BIBLIOTECA DE FORMAS

Tai Chi Chuan 24 Movimientos, Forma Simplificada

24 movimientos · hoja de referencia A4 · gratuita

La secuencia en orden, con los puntos a observar en cada movimiento. Esta es una hoja para mantener a su lado en la práctica — para confirmar lo que viene a continuación y recordar lo que debe vigilar. Es una referencia, no una clase; los movimientos en sí requieren un profesor o una demostración.

LA SECUENCIA

00	预备势	Postura de Preparación
01	起势	Postura Inicial
02	左右野马分鬃	Separar la Crin del Caballo Salvaje, por Ambos Lados
03	白鹤亮翅	La Grulla Blanca Extiende las Alas
04	左右搂膝拗步	Acariciar la Rodilla y Paso Torcido, por Ambos Lados
05	手挥琵琶	Tocar el Laúd
06	左右倒卷肱	Retroceder y Girar el Antebrazo, por Ambos Lados
07	左揽雀尾	Agarrar la Cola del Pájaro — Lado Izquierdo
08	右揽雀尾	Agarrar la Cola del Pájaro — Lado Derecho
09	单鞭	Látigo Simple
10	云手	Manos de Nube
11	单鞭	Látigo Simple
12	高探马	Palpar al Caballo
13	右蹬脚	Patada con el Talón Derecho
14	双峰贯耳	Dos Picos
15	转身左蹬脚	Girar el Cuerpo y Patada con el Talón Izquierdo
16	左下势独立	Empujar hacia Abajo y Sostenerse en una Pierna —
17	右下势独立	Empujar hacia Abajo y Sostenerse en una Pierna —
18	左右穿梭	Trabajar con la Lanzadera, por Ambos Lados
19	海底针	Aguja en el Fondo del Mar
20	闪通臂	Relampaguear los Brazos
21	转身搬拦捶	Girar el Cuerpo, Tirar, Bloquear y Golpear
22	如封似闭	Cierre Aparente
23	十字手	Manos Cruzadas
24	收势	Postura de Cierre

00 预备势

Postura de Preparación

De pie con los pies juntos, el cuerpo erguido y los brazos colgando a los costados, con todo el cuerpo en Song (relajación).
Xu Ling Ding Jin (elevar la coronilla): la coronilla queda levemente suspendida, el mentón ligeramente recogido y la respiración natural.

01 起势

Postura Inicial

Abra el pie izquierdo a la altura de los hombros; mantenga el peso estable, sin oscilar.
Levante ambos los brazos hacia adelante hasta la altura de los hombros; hunda los hombros, sin encogerlos.

02 左右野马分鬃

Separar la Crin del Caballo Salvaje, por Ambos Lados

Complete el gesto de "sostener la pelota" frente al cuerpo al recoger el pie.
Dé un paso hacia adelante apoyando primero el talón y luego asiente gradualmente en la posición de arco (Gong Bu).

03 白鹤亮翅

La Grulla Blanca Extiende las Alas

Después del paso de seguimiento, desplace el peso hacia atrás manteniendo el torso centrado.
Al extender el ala, eleve levemente la coronilla hacia adelante y hacia arriba.

04 左右搂膝拗步

Acariciar la Rodilla y Paso Torcido, por Ambos Lados

La palma que acaricia la rodilla traza un arco ligero frente a la rodilla.
Envíe la palma de empuje hacia adelante desde el lado de la oreja, con la fuerza llegando a la raíz de la palma.

05 手挥琵琶

Tocar el Laúd

Desplace el peso hacia atrás en un paso de medio asiento, con una clara distinción Xu-Shi (vacío-lleno).
Abrace ambos los brazos frente al pecho, como si sostuviera un laúd.

06 左右倒卷肱

Retroceder y Girar el Antebrazo, por Ambos Lados

Retroceda apoyando primero la punta del pie y luego asiente lentamente.
Al enrollar el brazo, llévelo hacia atrás en arco, cerca del cuerpo.

07 左揽雀尾

Agarrar la Cola del Pájaro — Lado Izquierdo

Mantenga los brazos redondeados al extender el peng, con una sensación de expansión hacia afuera.
Tire hacia atrás en arco, desplazando el peso hacia atrás de forma sincronizada.

