



Prólogo

Hoy en día, la construcción del socialismo con peculiaridades chinas ha entrado en una nueva era. Con el motivo de promover y profundizar la construcción de “La Franja y La Ruta”, se debe dar prioridad a la cultura. El intercambio cultural es el vínculo que conecta el espíritu de las personas de todo el mundo. La cultura es como el agua, hidratando las cosas en silencio. El taijiquan es un arte marcial creado basándose en la filosofía del taiji y absorbiendo la sabiduría tradicional de la preservación de la salud y los combates. Es una expresión de forma de adentro hacia afuera de la excelente cultura tradicional china y que ayuda a mejorar la calidad de vida tanto física como espiritual. El taijiquan, que integra la cultura, la salud y el arte marcial, transmite la esencia cultural de la nación china al mundo entero y comparte la antigua práctica deportiva oriental. Atrae a cada vez más personas por su forma única de ejercicio, su profundo contenido cultural y su notable efecto para el bienestar integral. Es no sólo un patrimonio cultural mundial, sino también un portador importante para propagar la cultura china, al mismo tiempo de ser un medio importante para promover el intercambio cultural.

En la actualidad, más de 300 millones de personas en casi 200 países y regiones de todo el mundo practican el taijiquan. Durante mucho tiempo, en la comunicación internacional del taijiquan se enfrenta con la escasez de estándares técnicos unificados y de métodos de práctica científica y existen barreras lingüísticas prominentes. El vigoroso desarrollo de la cultura contemporánea del taijiquan ha puesto de relieve estos problemas tradicionales. Como frente importante de la transmisión y desarrollo del taijiquan y plataforma de formación de talentos, la enseñanza del taijiquan en los

colegios y universidades generales juega un papel estratégico y clave irremplazable en el desarrollo del taijiquan contemporáneo. Los colegios y universidades de lenguas extranjeras cumplen una función indispensable en la difusión internacional del taijiquan, la que requiere urgentemente el desarrollo y construcción de los materiales didácticos multilingües.

Los videos de apoyo de este libro se graban con las demostraciones de Cui Wenjuan, campeona de Taijiquan y Taijijian en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

Tomando el taijiquan como portador, este libro de enseñanza tiene como objetivo “promover la civilización china y difundir la cultura del taiji”. Las técnicas del taijiquan y la cultura del taiji se introducen simultáneamente en el contenido de la enseñanza en siete idiomas: chino, alemán, francés, italiano, ruso, español y portugués. De tal manera, ayudan a los alumnos a entender la cultura de taiji mediante la práctica del taijiquan y realizar los ejercicios del taijiquan usando el pensamiento del taiji, elevando así el valor tanto sanitario como cultural del taijiquan. Este libro puede funcionar de referencia para la enseñanza de los estudiantes en el extranjero y también usarse como una guía para que los entusiastas del taijiquan aprendan y ejerciten de forma independiente y como un libro de referencia para los maestros de los Institutos Confucio.

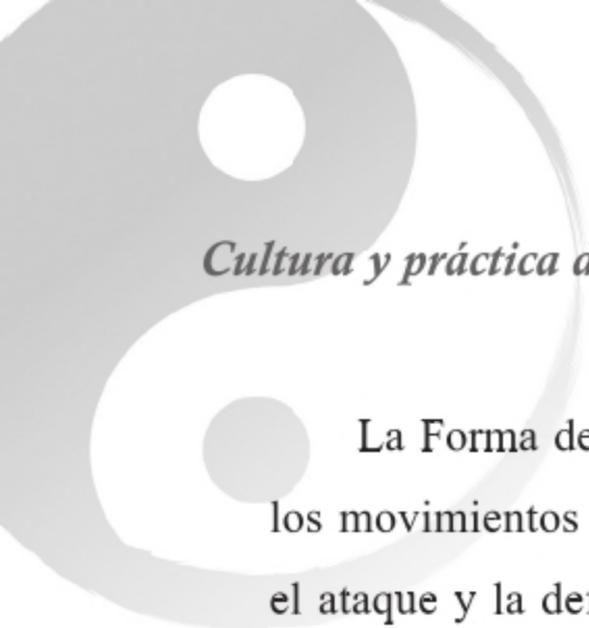
Siendo un material didáctico de forma nueva de las universidades generales de Zhejiang del XIII Plan Quinquenal, la compilación de este libro contribuye a que la Universidad de Estudios Internacionales de Zhejiang construya una base clave para la formación de talentos internacionales de Zhejiang, una cumbre de personas ingeniosas que sirven a la provincia abierta y fuerte de Zhejiang y una posición importante para los intercambios culturales y educativos internacionales en Zhejiang.



