



# juan gorostidi

Por: Carmen Boti

Juan Gorostidi Berrondo (San Sebastián, 1956) es director de Tai Chi Chuan Eskola de San Sebastián desde su fundación en 1991. Tiene estudios de Psicología (UPV) y Música (Conservatorio Superior de Música de San Sebastián), así como experiencia profesional y docente en distintos campos (manufactura industrial, agricultura biológica, educación infantil y enseñanza de idiomas, entre otros). Comenzó su práctica en el TChCh en 1980, formándose como profesor, a partir de 1986 con Tew Bunnag. Ha estudiado con distintos maestros orientales y occidentales (Yang Jwing-Ming, Dhiravamsa y José Luis Paniagua). Representante y director pedagógico para España del Instituto Europeo de Qi Gong desde 1991 hasta 1995. En los últimos quince años, ha impartido cursos en todas las comunidades del estado español y formado profesores desde 1999. Recientemente, ha diseñado y dirigido cursos aplicados a colectivos específicos como profesionales de Shiatsu, directores de conjuntos corales o educadores de asociaciones de acogida a menores. Dirige la revista Cuadernos de Tai Chi Chuan.

## ***“Para mí fué fundamental el encuentro con Tew Bunnag, en 1987. Ya llevaba años practicando, viviendo en una comunidad, explorando en técnicas corporales y espirituales.”***

**Para empezar, Juan, ¿cómo fue tu acercamiento al Tai Chi y qué camino has recorrido desde entonces?**

El encuentro tuvo algo de casual: la visión de alguna gente moviéndose de una forma tan extraña como sugerente...

Pero si me quedé con la copla fue porque estaba en una época de exploración. Llevaba meses practicando Hatha Yoga y estaba redescubriendo un mundo de sensaciones internas que cada vez me interesaban más. Hablamos de 1980. Aunque tenía veintitantos años, ya había salido de casa, trabajado en varios oficios, viajado algo... Mirando para atrás, creo que aquello tenía que ver mucho más con una circunstancia histórica-generacional que con lo que el Tai Chi es en sí.

**Danos alguna pista.**

Éramos los hijos de los que habían vivido la guerra civil y todo el franquismo. La muerte de Franco y la transición nos coincidió con la efervescencia juvenil y parecía que todo estaba disponible para ser cuestionado, experimentado, "revolucionado"... Muchos jóvenes expresábamos nuestro rechazo a todo lo antiguo y nos sentíamos afirmados colectivamente en ello. Desde una perspectiva más amplia, en Europa y Occidente la situación tenía sus puntos en común: primera generación sin guerras, expansión económica (y relativa riqueza), ansias de experimentación sin los lastres de nuestros padres, etc. Muchos levantábamos la mirada en busca de horizontes más amplios; así que todo lo que fuera otro y distinto tenían posibilidades de entrar en nuestro campo de interés. La vuelta a Oriente entraba en ello.

**¿Cómo vuelta?**

Sí. El nuestro no fue el primer viaje a Oriente de los occidentales. Desde el Renacimiento europeo no hemos dejado de mirar allí. Más recientemente, a finales del siglo XIX y principios del XX, a la vez que se debilitaban los baluartes de la tradición occidental (la religiosidad como monopolio de una Iglesia, junto con el orden social que de esta realidad emanaba) y se fortalecían otras mediaciones con el misterio (no olvidemos que la escolarización, la medicalización masiva, o la presencia de los medios audiovisuales de comunicación son fenómenos muy recientes), se iban abriendo espacios para los que "oriente" parecía ofrecer propuestas alternativas.

**Pero igual nos estamos yendo demasiado lejos; ¿qué tiene que ver todo esto con un joven que comienza a practicar Tai Chi?**

En mi caso, mucho. Para los veinte años ya pretendía haber dado un portazo a la Iglesia, a la familia, a la universidad, al sistema capitalista... incluso a la ciudad. El Tai Chi era suficientemente distinto como para resultarme interesante. Pero no sólo aquella manera de moverse tan atractiva que ví. Es que coincidí con otros que también intentaban decir no a todo aquello que representaba nuestro mundo antiguo, y con unos maestros que me daban pistas de caminos transitables...

