



詞彙表


# GLOSARIO DE ARTES INTERNAS

[www.taichichuan.com.es](http://www.taichichuan.com.es)

# GLOSARIO DE ARTES INTERNAS

Este glosario de **artes internas chinas** se empezó a elaborar en 2001 para **chenretiro.com** y a partir de 2004 lo seguimos editando y ampliando la redacción y los colaboradores de TAI CHI CHUAN con los términos que van apareciendo en los artículos publicados. Esta versión incluye los términos aparecidos hasta el nº 19.

Los términos chinos aparecen en primer lugar en negrita en transcripción *pinyin* (**Taijiquan, Qigong**), y a continuación en Wade-Giles (**T'ai chi chüan, Ch'i kung**) y / o en transcripción "castellanizada" (**Tai chi chuan, Chi kung**).

Cuando en una entrada aparecen dos transcripciones en chino (太極拳, 太极拳), la primera es en caracteres tradicionales y la segunda en caracteres simplificados. 

## A

### 玉枕

**Almohada de jade (Yu Zhen)** - Punto situado en el cruce del borde occipital con la línea central de la cabeza. Es uno de los tres puntos de la espalda donde el Qi tiende a bloquearse, y el más difícil de abrir. Por eso se conoce también por el nombre de "La puerta de hierro".

### 按

**An - Empujar.** Una de las Ocho fuerzas. Se usa la palma de una o ambas manos para empujar al oponente con la intención de que la fuerza penetre en su cuerpo más allá del punto de contacto. Se relaciona con el trigrama *Dui* (lago/metal), beneficia los pulmones.

### 暗勁, 暗勁

**An jin (An Chin)** - **Energía oculta.**

## B

### 八段錦, 八段錦

**Ba duan jin (Pa tuan chin)** - **Ocho piezas de un brocado de seda.** Esta conocida forma de Qigong se compone de ocho ejercicios que trabajan sobre estiramientos para fortalecer músculos, tendones y todo el sistema de órganos internos y meridianos. Se los describe por primera vez en el *Xiu Zhen Shi Shu* (Diez tratados sobre la restauración de la vitalidad original), del siglo VIII d.C. Muchos autores atribuyen el origen de esta forma al general Yue Fei de la dinastía Song, quien compuso los ejercicios a partir del *Yi Jin Jing (Clásico de la transformación de los tendones)* de Bodhidharma.

### 八法

**Ba fa** (ver Ocho Fuerzas)

### 八卦

**Bagua** (ver Ocho Trigramas)

### 八卦掌

**Bagua zhang (Pakua chang)** - **Palma de los ocho trigramas.** Arte marcial interno de claras raíces taoístas. Su creación se atribuye a Dong Haichuan. Su particularidad más evidente es su desplazamiento

circular (se camina simbólicamente sobre los ocho trigramas del *Yijing*), los golpes con la palma y la posición espiral de todo el cuerpo durante las acciones.

## 白鶴拳, 白鹤拳

**Bai he quan - Grulla Blanca.** Estilo externo surgido posiblemente a mediados del siglo XVIII. Sus técnicas se basan en ataques a las zonas más vulnerables y más difíciles de fortalecer, como ojos, garganta, plexo solar, riñones, costillas, entrepierna o rodillas, junto con un complejo trabajo de piernas y veloces movimientos de evasión.

## 百會, 百会

**Baihui - Cien reuniones (20 VG)** . Un punto de acupuntura fundamental en Qigong. Calma el espíritu. Es otra de las puertas energéticas del cuerpo. Abre la comunicación con el mundo exterior, sobre todo con la energía celeste, yang.

## 拜師, 拜师

**Baishi** - Ceremonia por la que un maestro nombra oficialmente a un discípulo.

## 八極拳, 八极拳

**Bajiquan (Pa chi chuan) - Boxeo de los ocho polos.** Arte marcial originado en Hebei, en el norte de China, caracterizado por los ataques explosivos a corta distancia con codos, hombros, rodillas y caderas contra los puntos más vulnerables del cuello, tronco y piernas del oponente.

## 八門, 八门

**Ba men** (ver Ocho Puertas)

## 背絲扣, 背丝扣

**Bei si kou (Pei ssu k'ou, Pei se kou) - Filamentos invertidos anudados.** Designa las dos líneas curvas que dividen el diagrama del Taiji.

## 六合八法

**Boxeo del agua** (ver Liu he ba fa)

## 步法

**Bu fa** - Entrenamiento de los diferentes tipos de pasos.

## 不正

**Buzheng** - Ausencia de los principios de las Ocho Fuerzas y del Taijiquan en general.

## C

## 採

**Cai (Ts'ai, Chai) - Tirar.** Una de las Ocho Fuerzas. Tirar del adversario haciendo uso de nuestra propia fuerza (*jin*) para derribarlo, desequilibrarlo o llevarlo a una posición ventajosa para nosotros. Se relaciona con el trígama *Qian* (Cielo), beneficia la energía en la cabeza.

## 鐵布衫, 铁布衫

**Camisa de hierro** - Sistema de Qigong que trabaja la energetización del tejido conjuntivo. Incluye los ejercicios de "cambio del músculo y tendón" (*Yijinjing*) y los de "limpieza de las médulas óseas"

(*Xisuijing*). Este trabajo parece provenir del templo Shaolin y de las enseñanzas de Da Mo (Bodhidharma), y su objetivo era endurecer el cuerpo para hacerlo resistente a los ataques.

## 道藏

**Canon taoísta** - Compendio de textos taoístas que incluyen obras de historia, poesía, rituales mágicos, agronomía, meditación, alquimia, agronomía, adivinación, geografía, filosofía, religión, sericultura, farmacología, medicina, etc.

## 佛禪, 佛禪

**Chan, budismo** - Es una rama del budismo Mahayana que surge en China alrededor del siglo VII e incorpora influencias del taoísmo y del budismo *Huayan*. Se centra en el cultivo de la mente, o la meditación, como vía hacia el despertar espiritual. Desde China se extendió a Vietnam, Corea y Japón, donde recibe el nombre de *Zen*.

## 纏絲功, 缠丝功

**Chan si gong** (Ch`an ssu kung, Chanse Kung) - **Devanar un hilo de seda**. Serie de ejercicios cuyo objetivo es aprender a generar *Chan si jin*, energía espiral. Fueron desarrollados esencialmente por la familia Chen.

## 纏絲勁, 缠丝劲

**Chan si jin** (Ch`an ssu chin, Chanse Chin) - **Energía de enrollar seda**. Principio fundamental del Taijiquan. Consiste en la movilización de todo el cuerpo utilizando un movimiento espiral que conecte todas sus partes.

## 長拳, 长拳

**Chang quan** - **Puño largo**. Término general que engloba algunas escuelas tradicionales de los llamados boxeos del Norte. Se caracterizan por su gran extensión en las posturas, agilidad y rapidez en el movimiento. Se salta a gran altura y se combina dureza con suavidad, rapidez y lentitud, y movimiento y tranquilidad.

## 長強, 长强

**Changqiang** - **Largo y poderoso (1VG)**. Punto de acupuntura situado a media distancia entre el coxis y el ano. Equilibra las entrañas y comunica *Du* y *Ren Mai*. Es un punto energético muy importante en Qigong, sobre todo en trabajos sobre la Pequeña Circulación Celeste u Órbita Microcósmica.

## 陳式, 陈式

**Chen, estilo** - Según las teorías dominantes, el estilo más antiguo de Taijiquan, basado en la investigación de Chen Wangting (c.1600-1680) que desarrolló un arte marcial inspirado en diferentes estilos de lucha. Fue creado en la aldea de Chenjiagou, distrito de Wen, provincia de Henan. Sus características principales son el estudio exhaustivo de la energía de enrollar seda (*Chan si jin*), un trabajo de posiciones riguroso y la unión de movimientos lentos y rápidos en armonía.

## 鄭曼青, 郑曼青

**Cheng Man Ching, estilo** - Se da este nombre a la adaptación del estilo Yang que realizó este célebre discípulo de Yang Chengfu.

## 陳家溝, 陈家沟

**Chenjiagou** (Ch`en Chia K`ou) - Aldea del distrito de Wenxian, provincia de Henan, donde se originó el Taijiquan estilo Chen.

