



# Deporte





**Deporte**



# **XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL**

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



Deporte

**PNC**  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

# 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

**PNC**  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

# 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.





Deporte

# Tai Chi ejemplifica un principio taoísta

**WU XING**  
CINCO ELEMENTOS



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



Deporte



# 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

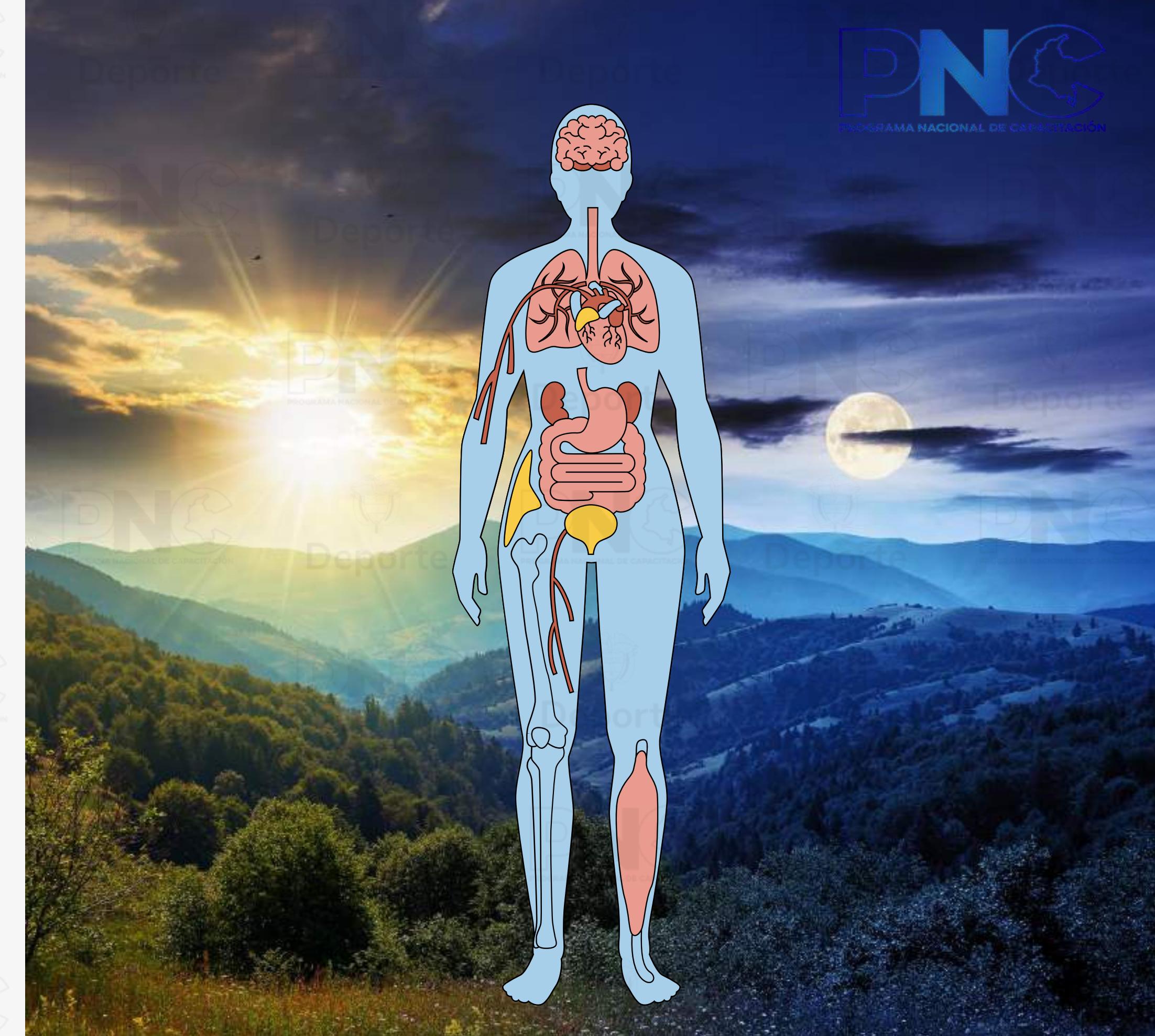


**Deporte**

**PNC**  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

**PNC**  
Deporte

**PNC**  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



**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.

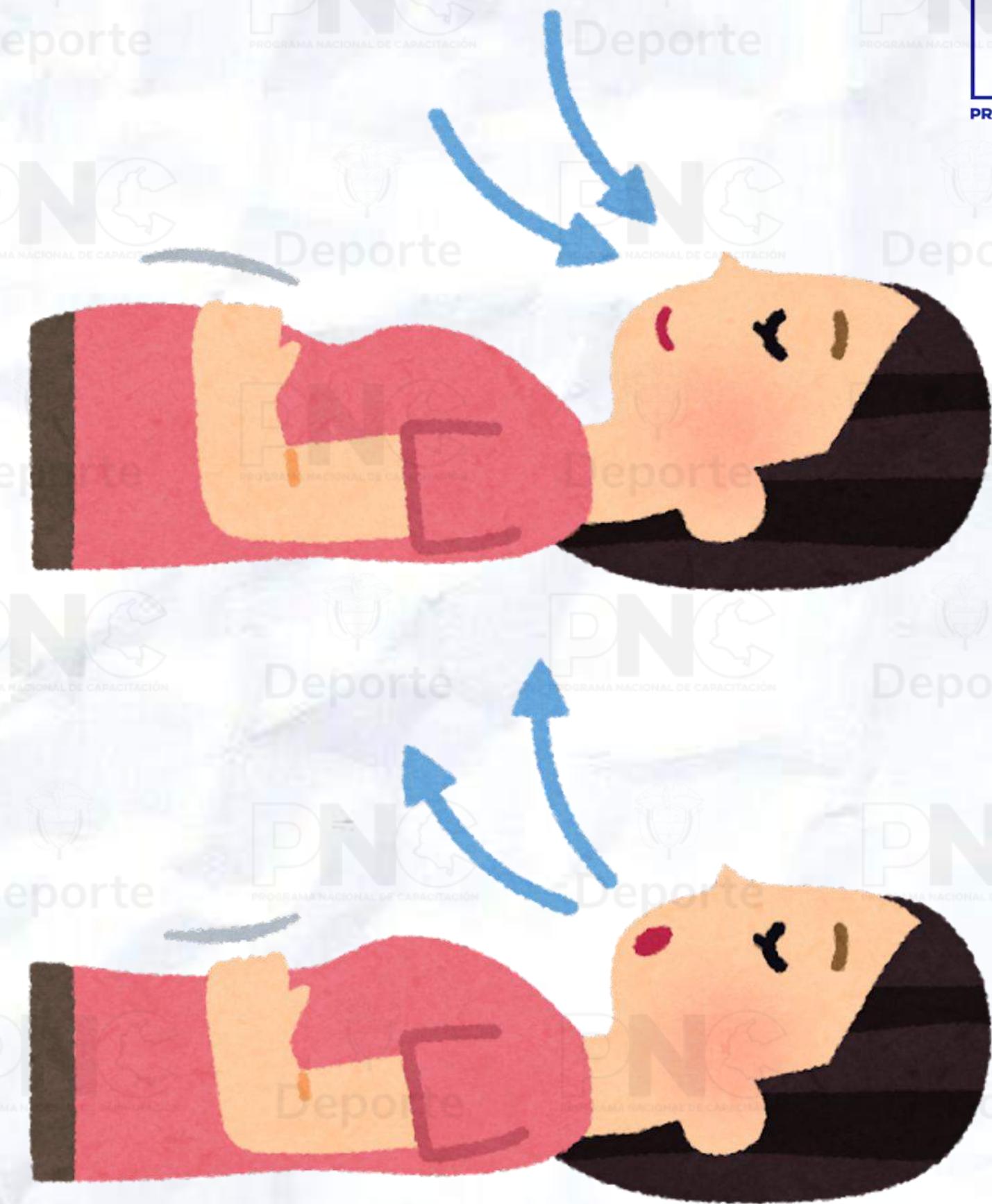




Deporte

**PNC**  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL





Deporte

**PNC**  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL





Deporte

