|  |
| --- |
| Primera parte |
| 1. Preparar Tai Chi | 4 | Ajusta la distancia en cada vértebra y evita desgastes en ellas. |
| 2. Empezar Tai Chi | 6 | Estimula los pulmones, mejora el pulso del corazón y todo tipo de circulación. |
| 3. Tomar cola de pájaro (I): |  |  |
| A. Tomar cola de pájaro izquierda | 6 | Ayuda a mejorar la energía en los brazos |
| B. Tomar cola de pájaro derecha | 5 | Ayuda a mejorar la energía en los brazos |
| C. Tirar palma izquierda | 2 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| D. Empujar palma derecha | 3 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| E. Doble presión | 5 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| 4. Látigo (I) | 5 | Mejora la distancia en los músculos por medio del estiramiento, brazos, hombros y espalda. |
| 5. Levantar manos (I) | 3 | Abre el hueso sacro en la cadera, y previene problemas en las ingles. |
| 6. Hombro derecho (I) | 3 | Aumenta la fuerza en las ingles y elimina el estreñimiento. |
| 7. Alas de flamingo (I) | 2 | Por la combinación de los movimientos de manos y de la pierna, estimula el funcionamiento del cerebro y mejora la memoria y concentración. |
| 8. Torcer paso (I) | 5 | Ayuda a un tipo de agilidad que da flexibilidad en las articulaciones. |
| 9. Tocar guitarra china | 3 | Aumenta el balance en las cadera. |
| 10. Torcer paso (II) | 5 | Ayuda a un tipo de agilidad que da flexibilidad en las articulaciones. |
| 11. Puño al frente (I) | 8 | Para empujar cosas que atacan de frente, es un tipo de defensa. |
| 12. Cerrar y abrir (I) | 4 | El cuerpo responde a la fuerza que entra y que sale. Aumenta la resistencia del hígado, y el páncreas. |
| 13. Cruzar manos (I) | 4 | Mejora la energía de los pulmones, el corazón y los brazos. |
| Segunda parte |
| 14. Abrazo del tigre retorno a la montaña | 6 | Ayuda a eliminar la grasa en la cintura, refuerza las piernas y es un tipo de defensa personal. |
| 15. Tomar cola de pájaro inclinado | 10 | Por la inclinación de este movimiento, el cuerpo logra un tipo de balance para evitar todo tipo de caídas. |
| 16. Látigo inclinado | 5 | Mejora la distancia en los músculos por medio del estiramiento, brazos, hombros y espalda. |
| 17. Puño bajo el codo | 6 | Aumenta la capacidad del corazón y reduce el colon para adelgazar. |
| A. Coger – Cambio – Tirar | 3 | Aumenta la capacidad del corazón y reduce el colon para adelgazar. |
| 18. Paso atrás para alejar al mono | 12 | Es un tipo de defensa contra un ataque de alguien más grande. Elimina problemas en el cuello y la espalda. |
| 19. Vuelo diagonal | 4 | Elimina problemas de gastritis, úlceras y es un tipo de defensa de yudo. |
| 20. Manos como nube | 10 | Previene cólicos de pecho, acidez y cansancios generales del cuerpo. |
| 21. Látigo (II) | 6 | Mejora la distancia en los músculos por medio del estiramiento, brazos, hombros y espalda. |