**¿Qué maestros?**

Para mí fue fundamental el encuentro con Tew Bunnag, en 1987. Ya llevaba años practicando, viviendo en una comunidad, explorando en técnicas corporales y espirituales (desde la danza a la meditación budista), y todo aquello estaba tocando sus límites. Tew fue aire fresco: alguien que hacía accesibles cosas tan difíciles de reunir como un entrenamiento marcial y una sensibilidad artística, el contacto físico a tra-

vés de la lucha o el masaje, y una seria búsqueda interna a través del qi gong y la meditación... Me decidí a tomar todo aquello como mi "carrera", estudiarlo a fondo y ofrecerlo a otros. Así comencé a enseñar por aquellos años, primero en Navarra y desde 1991 en San Sebastián, mi ciudad natal.

**Has apuntado algunos de los temas sobre los que sería interesante detenernos algo. Porque hablas del Tai Chi como un entrenamiento marcial y como una forma de contacto...**

Como ocurre con muchos de los que se acercan todavía hoy al Tai Chi, esto fue un descubrimiento también para mí. En mis primeros años de práctica, nadie me explicó esto. Yo repetía una serie de movimientos encadenados lentamente. Aquello me producía un estado que podíamos llamar sensitivamente alterado (había otra manera de percibir el cuerpo, de respirar, de ver; una ralentización, a veces violenta, que disparaba o calmaba la mente), pero no conocía nada más. La puerta a la marcialidad se abrió con Tew... y todo cambió.

**No quiero que pasemos por alto este punto. ¿Cómo es posible que un entrenamiento que parece sustentarse en la violencia o el militarismo pueda ser considerado un arte o de alguna utilidad para un trabajo interior?**

Sí, resulta paradójico. La marcialidad es una institución (no estamos hablando de la capacidad instintiva para la lucha, el ataque y la defensa, sino de un entrenamiento que parte de esa capacidad y la desarrolla "humanamente"). Se desarrolla sobre todo para imponer el poder a través de la agresión y la violencia. En este sentido, han sido las estructuras de poder las que han desarrollado las armas, los ejércitos y todo lo que tiene alguna relación con la marcialidad (marcialidad viene de Marte, el dios de la guerra). No tenemos que engañarnos. El que quiera hoy un entrenamiento "genuinamente marcial" tendrá que ingresar en los marines americanos o en un cuerpo policial o militar de élite. Aprender a manejar una espada del siglo XVIII o una forma tradicional de pelea oriental puede tener algo de esnobismo o de deporte pero...

**Bueno, es lo que la gente hace practicando las llamadas "Artes Marciales": deporte, competición...**

Claro. Es una manera de mantenerte en forma, y si te gusta la pelea... Pero esta es sólo una faceta de la cuestión. La otra tiene que ver con una pregunta que nos podemos plantear en este tiempo en el que, al menos para los que vivimos en sociedades occidentales ricas, parece que hemos alejado la guerra de nuestro horizonte cotidiano: más allá de la destructividad que encierra la agresión violenta, ¿hay algo interesante, algo útil y por lo tanto rescatable en la habilidad natural del ser humano para la lucha; algo aprovechable en la experiencia acumulada a lo largo de centenares y miles de años de exploración del potencial agresivo del movimiento y la acción humanas? Esta pregunta nos pone en contacto con otra faceta del tema, y por supuesto, cuando los maestros orientales de artes marciales se han puesto a enseñar entre nosotros, mantenían implícita o explícitamente una respuesta afirmativa a estas cuestiones.

**¿No sería preferible descartar toda violencia, dejar de lado por fin, al menos entre las personas con una actitud constructiva ante la vida y los demás, los peligrosos juegos agresivos?**

Parece que la sensatez está con esta postura pero, como de costumbre, las cosas no son tan simples entre los humanos.

Incluso entre los que podemos declararnos en circunstancias pacíficas como no-violentos, la agresividad como distorsión interna y externa permanece en nuestra vida. Ese mismo ser humano que ha conseguido un nivel de prosperidad material insospechado hasta hace poco, vive bajo unas presiones demográficas, laborales o sociales que no encuentran vía de salida, y la violencia se mantiene a flor de piel. Y estalla en casa con los más débiles (los niños, las mujeres, los ancianos...) o arden las calles. Así que, volviendo a la pregunta que me planteaba antes, la respuesta implícita de los maestros de artes marciales es que se puede hacer un trabajo constructivo con la exploración de ese potencial agresivo.

