



Deporte



XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL

Ministerio del Deporte
Dirección de Fomento y Desarrollo
Programa Nacional de Capacitación

Deporte

TAI CHI CHUAN

“Puño último supremo”



OBJETIVO

Tai Chi

Propiciar la conexión consciente entre cuerpo y mente por medio del Tai Chi como práctica corporal, ejecutando sus movimientos y secuencias de manera fluida, suave y armónica con la respiración.

TABLA DE CONTENIDO

01

Introducción al
Tai Chi Chuan

02

Historia y
filosofía

03

Principios
básicos de la
respiración y la
relajación

04

Chi Kung (Qi
Gong)

05

Sesión de Tai
Chi

Historia - Estilos Chen, Yang, Sun, Wu, Wu Hao

Descubre el Tai Chi Chuan: Una antigua práctica para una vida moderna



Diferencias TAI CHI CHUAN y CHI KUNG

ORÍGEN

QG: Milenaria
TCC: S.XVII,
Yang Luchan
(término S.XIX).
Leyenda Chang
San Feng



MOVIMIENTOS

Intención
QG:
movimientos
simétricos.
TCC:
movimiento
continuo, puede
ser asimétrico.

ENFOQUE

QG: Salud y
longevidad.
TCC: arte
marcial.

Diferencias TAI CHI CHUAN y CHI KUNG

RESPIRACIÓN

QG: tipo, coordinación con movimiento.

Conectar externo (cuerpo) con interno (mente).

TCC: efectos externos. Silenciosa, profunda y lenta.

PRÁCTICA

QG: personal, enfoque uno mismo.

TCC: está vinculada al contacto con el otro.

Recordar que comparten principios y se complementan mutuamente.





Deporte



Equilibrio, salud y bienestar al alcance de todos.

Combina movimientos suaves, respiración profunda y concentración mental.

Más que un ejercicio físico; es un camino hacia la salud, la armonía y el bienestar.



Tai Chi ejemplifica un principio taoísta



Tao esencia primordial, flujo natural de la vida. Wu wei “no-acción”:
actuar sin forzar. Fuerza que separa el yin y el yang.



Yin y Yang

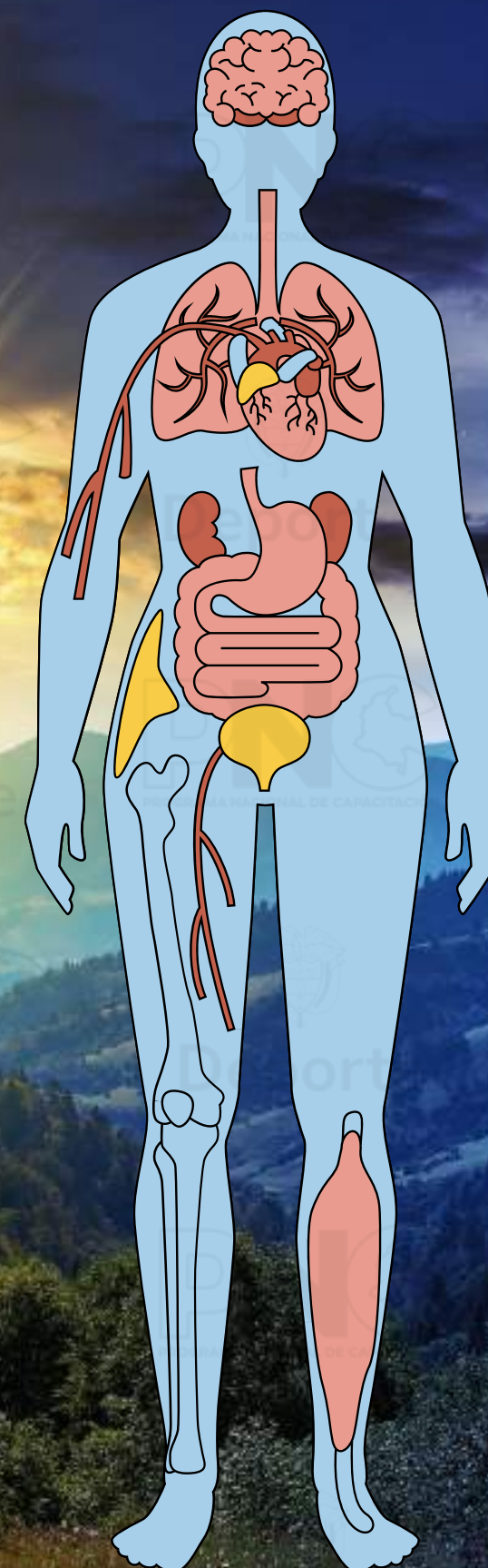
Fuerza (TAI CHI) que mantiene la armonía dinámica entre estas dos polaridades.

