

CÁCERES

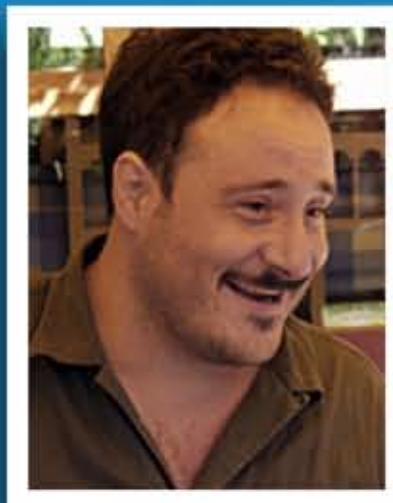


Taller Intensivo De:

Tai Chi Chuan

DE CHENG MAN CHING
FORMA YANG
24 De Enero de 2009

Por Mario Napoli



70 €

Horario

Sábado 24:

De 10:00 a 13:00 h.
De: 16:00 a 19:00 h.

Mario Napoli

Mario Napoli comenzó la práctica del Tai Chi Chuan con Stanley Israel hace más de 25 años.

Mario ha estudiado judo y Tai Chi Chuan con Stanley Israel durante más de once años.

Durante el tiempo que estudió Mario Napoli con Stanley ganó varios campeonatos tanto en Estados Unidos como en Taiwan, y China.

En Taiwan ganó al campeón nacional de Taiwan en la especialidad de empuje de manos.

En China Mario Napoli fue el primer no chino en ganar el famoso torneo internacional de Tai Chi Chuan que se hace cada dos años en el país (pueblo) donde nació el arte del Tai chi Chuan La villa de Chen Jia Gou .donde también ganó a dos campeones nacionales de China.

Mario Napoli hace diez años que se retiró de la competición y ahora enseña seminarios en América en Nueva York.

En Europa ha enseñado y enseña seminarios en Francia, Italia, Alemania, Escocia, España.

Principios del Tai chi chuan

Una de las primeras cosas que se aprenden en una clase de tai chi chuan, es a diferenciar entre las dos energías, yin y yang, para encontrar el punto más armónico posible entre ambos. Todas las exageraciones nos llevan al desequilibrio, ya sea emocional o físico; si apoyamos el peso de nuestro cuerpo demasiado hacia adelante, podríamos perder el equilibrio, si ponemos demasiado peso hacia atrás, nos podrían empujar con facilidad. Se busca un estado relajado pero no flojo, alerta pero no tenso.

Una persona que se decida a practicar tai chi chuan aprenderá cómo respirar mejor y meditar, cómo mantener una posición centrada de su cuerpo que le permita estar activo y ahorrar energía al mismo tiempo y aprenderá también ciertas partes del arte de la defensa personal. Se podría definir resumiéndolo en tres pilares: se practica como arte marcial, como meditación y como ejercicio de sanación.

La forma de tai chi chuan (esos movimientos tan lentos en el parque) no es ni más ni menos que la base que nos va a guiar durante todo el aprendizaje en los diferentes niveles, sin una buena base no se puede construir nada estable. De ahí la importancia de aprender correctamente la forma de tai chi chuan.

información
Mayte
656 622 906

<http://latidotierra.blogspot.com>

LUGAR DEL TALLER:

Centro de Terapia Integral

latidotierra

C/ Sta. Joaquina de Vedruna, 5, 1º
CÁCERES