



ARRIBA:  
LOS PRINCIPALES PROFESORES  
DEL TAIJI DE LA REGLA DEL  
AUTOR, FENG ZHIQIANG Y LA  
SEÑORA GAO FU.

---

### Resumen

Este artículo describe la historia, desarrollo, y principios de los dos principales linajes del Taiji de la Regla: uno asociado con la familia imperial de la Dinastía Song (960-1279 d.C.), y el otro menos conocido, de linaje taoísta, transmitido por Hu Yaozhen y sus sucesores, incluido el bien conocido maestro de taijiquan del estilo Chen, Feng Zhiqiang. El Taiji de la Regla es un sistema tradicional de qigong para aumentar la salud que se atribuye al ermitaño taoísta de la dinastía Song Chen Xiyi, y fue enseñado públicamente por primera vez en la década de los años 50. Los ejercicios pueden ser practicados mientras se sostiene un objeto de madera de un pie de largo, la Regla, o con una variedad de aparatos de entrenamiento, tales como una bola de madera o de piedra. El Sr. Cohen comenzó a estudiar el Taiji de la Regla con varios profesores hace más de 30 años, pero también basa su investigación en trabajos en chino e inglés. Tanto los profesores como la literatura están de acuerdo en que el objetivo final del Taiji de la Regla es armonizarse con el qi primitivo del universo y, en el proceso, obtener vitalidad y longevidad.

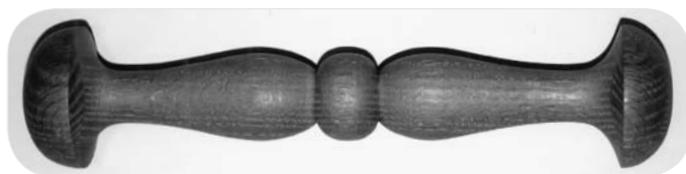
---

---

# LA REGLA TAIJI

## EL LEGADO DEL INMORTAL DURMIENTE

KENNETH S. COHEN



LA REGLA  
CLÁSICA TAIJI

### Introducción

La Regla Taiji (*chi*) es el nombre de un palo de madera de un pie de largo con una hermosa forma, así como de un sistema taoísta de posturas y ejercicios de meditación (*qigong*) que pueden realizarse mientras se sostiene éste. La Regla es un poderoso método de cultivo físico y espiritual (*xiu lian*) que aumenta el aporte de *qi* al cuerpo, estimula el flujo de *qi* a través de los meridianos y tejidos corporales, y desarrolla un tranquilo estado de consciencia. Es adecuado para hombres y mujeres, jóvenes y adultos.

La Regla Taiji también es llamada “Palo Taiji” (*taiji bang*), “La Aguja que Calma la Mente” (*dìng xīn zhēn*), y “La Regla Preciosa del Cielo y la Tierra” (*qiān kūn bǎo chí*). Desde mediados de la década de los 50, cuando la Regla se enseñó públicamente por primera vez, también ha sido conocido como “El Noble Arte del Taiji” (*taiji rǒu shù*) y “La Regla Taiji Qigong Prenatal” (*xiāntiān qìgōng taiji chí*). La palabra *Taiji* significa la mezcla del yin y del yang, e implica un estado de armonía y equilibrio. Aunque tanto el Taiji de la Regla como el arte marcial popular del Taijiquan incorporan el principio filosófico del Taiji, ninguno de ellos está basado en el otro.

Nadie sabe realmente el origen del ejercicio de la regla o de la misma regla. El americano Richard M. Mooney, un practicante de qigong, cree que la forma de la regla puede basarse en la forma de las empuñaduras de la antigua espada china, una hipótesis que no puede ser probada o refutada (Mooney, s.f.)<sup>1</sup>. Seidel apunta que se dice que el legendario inmortal taoísta Zhang Sanfeng siempre tenía una regla de un pie de largo (*chi*) en sus manos, “quizás un primitivo detalle iconográfico” (Seidel, 1970: 485). Las *Obras completas de Zhang Sanfeng (Zhang Sanfeng Quan Shu)*, un texto transcrito por medios místicos a través de una tabla de escritura espiritista, explica que Zhang utilizaba la regla “para abrir el caos primordial” (Seidel, 1970: 517). Quizá la regla fuese algún tipo de cetro taoísta –como el *dorje* budista del Tíbet–, un símbolo de autoridad espiritual. El sacerdote taoísta es capaz de tomar las medidas del Cielo y la Tierra; él (o ella) es consciente de las dimensiones verdaderas del universo porque su mente está libre de las limitaciones de las palabras. “El Tao que puede medirse no es el Tao inmensurable”.

Todas las fotografías  
son cortesía de Kenneth  
S. Cohen

---

## La transmisión del Taiji de la Regla



El famoso taoísta Chen Xiyi (ca. 906-989 d.C.) está considerado como el creador o primer profesor del sistema de la Regla. Chen Xiyi es el fundador de varios sistemas de qigong que todavía se practican hoy en día, incluyendo la Práctica Durmiente Taoísta (*shui gong*), “sueño extático” (en Kohn, 1993: 271-276), Daoyin para los 24 Nodos Temporales (Berk, 1979: 19-47; Zong & Li, 1990: 24-47), y un arte marcial/qigong parecido al taijiquan llamado Seis Armonías Ocho Métodos (*Liu He Ba Fa*, Foxx, 1995). Además, a Chen se le atribuye un sistema de interpretación *Yijing*, fisonomía taoísta, y una de las primeras representaciones del símbolo Taiji. Para obtener una información exhaustiva sobre Chen Xiyi véase la obra *Chen Tuan: Discussions and Translations*, de Livia Kohn (Kohn, 2001).

Las leyendas taoístas registradas a comienzos del s. XIX en el distrito Le Shan de Sichuan (cerca del Monte Emei) afirman que Chen Xiyi fue uno de los Seis Patriarcas de la Secta Taoísta de los Inmortales Escondidos (Seidel, 1970: 511-513). Aproximadamente en el s. IV a.C., Lao Zi, el primer patriarca, transmitió las enseñanzas taoístas a Yin Xi. Yin Xi tuvo que haber alcanzado la inmortalidad porque fue el profesor del “Taoísta Vestido de Cábano”, Ma Yi, en el s. IV d.C. ¡800 años más tarde! Durante el s. X, un joven taoísta llamado Chen Tuan (más tarde y de modo honorífico llamado “Chen Xiyi –el Insondable–”, por el primer emperador Song) estudió alquimia con Ma Yi en el monte Hua, la montaña taoísta sagrada en la China occidental, llegando a ser el cuarto patriarca. No mucho después Chen enseñó a Huo Long, el “Dragón de Fuego” taoísta, quien llegó a ser profesor de Zhang Sanfeng. Chen Xiyi también está relacionado con el Taoísmo Longmen y con las enseñanzas de Lu Dongpin, que recibió de Liu Haichan (fecha ca. 1050).

Al menos dos linajes del Taiji de la Regla han continuado hasta la actualidad, ambos ubicando sus orígenes en Chen Xiyi. En el primero, Chen enseñó la Regla a su amigo y compañero de ajedrez Zhao Kuangyin, quien más tarde llegó a ser el primer emperador de la Dinastía Song. La Regla fue transmitida como una preciosa reliquia de familia de una generación a la siguiente. Finalmente, alcanzó a un descendiente del emperador llamado Zhao Zhongdao (1844-1962), que fue la primera persona en enseñarlo públicamente (Xu, 1986: 45). Este relato es apoyado por la mayoría de profesores de Taiji de la Regla con los que he estudiado. Sin embargo, Guan Yongnian, un discípulo de Zhao, apunta la falta de evidencia que conecte al emperador Song con la regla. Guan cree que un cierto Wang Yongfu, de Beijing, fue el primer y quizá único profesor de la Regla de Zhao Zhongdao (Guan, 1984: ii). Zhao admite que estudió la Regla con Wang, a quien cita en el prefacio de su primer libro, *El Manual del Noble Arte del Taiji (Taiji Rou Shu Shuo Ming Shu)*, publicado en 1928. Guan cree que, de acuerdo con una evidencia fiable, Wang fue el primer profesor de la Regla en China, y que no hay modo de saber de quién, si es que hubo alguien, le precedió. Tomaré el término medio, asumiendo que Zhao aprendió tanto de su familia como de Wang. Posiblemente nunca sepamos la historia completa.

En 1954 Zhao estableció la *Sociedad del Arte Flexible del Taiji de la Salud (Taiji Rou Shu Jian Shen She)* en Beijing para enseñar el arte públicamente. Hasta el año 2000 todos los libros o artículos de revistas sobre la Regla, tanto en chino como en lenguas occidentales, sólo representaba el linaje de Zhao. El primer libro en mencionar la Regla fue el trabajo antecitado de 1928 de Zhao Zhongdao, seguido de un libro de edición limitada titulado *Un estudio de la Regla Taiji* publicado en 1961, y otros libros diversos (véase Xu, 1986: 271-272 para una lista de publicaciones). El *Qigong del Palo Taiji* de Guan Yongnian publicado en 1984 fue el primer libro editado sobre la Regla en la China post-comunista. Mis propias obras, entre las primeras en Occidente (Cohen, 1997, 1983a, 1983b) también exploraban la filosofía y técnicas del linaje de Zhao, que aprendí durante la década de los años 70 principalmente de Chan Bun-Piac<sup>2</sup> de Fujian, pero también de Dan Farber (estudiante de Qin Xu de

---

Hong Kong) y de Michael Mayer (estudiante de Fong Ha, quien enseña cerca de San Francisco, California).