GUÍA PARA APRENDER Y PRACTICAR EL TAIJIQUAN

La Forma de 24 cuadros es un curso elemental para el aprendizaje del taijiquan, que incluye no sólo formas y cuadros, sino también una variedad de técnicas y la filosofía de vida y ser.

Este curso consiste en dos capítulos que se compilan centrándose en cómo entender y practicar el taijiquan. El primer capítulo es sobre la teoría, en que los alumnos podrían entender generalmente el origen y el desarrollo del taijiquan, conocer los requisitos de práctica y las posturas básicas de la Forma de 24 cuadros, etc.; y el segundo capítulo está diseñado para poner en marcha las prácticas en que se aprende los cuadros típicos independientes y sus combinaciones. El conjunto completo de la Forma de 24 cuadros se divide en ocho combinaciones, en el aprendizaje de las cuales se diseña una práctica de la combinación completa después de la de cada cuadro, con el fin de ayudar a los estudiantes a establecer un concepto integro de las formas de taijiquan. La introducción de cada cuadro se compone de la explicación del nombre, el aprendizaje y práctica del cuadro, los puntos clave del cuadro, el significado de ataque y defensa y los consejos de salud. El objetivo es que todos puedan aprender claramente y dominar los detalles y la esencia del cuadro. Por ejemplo, “la explicación del nombre” ayuda a los alumnos a conocer la connotación del cuadro y la diferencia entre el taijiquan y otras artes marciales. Y “el significado de ataque y defensa” facilita el entendimiento del porqué del cuadro y su sentido. Es necesario aclarar que cada cuadro de la Forma de 24 cuadros tendrá varios significados de ataque y defensa y que este curso introduce principalmente uno de ellos, con el fin de proporcionar una referencia a los estudiantes.



Cultura y práctica del taijiquan

La Forma de 24 cuadros es una forma de deporte que toma como contenido básico los movimientos de combate técnico. Contiene abundantes técnicas y el combate entre el ataque y la defensa forma su característica fundamental. Siendo un tipo de taijiquan simplificado, la Forma de 24 cuadros al practicarse debe demostrar las técnicas de combate y las figuras del Wushu chino.

En la sociedad moderna, el ritmo de vida se acelera constantemente, y la salud física y mental es propensa a problemas. La sabiduría de taiji nos indica que necesitamos el equilibrio entre *yin* y *yang*, la relajación y mantenernos quietos en el movimiento. Aprendiendo el taijiquan, absorberemos la nutrición y la sabiduría de la cultura tradicional china y encontraremos un estilo de vida saludable y feliz.

Queridos alumnos, ¡practiquemos juntos!



ÍNDICE

Capítulo I. INTRODUCCIÓN GENERAL DE TAIJIQUAN	1
Sección I. Origen del taijiquan	1
Sección II. Transmisión y desarrollo del taijiquan	6
Sección III. Origen de la Forma de 24 cuadros	12
Sección IV. Requisitos de práctica y postura básica de la Forma de 24 cuadros	14
Sección V. Normas de movimientos básicos de la Forma de 24 cuadros	15
Capítulo II. PRACTICAR EL TAIJIQUAN CONMIGO	19
Preparación / Ejercicio de plantarse como estaca de wuji	19
I. Inicio	21
II. Separar la melena del caballo salvaje por ambos lados	24
III. La grulla blanca extiende sus alas	30
[Combinación de movimientos de la Forma de 24 cuadros I]	32
IV. Pasar la mano sobre la rodilla y adelantar el pie de un lado empujando la mano del otro lado	34
V. Tocar el laúd	41
VI. Retirar la pierna y el antebrazo	44
[Combinación de movimientos de la Forma de 24 cuadros II]	48
VII. Agarrar la cola de la picaraza por la izquierda	50

