

EL LIBRO DEL TAI-CHI-ZEN



Índice

- I. Pase, está usted en su casa
- II. La roca en el fondo del mar
- III. Los tres tesoros
- IV. Danza de constelaciones
- V. La educación de la mente
- VI. La unión del Tai Chi

I. PASE, ESTA USTED EN SU CASA

¿Ha practicado Tai Chi antes? Seguro que le gusta practicarlo; es, como si dijéramos, un yoga chino. Si trabaja de forma inteligente, ya verá cómo se relaja.

Un largo camino comienza por un primer paso.

II. LA ROCA EN EL FONDO DEL MAR

Al principio de la clase, tenemos por costumbre sentarnos un rato. No perseguimos ningún fin, sino simplemente sentarnos a disfrutar de la sensación de no hacer nada, de no depender de un reloj. Es tan importante hacer como no hacer: la hiperactividad de estos tiempos confunde a las personas.

Siéntese con calma, no existe ningún animal que se siente de golpe. Coja un cojín y ocupe un lugar. Aunque la vida sea efímera, ocupa tu lugar.

No es una práctica fácil ni cómoda, pero a la hora de hacer una cosa, es más importante el hábito que la voluntad. Cada vez le debe más fácil aflojarse.

Siéntese como le sea más cómodo, posición de loto, medio loto o de rodillas, como los japoneses. Observa tu postura y ve relajándote por partes, poco a poco. Mediante la observación, se disipa la ansiedad.

No buscamos un zazen extremo como el del Japón, sino que nos quedamos con el disfrute de la práctica. Asentados como una montaña, con tres puntos de apoyo, se puede visualizar la inspiración y la expiración a través de nuestro cuerpo. Meditación es... asesinar las "conceptualizaciones".

El estado natural de la mente, es el pensamiento. Los pensamientos afloran constantemente, pero no les prestamos atención. Los dejamos pasar como nubes y atraemos nuevamente nuestra atención hacia el cuerpo, con dulzura. No nos identificamos con esos pensamientos. Sólo somos conscientes de nuestro organismo y de su respiración.



No se pueden parar los pensamientos eternamente, por eso se debe aprender a observarlos, siempre ajeno a ellos. Los niños son las únicas personas que viven en el presente. Para ellos no tiene sentido hablar de "horas" o de "mañana". Miedo, celos,

odio... sólo provocan sufrimiento. Ojalá comprendieses.

Entonces, se debe disfrutar cada respiración. Contar respiraciones es una forma de mantenerse centrado. No tengas prisa. A la inquietud se la mata de hambre.

Al final, se abren los ojos lentamente. Se va dotando al cuerpo de movilidad poco a poco y se puede concluir la práctica con un automasaje o Tao Yin. Relajar y sensibilizar la planta del pie trae grandes beneficios al cuerpo.

*"¡Que todos los seres sean felices,
cualquiera que sea su naturaleza!
Débiles o poderosos, sin excepción alguna,
largos o grandes de cuerpo,
medianos o pequeños, toscos o delicados;
los que se ven y los que no se ven,
los que están cerca y los que están lejos,
los nacidos y los por nacer.*

*¡Que todos los seres sean felices!
Que nadie engañe nunca al otro,
ni le desprecie por ningún motivo,
ni se deje mover por ira ni por odio
a desear el mal de otro ser viviente.*

*Igual que una madre daría la vida
por su propio hijo, por su único hijo,
ábrase el ánimo sin límite alguno,*

*rebosante de benevolencia
para con todo el mundo y en todas las direcciones,
arriba, abajo, alrededor,
sin odio, sin enemistad, sin reserva alguna”.*

La forma es vacío y el vacío es forma. A veces, se busca la iluminación, se busca trascender, para ser o sentir diferente y evadir así la realidad. Cuando sienta miedo de sus propias percepciones, es que va por el buen camino.

La dificultad al meditar, prueba que al pensamiento no le gusta el presente.

III. LOS TRES TESOROS

Los tres tesoros, son la postura, la respiración y la atención; están completamente relacionadas y deben ser una misma cosa.

Una buena postura, te permite respirar correctamente. Una respiración amplia y serena, te ayuda a estar atento. Una persona atenta adopta una postura llena de intención.