Un segundo linaje del Taiji de la Regla fue transmitido de manera secreta de taoísta a taoísta y no se enseñó públicamente hasta finales de la década de los años 90 (Feng & Wang, 2000: 200-205). Alrededor de 1820, un sacerdote taoísta de una secta desconocida, llamado Huo Chengguang, heredero del sistema Chen, viajó a Shanxi donde encontró a un joven y talentoso artista marcial llamado Peng Tingjun. Después de tres años de diligente entrenamiento, Peng llegó a ser el discípulo de Huo. Peng enseñó la Regla a uno de los más grandes maestros de qigong del s. XX, Hu Yaozhen (1879- 1973). Hu fue apreciado practicante de medicina china, artes marciales y taoísmo, y se le considera generalmente como “el padre del qigong moderno”. Ayudó a estandarizar el término qigong como un sustituto del amplio abanico de términos antiguos comúnmente utilizados para la cultivación *qi* taoísta (e.g. *daoyin*, *yangsheng*, *neigong*, *tuna*). Hu también acuñó las frases “qigong tranquilo” (*jingong*) y “qigong activo” (*donggong*) para distinguir la meditación qigong de la ejercitación qigong, y fue el primer practicante de qigong en aplicarlo en el escenario clínico, poniendo las bases para el moderno concepto de qigong médico (*yigong*). Es el autor de *Qigong para preservar la Salud*, y de *Los juegos de los Cinco Animales* (coautor con Jiao Guorui). El qigong de Hu fue presentado a los lectores occidentales en *Qigong Essentials for Health Promotion [Los fundamentos del Qigong para el fomento de la salud]*, de Jiao Guorui (Jiao, 1988).

El discípulo principal de Hu, y ciertamente el más famoso, fue el maestro de taijiquan del estilo Chen<sup>3</sup> Feng Zhiqiang (nacido en 1928). Feng estudió con Hu durante nueve años. Durante la década de los 90 Feng combinó el estilo Chen de taijiquan (de Chen Fake), el Xinyiquan<sup>4</sup> Liu He (de Hu Yaozhen), y el qigong (tanto de Chen Fake como de Hu Yaozhen) en un qigong comprensivo y un sistema marcial conocido como taiji Chen Shi Xinyi Hunyuan (Taiji Primordial de la Determinación Mental de la familia Chen) o Hunyuan Taiji para abreviar (Feng, 1998: 1999). El sistema incluye varias formas de taijiquan del estilo Chen, aplicaciones y armas, y los siguientes tipos de qigong: Hunyuan Qigong, Qigong del Enrollamiento de Seda (*chan si*), Taiji de la Regla del Taoísta Especial, Bola de Taiji del Taoísta Especial, Palo de Taiji, y la Fórmula de los Seis Caracteres (Meehan, 2000). Dos de los estudiantes de Feng han producido libros en lengua inglesa basados en el qigong de Feng (Feng & Chen, 2001; Wang, ca. 2000). El Hunyuan Taiji también ha sido discutido en varios artículos de revistas (Meehan, 2000; Yang & Grubisich, 2000; Cohen, 2000). Tuve la oportunidad de aprender ejercicios del sistema Hunyuan Taiji con la Sra. Gao Fu (1916-2005), una de las estudiantes más antiguas de Feng, durante los 90, y con el gran maestro Feng durante su visita a Seattle, Washington, en julio de 2001.

Existen, sin embargo, ciertos rompecabezas en la historia del linaje del Taiji de la Regla de Feng. Parece que Hu Yaozhen aprendió el Taiji de la Regla tanto de Peng Tingjun como de Zhao Zhongdao, aunque no he visto este hecho reflejado ni en los trabajos publicados por Feng Zhiqiang ni por los estudiantes de Feng. Hu Yaozhen escribió, “En el otoño de 1959 estudié el Taiji de la Regla con el Maestro Zhao, y lo apliqué en casos clínicos con gran éxito” (Guan, 1984: 4). Si Hu ya era un practicante veterano del sistema de la Regla de Peng, ¿por qué no se lo enseñó a sus pacientes del hospital? Los diversos libros de Hu Yaozhen no mencionan la Regla de Peng, ni tampoco lo hacen sus estudiantes, con la excepción de Feng Zhiqiang. Guan Yongnian, uno de los mejores autores sobre la Regla, aprendió el qigong de Zhao Zhongdao y de Hu Yaozhen, pero atribuye sus técnicas de la Regla completamente a Zhao (Guan, 1984: 1988). ¿Quizá Feng, el discípulo principal de Hu, aprendió técnicas de su maestro que estaban ocultas al público general y al resto de estudiantes de Hu? Tal situación no hubiera carecido de precedentes. Incluso hoy en día existen maestros de artes marciales chinas que piensan que solamente deberían enseñar los “secretos”, sus mejores técnicas, a sus mejores estudiantes, o a un grupo muy selecto de discípulos.

LINAJES DEL TAIJI DE LA REGLA – FIGURAS PRINCIPALES		
Linaje A	Linaje B	Linaje C
Chen Xiyi	Chen Xiyi	Chen Xiyi
Zhao Kuangyin	X Generaciones	X Generaciones
X Generaciones	Wang Yongfu	Huo Chengguang
Zhao Zhongdao	Zhao Zhongdao	Peng Tingjun
		Hu Yaozhen
		Feng Zhiqiang

Estos distintos linajes están bien representados en Norteamérica. Calculo que en el 2007 había al menos 100 profesores de Taiji de la Regla que enraízan sus sistemas a Zhao Zhongdao, y otros diez o veinte que aprendieron de Feng Zhiqiang o sus estudiantes. Existen también algunos profesores americanos de qigong que han escrito sobre artes relacionadas con la Regla Taiji, pero cuyos linajes son inciertos (Dunn, 1996; Stone, 1996)<sup>5</sup>.

## HISTORIAS DE LOS PERSONAJES CÉLEBRES DEL TAIJI DE LA REGLA

### El Inmortal Durmiente

Aunque muchos estudiosos creen que Chen Xiyi nació en el 906 d.C., la fecha tradicional de su nacimiento es el 870, lo que significa que cuando murió, en el 989, tenía 118 años. Cuando era niño, Chen se divertía jugando en el lecho seco del río. Un día, cuando tenía cuatro años, una deidad estelar taoísta se le apareció –una mujer misteriosa vestida de verde–, ofreciéndole su pecho. Le cuidó y predijo que estaría, desde aquel día en adelante, libre de deseos, y sería excepcionalmente inteligente (véase Zhang Lu, 1314: cap. 1; Kohn, 2001: 60, 91; Geil, 1926: 236-237). Se dice que Chen tuvo una memoria prodigiosa y siempre se le veía con un libro bajo el brazo. Se retiró a una ermita en el Monte Wudang donde se abstuvo de comer cereales<sup>6</sup> durante más de veinte años y refinó su *qi*. El *Documento de Chen Xiyi de la Montaña Hua (Taiji Xiyi Zhi)* contiene la famosa historia de cómo Chen finalmente llegó a la Montaña Hua:

Una vez se incorporó durante la noche y recitó el *Yijing* a la quema del incienso, cuando aparecieron cinco ancianos. Tenían cejas anchas y pelo blanco, pareciendo en conjunto viejos y extraños. Se presentaban regularmente para escuchar sus recitaciones. Después de varios días, Tuan [Chen] decidió preguntarles quiénes eran.

Los ancianos respondieron: “Somos los dragones del Sol-Luna-Lago de esta montaña. Esta zona es el lugar que el Dios Xuanwu ha seleccionado para él mismo. La Montaña Hua, por otra parte, es donde deberías irte a vivir como un ermitaño”.

Otro día, cuando el maestro practicaba sentado en silencio, los cinco dragones aparecieron de repente delante de él. Le ordenaron que cerrase los ojos. Entonces ellos, con él a sus espaldas, se elevaron en el cielo y cabalaron sobre el viento. Hacia el final de la noche alcanzaron la Montaña Hua, donde le colocaron en una roca plana.

– Kohn, 2001: 91

Los cinco ancianos habían desaparecido. Chen estaba colocado en un precioso estanque de agua llamado el “Estanque de los Cinco Dragones”. Chen se instaló y restauró un ruinoso monasterio taoísta llamado el Monasterio de la Terraza de las Nubes (*Yuntai Guan*), donde pasó el resto de su vida. Visitó la corte tres veces, pero siempre regresaba a su amada montaña para pasear, practicar la alquimia interior, recoger hierbas y dormir.

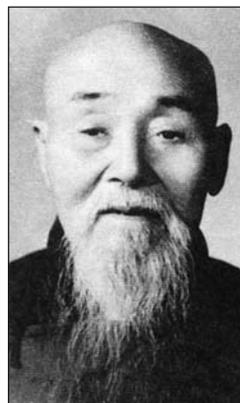
---

De acuerdo a algunas fuentes, Chen dormía durante meses o incluso años de una vez. Cuando se le preguntaba sobre esto, Chen decía que los sueños transportan a uno a una realidad misteriosa en la que la mente está libre de deseos y el mundo se diluye en la respiración. Es el reino de los inmortales (Zhao Daoyi, ca. 1300; Kohn, 2001: 72-80). Chen se describía a sí mismo como “perteneciente a la tierra salvaje de las montañas, como un ciervo o un jabalí” (Zhang Lu, 1314; traducido por Kohn, 2001: 97).