VIII. Agarrar la cola de la picaraza por la derecha	55
[Combinación de movimientos de la Forma de 24 cuadros III]	57
IX. Látigo Simple	59
X. Mover las manos como despejar las nubes	63
XI. Látigo Simple	69
[Combinación de movimientos de la Forma de 24 cuadros IV]	71
XII. Extender la mano para tentar el caballo alto	72
XIII. Levantar el pie derecho para patear	75
XIV. Golpear las orejas del adversario con ambos puños	78
XV. Girar el cuerpo y levantar el pie izquierdo para patear	81
[Combinación de movimientos de la Forma de 24 cuadros V]	83
XVI. Bajar el centro de gravedad y sostenerse del pie izquierdo	85
XVII. Bajar el centro de gravedad y sostenerse del pie derecho	89
[Combinación de movimientos de la Forma de 24 cuadros VI]	92
XVIII. Trabajar en telar por ambos lados	93
XIX. Agujas en el fondo del mar	97
XX. Extender rápidamente los brazos	100
[Combinación de movimientos de la Forma de 24 cuadros VII]	102
XXI. Girar el cuerpo, trasladar, impedir y golpear	104
XXII. Como tapar y cerrar la puerta	108
XXIII. Manos cruzadas	111
XXIV. Cierre	114
[Combinación de movimientos de la Forma de 24 cuadros VIII]	115
REFERENCIAS	117

Capítulo I

INTRODUCCIÓN GENERAL DE TAIJIQUAN

Sección I. Origen del taijiquan



Al hablar del taiji, a muchas personas se les ocurre una película de los años 90 del siglo pasado titulada *Zhang Sanfeng del taiji*. Debido a la popularidad de dicha película, se cree que el taijiquan fue fundado por Zhang Sanfeng.

Entonces, ¿es de verdad que Zhang Sanfeng fundó el taijiquan? ¿Quién es el fundador del taijiquan? La gente ha llevado varios centenarios discutiendo sobre esta pregunta cuya respuesta sigue siendo un enigma. *Breve presentación del taijiquan* escrito por Li Yishe de la dinastía Qing comienza con la frase “No se sabe quién fue el primero en practicar el taijiquan.” Hoy en día las teorías de moda son la teoría de que Zhang Sanfeng creó el taijiquan, la teoría de que Chen Wangting creó el taijiquan, la teoría de que Wang Zongyue creó el taijiquan, etc.

I. La teoría de que Zhang Sanfeng creó el taijiquan

Hay tres versiones sobre la fundación del taijiquan por Zhang Sanfeng:

La primera es que Zhang Sanfeng, anteriormente llamado Zhang Junbao, había sido monje en el monasterio de Shaolin desde que era un niño y manejaba bien el Shaolin Kung-fu. Más tarde, el monasterio de Shaolin sufrió una gran calamidad de que Zhang Junbao tuvo la suerte de sobrevivirse. Desde entonces, ansiaba sin cesar dominar una habilidad magistral incomparable para vengarse por el monasterio de Shaolin. Sin embargo, muy obsesionado con la práctica, se convirtió en un hombre loco. Se dice que

la locura le venía tres veces al día, por lo que la gente le llamaba “Sanfengzi” (en chino significa “tres loco”). Es de donde proviene su nombre “Zhang Sanfeng”. Como dice el refrán, “Sin pasión ni locura, no logrará convertirse en gran persona.” Es justamente este Zhang Sanfeng, que venía loco tres veces al día, quien descubrió inesperadamente el truco para dominar la habilidad magistral. Al final, Zhang Sanfeng inventó el taijiquan, que es pasivo y corriente al parecer pero muy poderoso en realidad, y se vengó por el monasterio de Shaolin. Y el mismo Zhang Sanfeng se convirtió en el creador del arte marcial interno.

