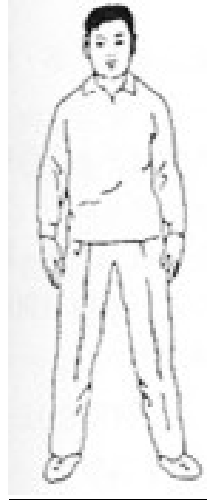


Tai Chi Qigong Shibashi:

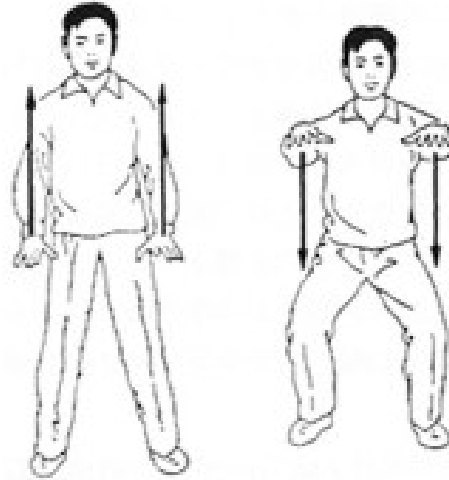
Material Suplementario para el video Tai Chi Qigong Shibashi
(Puede obtener una copia gratuita en: www.taichi18.com)

Puede compartir este manual de instrucciones con quienes lo necesiten o con sus seres queridos.



Posición inicial (Postura Wuji):

- de pie (con los pies separados a la distancia de los hombros)
- brazos a los costados
- palmas hacia los muslos
- relaje todo el cuerpo
- rodillas levemente flexionadas
- calme la mente
- permanezca en esta postura durante unos minutos



1. Forma Inicial

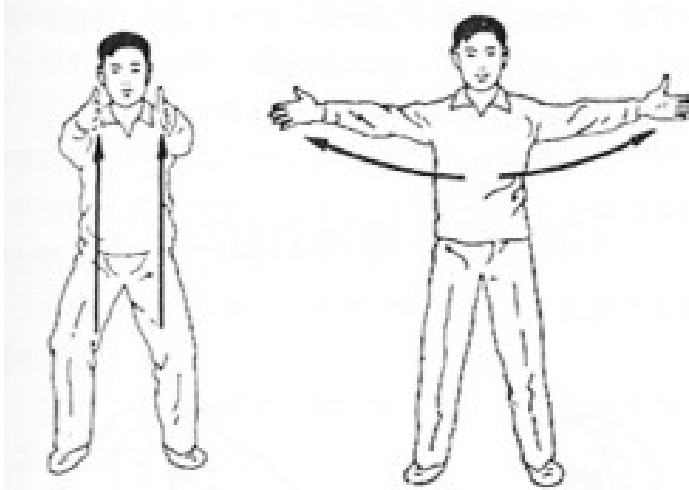
Eleve los brazos hasta la altura de los hombros:

- gire las palmas hacia atrás
- dedos hacia abajo levemente flexionados
- inspire
- eleve el cuerpo
- suba los brazos hasta la altura de los hombros
- palmas hacia abajo
- hombros y muñecas ligeramente flexionados

Lleve los brazos hacia abajo:

- gire las palmas hacia adelante
- dedos hacia arriba y ligeramente flexionados
- expire
- baje el cuerpo con las rodillas levemente flexionadas
- lleve los brazos hacia los muslos
- palmas hacia adelante girando hacia atrás

Repita 6 veces



2. Abrir el pecho

Levante los brazos a la altura de los hombros:

- inspire
- eleve el cuerpo
- lleve los brazos a la altura de los hombros (separados al ancho de los hombros)
- codos y muñecas levemente flexionados
- palmas hacia abajo

Abra los brazos:

- gire las palmas hacia adentro de manera que queden enfrentadas
- separe las manos
- brazos extendidos a la altura de los hombros
- codos levemente flexionados