# 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 conciencia 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

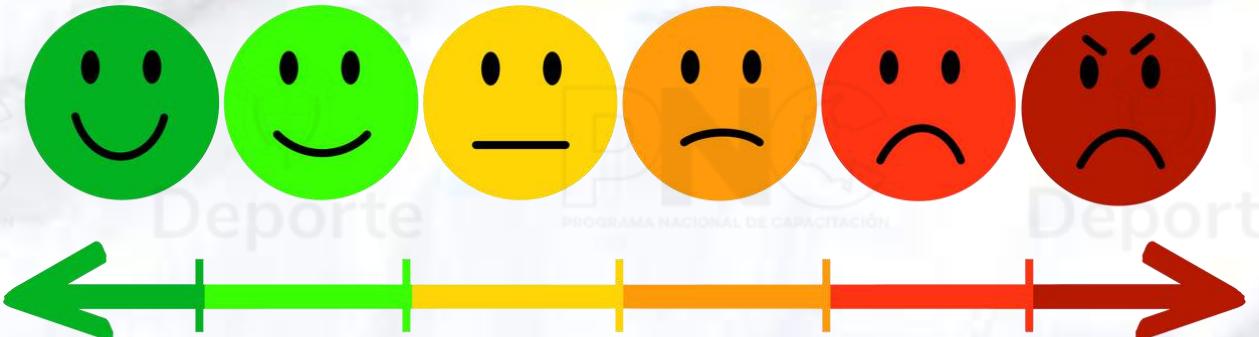




Tener en cuenta:

# ESCALA DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO

¿Cúales señales?





Deporte

## Recomendaciones: Movimientos diferentes, pausas con respiración, estiramientos dinámicos

**PNC**  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



# 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





Deporte



# Fase Central

Movimientos de coordinación,  
cambios de peso, balance.

Movimientos de Qi Gong

Movimientos del Tai Chi





Deporte

PNC  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

# Movimientos

PNC  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Coordinación  
Cambios de peso  
Balance





Deporte

# 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

2025



Deporte

**PNC**  
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL

TAI CHI CHUAN

2025



Deporte



# Tai Chi Chuan

Postura de jinete.

Postura de arquero.

Preparación.

Apertura.

Sostener una pelota.

Acariciar la crin del caballo.

Cepillar la rodilla.