La segunda es que un día Zhang Sanfeng vio que una picaraza estaba peleando con una serpiente. Después de observar durante mucho tiempo, descubrió la característica de la serpiente: cuando la picaraza le golpeaba en la cabeza, la serpiente le respondía con su cola, y viceversa; cuando la picaraza le golpeaba en el abdomen, le contraataba con su cabeza y cola y le mordía aprovechando la oportunidad. Repitiendo varias veces sucesivas, la picaraza no llegó a golpear la serpiente. Zhang Sanfeng se dio cuenta repentinamente de que los movimientos de la serpiente y la picaraza se correspondían precisamente a los del taiji. Así que comprendió la técnica de superar la rigidez con suavidad e inventó el arte marcial de taijiquan basándose en el principio del taiji de la transformación entre *yin* y *yang*.

La tercera es que Zhang Sanfeng era originalmente un monje taoísta y que era el gran maestro de la práctica taoísta de Neidan, que es un gran sistema para la práctica corporal y la preservación de salud. El taijiquan es un subsistema de Neidan, que trata de un sistema de movimientos y debe coordinarse con las técnicas estáticas de meditación. El taijiquan es un arte marcial fundado sobre la filosofía del taoísmo, la teoría de *yin* y *yang* y el sistema de las cinco fases (*wuxing*) y los ocho estados de cambio (*bagua*) en que se combinan la rigidez y la suavidad, lo dinámico y lo estático. Se forma considerando la ley de operación del cuerpo humano tanto interna como externa con una vinculación estrecha con la preservación de salud de la filosofía taoísta.

La teoría de que Zhang Sanfeng creó el taijiquan tiene una larga historia. Por



ejemplo, Yang Chengfu, nieto de Yang Luchan (fundador del Estilo Yang) escribió en *El libro completo de práctica de taijiquan*: “Mi abuelo me enseñaba que el taijiquan se fundó a finales de la dinastía Song por Zhang Sanfeng. Luego lo transmitió a Wang Zongyue, y a Chen Zhoutong, Zhang Songxi y Jiang Fa sucesivamente. El maestro de mi abuelo, Chen Changxing, era el único discípulo de Jiang Fa.” Las obras de los descendientes de la familia Yang mantienen este punto de vista. Hasta ahora, muchas personas están de acuerdo con esta teoría.

II. La teoría de que Chen Wangting creó el taijiquan

Este punto de vista fue propuesto por Tang Hao, famoso historiador de artes marciales de los tiempos modernos. Creía que el taijiquan fue creado por Chen Wangting de las postrimerías de la dinastía Ming. En 1931, Tang Hao visitó junto con otras personas la aldea de Chenjiagou, del condado de Wenxian de la provincia de Henan, consultó papeles tales como la crónica del condado y *La genealogía de la familia Chen* y llegó a dicha conclusión. Chen Wangting, de la 9ª generación de la familia Chen, tenía un poema titulado *Oraciones largas y cortas* en que escribía: “Exclamo esos tiempos en que llevándome una armadura con las armas en la mano, vencí a los enemigos travesando los peligros. Me ha hecho venturoso pero en fin todo ha sido en vano. Hasta hoy en día, estoy viejo sin muchos años para vivir, solo me queda conmigo el libro *Textos sagrados de Huangting*. Al hacer ejercicios invento el arte marcial mientras que en la temporada agrícola cultivo la tierra. Cuando estoy libre, enseño a algunos alumnos y descendientes sin que me importe si tengan éxito en el futuro.” Es decir, debido a la turbulencia política en ese momento, en su vejez fue al campo para estudiar las técnicas del arte marcial. Con las armas ancestrales, creó el taijiquan del Estilo Chen absorbiendo lo mejor de varios artes marciales. Además, consultando *La teoría del taijiquan* escrito por Qi Jiguang, escribió en esquema *Copla general de la teoría del taijiquan*, lo cual se ha convertido en la obra clásica del Estilo Chen. La teoría de que Chen Wangting creó el taijiquan se

ha hecho de un punto de vista muy popular también por el hecho de que varios tipos populares del taijiquan de hoy en día tienen relación estrecha con el del Estilo Chen.