I

La postura condiciona tu respiración.
Si te centras en tu respiración, estás atento.
Si estás atento, tu postura está llena de vida.

II

Estar de pie, relajado y atento, es la postura con más dignidad del ser humano.
Concéntrate como si no estuvieras concentrado (sin bloqueos ni esfuerzos).
De pie, respira como a través de las plantas de los pies.

III

La postura condiciona tu respiración.
Las distracciones también cultivan la atención.
Si la relajación es la chimenea, la respiración es el fuelle.

IV

Las posturas en Tai Chi son: en pie, sentado y tumbado; no existen posiciones intermedias. No te muevas mecánicamente, por rutina. Presta oídos a tu cuerpo y deja que se exprese libremente. Buscamos respirar cada vez más despacio y más profundamente. La respiración se asemeja al fluir de la seda.



V

Es como si una mano tirase de tus cabellos hacia el cielo. Existen muy pocas personas en el mundo que mantengan la cabeza erguida, con dignidad. Para prestar suma atención debes saber muy bien en cada momento qué vas a hacer. Hay que escuchar el silencio de la respiración; es como mejor se centra la mente.

VI

De pie, como un Tai Chi, sujetando el cielo con la cabeza. Sin miedo. Ocupa tu lugar. Si te acostumbras a darle vueltas a la cabeza mientras haces una actividad, se convierte en un hábito del que resulta muy difícil salir. La respiración interior se compone de respiración externa y pensamiento.

VII

Tu postura es una actitud ante la vida. Los monjes budistas, con sus sutras, buscan centrar la mente. Vigorízate inspirando y al expirar, expulsa lo que no quieras.

VIII

La postura que adoptas condiciona tu destino; implica tu dignidad humana. Las continuas repeticiones de movimientos en las tablas tienen un objetivo: captar tu atención.

Llegamos a la vida con el número de respiraciones contadas, pero por eso no respiramos más despacio, sino que saboreamos cada respiración.

IX

Hay que saber respirar con todo el cuerpo. Respiración a nivel nasal y a nivel abdominal. En la respiración abdominal, el diafragma comprime al abdomen.

También puedes respirar como a través de las vértebras, para relajar bien la espalda.

X

Las tres barreras físicas que dificultan la respiración son: la abdominal, la diafragmática y el cuello. La exhalación es lo más importante, ya que se expulsan las tensiones.

Respirad como humanos, no como máquinas.

IV. DANZA DE CONSTELACIONES

La tierra

La tierra es el comienzo, es la parte de la forma más corta y sencilla, la base que va a condicionar el desarrollo del resto.

TAOÍSMO

Lao Tse tocando la flauta sobre el buey.

La verdad es algo tan accesible que pasa desapercibida a nuestros sentidos.

El sabio oriental vive como vuelan los pájaros: sin dejar huellas.

Las energías negativas, hay que compensarlas, no oponerse a ellas; esa es la actitud flexible del Taoísmo.

Tres son los Dioses taoístas, sin caras, sin nombre, pero tres, como la Trinidad.

Sé flexible ante las dificultades; aprovéchalas también.

Cada célula del cuerpo está vida, pero no se entiende sin interaccionar con las demás.

Si practica en la naturaleza, en armonía con ella, los animalitos no le temerán.

El viento arranca las hojas más duras del árbol y permanecen las más flexibles.

Ya que no podemos cambiar el mundo, cambiaremos nuestro mundo.

Sigue tu camino.

TAO YIN

Amasa los pies. Su flexibilidad es la del cuerpo.
Si relajas el rostro, estás relajando mucho más.
Relajando las manos, relajas todo el cuerpo.
Las manos se cargan de energía, pero relajadamente.
Algunos estilos de Kung Fu buscan endurecer las manos; nosotros todo lo contrario.
Las manos, las plantas de los pies y el abdomen acumulan mucha tensión y deben ser liberados.



QI QONG

El arquero; sin su elasticidad, el arco resulta inútil.
Cuando estás de pie, siente como si tuvieras los dedos dentro de una acequia.

Siente cómo la energía se canaliza a través de ti.
Una zona tensa, bloquea el paso de la sangre y la energía.
El mejor Qi Qong es el Tai Chi.

