A person is shown in silhouette, performing a Tai Chi Chuan pose on a highly reflective floor. The person is in a low, balanced stance with one leg forward and arms extended. The floor reflects the person and the bright blue sky and ocean visible through the large windows behind them. The interior has a modern, minimalist design with dark structural elements and a thatched roof detail above the windows.

TAI CHI CHUAN

EL ARTE DE REFINAR LA ENERGÍA

JACOBO MARROQUIN

Derechos de Autor y Copyright

El poseedor de este libro compilado en formato **PDF** tiene los **DERECHOS DE USO PERSONAL** de este libro.

No estas autorizado a:

ENTREGAR este libro en una membresía ya sea de pago o gratuita.

ENTREGAR este libro como **BONO DE REGALO** de algún producto que vendas para aumentar su valor percibido.

ENTREGAR este libro como **BONO DE REGALO** para la suscripción a tu boletín electrónico, lista de marketing, etc.

ENTREGAR este libro en formato **DISTRIBUCIÓN EXCLUSIVA**, es decir, a cambio de la suscripción a una lista de descarga.

ALTERAR o **MODIFICAR** todo o parte del contenido de este libro.

EXTRAER o **COPIAR** y **REPRODUCIR** parte o todo el contenido de este libro en cualquier formato: ya sea digital, impreso, fotocopia o cualquier tipo de reproducción multimedia, audio, video, animación, etc.

“Por favor recuerda que el éxito de cada uno depende de sus propios conocimientos, capacidad de aprendizaje, dedicación, deseo y motivación.”

Como en todo negocio, no podemos garantizar al 100% que vayas a obtener ingresos implementando las ideas expresadas en este manual. Ahora bien, deseamos que las ideas aquí expuestas, te ayuden a construir un negocio fuerte y rentable.



2014 © Copyright Jacobo Marroquín

Prólogo

En el mundo actual, donde vivimos bajo un constante estrés y donde todo parece centrarse en el resultado, muchas personas hemos decidido buscar, antes que cualquier otra cosa, una meta superior: LA FELICIDAD.

Esto se logra cuando logramos vivir en armonía, cuando conseguimos el equilibrio de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Cuando comencé la práctica del Tai Chi, lo hice por la necesidad de ejercitar mi cuerpo, pero al poco tiempo me di cuenta de que se estaba gestando una verdadera revolución en mi ser. La REFINACION DE LA ENERGIA.

Jacobo Marroquín es un hombre que ha elevado la práctica del Tai Chi a convertirlo en una forma de vida, en una forma de alcanzar el éxito personal de una forma suave pero firme.

Aplicar este conocimiento en el día a día hace una gran diferencia. La productividad y la felicidad son posibles a través del equilibrio que se obtiene de este arte marcial.

¿Quieres emprender el camino al éxito?, comienza por leer este libro.



Prefacio



TAI CHI CH'UAN

El Tai Chi Chuan es un arte interno y a la vez una gimnasia oriental terapéutica. Aunque en su práctica se involucra a todo el cuerpo, es la espina dorsal, la cadera y la respiración quienes juegan el papel fundamental en la generación de los movimientos.

Este sistema está basado en máximas o principios que funcionan como consejos para tener una práctica exitosa.

El presente trabajo, tiene como objetivo transpolar estas máximas a nuestra vida diaria, relaciones interpersonales y nuestra actividad laboral; utilizando

su significado a un nivel filosófico y de reflexión en nuestras acciones, para conducirnos hacia el éxito.



TAI CHI CH'UAN

Tai Chi Chuan es el arte interno de refinar la energía. Nos habla de estar relajados, generar movimiento circular, suave y sin trabajo muscular.