III. La teoría de que Wang Zongyue creó el taijiquan

La posición importante de Wang Zongyue de la dinastía Ming en la historia del taijiquan de China es reconocida por todos los maestros del taijiquan de diferentes tiempos. Por primera vez, aplicando el concepto de la teoría de Yi y apoyándose en *La enciclopedia de Zhouyi*, escribió *La teoría del taijiquan*. Desde entonces, se ha establecido el nombre “taijiquan”, y dicho libro se ha convertido en la cima de la teoría tradicional del taijiquan. Como Wang Zongyue fue el primero en exponer sistemáticamente los principios y técnicas del taijiquan y tenía huellas en la historia del Wushu, algunas personas creen que Wang Zongyue resumió la experiencia de sus predecesores y creó por primera vez el taijiquan, lo cual pasó luego a la aldea de Chenjiagou. En los documentos existentes se registra que “Wang Zongyue lo transmite a Jiang Fa y éste lo enseña a Chen Changxing.”

IV. Otras perspectivas

Otras perspectivas: la teoría de que Chen Bo de la aldea de Chenjiagou creó el taijiquan, la teoría de que Xu Xuanping de la dinastía Tang creó el taijiquan, la teoría de que Li Daozhi de la dinastía Tang creó el taijiquan (conocido como “Xiantianquan”), la teoría de que Hu Jingzi de la dinastía Tang creó el taijiquan, la teoría de que Qi Jiguang creó el taijiquan, la teoría de que Han Gong de las dinastías meridionales y septentrionales creó el taijiquan, etc. La mayoría de estas afirmaciones tiene pruebas: el nombre del arte marcial, el registro de las teorías, o la pista de transmisión histórica. Todas las reclamaciones tienen sus seguidores.



V. ¿Quién creó el taijiquan?

Los que rechazan la teoría de que Zhang Sanfeng creó el taijiquan creen que las teorías que toman a los monjes budistas o taoístas como inventores del taijiquan son inconvincibles y que se difunden para hacer legendario el Wushu. La existencia de Zhang Sanfeng en la historia es un misterio, ya que tanto en la dinastía Song como en la dinastía Ming se encuentra persona que corresponde al nombre. Como no se sabe si realmente existió esta persona, no es razonable considerarle como fundador del taijiquan.

En cuanto a la teoría de que Chen Wangting creó el taijiquan, algunos investigadores han señalado que la *Copla general de la teoría del taijiquan*, libro en que se basa dicha teoría, se diferencia mucho con la teoría y las técnicas del taijiquan. Para probar la teoría no son suficientes la frase “la persona que inventó el Estilo Chen y las artes marciales armadas” de *La genealogía de la familia Chen* y los versos “Al hacer ejercicios invento el arte marcial mientras que en la temporada agrícola cultivo la tierra”. Además, existían varias personas que se llamaban Chen Wangting en la historia. El señor Tang Hao confundió el general Chen Wangting de las postrimerías de la dinastía Ming y el Chen Wangting de la 9ª generación de la familia Chen de la aldea Chenjiagou, por lo tanto, la teoría de que Chen Wangting creó el taijiquan es inconvincible. Por otra parte, ya había muchas huellas del taijiquan antes del Estilo Chen.

También hay personas que no aceptan la teoría de que Wang Zongyue creó el taijiquan. Se cree que Wang Zongyue es un maestro del taijiquan en vez del fundador ya que antes de sus trabajos el taijiquan ya había aparecido.

El origen del taijiquan -el tiempo, el lugar y el inventor- sigue siendo un misterio. La investigación y discusión sobre este tema no trata de encontrar una raíz para el taijiquan. Debido a varias razones, los registros históricos de personajes y eventos de las artes marciales son extremadamente escasos en nuestro país, lo cual hace que muchas pistas de artes marciales sean ambiguas. Sin embargo, lo cierto es que es improbable que el

taijiquan fuera inventado por unas personas de un tirón con la inspiración basándose en alguna teoría. Seguramente existe un proceso de transmisión histórica en que logran éxitos fructíferos con la continua innovación y desarrollo de los practicantes y aficionados siguiendo las experiencias prácticas de las generaciones anteriores.