Lo **POSITIVO** y lo **NEGATIVO**

Lo **ACTIVO** y lo **PASIVO**

SABER APLICAR ESTE
EQUILIBRIO DINÁMICO

El Tai Chi permite
armonizar la energía por
todo el cuerpo realizando
movimientos por el
espacio, danza continua
entre estas dos fuerzas,
una **interacción que busca
mantener el equilibrio** y la
armonía del cuerpo y la
mente, reflejando el
equilibrio universal.



Tai Chi Chuan

Es más que moverse lenta y armoniosamente.

Camino de autoconocimiento y desarrollo personal.

Principios del Tai Chi

1. Mantener la cabeza erguida y relajada.
2. Relajar el pecho manteniendo la espalda recta.
3. Relajar la cadera y la zona lumbar.



4. Distinguir entre «shi» lleno y «xu» vacío.

5. Bajar los hombros y relajar los codos.

6. Emplear el “yi” (意, intención) en vez de la fuerza.





7. Unidad entre la parte superior e inferior del cuerpo.

8. Unidad de lo interno y lo externo.

9. El movimiento debe ser fluido, continuo y sin interrupciones.

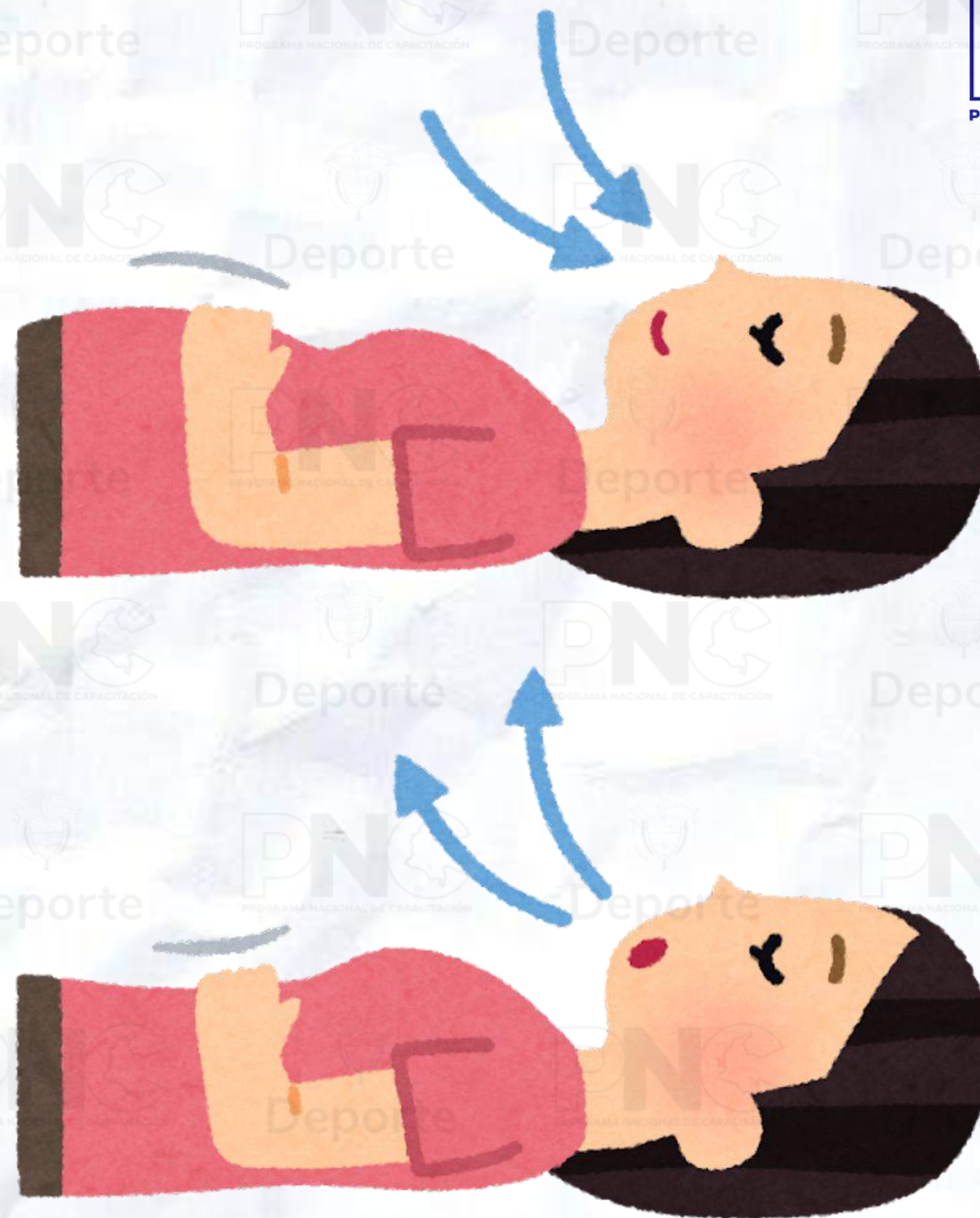
10. Buscar la quietud en el movimiento.

