

# GLOSARIO

## A

**An:** Empujar. Es una de las ocho energías (fuerzas o jing) básicas dentro de las 13 posturas esenciales del Taijiquan. Corresponde al trigramma Li (fuego). Se usa la palma de una o ambas manos para empujar al oponente con la intención de que la fuerza penetre en su cuerpo más allá del punto de contacto.

## B

**Ba:** Ocho

**Ba Gua (Pa Kua):** Ocho Trigramas. Son ocho símbolos ancestrales pertenecientes al libro de los Cambios (I Ching). Los trigramas están compuestos por distintas combinaciones de líneas enteras o seccionadas que representan distintas evoluciones de la dualidad Yin-Yang. Estos son Chien (cielo), Kun (tierra), Kan (agua), Li (fuego), Sun (viento), Chen (trueno), Tui (lago), Ken (montaña).

**Ba Men (Ocho Puertas):** Son las 8 posturas (energías) básicas de movimiento en el Taijiquan: Peng, Lu, Ji, An, Tsai, Lieh, Chou, Kao. Corresponden a las cuatro direcciones cardinales más las cuatro esquinas, es decir, sur, norte, oeste, este, suroeste, noreste, sureste y noroeste.

**Bai (pei):** Grulla

**Bai hui:** Punto de acupuntura en la punta de la cabeza (VG20).

**Bei:** Espalda.

**Bu:** Paso, postura

## C

**Chang Sang Feng:** Monje taoísta de la época de la dinastía Song (952-1279 d.C.) considerado como el creador del tai-chi chuan.

**Chan Si Gong:** Serie de ejercicios desarrollados esencialmente por el estilo Chen cuyo objetivo es aprender a generar Chan Si Jing.

**Chan Si Jing:** Energía de Enrollar Seda. Principio fundamental del Taijiquan. Consiste en la movilización de todo el cuerpo utilizando un movimiento espiral que conecte todas sus partes. Esta energía es característica del estilo Chen de Taijiquan. Sin embargo los demás estilos la mantienen, pero un poco más “discreta”.

**Chen:** Es uno de los estilos más antiguos del Taijiquan, basado en la investigación de Chen Wangting (1600-1680 d.C.) que desarrolló un arte marcial inspirado en diferentes estilos de lucha. Fué creado en la aldea Chen (Chenjiagou), distrito de Wenxian, provincia de Henan. Sus características principales son el estudio exhaustivo del Chansi jing, un trabajo de posiciones riguroso y la combinación de movimientos lentos y rápidos en armonía.

**Chi (Qi) 氣 (气) :** Energía vital, relacionada con el aire que respiramos, los alimentos que consumimos y la energía heredada de nuestros padres.

**Chi Ku:** Tragar amargo. Trabajar duro o aceptar un poco de dolor para obtener lo que uno está esperando lograr. En el Taijiquan significa practicar muy duro y soportar el dolor mental y físico que se requiere en el gongfu para progresar. Éste puede ser tanto el dolor de practicar la forma, o el dolor de practicar las aplicaciones.

**Chi Kung (Qi gong):** Ejercicios cuyo objetivo es fomentar la buena circulación y calidad del chi de la persona. Se conocen muchos estilos diferentes, y se suelen englobar en cinco escuelas principales: confucionista, taoísta, budista, marcial y médica, aunque las combinaciones entre ellas son innumerables.

**Chin Na (Qin Na):** Técnicas de agarre y luxaciones inherentes al Taijiquan. Consiste en controlar las articulaciones del oponente e

incluye cuatro aspectos, dislocar (luxación) articulaciones, dividir músculos, sellar la respiración y presionar cavidades.

**Chou (Zhou):** Codo (codazo). Una de las ocho energías básicas dentro de las 13 posturas esenciales del Taijiquan. Corresponde al trigramma Tui (lago). Utilizado en distancias medias. Su energía es muy potente y letal. A distancia media/corta tiene una gran efectividad.

**Choy Lee Fut.** Estilo de Wushu del sur de China, fundado en 1836 por Chan Heung, que combina las técnicas de puño largo del sur con las patadas y el trabajo de pies del norte.