La Montaña Hua todavía se asocia fuertemente con Chen. “Hasta cierto punto la montaña como un todo se caracteriza como el territorio de Chen Tuan, y uno se encuentra constantemente con lugares asociados a él” (Andersen, 1991: 350). Se cree que Chen diseñó el pabellón en el patio occidental del Monasterio de la Primavera de Jade (*Yuquan Yuan*) al pie de la Montaña Hua. La cercana cueva Xiyi tiene una estatua de la dinastía Song (960-1279 d.C.) de Chen en una posición reclinada, practicando su famoso Yoga Durmiente. Chen fue enterrado en un ataúd de madera en el Cañón Xiyi de la Montaña Hua. Geil informa que en algún momento antes de 1926 era posible ver los huesos ligeramente rojizos de Chen, trepando por una cadena hasta el ataúd. Pero un día alguien robó un hueso del talón. Esto enfureció a los sacerdotes, quienes rompieron la cadena para evitar futuros accesos (Geil, 1926: 259).

### Zhao Zhongdao

Zhao Zhongdao nació el 18 de noviembre de 1844 en Fanyang, Dengbei. Murió el 11 de febrero de 1962 a la edad de 118 años, casualmente a la misma edad en la que Chen Xiyi ascendió al Reino de los Inmortales. Guan Yongnian cree que la famosa longevidad de Zhao puede haber tenido más que ver con su personalidad que con su qigong. “Tenía una mente abierta y una disposición alegre, y le gustaba hacer bromas. Se llevaba bien con la gente fácilmente. Cuando hablaba, su voz era fuerte y profunda como un gran gong. Era encantador, ingenioso, y vivaz” (Guan, 1984: 1).



ZHAO ZHONGDAO  
(1844-1962)

Me acuerdo de una entrevista grabada que vi una vez de Wu Tunan, el famoso profesor y autor de taijiquan. Wu tenía noventa años y todavía enseñaba activamente. El entrevistador preguntó a Wu si atribuía su longevidad al taijiquan. Wu respondió, “No. La razón para mi larga vida es que tengo un espíritu relajado. El Taijiquan te ayuda a tener un espíritu relajado”.

El *Libro del Tai Chi de la regla (Xiantian Qigong Taiji Chi Quan Shu)* tiene un excelente esbozo biográfico de Zhao Zhongdao, que he traducido parcialmente a continuación:

Desde su juventud Zhao Zhongdao amó las artes marciales y estudió diferentes sistemas. Su abuela era heredera de la tradición familiar Zhao del Taiji de la Regla. Un día, para despertar el interés de su nieto en el tesoro secreto de la familia, preguntó a su maestro de artes marciales, “Oigo que puedes derrotar a la gente con tu gongfu. Bien, entonces, ¿por qué no tratas de golpearme? Y no te preocupes de matarme”. Naturalmente el instructor de artes marciales estaba asustado por si hería a la anciana y no se atrevió a levantar el puño. Sin embargo, sólo para complacerla, se acercó e intentó agarrarla. La abuela Zhao levantó su brazo, y el instructor fue lanzado hacia atrás diez pasos. Cuando trató de cogerla una vez más, fue lanzado otra vez. Este es un ejemplo de las maravillosas habilidades del Taiji de la Regla conocidas como “adherirse y continuar” y “utilizando lo flexible para vencer a lo rígido”. A partir de este momento, el joven maestro Zhao entrenó bajo la estricta dirección de su abuela. Así comenzó a estudiar el Taiji de la Regla del Qigong Prenatal.

---

Cuando el maestro tenía 22 años, su abuela alcanzó la madura edad de 108, y murió sin dolor o enfermedad. Antes de morir le dijo a su nieto, “el Taiji de la Regla del Qigong Prenatal es maravilloso e insondable. Me he beneficiado mucho con él, más de lo que puedo expresar con palabras. Sólo puedes alcanzar sus beneficios a través de una práctica larga y sincera. Aunque no te puede hacer inmortal, sin duda alguna puede liberarte de enfermedades y aumentar tu esperanza de vida. No lo ignores”. El maestro siguió el consejo de su abuela y practicó incesantemente. Cuando tenía más de cincuenta años, era más fuerte que un joven y podía levantar fácilmente a una persona del suelo con una mano.

Mientras Zhao estaba viviendo en Fanyang, un maestro experimentado de shaolín se convirtió en su discípulo después de ser derrotado por él. Eran tiempos caóticos en el noreste. El maestro protegió su casa utilizando “flechas de manga” ocultas (que eran lanzadas con la mano). Sin embargo, puesto que el arte de las flechas ocultas es un método que infligía daño en vez de alimentar la vida, el maestro nunca lo transmitió.

En 1933, cuando el maestro tenía 89 años, se trasladó a la capital. En 1940, a la edad de 96, el maestro fue invitado a una cena por el famoso maestro de Xinyiquan Li Xingjie. Debido a que Li vivía a más de tres millas, alquiló un carricoche, pero el maestro no entró, diciendo “Marcha tu primero. Te seguiré detrás”. Llegaron al mismo tiempo. La cara del chico que tiraba del carricoche estaba empapada de sudor, pero el maestro ni siquiera jadeaba. Desde aquel momento el maestro fue apodado “Zhao Piernas Largas”.

En 1954 el maestro fundó la Sociedad del Arte Flexible del Taiji de la Salud y comenzó a enseñar públicamente su valorado Taiji de la Regla del Qigong Prenatal. Al mismo tiempo, el maestro comenzó a utilizar los métodos de curación del qigong para ayudar a muchas personas que sufrían enfermedades crónicas y dolor para volverlas sanas y felices. Entre estos había pacientes con enfermedades digestivas, enfermedades del sistema nervioso, insomnio, hipertensión, muchos en condiciones extrañas con patologías sin nombre. Algunos pacientes estaban en condiciones críticas y ya habían probado la medicina y los fármacos sin éxito. Pero después de experimentar los maravillosos métodos del maestro, ninguno falló en “recobrar el vigor primaveral”.

La Sociedad de la Salud era como un pequeño hospital. Innumerables personas enfermas eran curadas de sus afecciones. También era como una estación para la investigación científica donde los científicos observaban al maestro Zhao para descubrir los secretos de la longevidad humana y exploraban las razones por las que muchos pacientes se libraban de las enfermedades.

A la edad de 118 años, el maestro no tenía la “apariencia de una linterna temblorosa”. En vez de eso tenía la comprensión del niño y un pelo plateado. Un rubor rojizo llenaba su cara y podía hablar y dialogar fácilmente. Una mirada y sabías que éste era un ser humano excepcional. En una inspección más profunda, incluso descubías características más inusuales: tenía grandes orejas, ojos brillantes y un juego completo de dientes sanos (excepto dos que una vez se le habían mellado). Su piel era clara y suave como la de un niño, su frente sin arrugas, y dormía y comía como un hombre joven.

En noviembre de 1961, los amigos del maestro y estudiantes se reunieron para celebrar su cumpleaños. Falleció 41 días después.

– Xu, 1986: 48-51

## Hu Yaozhen

Hu Yaozhen nació en Yuci, provincia de Shanxi, en 1879. No se conocen muchos detalles de sus primeros años de vida. Se graduó en la Escuela Shanxi Chuanzhi de Medicina China, estudió Budismo y Meditación Taoísta y qigong (incluyendo los Juegos de los Cinco Animales de Hua Tuo, el Secreto de las Seis Palabras [*liu xi jue*], la Meditación de Pie [*zhan zhuang*], el Cultivo del Dantian, y el Taiji de la Regla), y aprendió los tres famosos estilos internos (*nei jia quan*) del taijiquan de las artes marciales

---

chinas, Baguazhang y Xingyiquan Liu He. Hu era especialmente conocido por su dominio del Xingyiquan Liu He, un arte que aprendió de Wang Fuyuan, discípulo de Liu Qilan. En 1942, Hu se convirtió en Presidente de la Asociación de Artes Marciales Shanxi.

Hu era un artista marcial noble. Tenía lo que los chinos llaman *wu de*, “virtud marcial”, esto es, gran carácter y sabiduría. Tenía una complexión media con delicadas, casi afeminadas manos, y un tipo de cara que siempre dibujaba una sonrisa. Sus habilidades marciales estaban escondidas, como “una barra de acero envuelta en algodón”, como expresa la famosa sentencia de taijiquan. Hu era conocido como “Un Dedo que Mueve el Cielo y la Tierra” (*dan zhi zhen qian kun*) por su supuesta habilidad para derrotar oponentes emitiendo *qi* desde su dedo índice, sin tocarles.

