

# Historia del Tai Chi

## Chen Tai Chi Chuan Tradicional

---

### Genealogía del Tai Chi Tradicional de la Familia Chen

El Tai Chi de la familia Chen es uno de los sistemas de artes marciales más antiguos. Fue creado a lo largo de un proceso de práctica, desarrollo y absorción de otros sistemas. Se le conoce por sus movimientos en espiral, “Chan si Jin” o energía espiral de enrollar la seda y sus aplicaciones marciales desarrolladas con ligereza, relajación y dureza bien equilibrada con suavidad. Es un estilo de lucha en el que se da mayor importancia a la suavidad y la absorción. Se caracteriza por la combinación de movimientos lentos y suaves, con otros rápidos y explosivos, cambios de ritmo dentro de la continuidad.

#### Chen Bu *Finales XIV*

Es el origen de la familia Chen, que se estableció en la aldea de Chen Jia Gou (provincia de Henan) a finales del siglo XIV. Chen Bu, “reclutó” a algunos miembros de su familia así como a los más fuertes del pueblo para hacer frente a los grupos de bandidos que atacaban la aldea. Su actividad fue tan eficaz que consiguió erradicarlos. Pero el estilo Chen de Tai Chi no fue bien conocido hasta más tarde.

#### Chen Wang Ting *1557-1664*



De la 9ª Generación de la familia Chen, nació en la aldea de Chen Jia Gou y fue conocido también como Zouting. Sirvió como comandante del ejército durante la dinastía Ming. Cuando esta cayó, él se retiró a su casa familiar y combinando técnicas militares con teorías de la medicina tradicional, técnicas de respiración taoísta y formas Shaolin, constituyó una nueva forma de arte marcial. Otras teorías sostienen en cambio que fue Zhan Sanfeng, un monje taoísta, el creador del arte.

### Chen Chang Xing 1771-1853



14ª Generación. Se le recuerda como el instructor de Yang Luchan que fue el fundador de la Escuela Yang y el que popularizó el término “Tai Chi” en Beijing. Al principio se practicaban 7 rutinas de ejercicios en Chen Jia Gou, una de ellas era la denominada Shisanshi (Las trece técnicas). Además había una forma de Pao chui y otra llamada Changquan (Puño largo) con 108 movimientos. Estas rutinas heredaban los conocimientos de Shaolin, estilo que también practicaba la familia Chen. En tiempos de Chen Chang-Xing se sintetizaron las 7 formas de mano vacía a dos, “Yi lu” y “Er lu o Puño Cañón”, que fueron conocidas como Lao jia, formas antiguas o de vieja estructura.

### Chen Xin 1849-1929



Nacido en Chen Jia Gou, perteneciente a la 16ª generación de la familia Chen. El y su hermano aprendieron taichi con su padre Chen Zhong Shen, un extraordinario artista marcial, contemporáneo del hijo de Chen Chanxing. Chen Xin aprendió el estilo Chen y sus principios fundamentales, pero su padre le hizo estudiar literatura. Culto y versado, maestro de escuela y experto practicante de taichi, escribió todo su conocimiento en un libro “Illustrated explanations of Chen Family Taiji Quan” en el que se explican con detalle los cambios entre Yin y Yang, la teoría de los meridianos utilizando puntos fisiológicos y la aplicación de todas las posiciones. Tardó 12 años en escribir este tratado en el que el trabajo interno y la energía de enrollar la seda son el eje principal.

### Chen Fake 1887-1957



Nacido también en Chen Jia Gou, pertenece a la 17ª Generación de la familia Chen. Es junto con Chen Chanxing y Chen Youben uno de los innovadores del arte. Revolucionó el mundo de las artes marciales en Beijing mostrando sus conocimientos y habilidades en 1928. Realizó innovaciones significativas en las formas Lao jia Yi lu y Lao jia Er lu, las cuales fueron sistematizadas y enseñadas por su hijo Chen Zhaokui como “Xin jia Yi lu”, y “Xin jia Er lu”, formas modernas o de nueva

estructura. Su práctica evolucionó ganando en complejidad. Aumentó el número de los movimientos originales, así como su dificultad enfatizando las técnicas de Qinna (luxaciones). Su sobrino Chen Zhaopi continuó enseñando las formas Lao jia. Aún hoy día, es un personaje renombrado en los círculos marciales chinos. De niño, su salud era delicada, y no experimentaba al parecer demasiado interés por la práctica del Taiji Quan. Sin embargo, tomó pronto conciencia de su responsabilidad en cuanto a heredero del linaje de su padre. Con un espíritu a toda prueba, realizaba según cuentan, no menos de 30 repeticiones diarias de la forma, así como 300 repeticiones del ejercicio de la pértiga. Abrió una escuela en la capital, donde impartió enseñanza.

Entre los alumnos más conocidos de Chen Fake se distinguen: sus hijos Chen Zaoxu y Chen Zaokui, Feng Zhiqiang, Hong Junsheng, Chen Shouli, Kan Guixiang.

### **Chen Zhaopi 1893 –1972**



Chen Zhaopi, también llamado Chen Jifu aprendió de su padre Chen Dengke los fundamentos del Taiji Quan. Siguió asimismo la enseñanza de Chen Xin, Chen Yanxi y de su hijo Chen Fake. En 1914 marchó a la provincia de Hebei, concretamente a Gansu, donde se dedicó al comercio y a la enseñanza del Taiji Quan.