氣，气

**Chi** (ver Qi)

氣功，气功

**Chi Kung** (ver Qigong)

基本功

**Chi pen kung** (ver Ji ben gong)

擒拿

**Chin Na** (ver Qin Na)

精

**Ching** (ver Jing)

衝脈，冲脉

**Chong Mai - Meridiano de asalto.** También llamado *Zhongmai* o "meridiano central" en los textos taoístas, donde se concibe a veces como un canal que pasa por el centro del cuerpo. Parte del perineo, pasa por el ombligo y va hasta el corazón. Una de sus ramas sube por la espalda y sirve de depósito a los diferentes meridianos. Otra rama sube por delante hasta la laringe y termina alrededor de la boca.

肘

**Chou** (ver Zhou)

蔡李佛

**Choy Li Fat (Choy Lee Fut)** - Estilo de Wushu del sur de China, fundado en 1836 por Chan Heung, que combina las técnicas de puño largo del sur con las patadas y el trabajo de pies del norte

莊子，庄子

**Chuang Tzu** (ver Zhuang Zi)

出勁，出劲

**Chu jin** - **Energía saliente**, que surge del *dantian*. En el contexto de *Chansi jin* se asocia a *Nichan*.

先天

**Cielo anterior** - Todo lo anterior al nacimiento, lo innato, lo genético.

後天，后天

**Cielo posterior** - Todo lo posterior al nacimiento, lo adquirido.

五禽戲，五禽戏

**Cinco Animales** (ver Wuqin xi)

五步

**Cinco Direcciones** - Junto con las Ocho Fuerzas, constituyen las Trece Posturas del Taijiquan. Son: *Jin Bu* (avanzar), *Tui Bu* (retroceder), *Zuo Gu* (mirar a la izquierda), *You Pan* (vigilar a la derecha) y *Zhong Ding* (equilibrio central).

## 五行

**Cinco Fases / Elementos / Movimientos** - Son las cinco manifestaciones de la energía en el cuerpo. Son: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. Los caracteres chinos implican movimiento. La interacción entre ellas se produce en ciclos de generación, control o retrocontrol.

## 五步

**Cinco Pasos** (ver Wu bu)

## 五中

**Cinco Vísceras** - Los cinco órganos principales (*zhang*) de la medicina tradicional china. Estos órganos son: los pulmones, los riñones, el hígado, el corazón y el bazo / páncreas. Cada uno de ellos está asociado a una de las Cinco Fases. Los pulmones se corresponden con el Metal, los riñones con el Agua, el hígado con la Madera, el corazón con el Fuego y el bazo / páncreas con la Tierra.

## 寸

**Cun (Chun)** - Es una unidad de medida del cuerpo humano, utilizada en medicina tradicional china para la localización de puntos de acupuntura. Cada uno de los segmentos del cuerpo humano puede dividirse en un número de particiones iguales. Un *cun* es cada una de estas partes iguales y se considera como una unidad proporcional, pues depende de las características de cada individuo. Este método de medición puede aplicarse con exactitud comparativa a niños y adultos o diferentes constituciones corporales. Por ejemplo, la medida entre los pezones es de 8 *cun*.

## D

## 大包

**Da bao - Gran envoltura (21 BP)**. Punto de acupuntura localizado en el sexto espacio intercostal, en la línea media de la axila. De este punto parte el Gran *Lo* del Bazo, es el punto de salida

## 大刀

**Da dao** (ver Guandao)

## 大架

**Da jia (Ta Chia) - Estructura grande**. Una de las principales ramas del Taijiquan estilo Chen. También se da este nombre a la creada por Yang Chengfu en el estilo Yang.

## 大履

**Da lu (Ta Lu) - Gran tirón**. En el estilo Yang, ejercicio en pareja que desarrolla la cualidad de moverse en ángulo usando las cuatro técnicas diagonales (*cai, lie, zhou, kao*). En el estilo Wu, ejercicio por pareja para aprender las cuatro técnicas diagonales con menos desplazamiento que en el estilo Yang. En el estilo Chen, ejercicio en pareja de *tuishou* que trabaja esencialmente las posturas, que se bajan para practicar a ras de suelo.

## 大周天

**Da zhou tian** (ver Órbita macrocósmica)

## 大周天

**Da zhou tian** (ver Órbita macrocósmica)

## 帶脈，带脉

**Dai mai** - **Meridiano cinturón**. Uno de los Ocho Meridianos Curiosos, que rodea la cintura y abraza a todos los meridianos. Es una de las llaves de acceso al sistema energético.

## 丹田

**Dantian** (*Tan t'ien*, *Tantien*) - **Campo del elixir alquímico** (o **Campo de cinabrio**). Según la alquimia taoísta se considera que en el cuerpo humano la energía se acumula y filtra en tres centros vitales mayores, llamados *dantian*. De acuerdo con la tradición alquímica china, la energía vital va transmutándose y purificándose a medida que va pasando por estos "campos". En general, cuando en Taijiquan hablamos de *dantian*, nos referimos al situado en el vientre (inferior o medio, dependiendo de las escuelas).

## 道

**Dao** (ver Tao)

## 道德經，道德经

**Dao de jing** (*Tao te ching*) - **Clásico del Dao y el De**. Este clásico filosófico se atribuye a Lao Zi, en el siglo III o IV a.C. Se considera una de las tres obras capitales de la filosofía taoísta, y es la más críptica de todas. En ella se describe el significado de fundirse con el Tao y llenarse con el hálito indiferenciado del origen.

## 道家

**Dao jia** (*Tao Chia*) - **Escuela o familia del Tao**. Fue el nombre con que el historiador Sima Tan registró el taoísmo en sus *Anales Históricos*.

## 刀

**Dao** (*Tao*) - **Sable**. Una de las cuatro armas principales del *wushu*, junto con la espada, el palo largo y la lanza.

## 導引，导引

**Daoyin** (*Taoyin*). Sistema de gimnasia energética china. Es el antecedente del Qigong y uno de los pilares en que se basa el Taijiquan. El término proviene de las ideas de "guiar (*dao*) el qi para conseguir equilibrio" y "dirigir (*yin*) el cuerpo para conseguir suavidad". Por tanto, el concepto de "guiar" se refiere especialmente a la respiración, mientras que "dirigir" tiene que ver con el movimiento del cuerpo. Estos ejercicios incluyen movimientos de brazos y piernas, técnicas respiratorias y de automasaje, y pueden curar enfermedades y mejorar la salud. Su característica principal es que los movimientos, cuyo origen se remonta a danzas primitivas, van acompañados de ejercicios respiratorios.

## 德

**De** (*Te*). En el contexto del *Dao de jing*, es la forma especial que tiene del *Dao* de manifestarse en cada cosa, en cada ser: es su naturaleza, lo que hace que algo sea lo que es y no otra cosa.

## 點穴，点穴

**Dian xue** (*Tien hsüeh*). Técnicas de ataque a puntos vitales.

## 點穴，点穴

**Dim Mak** (*cantonés*) (ver *Dian xue*)

## 董式

**Dong (Tung), estilo.** Rama del estilo Yang desarrollada por Dong Yingjie (Tung Ying-chieh), uno de los principales discípulos de Yang Chengfu, a partir de sus conocimientos de los estilos Wu/Hao y Yang.

## 懂勁, 懂劲

**Dong jin (Tung chin).** Comprensión de la fuerza

## 督脈, 督脉

**Du mai - Vaso Gobernador (o Canal de Control).** Uno de los Ocho Meridianos Curiosos, de gran importancia en el taoísmo. Está relacionado con todos los meridianos yang. Su trayecto comienza en el cóccix y asciende por el canal medular, entra de nuevo por la nuca, emerge de nuevo en la cima de la cabeza y desciende por el centro de la frente hasta el frenillo del labio superior. *Du mai* es uno de los dos meridianos que participan en la Órbita microcósmica.

## 段

**Duan (Tuan) - Grado.** Cada uno de los nueve niveles de maestría establecidos por la Federación China de Wushu.

## E

## 推手

**Empuje de manos** (ver Tui shou)

## 二路

**Er Lu - Segunda forma** tradicional del estilo Chen, probablemente relacionada con el estilo de lucha practicado originalmente en el pueblo de Chenjiagou antes de la llegada del Taijiquan. Contiene muchos movimientos de *fajin*, su ritmo es rápido y potente y las manos conducen el cuerpo. También llamada *Pao chui*, o "puño de cañón".

## F

## 發放, 发放

**Fa fang - Fuerza de rebote.** Es una fuerza de tipo elástico que no constituye un golpe directo.

## 發勁, 发劲

**Fajin (Fachin) - Emisión de energía.** Proyección súbita y explosiva de la energía Jin. Todos los estilos trabajan esta exteriorización de energía, pero el estilo Chen es el que lo hace de manera más sistemática en sus formas.

