INTRODUCCION

Una de las formas poco conocidas de entrenamiento en el Tai Chi Chuan, es el denominado Tai Chi ruler o "Tai chi con bastón corto". El entrenamiento con este utensilio, sirve para que el practicante pueda focalizar y concentrar sus movimientos en el instrumento que tiene entre sus manos y así corregir problemas estructurales de movimiento como fortalecer la salud por su efecto terapéutico.

A nivel terapéutico, este instrumento realiza una presión suave en ciertos puntos de acupuntura situados en las manos, uno de los más importantes es el Laogong (8MC) lo que fortalece y regula la energía del corazón, siendo por este motivo que se le denomina a este instrumento Ding Xin Chi o "Aguja del Corazón"

OBJETIVOS.

Unos de los propósitos del entrenamiento con el Tai Chi ruler, es de aumentar la sensibilidad del Chi en las manos para desarrollar el concepto de "balón entre las manos", activar el fluido de Chi en los brazos y crear un campo activo de Chi en el bastón, para liberarlo al exterior además de mejorar los conceptos de aprendizaje y de coordinación de ambas manos.

El entrenamiento con una caña de bambú, es mucho más efectivo a nivel energético. Cuando está completamente hueca y cerrada en sus extremos, se consigue que el campo de Chi que aumenta y se concentre en las manos, lo que mejorara su aplicación para el Fajing o "fuerza vacia".

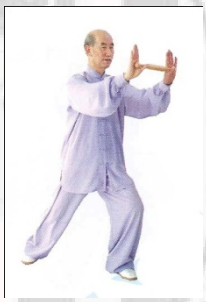
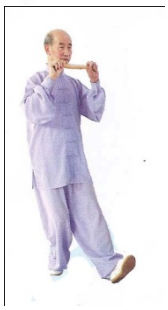
NOMBRES MOVIMIENTOS:
MOVIMIENTO 1. "SALUDO"
MOVIMIENTO 2. "APERTURA DEL TAI CHI"
MOVIMENTO 3. "APERTURA CON PASO INCLINADO Y EMPUJAR"
MOVIMIENTO 4. "LA POSICIÓN DEL GATO"
MOVIMIENTO 5. "POSICIÓN DEL JINETE"
MOVIMIENTO6. "POSICIÓN UNICORNIO Y PRESIONAR AL FRENTE"
MOVIMIENTO 7. "ESTIRANDO LA COLUMNA"
MOVIMIENTO 8: "ACARICIAR LAS NUBES"
MOVIMIENTO 9. "ACARICIAR LA CRIN"
MOVIMIENTO 10. "APERTURA DEL TAI CHI"
MOVIMIENTO 11. "GOLPE DE PUÑO"
MOVIMIENTO 12. "POSTURA DEL GATO"
MOVIMIENTO 13. "ESTIRAMIENTO DE COLUMNA Y POSICION DEL JINETE"
MOVIMIENTO 14. "TORSION DE COLUMNA"
MOVIMIENTO 15. "PASO DEL UNICORNIO Y EMPUJAR"
MOVIMIENTO 16. "GOLPE LATERAL Y AL FRENTE"
MOVIMIENTO 17. "EMPUAJAR Y ESTIRAR"

TAI CHI RULER

MOVIMIENTO 1. “SALUDO”

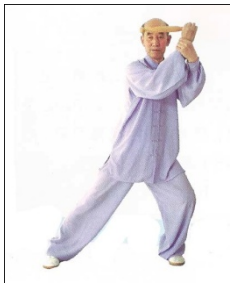
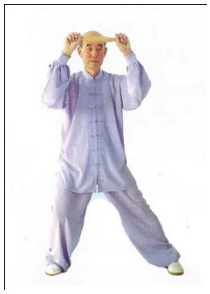
MOVIMIENTO 2. “APERTURA DEL TAI CHI”

MOVIMENTO 3. “APERTURA CON PASO INCLINADO Y EMPUJAR”

