



La práctica de Taichichuan tiene que ser asociada a una constante visualización mental de lo que hacemos, visualización que produce sensaciones corporales concretas. Por ejemplo, si uno mueve lentamente las manos imaginando haberlas hundido en el agua, puede lentamente percibir una resistencia concreta, como si estuviesen realmente en el agua. En la ejecución del tai chi es esencial desarrollar este tipo de sensación que permite agudizar el sistema nervioso, que dirige nuestras acciones. A través de esta práctica, la lentitud y la armonía de los gestos desarrollan la fuerza y la rapidez. Además, esta manera de entrenarse va concretando la sensación de que todos los movimientos nacen en el interior del cuerpo. Eso convierte en agradables y beneficiosos los ejercicios que luego llevan a la salud y el bienestar

[Artículos disponibles sobre Jisei Taichichuan](#)

{youtube}7pjzMKsD1M{/youtube}