El *Hunyuán Qigong* de Feng Zhiqiang relata un excitante ejemplo del poder de Hu. Cuando Feng tenía 20 años un amigo le presentó al famoso maestro Hu. Éste criticó el entrenamiento previo de artes marciales de Feng, diciéndole que se basaba en la fuerza bruta en vez de en el *qi*, una práctica que estaba destruyendo su cuerpo. Para demostrar su propósito, le pidió a Feng que le golpeará con todas sus fuerzas. Feng aceptó el reto. En el momento del golpeo, sintió como si golpeará una pared de *qi*. Su fuerza rebotó y fue lanzado hacia atrás nueve pies, golpeándose con un muro y rompiendo en un sudor frío. Así, estaba ileso y el maestro Hu estaba de pie todavía perfectamente como si nada hubiera ocurrido. Ahora era el turno del maestro Hu. Feng se situó en una postura fuerte mientras el maestro Hu caminaba hacia él con su dedo índice extendido. De repente Feng fue dominado por una sensación extraña.

No sabía lo que era pero de repente una fuerza enorme salió de la punta del dedo del maestro Hu. Sintió un golpe en su cuerpo como si fuera electrocutado. El cuerpo entero fue rebotado y lanzado hacia atrás. Aterrizó otra vez en el mismo muro. ¿Qué tipo de gongfu es este? El maestro Hu sonrió, “Esto se llama qigong interno”. Se llama “Qi Reunido en Una Bala y lanzado hacia un punto”. De repente el maestro Feng se dio cuenta de lo que había oído antes, “Un Solo Dedo Conquistando el Mundo”. ¡Esto es real!

– Feng, 2001:41

En 1953, Hu Yaozhen se convirtió en el Vicepresidente de la recién establecida Sociedad de Investigación de las Artes Marciales de Beijing, con su colega Chen Fake como Presidente. Durante la década de los años 50 Hu combinó el qigong con la acupuntura y la moxibustión para tratar con éxito los pacientes remitidos por los médicos. Presentó sus prácticas en la primera y más importante conferencia de qigong de China en Beidaihe en 1959 y continuó dedicándose por completo al qigong, las artes marciales, la medicina, y los estudios taoístas hasta su muerte en 1973.

### Un gimnasio taoísta

La Regla Taiji es una madera de 10.5 pulgadas [26,7 cm.] de largo hecha de sauce, álamo, u otra madera fuerte, ligera y porosa. Está redondeada en ambos extremos de modo que se pueda sujetar cómodamente en las palmas, estimulando los importantes puntos de acupuntura *laogong*. La porosidad del material permite al *qi* de las manos del practicante que se conduzca a través de la madera. Muchos practicantes sienten tras una práctica diaria y regular que la regla se “carga” como una batería. Existe un flujo inmediato de energía cada vez que el practicante sostiene la regla o comienza con los ejercicios<sup>7</sup>.

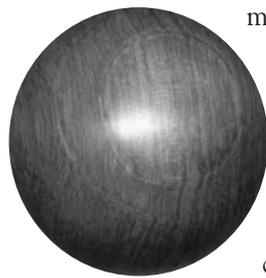


HU YAOZHEN  
(1879-1973).

---

La regla taiji de un pie de largo es el instrumento más importante utilizado tradicionalmente en el Sistema de la Regla para mejorar el cultivo del *qi*, pero no es el único. El “gimnasio” de Chen Xiyi también incluye una regla de un metro de largo, una bola de madera, una bola de piedra, una tabla de madera, una mesa, y una silla. El Sistema de la Regla del Taiji incluye las siguientes prácticas:

1. **Regla de espaldas:** Mientras se está tumbado sobre la espalda con los brazos en el suelo, el practicante sostiene la regla sobre el ombligo y realiza movimientos lentos hacia delante y hacia atrás, de modo que la regla se desplace entre el pecho y el bajo vientre. Esto se considera un ejercicio excelente para inducir la relajación profunda y para cualquier estudiante que está discapacitado, recuperándose de una enfermedad importante, o confinado en una cama.
2. **Regla sentado:** El practicante se sienta en una silla con los pies bien apoyados sobre el suelo. Las manos realizan círculos verticales u horizontales mientras se sostiene la regla o sin ella. Muchos taoístas recomiendan la meditación en la silla en vez de la clásica postura de loto realizada sentado sobre el suelo, ya que las piernas no cruzadas estimulan un flujo no inhibido de sangre y *qi* y ayudan a los taoístas a conseguir su objetivo de “mente y cuerpo cultivados en equilibrio” (*xing ming shuang xiu*).
3. **Regla de pie:** El cuerpo está de pie, perfectamente quieto, mientras se sostiene la regla a nivel de cualquiera de los centros energéticos del *dantian*. En el sistema de Feng Zhiqiang, el estudiante puede sostener la regla durante 5 o 10 minutos a la altura del “tercer ojo” del *dantian* superior, luego en el *dantian* medio del ombligo, y finalmente en el *dantian* bajo del perineo (*hui yin*).
4. **Regla en movimiento:** Se realizan varios movimientos horizontales, verticales y en círculos tanto con la regla como sin ella. Los ejercicios de la regla en movimiento son la base del Sistema de la Regla. Desarrollan el *qi* del *dantian* y estimulan la respiración saludable.



5. **Bola Taiji de madera:** Una bola de madera de un diámetro de 8.5 pulgadas [21,6 cm.] se mantiene entre las manos a la altura del bajo vientre o es rotada con una o dos manos con la punta de los dedos sobre una mesa de madera redonda. El tablero de la mesa tiene un diámetro de 23.5 pulgadas [59,7 cm.], 2 pulgadas de grosor [5,1 cm.], y es ligeramente cóncava. Este ejercicio es excelente para desarrollar la sensibilidad en los dedos, en las manos y para mejorar la circulación periférica.

6. **Bola de piedra de Taiji:** Se sostiene una bola de piedra de 8.5 pulgadas de diámetro a una distancia corta frente a los 3 *dantian* o se levanta lentamente desde el nivel abdominal hasta la altura de los ojos. La mayoría de mis estudiantes practican este ejercicio con una bola de bolos de 16 libras [7,2 kg.], sosteniéndola durante 5 minutos a la altura de las cejas, pecho y abdomen. Los ejercicios con la bola de madera y con la bola de piedra también son practicados por los estudiantes de las Seis Armonías Ocho Métodos (*Liuhebaifa*), el arte marcial atribuida a Chen Xiyi.

**7. Apoyándose en la tabla (Kao Ban):** Este ejercicio utiliza una tabla de madera hecha de una madera flexible como el chopo, de 8 pies de alto [2,4 m.], 8 pulgadas [20 cm.] de ancho y menos de una pulgada [2,54 cm.] de grosor. Está enterrada aproximadamente 2.5 pies [75 cm.] en el suelo. El practicante se coloca con un pie ligeramente adelantado respecto al otro y presiona la tabla repetidamente con sus dedos, provocando que cada vez se flexione ligeramente hacia dentro. Apoyándose en la tabla es un entrenamiento excelente para los artistas marciales y los terapeutas manuales. Los dedos se llenan de *qi*, y el practicante aprende a distinguir la fuerza muscular (*li*) de la fuerza interna de todo el cuerpo (*zheng ti jin*).



**8. Manos unidas:** Similar a los ejercicios de empuje de manos (*tui shou*) del taijiquan, dos personas se colocan una frente a otra con sus muñecas tocándose ligeramente, y a través de movimientos hacia delante y hacia atrás entrenan su sensibilidad y su habilidad para “escuchar”.

**9. Regla larga:** La regla larga tiene sobre 3 pies [91 cm.] de largo y la misma forma que la regla básica. Dos personas se colocan cara a cara, cada una sosteniendo un extremo de la regla larga en la palma y con la otra mano sopor-tando ligeramente la regla por debajo. Cada persona realiza movimientos lentos en círculo, una empujando la regla ligeramente hacia delante mientras la otra cede como respuesta. La regla larga entrena y unifica las manos, los ojos, la mente y la intención.



---

## Una lección del Taiji de la Regla en movimiento de la Familia Zhao

Para practicar un ejercicio básico del Taiji de la Regla, permanece de pie con el talón izquierdo tocando el empeine del pie derecho. Esto coloca al pie izquierdo varias pulgadas delante del pie derecho. El pie izquierdo apunta muy ligeramente hacia la izquierda (aproximadamente 10 grados hacia fuera), y el pie derecho está colocado en un ángulo de 45 grados. Los pies están apoyados en el suelo, la espalda recta, y el cuerpo entero está tan relajado como sea posible sin estar flácido. Transfiere tu peso al pie retrasado (el derecho), y da un paso directamente a la izquierda con tu pie izquierdo hasta que los pies estén separados a la anchura de los hombros. Ten cuidado mientras mueves el pie izquierdo para no traerlo hacia delante o atrás; el movimiento es completamente lateral. Así tu pie izquierdo todavía está apuntando hacia delante unas pocas pulgadas delante del derecho.

Ahora flexiona las rodillas hasta que no puedas ver los dedos de los pies cuando miras hacia abajo. Las rodillas permanecen flexionadas durante el ejercicio. Inclina tu espalda ligeramente hacia delante flexionándote a la altura de la cintura, sin dejar caer los hombros o arquear la columna. En este momento los dedos de tus pies ya no están “escondidos” por tus rodillas. Si dejas deslizar tus manos por delante de tus muslos mientras inclinas la espalda, sabes que te has flexionado suficientemente cuando la punta de tus dedos está justo sobre las rótulas. Cambia la postura lo necesario para permanecer dentro de tu zona de confort. No inclines la espalda si tienes un problema de columna. El pecho debería sentirse suave y relajado. Evita elevar o hinchar hacia fuera el pecho, ya que esto crea una postura inestable y fuerza al *qi* a subir hacia arriba, fuera de su depósito principal, el *dantian* abdominal.

