

Luis Molera nació en Madrid en 1959. Empezó a practicar el Tai Chi Chuan en 1980 en Alemania. Desde 1984 siguió estudiando este arte con el gran maestro William C. C. Chen en Nueva York y en Europa. En 1989 obtiene el certificado de profesor/monitor de Tai Chi Chuan concedido por el maestro Chen. También se encarga de la formación de monitores de Tai Chi Chuan.

Viaja regularmente a Taiwán, para ampliar sus conocimientos, donde practica con los maestros Chen Shiu Yao (Rosa Chen), Jeng Shean Chih y otros profesores.

Luis tuvo un centro de Tai Chi Chuan en Alemania, impartiendo clases durante más de quince años. Actualmente se dedica a viajar por Inglaterra, Holanda, Alemania, Noruega, Austria, Suiza, España, Tailandia dando clases de Tai Chi.

También ha participado en muchas competiciones internacionales de Tai Chi en Europa y en Taiwan durante años, ganando primeros puestos en las modalidades de combate de Tui Shou y formas de Tai Chi Chuan así como de espada, sable y abanico, de entre los que destacan:

Medalla de oro en la forma de 37 Cheng Man-Ching, plata en la forma de Beijing 24, bronce en espada y bronce en abanico en el 2º Campeonato del Mundo de Tai Chi Chuan en Taipei, Octubre 2008

Primer puesto en sable, primer puesto en abanico y cuarto en la forma de Beijing 24, en el Campeonato Internacional de Tai Chi Chuan, Chung Hwa Cup, Taipei (Taiwan), Noviembre 2004

Primer puesto en empuje de manos, primer puesto en forma de Tai Chi en el Torneo Internacional Cheng Man Ching, Hannover (Alemania), Agosto 2004

Oro en empuje de manos restricted tui shou, bronce en tui shou fijo en el Campeonato de Europa de Tai Chi Chuan, Velje (Dinamarca), Octubre 2002

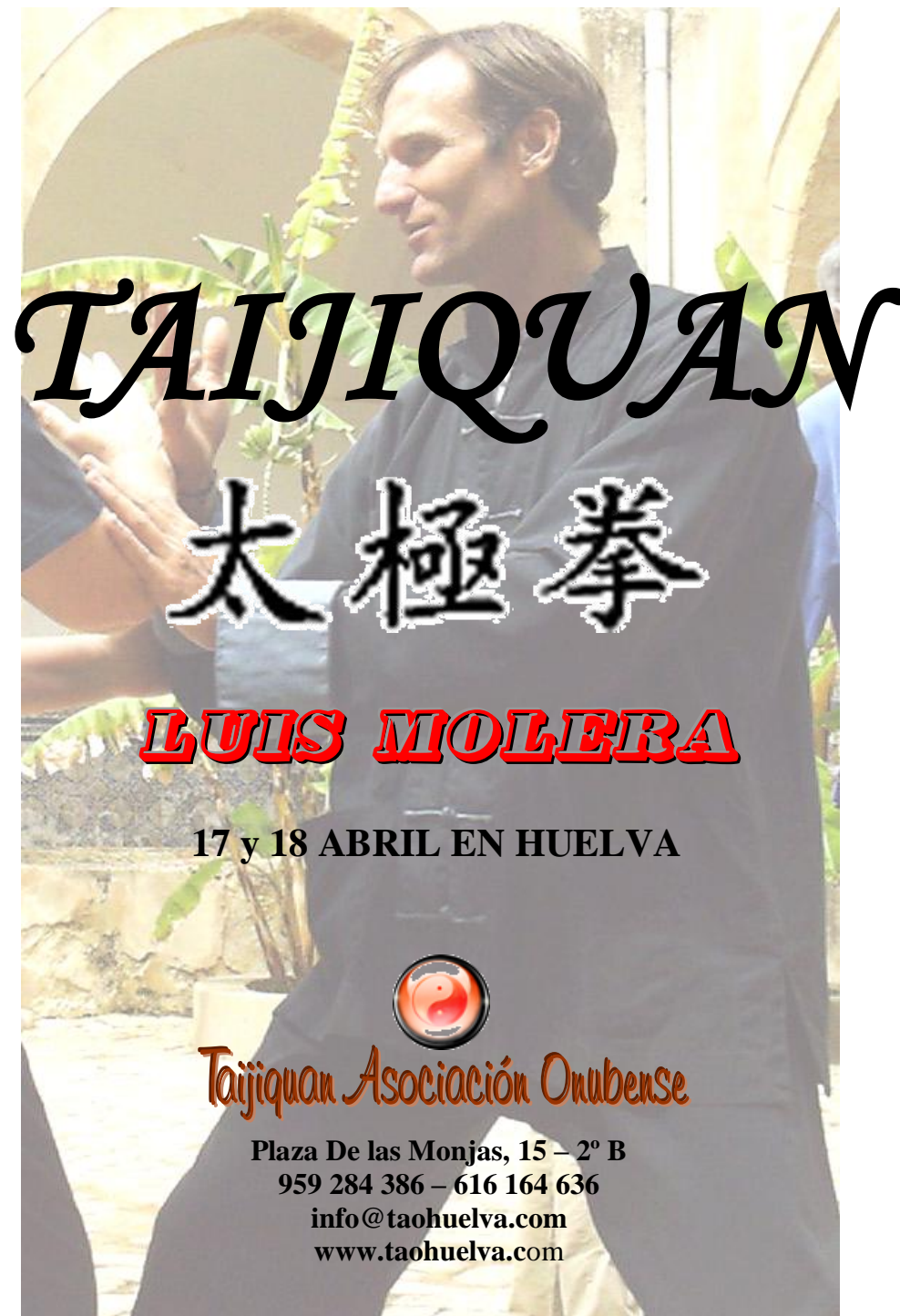
Oro en abanico, plata en empuje de manos, en el Zhong Ding Championship, Birmingham (Inglaterra), Febrero 2001