**Chuan (Quan):** Puño. Boxeo, arte marcial.

**Clásicos del Taijiquan:** Escrituras sobre el Taijiquan, escritos en forma poética con un profundo significado. Algunos de ellos son: Tratado sobre el taijiquan de Wang Zong Yue, Fórmula de los Cinco Caracteres de Li Yi Yu, Canto de los Secretos para el entrenamiento de Wu Yu Xiang, Canto sobre la práctica del Empuje de manos, etc.

## D

**Da Jia:** Forma Grande. Forma de Taijiquan desarrollada por Yang Cheng Fu que posee movimientos suaves y fluidos, ejecutados a una velocidad constante combinando suavidad y dureza. Todas estas características son utilizadas hoy en día como los patrones para la práctica del Taijiquan Estilo Yang.

**Da Lu (Ta Lu):** Gran repliegue (halada hacia atrás grande) Ejercicio en pareja de tuishou que desarrolla la cualidad de moverse en ángulo usando las cuatro técnicas diagonales (tsai, lie, chou, kao).

**Dantian (Tan tien):** Campo del elixir (o Campo de cinabrio). Según la filosofía taoísta se considera que en el cuerpo humano, la energía se acumula y se genera en tres centros vitales mayores, llamados Dantian (superior, medio e inferior). De acuerdo a la tradición china, la energía vital va transmutándose y purificándose a medida que va pasando por estos centros. En general, cuando en Taijiquan hablamos de dantian, nos referimos al situado en el abdomen a 3 cms. (aprox) del ombligo (dantian inferior).

**Dao:** Sable. Arma corta de Taijiquan con un solo filo, la hoja es ligeramente curvada y utiliza dos pañuelos en el mango.

**Dim Mak (Dian Xue): Presionar cavidades.** Técnicas de ataque utilizando puntos vitales de acupuntura.

**Ding Jing (Ting jing):** Energía que escucha. En Tuishou es la capacidad de percibir los movimientos del cuerpo entero del compañero a través del punto de contacto que mantenemos con él. Bien desarrollada, permite adivinar la intención del otro antes de que se concrete en un movimiento, pudiendo anticipar su ataque.

**Dong Jing:** Comprender la energía. En Tuishou es la capacidad de adherirse en el lugar donde se debe tener la sensación. Si la palma o el puño del oponente están tocando alguna parte cerca a mi cuerpo, puedo neutralizar su fuerza y hacer fallar su golpe (este golpea al vacío).

## F

**Fa Jing:** Emisión de energía, explosión de la energía. Proyección súbita y explosiva de energía (jing). Con ella se lanza lejos al oponente.

**Fang Song:** Relajación abierta y extendida. Al ejecutar la forma se manifiesta como una “Elegancia sin arrogancia”. Fang Song NO SIGNIFICA FLOJO Y SUAVE.

**Feng Huang:** Fénix (ave legendaria).

**Forma:** Llamada a veces rutina o secuencia. Serie de movimientos con un significado marcial en la que se integran todos los principios del Taijiquan uniéndolos en un movimiento continuo.

## G

**Gong Bu:** Postura de Arco y Flecha. También llamada Ding Ba. En esta postura 60% del peso está en la pierna delantera y 40% en la pierna de atrás. El pie delantero recto y el de atrás a 45 grados apuntando hacia la esquina. Ambas piernas separadas por la distancia del ancho de hombros del practicante.

**Gong Fu (Kung Fu):** Literalmente "habilidad, destreza". También hay otra acepción que hace referencia al tiempo invertido que se dedica a cierta actividad. Es el tiempo y esfuerzo que se invierte en algo. En artes marciales, representa el resultado de un trabajo duro realizado de forma continua sobre el propio cuerpo.

**Gun (Kuen) Palo de Taijiquan.** Una de las armas largas en este arte. Puede variar de dimensiones de acuerdo al estilo practicado y las preferencias personales. Su entrenamiento básico consta de repeticiones de movimientos básicos para trabajar una buena postura, la fuerza en las muñecas, la transmisión correcta del golpe desde la cadera y sobre todo, para desarrollar Fa Jing. En combate, se mueve el palo para acercarlo al adversario y enseguida se liberan ataques centrados en la emisión de energía (Fa Jing). Para algunos maestros de Taiji quan, los entrenamientos de palo y lanza son intercambiables.

## H

**Hu (jo):** Tigre

**Hua Jing:** Energía de Neutralización. En Tui Shou, cuando me adhiero al oponente, y él utiliza fuerza para empujarme, lo neutralizo. Si la fuerza viene del frente, giro a la izquierda o la derecha para dirigir la fuerza y cambiar su dirección.

