



Shi Ba Shi o forma de 18 posturas/acciones del Chen Taijiquan

En el curriculum tradicional del Chen Taiji Quan solamente hay dos taolus (formas); con la primera se aprende la postura correcta, el uso del cuerpo como una unidad y todos los conceptos y movimientos del sistema de Chen Taijiquan. Después de haberla dominado se puede proceder a aprender la segunda y las con armas. Para completar la primera forma de 74 movimientos se necesita casi 15 minutos y es lógico que requiere mucho tiempo para aprenderla en su totalidad.

Tradicionalmente funcionaba muy bien pero hoy en día la gente tiene menos tiempo libre, menos paciencia y necesitamos meta para motivarnos. Además el gran Maestro Chen Zheng Lei se dio cuenta de que la gente no absorbía tanta cantidad de información en los seminarios cortos que da por el mundo entero. Entonces decidió elegir 18 movimientos de los 74 para construir una forma abreviada que se puede aprender en un tiempo más reducido.

Las 18 posturas de Shi Ba Shi son:

1	Taiji Qi Shi	Postura de abertura
2	Jin Gang Dao Dui	Guerrero de Buda pega al mortero
3	Lan Za Yi	Vagamente colocar la ropa
4	Liu Feng Si bi	Sellar seis (camino de ataque) y cerrar cuatro (lados)
5	Dan Bian	Latigazo singular
6	Bai E Liang Chi	El ganso blanco separa las alas
7	Xie Xing	Postura diagonal
8	Lou Xi	Abrazar a la rodilla
9	Ao Bu	Paso hacia ambos lados
10	Yan Shou Hong Quan	Esconder la mano y pegar con el puño
11	Gao Tan Ma	Explorar la boca del caballo (o "Palmada alta al caballo")
12	Zuo Deng Yi Gen	Patada con el talón izquierdo
13	Yu Nu Chuan Suo	Dama de jade (=bella) penetra (el tejido) con la lanzadera
14	Yun Shou	Nubes entre las manos
15	Zhuan Shen Bai Lian	Gira el cuerpo y pierna hacia fuera
16	Dang Tou Pao	Pegar a la cabeza como un cañón
17	Jin Gang Dao Dui	Guerrero de Buda pega al mortero
18	Shou Shi	Cerrar

En la escuela Shen Yi usamos Shi Ba Shi como una introducción al estilo. Se aprende a relajar, respirar y uno se familiariza con los movimientos característicos. La meta de aprender los 18 movimientos es un objetivo que se puede cumplir relativamente rápido por lo tanto motiva al alumno. Se consigue tener una buena base y el alumno tiene algo para practicar en casa cuando tenga solamente unos minutos libres antes de pasar a aprender la primera forma completa.