08 右揽雀尾

Agarrar la Cola del Pájaro — Lado Derecho

Mantenga los brazos redondeados al extender el peng, con una sensación de expansión hacia afuera.
Tire hacia atrás en arco, desplazando el peso hacia atrás de forma sincronizada.

09 单鞭

Látigo Simple

Forme el gancho con una flexión natural de la muñeca — sin fuerza rígida.
Empuje la palma con la muñeca asentada, con la palma mirando directamente hacia adelante.

10 云手

Manos de Nube

Deje que la cintura guíe los brazos en un movimiento suave y continuo de un lado a otro.
Al desplazarse lateralmente, levante primero el talón; suba y asiente suavemente.

11 单鞭

Látigo Simple

Forme el gancho con una flexión natural de la muñeca — sin fuerza rígida.
Empuje la palma con la muñeca asentada, con la palma mirando directamente hacia adelante.

12 高探马

Palpar al Caballo

Desplace el peso hacia atrás hacia un paso vacío, con la punta del pie delantero tocando ligeramente.
Extienda la palma hacia adelante desde el lado de la oreja, sin pasar por encima de la altura de los ojos.

13 右蹬脚

Patada con el Talón Derecho

Doble ligeramente la pierna de apoyo y manténgase firme; estabilícese antes de levantar la otra pierna.
Dirija la fuerza hacia el talón, con los dedos del pie naturalmente recogidos.

14 双峰贯耳

Dos Picos

Lance ambos los puños en diagonal hacia arriba, desde los lados, con los pulgares mirándose entre sí.
Dirija los ojos de los puños oblicuamente a las sienes, sin pasar por encima de la altura de las orejas.

15 转身左蹬脚

Girar el Cuerpo y Patada con el Talón Izquierdo

Doble ligeramente la pierna de apoyo y manténgase firme; estabilícese antes de levantar la otra pierna.
Dirija la fuerza hacia el talón, con los dedos del pie naturalmente recogidos.

16 左下势独立

Empujar hacia Abajo y Sostenerse en una Pierna — Lado Izquierdo

Al descender en la postura, extienda el paso agachado de forma plana y hunda el peso hacia abajo.
Manténgase firme sobre una sola pierna, elevando la rodilla hasta la altura de la cintura.

17 右下势独立

Empujar hacia Abajo y Sostenerse en una Pierna — Lado Derecho

Al descender en la postura, extienda el paso agachado de forma plana y hunda el peso hacia abajo.
Manténgase firme sobre una sola pierna, elevando la rodilla hasta la altura de la cintura.

18 左右穿梭

Trabajar con la Lanzadera, por Ambos Lados

Después de dar el paso, forme una posición de arco diagonal, orientada hacia adelante en diagonal.
Eleve la palma que sostiene por encima del lado de la cabeza; empuje la otra hacia adelante.

19 海底针

Aguja en el Fondo del Mar

Manténgase firme en el paso vacío, con el torso inclinándose ligeramente hacia adelante.
Extienda los dedos oblicuamente hacia abajo y hacia adelante, con la fuerza llegando a las puntas de los dedos.

20 闪通臂

Relampaguear los Brazos

Empuje la palma delantera y afirme la palma trasera, abriendo ambos los brazos a la vez.
El pie delantero de la posición de arco apunta en la misma dirección que el empuje.

21 转身搬拦捶

Girar el Cuerpo, Tirar, Bloquear y Golpear

Gire con la cintura guiando el cuerpo; evite que el peso flote.
Enlace el puño que desvía, la palma que bloquea y el golpe en una sola secuencia compacta.

22 如封似闭

Cierre Aparente

Cruce y tire ambas las palmas hacia atrás y luego presiónelas hacia adelante.
Presione las palmas hasta la altura del pecho, con la fuerza llegando a las raíces de las palmas.

23 十字手

Manos Cruzadas

Cruce ambos los brazos frente al pecho, abrazando en un arco redondeado.
Desplace lentamente el peso hacia entre las dos piernas y manténgase firme.

24 收势

Postura de Cierre

Separe las manos hacia los lados y déjelas descender lentamente; relaje todo el cuerpo.
Alargue la exhalación de forma adecuada; la respiración desciende naturalmente hasta el Dantian.