Principios básicos de la respiración y la relajación.

- Natural en cada movimiento
- Consciente y controlada
- Ayuda a conectar mente y cuerpo
- Cultivar la energía interna
- Alcanzar estado de calma y equilibrio.



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL





Deporte

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL



Chi Kung (Qi Gong)

- “Dominio de la energía”
- Ejercicios respiratorios, concentración mental
- Movimientos o posturas estáticas, de pie o sentado.



Tres Pilares

Para una práctica correcta de Chi Kung

MOVIMIENTO

Desarrollo de la
movilidad y la
consciencia
corporal



RESPIRACIÓN

Consciencia y control del
patron respiratorio

MENTE

Enfoque de la atención para
una práctica conectada

PRÁCTICA DE QI GONG

PRÁCTICA ESTÁTICA:

- POSTURA DEL ÁRBOL

QI GONG DE LA DISPOSICIÓN:

1. SEPARAR LAS NUBES DEL CIELO
2. EMPUJAR MONTAÑAS
3. SEPARAR LAS MONTAÑAS
4. PINTAR EL ARCOIRIS
5. CALMAR LAS AGUAS
6. UNIR EL YIN Y EL YANG
7. RECOGER EL QI
8. CONECTARME CON LA GRATITUD



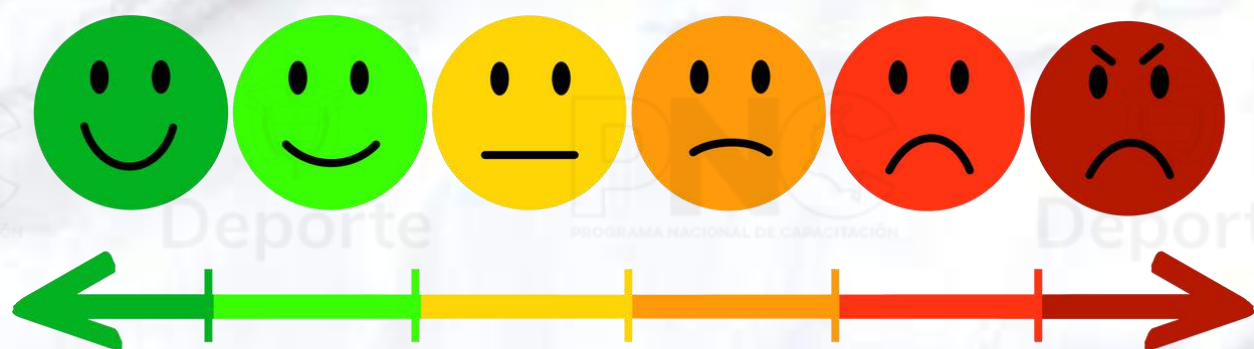


Deporte

Tener en cuenta:

ESCALA DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO

¿Cuáles señales?