EL PASEO DEL TRIGRE

Camino es... ser vagabundo.
Aprender a caminar bien, es aprenderlo casi todo.
Si tus alegrías motivaciones están fuera de ti,
estarás pendiente de lo externo.
Como el elefante que cruza sobre un tronco. Como
el tigre, cuya cautela y sutileza le convierten en el
más letal de los depredadores. Es el animal del Tai
Chi.
La práctica lo es todo.
Se debe caminar como sobre un río helado, de
manera que si al echar el pie adelante, notásemos
que se rompe el hielo, podamos retirarlo
tranquilamente.

ZEN

Es tu vida cotidiana.
El buen samaritano hizo lo que debía y no volvió
para preguntar qué tal.
Un lunes y un viernes son el mismo día, pero los
hacen diferentes el sábado y el domingo, que los
separan.

MEDITACIÓN

En Zazen, hay que ser ordenados también; previamente se prepara el cuerpo y la mente.

El paseo del tigre es continuar el zazen.

Hay que distinguir bien entre mente (activa) y pensamientos (que no calan y pasan de largo).

En el zazen, estás entrenando para respirar en las tablas.

Cuando estás quieto, sentado, te manifiestas.

Existen momentos en la meditación, donde no estás seguro de si estás respirando o no, descubriendo un nexo entre la vida y la muerte. Por eso nadie muere.

La Iluminación llega a la parte racional de la mente... y a la irracional, por eso cuando te iluminas, todos tus antepasados se iluminan.

TAN TIAN

Se puede traducir como "el campo donde se cultiva el elixir".

Los pensamientos del subconsciente, son como hilos que tensan el abdomen.

Sólo un centro de gravedad. Así, al variarlo ligeramente, llega el movimiento.

Las emociones están ligadas al abdomen.

Un bebé tiene el vientre totalmente distendido, pues no tiene preocupaciones.

Cuando te sientes, nota el Tan Tian como una piedra que se hunde en un río.

Volver al Tan Tian, es volver al origen.

ALQUIMIA TRADICIONAL CHINA

La medicina china establece una gran relación entre los sentidos y los órganos internos.

El taichista come insalivando bien los alimentos.

Tirar la comida es un gran pecado, pues desprecias la vida que un ser ha perdido por ti.

Nuestra piel es una maravilla.

PETER YANG

Yo supe de mi profesor, porque leí un libro suyo antes de conocerle.

El Tai Chi lo practican los tontos y los payasos.

En el Tai Chi, lo más difícil es encontrar buenos aprendices.



Uno debe saber cuándo va a morir, como lo saben los animales y como lo sabían los antiguos.

Hay que ser comodines y no comodones.

El cuerpo es como un saco de aire; no se hace esfuerzo para sostenerlo.

Es doloroso alejarse con el tiempo de los movimientos de tu maestro, pero es algo inevitable que surge por dentro.

El hombre

El hombre, cómo no, es la parte más compleja y enrevesada de la tabla. Se sitúa entre la tierra y el cielo, canalizando la energía entre ambos.

WU CHI

Si estás de pie, vacío y relajado, eres como una esponja, absorbiendo la energía de la tierra.

Sin relajación, no hay Tai Chi.

Estar de pie dignamente al comienzo de la tabla es el movimiento más importante y condiciona el resto de la forma.

Los antiguos decían que la cabeza pende de la Osa Mayor.

Los primeros instantes de la tabla, son para relajar el cuerpo.

Los pies son como enchufes que te conectan con la energía de la tierra; cuanto más resistencia pongan tus piernas, menos energía circula.

Como mana el agua de la montaña, mana vitalidad de la tierra y tus pies deben captarla.

Cuando estás bien asentado, puedes sentir cómo respiras a través de las plantas de los pies.

Con las reacciones ante la vida, desequilibramos el Chi; la única forma de equilibrarlo, es la quietud.

La quietud extrema induce al movimiento.

APRENDER TAI CHI

El Tai Chi es muy difícil.

El Tai Chi se comienza a aprender por abajo.

Un movimiento de Tai Chi, nunca acaba de aprenderse, afortunadamente, en la medida en que cada día es un poco más fluido.

Nuestro cuerpo es más inteligente de lo que pensamos y va aprendiendo por sí mismo los movimientos.

