

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

# Taichi

El estilo Chen del Taichi Chuan



eBook patrocinado por:



Asociación  
Shen Ren de  
TACHI CHUAN  
y Chikung



adalo producciones

# EL ESTILO CHEN DEL TAICHI CHUAN

太極拳

El estilo Chen, fue el primer estilo que apareció como un estilo propio del Taichi Chuan, y además fue el que dio origen a todos los demás estilos. Su historia comienza en la aldea de Chenjiakou, el poblado de la familia Chen, en los albores del siglo XV.

El primer representante del Linaje de la familia Chen es un misterioso personaje del que bien poco se conoce, tan solo que vivió a finales del siglo XIV y se le conoce como Chen Bu.

A partir de Chen Bu, saltamos directamente a la 9 Generación ya en pleno siglo XVII de la mano de Chen Wangting, considerado como el verdadero creador del Taichi Chuan. Tenía formación militar y creó varias Formas de movimientos encadenados tal como los conocemos actualmente. Fueron sus hijos, Chen Suoyoue y Chen Ruxin los que crearon las dos principales ramas del estilo Chen.

Las actuales Formas Laojia y Paochui fueron creadas por Chen Chang Xing, 14 Generación Chen. También este Maestro fue el primero en enseñar el estilo Chen a personas ajenas a la familia, siendo uno de sus alumnos el famoso Yang Luchan, creador del estilo Yang.

Finalmente llegamos al Maestro Chen Fake, 17 Generación de los Chen, siendo el primero en hacer exhibiciones del Taichi estilo Chen en Pekín, asombrando a todo el mundo que hasta entonces desconocían la faceta marcial del Taichi Chuan. Fundó junto al Maestro Hu Yuezhen una escuela de artes marciales en Pekín donde formaron a innumerables Maestros, entre ellos el Maestro Feng Qi Qiang.

El estilo Chen se caracteriza por combinar movimientos suaves y elegantes en los que se realizan armoniosos círculos y torsiones articulares seguidas de explosivas descargas de Qi, ya que imitando las leyes de la naturaleza y del Yin-Yang, a veces todo está en calma, y a la calma le sucede la tormenta, para retornar nuevamente la calma...y así en un interminable ciclo energético que nos permite manifestar la vida y el Tao. En sus Formas encontramos posturas bajas con un gran enraizamiento, junto a saltos y patadas que se alternan con movimientos amplios y armoniosos seguidos de explosivas descargas de Fajing, mostrando así la fusión con el Tao y siguiendo el ciclo de la naturaleza y sus leyes.

A pesar de que el estilo Chen se puede practicar de diversas maneras, bien de forma relajada, lentamente y disfrutando de la tranquilidad, bien de forma marcial, con vigorosos movimientos y posturas extremas, siempre respeta las leyes del movimiento siguiendo el principio de pie-cadera-

mano desarrollado con la práctica del Qigong de Chansejing, marcando una gran diferencia con el resto de estilos, especialmente con el más popular y extendido estilo Yang.

Primero nos encontramos con una estructura de práctica simple, en la cual el estudiante se inicia en la práctica del estilo Chen realizando los movimientos de forma básica, siempre al mismo ritmo pero introduciéndose en el trabajo de las espirales y los círculos marcados por el flujo del Qi en el cuerpo y la estructura de la Forma o Da Lu. En esta primera etapa, el estudiante realiza los círculos de forma sencilla, ya que sus articulaciones y su cuerpo apenas empiezan a despertar y desbloquearse, tomando conciencia de la rigidez inicial del cuerpo, corrección postural y además debe memorizar e integrar los movimientos.

En una segunda etapa, cuando ya se conocen bien los movimientos de la



Forma, el estudiante aprenderá a realizarla pero esta vez aplicando el "Doble Círculo", es decir, tras haber recorrido un proceso de transformación de su cuerpo, desbloqueando las articulaciones, alienando su estructura corporal y trabajando con el Canal Central y su estructura energética, para más adelante, empezar a trabajar con las respiraciones adecuadas y con las visualizaciones de las espirales del Qi.

Poco a poco, el ir recorriendo el camino del estilo Chen transformará el cuerpo del practicante en un cuerpo flexible, fuerte y sano. Al ir combinando la práctica del Taichi Chuan del estilo Chen con el Qigong de ChansiJing, el HunYuan y el Fanshon Gong, el estudiante irá acumulando cada vez más cantidad de Qi que empezará a recorrer por sí sólo toda la estructura corporal y energética de este, comenzando a manifestarse mediante los diversos Fajins, descargas explosivas de Qi, que se encuentran dispuestos durante la realización de las distintas Formas del estilo Chen.