Ahora estás en la postura básica del Taiji de la Regla. La postura sitúa de forma natural una ligera presión en el bajo vientre, estimulándolo para bombear el *qi* con más fuerza a través de los meridianos. La postura puede tener como modelo la posición de ovillo del embrión en el útero. El ejercicio de la regla te ayuda a contactar con el “*qi* prenatal”, la energía pura, exuberante, que heredaste del universo y que da a los niños su vitalidad. También estimula la “respiración embrionaria” (*tai xi*), un estado de respiración ultra lenta, tranquila, e inocente, como un niño que todavía no ha aprendido a interferir con la sabiduría de la naturaleza<sup>8</sup>.

Mientras mantienes la postura, coloca tus manos aproximadamente 6 pulgadas [15,2 cm.] delante del ombligo, las palmas cara a cara aproximadamente a 10 pulgadas



### Regla Taiji del linaje de Zhao Zhongdao

Las manos realizan pequeños movimientos circulares delante del cuerpo, bajando 3 pulgadas [7,6 cm.] bajo el ombligo, luego elevándose 3 pulgadas sobre él, en coordinación con el balanceo del peso hacia adelante y atrás.

Primer plano de la posición de manos de la regla.



de distancia [25,4 cm.]. Si tienes una regla, sostenla entre las manos, paralela al suelo. El ejercicio también puede practicarse de manera efectiva sin ella. Mantén tus hombros y codos relajados, y empieza a balancear su peso atrás y adelante. Cada vez que te balanceas hacia delante el pie adelantado presiona plano sobre el suelo, y el talón atrasado se levanta ligeramente en el aire. Cada vez que te balanceas hacia atrás, el pie atrasado está plano sobre el suelo, y los dedos del pie adelantado se elevan ligeramente. El peso cambia sólo ligeramente de un lado a otro; pronto te sentirás como una silla balanceándose. Mientras te balanceas, no cambies el ángulo de inclinación de la espalda; mantén la postura del Taiji de la Regla durante el ejercicio. Tampoco dejes que tu cuerpo se eleve hacia arriba o abajo. Mantén la misma flexión en las rodillas durante el ejercicio. Esto ayuda al *qi* a formarse en el *dantian*. La elevación alternativa de dedo-talón estimula los importantes puntos de acupuntura de la Burbujeante Primavera (*yong quan*) en las plantas de los pies, el primer punto en el meridiano del riñón, a través del cual el *qi* de la tierra entra en el cuerpo.

Mientras continúas balanceándote, elevando el dedo-talón, talón-dedo, deja los brazos moverse en un círculo vertical de 8 o 10 pulgadas [20,3 a 25,4 cm.] de diámetro en sentido contrario a las agujas del reloj. El ombligo está en el centro de tu círculo –esto significa que mueves tus manos la misma distancia por encima y por debajo del ombligo–. Si estás sosteniendo la regla, mantendrás tus manos separadas la misma distancia de forma natural mientras describen el círculo. Si no tienes una regla, imagina que estás sosteniendo una o sosteniendo una bola de energía que no quieres dejar caer. Intenta coordinar gradualmente el círculo de las manos con el movimiento de balanceo. Deja que el impulso del balanceo hacia delante y atrás mueva tus brazos sin ningún esfuerzo. Cuando te balanceas hacia delante, tus brazos son impulsados suavemente hacia delante. Cuando te balanceas hacia atrás, tus brazos continúan el círculo y se mueven hacia atrás de forma natural. Los ojos están abiertos, con una mirada relajada. Mantén el cuello en línea con la columna. No arquees el cuello en un intento por mirar hacia delante. En vez de eso, puesto que tu espalda está inclinada, mirarás de forma natural hacia el suelo. Zhao Zhongdao dice que deberías respirar completamente de forma natural y sin esfuerzo. No intentes coordinar tus inspiraciones o espiraciones con ninguna parte del movimiento en particular.

Balancéate atrás y adelante 36 veces, y luego cambia de lado, comenzando con la otra pierna adelantada.



### Regla Taiji del linaje de Zhao Zhongdao

Las manos realizan círculos nivelados, horizontales a la altura del ombligo (como pasando un trapo por el tablero de una mesa) en coordinación con el balanceo del peso adelante y atrás.

Las manos continúan haciendo círculos horizontales mientras se sostiene una regla o una bola invisible entre ellas, consciente del campo de *qi* entre las palmas.



## EL ESPÍRITU DE LA REGLA

### Según Zhao Zhongdao

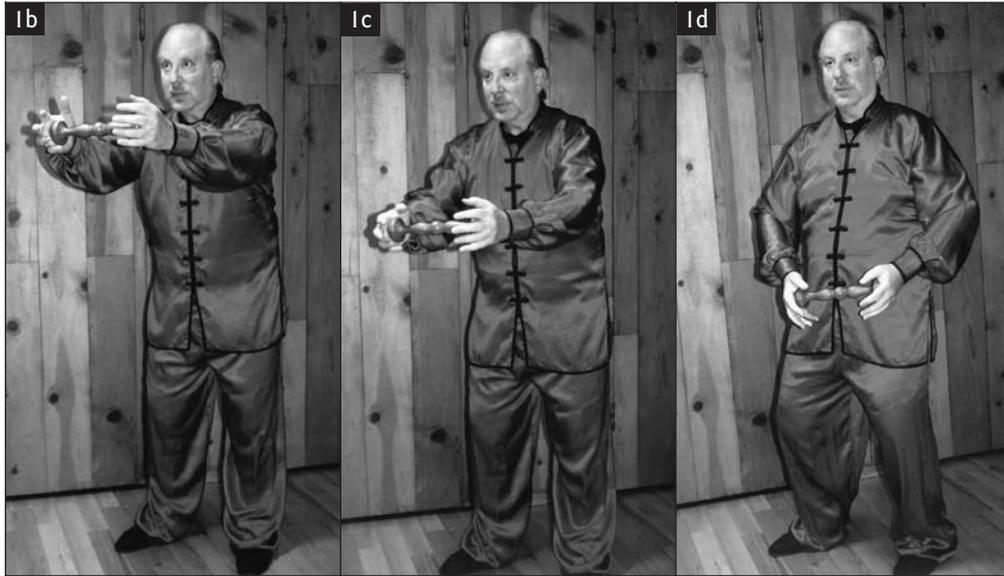
Zhao Zhongdao advirtió que el éxito en el Taiji de la Regla requiere paciencia y perseverancia. El ejercicio debería practicarse durante cinco o diez minutos cada día al amanecer y al anochecer. Para intensificar su práctica, los estudiantes deberían distinguir seis cualidades: “grande, pequeño, rápido, lento, vacío, lleno”. Los últimos dos términos se refieren a la distribución del peso y a la cualidad activa y pasiva de las manos y piernas. Un movimiento de retirada o una parte del cuerpo que se siente pasiva o sin peso –tal como una pierna que descansa ligeramente sobre el suelo– se llama “vacía” (*xu*). Un movimiento de avance o expansivo o una parte del cuerpo que se siente activa como una pierna que soporta la mayor parte del peso corporal se llama “llena” (*shi*). La parte superior del cuerpo está relativamente vacía durante la práctica del qigong, mientras la parte inferior del cuerpo está llena, pesada, y “enraizada”, recordando las palabras de Lao Zi “El sabio vacía su corazón y llena el ombligo”. Zhao Zhongdao dijo, “Utiliza la ligereza para ser pesado, un

movimiento pequeño para generar un movimiento grande. La lentitud es la llave de la velocidad. La fuerza se genera con la flexibilidad” (Xu, 1986: 216). Zhao está sugiriendo que los estudiantes pongan atención en la calidad del movimiento en vez de en la cantidad (cuán grande, cuán fuerte, cuán rápido). Una persona que se mueve de forma eficaz puede pulsar sus potenciales y recoger lo que Zhao llama “los tres beneficios de la Regla: eliminar las enfermedades, fortalecer el cuerpo, y la longevidad”.

Zhao consideró claramente el Taiji de la Regla como una forma de cultivo taoísta. Una vez dijo, “El Taiji de la Regla es una forma de pie de meditación sentada” (Xu, 1986: 201), esto es, incorpora todos los principios y beneficios de la meditación sentada además de añadir los beneficios del ejercicio de qigong. La Regla une la quietud y el movimiento, la suavidad con la fuerza. “En el Taiji de la Regla del Qigong Prenatal, la flexibilidad se encuentra a través de la quietud interna. La fuerza se cultiva a través del movimiento exterior. Dentro, estás tranquilo y quieto, fuera te estás moviendo”. Después de una práctica diligente, “la mente se vuelve clara, el espíritu estable... La boca se llena de saliva, el propio elixir del cuerpo de la longevidad” (Xu, 1986: 67).