Paciencia, no corras; aprende despacio, tranquilo y con orden.

Fíjate en los detalles; a veces, son lo más importante.

El alumno debe ser la sombra del maestro.

Tal vez hoy no tengas ni idea, pero te puedes descubrir mañana sabiendo bastante.

El cuerpo tiene su propia memoria.

No hay cosa que merezca la pena a la que no se llegue sin esfuerzo.

La necesidad obliga.

Antes que el conocimiento siempre está la ignorancia.

ETAPAS DEL APRENDIZAJE

La primera, es armonizar el cuerpo y la mente (practicando las tablas), aprendiendo a convivir con uno mismo, queriéndose y entendiéndose.

La segunda, es armonizar con los objetos materiales (practicando las armas), aprendiendo a convivir también con ellos.

La tercera, es armonizar con las personas (practicando Tui Shou), mostrándose uno tal como es.

¿Va todo bien? Al principio, diez minutos de Tai Chi parecen mucho, pero luego parece un tiempo muy breve.

Hasta ahora han estado ahí detrás; llega el momento de que pasen aquí delante, como una parte más de su aprendizaje.

Eso es... enséñale.

YIN YANG

Los movimientos son como una espiral que, naciendo en la planta de los pies, se va extendiendo. La cintura es el maestro del cuerpo.

La forma es vacío y el vacío es forma.

Primero se hace el movimiento hacia el interior de uno mismo y luego, como un resorte, se proyecta al exterior.

Izquierda, derecha, arriba, abajo... todo ello se unifica en un solo movimiento integrador.

Cuando haces la tabla con una piedra en la cabeza, debes olvidarte de ella; así, piedra y tú os movéis como una sola unidad.

El Tai Chi fluye en ciclos circulares, de manera que al acabar uno ya estás comenzando otro. Hay que notar por dentro la circularidad.

EL MOVIMIENTO

La cabeza es la energía, la cintura es el movimiento y los pies, el contacto con la tierra.

Levantar una pierna, es un ejercicio mental.

Parece sencillo, pero el ejercicio requiere de una gran sutileza.

Detalla bien tu postura

Llevar el tigre a la montaña significa centrar la mente en el cuerpo; si el tigre baja de la montaña, puede ser cazado.

Rechazar al mono, es un ejercicio enfocado a mantener el eje vertical del cuerpo.

Los movimientos deben hacerse con la máxima economía de energía posible, como los animalitos, que no la malgastan.

La mirada es importantísima: cargada de intención, jamás perdida o débil.

La mirada determina el avance del cuerpo.

Una postura sin raíz, no tiene fuerza.

COORDINAR EL MOVIMIENTO CON LA RESPIRACIÓN

Lo más importante es mantener el ritmo cardíaco y respiratorio durante toda la práctica.

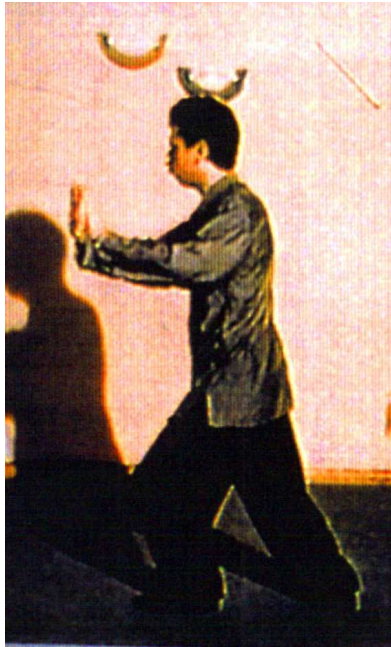
Donde llega el pensamiento (YI), llega la respiración (CHI).

Hay que escuchar al movimiento para que la respiración se manifieste de forma espontánea.

Se debe golpear también con la respiración.

Si no coordinas la respiración, a mitad de una tabla puedes parecer un perro fatigado.

Parece que ha sudado, ¿eh?



LA ENERGÍA INTERIOR

Si consigues mantenerte centrado, tendrás toda tu energía.

La fuerza del Tai Chi está en la relajación. Hay que aprender a relajarse incluso en las posturas más incómodas.

