

# DIEZ PRINCIPIOS FUNDAMENTALES TAI CHI TRADICIONAL FAMILIA YANG

1. **Mantener la cabeza erguida**, para ayudar a la circulación de la energía vital en esta área y para que el espíritu se eleve. Que el cuello esté recto, relajado y vivo y en el otro polo, el sacro debe estar derecho y un poco hacia adentro.
2. **Relajar el pecho y mantener la espalda derecha**. Sin embargo este principio el Qi o energía vital no puede bajar hacia el tantien (área ubicada en el bajo vientre). Si no se relaja el pecho, las plantas de los pies no tienen arraigo.
3. **La cintura determina la dirección del cuerpo** y debe mantenerse relajada y flexible. Si la cintura está relajada y suelta, la base, esto es las piernas, están estables y así se facilita el envío de la fuerza. La cintura es la fuente de la energía vital. Los cambios entre sólido y vacío vienen del movimiento de la cintura, así es que si los movimientos no tienen fuerza, es porque la cintura y las piernas están débiles.
4. **Distincuir claramente entre sólido y vacío** (Yin y Yang) Hacer esta distinción permite ser flexible y los movimientos resultan ágiles, leves y sin esfuerzo. De lo contrario, las piernas son torpes y pesadas y se pierde fácilmente el equilibrio, debido a la inestabilidad de la postura.
5. **Relajar los hombros y los codos**. Esto es vital y generalmente mal entendido; relajar no significa dejar caer los hombros, sino que durante la ejecución de los movimientos, éstos deben mantenerse libres de tensión y los codos deben seguir el movimiento para conectar la fuerza interna. Si los hombros están elevados, el Chi se eleva y el cuerpo en general no puede juntar fuerza interna y el resultado es que se quiebra el Jing (energía vital) tal como ocurre en las artes marciales externas.
6. **Usar la concentración de la mente** para ejecutar los movimientos y no la fuerza muscular. Si se emplea la fuerza muscular se restringe el flujo de energía a través de los tendones y vasos sanguíneos. Para obtener fuerza interna, poder, sin utilizar la fuerza muscular, se usan los meridianos. Esto tiene que ver con la habilidad de enfocar la mente y cuando se ha avanzado, con el sentir la fuerza del oponente y con la aplicación de "Fa Jing" o energía espontánea.
7. **Coordinar la parte alta y baja del cuerpo** y obtener control y armonía del movimiento. De acuerdo a nuestra tradición, las raíces están en los pies, la energía se transmite a través de las piernas, es controlada por la cintura y expresada a través de los dedos. Si una parte del cuerpo no está concordando con el resto, se produce el caos.

8. **Mantener la unidad de lo externo y lo interno.** Esto el arte de mi familia, el espíritu es lo interno y el cuerpo lo externo. El espíritu es como una espada afilada que se guarda dentro de su funda, el cuerpo. De esta manera la práctica parece suave, pero el Yang Tai Chi mantiene adentro el espíritu, alerta, como una espada afilada.
  
9. **Continuidad de movimiento.** En las artes marciales externas se emplea la fuerza muscular que es rígida y no natural. La fuerza se detiene y vuelve a comenzar, se mueve a saltos. En el Tai Chi se utiliza la mente y no la fuerza externa. Una vez iniciada la práctica, los movimientos fluyen sin alteración; entonces la energía vital es como el agua de un río poderoso que fluye continuamente sin detenerse. También se dice que mover el Jing es como enrollar seda desde el interior de un capullo.
  
10. **Buscar la serenidad en el movimiento.** En la mayoría de los sistemas de ejercicio moderno, vemos que la gente practica hasta agotarse, la respiración se agita y la presión sanguínea sube. En el Yang Tai Chi una persona puede practicar por horas sin agotarse y por el contrario, el cuerpo se vitaliza y la mente se despierta, porque la práctica es dirigida a mantener una tranquilidad en la ejecución de los movimientos, mejores serán los resultados ya que la lentitud facilita la respiración, la hace más profunda y larga y permite comprender el significado dentro de los movimientos.