

## **TAI - KI - ZEN**

### **Como método dentro del KARATE-DO para entrenar y dirigir la bioenergía.**

Es una práctica de entrenamiento para reconocer, proyectar y conducir la energía INTERIOR.

La energía evoluciona la vida, la práctica del TAIKIZEN perfecciona y modula su dirección en el recorrido de la bioenergía por nuestro cuerpo.

Siendo sus bases de práctica fundamentales para la corrección de su técnica y lograr el mejor funcionamiento en el enlace del cuerpo y la mente en el instante necesario.

La vida hoy es más extensa, pero ser longevo no es suficiente, nuestro deber es llegar con energía de acción con una mente lúcida y clara, nuestro bienestar y salud es una obligación primordial de respeto a nuestros semejantes.

Practicar el uso del KI (en Japonés) o CHI (en Chino) es manifestar, ampliar el conocimiento para obtener y administrar sus recursos en la obtención de la mejor SENSIBILIDAD, FLEXIBILIDAD, PERCEPCION Y POTENCIA en nuestro cuerpo.

Por lo tanto la mente como parte importante comienza a adaptar y desarrollar espiritualidad completando la GRAN TRILOGIA.

El KI mental debe controlarse, el ZA ZEN es sin lugar a dudas la herramienta milenaria adecuada.

La Meditación en su innumerable recurso en el entrenamiento de la mente, nos modifica en forma constate el camino hacia la PAZ, hurgando en el conocimiento interior y su energía sin meta "MUSHUTOKU".

La práctica del TAIKIZEN orienta en la obtención de la unidad adecuada para poder disfrutar de una mayor calidad de vida, mejorar el resultado en cualquier actividad, siendo adaptable en especial para los estudiantes de artes marciales, que, por enfocar solo la técnica en el desarrollo físico, han dejado de lado en occidente el mejor aporte que en sus artes transmite Oriente.

Importante es, que si adaptamos el método a cualquier actividad física, conseguiremos confianza y con ello, prolongar la actividad que practiquemos durante toda nuestra vida, estimulándonos en la creación, en la manifestación del que hacer cotidiano, en nuestras expresiones artísticas predilectas como la pintura, la música, el teatro, etc.

## LA CLAVE ES ENTRENAR

Entrenar la respiración en diferentes formas, de manera suave, prolongada, agradable, breve y tranquila, lograr un estado de equilibrio y entender la unión con la universal naturaleza.

Elevando:

La autoestima hacia la seguridad.

La seguridad que es autocontrol y tolerancia.

La tolerancia que da conducta.

La conducta que crea nuestros objetivos.

Y el objetivo más importante: lograr conocimiento para ser más sabios en las adversidades.

Y sabiduría para resolver nuestros conflictos.

Interesante es, que en estas últimas palabras no mencione ningún grupo muscular, pero es lo que queremos SER, personas más amables y afectuosas.

Con respecto al cuerpo, trabajamos en eliminar la acumulación de cansancio, el estrés, fortalecer el sistema inmunológico, estimulando la habilidad de homeostasis como método natural.

## EL TAIKIZEN AYUDA EN:

- ✓ La irrigación sanguínea.
- ✓ La secreción de hormonas.
- ✓ El fortalecimiento inmunológico.
- ✓ La producción de beta endorfinas.
- ✓ Combate el estrés y los radicales libres.
- ✓ Retarda el envejecimiento.
- ✓ Estimula la memoria, la sensibilidad, la creatividad y la percepción y equilibrio.

La estimulación de estos componentes por la práctica del Taikizen hará que tu ser comprenda la SICONEUROINMUNOLOGIA y adquiera vigor, ánimo e ingenio, pero a su vez calma, relax y sosiego, YING y YANG.

You tai Kata : creación del correcto cuerpo, corregir y equilibrar su estado.

Obtener sensibilidad, flexibilidad, firmeza y libertad, física y Mental.

Hyu sei: Entrenar el estado de calma, obtener relajación a través de auto estimulación de los 5 sentidos.

Yuruni Tai sou: Relax total del cuerpo.

Do Ki: Energía circulante, ejercicio realizado por los practicantes de Chi Kung, sentir el camino de energía por nuestro cuerpo.