Si la mente hace el movimiento, el cuerpo tarde o temprano llegará.

La energía está en la cima de la cabeza.

La energía sexual se relaciona con la creatividad.

Hay quien cae en un círculo vicioso, en una situación cerrada de la que sólo se puede salir con una energía que proviene de dentro de cada uno.

La fuerza interior, el poder de la mente, sólo actúa si estás seguro de ti mismo, si confías en ti plenamente.

Donde logras condensar el pensamiento, llevas toda tu energía

Mientras quede miedo, usarás la fuerza muscular.

EL MAESTRO DE TAI CHI

Es aquel quien enseña lo que se le pide.

Llega un momento en el que el aprendizaje depende de ti.

A los antiguos maestros había que insistirles para obtener sus enseñanzas, todo lo contrario a hoy en día, donde se vende el Tai Chi como un juguete.

¿Merece la pena tanto esfuerzo para acabar durmiendo a la gente?

El tener alumnos te asegura el seguir practicando cada día... aunque te aleja de tu propia búsqueda



EL LIBRO VIVIENTE DEL TAI CHI

El lenguaje del Tai Chi, es del cuerpo, muy anterior al lenguaje hablado y sin posibilidad de mentir. Las articulaciones son muy locuaces.

A un niño pequeño se le enseñan los conceptos y luego a hablar; a un aprendiz de Tai Chi, primero se le "desconceptualiza" y luego aprende este lenguaje.

Nada es comparable a la sonrisa de los ojos.

Utilizar el término éxito, es una forma de atraer la atención de las personas.

Un concepto no sirve de nada si no se sabe aplicarlo.

Las tensiones escriben en el libro de la vida, a través de nuestro cuerpo; es imposible ocultarlo. Cuando alguien está nervioso, tiene miedo o alguna sensación que le perturba, es fácil observarlo.

La verdad es algo tan accesible que nos pasa desapercibido.

El hombre tiende a mitificar. El Tai Chi nos pone a todos a la misma altura: lo más grande de Cristo o de Buda, es su naturaleza humana.

Somos humanos, nada más, con nuestras miserias y grandezas.

No buscamos dominar la vida, sino disfrutarla.

FLUIDEZ Y CONCENTRACIÓN

Puedes dejarte llevar por la inercia y luego lamentarlo.

Hacer las cosas con prisa es hacerlas mal.

Puedes realizar un movimiento técnicamente perfecto, pero si no notas nada especial, de nada te sirve.

Los movimientos son controlados por la mente.

El peligro es hacer la tabla mecánicamente; hay que trascender y buscar una esencia última.

No confundas fluidez con precipitación.

Siempre se puede aprender muchísimo de un movimiento.

Si te fatigas, es que no lo estás haciendo bien.

El gesto altivo no es de orgullo: es lo que te corresponde.

RELAJACIÓN

Es el lubricante del cuerpo, que permite que todo funcione perfectamente.

La gimnasia occidental separa el cuerpo de la mente; es como rodar una máquina.

La tortuga, que, debido a su caparazón, carece de estrés, siendo por ello un animal extremadamente longevo.

No buscamos estirar los músculos, sino relajarlos.

Nada de tensión; la relajación es más fuerte.

No hay Tai Chi lento y rápido, sino tranquilo y nervioso.

El estrés te renueva, por eso desgasta prematuramente a las personas.

La paciencia es la ciencia de la paz.

Un poco de estrés está bien, para poner en práctica todo lo que vas aprendiendo.

El cielo

El cielo es la parte final de la forma. En ella, llevamos ya un bagaje de atención y relajación, logrando la parte más espiritual de la tabla.

FORMA

El combate entre la serpiente y la grulla.

He olvidado muchas de las tablas que practicaba; pienso que es mejor centrarse en unas pocas.

La tabla de 24 movimientos, acaba por parecer un tanto atropellada.