Oro en sable plata en empuje de manos en el British Open Tai Chi Chuan Championship, Oxford (Inglaterra), Abril 2001

Oro en sable, quinto en empuje de manos en el Campeonato Internacional de Tai Chi Chuan, Chung Hwa Cup, Taipei (Taiwan), Noviembre 2000

Oro en empuje de manos, plata en sable en el Campeonato de Europa, Utrecht (Holanda), Noviembre 2000

Plata en empuje de manos en el Danish Tai Chi Chuan Championship, Velje (Dinamarca), Octubre 2000



**TAIJIQUAN**

太極拳

**LUIS MOLERA**

**17 y 18 ABRIL EN HUELVA**

**Taijiquan Asociación Onubense**

Plaza De las Monjas, 15 – 2º B  
959 284 386 – 616 164 636  
info@taohuelva.com  
www.taohuelva.com

El Tai Chi Chuan es uno de los sistemas de ejercicios más conocidos y practicados de origen chino. Durante su historia y desarrollo se acumulan el conocimiento, sabiduría y experiencia cultivados a través de los siglos, influenciados mayormente por la filosofía y tradición taoísta. El tai chi chuan es un arte marcial interno, un sistema para cultivar la salud física y mental y un método de meditación en movimiento.

El Tai Chi Chuan se divide en dos pilares que son el entrenamiento "solo" y el entrenamiento con un compañero. El entrenamiento "solo" se basa en una secuencia de movimientos lentos, fluidos y suaves, más conocido por el nombre de La Forma (o secuencia). A partir de estos movimientos, el cuerpo va aprendiendo progresivamente como desarrollar agilidad sin fatiga, seguridad y equilibrio en las posturas, así como vitalidad basada en la relajación. La respiración se vuelve profunda, tranquila y natural.

En el entrenamiento con un compañero se aprenden las aplicaciones prácticas y marciales de cada movimiento de la forma. Esto es imprescindible para entender cada movimiento. Después de conocer las aplicaciones de la forma se practican ejercicios tradicionales que se llaman tui-shou (empuje de manos), ta-lu y san-shou (combate) y sirven para poner en práctica más realista y espontánea los movimientos de la forma.

Estos dos pilares de trabajo en solitario y con compañero deben ir progresando en balance y gradualmente pues si sólo se practica uno de los dos, nunca se podrá alcanzar un entendimiento integro de este arte, ni en lo teórico ni en lo práctico.

Después de profundizar estas bases se practica el arte de las armas tradicionales chinas como la espada, el sable, el palo y el abanico.

#### **Vamos a Trabajar:**

- Forma de Tai Chi de 60 movimientos William C.C.Chen
- Estructura interna del tai chi chuan (biomecánica del cuerpo).
- Aplicaciones de los movimientos de la forma.
- Empuje de manos (tui shou).
- Primera serie de Tai Ji Qigong 18 movimientos (Shi Ba Shi)

## **NO SE REQUIEREN CONOCIMIENTOS PREVIOS**

Las personas que deseen aprender la forma pueden comenzar desde el principio. Para los que ya hicieron el anterior taller en Marzo de 2009, continuaremos con la última parte de la forma.

#### **Lugar:**

Ciudad Deportiva de Huelva.

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

#### **Fechas y horarios:**

Sábado 17 Abril de 15.00 a 20.00 h.

Domingo 18 Abril de de 10.00h a 15.00 h.

**Precio:** 80 € en inscripciones antes del 25 de Marzo. Después 100 €.

Descuentos: Socios TAOHuelva 70/90 €

#### **Reservas:**

Ingresa el importe del curso en la c/c **BBVA: 0182-7643-68-0201540842** a nombre de **TAIJIQUAN ASOCIACIÓN ONUBENSE**, poniendo en concepto taichi + tu nombre.

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

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

#### **Mínimo de participantes 14**

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