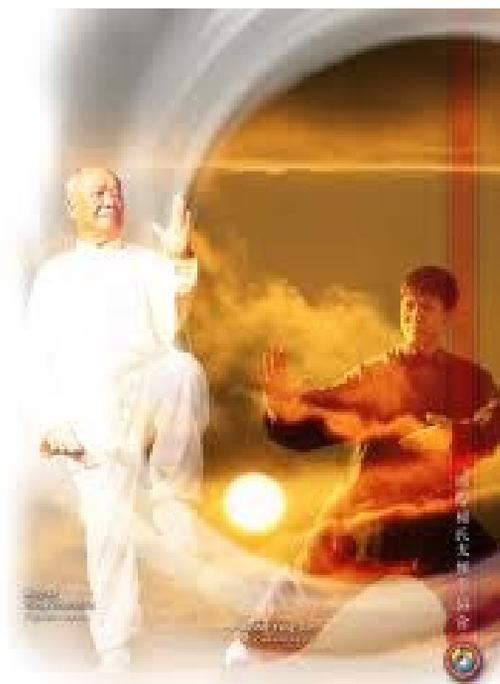
Todo en el universo es energía. La mente y el cuerpo requieren energía para vivir y ser útiles al ser humano.

Una mente con exceso de pensamientos o pensamientos nefastos, gasta energía en vano y genera energía nociva para la vida.

Un cuerpo sin ejercitarse, pierde energía.

Usar en demasía la energía del cuerpo, solo traerá desastre a tu vida.

El ser humano nace suave y muere rígido. Una mente o un cuerpo muy suave o muy rígido, están en desarmonía. Buscar el equilibrio es la decisión acertada.



En la vida no todo es blanco o negro. Hay ocasiones en que andar en círculo es lo apropiado. Toma tu tiempo. No pierdas la paciencia y repasa tus acciones y estrategias las veces que puedas.



El hombre brillante sabe esperar su oportunidad. No siempre una acción directa es la mejor respuesta.

Es más contundente el hombre paciente que siendo consistente, consigue el objetivo, que quien se abalanza directo sobre él.

Para obtener lo que quieres, debes ser paciente y perseverante.

No claudiques antes de tiempo.



TAI CHI CH'UAN

Oponer lo duro con lo suave

El cerebro y los músculos se alimentan de glucosa para tener energía.

- Mucho pensar, provoca desgaste.
- Mucho trabajo muscular, provoca fatiga y estrés.
- Un corazón y arterias duras provocan la muerte.
- Toda acción en la vida requiere de decisión sabia y paciente.



- La suavidad es la clave para una relación duradera.
- Una palabra suave se impregna mejor y da resultados positivos, a una palabra dura que solo provoca ira y resentimiento.

- Ser suave no es ser débil sino todo lo contrario.
- Sé flexible, como el bambú que se acuesta ante la tormenta y se levanta de nuevo cuando esta se ha ido.
- Vence cediendo.



El trabajo interno

Un atuendo es importante no por su belleza física, sino por la persona que lo porta.

El Tai Chi Chuan es importante no por sus movimientos externos, sino por la energía y beneficios que genera en nuestro interior.

- Busca un verdadero balance externo e interno en todo.
- No juzgues por las apariencias.
- Es mejor no abrir los labios, si lo que salga de ellos no es más hermoso que el silencio.



Suave arriba y firme abajo

El árbol con raíces firmes y ramas flexibles, soportará la más fuerte tormenta.

- Tu mente y cuerpo deben ser flexibles, pero tu postura debe ser firme.
- Mantente firme ante tus metas, más sé flexible ante las posibilidades que te ofrece la vida.





- En una negociación, ten claro tu propósito y sabe aceptar las propuestas del otro.
- Cede como las ramas del árbol y no te desequilibres ante las sorpresas.
- Lo que no tiene raíz, se muere.

太極拳
TAI CHI CHUAN

Adherirse a los movimientos del otro

Saber escuchar, comprender y apoyar son acciones del hombre inteligente.

- Para escuchar es necesario callar.
- Para comprender y apoyar es necesario ponerse en los zapatos del otro y caminar.
- No des un consejo si no te abren la puerta para ello.





- A veces las personas solo necesitan ser escuchadas.
- Cuando negocies, permite que el otro se exprese. Una vez que lo haga, se vaciará y tú tendrás herramientas para ofrecer tu producto conforme a sus necesidades.
- Aprende a adaptarte.
- Quien no se adapta, se extingue



El cuerpo es ligero y en el aire se suspende naturalmente.