#### **La pregunta sería entonces cómo.**

Sí, porque no sólo jugamos con "material peligroso", sino que cada vez estamos más lejos de una cierta espontaneidad en el contacto; los niños urbanos no pelean como lo hacen o lo hacían los de los medios rurales, el mismo contacto físico está cada vez más restringido y, por lo mismo, cada vez más cargado eróticamente. Abrir espacios protegidos, esto es, lugares donde el respeto al otro, a sus límites físicos o emocionales, se cultive como premisa, donde "jugar" con ese potencial agresivo, esa debería ser la propuesta de las artes marciales hoy. No olvidemos que etimológicamente "agredir" significa "entrar en contacto". De otra manera, en todo contacto hay un elemento "agresivo" que podríamos llamar natural. La gestión de esa naturalidad, la educación en el respeto y los límites es fundamental, y pasa por un trabajo desde el cuerpo.

**El cuerpo es un tema recurrente en la sociedad contemporánea. Cuidar el cuerpo, alargar la juventud, mantenerse en forma hasta viejos... son eslóganes que no dejan de martillearnos. ¿No se produce con esa atención exagerada una exacerbación del narcisismo, de actitudes infantiles y hasta de autoagresión a través de las cirugías físicas o químicas esclavizadas a unos modelos externos que nada tienen que ver con la naturalidad?**

Si lo que tiene que ver con lo marcial resulta delicado, no lo es menos todo lo referente al "cuerpo". Aunque vida y cuerpo sean uno, nuestra relación con ellos cambia no sólo con la edad, sino también con el resto de las circunstancias. Diría que con la masificación de la vida en las ciudades, el fin de la primacía de lo agrario en todo el mundo, la cualidad del contacto con eso que es la tierra más directa, el propio cuerpo, también sufre un cambio radical. Hoy, por primera vez en la historia de la humanidad, la mayoría de los humanos no dependen tanto de sus destrezas corporales (para el trabajo o la reproducción), sino de otras más ligadas a lo relacional o lo mental. Esto hace que el cuerpo sea cada vez menos importante como herramienta de trabajo, o que la importancia que le podamos dar esté ligada a otras prioridades. Creo que se está produciendo un proceso de "desencarnación" especialmente agudo en las sociedades post-industriales. Perdemos contacto con los estímulos sensoriales ligados al cuerpo a la vez que aumenta exponencialmente la sobreestimulación desde el exterior. Cada vez hay más ruido, más contaminación lumínica, mayores estímulos visuales o mentales, pero cada vez se soporta peor el olor corporal, el contacto físico o el silencio. A la vez, el cuerpo va convirtiéndose en "materia de especialistas". Fijate en las consecuencias y la dimensión de esto cuando hablamos de "trabajo corporal" o de "terapias corporales"; incluso si decimos "deporte" o "higiene física"...

**Bueno, ¿no nos estamos alejando demasiado del Tai Chi?** Me parece que tenemos la costumbre de reducirnos a una práctica, a unos ejercicios... pero es indudable que esos ejercicios están diseñados desde unas necesidades y unas concepciones que hoy parecen metidas en una batidora, en una

transformación acelerada. Antes te decía que mi contacto con el Tai Chi pertenece a una generación y un tiempo determinados. Siguiendo por ahí, te diría que ahora, rondando los cincuenta y en un momento social bien diferente, me siento como quien debe hacerse cargo de una herencia. Aquella decisión de llevar algo que me había interesado y entusiasmado al punto de convertirlo en mi profesión y en un modo de vida, me obliga a una reflexión que no puede excluir todo esto que surge en nuestra conversación. Comprendo que no se trata sólo de continuar con una tradición (por cierto, bastante lejana y exótica), sino de hacerla mía y compartirla como miembro de un tiempo y una sociedad inéditas. Si el Tai Chi permanece vivo es en la medida que se adapta y transforma constantemente.

