

Cuando los practicantes realizamos los “ejercicios”, no nos hallamos luchando contra nadie en particular, ni desarrollamos sentimientos de agresividad. Los practicantes de tai chi, no somos “violentos” y cuando realizamos las “formas” o tablas, (que así se llaman nuestros ejercicios), nos encontramos en “unión” con nuestro interior, y así desde este estado, poder analizar los sentimientos, las sensaciones que se hallan en él, y liberarnos de lo “negativo”, para llenarlo de pensamientos y sentimientos positivos, para que repercutan en nuestro beneficio, tanto físico, mental y espiritual.

El complemento ideal al tai chi, es el Qi Gong (CHI KUNG), o el arte de respirar correctamente.

EL QI GONG

Son unos ejercicios que se efectúan antes de realizar las “formas”, o bien como práctica

individual para el bienestar propio.

La base de cualquier ejercicio físico, es el de respirar correctamente. Y la realidad es que no respiramos con la debida corrección, repercutiendo en nuestra salud.

Al realizar las respiraciones de manera automática, ni inspiramos ni exhalamos de manera correcta, quedando en el interior de los pulmones aire viciado por exhalar.

Si realizamos las respiraciones conscientemente, con la debida atención a los movimientos, conseguiremos, el aporte necesario de oxígeno a nuestro cuerpo, proporcionándonos un descanso nocturno reparador y la desaparición del cansancio diario. Y a la larga una salud a prueba de “achaques”.

Después de 3 años de estudios y de participar en cursos y seminarios, de participar en exhibiciones, decidimos junto con Daniel, (mi Maestro y compañero en el mundo del tai chi), tratar de acercar a quienes lo deseen, los conocimientos que hemos adquirido con