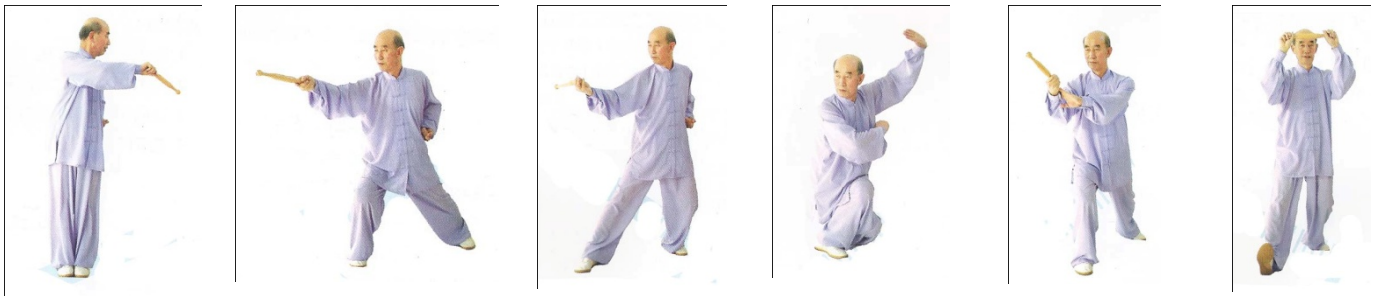
MOVIMIENTO 4. “LA POSICIÓN DEL GATO”

MOVIMIENTO 5. “POSICIÓN DEL JINETE”

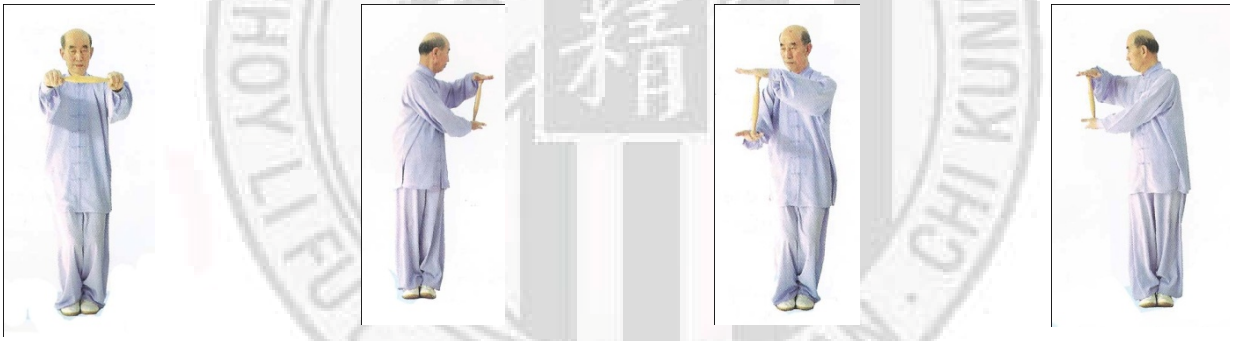
TAI CHI RULER

MOVIMIENTO 6. “POSICIÓN UNICORNIO Y PRESIONAR AL FRENTE”



MOVIMIENTO 7. “ESTIRANDO LA COLUMNA”

MOVIMIENTO 8: “ACARICIAR LAS NUBES”



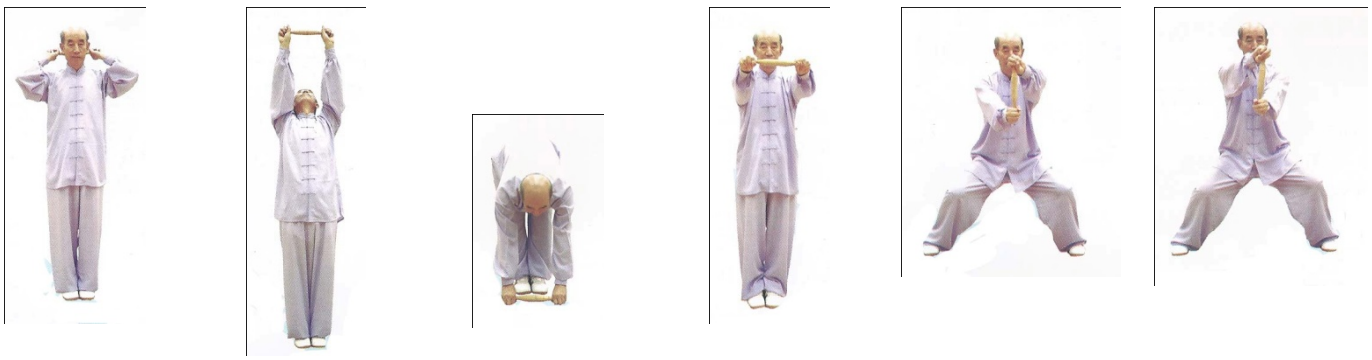
MOVIMIENTO 9. “ACARICIAR LA CRIN”