El practicante cultiva los tres tesoros: esencia sexual (*jing*), fuerza vital (*qi*), y espíritu (*shen*). Zhao repite la teoría clásica taoísta cuando escribe que el *jing* es más que el tuétano del hueso (con el que está asociado en la medicina china), el *qi* es más que respiración, y el espíritu es más que la consciencia; aunque *jing*, *qi* y *shen* son la esencia de estas tres. Deberíamos cultivar los tres tesoros y no permitir que se escapasen. Los oídos son los orificios o puertas al *jing*. El *jing* deja la puerta cuando ponemos demasiada atención al sonido. La boca es la puerta para el *qi*; para estabilizar el *qi*, no hables. Los ojos son la puerta del espíritu; para recoger el espíritu y evitar su dispersión no te dejes encantar por las apariencias. “La mente humana es una cosa que se mueve. ¡No dejes que se mueva! Los ejercicios del Taiji de la Regla entrenan la mente. La Regla no necesita de esfuerzo mental, solo de una intención concentrada” (Xu, 1986: 67-58).

Concentrando la mente en la zona abdominal (*yi shou dantian*), se hace descender el fuego del espíritu, que normalmente escapa hacia arriba. El agua de la esencia sexual, que normalmente drena hacia abajo, es estimulada a subir. Así, el fuego y el agua se unen (Xu, 1986: 97). Los principios opuestos son integrados para crear un estado de armonía interna. Finalmente, uno llega a ser consciente del Qi Original (*yuan qi*), el campo de la fuerza vital en que viven los seres humanos. Zhao escribe, “El *qi* prenatal es la raíz de la vida humana. La gente no es consciente de que vive en medio del *qi* justo como los peces no son conscientes de que viven en medio del agua. El *qi* prenatal es justamente otro nombre para el *qi* original” (Xu, 1986: 97).



### El Taiji de la Regla Primordial del linaje de Feng Zhiqiang

Recogiendo el *qi* al dantian (1a-1d).  
Vertiendo el *qi*, de lado a lado (2a-2d).

### Según Feng Zhiqiang

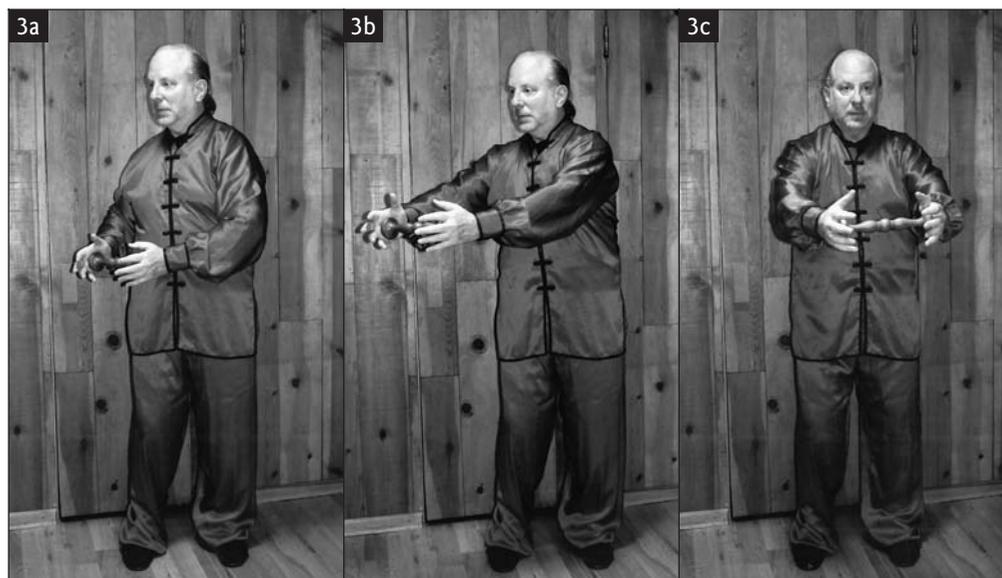
Las artes marciales y el qigong de Feng Zhiqiang ponen un fuerte énfasis en la consciencia del *dantian* y en la “rotación *dantian*” (*dantian nei zhuan*). Los ejercicios de la Regla crean una esfera palpable de energía en el abdomen que lentamente se mueve y gira en armonía con la acciones de uno mismo. A veces la esfera gira en un eje; a veces la esfera completa gira alrededor de la cavidad abdominal, como si diera vueltas a un punto central entre el ombligo y el punto de acupuntura de la “puerta de la vida” (*ming men*, frente al ombligo en la parte baja de la columna). Desde un punto de vista ligado a la salud, la esfera *dantian* (*dantian qiu*) masajea los órganos internos y crea un sentimiento de “plenitud” energética, correspondiendo a un incremento real de energía. Puedo atestiguar personalmente que la habilidad de rotación del *dantian* conduce a un sentido profundo de bienestar y a un incremento extraordinario en la potencia de las artes marciales. Los ejercicios de la Regla también enseñan al estudiante a mover el *qi* por los Circuitos Celestiales Menor y Mayor (*xiao zhou tian*, *da zhou tian*), el Canal del Cinturón (*dai mai*) que rodea a la cintura, y los meridianos de las piernas. El flujo del *qi* también se estimula en las palmas y en los dedos mientras se vierte de una mano a otra en los movimientos de un lado a otro. Mientras los canales de energía (meridianos) son limpiados de obstrucciones, la corriente se convierte en más fuerte y limpia, como el agua que fluye. Las bolsas estancadas de *qi*, como el agua estancada, engendran la enfermedad.



**El Taiji de la Regla  
Primordial del linaje de  
Feng Zhiqiang**

*El Canal del Cinturón  
Pulverizando la Piedra de  
Molino.*

Mientras se gira la regla varias veces en una dirección, luego en la otra, la mente dirige el qi alrededor de la cintura (meridiano del cinturón).

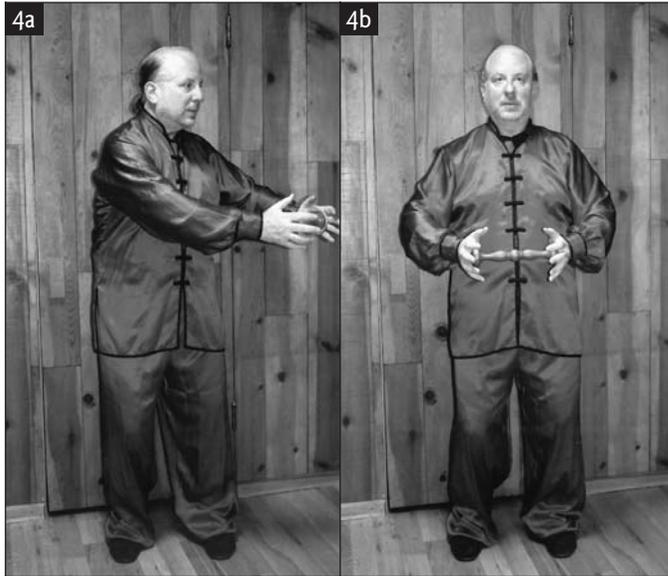


Parece que la regla emite un campo de *qi* (*qi chang*) que afecta al interior del cuerpo. Sosteniendo la regla a varias pulgadas del cuerpo y moviéndola sin prisas en círculos alrededor del ombligo, la regla masajea enérgicamente el *dantian* medio y estimula el movimiento del *jing*, la sangre, y el *qi*. En su taller de julio del 2001 en Seattle, Feng explicó que el *jing* y el *qi* tienen que ser capaces de transformarse el uno en el otro. Los hombres almacenan el *jing* en el perineo. Cuando el *jing* se mueve a la “puerta de la vida”, se convierte en *jingqi*, *jing* combinado con *qi*. De ahí se mueve horizontalmente a través del *dantian* medio, detrás del ombligo, donde se convierte en *qi*. Para las mujeres, la sangre (*xue*) es la raíz de la salud. La sangre se almacena en el útero. Practicando los ejercicios de la Regla en la región abdominal, la sangre se estimula para que ascienda a la puerta de la vida, donde se convierte en *xueqi*, una combinación de sangre y *qi*. Luego avanza al *dantian* medio donde se convierte en *qi*. La vida es movimiento y transformación, y el qigong estimula estos procesos.

El desarrollo del *qi* es a pesar de todo un efecto secundario de la práctica de la Regla, y no representa el objetivo más alto. Las escrituras de Feng y la instrucción en persona sugieren los tres objetivos del sistema Hun-yuan, del cual es parte el Taiji de la Regla:

1. **Consciencia.** Feng aconseja constantemente a sus estudiantes que se concentren en el *yi*, no en el *qi*. El *yi* abraza las ideas de atención, consciencia, y concentración (Cohen, 1999).
2. **Servicio.** Durante una cena con el Maestro Feng en julio del 2001, describí a uno de mis estudiantes que había sido diagnosticado de un cáncer muy metastatizado en fase terminal. Durante la primera clase de un curso de ocho semanas de Hunyuan Qigong, me dijo que probablemente no viviría hasta el final del ciclo. Ocho semanas más tarde se había recuperado completamente, y la recuperación duró durante el año que seguí su caso. Cuando terminé la historia, el Maestro Feng se puso de pie, colocó su mano cariñosamente en mi hombro y anunció con voz resonante al resto de comensales, “Este es el mayor objetivo del Hunyuan Gong: ayudar a otros. ¡Bravo!”.
3. **El Tao.** Finalmente, el estudiante del Taiji de la Regla se convierte en uno con el Tao, también llamado el Qi Primordial del Cielo y la Tierra (*tian di hunyuan qi*). El practicante aprende a armonizar el *qi* del cuerpo con el *qi* del universo. En el *Dao De Jing* Lao Zi dice, “El Uno alumbra a los dos.” Aquí la dualidad regresa a la unidad.



