

TAIJIQUAN

太极拳

CON LUIS MOLERA

15 Y 16 DE MARZO DE 2008 EN HUELVA



Taijiquan Asociación Onubense

Plaza De las Monjas, 15 – 2º B

959 284 386 – 616 164 636

info@taohuelva.com

www.taohuelva.com

Luis Molera practica Tai Chi Chuan desde 1980.

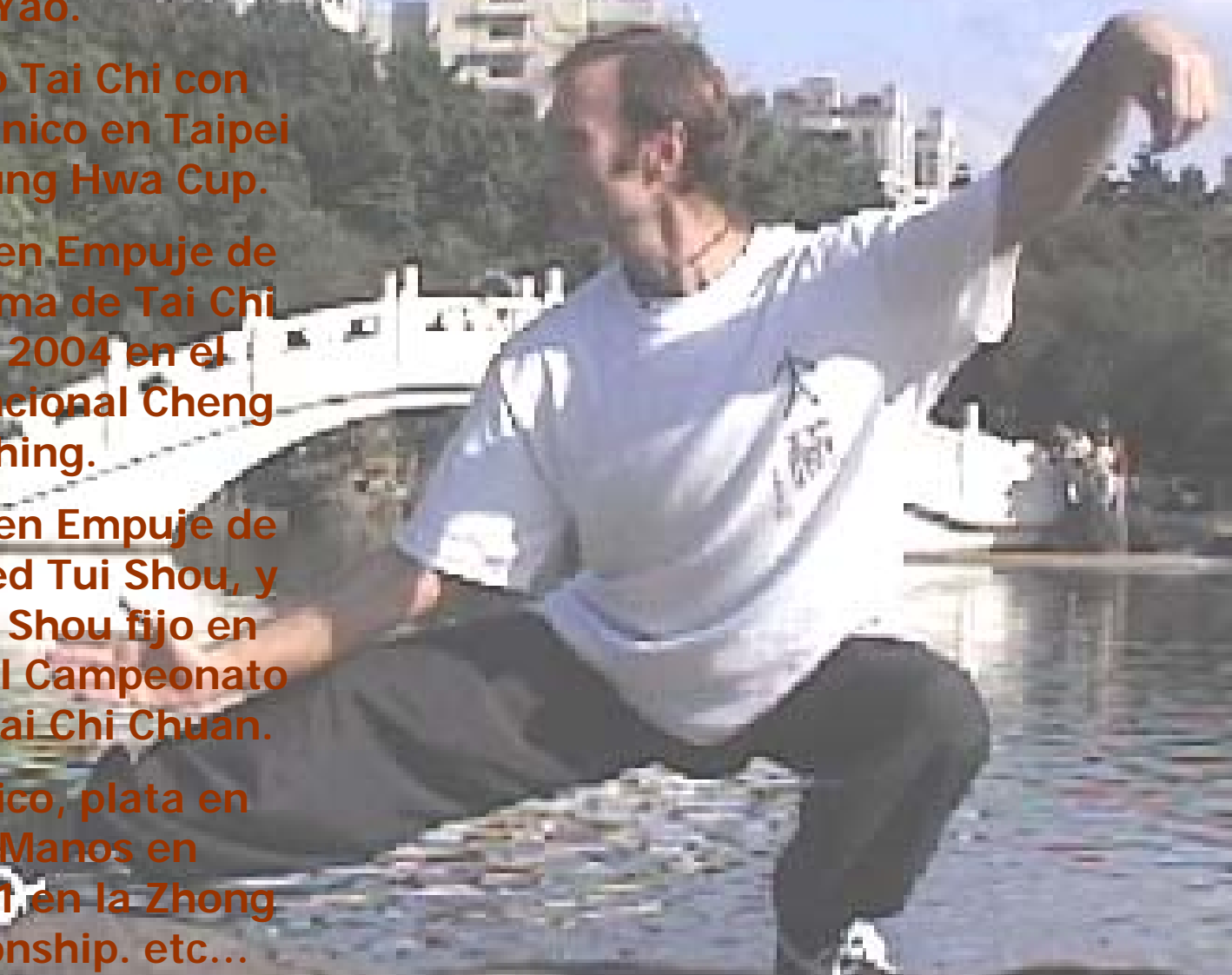
Discípulo del Maestro William Chi-Cheng Chen y de Chen Shiu-Yao.