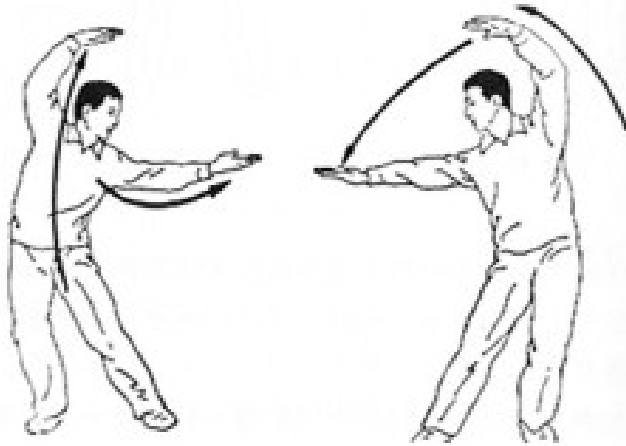
Lleve los brazos al frente:

- gire las palmas hacia adentro
- expire
- acerque las manos hasta una distancia equivalente al ancho de hombros

Baje los brazos hacia los costados (posición inicial):

- gire las palmas hacia el frente
- dedos hacia arriba levemente flexionados
- baje el cuerpo con las rodillas levemente flexionadas
- lleve los brazos hacia los muslos
- palmas hacia adentro

Repita 6 veces



3. Danzar con el arcoiris

Eleve los brazos por encima de la cabeza:

- inspire
- suba el cuerpo
- lleve los brazos extendidos hacia arriba
- gire las palmas hasta que se enfrenten

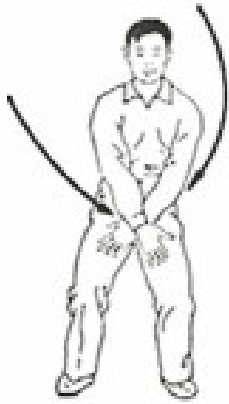
Incline el torso hacia la izquierda:

- transfiera el peso del cuerpo a la pierna derecha
- mantenga las rodillas levemente flexionadas
- extienda el brazo izquierdo hacia afuera a la altura del hombro izquierdo
- palma izquierda hacia arriba
- gire la cabeza hacia la izquierda
- fije los ojos en la palma izquierda
- doble levemente la cintura hacia la palma extendida
- lleve el brazo derecho por sobre la cabeza hacia el lado izquierdo
- la palma derecha mirando hacia centro de la cabeza

Lleve el torso hacia la derecha:

- expire
- transfiera el peso del cuerpo a la pierna izquierda
- mantenga las rodillas levemente flexionadas
- extienda el brazo derecho hacia afuera a la altura del hombro derecho
- palma derecha hacia arriba
- gire la cabeza hacia la derecha
- fije los ojos sobre la palma derecha
- doble levemente la cintura hacia la palma derecha
- levante el brazo izquierdo levemente flexionado por encima de la cabeza
- la palma izquierda mirando hacia el centro de la cabeza

Repita 6 veces



4. Hacer círculos con los brazos

Cruce las manos:

- gire las palmas hacia arriba
- con los dedos hacia el frente
- cruce la mano derecha sobre la izquierda al la altura de las muñecas

Levante las palmas:

- inspire
- suba levemente el cuerpo
- levante los brazos hasta que las palmas lleguen a altura del torax

Gire las palmas:

- mantenga las muñecas cruzadas
- gire las palmas hacia abajo
- eleve los brazos por encima de la cabeza

Separe las manos:

- expire
- separe las manos
- con los brazos extendidos hacia afuera y hacia arriba
- mantenga los codos levemente flexionados
- mantenga los hombros relajados

Repita 6 veces



5. Girar la cintura y balancear los brazos

Gire las palmas hacia arriba y levante los brazos a la altura de los hombros

<p>Gire el cuerpo a la derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gire a la derecha desde la cintura • mantenga rodillas apenas flexionadas • inspire • baje brazo derecho hacia el costado • codos y muñecas apenas flexionados <p>Brazo en arco hacia atrás a la derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eleve el brazo derecho en arco hacia atrás • la palma a la altura del oído • gire la palma derecha hacia adelante <p>Empuje con la palma derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gire el cuerpo para volver al centro • expire • coloque mano derecha sobre palma izq • (nota: las palmas se cruzan en línea con el centro del torax) • traiga brazo izquierdo hacia el cuerpo • gire la palma derecha hacia arriba 	<p>Gire el cuerpo a la izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gire a la izquierda desde la cintura • mantenga rodillas apenas flexionadas • inspire • baje el brazo izquierdo hacia el costado • codos y muñecas apenas flexionados <p>Brazo en arco hacia atrás a la izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eleve el brazo izquierdo en arco hacia atrás • la palma a la altura del oído • gire la palma izquierda hacia adelante <p>Empuje con la palma izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gire el cuerpo para volver al centro • expire • coloque la mano izq sobre palma derecha • (nota: las palmas se cruzan en línea con el centro del torax) • traiga el brazo derecho hacia el cuerpo • gire la palma izquierda hacia arriba
---	--