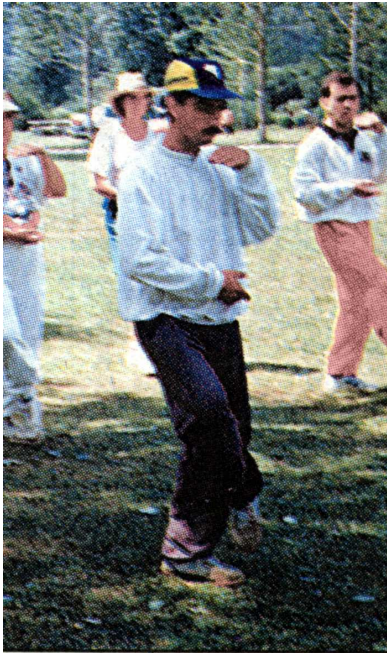
No mire la tabla como una unidad. Coja una parte y practíquela... y luego otra.

Es como una canción, si no la tarareas, se te olvida. Las repeticiones de grupos de movimientos, ayudan a aprender las tablas, como si fuesen estribillos.

Las tablas antiguas están muy relacionadas con la numerología.

A lo largo de la historia del Tai Chi, se han ido resumiendo, recortando y estructurando las tablas de movimientos.

Los antiguos practicaban dos o tres horas seguidas. Si Yang Lu Chan levantara la cabeza, posiblemente no reconocería ni el estilo Chen ni el Yang.



ARMAS

La espada es una prolongación de la mano; debes sentirla, sobre todo para que la mente aprenda a penetrar en el interior de las cosas.

El filo de la espada debe vibrar.

El Tai Chi fortalece las piernas y la espada los brazos.

Las tablas con espada se hacen más cortas, porque la inercia imprime más ritmo.

La espada y tú debéis formar una sola cosa, desde la planta de tu pie hasta la punta del filo.

Corta la muñeca, no la espada.

La práctica lo es todo.



TUI SHOU

Se utiliza a un compañero para aprender uno de sí mismo.

La competitividad imperante, reparte fracasos.

El brazo del taichista es algodón por fuera y acero por dentro.

Hay artes marciales competitivas, pero el Tai Chi es "compartitiva".

Las artes marciales externas tienen pausas en su energía, entre movimientos, mientras que los flujos circulares del Tai Chi son una fuerza constante.

El empuje de manos y las aplicaciones marciales, cobran sentido cuando conoces las tablas tan bien, que confías plenamente en la relajación.

TU VIDA COTIDIANA

No hay cosa que descentre más que la presencia de un semejante.

Desgraciadamente, todos estamos muy condicionados por los demás.

Más que convivir con los demás, se pretende una "armonía".

El ego es necesario; las plantas lo tienen y también los animales... es el afán por la supervivencia, pero nunca debe dominarnos.

Cuando está solo, el taichista tiende al reposo, mientras que en equipo, tiende al movimiento.

Una manzana podrida corrompe a las demás de la caja.

A veces necesitamos de la fuerza de otros para ser fuertes, para estar seguros... ¿seguros?

Puede atraer la atención de otras personas, ya que el Tai Chi es muy estético.

El Tai Chi enseña sobre todo a tratar con los demás, usando la autoconfianza y la flexibilidad.

APLICACIONES MARCIALES

El samurai que desafió al monje.

Los codos no se despegan mucho del cuerpo, para proteger los costados.

Hay que tratar de defender la línea media.

La defensa en Tai Chi no es brusca, sino contundentemente sutil.

Se debe golpear con todo el cuerpo.

Los pies, bien asentados en la tierra; también rodillas y cadera, logrando que el golpe sea efectivo.

El ingrediente principal en la autodefensa es la confianza en sí mismo.

TAI CHI ZEN

En las tablas Zen, los movimientos son difuminados.

El Tai Chi Zen es muy circular.

Con ninguna tabla se disfruta tanto como en las tablas Zen.

V. LA EDUCACIÓN DE LA MENTE

Seis aforismos del cuerpo y la mente

- La mente y el cuerpo son como dos viejos amigos, que se encuentran tras mucho tiempo y no saben de qué hablar.
- Hay quien con el cuerpo sosegado, está galopando con su mente; mejor siéntate en el olvido.
- Con la práctica se conjuntan cuerpo y mente.
- Todos los movimientos son controlados por la mente.
- A veces se confrontan la mente y el corazón, pero existe un tercer argumento, procedente de un conocimiento más hondo y más sabio.
- El cuerpo es la casa y la mente el habitante; lamentablemente la casa suele estar vacía.

