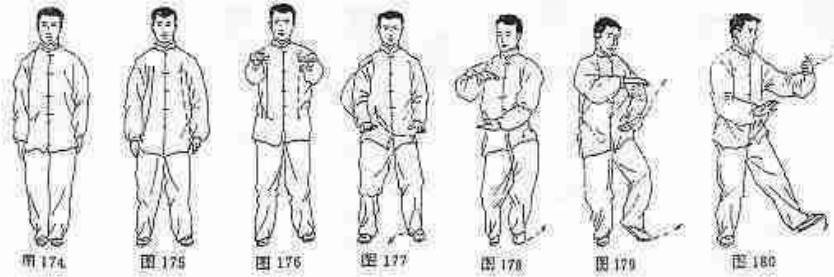




图 197



图 198



图 199



图 200



图 201



图 202



图 203



图 204



图 205



图 206



图 207



图 208



图 209



图 210



图 211



图 212



图 213



图 214



图 215



图 216



图 217



图 218



图 219



图 220



图 221



图 222



图 223



图 224



图 225



图 226



图 227



图 228



图 229



图 230



图 231



图 232



图 233



图 234



图 235



图 236



图 237



图 238



图 239



图 240



图 241



图 242



图 243



图 244



图 245



图 246



图 247



图 248



图 249



图 250



图 251



图 252



图 253



图 254



图 255



图 256



图 257



图 258



图 259



图 260



图 261



图 262



图 263



图 264



图 265



图 266



图 267



图 268



图 269



图 270



图 271



图 272



图 273



图 274

Anexo C: Secuencia completa forma 24