Repita 3 veces de cada lado



6. Remar en bote

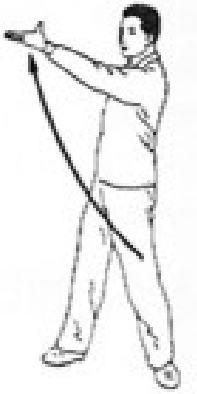
Eleve las manos por sobre la cabeza:

- lleve ambos brazos hacia atrás
- palmas hacia atrás
- inspire
- eleve el cuerpo
- lleve los brazos bien extendidos por encima de la cabeza
- codos levemente flexionados
- palmas hacia adelante

Lleve los brazos nuevamente hacia los costados:

- expire
- dedos hacia arriba levemente flexionados
- baje el cuerpo; rodillas levemente flexionadas
- baje los brazos hacia los muslos
- palmas hacia atrás

Repita 6 veces



7. Sostener una pelota

Gire hacia la izquierda:

- gire el cuerpo desde la cintura hacia la izquierda
- inspire
- extienda el brazo derecho hasta la altura del hombro
- palma derecha hacia arriba
- levante los talones

Baje los talones:

- baje los talones hasta el piso
- expire
- gire la palma derecha hacia abajo
- baje el cuerpo con las rodillas levemente flexionadas
- gire el cuerpo desde la cintura hacia el centro
- baje el brazo derecho hacia el muslo

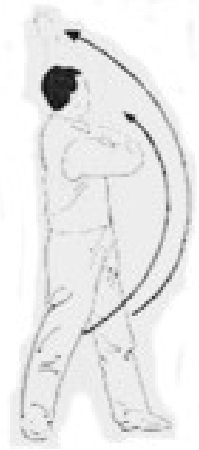
Gire a la derecha:

- gire el cuerpo desde la cintura hacia la derecha
- inspire
- extienda el brazo izquierdo hasta la altura del hombro
- palma izquierda hacia arriba
- levante los talones

Baje los talones:

- baje los talones hasta el piso
- expire
- gire la palma izquierda hacia abajo
- baje el cuerpo con las rodillas ligeramente flexionadas
- gire el cuerpo desde la cintura de vuelta hacia el centro
- baje el brazo izquierdo hacia el muslo

Repita 3 veces de cada lado



8. Cargar la Luna

Imagine que tiene un globo grande en sus manos y que gira para mirar la luna por encima de su hombro y luego baja los brazos y gira para mirar por encima del otro hombro.

<p>Gire a la izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • inspire • eleve el cuerpo levemente • gire el cuerpo desde la cintura hacia la izquierda • extienda ambos brazos hacia arriba a la izquierda • mantenga los codos flexionados • relaje hombros, codos y muñecas • gire la cabeza y mire la palma izq 	<p>Gire a la derecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • inspire • eleve el cuerpo levemente • gire el cuerpo desde la cintura hacia la derecha • extienda ambos brazos hacia arriba a la derecha • mantenga los codos flexionados • relaje hombros, codos y muñecas • gire la cabeza y mire la palma derecha
<p>Vuelva la cara hacia el frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • expire • vuelva el torax hacia el frente • baje el cuerpo con las rodillas levemente flexionadas • baje brazos al frente en línea con los muslos • palmas enfrentadas y separadas por la distancia del ancho de la cadera 	<p>Vuelva la cara hacia el frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • expire • vuelva el torax hacia el frente • baje el cuerpo con las rodillas levemente flexionadas • baje brazos al frente en línea con los muslos • palmas enfrentadas y separadas por la distancia del ancho de cadera

Repita 3 veces de cada lado



9. Girar la cintura y empujar con las manos

Lleve la mano hacia la cintura, con la palma hacia arriba

Empuje hacia la izquierda:

- gire la palma hacia adelante
- gire el cuerpo desde la cintura hacia la izquierda
- expire
- empuje con la mano derecha hacia la izquierda a 45° hasta el nivel del pecho

Vuelva al centro:

- gire la palma derecha hacia arriba
- vuelva el torso al centro
- inspire
- lleve la mano derecha hacia la cintura del lado derecho

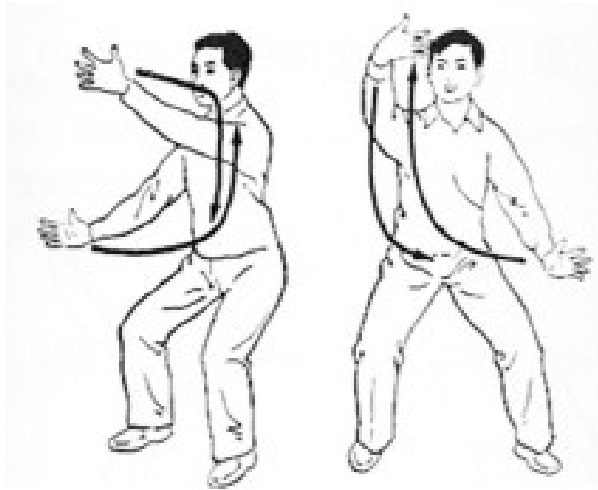
Empuje hacia la derecha:

- gire la palma izquierda hacia adelante
- gire el el torso hacia la derecha
- expire
- empuje la mano izquierda hacia la derecha a 45° hasta el nivel del pecho

Vuelva al centro:

- gire la palma izquierda hacia arriba
- vuelva el torso hacia el centro
- inspire
- lleve la mano izquierda hacia la cintura del lado izquierdo

Repita 6 veces (3 de cada lado)



10. Jugar con nubes

Eleve el brazo izquierdo a la altura de la cara, con la palma hacia el cuerpo
Baje la mano derecha a la altura de la cintura, con la palma hacia el cuerpo

Gire a la izquierda:

- Gire el torso hacia la izquierda
- inspire
- permita que los brazos sigan el giro de la cintura

Cambie la posición de sus brazos:

- suba el brazo derecho a la altura de la cara, con la palma hacia el cuerpo
- baje la mano izquierda a la altura de la cintura, con la palma hacia el cuerpo
- mantenga los codos levemente flexionados

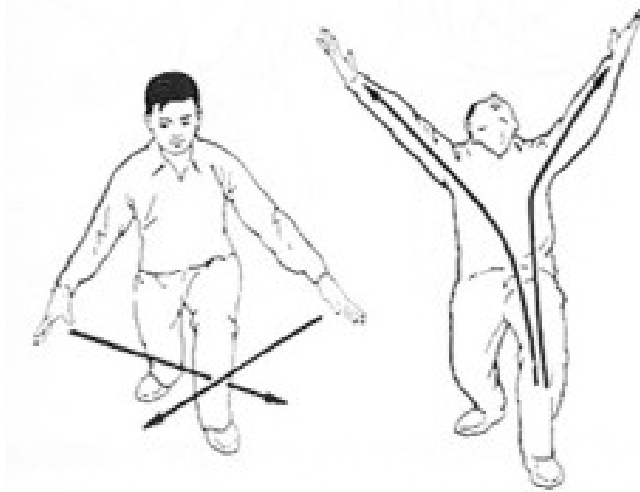
Gire a la derecha:

- expire
- gire el torso hacia la derecha
- permita que los brazos sigan el giro de la cintura

Invierta la posición de sus brazos:

- eleve el brazo izquierdo a la altura de la cara, con la palma hacia el cuerpo
- baje la mano derecha a la altura de la cintura, con la palma hacia el cuerpo
- gire de nuevo hacia la izquierda

Repita 6 veces



11. Sacar agua del mar

Pie izquierdo medio paso hacia adelante

Inclínese hacia adelante:

- transfiera el peso al pie izquierdo
- inclínese desde la cintura y lleve ambos brazos hacia abajo a la rodilla izquierda
- cruce la mano derecha sobre la izquierda por encima de la rodilla izquierda
- palmas hacia arriba
- cabeza alineada con el pie izquierdo