Ibuki: Exhalación energética, respiración interactuando física y químicamente, realizado en las prácticas del Karate con enlaces hostio musculares en Contracción.

Za ZEN: Concentración y meditación sin metas.

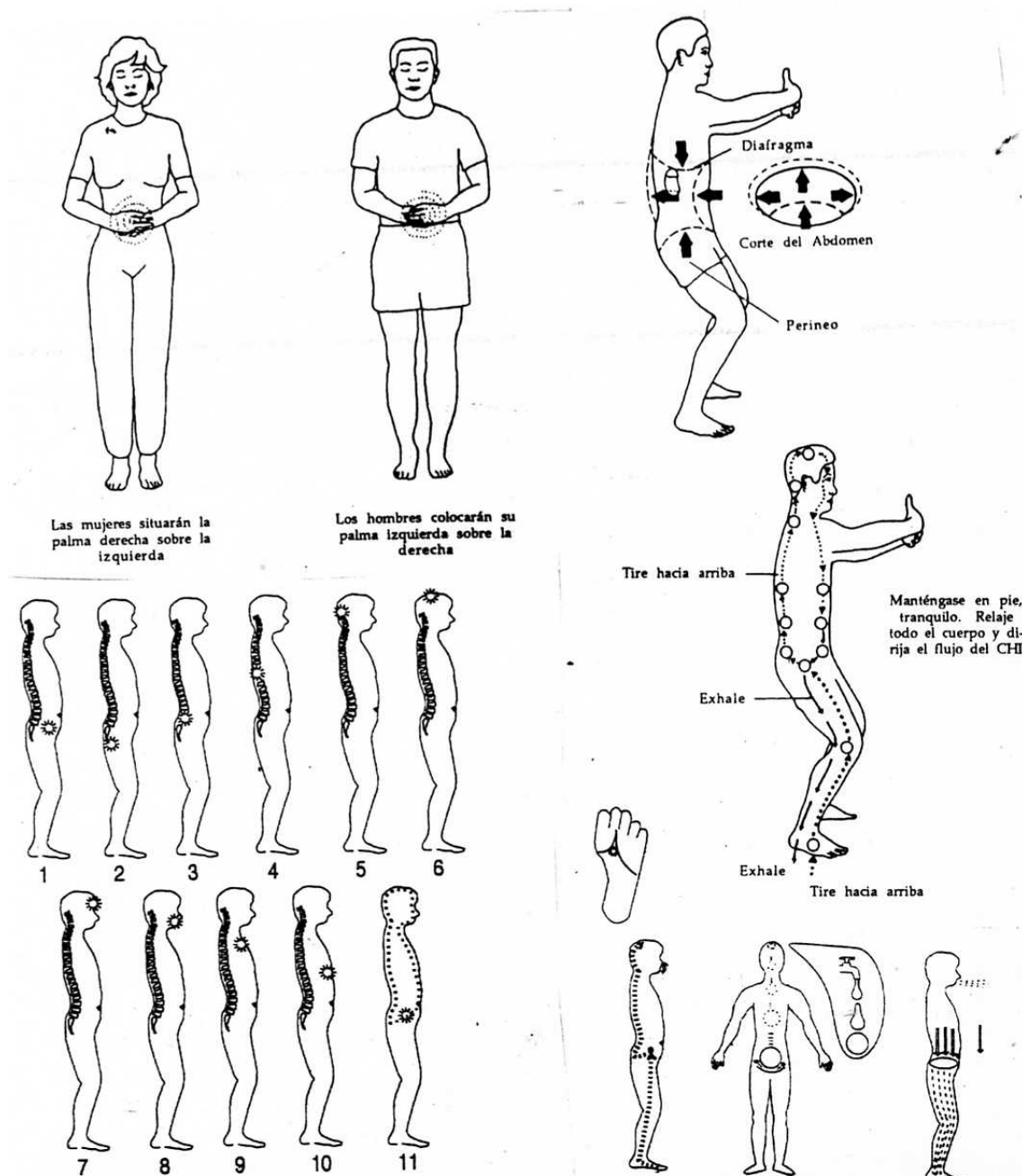


Imagen extraída de los libros "Kitoh Karate", del Maestro Suguiyama, y "Chi Kung", de Mantak Chia.

## **Eiken Maehamasaki**