#### **Puede ser el momento de hablar de la salud, de los efectos terapéuticos de la práctica.**

Sin duda, la mayoría de los que se acercan hoy al Tai Chi lo hacen por motivos de salud, a veces aconsejados por su médico o por algún practicante que ha notado mejoría en su estado. Podemos decir que los profesores de Tai Chi que vivimos de ello lo hacemos gracias al prestigio que mantiene como forma complementaria o preventiva de salud. Hay algunas "promesas" que se han realizado casi como eslóganes publicitarios (aquellos de "fuerte como un leñador, ágil como un niño y sabio como un anciano") y se han visto apoyadas por recientes investigaciones médicas que hablan de grandes beneficios ante situaciones a las que se enfrentan las personas mayores como los peligros de caídas, etc. Bueno, el Tai Chi es saludable y como tal fue implantado por Mao en la República Popular China post-revolucionaria como gimnasia obligatoria en escuelas y factorías, y es aconsejado hoy por los médicos y políticos sanitarios como forma de "gimnasia moderada". En estos términos, podemos estar de acuerdo, pero si queremos una visión más amplia resultar demasiado superficiales, al menos para aquellos que teníamos una gran carga de rechazo hacia unos modelos heredados y unas expectativas proporcionales en lo que íbamos buscando afuera. Así que resulta inevitable plantearnos de qué hablamos cuando decimos "salud" o "terapia". Y retomando, aunque sea levemente, lo que te decía sobre el cuerpo contemporáneo, si la salud física es cada vez más "cosa de especialistas", una propuesta "antigua" como el Tai Chi pone a nuestro alcance unas herramientas para hacernos cargo de nosotros mismos, para lograr un mejor grado de "encarnación". "Estar mejor en el cuerpo" pasa por escucharlo, saber de sus desequilibrios, de su capacidad de expresión, de sus posibilidades rítmicas, de explosión, expansión y quietud. Y el camino que recorremos, a través de recursos sencillos pero profundos, es un camino de reconocimiento y exploración de esos desequilibrios para acercarnos a una mejor adecuación. Cuando hablamos de "fluidez energética" o de "armonía" nos referimos a esto, no a un estado en el que uno entra tocando algún resorte mágico. Es un trabajo lento y progresivo a través de lo que en la tradición extremo-oriental es un principio universal al que denominan Tai Chi.

#### **¿Puedes hablarnos de esto?**

Ya para la mayoría "Tai Chi" es "algo que se hace", gente moviéndose a cámara lenta, etc. Pero, en realidad, se trata, como decía, de un principio universal que en China es reconocido tradicionalmente y que en la práctica corporal y marcial ha tomado este nombre: Tai Chi Chuan o sea, el Chuan que es la acepción que reciben los sistemas de combate, del Tai Chi, que es el principio universal de la polaridad simbolizado en el yin y el yang metidos en un círculo, seguramente el símbolo más eficaz que conocemos. Es un principio que se refiere a la cualidad de lo manifiesto. Nuestra mente o nuestra conciencia tanto sensorial como emocional o mental reconocen los fenómenos, sea cual sea la categoría a la

que pertenezcan, como fenómenos polares. No puedo concebir la luz sin la experiencia de la oscuridad, ni la profundidad sin la altura, ni lo que considero bueno sin lo que concibo como malo, y así en todo lo que podamos concebir entre lo sensorial y lo mental. La tradición china ha mantenido la conciencia de este principio y la ha aplicado en muchas de sus artes, así como en su manera de interpretar los fenómenos históricos y vitales. En ese sentido, nuestra cultura de raíz judeocristiana reconoce también este principio, pero lo ha llevado a un terreno moral dentro del mito del progreso imperante entre nosotros. Se trata de una lucha del bien contra el mal que te empuja a elegir la exce-

as podido encarar. El trabajo te puede permitir tener acceso a espacios que has mantenido en la inconsciencia y que no son necesariamente agradables. También he oído decir que los efectos del Tai Chi son saludables sin necesidad de plantearnos las raíces, las causas de la incomodidad o el desequilibrio, sin necesidad de análisis. No estoy de acuerdo. El análisis es una mitad imprescindible. La otra mitad es la síntesis, esa percepción que tenemos cuando algo ha sido asimilado, integrado y elevado a la conciencia. Así que yo prefiero definir la salud como ese proceso de descubrimiento e integración ¡que no acaba nunca! No al menos para la mayoría de nosotros en una vida. Terapia significa ayuda y, en ese senti-



@Carmen Boti

lencia en una mitad de las dos con que todo se manifiesta. Una cuestión llena de implicaciones que nos ha llevado a rechazar el cuerpo frente al alma, la oscuridad frente a la luz, los valores femeninos frente a los masculinos, etc.