Escala de Borg

0	No siente nada
1	Muy Suave
2	Suave
3	Moderado
4	Moderado
5	Vigoroso
6	Fuerte
7	Muy fuerte
8	Muy fuerte
9	Muy fuerte
10	Extremadamente fuerte





Deporte

Recomendaciones: Movimientos diferentes, pausas con respiración, estiramientos dinámicos



Sesión de Tai Chi



Saludo inicial

Movilidad articular

Estiramiento preventivo

Automasaje

Movimientos de coordinación,
cambios de peso, balance.

Movimientos de Qi Gong

Movimientos del Tai Chi

Estiramiento

Automasaje

Saludo de cierre

Fase Inicial

Saludo inicial

Movilidad articular o
desbloqueo articular

Estiramiento preventivo

Automasaje





Deporte

Desbloqueo de canales



No dejar caer el
tazón

Fase Central

Movimientos de coordinación,
cambios de peso, balance.

Movimientos de Qi Gong

Movimientos del Tai Chi





Deporte

Movimientos



Coordinación
Cambios de peso
Balance



Chi Kung

ESTÁTICO.

DINÁMICO.

QI GONG DE LA DISPOSICIÓN

1. SEPARAR LAS NUBES DEL CIELO
2. EMPUJAR MONTAÑAS
3. SEPARAR LAS MONTAÑAS
4. PINTAR EL ARCOIRIS
5. CALMAR LAS AGUAS
6. UNIR EL YIN Y EL YANG
7. RECOGER EL QI
8. CONECTARME CON LA GRATITUD



ABRAZAR EL ÁRBOL



Tai Chi Chuan

Postura de jinete.

Sostener una pelota.

Postura de arquero.

Acariciar la crin del caballo.

Preparación.

Cepillar la rodilla.

Apertura.

Manos como nubes.

Tui Shou “Empuje de manos”

Forma 10 Estilo Yang

1. Inicio
2. Apartando los monos
3. Cepillar la rodilla
4. Acariciar la crin del caballo salvaje
5. Mover las manos como nubes
6. El gallo dorado se para en un pie
7. Patada de talón
8. Coger la cola del gorrión
9. Manos en cruz
10. Cierre