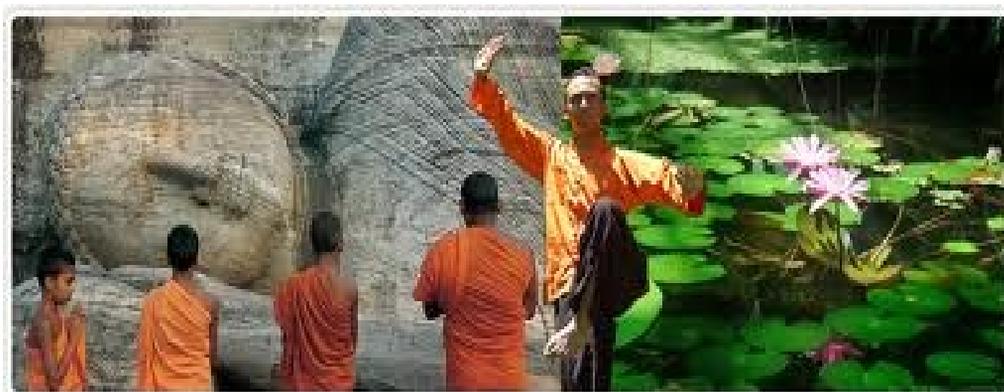
Tu mente y tu cuerpo son tus mejores herramientas.

- Manténlos ejercitados y libres de negatividades.
- Libera tu estrés, relájate y sonríe.
- Mantén una actitud positiva y la energía que irradies será contagiosa.
- Más allá del estrés y temor por un cambio, busca lo positivo que esto traerá a tu vida.



Deja que él ataque con gran energía. Úsala para balancearlo hacia atrás aún con mayor fuerza.

- Ponerse a la defensiva es perderse la oportunidad de hacerte de un buen amigo o negocio.



- Sé paciente y sabe esperar tu momento.
- Conduce al oponente al vacío y entonces golpea.
- Una mente clara permite una buena estrategia con la que serás contundente en tu cierre.



Abre tus brazos en círculo

Tus brazos te fueron dados para moverte y expresarte.

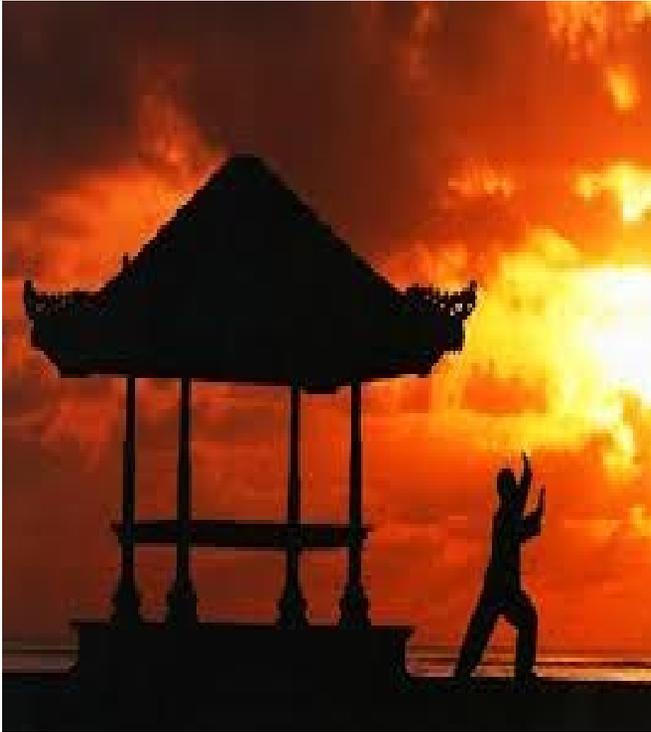
- Aprende a expresar tus sentimientos e ideas. No temas.
- Caer en la apatía cerrará tus oportunidades y expectativas.
- Has sido creado para estar en movimiento y co-crear. Asegúrate que tu creación beneficie a los demás



Sigue a tu voluntad para moverte o para ser inamovible

- La decisión está en ti.
- Se paciente y espera el mejor momento. Pero no retrases tu acción.
- Tienes la capacidad de hacer o no hacer. Mantente firme en la meta.





Las manos y los pies presionan hacia el frente, para que tu adversario no pueda ejercer su fuerza

Se firme en tus decisiones respaldadas por la razón.

