



Website: <https://ce-taichiquan.com/>

**Errores en Chen Taijiquan: demasiado bajo, demasiado ancho, demasiado al frente, demasiado recto, demasiado abierto.**

*Escrito por Nabil Ranné Publicado: 11 de enero de 2021*



## **Errores comunes en Chen Taijiquan**

Quienes entrenan conmigo saben que no quiero imponer mi metodología de entrenamiento a nadie. Así que aquí escribo sobre errores comunes que pueden ocurrir en el entrenamiento de nuestro linaje, que es la línea de Chen Zhaokui y Chen Yu, y creo que nos puede ayudar a ser consciente de ellos.

Por supuesto, quien entrene algún otro estilo o en algún otro linaje, aunque sigan otros patrones y otras metodologías, es posible que también deseen leer esta publicación, ya que podría ayudarles a tomar una decisión sobre cómo resolver estos asuntos en su práctica.

Sin trabajo estructural correcto y “elaborado” en la forma externa, no tiene sentido hablar de desarrollo interno en Taijiquan, ni de contenidos más refinados como el trabajo dantian o el enrollado del hilo de seda.

PD: Por favor, pasar por alto la crudeza de los dibujos, ahora mismo paso por un proceso de arte ingenuo :)

## Cinco errores en las posturas de Chen Taijiquan

### 1- Demasiado bajo.



Si flexionamos en un ángulo bajo, y especialmente por debajo de 90 grados entre la pantorrilla y el muslo, perdemos nuestra vía de fuerza interna (jinlu) que debe conectar nuestra zona central (dantian, cintura, etc.) con nuestra parte inferior del cuerpo (kua, muslo, pantorrilla, pies). Aunque la postura pueda parecer espectacular, no será posible controlar adecuadamente el centro de gravedad y su alineación con el resto del cuerpo. Hay muy pocas excepciones posturales a esta regla (siempre hay algunas excepciones :)), por ejemplo, en el movimiento de "caída en cruz" (die cha) También conduciría a algo que Chen Zhaokui llamó un error: "El error de una zona oscilante de la entropierna: el área de apertura de la entropierna es demasiado pronunciada.

Corrección de este error: se requiere que el área de la entropierna sea redonda y de apoyo; no debe ir por debajo de las rodillas excepto en pubu (仆步 la postura más baja de toda la forma).

El ángulo entre la parte inferior del muslo y el muslo no debe ser inferior a 90 grados ". La línea amarilla en la ilustración muestra el error y cómo nuestro centro caería fuera de la estructura corporal, creando algunas fuerzas de tracción en el interior que deberían evitarse.

Las líneas rojas muestran cómo intentamos crear conexiones internas de manera incorrecta. En esta posición las conexiones están obstruidas, ya que la estructura externa es demasiado baja.

## 2- Demasiado ancho.



Si la postura es demasiado amplia, perdemos la "fuerza de la entrepierna" (dang jin) y no podemos moldearla correctamente. Chen Zhaokui dijo: "El área de la entrepierna es como un puente, siempre en forma de semicírculo y no como una 'V' invertida". Este error está relacionado con el quinto error que enumero aquí, por supuesto.

Será muy difícil con esta postura crear una fuerza de cierre y estabilización desde el área de la entrepierna hacia abajo y también hacia arriba, para lograr lo que llamamos en chino "cerrar el abdomen". Las líneas amarillas muestran cómo se dispersa la fuerza interna cuando ocurre este error.

## 3-Demasiado al frente.



No lleses tu centro de gravedad demasiado al frente de los pies. Si los pies están inactivos, esto sucederá naturalmente. Tensarás en exceso las rodillas y cuando la articulación de la rodilla no se pueda abrir para llevar la fuerza hacia abajo, podrían lastimarse a largo plazo. La línea amarilla muestra un empuje lineal y directo desde el centro de gravedad hacia adelante, pero

así no tiene contrapeso de equilibrio. El peso bajará demasiado hacia el frente y perderemos nuestra raíz. La línea roja es cómo debemos organizar las fuerzas internas.

#### 4-Demasiado recto.



Esto suele suceder a los principiantes y especialmente en la pierna “sin peso”, cuando la atención se desplaza demasiado hacia el lado de la pierna que soporta más peso, y cuando olvidamos cambiar correctamente el peso. Entonces, el cambio de peso suele ser lineal. Sin embargo, si la pierna está demasiado recta, pierde el poder expansivo (peng jin). Se puede estirar internamente para crear cierta estabilidad, pero sigue siendo demasiado lineal para la forma en que nosotros practicamos. Por lo tanto, perdemos las otras direcciones necesarias para crear una expansión adecuada. Entonces, como regla general, recomiendo no estirar la pierna y no empujar de manera lineal. La línea amarilla muestra el empuje recto de la pierna, las líneas rojas muestran cómo debe girar la pierna para crear una fuerza de enrollamiento de seda (chansi jin).

#### 5- Demasiado abierto.

Si los pies están en forma de V se abren demasiado y no podemos cerrar la fuerza de la entrepierna ni desarrollar una mecánica más elaborada en las piernas, la entrepierna y la cadera.

La posición del pie no debe ser en forma de V ni en forma de 丌. Chen Zhaokui dijo: "[Es un error] mover los pies de forma caótica y cuando los dedos no se agarran al suelo, la base no es estable". Esto se relaciona con

algunos de los otros errores anteriores o, más bien, produce algunos de ellos. Cuando los pies están mal, la parte superior del cuerpo no se puede alinear correctamente, ya que la estructura corporal descansa sobre los pies. Así que asegúrese de que las posiciones de sus pies estén bien definidas.

La forma externa es muy importante para desarrollar cualidades internas. En chino, el proverbio dice: "unión interna y externa". No tiene mucho sentido intentar enfocarse únicamente en un lado y olvidar el otro en el arte del Taijiquan.