## 發力, 发力

**Fa li.** En Yi Quan, emisión de fuerza explosiva. A diferencia de otras artes marciales, la fuerza se emite en seis direcciones a la vez: arriba, abajo, delante, detrás, izquierda, derecha. Esta habilidad es el resultado de la práctica de *Zhan Zhuang* y *Shi Li*.



## 放鬆功, 放鬆功

**Fang Song Gong.** Entrenamiento de la relajación alerta.

## 風水, 风水

**Feng shui.** Literalmente, "viento y agua". Es una disciplina geomántica de origen chino que estudia las manifestaciones de la energía en el espacio que nos rodea, tanto en un plano horizontal como vertical. Para ello se aplica la teoría del yin y yang, cinco elementos, *bagua*, etc., partiendo de la idea de unión del hombre con su entorno. Al igual que la acupuntura en el cuerpo, el *fengshui* estudia en el espacio externo cómo favorecer la libre circulación de la energía y el desarrollo integral del ser humano. Existen dos corrientes principales, la que prioriza el estudio de la forma, y la de la brújula, que en su aproximación se rige principalmente por la orientación geográfica.

## 式

**Forma**, también llamada a veces **rutina** o **secuencia**. Serie de movimientos encadenados con un significado marcial en la que se integran todos los principios del Taijiquan uniéndolos en un movimiento continuo. En ocasiones el término "formas" se utiliza para referirse a los movimientos por separado y no al completo de la serie (por ejemplo, "Taijiquan de 48 formas").

## G

## 功夫

**Gongfu (Kungfu).** Técnica llevada a la maestría gracias al tiempo y el esfuerzo. Alto nivel de habilidad en un campo concreto. No define genéricamente a las artes marciales.

## 功力

**Gongli (Kungli).** Ejercicios de fortalecimiento físico.

## 白鶴拳, 白鶴拳

**Grulla Blanca** (ver Bai he quan)

## 關刀, 关刀

**Guan dao (Kuantao) - Alabarda china.** Arma utilizada desde el período de los Tres Reinos (220-265 d.C.) hasta principios del siglo XX. Su invención se atribuye al célebre general Guan Di o Guan Yu. Consta de un asta de madera o metal con una ancha hoja de sable en uno de sus extremos y un contrapeso con punta en el otro.

## 觀音, 观音

**Guan Yin (Kuan Yin).** Es la bodhisattva de la compasión que veneran los budistas en el este de Asia. Los taoístas la reverencian como a una inmortal. Es conocida como la diosa de la clemencia.

## 國術, 国术

**Guoshu (Kuoshu) - Artes de la nación.** Artes marciales de China. Abreviatura de *Zhongguo Wushu*, término propuesto en 1926 por el gobierno de la República de China en un intento de modernizar la metodología de enseñanza, adoptando sistemas pedagógicos occidentales y rechazando el sectarismo y la guerra de linajes imperante entre diferentes estilos. Algunos de los líderes de los estilos más famosos de Taijiquan y otras artes marciales chinas se unieron al proyecto, que terminó a causa de la invasión japonesa en 1931. Actualmente se emplea sobre todo en Taiwan como sinónimo de *Wushu*.

## H

### 化勁，化劲

**Hua jin** (Hua chin) - **Energía del cambio**, o capacidad de neutralización.

### 回民拳

**Hui Min Quan**. Boxeo de los *hui*. Conjunto de artes marciales de la etnia musulmana china *hui*. Entre ellos se cuentan el Cha Quan (Boxeo de la familia Cha), el Qi Xing Quan (Puño de las Siete Posturas), y el Xinyi Liuhe Quan, el único de ellos considerado estilo interno.

### 會陰，会阴

**Huiyin** - **Encuentro en el yin (1VC)**. Punto de acupuntura localizado en el centro del perineo, entre el ano y el escroto en el hombre, y entre el ano y la horquilla vulvar en la mujer. Constituye una de las puertas energéticas del cuerpo. A través de él es posible captar la energía terrestre y también dar salida al Qi perturbado.

### 混元

**Hunyuan** - **Caos primitivo**. Estado original de fusión del yin y el yang.

### 混元式

**Hunyuan, estilo**. Su nombre completo es *Chen Xingyi Hunyuan Taijiquan*. Variante del estilo Chen desarrollada por Feng Zhiqiang, discípulo de Chen Fake. Incorpora elementos de *Xingyiquan* y del trabajo energético que aprendió de Hu Yaozhen.

## I

### 易筋經，易筋经

**I Chin Ching** (ver Yi Jin Jing)

### 易經，易经

**I Ching** (Ver Yi Jing)

### 意拳

**I Chuan** (ver Yi Quan)

## J

### 擠，挤

**Ji (Chi)** - **Presionar**. Una de las Ocho Fuerzas. Fuerza en forma de cuña, o de cono, empleada sea para golpear, desviar o dividir la fuerza que recibimos del ataque de el contrario. Se relaciona con el trigramma *Zhen* (Trueno / Madera) y practicado correctamente, acomoda y relaja el hígado.

### 基本功

**Ji ben gong** (*Chi pen kung*). Ejercicios básicos dentro de una metodología, diseñados para enseñar las bases de un estilo, técnica, ejercicio, etc.

## 劍， 劍

**Jian (Chien) - Espada recta.** Una de las cuatro armas principales del wushu, junto con el sable, el palo largo y la lanza.

## 教門， 教门

**Jiao Men - Puerta de la religión.** Uno de los nombres que recibe el Hui Min Quan.

## 鷄步， 鸡步

**Jibu - Paso de gallo.** Paso característico del Xinyi Liuhe. Es una posición compacta y estable, con la mayor parte del peso en la pierna adelantada, que protege la entrepierna, mientras que la pierna atrasada se apoya sobre la punta, "amartillada" de manera que permite proyectar el cuerpo hacia delante rápidamente.

## 解溪

**Jiexi - Arroyo donde se tratan los tendones relajados (E41).** Punto de acupuntura localizado entre los tendones del extensor largo del dedo gordo y el extensor común de los dedos. Es punto *Jing* río del meridiano de *yangming* del pie, de tonificación de este canal. Se utiliza para afecciones de la articulación del tobillo, cefalea, enteritis, nefritis y dolor en los miembros inferiores.

## 勁， 劲

**Jin (Chin) - Fuerza interna.** Potencia desarrollada mediante la práctica correcta, que se diferencia de la fuerza muscular (*li*) en que puede refinarse y desarrollarse independientemente de las facultades físicas del practicante. Tradicionalmente se dice que cuando un golpe de Taiji quan reúne fuerza, utilización adecuada de la estructura corporal, intención, energía y espíritu, es un golpe con jin, con energía.

## 精

**Jing (Ching) - Esencia vital** responsable de los mecanismos de crecimiento y desarrollo en el cuerpo humano. De acuerdo con la medicina tradicional china, el *Jing* es la sustancia que facilita una evolución armónica de la vida; en este aspecto está muy cercana al concepto de "hormonas" en la medicina occidental. En el mismo contexto significa "energía sexual" en todas sus variantes (semen, capacidad de ovular o de quedar embarazada, etc.). Para los taoístas el *Jing* es el primero de los Tres Tesoros (*Jing*, *Qi*, *Shen*) utilizados en alquimia interna.

## 經絡， 经络

**Jing luo - Canales o meridianos.** La red de meridianos es similar a un tejido que recubre todo el cuerpo. *Jing* refleja la idea de "pasar a través". En un tejido, los *Jing* serían la trama, que atraviesa el cuerpo de forma vertical. *Luo* contiene las ideas de "conectar", "unir" o "red". Los *luo* son como la urdimbre de un tejido, atravesando el cuerpo de forma horizontal.

## 五禽戲， 五禽戏

**Juego de los cinco animales** (ver Wuqin xi)

## K

## 開合， 开合

**Kai he - Abrir y cerrar.** Una de las dualidades que se trabajan en el Taijiquan. Se puede aplicar a diferentes partes del cuerpo o al unísono en su totalidad.

## 靠

**Kao - Apoyarse.** Una de las Ocho Fuerzas. Todo el cuerpo se mueve como una unidad para entrar en contacto con el cuerpo del adversario y desequilibrarle, normalmente usando el hombro o el costado (por ello es traducido habitualmente de forma muy limitada como "golpe de hombro"). Fuerza aplicada muy corta distancia cuando ya no hay posibilidad de utilizar otras más abiertas. Se relaciona con el trigramo Xun (Viento) y beneficia a la columna vertebral.