**Hui Yin:** Punto de acupuntura situado en el periné (VC1).

## I

**I Ching:** Libro de los Cambios. Literalmente "Canon (o clásico) de los Cambios (o las mutaciones)" Es uno de los libros más antiguo del mundo y es fundamental dentro de la cultura china en muchos aspectos, incluyendo el arte del taijiquan.

## J

**Ji (Chi) 極:** Último, punto más alto, cúspide. Es el ideograma que aparece en la palabra Tai **Ji** Quan. Aunque suena igual que chi (energía) No significa lo mismo, ni se escribe igual.

**Ji (Chi)** 擠 : Presionar. Una de las ocho energías básicas dentro de las 13 posturas esenciales del Taijiquan. Corresponde al trigramma Kan (agua). Es empleada para golpear, desviar o dividir la fuerza que recibimos de un ataque.

**Jian (chien):** Espada. Arma corta de Taijiquan que posee dos filos, la hoja es recta y utiliza una borla en el mango.

**Jian Jou (chien shou):** Mano de espada, Espada que apunta. En la forma de espada es la postura que adopta la mano que no tiene el arma. Consiste en flexionar los dedos anular y meñique, colocando el pulgar al lado de estos, y dejando extendidos los dedos índice y medio.

**Jin Bu (chin pu):** Avanzar. Uno de los cinco pasos estratégicos (Wu Bu). Está relacionado con el elemento Fuego.

**Jing (ching)** 勁 : Energía (fuerza) interna. En las artes marciales chinas, se considera que procede de los músculos que han sido energizados por el Qi (chi) hasta su potencial máximo. Potencia desarrollada mediante la práctica correcta. Proviene del proceso de refinamiento y desarrollo de la fuerza muscular bruta (Li) independientemente de las facultades físicas del practicante. Tradicionalmente se dice que cuando un golpe de Taijiquan reúne fuerza, utilización adecuada de la estructura corporal, intención, energía y espíritu, es un golpe con “Jing”, con energía.

**Jing (ching)** 精 : Esencia. Para los taoístas Jing es el primero de los Tres Tesoros (Jing, Qi, Shen). Es responsable de los mecanismos de crecimiento y desarrollo en el cuerpo humano. De acuerdo con la medicina China, el Jing es la sustancia que facilita una evolución armónica de la vida; en este aspecto está muy cercana al concepto de “hormonas” en la medicina occidental. Está relacionado con los fluidos corporales (como saliva, sangre, semen, linfa, etc.).

**Jing Luo:** Red de meridianos, canales que recorren todo el cuerpo transportando la energía (qi), en donde se hallan los puntos de acupuntura. Existen doce meridianos principales (Pulmón, Intestino Grueso, Estómago, Bazo, Corazón, Pericardio, Intestino Delgado, Triple Calentador, Vejiga, Riñones, Hígado y Vesícula Biliar) por donde fluye la energía por todo el cuerpo, y ocho complementarios (Du

Mai, Ren Mai, Chong Mai, Dai Mai, Yinwei, yangwei, Yinqiao, Yangqiao) que son reservas de energía. Los ejercicios del Taijiquan (y de qigong) pueden afectar positivamente el flujo de energía por los meridianos, colaborando con la prevención y curación de enfermedades (según la medicina tradicional china).

## K

**Kao:** Golpe con el hombro. Una de las ocho energías básicas dentro de las 13 posturas esenciales del Taijiquan. Corresponde al trigramma Ken (montaña). Todo el cuerpo se mueve como una unidad para entrar en contacto con el cuerpo del adversario y desequilibrarle, normalmente usando el hombro o el costado; es una fuerza aplicada muy corta distancia cuando ya no hay posibilidad de utilizar otras más abiertas.

**Kua:** Cadera

## L

**Laogong:** “Palacio del Trabajo”. Se localiza en la parte señalada por la punta del tercer dedo (dedo medio) cuando se flexiona (P8).

**Lao Jia:** Forma Antigua. Forma desarrollada por el creador del estilo Yang (Yang Lu Chan) a partir de las enseñanzas de Chen Chang Xing, representante de la 14ta. Generación del estilo Chen.