**¿Y cómo aplica este principio la práctica del Tai Chi Chuan?**  
Teniendo presente siempre el contraste. La excelencia no está en el "más" de algo, sino en su complementación con su elemento polar. No es mejor más fuerte, o más suave sino su equilibrio dinámico. No es mejor más relajado, o más interiorizado o más de cualquier otra cosa. Attendemos a los pares tensión/relajación, dentro/fuera, etc. Esto tiene unas implicaciones directas y evidentes en el diseño del entrenamiento, porque se hace desde la sensibilidad hacia lo cíclico y lo polar, frente a la exasperación en lo lineal, el progreso y la superación de los límites. El camino es mucho más sutil y el aprendizaje pasa por la incorporación de lo que aparentemente es opuesto y anteriormente se podía vivir como contradictorio. Es esta la condición para lo que llamamos "integración", y no hay maduración personal, crecimiento o "superación de límites", por usar la expresión anterior, sin la digestión que permite este trabajo de contrastes.

**Quizá es momento de hablar de los aspectos más sutiles de la práctica, aquellos que se refieren a la conciencia o las tradiciones espirituales.**

Decía antes que, en el terreno de la salud, deberíamos plantearnos de qué salud hablamos. Esto está en relación con lo que acabo de decir, y también con las promesas del Tai Chi. He leído en alguna entrevista decir a algún profesor: "de una sesión de Tai Chi, uno sale relajado y eufórico" y cosas por el estilo. ¡Y yo me enfado con estos planteamientos! Porque, ¿qué ocurre si no sales más relajado, si sales agitado o deprimido? Porque eso es lo que quizá vaya a ocurrir si entras en contacto con una dimensión de ti mismo que antes no habí-

do, el Tai Chi puede resultar terapéutico si nos ayuda en ese proceso de descubrimiento e integración.

**¿Y puede no resultar terapéutico entonces?**

Por supuesto. Suelo insistir en que en toda búsqueda sincera suele ir incluida una estrategia oculta de huida. Viene todo junto, la aspiración a la verdad y el deseo o la necesidad de mantenernos en la mentira. Esta es la ley, el principio de la polaridad. Y hablo de aspiración sincera. ¿Qué será de quien se acerca con las condiciones ya decididas? Quiero conseguir esto y lo otro, y no estoy dispuesto a ningún imprevisto...

**Y ¿qué hay entonces de la espiritualidad oriental, de las tradiciones que parecen asociadas al extremo oriente como el taoísmo o el budismo?**

En nuestro entorno vivimos un tiempo en el que se están produciendo dos fenómenos importantes ligados entre sí: el proceso de secularización y el debilitamiento del monopolio de una sola Iglesia en asuntos religiosos. Como digo, es un proceso, y como tal, está lleno de paradojas. Creo que uno de los efectos del exclusivismo de la Iglesia como poder religioso ha sido precisamente la necesaria liberación (desde el rechazo) de semejantes ataduras cargadas de perversidad. En el vacío que esto provoca, se abre el resquicio a Oriente, a otros acercamientos a lo espiritual que tienden a ser mitificados desde la distancia y el exotismo. En general, aunque en muchos casos no se dé un rechazo total de apelativos como "católico" o "cristiano", hay una necesidad de soltar lastre, de aligerar. No es un fenómeno que concierne sólo a lo religioso. Vivimos en la era de lo light. Por eso, Oriente llega más como producto ligero que como verdadera sustitución de unos principios, unos dogmas o unas instituciones. Se ha abierto una ventana y el aroma resulta atractivo...

### Un toque zen en su vida...

Sí, algo de eso. O de yoga, o de Tai Chi. Tras quitarnos una losa de encima, podemos permitirnos el lujo de lo liviano... Pero, otra vez, las cosas no son tan sencillas. El sustrato de nuestra civilización judeocristiana nos incumbe tanto a los cristianos practicantes como a los ateos o agnósticos. En realidad, el monoteísmo y sus desarrollos históricos son una manifestación más de una manera de encarar la vida y el mundo. Una manera que incluye la aparición de la historia, el mito del progreso, el nacimiento del individuo, la gestión del sentimiento de culpa y algunas otras cosas más. Cosas que no se transforman con un "cambio de confesión", y menos aún con un poco de incienso.

### ¿Y qué aporta la práctica del Tai Chi en este terreno?

Un poco de exotismo y sofisticación. Bueno, introduzco la ironía porque creo que señala una buena parte de la verdad. El Tai Chi es un sofisticado, sutil y, a la vez, sencillo entrenamiento corporal, diseñado "antes" de la última ruptura con el cuerpo que representa la sociedad post-industrial y en una civilización con referentes distintos a los nuestros. Entre esos referentes están el confucianismo, el taoísmo y el budismo, así como otra serie de elementos específicos de las tradiciones extremo-orientales. Pero ni allí ni aquí estos referentes son fijos ni homogéneos. Han ido variando y evolucionando con el tiempo, y ahora se encuentran en una crisis sin precedentes. Una crisis que tiene que ver con el punto al que ha llegado la globalización que comenzó con la modernidad. Me temo que es un tema que daría para otra entrevista.