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



Deporte



1. Inicio

2. Apartando los monos (derecha e izquierda)

# Forma 10



# 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)



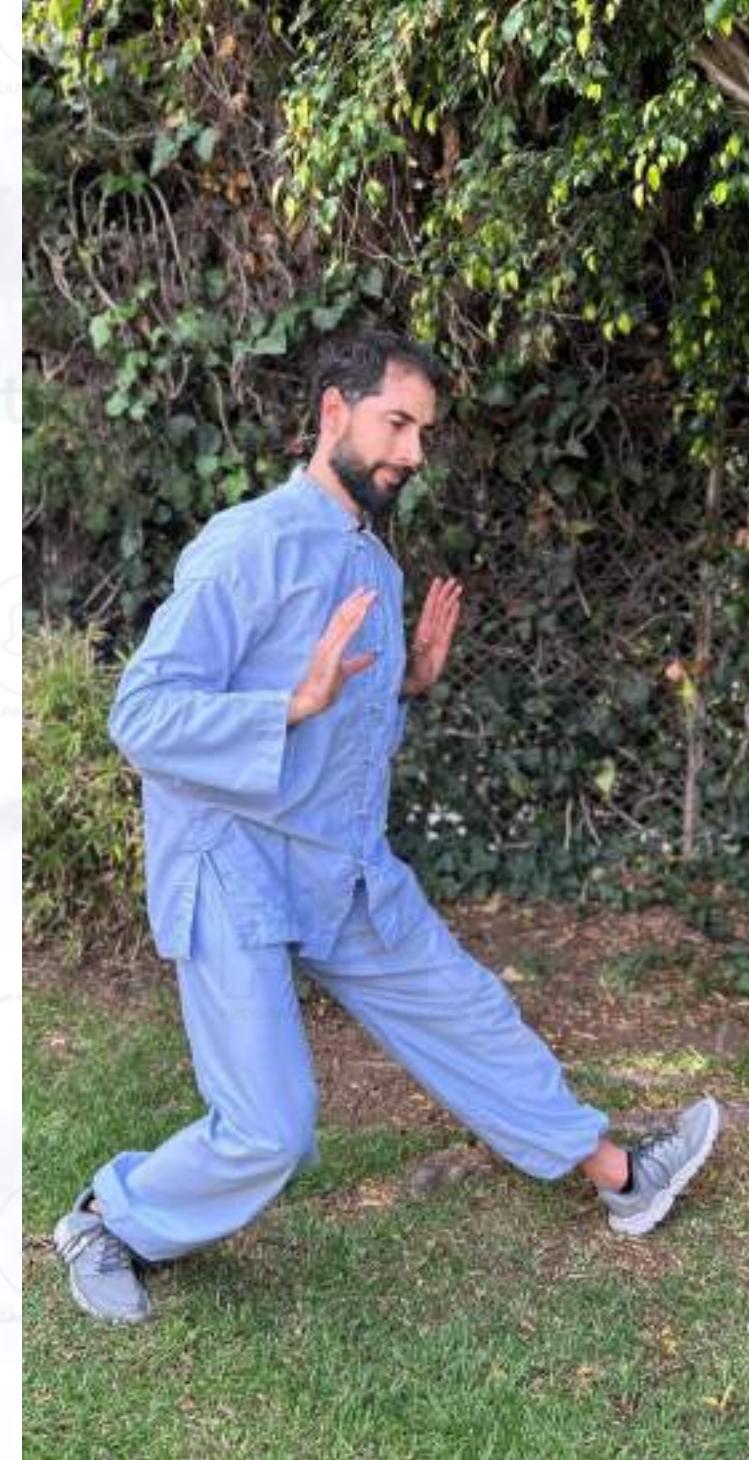
# Forma 10



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