Al mismo tiempo, el estudiante debe aprender las distintas aplicaciones marciales de los movimientos de la Forma, ya que no debemos olvidar que el Taichi Chuan es un arte marcial milenario concebido inicialmente para el combate cuerpo a cuerpo usando la energía interior, lo que lo diferencia de otras muchas formas de lucha existentes.

El estilo Chen esta influenciado por el budismo y el taoísmo, fuentes de las que obtiene una rica filosofía que marcan profundamente la práctica de este estilo, ya que el fin último de la práctica es alcanzar la fusión con el Tao, tras pasar todo el proceso de transformación de las energías descrito en el Libro de los Cambios I Ching, purificándose constantemente para poder alcanzar la iluminación y regresar al origen.

Las Formas del estilo Chen empiezan originalmente con la Forma Antigua – Lao Jia -, de 74 series de movimientos y conservada a través de las diversas generaciones de Maestros. Paralelamente a esta Forma Antigua, se practicaba la Forma Bomba – Paou Chui , cuya estructura es totalmente marcial y su ritmo de práctica esta lleno de constantes y explosivas descargas de Qi, por lo que su realización esta reservada solo a los estudiantes más avanzados.



Tanto de una como de otra Forma han salido actualmente diversas versiones y formas de trabajarlas, así tenemos pues que existe una versión "oficial" de la Forma Antigua y otra versión destinada a la competición. Podemos encontrar así que la Forma Antigua ha desembocado en una nueva Forma de 74 movimientos, pero de "estructura moderna". Existen, por supuesto, versiones más largas como la de 83 movimientos del Maestro Chen Jiao Wang.

Gracias al trabajo de varios Maestros de nuestros tiempos, han aparecido versiones cortas de la Forma Antigua, con el objeto de facilitar el aprendizaje e introducción en la práctica del estilo Chen, ya que es un estilo difícil de aprender en comparación a otros estilos, así por ejemplo, tenemos la Forma de 38 movimientos del Maestro Feng Qi Qiang, nacida tras fusionar la Forma Antigua de 74 con la Forma del estilo de Zhaobao. Fue transmitida en España al Maestro Pedro Valencia por el Maestro Tong Kuan Yuen.

Esta Forma de 38, dio lugar a la Forma de 44 movimientos de Chen HunYuan, resultante de la combinación y natural evolución del TaiChi Chuan del estilo Chen con el Qigong de HunYuan, pasando a llamarse Forma de Introducción de 44 series Chen HunYuan.

Otro estilo que está extendiéndose rápidamente es el estilo HunYuan,



creado por el Gran Maestro Feng Qi Qiang tras más de 60 años de experiencia, llamada Chen Xi Xin Yi Hun Yuan, resultante de la combinación del estilo Chen tradicional con el Qigong del Principio de la Materia HunYuan, habiendo dado lugar a un nuevo estilo, sencillo pero complejo en el cual se expresa todo el saber y la filosofía taoísta junto a las más profundas técnicas de alquimia interior, las prácticas marciales y la expresión más elevada de la práctica del TaiChi Chuan actual. Este estilo es merecedor de un completo estudio y dedicación.

Siguiendo con el estilo Chen más tradicional, nos encontramos también con dos Maestros de excepción que han creado sendas Formas de Introducción al estilo Chen que están teniendo una gran aceptación por los estudiantes occidentales debido a su facilidad de aprendizaje y efectividad para empezar a entender el estilo Chen.

La Forma de 18 movimientos del Maestro Chen Zhen Lei y las Formas

de 38 y de 19 movimientos del Maestro Chen Xiaowang, son dos prácticas creadas por dos de los más grandes Maestros de nuestros tiempos que nos sirven para disfrutar de un estilo original, con su propia esencia que



ción de Profesores que impartimos en Ismet, válidos dentro del ámbito de la misma Asociación, enseñamos y practicamos la Forma de 18 Chen, continuando hacia la de 38 Chen, como Formas básicas. También enseñamos Formas de Espada Jian, Abanico y otras, como Formas del estilo Yang, éstas últimas impartidas por la Maestra Peihua Shen.

Vemos pues que el estilo Chen tiene mucho que ofrecernos y nos podemos dedicar a la práctica de sus muchas facetas, en mi caso, empecé con el estilo Yang pero cuando descubrí la magia del Chen me enamoré irremediabilmente de este estilo y desde entonces dedico mi vida a su practica, habiendo evolucionado hacia el estilo de Chen HunYuan como una consecuencia natural de la experiencia y el Caminar.

permanece pura y en constante evolución.

Nosotros en la Escuela de la Asociación Shen-Ren de Taichi Chuan y Chikung, y en los cursos de Forma-

Víctor Fernández.  
Presidente de la Asociación  
Shen-Ren de Taichi Chuan  
y Chikung.  
[www.shenren.es](http://www.shenren.es)

**DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS**



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>