**Lao Shi:** Maestro. Es un término genérico de respeto. Los **ESTUDIANTES** y cualquier otro que se refiriera directa o indirectamente a un maestro, sea o no su maestro, usará este término. Ejemplo: Yang Zhen Duo Lao Shi.

**Lieh:** Separar. Una de las ocho energías básicas dentro de las 13 posturas esenciales del Taijiquan. Corresponde al trigramma Chen (trueno). Un tipo de movimiento radial (tomando nuestra columna vertebral como centro) que golpea secamente o bien parte (separa) la dirección de la energía del adversario. La intención es la de “romper en dos” la zona de contacto con el adversario, comprimiendo toda la energía en un solo punto.

**Lohan Chi Kung:** Sistema de Chi Kung que tiene su origen en las enseñanzas del templo de Shaolín. Tiene cuatro formas: Las dieciocho manos de Buda, Pequeño Buda, Gran Buda y el Wuji o «sin extremos».

**Long:** Dragón.

**Lu:** Halar hacia atrás, repliegue. Una de las ocho energías básicas dentro de las 13 posturas esenciales del Taijiquan. Corresponde al trigramma Kun (tierra). Consiste en ceder desviando el ataque del adversario tomando prestada su propia fuerza y utilizando para ello sólo un poco de la nuestra.

## M

**Ma Bu:** Postura del Jinete (ma = caballo).

**Mian Chuan:** Puño de algodón. Nombre dado al Taijiquan en la época de Yang Lu Chan.

**Ming Men:** Puerta de la vida. Punto de acupuntura del Vaso Gobernador (Du Mai). Está situado a nivel de la segunda vértebra lumbar (VG4).

## N

**Nei Jia:** Arte (marcial) interna. En las artes internas (Taijiquan, Baguaquan, Xingyiquan) se utiliza la Intención (Yi) para mover el Qi. En las artes externas (Choy Lee Fut, Hung Gar, etc.) se utiliza la fuerza física (Li) para dirigir el Qi.

**Nei Jing:** Energía (fuerza) interna

## P

**Peng:** Rechazar. Una de las ocho energías básicas dentro de las 13 posturas esenciales del Taijiquan. Corresponde al Trigramma Chien (cielo). Peng es una sensación interna como si hubiese un resorte de metal en el cuerpo. Es cualquier movimiento que va de abajo a arriba y



hacia el frente. Todas las posturas tienen energía peng (peng jing) pero en algunas es más evidente.

**Pu Bu:** Postura de arco y flecha de lado, postura agachada. Esta postura se usa en el movimiento Látigo Simple Agachado (Xia Shi).

## Q

**Qiang (Chiang):** Lanza de Taijiquan. Arma larga que para utilizarla, se requiere una maestría completa en los principios del Taijiquan. Se combinan círculos defensivos con ataques de punta muy directos con Fa Jing. Permite una total transmisión de la potencia desde los pies hasta la punta del arma. En combate, se trabaja la adherencia al arma del adversario, recurriendo a la energía Peng para evitar sus ataques, para poder lanzar ataques muy precisos, de círculos concentrados. Para muchos maestros de Taijiquan, el entrenamiento de palo y lanza son intercambiables

## S

**San Bao:** Tres Tesoros (Jing, Chi y Shen).

**San Shou:** Combate libre en el Taijiquan.

**Shen:** Espíritu. Uno de los tres tesoros. Es aquello que nos anima. En Taijiquan, es la expresión, la actitud interior que se refleja en la mirada. La mirada debe reflejar ese “shen”, ese espíritu, si no es así significa que estamos ausentes (pensando en otra cosa mientras hacemos la forma).

**Shen:** Cuerpo (el ideograma es distinto que en espíritu). Ejemplo: zhuan shen = girar el cuerpo.

**Shen Jing:** Espíritu de vitalidad

**Shi:** Postura, Movimiento. Ejemplo: Shen Yan Shi = (Postura de) Cazar el ganso salvaje. You dao hu shi = (Postura de) Golpear el Tigre a la derecha. etc.

**Shou:** Mano

**Sifu:** Maestro. Cuando un DISCÍPULO se dirige o habla directamente con su profesor (maestro) debe llamarlo(a), Sifu. Otros, incluyendo a los ESTUDIANTES y las personas que no conocen al maestro probablemente no lo llamarán Sifu, esto sería demasiado.

