

## TAI CHI CHUAN: El arte de la armonía.

Este arte milenario chino, se fundamenta en el principio taoísta en el que todo parte del Tao, a través de las dos energías primordiales: el yin y el yang.

Es un camino hacia el equilibrio del cuerpo y la mente, es llegar a relajar el cuerpo y que la mente descanse, para que la energía vital pueda circular sin bloqueos.

Es a la vez un arte marcial, una vía de meditación y una gimnasia consciente. Aporta grandes efectos fisiológicos: mejora la flexibilidad de la columna y articulaciones, aumenta el tono muscular, y da fluidez a la circulación sanguínea. Por sus características suaves puede ser practicado por todo el mundo.

Según los antiguos maestros: Si eres flexible como el junco, adaptable como el agua, suave como la brisa y firme como la montaña. Estás en el camino de la percepción de las cosas.



Profesor. Inocencio Salas