# Forma 10



(continuación)



# Forma 10



(continuación)



9. Manos en cruz



10. Cierre



# Fase Final

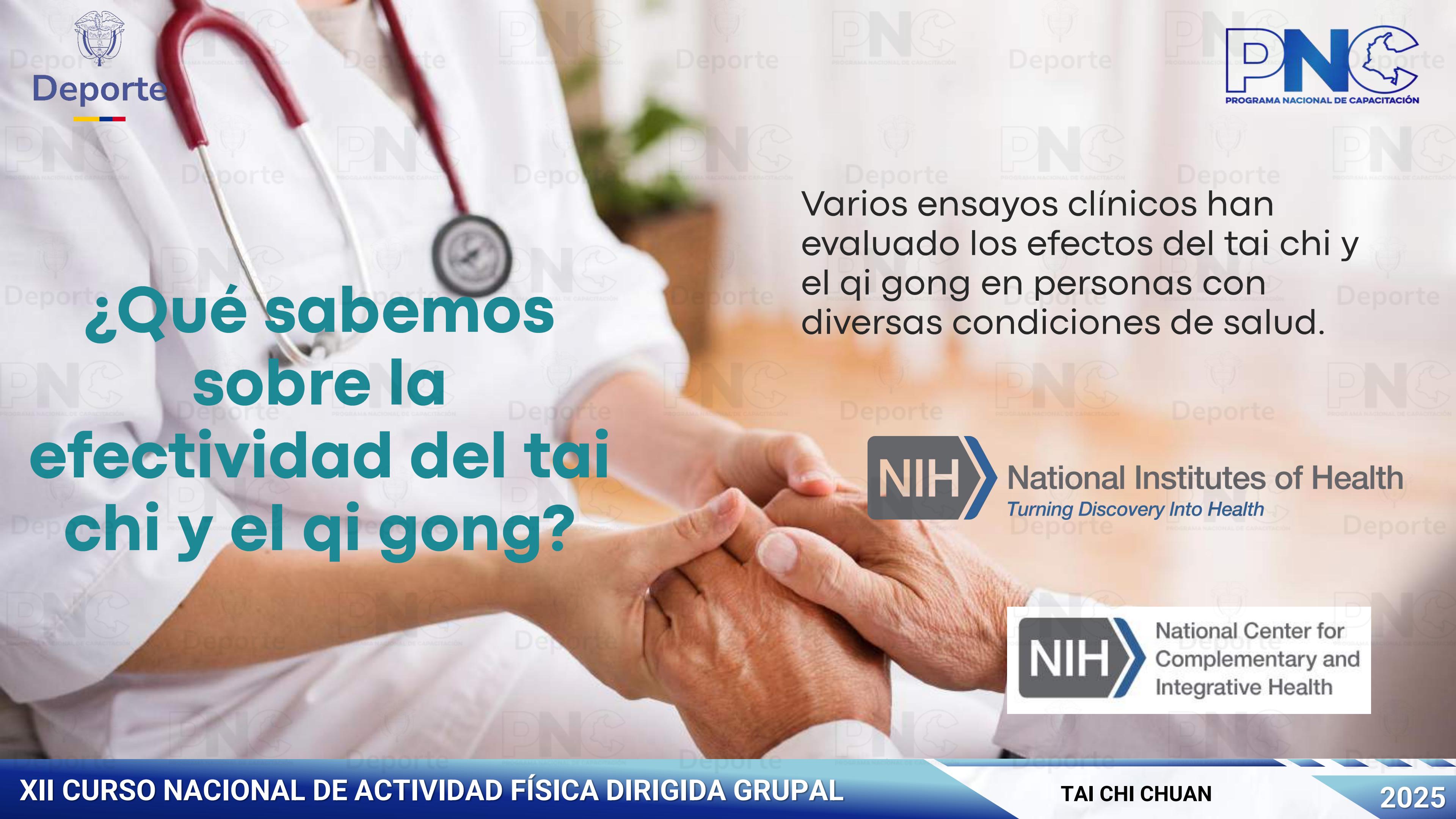
Estiramiento

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



- 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.