**Sun:** Estilo de Taijiquan creado por Sun Lu Tang (1861-1932), el cual es una combinación de tres artes marciales internas: Taijiquan, Baguaquan y Xingyiquan. Su creador asimiló lo mejor de los estilos chen, yang y wu y desarrolló un estilo propio con posturas altas y de movimientos ágiles.

## T

**Tai:** Supremo, el más grande.

**Taijiquan (Tai Chi Chuan) 太極拳:** Arte Marcial del Último Supremo, basado en el diagrama del Taiji (símbolo del yin y yang). Es el más famoso de las “artes marciales internas” (Neijia) pertenecientes al Wushu chino. Su teoría comprende la tradición marcial, filosofía china, principios taoístas y fundamentos de medicina tradicional china. Entre sus características tenemos que es un movimiento del cuerpo completo, dirigido desde la cintura, ejecutado de manera abierta y extendida (fang song) con increíbles beneficios para la salud de sus practicantes y con el énfasis puesto en el control del adversario mediante movimientos de la cintura y la cadera, la adherencia y el uso de diferentes «jing» (fuerzas internas).

**Taijiquan Jia:** Practicante de Taijiquan

**Tsai (Cai):** Halar hacia abajo. Una de las ocho energías básicas dentro de las 13 posturas esenciales del Taijiquan. Corresponde al trigramma Sun (viento). Tirar del adversario haciendo uso de nuestra propia fuerza (**Jing**) para derribarle, desequilibrarle o llevarle a una posición ventajosa para nosotros. Tsai se puede ejecutar sobre cualquier parte del cuerpo del contrario.

**Tu Di (Tu Ti):** Discípulo. Son estudiantes que, por lo general, han solicitado y han sido aceptados como discípulos internos. Es decir que en el sentido tradicional, ellos han sido aceptados como el hijo o la hija sustituto del maestro.

**Tui Bu:** Retroceder. Uno de los cinco pasos estratégicos (Wu Bu). Está relacionado con el elemento Agua.

**Tui Shou:** Empuje de manos. Es un entrenamiento que es practicado en parejas, el cual ejercita la capacidad de percibir al contrario: Su fuerza (cantidad, dirección, tipo) y también genera nuestra capacidad de respuesta automática. El Tui shou es una etapa de transición entre la práctica de la forma y el combate libre (San Shou). Este nos enseña como “escuchar” al oponente “(escuchar la energía o ting jing), luego a “comprender la energía (dong jing) y por último viene un tipo de intuición sobre lo que el contrario hará. Así, el tui shou es solo un método de entrenamiento, no la meta final.

## W

**Wai Jia:** Arte (marcial) externa. En las artes externas (Choy Lee Fut, Hung Gar, etc.) se utiliza la fuerza física (Li) para dirigir el Qi. En las artes internas (Taijiquan, Baguaquan, Xingyiquan) se utiliza la Intención (Yi) para mover el Qi.

**Wu:** Estilo de Taijiquan creado por Wu Chuan You (1834-1902), un guardia imperial de origen manchú, quien se basó en el arte enseñado por su maestro Yang Ban Hou, para crear un estilo nuevo. Sus características técnicas son muy parecidas a la forma realizada por Yang Chengfu, aunque muestra una ligera inclinación del tronco hacia delante en algunas posturas (más pronunciada que en el estilo Yang), posturas más altas y cerradas, así como un trabajo general con círculos algo más cerrados.

**Wu/Hao:** Estilo de Taijiquan creado por Wu Yuxiang (1812-1880), quien fue alumno de Yang Luchan (estilo Yang) y Chen Jingping (estilo Chen). Contiene técnicas muy cerradas, con pasos altos y cortos, en las que las manos trazan círculos pequeños y compactos. Por lo general, cada mano se mueve en su propio lado, sin cruzar la línea media del cuerpo.

**Wu Bu:** los 5 movimientos direccionales estratégicos: Adelante, atrás, izquierda, derecha y centro. Al unirse con las ocho puertas (Ba Men) se forman las 13 posturas básicas (Shi San Shi) del Taijiquan

**Wu De:** Virtud Marcial. Se refiere a un tipo de código de ética o tipo de carácter y conducta pertenecientes al mundo de las artes marciales

**Wu Ji (Wu Chi):** Totalidad inicial, unidad que da lugar a los opuestos complementarios (yin-yang)

**Wu Shu:** Artes Marciales. Wu= Dos personas Luchando, Shu = Técnicas. Por lo general este término se utiliza para designar a las artes marciales chinas.