Siete ideas para que tu mente no te esclavice

- La mente siempre te esclaviza, siguiendo un mismo esquema, una rutina en la que te golpea con sus juicios autocríticos.
- Cuando la mente se pierde entre pensamientos, debes atraerla tranquilamente, no de golpe, para ahorrar energía mental.
- La mente es la única culpable del nerviosismo, pero también la única capaz de aflojarnos.

- Pequeños gestos, como bendecir la mesa, encender una vela o un fuego ritual, nos enseñan a centrarnos.
- La disciplina es imposición; la autodisciplina es higiene mental.
- No buscamos dominar la mente, sino observarla.
- Sufrimiento... un poco viene bien.



Siete secretos para que tu mente no te dañe

- La mente deja su impronta en el cuerpo físico.
- Los movimientos han de ser claros, sin que los enturbie el pensamiento.
- A la hora de ser ligeros, no debe olvidarse el peso mental.
- El cuerpo se vuelve rígido con los años, porque se va acumulando el pensamiento.

- Existe calor físico y psicológico; este último es evitable.
- Muchas personas llevan colgando la cabeza hacia delante o hacia atrás, por el peso mental de los pensamientos.
- Cuando el pensamiento te asalta y te domina, te conviertes en una estatua de sal; no hay posibilidad de que haya movimiento fluido.

Ocho sendas para optimizar el pensamiento

- El pensamiento es la mayor fuga de energía.
- Los pensamientos te asaltan siempre con la misma mecánica, lo cual se observa muy bien de mañana. Conocer su proceder, para evitarlo, es una forma de higiene mental.
- Piensa en términos de elasticidad.
- Los niños, cuando hacen una cosa, nunca tienen la cabeza pensando en otra.
- Donde consigues condensar el pensamiento, llevas toda tu energía.
- Presta atención a lo que haces, no a lo que piensas.
- Hay que distinguir entre mente y pensamientos. La mente debe estar muy activa y los pensamientos –que fluyen incesantemente- no calan y pasan de largo.
- No te salgas de tu camino, no te des tiempo a pensar.

Cuatro desafíos al miedo a equivocarse

- No hay miedo a fallar; no hay miedo a los bloqueos; estamos entre amigos.
- Se genera en los riñones, por cuya vía invade las piernas.
- La diferencia entre cruzar por una tabla a un palmo del suelo o por esa misma tabla uniendo dos rascacielos, es la diferencia entre seguir la tabla detrás o guiarla delante.
- Si las piernas y riñones no están firmes, duelen o vacilan, es por el miedo y la ansiedad. Aférrate con los pies al suelo y verás crecer tu aplomo.

Cuatro axiomas para no temer a la muerte

- La muerte es algo muy natural que sucede en torno nuestro continuamente y que de vez en cuando se acerca a nosotros.
- La muerte de alguien cercano a ti, hace que te conozcas mucho mejor.
- La muerte física no es un problema. Lo grave es la muerte psicológica.
- El tiempo pasa como una flecha. Mañana será otro día.

Cinco actitudes ante la vida

- La autoconfianza crece cuando afrontas tus responsabilidades.
- La competitividad existente reparte fracasos. ¿Por cuánto tiempo se es el mejor, el número uno? Nadie es comparable a nadie.
- No tengas miedo a fallar; no tengas miedo a equivocarte. Estamos entre amigos.
- Ojalá la sonrisa cale en tu vida, no como un gesto, sino como una actitud general, sabia y compasiva. Los antiguos recomendaban una sonrisa interior, que se refleja en una leve sonrisa en el rostro.
- Ya son mayorcitos para saber lo que tienen que hacer.

VI. LA UNIÓN DEL TAI CHI

Sé siempre un aprendiz.

Es un proceso de autoconfianza, donde el enemigo a vencer es el miedo.

Es una disciplina mental.

Es un antiguo concepto filosófico chino, basado en la observación de los ciclos de la naturaleza.

Es una Danza Cósmica inspirada en el devenir del Universo.

No es un deporte; es el arte del equilibrio y la concentración.

Es una actitud ante la vida, una forma de hacer las cosas de forma más tranquila y atenta.

Es una forma de vivir y de crecer: el arte de vivir como un humano digno.

Hasta aquí la unión del Tai Chi.