Sección II. Transmisión y desarrollo del taijiquan

I. La transmisión del taijiquan

Aunque la gente todavía tiene controversia sobre el origen del taijiquan, no hay objeción a que los estilos populares de Yang, Wu (吴), Wu (武) y Sun han provenido del Estilo Chen. El taijiquan del Estilo Chen fue creado por Chen Wangting de la dinastía Ming, quien vivía en la aldea de Chenjiagou del condado de Wenxian de la provincia de Henan. Desde su fundación, el taijiquan del Estilo Chen se ha transmitido de generación en generación en el seno de la familia Chen. Es tan popular el taijiquan en la aldea de Chenjiagou que todas las personas, desde ancianos hasta niños, tanto hombres como mujeres, practican el taijiquan. Hay un dicho difundido en este lugar: quien bebe el agua de la aldea de Chenjiagou, será capaz de practicar el arte marcial.

Desde la 14^a generación de la familia Chen, Chen Changxing, la forma de transmisión del taijiquan del Estilo Chen cambió drásticamente. Todo esto comenzó con que Yang Luchan, el fundador del Estilo Yang, fue a Chenjiagou para estudiar el taijiquan. Desde pequeño le gustaban los artes marciales. Debido a la pobreza de su familia, trabajaba a tiempo parcial en una tienda. Una vez pasó por la farmacia de Taihe del condado de Guangping, unos canallas vinieron a buscar problemas intentando vender las medicinas baratas al tendero a un precio alto. Al ver que el dueño no estaba de acuerdo,



un malvado levantó sus puños para golpear al tendero, quien sin embargo se protegió con una mano con que el bandido se cayó de inmediato a varios metros de distancia. Esto sorprendió e impresionó a Yang Luchan, así que fue a la tienda a preguntar al tendero. Resultó que el tendero era Chen Dehu de la aldea de Chenjiagou y el boxeo que practicó era el taijiquan del Estilo Chen. Yang Luchan le rogó a Chen Dehu que le aceptara como aprendiz. Sin embargo, la regla de la familia Chen era que el Estilo Chen sólo se transmitía en el seno de la familia.

Hay varias versiones sobre el hecho del aprendizaje de taijiquan de Yang Luchan. Dicen que Yang Luchan se le vendió a sí mismo a Chen Dehu para estudiar el taijiquan. Cuando Chen Dehu regresó a casa en su vejez, Yang Luchan le acompañaba. Sin embargo, Chen Changxing todavía no le enseñó, así que Yang Luchan subía a la pared todas las noches para ver a hurtadillas cómo Chen Changxing practicaba el taijiquan. Una vez, al ver la enseñanza de Chen Changxing, Yang Luchan no pudo evitar gritar “¡Qué bien!”. Como resultado, le capturaron los discípulos de la familia Chen. Chen Changxing era una gran figura con mente abierta, en vez de culparle a Yang Luchan por su acto, le aceptó como discípulo abandonando audazmente la parcialidad y las limitaciones de aquella época. Además, después de consultar con Chen Dehu, le permitió a Yang Luchan a aprender el taijiquan mientras trabajaba. Al visitar tres veces la aldea de Chenjiagou y después de 18 años de estudio, Yang Luchan consiguió la esencia del taijiquan del Estilo Chen. Desde entonces, el Estilo Chen podía transmitirse a aprendices fuera de la familia Chen y había generado gradualmente una serie de escuelas tales como el Estilo Yang, el Estilo Wu (武), el Estilo Wu (吳) y el Estilo Sun. El taijiquan del Estilo Chen se originó en la aldea de Chenjiagou y obtuvo un gran desarrollo en la provincia de Hebei.

II. La popularización y el desarrollo del taijiquan

Cuando Yang Luchan tenía unos cuarenta años, regresó a su pueblo natal, el distrito de Yongnian de la provincia de Hebei, para enseñar el taijiquan. Un día en la competición

Yang Luchan hirió a su adversario. Para evitar el pleito huyó a Beijing, donde conoció al dueño de la tienda “Tianyishun” que hacía encurtidos especialmente para la nobleza, Zhang Sipang, quien le presentó más tarde a las familias de príncipes y duques a enseñar el taijiquan para ganarse la vida.