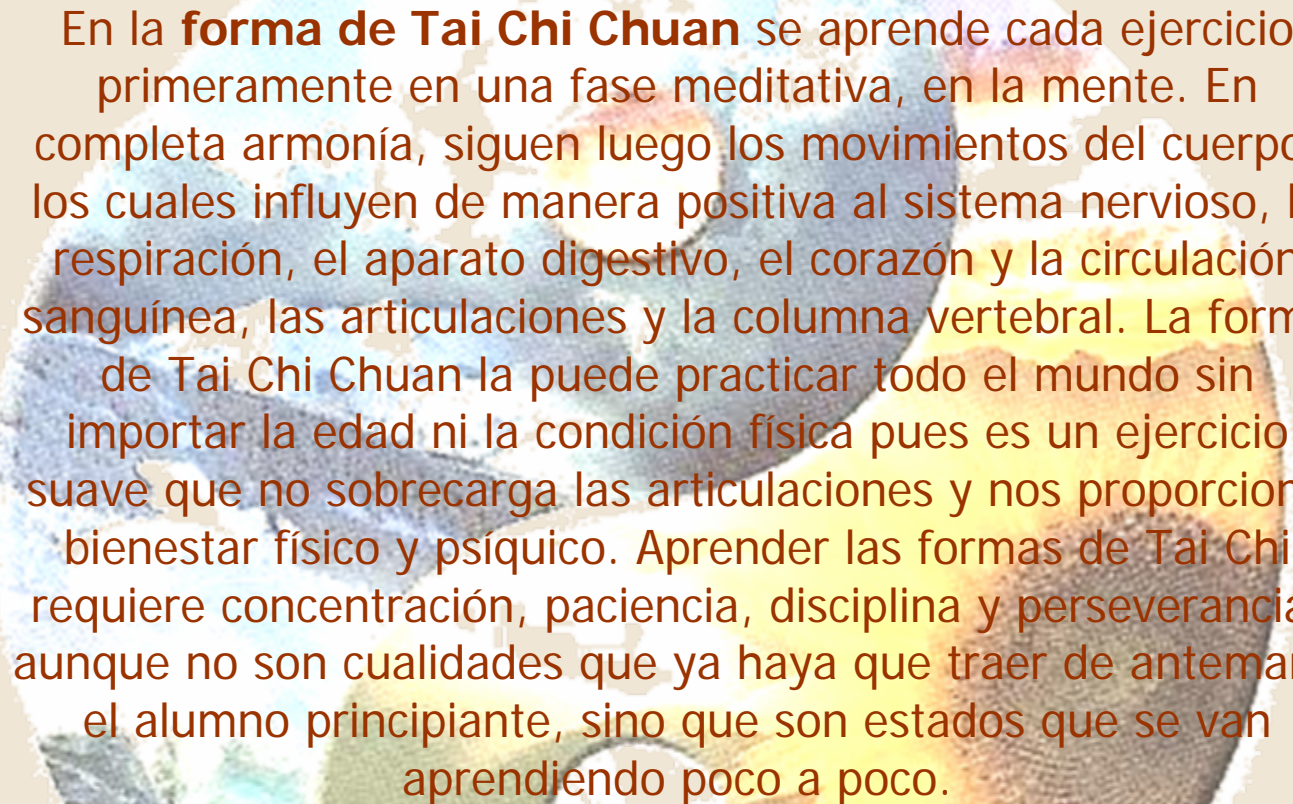
Primer puesto Tai Chi con Sable y con Abanico en Taipei 2004 en la Chung Hwa Cup.

Primer puesto en Empuje de Manos y en forma de Tai Chi en Alemania 2004 en el Torneo Internacional Cheng Man Ching.

