



Escola Superior de Tai-chi i Qigong WUDANG

C/ Eduard Rodeja, 4

17600 Figueres (GIRONA)

Telf: 647 181 231

www.taichifigueres.com

e-mail: taichifigueres@yahoo.es

© 2008 *Escola Wudang*.

太極拳

TAIJI QUAN

(Boxeo Interno del Polo Supremo)

Las Ocho Fuerzas Fundamentales

Historia del *Taiji Quan*

Características del estilo

Las Ocho Fuerzas Fundamentales

Peng 棚

Lü 捋

Ji 擠

An 按

Cai 採

Lie 擗

Zhou 肘

Kao 靠

Función técnica de cada Fuerza

Movilización energética de cada Fuerza

Relación de cada Fuerza con los Trigramas del *I-Ching*

Práctica de la “forma de las 8 Fuerzas”

Aplicación en el *Tuishou* (empuje de manos)

Aplicación en combate