En 1921 regresó a Chenjiagou donde continuó su enseñanza en el condado de Wen. En 1928 acudió a Beijing para regentar la farmacia que la familia Chen poseía en la capital, al mismo tiempo, continuó con la enseñanza del Taiji Quan. Siguiendo la costumbre de la época, aceptó a su llegada y durante un periodo de diecisiete días, todos los desafíos que se le presentaron, resultando imbatido. Dos años después y a instancias de la invitación del alcalde de la localidad, acudió a Nanjing, donde permaneció por un período de ocho años, como profesor de la prestigiosa Escuela Central de Guoshu. Chen Zhaopi era asimismo un reputado maestro de armas. Fue en esta etapa en la que se le atribuye la creación de la forma de doble espada de la escuela (Chenshi Taiji Shuang Jian).

Durante la segunda guerra mundial participó activamente en operaciones de guerrilla contra los invasores japoneses, siendo promovido al rango de comandante. En 1958 regresó a Chenjiagou, restableciendo la enseñanza del Taiji Quan. Bajo su férula se formó una nueva generación de maestros, responsables de la creciente popularidad del Taiji Quan del estilo Chen en la actualidad. Entre otros: Chen Xiaowang, Chen Zhenglei, Wang Xian, Zhu Tiancai, Chen Shitong, Chen Xiaoxin, Chen Qingzou, Chen Xiaosong, Chen Chunlei y otros.

### **Chen Zhaokui 1928-1981**



18ª Generación. Se le atribuye haber enseñado la forma “Xin jia” en Chen Jia Gou. Transmitió sus conocimientos a los llamados “4 Guerreros” (Chen Xiao-Wang, Chen Zheng-Lei, Wang-Xian y Zhu-Tiancai. Especialmente reconocido por sus técnicas de quinna. Chen Zhaokui desarrolló su enseñanza en Shanghai y Nanjing. Entre sus alumnos más populares se hallan: Chen Xiaowang, Chen Zhenglei, Zhu Tiancai, Wang Xian, Ma Hong,

### **Chen Xiao Wang 1946**



Pertenece a la 19ª generación de la familia Chen, nacido en Chen Jia Gou, está considerado como uno de los máximos exponentes del estilo Chen. Es uno de los cuatro conocidos en China como “Guardianes de Buda”, de la Villa de Chen Jia Gou. A los 6 años comenzó a estudiar wushu y a los 8 empezó el entrenamiento regular con su padre, Chen Zhao Xu. El maestro Chen Xiao Wang ha realizado una amplia labor de divulgación y desarrollo del Tai chi chuan a lo ancho del mundo. Ha elaborado dos formas simplificadas del estilo Chen, una de 38 movimientos y otra de 19. Chen Xiao Wang, representó a China numerosas veces en países como Japón, Estados Unidos, Singapur. Es conciso a la hora de enseñar, estas se puede resumir en tres puntos: naturalidad, el tan tien dirige los movimientos, el cuerpo se conecta y así el Qi fluye. En 1990 se trasladó a Australia, en 1993 Junto a Jan

Silberstorff fundó la “Asociación Mundial para el Estilo Chen de Tai Chi Chuan de Chen Xiao Wang”, que tiene ramificaciones en más de 30 países. Sus alumnos se cuentan por miles y ha formado a muchos campeones chinos y extranjeros.

### **Jan Silberstorff 1967**

El maestro Jan Silberstorff es representante de la 20ª generación del estilo Chen, es el principal discípulo en occidente del gran maestro Chen Xiaowang, posee el grado de 6º Tuan en la federación China de Wushu y es el director técnico de la CXWTA Brasil y CXWTA Chile. Su escuela en Alemania WCTAG [www.wctag.de](http://www.wctag.de) posee cerca de 80 centros 300 instructores y 3.000 alumnos asociados. Recientemente visito Chile.

## TAI - CHI O TAI- CHI - CHUAN

El Tai Chi es una milenaria disciplina de origen chino, es un sistema que combina ejercicios corporales respiratorios y mentales; se ejecuta de manera lenta y suave, lo que permite aumentar la vitalidad, la relajación y la concentración, mejora la coordinación y una respiración consciente y profunda; sus beneficios son accesibles a todas las personas de cualquier edad y capacidad física.

Estos ejercicios están basados en los conceptos holísticos de salud de la medicina tradicional china e inducen la circulación de la energía vital a través de los canales de energía distribuidos por todo el cuerpo (Meridianos), actuando como una forma de auto masaje de gran efectividad en los órganos internos, el sistema muscular y la estructura ósea.

Es una disciplina, no agotadora, no provoca lesiones, más bien corrige posturas y contribuye a mejorar el sistema cardiovascular y a regular el sistema nervioso.

Entre otras ventajas, de esta disciplina está regular la presión arterial, fortalecer el sistema inmunológico, lubricar articulaciones, mejorar la irrigación sanguínea, el equilibrio, etc. expandiendo la conciencia a todos los niveles, en suma es una terapia integral.

Este Arte, se basa principalmente en realizar una serie de ejercicios y una secuencia de movimientos predeterminada que recoge los beneficios a todo el organismo, lo que finalmente genera un estado de paz y armonía, bajando los niveles de estrés, eliminando los dolores musculares y las tensiones propias del quehacer diario. Para ello, es necesario una práctica constante y una instrucción correcta.

佛李蔡