- Avanza siempre con paso seguro y firme.
- Si estás seguro que tu proceder es correcto,

defiéndelo con convicción. Si no, somételo a consideración.

Usa tus manos sin parar, para detener al adversario

- Tus manos permiten expresar lo que tu mente piensa y lo que tu corazón siente.
- Son tus manos las que matizan el sentido de tus palabras.
- Se creativo y mantente en movimiento.



Mueve tus codos a voluntad y muévete al frente y atrás

- Se expresivo.
- Avanza y reajústate cuando necesites más soporte.
- Toma vuelo y entrégate a la acción.
- Hay veces que para avanzar, primero debes retroceder.



No temas al enemigo. Muévete rápido hacia los lados cuando se aproxime.

- Estar atento y relajado te permitirá percibir contrariedades y oportunidades.
- No confrontes, desvía teniendo una buena respuesta y estrategia como respaldo.



- No temas equivocarte. Siempre tienes una oportunidad. Cada día amanece un nuevo sol.
- No te des por vencido, recuerda que siempre oscurece antes de amanecer.
- Más vale ceder que contener.



Sé flexible

- No hay nada más flexible que el agua. Pero para vencer lo duro y lo rígido nada la supera.

- El agua no se opone a nada, de esta manera nada puede enfrentarse a ella.
- El agua cede al cuchillo sin ser cortada. Esta es invulnerable ya que no muestra resistencia.
- Dentro de Yin hay Yang y dentro de Yang hay Yin.



Hay maravillas por encontrar, en las trece estructuras del Tai Chi

Eventualmente, el encadenamiento de las Ocho Estructuras y sus variantes, dio como resultado la gestación de la gran Forma.

Las técnicas de un estilo superior de Kung Fu están basadas en la simplicidad.

Todo sistema se basa inicialmente en la simplicidad y en la sencillez.



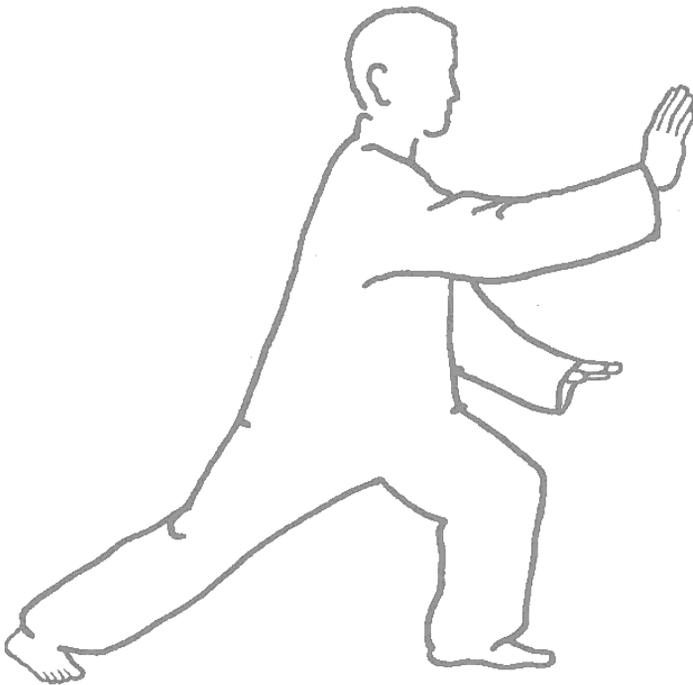
Toda vida comienza siendo sencilla, pero se complica con razonamiento excesivo. Mantente simple y sencillo, así lograrás mejores resultados.

Ante un problema, regresa a tus bases, busca en tus raíces y hallarás la solución. Mantén tus pensamientos y acciones con sencillez.

Con una base sólida y entendida podrás lograr variaciones ilimitadas. Haz más con menos.

太極拳





La práctica constante del Tai Chi Chuan así como de sus principios filosóficos, será de gran ayuda para la auto-realización.

Jacobo Marroquín
Profesor de Tai Chi Chuan
Guadalajara, Jalisco. México.
Tel. (33) 16 62 07 10
E-mail: wtmexico@yahoo.com



TAI CHI CH'UAN