MOVIMIENTO 10. “APERTURA DEL TAI CHI”

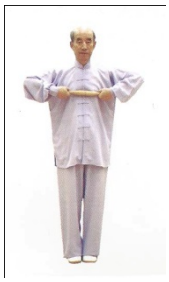
MOVIMIENTO 11. “GOLPE DE PUÑO”

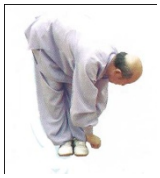
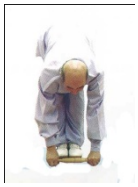
MOVIMIENTO 12. “POSTURA DEL GATO”

MOVIMIENTO 13. “ESTIRAMIENTO DE COLUMNA Y POSICION DEL JINETE”

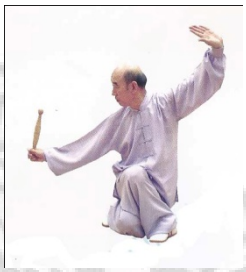
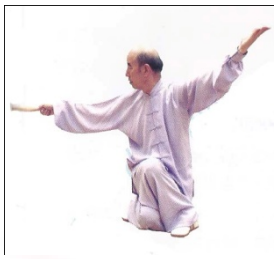
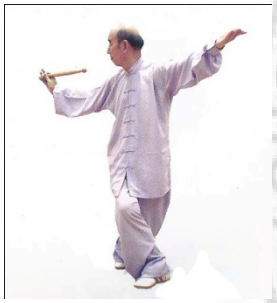
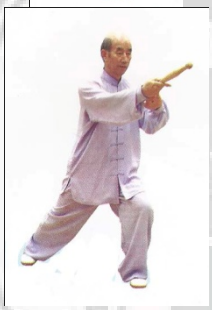


MOVIMIENTO 14. “TORSION DE COLUMNA”

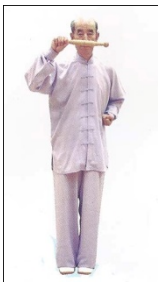
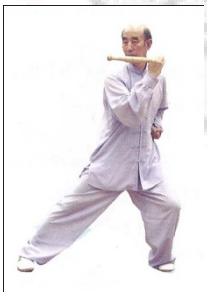
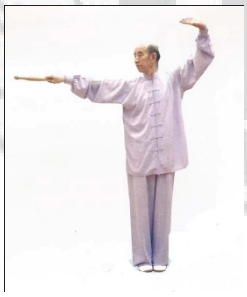
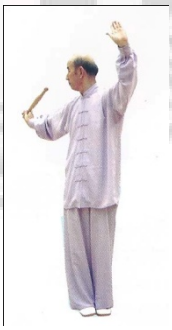


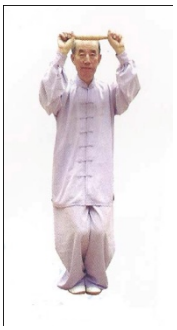
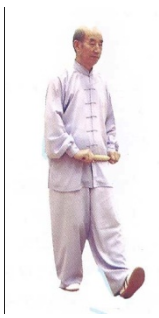
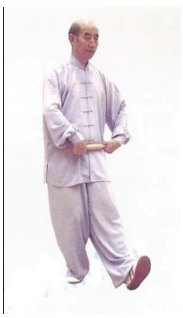
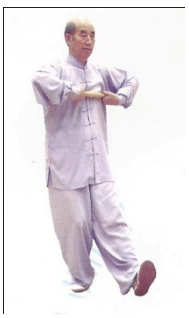
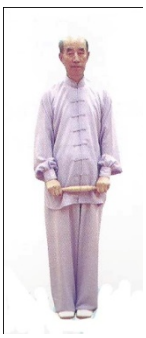



MOVIMIENTO 15. “PASO DEL UNICORNIO Y EMPUJAR”

MOVIMIENTO 16. “GOLPE LATERAL Y AL FRENTE”



MOVIMIENTO 17. “EMPUAJAR Y ESTIRAR”