## 胯

**Kua - Articulación de la cadera.** En su acepción general incluye la zona inguinal y la cabeza del fémur. Es un área importante en el Taijiquan, que permite la correcta colocación de la postura. En el plano energético, permite la conexión entre el *dantian* y el resto del cuerpo.

## 觀音, 观音

**Kuan Yin** (ver Guan Yin)

## 功夫

**Kung fu** (ver Gongfu)

## 國術, 国术

**Kuoshu** (ver Guoshu)

## L

## 勞宮, 劳宫

**Lao gong (Lao kung) - Palacio del Trabajo (MC 8).** Punto de acupuntura localizado en la parte señalada por la extremidad del dedo corazón cuando se flexiona. Es punto Ying, manantial del meridiano *jueyin* de la mano. Es un punto emisor y captor de la energía, fundamental en Qigong.

## 老架

**Lao jia (Lao Chia) - Estructura antigua.** Una de las principales ramas del Taijiquan estilo Chen. Consta de dos formas de mano vacía, *Yi lu* y *Er lu*. En la primera dominan los movimientos lentos y suaves, y la cintura guía el movimiento de los brazos; en la segunda dominan los movimientos veloces y explosivos, y los brazos guían el movimiento de la cintura. *Er lu* también se conoce como *Pao chui* o "puño de cañón".

## 老子

**Lao Zi (Lao Tzu, Lao Tse).** Fundador de la filosofía taoísta, se le atribuye la escritura del *Dao De Jing*. De los tres filósofos principales del taoísmo, su figura quizás sea la más conocida. Existen reservas acerca de su existencia, pues no se sabe a ciencia cierta si existió en realidad. No obstante, se cree que fue archivero imperial en el siglo VI a.C. en Longyang, provincia de Hunan, durante la dinastía Zhou y que fue contemporáneo de Confucio.

## 雷聲, 雷声

**Leisheng - Trueno.** Está presente en la mayoría de los movimientos de cierre de las formas del Xinyi Liuhe. Externamente, consiste en el sonido *yi*, emitido desde el abdomen, con la apariencia de un grito. Internamente, produce una sacudida en el *dantian*, como el temblor producido por el trueno, y casi siempre va acompañado de una técnica con *fajin*.

# 力

**Li - Fuerza** generada únicamente por la contracción muscular. En Taijiquan se intenta evitar su uso, ya que limita la posibilidad de generar energía interna

# 連, 连

**Lian (Lien) - Pegarse.** Uno de los cuatro puntos clave del *Tui shou*. Adherirse al otro siguiendo sus acciones en vez de oponerse a él para poder mantener el *zhan* (contacto y escucha) haga el movimiento que haga. A partir de cierto nivel de práctica se tiene una sensación de estar pegados a él aunque haya un espacio entre nosotros (como si hubiese filamentos pegajosos entre ambos). Si el adversario se desplaza, para poder mantener *lian* es necesario aplicar *sui*.

# 練功, 练功

**Lian gong (Lien kung).** En sentido literal, "hacer ejercicio". A menudo se asocia a un sistema de Qigong muy extendido en China en la actualidad (*Lian gong shi ba fa*). Los ejercicios están diseñados para poder ser realizados por personas mayores.

# 二节棍, 二節棍

**Liang Jie Gun - Palo de dos secciones.** Arma utilizada en diferentes artes marciales formada por dos palos unidos por una cadena o cuerda.

# 捌

**Lie - Partir.** Una de las Ocho Fuerzas. Un tipo de movimiento radial (tomando nuestra columna vertebral como centro) que golpea secamente o bien parte la dirección de la energía del adversario. La intención es la de "romper en dos" la zona de contacto con el adversario, comprimiendo toda la energía en un solo punto. Le corresponde el trigramma *Kun* (tierra) y beneficia al *dantian*.

# 列子

**Lie Zi (Lieh Tzu, Lie Tse).** Es el tercero de los grandes filósofos del taoísmo. Vivió en el Periodo de Primavera y Otoño de la dinastía Chou oriental (770-476 a.C), unos doscientos años después de Lao Zi y Confucio. Su obra, el *Lie Zi*, contiene más historias que exposiciones filosóficas formales, lo que hizo que fuese considerada una obra menor hasta el siglo X, cuando fue reconocida como uno de los tres grandes clásicos taoístas.

# 靈, 灵

**Ling - Espíritu.** El Ling sólo existe en animales espirituales elevados, como los humanos o los monos. Representa comprensión y entendimiento emocional. También significa "divino" o "sobrenatural"

# 六合八法

**Liuhe Bafa - Boxeo de las Seis Armonías y los Ocho Métodos.** También llamado "Boxeo del Agua". Se suele considerar el cuarto arte marcial interno chino. Aunque podría tener su origen en la dinastía Song, su creación se atribuye a un sabio taoísta de la montaña Hua Shan, en Shanxi. Une principios y técnicas del Taijiquan, el *Baguazhang* y el *Xingyiquan*.

# 羅漢氣功, 罗汉气功

**Lohan Qigong (o Luohan Qigong).** Es el sistema de trabajo interno del *Choy Li Fat*. Según la tradición tiene su origen en el templo de Shaolin. Tiene tres formas, asociadas a tres niveles de cultivo de los Tres Tesoros: "las manos de los 18 budas", el *Siu Lohan* (Pequeño buda) y el *Daai Lohan* (Gran buda).

## 攉。捋

**Lü - Desviar.** Una de las Ocho Fuerzas. Ceder desviando el ataque del del adversario tomando prestada su propia fuerza y utilizando para ello sólo un poco de la nuestra. Le corresponde el trigramo *Li* (Fuego) y beneficia al corazón y la circulación sanguínea.

## M

## 馬步，马步

**Ma bu - Posición del jinete,** con las piernas abiertas y arqueadas. Se puede realizar a diferentes alturas. A veces por extensión se denomina así a los ejercicios de *Zhan zhuang*.

## 秘傳，秘传

**Michuan** (ver Yangjia Michuan, estilo)

## 明勁，明劲

**Ming jin.** Energía visible.

## 命門，命门

**Mingmen - Puerta de la vida (VG 4).** Punto de acupuntura del Vaso Gobernador (*Du mai*). Está situado bajo la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar. En el entrenamiento de Qigong, el *Mingmen* es una zona más amplia en la espalda, como la que cubre una faja de motorista. Es un punto muy importante para la energía vital de todo el cuerpo y en especial, para los riñones.

## N

## 難度，难度

**Nandu (Nantu) - Movimientos de especial dificultad** que se puede incorporar a las formas libres de Taijiquan de competición

## 南拳

**Nan quan - Puño del sur.** Término que engloba los estilos externos nacidos al sur del río Yangtze. En términos generales se caracterizan por posturas muy bajas y un predominio del trabajo de brazos sobre las técnicas de piernas.

## 內丹功

**Nei dan gong (Nei tan kung) - Cultivo del elixir interno** (ver Nei gong).

## 內功

**Neigong (Neikung) - Entrenamiento interior.** Habilidad (*gongfu*) de entrenar lo que está dentro. Parte de la práctica destinada a desarrollar cualidades no visibles, como respiración, enraizamiento, energía interior, unificación corporal, resistencia ante los golpes, uso correcto de la mente y la intención, etc. El Qigong es un termino sinónimo, aunque dentro de la tradición del Taijiquan y las artes marciales, *Neigong* se considera más correcto.

## 內家

**Neijia - Familia interna (escuela interna).** Conjunto de artes marciales chinas que enfatizan en el entrenamiento la relajación (*song*) y la intención (*yi*) para movilizar el Qi.

## 內勁，內勁

**Neijin** - Fuerza interna.

## 內力

**Nei li** - Fuerza interna.

## 黏，粘

**Nian (Nien)** - Uno de los cuatro puntos clave del *Tui shou*. Manteniendo la capacidad adherente de *lian* en todo el cuerpo, ceder (*hua*) canalizando y redirigiendo la fuerza del adversario a través de nuestro *peng* en nuestro beneficio.

## 逆纏，逆纏

**Nichan**. Uno de los dos sentidos en que se mueve la energía espiral. Implica apertura y es de naturaleza centrífuga. Corresponde por lo general a la espiración y a la emisión de energía.