|  |
| --- |
| Tercera parte |
| 22. Bajar como culebra (I) | 6 | Ayuda a superar problemas en la columna, de circulación en las piernas y la cadera. |
| 23. Pata de gallo izquierda | 2 | Corrige problemas por la menopausia, y de la próstata. Al apoyarse en un pie se acomodan las hormonas. |
| 24. Pata de gallo derecha | 3 | Corrige problemas por la menopausia, y de la próstata. Al apoyarse en un pie se acomodan las hormonas. Mejora las hormonas en el hombre y la mujer. |
| 25. Partir manos y pies balance izquierdo | 6 | La posición trae una mejor estimulación física y mental. Aumenta el sentido de alegría y el espacio del ánimo. |
| 26. Balance derecho | 6 | Amplia la energía en el espacio del ánimo. |
| 27. Vuelta y patea | 3 | Aumenta la oxigenación en el cerebro y mejora la memoria. |
| 28. Torcer paso izquierda (III) | 5 | Aumenta y mejora la agilidad en los brazos, los hombros y la espalda. |
| 29. Torcer paso derecha (IV) | 6 | Aumenta agilidad en las articulaciones. |
| 30. Doblar la rodilla puño al frente | 5 | Ayuda a la vejiga (para orinar mejor en el hombre y la mujer), es también un tipo de defensa personal. |
| 31. Tomar cola de pájaro (II): |  |  |
| A. Tomar cola de pájaro | 6 | Es un tipo de defensa personal, elimina problemas en la espalda, el cuello y la cintura. Previene desgaste de los huesos en esas zonas. |
| B. Tirar palma izquierda | 2 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| C. Empujar palma derecha | 3 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| D. Doble presión | 5 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| 32. Látigo (III) | 5 | Mejora la distancia en los músculos por medio del estiramiento, brazos, hombros y espalda. |

|  |
| --- |
| **Cuarta parte** |
| Cuatro damas tejiendo (tirando flores): |  |  |
| 33. Primera dama | 6 | Es un tipo de defensa personal, funciona para la buena respiración, mejora la memoria y la energía del ánimo. |
| 34. Segunda dama | 6 | Es un tipo de defensa personal, funciona para la buena respiración, mejora la memoria y la energía del ánimo. |
| 35. Tercera dama | 6 | Es un tipo de defensa personal, funciona para la buena respiración, mejora la memoria y la energía del ánimo. |
| 36. Cuarta dama | 6 | Es un tipo de defensa personal, funciona para la buena respiración, mejora la memoria y la energía del ánimo. |
| 37. Separar pelo de caballo izquierda | 5 | Beneficia los pulmones, el corazón, la próstata y ayuda al buen funcionamiento de la vejiga. |
| 38. Separar pelo de caballo derecha | 6 | Beneficia los pulmones, el corazón, la próstata y ayuda al buen funcionamiento de la vejiga. |
| 39. Levantar manos (II) | 5 | Mejora los problemas del nervio ciático y tensiones en la espalda. |
| 40. Hombro derecho (II) | 5 | Aumenta la fuerza en las ingles y elimina el estreñimiento. |
| 41. Alas de flamingo (II) | 2 | Por la combinación de los movimientos de manos y de la pierna, estimula el funcionamiento del cerebro y mejora la memoria y concentración. |
| 42. Torcer paso (V) | 5 | Ayuda a un tipo de agilidad que da flexibilidad en las articulaciones. |
| 43. Tomar aguja en el mar | 5 | Por la inclinación reduce todo tipo de grasa en el colon e intestinos. |
| 44. Brazos de abanico | 4 |  |

|  |
| --- |
| **Quinta parte** |
| 45. Puño del cuerpo | 8 |  |
| 46. Mirando arriba del caballo | 6 |  |
| 47. Atacar tigre izquierda | 6 |  |
| 48. Atacar tigre derecha | 5 |  |
| 49. Volver el cuerpo y patea | 6 |  |
| 50. Doble puño viento en las orejas | 4 |  |
| 51. Brazos del cuerpo y patea | 6 |  |
| 52. Palma a la cara | 5 |  |
| 53. Flor de loto | 2 |  |
| 54. Tomar cola de pájaro (III): |  |  |
| A. Tomar cola de pájaro | 6 | Es un tipo de defensa personal, elimina problemas en la espalda, el cuello y la cintura. Previene desgaste de los huesos en esas zonas. |
| B. Tirar palma izquierda | 2 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| C. Empujar palma derecha | 3 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| D. Doble presión | 5 | Ajusta la zona lumbar, previene problemas del nervio ciático y elimina el cansancio del día. |
| 55. Látigo (IV) | 5 | Mejora la distancia en los músculos por medio del estiramiento, brazos, hombros y espalda. |

|  |
| --- |
| **Sexta parte** |
| 56. Bajar como culebra (II) | 6 |  |
| 57. Paso al frente por siete estrellas | 2 |  |
| 58. Paso atrás para montar al tigre | 5 |  |
| 59. Vuelta y abrir loto | 5 |  |
| 60. Arco dispara al tigre | 3 |  |
| 61. Puño al frente (II) | 8 | Para empujar cosas que atacan de frente, es un tipo de defensa. |
| 62. Cerrar y abrir (II) | 4 | El cuerpo responde a la fuerza que entra y que sale. Aumenta la resistencia del hígado, y el páncreas. |
| 63. Cruzar manos (II) | 4 | Mejora la energía de los pulmones, el corazón y los brazos. |
| 64. Terminar vuelta original | 5 |  |
| Total 64 estilos y 360 movimientos |