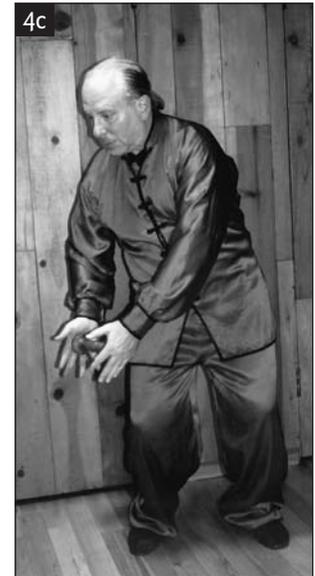


### El Taiji de la Regla Primordial del linaje de Feng Zhiqiang

#### Ascenso del Qi & Bajando la Pierna

Baja la regla por fuera de la pierna hasta el pie, luego sube por dentro de la misma pierna.

Cambia al otro lado: baja por fuera de la pierna hasta el pie, y hacia arriba por dentro. Sigue repitiéndolo, de un lado a otro, imaginando que el campo de qi de la regla está masajeando las piernas y limpiando los canales de energía (meridianos).



### ÍNDICE DE CARACTERES CHINOS

An De Guan	安德觀	Huo Chengguang	霍成廣
Bagua Zhang	八卦掌	Huo Long	火龍
Bao Jian Qigong	保健氣功	Jiao Guorui	焦國瑞
Bi qi	閉氣	Ji Longfeng	姬隆風
Chan si	纏絲	Jing	精
Cheng Changxing	陳長興	Jing gong	靜功
Chen Fake	陳發科	Kao ban	靠板
Chen Shi Xinyi Hunyuan	陳式心意混元太極	Lao gong	勞宮
Taiji	陳搏	Le Shan	樂山
Chen Tuan	陳王廷	Li	力
Chen Wangting	陳希夷	Liu Haichan	劉海蟾
Chen Xiyi	大周天	Liu He Ba Fa	六合八法
Da zhou tian	帶脈	Liu He Xinyiquan	六合心意拳
Dai mai	丹田	Liu Qilan	劉奇蘭
Dantian	丹田內轉	Liu zi jue	六字訣
Dantian nei zhuan	丹田球	Li Xingjie	李興階
Dantian qiu	單指震 乾坤	Lu Dongbin	呂洞賓
Dan zhi zhen qian kun	導引	Ma Yi	麻衣
Daoyin	定心針	Ming men	命門
Ding Xin Zhen	動功	Nei jia quan	內家拳
Dong gong	馮志強	Nei gong	內功
Feng Zhiqiang	高郭	Peng Tingjun	彭庭俊
Gao Fu	關永年	Qi	氣
Guan Yongnian	胡耀貞	Qian Kun Bao Chi	乾坤寶尺
Hu Yaozhen	會陰	Qi chang	氣場

Qigong	氣功	Wu Xing	五行
Qi qiu	氣球	Xiantian Qigong Taiji Chi	先天氣功太極尺
Quan Jing	拳經	Xiao zhou tian	小周天
Shen	神	Xing ming shuang xiu	性命雙修
Shi	實	Xingyiquan	形意拳
Shui gong	睡功	Xiu lian	修練
Si xi fei xi	似息非息	Xu	虛
Sun Lutang	孫祿堂	Xue	血
Taiji Bang	太極棒	Yang Luchan	楊露禪
Taiji Chi	太極尺	Yang sheng	養生
Taiji Chi Yan Jiu	太極尺研究	Yi	意
Taijiqian	太極拳	Yi gong	醫功
Taiji Rou Shu	太極柔術	Yin Xi	尹喜
Taiji Rou Shu Jian Shen She	太極柔術健身社	Yin Xian Pai	隱仙派
Tai xi	胎息	Yi shou dantian	意守丹田
Tian Di Huyuan Qi	天地混元氣	Yong quan	湧泉
Tui shou	推手	Yuan qi	元氣
Tuna	吐納	Yue Fei	岳飛
Wang Fuyuan	王福元	Yuquan Yuan	玉泉院
Wang Yongfu	王永福	Zhang Sanfeng	張三丰
Wu de	武德	Zhang Sanfeng Quan Shu	張三丰全書
Wu ming shi	無名師	Zhan zhuang	站樁
Wu Qin Xi	五禽戲	Zhao kuangyin	趙匡胤
Wu Quanyou	吳全佑	Zhao Zhongdao	趙中道
Wu Tunan	吳圖南	Zheng ti jin	整體勁

## NOTAS

<sup>1</sup> Los taoístas siempre han utilizado la espada en ejercicios de esgrima a modo de danza y rituales para el desarrollo espiritual y del qigong. Los movimientos fluidos de la espada sueltan la cintura y nutren el riñón-agua. Las espadas antiguas hechas de hierro tektite (meteorito) fueron manejadas en danzas rituales que ayudaban a la comuna taoísta con las estrellas (Michel Strickmann, apuntes de las clases personales, Berkeley, CA, 1979 y Schafer, 1977, 148-160), que, como la espada, eran consideradas expresiones del elemento “metal”.

<sup>2</sup> Comencé estudiando con “B. P.” Chan (1922-2002) –Chan Bun-Piac en el dialecto Fujian– en 1973. Este extraordinario profesor comenzó aprendiendo las artes marciales chinas, qigong, y el Taoísmo a la edad de 10 años. Desde una temprana edad, fue estudiante del famoso Boxeo de la Grulla Blanca de Fujian y del maestro de qigong Chen Jingming. También estudió con Fung Lian-Dak (Shaolín del Norte, comenzando en 1933), Liu Hing-Chow (Bagua Zhang), Chow Chang-Hoon (Xingyiquan), y Lui Chow-Munk (un estudiante de Zhao Zhongdao en el Taiji de la Regla). Además, el maestro Chan una vez me comentó que fue influenciado por los sacerdotes taoístas del Monasterio de la Virtud Pacífica (*An De Guan*) en Fujian. Chan pasó muchos años enseñando en las Filipinas y se trasladó a la ciudad de Nueva York en la década de los años 70.

---

Un maestro profundamente humilde y dedicado, Chan no reveló su nombre real a ninguno de sus primeros estudiantes. Cuando se le preguntaba su nombre, en chino o inglés, él respondía “Chan”, equivalente a un americano diciendo “Smith”. No dijo lo que significaba “B. P.”, ni escribió los caracteres chinos de su nombre. A diferencia de muchos profesores de qigong que desean conseguir estatus y reconocimiento a través de sus estudiantes, el Maestro Chan fue un “profesor sin nombre” (*wu ming shi*). Una vez, cuando le pregunté por su nombre dijo, “¿Qué quieres aprender, mi nombre o el qigong? El Tao no tiene nombre, la gente en un principio no tiene nombre. No des importancia a los nombres”. Cuando le pregunté al Maestro Chan cómo podía explicar mi linaje a mis estudiantes, respondió, “Enseña cuando realmente conozcas el arte. No asumas autoridad por el nombre de tu maestro”. Sólo al final de su vida el Maestro Chan reveló la pronunciación de B. P. y confesó los nombres de sus propios profesores.

<sup>3</sup> El taijiquan de la familia Chen es el primer estilo de taijiquan documentado. Fue creado por el General Chen Wangting a principios del s. XVII y transmitido dentro de la familia Chen hasta que Chen Changxing (1771-1853) enseñó a Yang Luchan (1799-1872). Yang estableció el estilo de la familia Yang, el estilo mundialmente más popular hoy en día. Otros estilos de taijiquan se llaman de forma similar después de los apellidos de sus fundadores: por ejemplo, el estilo Wu de Wu Quanyou (1834-1902) y el estilo Sun de Sun Lutang (1861-1932). El taijiquan estilo Chen consta de movimientos fluidos, dinámicos, en espiral, con ritmos cambiantes. Mientras el estilo Yang se mueve como una corriente, con un ritmo constante y suave, el estilo Chen es como un océano, con olas rompientes y mareas lentas en retroceso. El estilo Chen incorpora técnicas de artes marciales del *Boxeo Clásico* de la Dinastía Ming (*Quan Jing*) así como principios taoístas de cultivación de la salud.

<sup>4</sup> El Xingyiquan Liu He, el “Boxeo de la Intención Mental de las Seis Armonías”, es una variante del nombre para el estilo de Xingyiquan de Hebei. Aunque la leyenda atribuye el arte al General de la Dinastía Song del Norte (960-1127) Yue Fei, el primer practicante conocido fue Ji Longfeng, quien lo aprendió de un taoísta en las Montañas Zhongnan en algún momento entre 1637 y 1661. El Xingyiquan Liu He es un arte marcial con movimientos lineales basados en las Cinco Fases (*Wu Xing*). El ejercicio de madera dispara como una flecha; la técnica de agua enrolla como una corriente, etc.

<sup>5</sup> Terry Dunn, un reconocido instructor de taijiquan y qigong, no incluye una sección de agradecimientos en su libro (Dunn, 1996), ni tampoco enumera los profesores de Taiji de la Regla con los que estudió. La breve sección sobre “Orígenes” atribuye la Regla a Chen Xiyi, pero no menciona los siguientes profesores como Zhao o Feng (Dunn, 1996: 4-5). Las diversas técnicas descritas y fotografiadas varían significativamente de aquellas de Zhao Zhongdao y Feng Zhiqiang. Todas las fotografías en el libro incluyen una regla de madera, modelada correctamente. Sin embargo, incluso en su sección de “Ejercicios avanzados del Taiji de la Regla” (Dunn, 1996: 79-100) no existe ninguna mención de prácticas tradicionales del Taiji de la Regla tales como la Bola Taiji, la Regla Larga, o Manos Unidas.