Primer puesto en Empuje de Manos restricted Tui Shou, y tercero en Tui Shou fijo en Dinamarca en el Campeonato de Europa de Tai Chi Chuan.


Oro con Abanico, plata en Empuje de Manos en Inglaterra 2001 en la Zhong Ding Championship. etc...



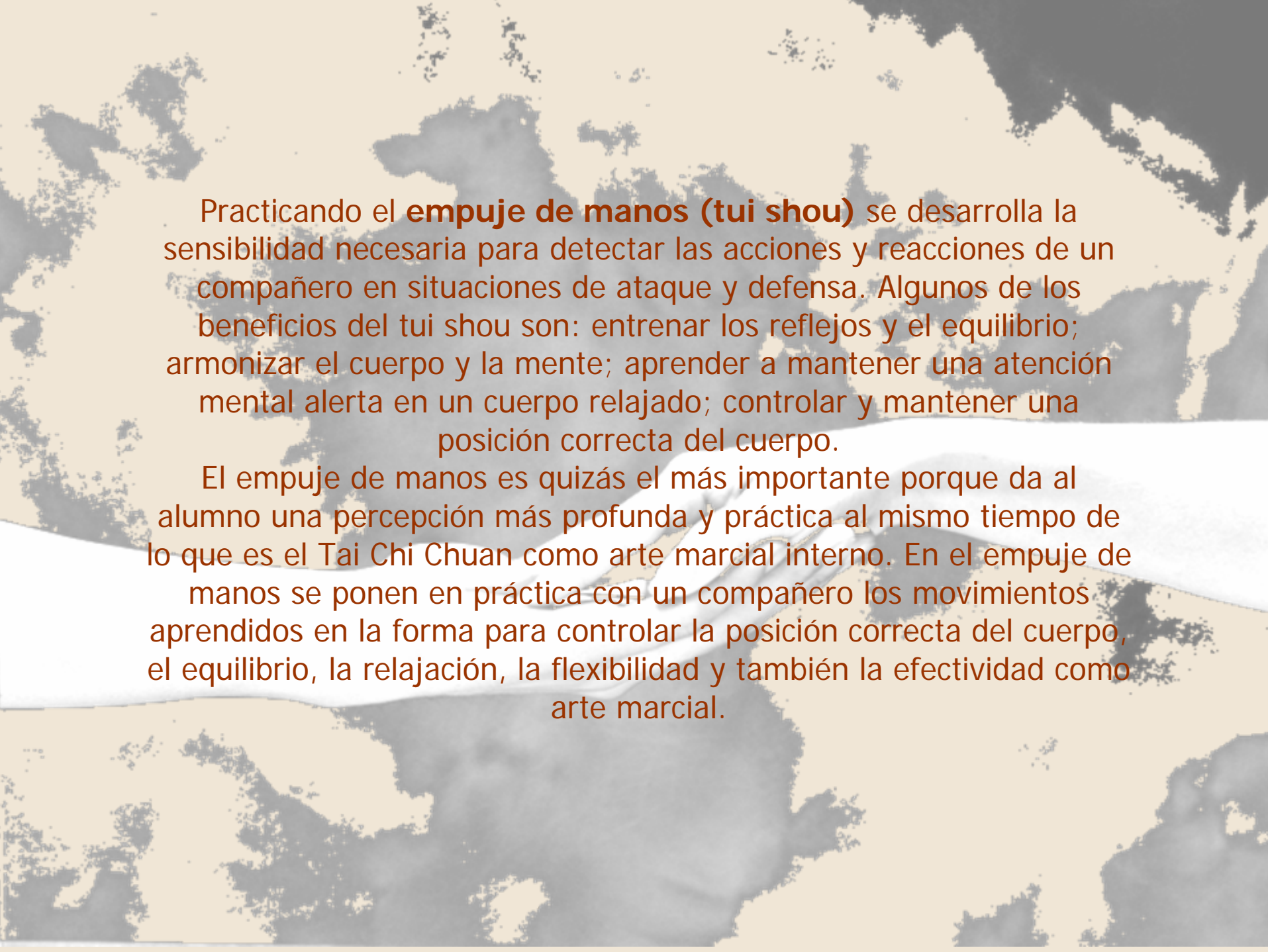


En la **forma de Tai Chi Chuan** se aprende cada ejercicio primeramente en una fase meditativa, en la mente. En completa armonía, siguen luego los movimientos del cuerpo, los cuales influyen de manera positiva al sistema nervioso, la respiración, el aparato digestivo, el corazón y la circulación sanguínea, las articulaciones y la columna vertebral. La forma de Tai Chi Chuan la puede practicar todo el mundo sin importar la edad ni la condición física pues es un ejercicio suave que no sobrecarga las articulaciones y nos proporciona bienestar físico y psíquico. Aprender las