

Hola a Tod@s:

Comparto con vosotros las palabras de Yusbel, uno de nuestros alumnos de la Escuela Wu Chi de Cuba. Su esfuerzo e intensidad nos da una medida real de lo que es un Arte y una práctica.

José Sánchez

*Saludos mi estimado amigo:*



*Un poco movido por aquí de tiempo. Mas seguimos, las cosas van adelante. Ya se puede ver a tres compañeros que se mantienen y avanzan. Al parecer les mueve y les motiva.*

*Hemos terminado unas guanteretas de mano para golpear, andamos a tras de los cascos y de los guantes estamos afinando unas plantillas para elaborar unos cuantos.*

*Ya bostezan, sienten la sensación de las manos, algo en los pies, frio caliente trabajamos y en el medio alguien dice algo curioso y en broma y disfrutamos, nos vamos siempre relajados y en calma. No por esto rompemos el silencio. Ya me he dado cuenta que es fundamental en la meditación , se bromea fuera de este tiempo, en ese se trabaja.*

*El sonido de la caracola ninguno de ellos manifiesta sentirlo pienso que no están estirando el cuello o sea liberando el oído ¿esto lo leí en un libro sobre chi kung es de ISABEL RUFAT?*

*yo estoy sintiendo como una cosa en la frente cuando hago Ritsu zen, trato de mantener la mente en blanco mas vuelve una y otra vez.*

*Meter la cadera, hundir el pecho, estirar la cabeza, lleno vacio, estos son los principios o fundamentos cuantos más, algunos con los abductores que permita una mayor conexión o enraizamiento a la tierra.*

*puedo conseguirme un equipo de pesas , aconséjame si me sirve para lo de nosotros o no , aunque sea dentro de años , es que son oportunidades raras y aquí se repiten poco.*

*Ando buscando una cámara para filmar lo que estamos haciendo y enviártelo, mas llevo dos semanas en eso y nada hasta ahora, pero yo la consigo.*

*Estamos haciendo un calentamiento suave(si tienes uno mejor ) , luego postura wuchi , bola de chi, respiraciones , onda , Ritsu zen, hasta aquí lo común para todos los días .*

*forma YCF su primer tercio en fundamentos con las fotos , luego normal, tui shous de una mano y peng hinge, chi sao de una mano , aplicaciones marciales, sparring, pakua, caminares todos, círculos todos, espirales todas , infinito todo , rou shous algunos, aperturas algunas , aplicaciones algunas siempre respiración y postura wuchi. Algunos días isométricos, los abdominales tuyos que están barbaros.*

*Ah ya todos saben el 9 tigre.*

*Ahora en verdad lo que necesito es una cámara ya hay cosas y algunas me atrevo decir de calidad, mas necesito que tu veas todo hasta los sparring (laboratorio).*

*Ya tengo los papeles de Osmel ando en sus trámites que tardan más de lo que yo quiero pero lento van avanzando.*

*¿Los talones y el chi kung, todo el tiempo en ellos incluso cuando bajo y flexiono las piernas para respirar?*

*Tus videos tienen implícito muchas cosas y detalles en verdad es un regalo de Dios y de ti.*

*Cuéntame algo de tu bebe, te debe tener borracho de ternura, son tan lindos cuando son pequeñitos.*

*Les pasé tus comentarios que me enviaste por correos (los cuales guardo todos) de estos temas.*

*Te escribo luego con menos texto, un fuerte abrazo.*

*Yusbel.*