

## **Prefacio**

### **Capítulo I**

China y sus eras

Un abordaje científico de las eras chinas

El Emperador Amarillo

### **Capítulo II**

La Montaña Wu Dan

Patrimonio cultural

Significado histórico

Wudang y los Artes Marciales

Zhang San Feng

Ocho Entradas o Métodos y su Asociación con los Ocho Trigramas

### **Capítulo III**

Fundamentos Filosóficos del Tai Chi Chuan

Los Conceptos filosóficos del Ying Yang y los cinco elementos o Wu Shing

Lo Tai Chi no es más que la polaridad Ying y Yang

Fuerzas Yang y Yin son opuestas

### **Capítulo IV**

El I Ching

La Naturaleza del I Ching

La Ley Cósmica del I Ching

La Visión Ética del I Ching

La Dialéctica

El Balance y Equilibrio

El Centro o Equilibrio Central

Algunas notas sobre el Equilibrio Central

La ley del Centro Tai Chi Tú

### **Capítulo V**

Ching, Chi y Shen

Qué es el Ching

Los tres pasos en el proceso del refinamiento de Ching en Chi

1 - Energética 2 - Ética y Moral 3- Mental

Técnica

Etiqueta

Respeto

Humildad

Rectitud

Confianza Mental - La moral de la mente

Shen: espíritu-mente

Vacuidad-Claridad

otra calidad de la mente - Inteligencia sin obstrucción

### **Capítulo VI**

Un estudio minucioso de los Cinco Caracteres Secretos

Tranquilidad  
Factores psíquicos que quitan la tranquilidad fundamental de la mente  
Los cuatro velos  
El velo de la ignorancia  
El velo de los condicionamientos latentes  
El velo de las emociones conflictivas  
El velo de las acciones compulsivas  
Agilidad  
Respiración  
Espíritu

## **Capítulo VII**

Tai Chi Chuan y Meditación  
El origen de la meditación  
Bodhidharma  
Existen dos tipos de Arhats:  
Lo que es meditación  
Las condiciones auxiliares  
Como meditar  
Falsas ideas sobre lo que es la meditación  
Diferentes técnicas de meditación:  
Meditación mediante el movimiento o el Tai Chi Chuan  
Leveza y agilidad el Entrenamiento de la Paciencia  
Lentitud: El entrenamiento de la atención Plena  
Movimiento Circular: La conciencia de la totalidad  
Velocidad Constante: la experiencia del tiempo

## **Capítulo VIII**

Fundamentos del Fa Jing

## **Capítulo IX**

El Tue Shou y los estados Mentales  
Una visión más detallada de la enseñanza  
“Esencia de la Práctica de la Forma y del Tue Shou del Maestro Li I-Yu”  
Los factores psíquicos y sus manifestaciones  
Factores no virtuosos  
Las seis aflicciones raíces:  
El orgullo y sus manifestaciones  
20 aflicciones secundarias  
Factores virtuosos  
Los cinco poderes y las cinco fuerzas:  
Una presentación más detallada de los factores virtuosos

## **Capítulo X**

Las Cinco Familias del Tai Chi Chuan

### **Estilo Chen:**

Chen Wang Ting,  
Entrevista con Mestre Chen Zhenglei

**Estilo Chen. –**

La importancia de la energía espiral dentro del estilo Chen.  
Una entrevista con el maestro Chen Xiao Wang

**Estilo Yang:**

Una historia de Yang Lu-Ch'an

Comentarios de Yang Lu-Ch'an sobre el Clásico del Tai Chi Chuan

La Evolución del Tai Chi Chuan de la Familia Yang

Galería de los Maestros:

Yang You

Yang Zhao Peng

Yang Jian Hou,

Zhao Xiong,

Yang Cheng Fu

**Yang Chengfu “La esencia y aplicación del Tai Ji Quan”**

Yang Zheng Ming,

Yang Zhen Ji,

Yang Zhen Duo

**La experiencia de estar en contacto con un verdadero Maestro de Tai Chi**

Yang Zhen Guo,

Yang Jun

**Mi Abuelo me guió en mi Jornada por la Via del Tai Chi**

Características propias del Estilo Yang Tradicional

Código Ético- Moral de la Familia Yang

**Estilo Wu / Hao:**

Una conversación con El Maestro Wu Wenhan.

**Estilo Wu:**

Entrevista con El Maestro: Ma Hailong

**Estilo Sun:**

Entrevista con El Maestro: Sun Yongtian