formas de Tai Chi requiere concentración, paciencia, disciplina y perseverancia, aunque no son cualidades que ya haya que traer de antemano el alumno principiante, sino que son estados que se van aprendiendo poco a poco.

Lo que las formas de Tai Chi nos ofrecen, es a ser más consciente de lo que ocurre en nuestro interior, a conocerse mejor y también a tener más paciencia consigo mismo.

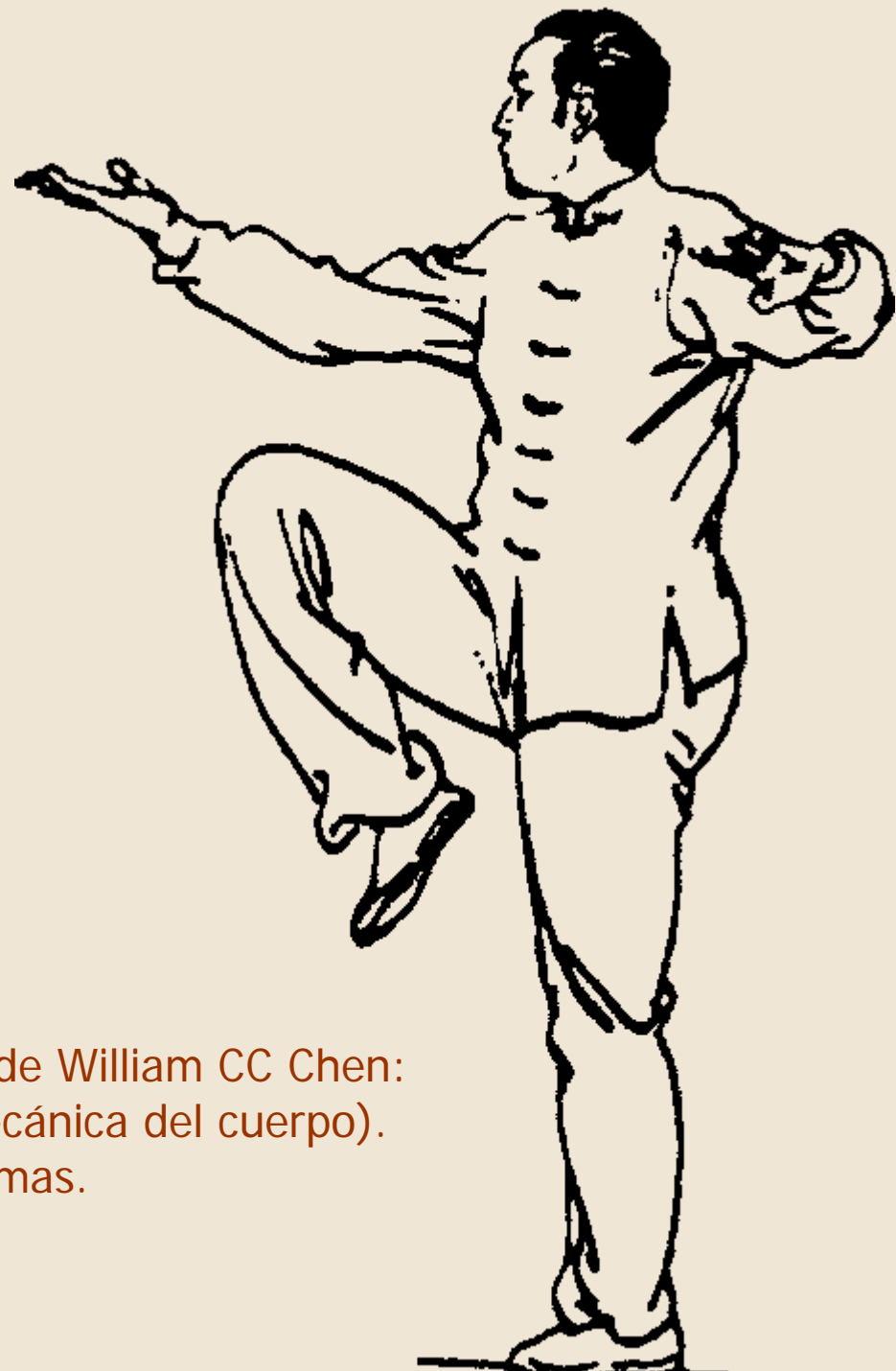
The background image shows two individuals practicing Tai Chi push hands (tui shou). They are positioned in a circular stance, with their hands in contact, demonstrating the application of Tai Chi principles. The person on the left is wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants, while the person on the right is wearing a white long-sleeved shirt and dark pants. The text is overlaid on the central part of the image.