Justin F. Stone creó un conjunto de ejercicios en 1974, basados en “varios movimientos poco conocidos” que aprendió de un “anciano chino” (Stone, 1996: 12). Los movimientos del pie, brazo, y cuerpo son bastante parecidos al Taiji de la Regla como para ser una simple coincidencia. Sin embargo están muy lejos para estar basados completamente en el sistema de la Regla. Stone nunca ilustra o discute la regla de madera u otros instrumentos. Llama a su arte T'ai Chi Chih, que traduce como Conocimiento del Taiji o Conociendo el Taiji, y así dice, “Conocimiento del Final Supremo” (Stone, 1996: 12). ¿Es esta una traducción correcta? ¿O confundió Stone el *ch'ih* (regla) con *chih* (conocimiento o sabiduría), escritas de forma muy parecida en el sistema de romanización de Wade Giles (en 1975, era el método estándar de representar lo chino en inglés)? El T'ai Chi Chih de Stone tiene un gran seguimiento en los Estados Unidos. En 1996, había autorizado alrededor de 1.100 instructores (Stone, 1996: 13).

- 
- <sup>6</sup> Evitar los cereales era una parte de la dietética taoísta tradicional. Los cereales debilitan el *qi* y alimentan “los tres gusanos” que habitan en los centros vitales del cuerpo. Como expliqué en *El Camino del Qigong* (Cohen, 1997: 299-302), el evitar los cereales significaba probablemente “la moderación en el consumo de cereales”. Una vez el profesor Michel Strickmann (conversación personal, Berkeley, CA, 1979) me comentó que “La Secta Taoísta Maestra Celestial pedía cinco montones de arroz como precio de iniciación. ¿Qué crees que hacían con todo el arroz? ¿Tirlo a un vertedero de basura?”. Los Taoístas se dieron cuenta que el exceso de carbohidratos disminuye la vitalidad, produciendo lo que hoy en día los científicos llaman resistencia insulínica, un estado en el que las células están privadas de energía.
- <sup>7</sup> Aquí discrepo del punto de vista presentado por Guan Yongnian en su *Qigong del palo Taiji (Taiji Bang Qigong)*. Guan cree que la regla de madera no es más que un accesorio útil y que puede utilizarse cualquier palo de madera (Guan, 1984: 13). Sin embargo, estoy incondicionalmente de acuerdo con Guan en que los beneficios de la práctica Taiji de la Regla sólo pueden conseguirse siguiendo los principios de buen qigong (postura correcta, movimiento, intención, etc.).
- <sup>8</sup> La respiración embrionaria a veces se describe “como respirando, pero sin respirar” (*si xi fei xi*) o “deteniendo la respiración” (*bi qi*) porque en relación con los modelos de respiración habitual de la mayor parte de la población, la respiración parece haberse parado. Se realiza completamente sin ningún esfuerzo y es tan suave que un plumón colocado en frente de los orificios nasales no se moverá. El ritmo respiratorio se ralentiza de la media de 17 respiraciones por minuto a alrededor de 3, creando un estado de profunda paz y reposo. (Para una mayor información sobre la filosofía, ciencia, y práctica de la respiración embrionaria véase Cohen, 1997: 111-129).



#### BIBLIOGRAFÍA

- Andersen, P. (1991). A visit to Huashan. *Cahiers d'Extrême-Asie* 5, 349-354.
- Berk, W. (Ed.). (1979). *Chinese healing arts: Internal kung-fu*. Culver City, CA: Peace Press. Basado en gran parte en John Dudgeon, M.D. (1895). *The beverages of the Chinese; Kung-fu or Taoist medical gymnastics*. Tientsin, China: The Tientsin Press.
- Chen, Hongjen (Ed.). (1964). *Xian tian qigong taiji chi (El Taiji de la Regla del Qigong Prenatal)*. Taipei: Hualian Publishers.
- Cohen, K. (1983a, Enero). The tai chi ruler, part I: The history. *Inside Kung Fu Magazine*, 79-81.
- Cohen, K. (1983b). The t'ai chi ruler, part II: The technique. *Inside Kung Fu Yearbook*, 51-53.
- Cohen, K. (1997). *The way of qigong: The art and science of Chinese energy healing*. NY: Ballantine Books.
- Cohen, K. (1999, Otoño). The role of intention in cross-cultural healing traditions. *Bridges* 10(3): 8-11.
- Cohen, K. (2000, Invierno). Hunyuan: Tracing life to its root. *The Dragon's Mouth: Journal of the British Taoist Association*, 2-4.
- Dunn, T. (1996). *T'ai chi ruler: Chinese yoga for health and longevity*. St. Paul, MN: Dragon Door Publications.

- 
- Feng, Zhiqiang (1998). *Chen shi xinyi Hunyuan taiji jiao cheng (Un curso de Taiji Primordial de la Determinación Mental de la familia Chen)*. Beijing: Qingdao Chu Ban She.
- Feng, Zhiqiang (s.f.). *Chen shi xinyi hunyuan taijiqian jiao cai (Enseñando materiales del Taiji Primordial de la Determinación Mental de la familia Chen)*. s.l.
- Feng Zhiqiang (1999). *Hunyuan taiji*. Beijing: Nei Bu Fa Xing.
- Feng Zhiqiang with Chen Zhonghua (Trad.). (2001). *Hunyuan qigong*. Edmonton, Alberta: Hunyuantaiji Academy.
- Feng, Zhiqiang with Wang Fengming (Ed.). (s.f.). *Special Taoist taiji stick & ruler qigong*. s.l.
- Foxx, Khan (1995). *Hua yo t'ai chi ch'uan: The kung fu of six combinations and eight methods*. Manuscrito inédito.
- Geil, W. (1926). *The sacred five of China*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Guan Yongnian (1984). *Taiji bang qigong (El qigong del palo Taiji)*. Beijing: Ren Min Ti Yu Chu Ban She.
- Guan Yongnian (1988). *Taiji bang qigong (El qigong del palo Taiji)*. En Li Yongdeng (Ed.), *Zhi bing yang sheng qigong tu jie (Qigong ilustrado para curar la enfermedad y nutrir la vida)* (pp. 69-75). Hong Kong: Guangdeng Ren Min Chu Ban She.
- Hu Yaozhen with Jiao Guorui (s.f.). *Wu qin xi (Los juegos de los Cinco Animales)*. Hong Kong: Xin Wen Shu Dian.
- Hu Yaozhen (s.f.). *Bao jian qigong (Qigong para la salud)*. Hong Kong: Nan Tong Tu Shu Gong Si.
- Jiao, Guogrui (1988). *Qigong essentials for health promotion*. Beijing: China Reconstructs Press.
- Kohn, L. (Ed.). (1993). *The Taoist experience: An anthology*. Albany, NY: State University of New York.
- Kohn, L. (2001). *Chen Tuan: Discussions and translations*. Magdalena, NM: Three Pines Press.
- Meehan, J. (2000). The Hun Yuan t'ai chi system. *T'ai Chi* 24(6): 17-23.
- Mooney, R. (s.f.). *Taiji ruler system*. [www.cyberkwoon.com/alma/martial/texts/taiji\\_ruler.html](http://www.cyberkwoon.com/alma/martial/texts/taiji_ruler.html)
- Schafer, E. (1977). *Pacing the void: T'ang approaches to the stars*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Seidel, A. (1970). A Taoist immortal of the Ming Dynasty: Chang San-feng. En Wm. Theodore de Bary y la Conference on Ming Thought, *Self and Society in Ming Thought* (pp. 483-531). NY: Columbia University Press.
- Stone, J. (1996). *T'ai chi chih!: Joy thru movement*. Fort Yates, ND: Good Karma Publishing.
- Xu Leiyu (Ed.). (1986). *Xian tian qigong taiji chi quan shu: The book of tai chi ruler with complete details*. Hong Kong: The Institute of Inborn Physical Endowment of Chi Kung Tai Chi Ruler.
- Yang Yang & Grubisich, S. (2000). Feng Zhiqiang on integrating mind and body. *T'ai Chi* 24(3): 10-21.
- Zhang Lu (Ed.). (1314). *Taihua Xiyi zhi (Registro de Chen Xiyi de la Montaña Hua)*. Dao Zang 306, fasc. 160. (See Kohn, 2001, 91-107).
- Zhao Daoyi (ca. 1300). *Lishi zhenxian tidao tongjian houji (Suplemento al Espejo Integral de las generaciones sucesivas de espíritus inmortales y de aquellos que encarnan el Dao)* Dao Zang 298, fasc. 150. (Véase Kohn, 2001, 60-90).
- Zhao Zhongdao (1928). *Taiji rou shu shuo ming shu (El Manual del Noble Arte del Taiji)*. Guandong Yin Shu Guan.
- Zong Wu & Li Mao (1990). *Exercises illustrated: Ancient way to keep fit*. Hong Kong: Hai Feng Publishing.
-