## 泥丸

**Niwan** - **Campo de Cinabrio Superior**. Según el *Dacheng jiejing*, escrito por Liu Huayang en el siglo XVIII, este punto de acupuntura se sitúa en el centro de la cabeza. Es llamado también Estanque del Loto Superior y en él está contenida la energía espiritual.

## O

## 八勁，八勁

**Ocho Fuerzas (Ba fa)**. Son las ocho acciones básicas del Taijiquan (*Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou* y *Kao*), relacionadas con los Ocho Trigramas del *Libro de los Cambios (Yi Jing)*. Representan diferentes maneras de dirigir y manifestar la fuerza interna (*jin*). En las técnicas de Taijiquan suelen aplicarse combinadas, y rara vez se presentan aisladas.

## 八門，八門

**Ocho Puertas** (ver Ocho Fuerzas)

## 八卦

**Ocho Trigramas (Bagua)**. Proceden de las mutaciones entre yin y yang y se expresan a través de líneas partidas o enteras. Representan la base de las mutaciones del *Yi Jing*, el *Libro de los Cambios*. Son *Qian*, el Cielo; *Kun*, la tierra; *Zhen*, el trueno; *Xun*, el viento; *Li*, el fuego; *Kan*, el agua; *Gen*, la montaña; y *Dui*, el lago.

## 奇經八脈，奇经八脉

**Ocho vasos curiosos o maravillosos (Qijing Bama)**. Estos ocho vasos reservan energía a modo de lagos y atesoran un tipo de energía muy pura que en las prácticas taoístas se busca desvelar y hacer fluir libremente. Salvo dos, *Du* y *Ren mai*, no tienen puntos de acupuntura específicos.

## 大周天

**Órbita macrocósmica (Da zhou tian)**. Trabajo de alquimia interna. A partir del entrenamiento de la órbita microcósmica, una vez que el Qi fluye sin obstrucciones por los canales *Du* y *Ren*, la energía se expande iniciando el recorrido de los miembros inferiores en primer lugar, y después de los miembros superiores. El Qi circula por los *Ocho Canales Curiosos* nutriendo los órganos vitales y los tejidos de todo el cuerpo.

## 小周天

**Órbita microcósmica (*Xiao zhou tian*).** También llamada "Pequeña revolución celeste", es un trabajo de alquimia interna. La energía circula por la unión formada entre los canales de control (*Du mai*) y función (*Ren mai*), cerrando el circuito por debajo al presionar el canal de la uretra y por arriba al tocar el paladar con la punta de la lengua. La esencia original (*jing*) transformada en aliento circula de forma rotatoria por estos canales, y el practicante forma un microcosmos en armonía con el macrocosmos, el universo

## P

## 中宮，中宮

**Palacio Central (*Zhong gong*).** También llamado "Palacio Púrpura". Es una zona situada a un pulgar o dos por debajo del corazón, en el interior del cuerpo.

## 泥丸宮，泥丸宮

**Palacio de la píldora de fango (*Ni wan gong*).** Según el *Dacheng jiejing*, escrito por Liu Huayang en el siglo XVIII, es una zona situada en el centro de la cabeza. Se denomina también "Estanque del loto superior" y en él está contenida la energía espiritual.

## 炮捶

**Paochui (P`ao Ch`ui) - Puño de cañón.** (Ver Er Lu)

## 棚

**Peng (P`eng).** Una de las Ocho Fuerzas. Fuerza básica del Taijiquan de traducción casi imposible. Con un efecto parecido al de un gas a presión, debe llenar nuestro cuerpo otorgándonos una cualidad "neumática" como la de un balón hinchado o un muelle. En caso de manifestarse lo hace expandiendo nuestro cuerpo o haciendo rebotar una fuerza que nos alcanza. *Peng* debe estar presente en cada acción que realicemos y en cada parte de nuestro cuerpo. Su trigramas es *Kan* (Agua) y su trabajo correcto aumenta la energía de los riñones.

## Q

## 氣，气

**Qi (Chi) - Energía vital,** relacionada tanto con el aire que respiramos como con los principios inmediatos de la alimentación. También puede significar "aliento" y simplemente "aire".

## 乾坤(泰)

**Qian kun (Ch`ien k`un) - Cielo-Tierra.** Los dos trigramas, *Qian* como inferior y *Kun* como superior, componen el hexagrama 11 (*Tai*) del *Yi Jing*, el *Libro de los Cambios*. Este hexagrama se traduce como "Prosperidad" y representa la fluidez primaveral. El Cielo y Tierra se comunican, yin y yang se compenetran y se favorece el florecimiento de todo lo que está creciendo. En este tiempo parece ser que lo más indicado es acompañar al aliento, que impulsa el crecimiento de estas corrientes para que puedan fructificar. Esto supone seguir con tranquilidad las fluctuaciones de esta abundancia natural.

## 氣功，气功

**Qigong (Ch`i Kung, Chi Kung).** Tipo de ejercicios cuyo objetivo es fomentar la calidad del Qi de la persona. Se conocen más de mil sistemas diferentes, y se suelen englobar en cinco escuelas principales: confuciana, taoísta, budista, marcial y terapéutica, aunque las combinaciones entre ellas son innumerables.



## 氣海，气海

**Qihai (Chi Hai). Mar de la energía.** Se localiza en la línea media del abdomen, a 1,5 *cun* por debajo del ombligo. Este punto tiene una función muy importante de tonificación y fortalecimiento del *Dantian*.

## 齊眉棍，齐眉棍

**Qi mei gun - Palo de ceja.** Palo cilíndrico empleado en diferentes artes marciales. Apoyado en el suelo, llega a la altura de las cejas.

## 擒拿

**Qin Na (Chin Na)** - Técnicas de agarre, luxación y bloqueo de articulaciones.

## R

## 任脈，任脉

**Ren mai - Vaso Concepción (o Canal de función).** Uno de los Ocho Meridianos Curiosos, que funciona como depósito y regulador del aliento yin. Su trayecto comienza en el centro de perineo, según unas fuentes y en el centro del útero según otras. Ascende por la línea media delantera del cuerpo hasta el ombligo, por donde emerge a la superficie, y continúa subiendo hasta la laringe y la boca, donde se divide en dos ramas que van hasta los ojos. Es uno de los dos meridianos que intervienen en la Órbita microcósmica.

## 順式呼吸，顺式呼吸

**Respiración abdominal. (Shun shi hu xi)** - Método respiratorio fundamental en el Qigong, donde el abdomen se dilata al inspirar y se contrae al espirar. Esta respiración oxigena a fondo los tejidos, los distiende y los desbloquea.

## 胎息

**Respiración embrionaria (Tai Xi).** Según el *Tratado de la alquimia y medicina taoísta*, de Zhao Bichen, este tipo de respiración aparece en la fase avanzada de la alquimia interna, una vez formado el embrión espiritual. No depende de los pulmones y se realiza espontáneamente, cuando el aliento original, anterior al nacimiento, se ha fusionado con el aliento verdadero, posterior al nacimiento. En este punto, la energía espiritual se encuentra en el centro del pecho o Palacio Central.

## 逆式呼吸

**Respiración invertida. (Ni shi hu xi)** - Método respiratorio en el que el abdomen se contrae al inspirar y se distiende al espirar. Puede resultar peligroso si se practica sin supervisión, ya que puede hacer ascender el Qi hacia la cabeza.

## 柔化

**Rou hua.** Cualidad que reúne los significados de flexibilidad (*rou*) y cambio (*hua*), y que rige el *Hua jin*, o energía del cambio.

## 入勁，入劲

**Ru jin - Energía entrante**, que se dirige hacia el *dantian*. En el contexto de *Chansi jin* se asocia a *Shunchan*.

## 入室弟子

**Rushi dizi - Discípulo interno.** Aquel que sobresale entre los demás y recibe entrenamiento "de puertas adentro" en la casa del maestro.

## 如意式

**Ruyi, estilo.** Estilo moderno de Taijiquan desarrollado por Shi Ming que combina los pasos del estilo Yang antiguo con las técnicas de brazos y manos del Taijiquan estilo Wu, el *Xingyiquan* y el *Baguazhang*. Sus movimientos están inspirados en cinco animales: la serpiente, el tigre, el mono, el dragón y la grulla.

## S

## 三寶, 三宝

**San Bao** (ver Tres tesoros)

## 散打

**Sanda. Lucha libre deportiva** que integra diferentes estilos de *wushu*. Posee técnicas de puños y piernas, agarres y especialmente proyecciones.

