

TAIJIQUAN

Forma Yang de William C.C. Chen

27 y 28 Noviembre 2010 en Huelva

Profesor Luis Molera



Taijiquan Asociación Onubense



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)

18 mov. Taiji Qigong (shi ba si)

Las personas que deseen aprender la forma pueden comenzar desde el principio. Para los que ya hicieron el anterior taller en abril de 2010 continuaremos con la última parte de la forma.

No se requieren conocimientos previos

Lugar:

Ciudad Deportiva de Huelva.

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

Fechas y horarios:

Sábado 27 de Noviembre de 16.00h a 21.00h.

Domingo 22 de Marzo de 10.00h a 15.00h.

Precio: 90 € en reservas hechas hasta el 15 de Noviembre.

Después 110 €.

La reserva se realizará ingresando el importe del curso en:

Caja Madrid: c/c **2038 1013 1630 1269 0753** a nombre de Luis Molera,
poniendo en concepto **“Huelva+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

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

Mínimo de participantes 14

Si hasta el día 15 de Noviembre hay menos de 14 inscripciones, la organización se reserva el derecho de cancelar el curso.



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 cultivadas 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.

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.





Experiencia profesional

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.



Torneos y eventos internacionales

Taipei (Taiwan), Octubre 2008 2º Campeonato del Mundo de Tai Chi Chuan

**Medalla de oro en la forma de 37 Cheng
Man-Ching**

Plata en la forma de Beijing 24

Bronce en espada

Bronce en abanico

Taipei (Taiwan), Noviembre 2004 Campeonato Internacional de Tai Chi Chuan, Chung Hwa Cup

Primer puesto en sable

Primer puesto en abanico

Cuarto en la forma de Beijing 24

Hannover (Alemania), Agosto 2004 Torneo Internacional Cheng Man Ching

Primer puesto en empuje de manos

Primer puesto en forma de Tai Chi

**Velje (Dinamarca), Octubre
2002**

**Campeonato de Europa de Tai
Chi Chuan**

**Oro en empuje de manos
restricted tui shou**

Bronce en tui shou fijo

**Birmingham (Inglaterra),
Febrero 2001**

Zhong Ding Championship

Oro en abanico

Plata en empuje de manos

Oxford (Inglaterra), Abril 2001

British Open Tai Chi Chuan

Championship

Oro en sable

Plata en empuje de manos





**Taipei (Taiwan), Noviembre
2000**

**Campeonato Internacional de
Tai Chi Chuan, Chung Hwa Cup**

Oro en sable

Quinto en empuje de manos

**Utrecht (Holanda), Noviembre
2000**

Campeonato de Europa

Oro en empuje de manos

Plata en sable

Velje (Dinamarca), Octubre 2000

Danish Tai Chi Chuan

Championship

Plata en empuje de manos

太

極

拳



Taijiquan Asociación Onubense

Plaza De las Monjas, 15 – 2º B

959 284 386 – 616 164 636

info@taohuelva.com

www.taohuelva.com