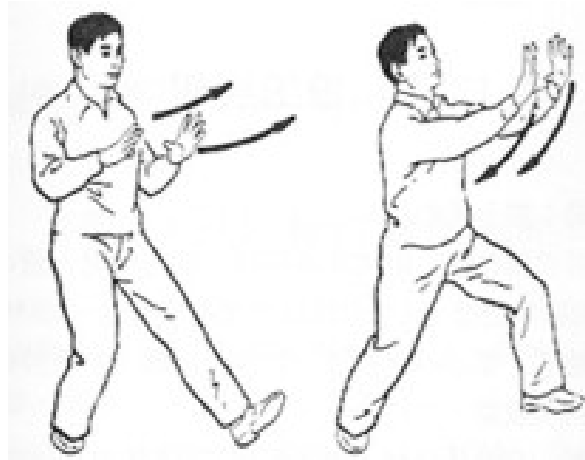
Suba las manos:

- transfiera el peso a la pierna derecha
- gradualmente enderece el cuerpo
- inspire
- lleve las palmas cruzadas por encima de la cabeza

Separe las manos:

- separe y extienda los brazos hacia afuera y abajo
- palmas hacia el suelo
- expire

Repita 6 veces



12. Jugar con las olas

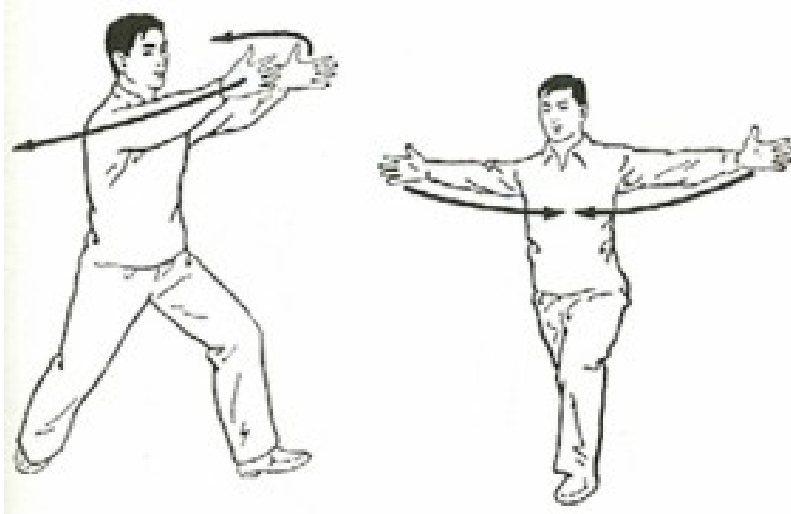
Empuje con las manos:

- coloque ambas manos a la altura del pecho
- palmas hacia el suelo
- empuje con ambas manos hacia adelante
- palmas hacia adelante
- transfiera el peso al pie izquierdo
- separe el talón derecho del suelo
- expire

Lleve las manos hacia el pecho:

- palmas hacia el piso
- lleve ambas manos hasta la altura del pecho
- inspire
- transfiera el peso del pie izquierdo al derecho
- el talón izquierdo es la única parte del pie izquierdo en contacto con el suelo

Repita 12 veces



13. Desplegar las alas

Con ambas manos extendidas del movimiento anterior, gire las palmas hasta que se enfrenten

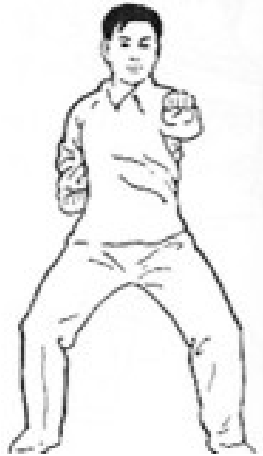
Abra los brazos:

- abra / separe ambos brazos
- transfiera el peso al pie derecho
- el talón izquierdo es la única parte del pie izquierdo en contacto con el suelo
- inspire

Cierre los brazos:

- cierre ambos brazos hasta que estén separados por la distancia de los hombros
- transfiera el peso del pie derecho al izquierdo
- separe el talón derecho del suelo
- expire

Repita 12 veces



14. Dar puñetazos

Coloque el pie izquierdo en su posición inicial y lleve ambos puños a la cintura

Puñetazo con brazo izquierdo:

- expire
- puño hacia adelante a la altura del pecho
- gire la palma hacia abajo

Traiga el puño izquierdo hacia el pecho:

- inspire
- lleve el puño izquierdo hacia la cintura
- gire la palma hacia arriba

Puñetazo con brazo derecho:

- expire
- puñetazo hacia adelante a la altura del pecho
- gire la palma hacia abajo