**Wu Xing:** Literalmente Cinco Elementos (tierra, metal, agua, madera y fuego). Los 5 elementos forman parte esencial del pensamiento filosófico chino. No se refieren a los propios elementos en sí, sino a cinco diferentes cualidades que permiten una clasificación coherente de los cambios dinámicos que se producen en un sistema. En Taijiquan, los 5 elementos se relacionan con las direcciones en los desplazamientos (Wu Bu).

**Wu Wei:** Literalmente "no acción", pero se trata más bien de no "forzar" la acción, es decir fluir con los acontecimientos según se presenten.

## X

**Xiao Jia:** Forma Pequeña. Forma de Taijiquan desarrollada por Yang Ban Hou (2da. Generación estilo Yang). Esta forma tenía características bastante marciales, enfocada especialmente en el combate, muy difícil de aprender, y requería de sus practicantes tenacidad y valor para soportar los duros entrenamientos propuestos por su creador.

**Xie:** Diagonal. (Ejemplo: Xie fei shi – vuelo diagonal, Xie Dan bian – látigo simple diagonal)

**Xin:** Corazón. Mente emocional

**Xu Bu:** Postura Falsa. También llamada Postura lleno/vacío. En esta postura la mayor parte del peso (70%) está en la pierna de atrás y el resto (30%) en la pierna delantera. El pie de atrás apunta a 45 grados hacia la esquina, el delantero apunta recto hacia el frente. Ambos pies separados por una línea central que mide igual que el ancho del puño del practicante.

**Xue Sheng:** Estudiante. Personas normales que vienen a entrenar con un maestro de una disciplina.

## Y

**Yang:** Estilo de Taijiquan creado por por Yang Lu Chan(1799-1872) quien aprendió Taijiquan durante 18 años en la aldea Chen. Posteriormente comprendió los efectos sobre la longevidad debidos a la práctica de Taijiquan. Yang Lu Chan gradualmente comenzó a suprimir algunos de los golpes al suelo con los pies, saltos, y movimientos de descargar energía (fajing) del estilo Chen. Los movimientos fueron gradualmente cambiados para volverse más lentos con la fuerza en el interior, manteniendo aún los aspectos del arte marcial de ataque y defensa.

**Yao:** Cintura.

**Yi:** Intención. Mente de sabiduría. Hay una formulación tradicional en el taijiquan que ejemplifica el uso correcto de Yi. “Yi dao er qi dao, qi dao er jin zi dao”, es decir, donde llega la intención el Qi llega, y donde el Qi llega el Jin (energía, fuerza) le sigue.

**Yong Quan:** Pozo burbujeante. Punto de acupuntura ubicado en la parte central de la planta del pie (R1).

**You Pan:** Observar a la derecha. Uno de los cinco pasos estratégicos (Wu Bu). Está relacionado con el elemento Madera.

## Z

**Zhan Zhuang (Chan Chuang):** Literalmente “permanecer en una postura”. Es un término genérico, que se refiere a una categoría de ejercicios de qigong donde un practicante permanece en una postura estática en particular generalmente entre 3 y 60 minutos. El objetivo principal es desarrollar fuerza interna, y es un método muy efectivo si el practicante tiene la paciencia y la resistencia para practicar diariamente por lo menos durante cien días. Sin embargo, como el ejercicio luce simple, también es fácil cometer errores que pueden resultar en efectos secundarios adversos. Zhan zhuang por lo tanto debe ser practicado bajo la supervisión de un maestro, o por su cuenta solo por estudiantes experimentados.

**Zhong Ding:** Equilibrio central. Uno de los cinco pasos estratégicos (Wu Bu). Está relacionado con el elemento Tierra.

**Zhong Jia:** Forma Mediana. Forma de Taijiquan desarrollada por Yang Jian Hou (2da. Generación estilo Yang) a partir de la Forma Antigua.

**Zong Shi:** Término utilizado al dirigirse a un maestro de gran habilidad que no es el maestro de uno o Sifu. Este término nunca se usa ni dirigido directamente ni al hacer referencia del maestro de uno.  
Ejemplo: Chen Xiao Wang Zong Shi.

**Zuo Gu:** Ver a la izquierda. Uno de los cinco pasos estratégicos (Wu Bu). Está relacionado con el elemento Metal.