En las **aplicaciones de Tai Chi** se aplican los conocimientos adquiridos en la forma de Tai Chi Chuan, pero aquí se practican con un compañero para obtener una comprensión más clara y profunda de cada movimiento. También nos ofrece una base de referencia para el entrenamiento del empuje de manos (tui shou).



Practicando el **empuje de manos (tui shou)** se desarrolla la sensibilidad necesaria para detectar las acciones y reacciones de un compañero en situaciones de ataque y defensa. Algunos de los beneficios del tui shou son: entrenar los reflejos y el equilibrio; armonizar el cuerpo y la mente; aprender a mantener una atención mental alerta en un cuerpo relajado; controlar y mantener una posición correcta del cuerpo.

El empuje de manos es quizás el más importante porque da al alumno una percepción más profunda y práctica al mismo tiempo de lo que es el Tai Chi Chuan como arte marcial interno. En el empuje de manos se ponen en práctica con un compañero los movimientos aprendidos en la forma para controlar la posición correcta del cuerpo, el equilibrio, la relajación, la flexibilidad y también la efectividad como arte marcial.



Vamos a Trabajar:

Los 20 primeros movimientos de la forma de William CC Chen:
Estructura interna del tai chi chuan (biomecánica del cuerpo).
Aplicaciones de los movimientos de las formas.
Empuje de manos (tui shou).

Lugar:

Ciudad Deportiva de Huelva.

Avda. Manuel Siurot, 42 (El Conquero) – Bus nº 6.

Fechas y horarios:

Sábado 15 de Marzo de 10.00h a 13.30h y 16.30h a 19.30h.

Domingo 16 de Marzo de 10.00h a 14.00h.

Precio: 85 € en reservas hechas hasta el 20 de Febrero. Después 100 €.

Si quieres comer con el grupo, el precio es de 13 € el menú y tienes que ingresarlo con la inscripción.

La reserva se realizará mediante ingreso en:

BBVA: **0182-7643-68-0201540842** a nombre de TAIJIQUAN ASOCIACIÓN ONUBENSE, poniendo en concepto **tu nombre y tu DNI.**

Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con Nena en los Tfs. 959 284 386 - 616 164 636 o en info@taohuelva.com

Cuando hagas la inscripción, mándame un correo con tus datos, me llamas, o me mandas un SMS.

Al final del curso se entregará un certificado de asistencia.

Mínimo de participantes 14

Si hasta el día 1 de Marzo hay menos de 14 inscripciones, la organización se reserva el derecho de cancelar el curso.