Forma 10



1. Inicio

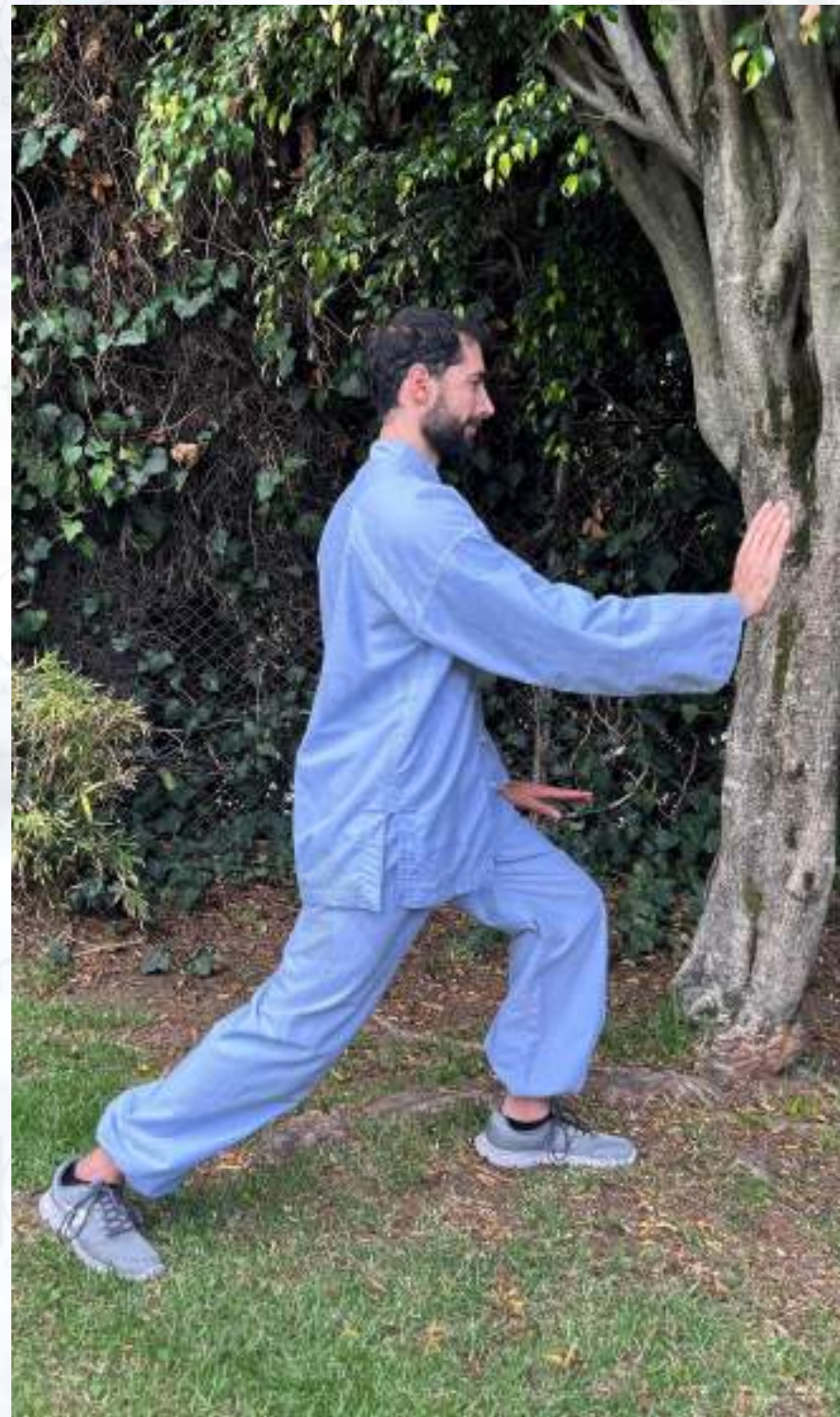


2. Apartando los monos (derecha e izquierda)

Forma 10



3. Cepillar la rodilla (izquierda y derecha)



4. Acariciar la crin del caballo salvaje (izquierda y derecha)



Forma 10



5. Manos como nubes
(izquierda y derecha)



6. El gallo dorado se para en
un pie (derecha e izquierda)



(Vista lateral)



7. Patada con talon (derecha e izquierda)

Forma 10



8. Coger la cola del gorrión (derecha e izquierda)

Forma 10



(continuación)

Forma 10



(continuación)



9. Manos en cruz



10. Cierre

Fase Final

Estiramiento

Automasaje

Saludo de cierre



¿Qué sabemos sobre la efectividad del tai chi y el qi gong?

Varios ensayos clínicos han evaluado los efectos del tai chi y el qi gong en personas con diversas condiciones de salud.



National Institutes of Health
Turning Discovery Into Health



National Center for
Complementary and
Integrative Health



Deporte



- Mejorar el equilibrio y la estabilidad en personas mayores y en aquellas con enfermedad de Parkinson.
- Reducir el dolor de espalda y el dolor por osteoartritis de rodilla.
- Mejorar la calidad de vida en personas con enfermedades cardíacas, cáncer y otras enfermedades crónicas.
- Aliviar el dolor de la fibromialgia y promover la calidad de vida en general.
- Reducir dolor crónico de cuello, resultados de estudios son mixtos.
- Mejorar la capacidad de razonamiento en personas mayores.