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

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.



# 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. Tai 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

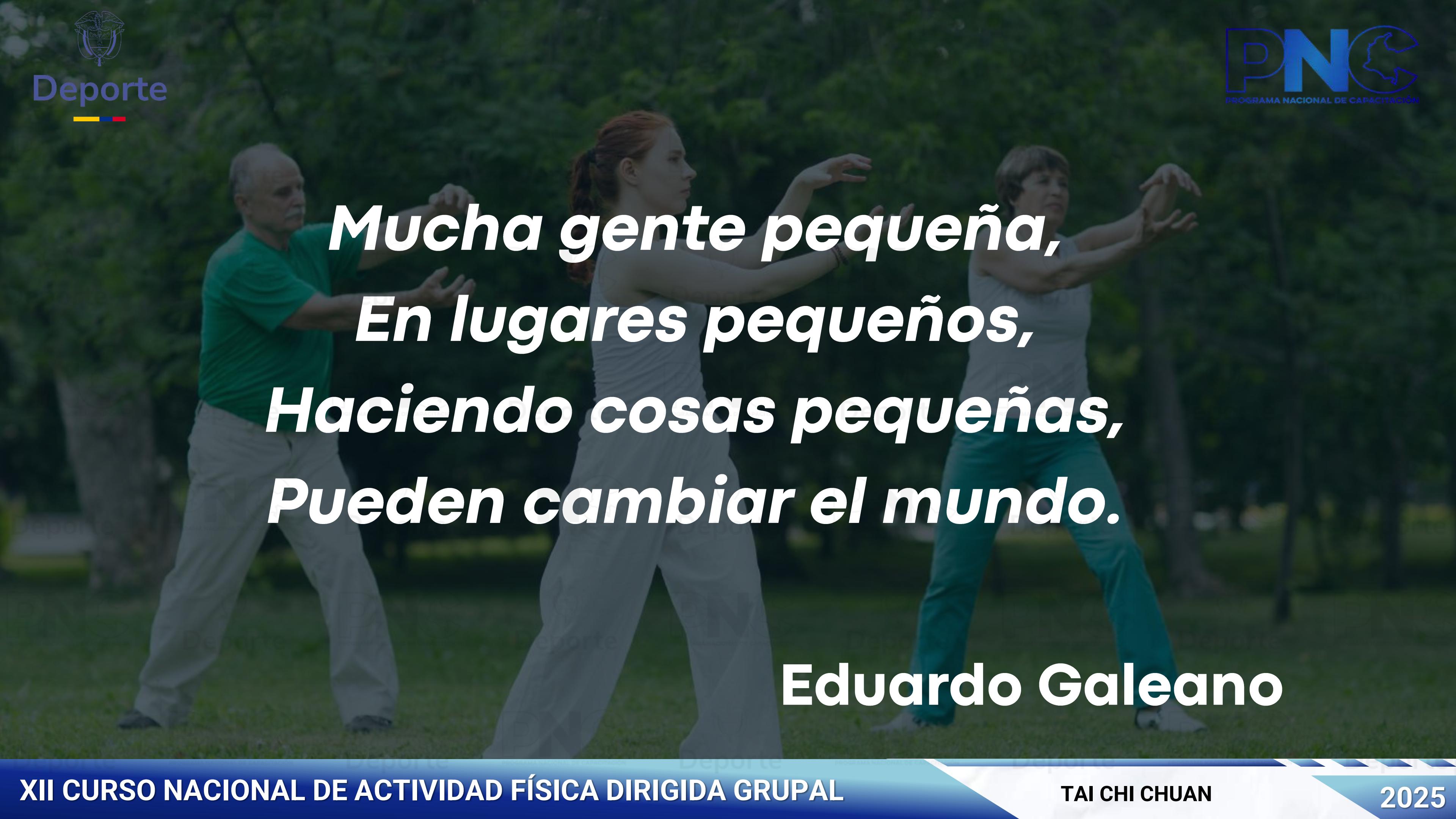
(2) JianFeng Chen – YouTube @DaoUniverse

(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, 9<sup>a</sup> 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