### Sí, pero intenta concretar.

Sólo puedo señalar algún elemento que me resulta significativo en este intenso proceso del que formamos parte. Uno tiene que ver con esa tendencia a la ligereza. Pero si somos capaces de superar el rechazo (condición indispensable para el crecimiento personal), finalmente deberemos asumir nuestra propia tradición y el cuestionamiento será mucho más profundo. Quiero decir que monoteísmo, colonización, sociedad patriarcal y agotamiento de los recursos terrestres son cuestiones que han venido ligadas, y que tenemos que comprender y asumir así. Oriente puede darnos la perspectiva que te otorga la distancia, su posibilidad de relativización, pero para ello hay que dejar atrás nuestro espíritu depredador que incluye a las disciplinas espirituales. Tanto en Oriente como en Occidente, el ser humano ha cultivado la trascendencia en formas religiosas o laicas, a través del arte o la contemplación, en sociedades donde las posibilidades de salir ileso y libre de responsabilidad en dinámicas de muerte tendían a reducirse a cero. Por eso, algunos de los espíritus más libres o sensibles se retiraban del mundo físico o interiormente. Las disciplinas religiosas están construidas desde esa realidad social. A su vez son siempre germen de una radical denuncia de los sistemas sociales que generan estas salidas (el sistema de castas es rechazado originariamente por el budismo; la exclusividad de la salvación por la pertenencia a un pueblo y la esclavitud, por el primer cristianismo, etc.). La espiritualidad se ha movido siempre en la dialéctica rechazo/trascendencia. Tengo la impresión que ese tiempo se está agotando, ya que su continuidad nos llevaría directamente a la destrucción del planeta. La condición de otro modelo de desarrollo espiritual (que para mí no es sino otra manera de decir desarrollo humano) pasa por una justicia social que devuelva la dignidad a todos los seres humanos. Menos que eso es el fin. Y el viaje que nos queda por realizar colectivamente pasa por un intenso trabajo interior en el que las disciplinas orientales pueden resultar de alguna ayuda. ■



Carmen Boti

opinión

Quando me plantearon escribir algo sobre Tai Chi Chuan, una disciplina que llevo más o menos once años practicando, empecé a darle vueltas al asunto y, la verdad, es que no sabía por dónde empezar. Creo que ya hay muchísimas cosas escritas sobre Tai Chi por autores que me aventajan en experiencia y erudición. Por lo tanto, y siendo sincera, no creo que pueda aportar nada a lo que ya existe en este terreno; lo que sí puedo hacer es tratar de compartir con vosotros mi vivencia, la forma en que el Tai Chi ha influido en mi vida, y esto es, finalmente, lo que voy a intentar.

No penséis que voy a relataros la crónica de una gran epopeya; en mi caso no se han producido grandes cosas; no creáis que no me habría gustado tener alguna experiencia tipo "Matrix", pero mis vivencias son mucho más modestas. No hay vuelos espectaculares (lo más que consigo es guardar el equilibrio sin agarrarme en el metro y el autobús, a veces), ni soy la heroína que puede enfrentarse a un mogollón de "malos" (de hecho nunca me metería en una pelea), ni tengo conversaciones metafísicas con entes de otros planos. Lo que voy consiguiendo es ser más consciente de mi propia realidad, dándome cuenta de cómo estoy y por qué; y aunque para muchos esto puede parecer muy poco, para mí supone un avance.

Quando tomé contacto con el Tai Chi llevaba ya algún tiempo en la búsqueda de sistemas que me permitieran empezar a conocerme a todos los niveles (físico, emocional, mental, espiritual) y a desarrollarme a partir de ahí de una forma armónica, es decir, sin dejar de lado ninguno de estos aspectos, avanzando en su integración.

La práctica del Tai Chi me llevó al encuentro con mi cuerpo, aportándome estabilidad y equilibrio en los movimientos; empezó por enseñarme a caminar de una forma distinta, sintiendo el apoyo de la tierra y utilizando ese apoyo como impulso para el desplazamiento. Me ayuda a estar atenta a mi postura, a mantenerme erguida sin tensiones, a fluir en el movimiento economizando esfuerzos y gestos innecesarios.