## 三焦

**San jiao** (*San chiao*), (ver Tres Fogones)

## 散手

**San shou - Separación de manos.** Según los estilos, puede referirse al combate libre o a una forma para dos personas.

## 三體式, 三体式

**Santi shi.** Postura base del entrenamiento de *Xingyiquan*.

## 商陽, 商阳

**Shangyang - Viscera metal de un meridiano Yang (IG1).** Punto de acupuntura localizado en el lado radial del dedo índice, a 0'1 *cun* posterior al ángulo ungueal externo. Trata la faringitis y laringitis aguda, enfermedades febriles, gingivitis, disminución de la agudeza visual, etc.

## 少林羅漢拳, 少林罗汉拳

**Shaolin Luohan Quan.** Sistema de lucha desarrollado en el monasterio de Shaolin. Según la tradición, los monjes lo crearon inspirándose en las formas de las estatuas de los dieciocho budas (*luohan*) del templo. Originalmente constaba de tres formas: las 18 manos de los Luohan, los Ocho Pasos y el Palo del Demonio de Viento.

## 少林拳法

**Shaolin quan fa** (ver Shaolin luohan quan)

## 神

**Shen.** Uno de los Tres Tesoros. Puede traducirse como “mente” o “espíritu” y representa la energía espiritual y psíquica, la consciencia, la parte divina del ser, de naturaleza esencialmente luminosa. Es yang y se mueve de manera ascendente como el fuego. Se almacena en el *dantian* superior y es la luz de los ojos. En términos occidentales, podría considerarse como la energía del sistema nervioso. Fluye por los Ocho Meridianos Curiosos.

## 腎俞, 肾俞

**Shenshu - Cavidad de los riñones (V23).** Punto de acupuntura situado a 1'5 *cun* del borde inferior de la apófisis espinosa de la segunda vértebra lumbar. Punto Shu de la espalda correspondiente al riñón y la

energía esencial. Se utiliza para casos de dismenorrea, incontinencia urinaria, eyaculación precoz, lumbago, acúfenos y bronquitis asmática, entre otros. Tonifica la columna vertebral y aclara la vista y la audición.

## 式力

**Shi li.** En Yi Quan es la aplicación del *Zhan Zhuang* al movimiento. Practicándolo se desarrolla la capacidad para movilizar en una actividad marcial todo el potencial energético acumulado con el *Zhan Zhuang*.

## 十三式

**Shi San Shi** (ver Trece Posturas)

## 摔交

**Shuai Jiao** - Lucha libre china, de origen mongol.

## 水分

**Shuifen** - Separación de las aguas (RM9). Punto de acupuntura localizado en la línea media del abdomen, a un *cun* por encima del ombligo. Se emplea para tratar la diarrea, el dolor abdominal, edema, retención de orina y vómitos. Es un punto que puede moxarse.

## 順纏，顺缠

**Shunchan** - Uno de los dos sentidos en que se mueve la energía espiral. Implica cierre y es de naturaleza centrípeta. Corresponde en general a la inspiración y a la reunión de la energía.

## 四隅

**Si yu** - Las cuatro direcciones diagonales. En la teoría de las Ocho Fuerzas, *cai*, *lie*, *zhou* y *kao*.

## 四正

**Si zheng** - Las cuatro direcciones cardinales. En la teoría de las Ocho Fuerzas, *peng*, *lü*, *ji* y *an*.

## 鬆，松

**Song (Sung)** - Relajación alerta. Es un término que define la habilidad de relajar completamente toda la musculatura que no es necesaria para una acción determinada. Es la base de la fuerza *peng*.

## 鬆功，松功

**Song gong** - Entrenamiento de la relajación alerta (*song*)

## 隨，随

**Sui** - Seguir (al oponente). Uno de los cuatro puntos clave del *Tui shou*. El término puede entenderse como concepto energético, pero su misión es muy física: no perder al contrario durante los desplazamientos. Para ello tenemos que pegarnos (*lian*) al compañero y mantener el contacto y la escucha (*zhan*).

## 孫式，孙式

**Sun, estilo.** Estilo de Taijiquan creado por Sun Lutang (1861-1932) a partir de su experiencia en el estilo Wu/Hao, que aprendió de Hao Weizhen, y sus conocimientos de *Xingyi quan* y *Bagua zhang*. Es un estilo cerrado, con posturas estrechas y desplazamientos ligeros y vivos, de gran eficacia en el combate.

## T

### 太極拳，太极拳

**Tai Chi Chuan** (ver Taijiquan)

### 太衝，太冲

**Taichong - Paso esencial (H3)**. Punto de acupuntura situado en la depresión distal de la unión del primer y segundo metatarsiano. Es un punto *Shu* arroyo del meridiano *jueyin* del pie y *Yuan*, fuente. Tiene la capacidad de desbloquear el flujo del Qi y la sangre y favorece la comunicación entre los canales de energía. Puede tratar cefaleas, debilidad de los miembros, dolor en los hipocondrios, vértigo, y ayuda a calmar el *shen*, combatiendo el insomnio.

### 太極拳，太极拳

**Taijiquan (T`ai Chi Ch`üan, Tai Chi Chuan)**. Arte marcial chino inspirado en el diagrama del *Taiji* (Polaridad Suprema). Es el más popular de los denominados "estilos internos" (*Nei jia*) del conjunto del *Wushu* chino. Su teoría comprende la tradición marcial, la filosofía china, la energética taoísta y los fundamentos de la medicina tradicional china. Entre sus características técnicas podemos citar el énfasis que pone en el control del adversario mediante movimientos de la cintura y la cadera, la adherencia y el uso de diferentes fuerzas (*jin*). En la actualidad el término comprende tanto el arte marcial tradicional como el ejercicio para la salud y el deporte de competición basados en él.

### 太祖長拳，太祖长拳

**Taizu chang quan - Boxeo largo del emperador Taizu**. Método de lucha supuestamente creado por Zhao Guangyin (927-976), primer emperador o *Taizu* de la dinastía Song, y posteriormente recogido por el general Qi Jiguang (1528-1587), que lo incorporó al sistema que desarrolló para entrenar a sus soldados. En este estilo podría estar el origen del Taijiquan.

### 丹田

**Tantien** (ver Dantian)

### 彈腿，弹腿

**Tan Tui** - Sistema de combate del norte de China, posiblemente desarrollado por la etnia musulmana Hui, que pone un especial énfasis en las patadas. Actualmente sigue existiendo como estilo diferenciado, pero además constituye una parte importante del trabajo básico del *Chang quan*.

### 道

**Tao** (en *pinyin*, *Dao*). "El tao que puede nombrarse no es el tao verdadero", dice Lao Zi. Se ha traducido como "camino" o "vía" y también como "fuente creativa" u "origen".

### 道家

**Tao Chia** (ver Dao Jia)

### 套路

**Taolu** (ver Forma)

### 道德經，道德经

**Tao Te Ching** (ver Dao De Jing)

### 德

**Te** (ver De)

## 聽勁，听劲

**Ting jin** (T'ing chin) - **Fuerza de escucha.** En Tuishou es la capacidad de percibir los movimientos del cuerpo entero del compañero a través del punto de contacto que mantenemos con él. Bien desarrollada, permite adivinar la intención del otro antes de que se concrete en un movimiento, pudiendo anticipar su ataque.

## 通背拳

**Tongbei Quan** (T'ung pei ch'uan) - Arte marcial tradicional del norte de China de origen incierto. Su nombre se refiere a una de sus características principales: la conexión de los brazos a través de la espalda. Las primeras referencias escritas datan de la dinastía Song (960-1279). El nombre del estilo original es *Bai Yuan* (Mono blanco) *Tongbei quan*.

## 十三式

**Trece Posturas** (*Shi San Shi*) - Verdadero núcleo teórico del Taijiquan. Las ocho primeras posturas (*Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao*) son las Ocho Fuerzas. Las cinco restantes son las Cinco Direcciones (*Jin bu, Tui bu, Zuo gu, You pan, Zhong ding*), que están relacionadas con los Cinco Elementos y se refieren a diferentes actitudes de equilibrio y de desplazamientos.

## 三焦

**Tres fogones** (*San jiao*). Son tres calentadores que regulan el agua y la energía en tres áreas del cuerpo. El calentador superior (*Shang jiao*) está formado por la cabeza y el pecho, e incluye el corazón y los pulmones. El calentador medio (*Zhong jiao*) comprende desde el plexo solar hasta el ombligo, incluyendo el estómago y el bazo. El calentador inferior (*Xia jiao*), el bajo abdomen, incluye los riñones, el hígado, la vejiga y los intestinos.