Calentamiento

1. Levanta ambos brazos, derecha adelante e izquierda atrás.

Levanta ambos brazos, izquierda adelante y derecha atrás.

1. Levanta ambos brazos, entrelaza los dedos y gira palmas al cielo, respira profundo y luego lleva palmas hacia abajo mientras exhala. Luego sube palmas y al llegar a la posición inicial respira profundo, baja brazos hacia los lados mientras exhala.
2. Antebrazos por atrás entrelaza con las manos. Extiende la espalda, luego regresa y regresa los brazos a los lados.
3. Levanta el brazo derecho, la palma por arriba de la cabeza hacia el cielo, inclina lateralmente el torso hacia la izquierda, luego regresa a la posición anterior y finalmente baja el brazo. Luego realiza lo mismo con el brazo izquierdo.
4. Pies ancho de los hombros, mirando hacia el frente y manos en la cintura, y realiza medio paso con el pie izquierdo hacia la izquierda. Gira la cintura a la izquierda, flexiona la rodilla derecha, luego lleva el brazo derecho sobre el hombro izquierdo (como intentando mirar el tobillo derecho por detrás de la espalda) y luego regresa a la posición original hacia el frente y manos en la cintura. Luego repite con el otro brazo.
5. Separa las piernas, peso en la derecha con los brazos extendidos hacia arriba a la derecha, luego el brazo derecho toca el muslo izquierdo mientras la mano izquierda se coloca por atrás de la espalda del lado derecho; luego coloca todo el peso en la pierna derecha y baja mientras flexiona cadera y rodilla de ese lado; regresa a la posición inicial. Repite con la otra pierna.
6. Pies ancho de los hombros, manos en la cintura, gira el tronco sin mover la cintura, tres veces a un lado y tres al otro.
7. Talones juntos, sin mover la cabeza y el cuello, gira la cintura, tres veces a un lado y tres al otro.
8. Pies ancho de los hombros, agita las muñecas y el tobillo derecho, cien veces; luego con el otro tobillo. Es importante si la persona se cansa, puede apoyar el pie y sigue agitando las muñecas.
9. Pies ancho de los hombros, brazos extendidos hacia los lados, gira la cintura hacia la izquierda llevando el brazo derecho por el frente y el izquierdo por detrás luego gira al otro lado, diez veces.
10. Pies ancho de los hombros, manos en la cintura, roda el cuello a la izquierda y a la derecha, luego hacia arriba y hacia abajo, en todas las posiciones sostiene unos cinco segundos con un poco de fuerza.
11. Pies ancho de los hombros, coloca los brazos a los lados y los antebrazos paralelos a la cabeza, formando un ángulo de noventa grados en las axilas y los codos, luego rota el cuello hacia la izquierda y derecha y mira a través de los puños, sostiene la posición unos tres o cinco segundos.
12. Pies ancho de los hombros, brazos a los lados relajados, eleva hombros (escapulas) y gira hacia atrás, diez veces y luego hacia arriba y el frente diez veces.
13. Manos en la cintura, un paso diagonal hacia la derecha con el pie derecho, cambia el peso a la derecha, gira hacia afuera (derecha) y regresa de manera tal que la rodilla va en dirección a la punta del pie. Repite con la otra pierna; luego realiza el movimiento, pero esta vez la rodilla derecha gira hacia adentro (izquierda), repite con la otra pierna. Cada pierna diez veces.
14. Talones juntos, flexiona ambas rodillas hacia el frente, y regresa a la posición original girando hacia la derecha, luego de diez veces repite por el lado izquierdo.
15. Pies ancho de los hombros, flexiona un poco las rodillas y empieza a balancearlos brazos primero atr’as y luego hacia adelante, cien veces.