Cuando enseñaba el taijiquan en Beijing, sus aprendices en la mayoría eran nobles tales como los príncipes, duques o ministros, que vivían una vida lujosa y de salud frágil sin poder soportar sufrimientos. Teniendo en cuenta su cualidad física y sus necesidades sanitarias, Yang Luchan modificó algunos movimientos difíciles del Estilo Chen para que la postura fuera más simple y los cuadros más suaves y fáciles para practicar, haciendo así que el ejercicio fuera más practicable para la gente común y al mismo tiempo beneficioso para la salud. Con el paso del tiempo, se ha formado su propio estilo único, denominado el Estilo Yang. En fin, Yang Luchan hizo grandes contribuciones a la popularización y difusión del taijiquan.

Yang Luchan tenía un paisano que se llamaba Wu Yuxiang, que desde pequeño aprendía a leer libros y practicar artes marciales. En 1850, cuando Yang Luchan regresó de la aldea de Chenjiagou a su pueblo natal después de haber aprendido el taijiquan, Wu Yuxiang empezó a aprender el taijiquan del Estilo Chen junto con sus dos hermanos, pero sólo logró entender lo superficial. En 1852, Wu Yuxiang fue a Wuyang para visitar a su hermano por la orden de su madre. Dio un rodeo por el pueblo Zhaobaozhen del condado de Wenxian con el fin de visitar al famoso maestro local del taijiquan, Chen Qingping, con quien entendió las técnicas del taijiquan. Más tarde, obtuvo la obra *Manual del taijiquan* de Wang Zongyue por parte de su hermano mayor, Wu Chengqing, y después de leerlo se dio cuenta de la esencia de este arte marcial. Desde entonces, abandonó los exámenes imperiales y se dedicó de por vida a la investigación del taijiquan. Estudió *La teoría del taijiquan* de Wang Zongyue y escribió famosas teorías del taijiquan tales como *Explicación de la práctica de trece cuadros del taijiquan*, y promovió el taijiquan a un nivel avanzado en que se combinan las prácticas del espíritu, del cuerpo y del *qi*. Su



sucesor, Li Yishe, continuaba con sus estudios y los avanzaban creando varias obras entre las cuales se encuentra *Mnemotecnia de cinco caracteres chinos*. Las teorías de taijiquan escritas por Wu Yuxiang y Li Yishe proporcionaban un sistema teórico completo para el desarrollo del taijiquan.

Gracias al arduo trabajo de Yang Luchan, Wu Yuxiang y sus herederos, el taijiquan se convirtió en un arte marcial consistente en orientación teórica, contenido didáctico y método de enseñanza que cumple con los requisitos del tiempo, lo cual juega un papel fundamental para su desarrollo posterior y al mismo tiempo forma la razón primordial por la que el taijiquan se ha destacado dentro de tantos tipos de boxeo y se ha convertido en un deporte de renombre mundial.

Después de la Revolución de 1911, debido al cambio de régimen y la mejora del transporte, los medios militares habían cambiado, lo cual afectó las artes marciales, cuyo desarrollo que había llegado al auge a finales de la dinastía Qing, cayó al punto más bajo. Sin embargo, con sus propias ventajas, el taijiquan sigue siendo amado por personas de todos los ámbitos, especialmente por los políticos, los militares y los intelectuales.

Desde las postrimerías de la dinastía Qing hasta la República de China, las tres generaciones de la familia Yang seguían enseñando el taijiquan en Beijing y durante la República de China, Yang Chengfu, nieto de Yang Luchan, incluso fue a Shanghai, Hangzhou, Wuhan, Guangzhou y otros lugares para difundir el taijiquan; Wu Jianquan, fundador del taijiquan del Estilo Wu (吳), también lo enseñó sucesivamente en Beijing y Shanghai; Chen Fake, bisnieto de Chen Changxing, también salió de Chenjiagou para llevar el taijiquan del Estilo Chen a Beijing, lo que cambió la situación de que “las técnicas del Estilo Chen del norte de Hebei se difundieron por la familia Yang del sur de la provincia”; Hao Weizhen, Hao Yueru y Hao Shaoru, de tres generaciones de la familia Hao, aprendiendo el taijiquan del Estilo Wu (武) de Li Yishe, sobrino de Wu Yuxiang, lo difundieron a Beijing, Nanjing, Shanghai y otros lugares sucesivamente, lo cual hizo que el taijiquan del Estilo Wu (武) se extendiera ampliamente; Sun Lutang creó el Estilo