## 三寶，三宝

**Tres tesoros** (*San bao*) - Representan tres tipos de energía, que van de lo más denso a lo más sutil. Son el *Jing*, la energía heredada por la persona; el *Qi*, en su formación día a día; y el *Shen* (espíritu) como estado emocional y mental.

## 吐納，吐纳

**Tu Na** - Técnicas respiratorias para nutrir el principio vital desarrolladas por la medicina china en la antigüedad. *Tu* corresponde a la espiración por la boca, *Na* a la inspiración por la nariz. Se hace hincapié en espirar el aire viciado e inspirar el aire puro para limpiar y nutrir el organismo. En Taijiquan, relaciona la ejecución de la forma con el espíritu y unifica el interior y el exterior.

## 推手

**Tui shou** (T'ui Shou) - **Empuje de manos.** Es un tipo de entrenamiento esencial en Taijiquan y otras artes marciales internas que se practica entre dos personas. Su objetivo es desarrollar cualidades como la escucha, la adherencia, la suavidad, la fuerza de *peng*, la sensibilidad, etc. Es un trabajo que permite poner a prueba el avance en la práctica al tiempo que prepara al practicante para aplicar los principios del Taiji al combate. Existen las variedades de una y dos manos, con pies fijos y con desplazamientos, en secuencias preestablecidas o libre.

## V

## 神谷

**Valle Espiritual** (*Shen Gu*) - Zona situada en el *dantian* inferior, entre el ombligo y los riñones. Es el lugar donde reside la energía espiritual original.

## 任脈，任脉

**Vaso Concepción** (ver Ren mai)

## 督脈，督脉

**Vaso Gobernador** (ver Du mai)

## 衝脈，冲脉

**Vaso Impulsor** (ver Chong mai)

## W

## 外丹功

**Wai dan gong** (*Wai tan kung*) - **Cultivo del elixir externo.** Método de entrenamiento para fortalecer el cuerpo físico. El Qi se produce en la superficie del cuerpo o en los miembros y luego fluye hacia el interior para nutrir los órganos vitales.

## 吳式，吴式

**Wu, estilo** - Rama del Taijiquan creada por Wu Jianquan (1870-1942), quien se basó en arte que le legó su padre, el guardia imperial de origen manchú Quan You, alumno de Yang Luchan. Su composición técnica es muy parecida al estilo de Yang Chengfu, aunque muestra una ligera inclinación del tronco hacia delante en algunas posturas, así como un trabajo general con círculos más pequeños. También incluye una forma rápida (*Kuai jia*). Al emigrar Wu Jianquan a Shanghai, el otro discípulo principal de Quan You, Wang Maozhai, quedó como cabeza del que sería denominado "estilo Wu del Norte". No confundir con el estilo Wu / Hao

## 五步

**Wu Bu - Cinco Pasos.** Término que designa la movilización de la energía interna en las Cinco Direcciones, relacionándolas con los Cinco Elementos: fuego - avanzar (*Jin bu*); agua - retroceder (*Tui bu*); madera - mirar a la izquierda (*Zuo gu*); metal - vigilar a la derecha (*You pan*); y tierra - equilibrio central (*Zhong ding*).

## 武當，武当

**Wudang** (*Wutang*) - Cadena montañosa situada en la provincia de Hubei. Desde tiempos muy antiguos, estas montañas han estado ocupadas por diferentes sectas taoístas acogidas a la protección de Zhen Wu, el dios guerrero del Norte. En ellas se desarrollaron diferentes sistemas de meditación, alquimia taoísta y artes marciales (especialmente la secta Sanfeng y la secta de la Estrella Polar). Algunas teorías las consideran la cuna del Taijiquan primitivo.

## 武當三豐式，武当三丰式

**Wudang Sanfeng, estilo** - Taiji taoísta practicado en los templos de las montañas de Wudang, en Hubei, cuya creación se atribuye a Zhang Sanfeng. Parece ser que el estilo estaba compuesto por trece posturas relacionadas con los Ocho Trigramas y los Cinco Elementos, y que no se practicaban de manera encadenada. En la actualidad se compone principalmente de la forma de mano vacía de 108 posturas, la de espada de 108 movimientos, el Qigong de nutrición del principio vital (*Yangsheng gong*), trabajos de alquimia interna (*Nei dan gong*) y la forma de combate de las Trece Posturas.

## 武/郝式

**Wu / Hao, estilo.** Estilo de Taijiquan desarrollado por Wu Yuxiang (1812-1880), quien fue alumno de Yang Luchan (estilo Yang) y Chen Qingping (estilo Chen). Contiene técnicas muy cerradas, con pasos altos y cortos, en las que las manos trazan círculos pequeños y compactos. Por lo general, cada mano se mueve en su propio lado, sin cruzar el eje central. El estilo muestra muy claramente la dualidad

“apertura-cierre” (*Kai he*) a lo largo de toda la forma. El estilo fue popularizado por Li Yiyu (1832-1892) y Hao Weizhen (1849-1920).

## 無極，无极

**Wu ji (Wu chi) - El vacío.** Literalmente "Sin extremos". Representa la concepción taoísta del origen del universo como mundo materializado. El *Wu ji* comprende todas las potencialidades absolutas. El término recoge un estado indiferenciado, sin separación, ni extremos, sin finales, donde no existen ni yin ni yang. La mente se encuentra en un estado neutro en el que no existe el pensamiento.

## 五禽戲，五禽戏

**Wuqin Xi (Wu ch`in hsi, Wu chin shi) - Juego de los Cinco Animales.** Se atribuye la creación de esta forma de Qigong a Hua Tuo (c. 110-220), un médico de los tiempos de la dinastía Han del Este y los Tres Reinos. Los ejercicios, que imitan los movimientos de la grulla, el oso, el mono, el ciervo y el tigre, están inspirados en antiguas prácticas chamánicas y al parecer se relacionaron posteriormente con la teoría de los Cinco Elementos. Al practicarlos se debe intentar adoptar el espíritu del animal correspondiente.

## 武術，武术

**Wushu** - Literalmente significa "Arte Marcial", pero la palabra Wu (guerra) significaba en su origen "Detener una alabarda". Término que se utiliza para designar a las artes marciales chinas tradicionales y al deporte de competición derivado de estas.

## 無爲，无为

**Wu wei** - Principio de la “no acción” en el sentido de no forzar, de seguir la corriente del Tao.

X

## 洗髓經，洗髓经

**Xi Sui Jing - Clásico del lavado de médula / cerebro.** En estos ejercicios se utiliza el abundante Qi generado con la práctica del *Yi jin jing* con la finalidad de limpiar la médula y nutrir el cerebro. Era uno de los métodos empleados por los monjes para avanzar hacia la iluminación

## 小架

**Xiao jia (Hsiao Chia) - Estructura pequeña.** Una de las principales ramas del Taijiquan estilo Chen.

## 小周天

**Xiao zhou tian** (ver Órbita microcósmica)

## 新架

**Xin jia (Hsin Chia) - Estructura nueva.** Una de las principales ramas del Taijiquan estilo Chen.

## 形意拳

**Xingyi Quan (Hsing I Ch`uan) - Boxeo de la forma y la intención.** Arte marcial interno basado en la aplicación de la teoría de los Cinco Elementos y las técnicas de imitación de los Doce Animales. Se practica con mucha potencia, pero no se basa en la fuerza muscular, sino en el uso explosivo de la fuerza interna (*jin*). En combate, su objetivo es destruir completamente la guardia del adversario atacando su línea central con avances y golpes directos, muy potentes, y usando todo el cuerpo al atacar.

## 心意六合拳

**Xinyi Liuhe Quan - Boxeo del corazón, la mente y las seis armonías.** También llamado "Xinyi musulmán" por haberse desarrollado en el seno de la etnia *hui*, de fe islámica. El estilo se inspira en diez animales: dragón, tigre, oso, águila, gallo, mono, golondrina, gavián, caballo y serpiente. En su entrenamiento se enfatiza el trabajo de pasos (*bufa*) y la alternancia de contracción y expansión.

## 修煉, 修炼

**Xiu lian (Hsiu lien) - Trabajo interno.** Concepto que engloba todas las prácticas destinadas a cultivar y desarrollar la energía interna.