<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/pubmed>

Evidencia (2018)



Tai chi resultó en beneficios similares o mayores que el ejercicio aeróbico, especialmente cuando se practicaba dos veces por semana durante 24 semanas. Una duración más larga del tai chi mostró una mayor mejora en los síntomas.

Wang C, Schmid CH, Fielding RA, et al. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. BMJ. 2018;360:k851.

**Efecto del Tai Chi
frente al ejercicio
aeróbico para la
fibromialgia**

Evidencia (2023)

El tai chi, especialmente una versión mejorada, puede mejorar la cognición en adultos mayores con problemas de memoria

304 participantes de 65 años o más con deterioro cognitivo leve.

3 grupos - 2xsem - virtual en cas - 6 meses.

1. Estiramiento
2. Tai Chi
3. Ta Chi cognitivamente mejorado (instructores involucran y desafían mentalmente a los participantes durante sus movimientos físicos, tareas como deletrear palabras hacia adelante y hacia atrás).

Conclusión: La terapia de tai ji quan enriquecida cognitivamente fue superior para mejorar la cognición global y reducir la interferencia en la marcha con tareas duales, con resultados sostenidos a las 48 semanas.

Li F, et al. [Clinical effectiveness of cognitively enhanced tai ji quan training on global cognition and dual-task performance during walking in older adults with mild cognitive impairment or self-reported memory concerns: A randomized controlled trial](#). Annals of Internal Medicine. 2023;176(11):1498-1507. doi: 10.7326/M23-1603.

Recomendaciones



Metodología

Secuencia coherente.

Fluidez.

Precauciones.



Estrategias

Visuales.

Auditivas.



Comunicación

Claridad.

Recordar respiración.

Brindar alternativas de ejecución.

Contenido Audiovisual

(2) Sensei Aranda – YouTube @QiGongAranda (Henry Aranda)

(2) Movimiento y Salud – YouTube Javier Arnanz

(2) Escuela Zoreda – YouTube Aleix Zoreda

(2) Alquimia Interna - Ivan Trujillo – YouTube Iván Trujillo

(2) Teresa Menchén – YouTube

(2) Luis Duarte Tai Chi & Qi Gong – YouTube

(2) JianFeng Chen – YouTube @DaoUniverse

(2) Sifu Amin Wu – YouTube

BIBLIOGRAFÍA

- Réquena, Ives. (1997). La Gimnasia de la Eterna Juventud – Guía Fácil de Qi Gong. Intermedio Editores Robin Book.
- Cohen, Kenneth S. (1997). The Way of Qigong. Ballantine Books.
- Chung, Al. (1980) 1995, 9ª edición. La esencia del Tai Chi. Cuatro Vientos Editorial.
- Chia, Mantak. (1996). La estructura interna del Tai Chi. Sirio.
- Jwing-Ming, Yang. (2008). Teoría del Taiji y fuerza marcial. Arkano Books.
- Wan der Heyoten, Louis. (2001). El ABC del Tai Chi Chuan. Kairós.
- [El Tai Chi y la salud | Los Institutos Nacionales de Salud \(nih.gov\)](#)
- [Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease.](#) Li F, Harmer P, Fitzgerald K, et al. N Engl J Med. 2012 Feb 9;366(6):511-9. doi: 10.1056/NEJMoA1107911. PMID: 22316445.
- [A randomized trial of tai chi for fibromyalgia.](#) Wang C, Schmid CH, Rones R, et al. N Engl J Med. 2010 Aug 19;363(8):743-54. doi: 10.1056/NEJMoA0912611. PMID: 20818876.
- [Tai chi exercise in patients with chronic heart failure: a randomized clinical trial.](#) Yeh GY, McCarthy EP, Wayne PM, et al. Arch Intern Med. 2011 Apr 25;171(8):750-7. doi: 10.1001/archinternmed.2011.150. PMID: 21518942.

***Mucha gente pequeña,
En lugares pequeños,
Haciendo cosas pequeñas,
Pueden cambiar el mundo.***

Eduardo Galeano



Deporte