Traiga el puño derecho hacia el pecho

- inspire
- regrese el puño derecho a la cintura
- gire la palma hacia arriba

Repita 3 veces de cada lado



15. Volar como un ave

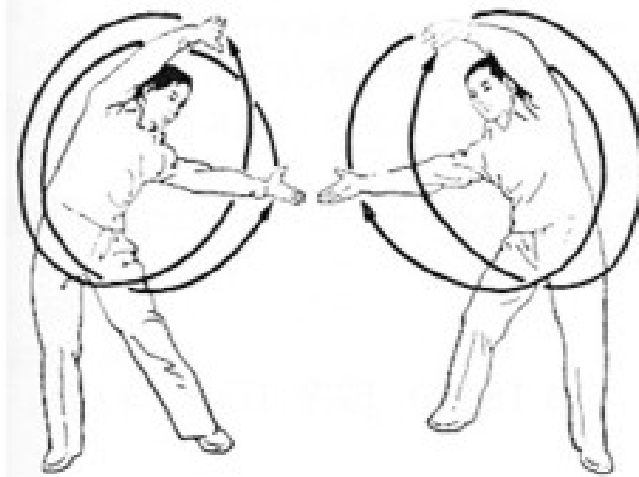
Eleve los talones:

- inspire
- eleve el cuerpo
- levante los brazos a los costados un poco más alto que el nivel de los hombros
- palmas hacia el piso
- codos levemente flexionados
- levante ambos talones, el peso sobre el metatarso de cada pie

Baje los talones:

- expire
- baje los talones
- baje el cuerpo
- curve ambos brazos hacia abajo

Repita 6 veces



16. Ruedas giratorias

Círculos en dirección de las agujas de un reloj:

- mantenga los brazos separados a la distancia del ancho de hombros
- inclínese hacia adelante
- inspire
- eleve el cuerpo girando hacia la izquierda
- lleve los brazos por encima de la cabeza
- incline el cuerpo hacia atrás

Círculos en contra de las agujas del reloj:

- baje ambos brazos hacia el lado izquierdo
- expire
- baje el cuerpo girando hacia la derecha
- inclínese hacia la posición inicial

Repita 3 veces

Repita 3 veces más en la dirección opuesta (en contra de las agujas del reloj)



17. Hacer rebotar una pelota

Levante el cuerpo y lleve las manos a los costados

Rebote sobre la derecha:

- apoye el peso del cuerpo sobre el pie derecho
- inspire
- levante el brazo derecho hasta la altura del pecho
- levante la rodilla izquierda hasta que quede paralela al suelo
- rebote una vez sobre el pie derecho

Brazo derecho hacia abajo:

- baje el brazo derecho
- apoye los dedos del pie izquierdo en el suelo y luego baje el talón izquierdo

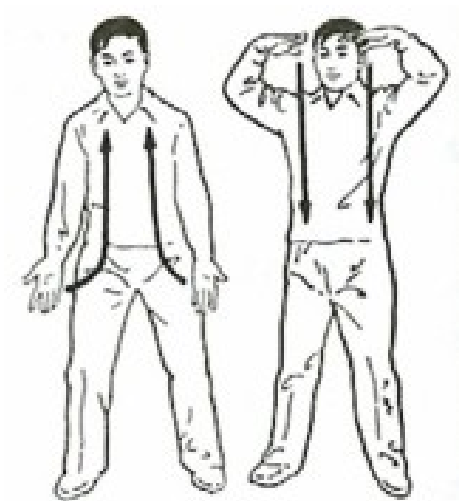
Rebote sobre la izquierda:

- apoye el peso del cuerpo sobre el pie izquierdo
- expire
- levante el brazo izquierdo a la altura del pecho
- levante la rodilla derecha hasta que quede paralela al suelo
- rebote una vez sobre el pie izquierdo

Brazo izquierdo hacia abajo:

- baje el brazo izquierdo
- apoye los dedos del pie derecho sobre el suelo y luego baje el talón derecho

Repita 6 veces



18. Presionar las palmas

Para elevar el chi:

- inspire
- suba el cuerpo
- gire las palmas hacia arriba
- levante los brazos suavemente y las palmas a la altura de la nariz

Para bajar el chi:

- expire
- gire las palmas hacia abajo
- baje los brazos hasta la altura de la cintura
- baje el cuerpo

Repita 6 veces

- FIN -