



se experimenta con la práctica de tai chi. Y por fortuna para nosotros los beneficios de esta disciplina, ahora en occidente, se empiezan a reconocer y aceptar.

Vivimos en una sociedad donde, las prisas, el estrés, y las presiones, gobiernan nuestras vidas. El ritmo de vida que llevamos, no nos permite tomarnos un descanso, nuestra mente se halla constantemente bajo presión, la cual nos lleva a acumular cansancio, tanto físico como mental...pudiendo llegar a un punto sin retorno.

Y para evitar este estado, nuestra mente busca espacios de silencio, de paz, y el reencuentro consigo misma. Y uno de estos espacios, nos lo proporciona el TAI CHI, y su complemento el QI GONG, (conocido también por CHI KUNG).

EL TAI CHI

Este arte, esta forma de “vivir”, nos ayuda con sus suaves movimientos, con su serenidad, a “ver” de una manera diferente la vida y las circunstancias que la rodean.

No olvidemos que en su base, en su origen, es un ARTE MARCIAL. Y como tal, nos aporta una base física, un entrenamiento que sin ser particularmente duro, nos proporciona el bienestar necesario para estar “en forma” saludablemente, y sin grandes esfuerzos.

El cuerpo si no se utiliza, se atrofia. El tai chi es un ejercicio suave, energético y armonioso, desbloquea poco a poco las articulaciones, y renueva la médula ósea, nos ayuda a mantener la salud estimulando el sistema nervioso, el músculo cardiaco y las funciones digestivas. Fortalece los pulmones, músculos, huesos y articulaciones.

Los movimientos del TAI CHI son suaves, uniformes, sin resistencia, sin oposición, sin brusquedad, sin violencia, con poco esfuerzo, con sensaciones agradables para los sentidos.

Se realizan sin variar la velocidad, en sentido circular y de manera coordinada por la respiración; que hacen circular la energía por todo el cuerpo consiguiendo liberar la tensión diaria logrando así el equilibrio, la armonía entre cuerpo y mente. Proporciona la serenidad necesaria para afrontar las situaciones cotidianas, de una manera diferente, serena.



En China, definen a este arte como una MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO.

Espiritualmente proporciona el acceso a una paz interior, a una contemplación de uno mismo y de lo que nos rodea, completamente diferente a la que creemos conocer. La PAZ, la ARMONÍA, la SERENIDAD, surgen del interior, serenando al practicante, llenando el alma y el corazón de sensaciones ocultas de la vida cotidiana.