## 血

**Xue (Hsüeh) - Sangre.** En la medicina tradicional china *Xue* es yin y *Qi* es su pareja yang. Sangre y *Qi* están unidos, no pueden existir el uno sin el otro. Se dice que la sangre es la madre del *Qi* y que el *Qi* es su comandante. La sangre nutre e hidrata el cuerpo a través de la acción del bazo, el pulmón, el corazón y el riñón.

## Y

## 楊式, 杨式

**Yang, estilo** - Fue desarrollado por Yang Luchan (1799-1872), quien según la tradición pasó 18 años aprendiendo Taijiquan en Chenjiagou (los últimos seis directamente con Chen Chanxing) para más tarde transformarlo, escondiendo ciertas características "explosivas" del estilo Chen dentro de una apariencia de suavidad. Por sus características es posiblemente el estilo más difundido y practicado en el mundo. A partir de él se han creado varias sub-escuelas, como la de Cheng Man Ching (Zhen Manqing), el estilo Tung (Dong) y otros.

## 楊家秘傳式, 杨家秘传式

**Yangjia Michuan, estilo** - Según la tradición es el estilo secreto de la familia Yang transmitido por Yang Luchan a su hijo Yang Chienhou. Su máximo representante en la actualidad es Wang Yen Nien. Este estilo otorga una gran importancia al *tui shou* y las aplicaciones marciales.

## 陽陵泉, 阳陵泉

**Yang ling quan - Fuente situada al pie de la colina Yang (VB34).** Punto de acupuntura localizado en la depresión anteroinferior de la cabeza del peroné. Es punto *He* y mar inferior del meridiano *Shaoyang* del pie y, además, punto de estimulación sistémica de los músculos y tendones. Tiene la capacidad de desbloquear el *Qi* y suele utilizarse en problemas de contracturas, dolor en el tórax, miembros inferiores e hipocondrios.

## 意

**Yi - Intención.** Parte de la psique relacionada con el pensamiento y la intención, así como con la facultad de imaginar. En Taijiquan, el *Yi* es el auténtico director de las acciones. Su entrenamiento es esencial, ya que será el que dirija la energía en una dirección correcta. El proverbio "Donde va la mente, va el *Qi*; donde va el *Qi*, va la fuerza" ejemplifica el uso correcto del *Yi*. En medicina tradicional china, las funciones normales del *Yi* se relacionan con un libre flujo de energía en el bazo.

## 易筋經, 易筋经

**Yi Jin Jing (I Chin Ching) - Clásico de la transformación de los tendones.** Se atribuye su autoría a Da Mo (Bodhidharma), hacia el 550 a.C. Es un método de *Wai dan gong* para fortalecer el cuerpo físico. El *Qi* se produce en la superficie del cuerpo o en los miembros y luego fluye hacia el interior del cuerpo, nutriendo los órganos.



## 易經, 易经

**Yi Jing (I Ching) - Libro de los Cambios.** Es el más importante de los clásicos confucianos. Originalmente fue utilizado por la nobleza china como manual de adivinación, y con el tiempo llegó a ser considerado una guía práctica para comprender los cambios y las transformaciones de la vida, el mundo y la naturaleza. El núcleo del libro es una serie de sesenta y cuatro figuras llamadas hexagramas, que se forman al combinar ocho figuras compuestas por tres líneas cada una. Cada línea puede ser entera (yang, firme) o partida (yin, flexible). Unos breves textos acompañan a cada una de las figuras a modo de aforismos que evidencian las preocupaciones, intereses y actividades comunes a toda la raza humana. El *Yijing* ha otorgado a gran parte de las artes marciales chinas su núcleo teórico. De hecho es en esta obra donde aparece por primera vez el término *Taiji* (Polo Supremo).

## 一路

**Yi lu** (ver Lao jia)

## 意拳

**Yi Quan (I Ch`uan) - Boxeo de la intención.** También conocido como *Dacheng Quan* (Boxeo de los grandes logros). Arte marcial interno creado por Wang Xiangzhai (1885-1963) en el que se prescinde del entrenamiento de formas y se priorizan los trabajos estáticos. Hace hincapié en el desarrollo del movimiento y las habilidades marciales naturales y en el desarrollo de la percepción corporal.

## 營氣, 营气

**Ying Qi - Qi nutritivo.** Proviene del proceso que realizan principalmente el Bazo y el Estómago al extraer las sustancias fundamentales de los alimentos que ingerimos. Circula con la sangre y se distribuye por todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos.

## 湧泉, 涌泉

**Yong quan (Yung ch`üan) - Fuente burbujeante (1R).** Punto de acupuntura ubicado en la parte central y anterior de la planta del pie. Es el punto de *jing* (pozo) del meridiano del riñón *shaoyin* del pie. Es punto de dispersión y de entrada. Abre los orificios del corazón y calma el espíritu. En Qigong es una de las Cuatro Puertas y permite la conexión con la tierra, además de dar salida a la energía perturbada en algunos ejercicios de limpieza.

## 圓方, 圆方

**Yuan fang - Círculo y cuadrado,** donde el círculo se utiliza para neutralizar y disolver el ataque del contrario y el cuadrado rige la fuerza de ataque.

## 原氣, 原气

**Yuan Qi - Qi original.** Constituye la esencia vital heredada de nuestros padres. Según la medicina tradicional china, se distribuye internamente a los órganos internos y externamente a la piel y los poros. Es responsable de que el desarrollo uterino sea normal y después del nacimiento se sustenta de los nutrientes que provienen de los alimentos y la respiración. Radica en los riñones y constituye el yin del Riñón.

## Z

## 站樁, 站桩

**Zhan zhuang (Chan Chuang) - Clavarse como un poste.** Es el principal trabajo estático del Taijiquan, consistente en permanecer en una postura fija (por ejemplo, la de "abrazar el árbol") durante un tiempo determinado para desarrollar cualidades como relajación (*song*), resistencia y fortaleza física, paciencia, respiración, sensación de *peng*, control de los ejes corporales, etc.

## 趙堡, 赵堡

**Zhao Bao (Chao Pao), estilo.** Según la tradición local, este estilo tiene su origen en las montañas de Wudang y Jiang Fa lo llevó a la aldea de Zhao Bao. La figura clave de este estilo es Chen Qingping. Sus movimientos recuerdan al estilo Chen, pero su ejecución se asemeja más a la de los otros grandes estilos, y contiene posiciones que sí existen en estos y no en el estilo Chen.

## 鄭曼青, 郑曼青

**Zheng Manqing, estilo** (ver Cheng Man Ching)

## 中定

**Zhong ding (Chung ting) - Equilibrio central.** Una de las Trece Posturas. Más que una postura concreta, designa un estado mental de enraizamiento, de estar centrado, de estabilidad psico-física.

## 中架

**Zhong jia (Chung Chia) - Estructura media.** Variante del estilo Yang desarrollada por Yang Jianhou (1839–1917), tercer hijo de Yang Luchan.

## 中脈, 中脉

**Zhong Mai** (ver Chong Mai)

## 肘

**Zhou (Ch'ou) - Golpe aplicado con el codo.** Una de las Ocho Fuerzas. Es una fuerza diagonal (*Si yu*). A distancia media y corta tiene una gran efectividad. Se corresponde con el trigramma *Gen* (montaña) y corresponde a la parte alta de la espalda (omóplatos). Su práctica correcta elimina la tensión energética de las vértebras dorsales y cervicales.

## 莊子, 庄子

**Zhuang Zi (Chuang Tzu) -** Escritor taoísta del siglo IV a.C. Es una de las tres grandes figuras literarias del taoísmo. Su obra trata del estado de iluminación con ingenio, sabiduría y sentido del humor. El autor juega con la filosofía y se contrapone a la seriedad confuciana burlándose de burócratas, funcionarios y eruditos.

## 足臨泣, 足临泣

**Zulinqi - Punto del pie que trata el lagrimeo (VB41).** Punto de acupuntura situado detrás de la articulación metacarpofalángica, en la depresión distal de la unión del cuarto y quinto metatarsiano, en el lado externo del tendón del músculo extensor digital del pie. Es punto de salida y *Shu* arroyo del meridiano *Shaoyang* del pie, y también de apertura del meridiano *Dai mai*. Desbloquea el hígado y la vesícula biliar y regula el *Dai mai*. Se aplica en cefaleas, conjuntivitis, dolor en los hipocondrios y en el dorso del pie, vértigo y mastitis, entre otras dolencias. 