

CURSO DE TUI SHOU

CON LUIS MOLERA

EL 24 Y EL 25 DE FEBRERO DE 2007 EN MADRID

Queridos amigos del Tai Chi Chuan:

Os proponemos una continuación del trabajo de Tui Shou (empuje de manos) que comenzamos a principios del año 2004. Vamos a profundizar la práctica de los talleres anteriores y a presentar nuevos ejercicios. Si aún no has trabajado el tema y quieres unirse a nosotros, todo el mundo es bienvenido, no importa el nivel o el estilo de Tai Chi Chuan que practiques.

En el Tui Shou no se trata de aprender formas o coreografías, sino de practicar y repetir un solo movimiento, una técnica, un tipo de energía con la ayuda de un compañero, investigando, aprendiendo, corrigiendo nuestras posturas y nuestro equilibrio central, tanto para el arte marcial y el arte del combate, como de ejercicio práctico para la vida diaria.

Sin el Tui Shou el Tai Chi Chuan sería incompleto ya que le faltaría la polaridad que nos da un compañero de entrenamiento y, aparte de estas consideraciones, nos ofrece una puerta abierta de intercambio y comunicación entre todos los diferentes estilos de Tai Chi Chuan.

DESCRIPCIÓN SOBRE LOS TEMAS DEL CURSO

En este taller vamos a introducir la forma de tai chi del Maestro William C. C. Chen. El objetivo es tener una estructura y homogeneidad entre todos los participantes del curso. Esto creará unas bases para la práctica de las aplicaciones y para entender mejor el Tui Shou.

Aunque practiques otro estilo de tai chi, te recomendamos comenzar con nosotros esta forma para así ser parte de esta base común de práctica del grupo.

Sin el tui shou y el conocimiento de las aplicaciones en cada movimiento, la forma del tai chi chuan sería incompleto ya que le faltaría una parte que parece solo complementaria pero que es esencial. El tui shou se está haciendo muy popular en los últimos años ya que sus beneficios son una mejora considerable en la comprensión del arte del tai chi chuan.

Las personas que ya hayan participado varias veces en los talleres de Luis Molera, podrán practicar ejercicios tratados en anteriores ocasiones para perfeccionarlos.

Otros temas del curso:

- estiramientos de músculos y tendones especiales para tui shou.
- cómo unir la estructura interna y la aplicación externa.
- biomecánica corporal, relajación y transmisión de la energía.

Profesor

Luis Molera practica el tai chi chuan desde 1980 y da clases desde 1984. Es discípulo del Maestro William Chi-Cheng Chen (Nueva York) y de Chen Shiu-Yao (Taipeh). Luis tuvo un centro de Tai Chi en Alemania durante más de quince años. Ahora se dedica a viajar por muchos países europeos 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.

Fechas y horarios:

-Sábado 24 de Febrero:

16:00-18:00 h. Forma de tai chi con aplicaciones. Movimientos del 1 al 10. Forma del Maestro W.Chen (estilo Cheng Man-Ching)

18:00-21:00 h. Empuje de manos (tui shou) Ejercicios con un compañero: 1. peng, lu, chi, an; 2. tui shou libre.

(con pequeñas pausas)

-Domingo 25 de Febrero:

10:00-12:00 h. Forma de tai chi con aplicaciones. Movimientos del 11 al 20. Forma del Maestro W.Chen (estilo Cheng Man-Ching)

12:00-15:00 h. Empuje de manos (tui shou) Ejercicios con un compañero: 1. tsai, lieh, tsou, khao; 2. tui shou libre.

(con pequeñas pausas)

Lugar:

Health Fitness Center. P^a Santa María de la Cabeza, 64. Madrid.

Metro Palos de la Frontera, Acacias, Delicias o Embajadores

Precio:

100 € en reservas hechas hasta el 21 de Febrero de 2007, después 120 €. Mínimo de participantes 10, máximo 20.

Si hasta el día 21 de Febrero hay menos de 10 personas inscritas, la organización se reserva el derecho de cancelar el curso (ver condiciones).

INSCRIPCIÓN

Se ruega hacer reservas **antes del día 21 de Febrero de 2007**. Para ello ingresa una señal de 50 euros a la cuenta:

Caja Madrid c/c: **2038 1757 24 6000398769** a nombre de Almudena López de Lerma en concepto de "**Tui Shou**".

Enviar fotocopia o correo electrónico del ingreso bancario junto con tu nombre, dirección, teléfono y e-mail a:

Club Deportivo Elemental Unísono. C/ Javier del Quinto 4, bajo 6. 28043 Madrid

Condiciones:

1. *La señal no es reembolsable en caso de que el participante decida cancelar su reserva o no se presente al curso.*
2. *Si el organizador cancela el curso por cualquier motivo, todas las reservas serán reembolsadas lo más pronto posible.*
3. *Si no se presentan el mínimo de participantes hasta el 21 de Febrero de 2007, el organizador se reserva la opción de: cancelar el curso, dar el curso con menos horas de lo previsto por el mismo precio, elevar el precio del curso dejando el mismo horario original, todo ello previa consulta con las personas que hayan hecho las reservas.*
4. *Los participantes que hagan su reserva después del 21 de Febrero, pagarán 120 euros.*

NOTA:

Si tienes preguntas sobre la organización, lugar, horarios, etc., ponte en contacto con Almudena llamando al Tel. 655 183 062 (entre 21:30 y 23 h.) o correo electrónico: almudenalerma@terra.es

Si necesitas más información sobre los temas referentes al curso llama a Luis Tel. 616 894 220 o correo electrónico: luismolera@gmx.de

Si vienes de fuera de Madrid, os doy algunas direcciones para alojaros cerca de Atocha:

"Hostal Buelta": C/ Doctor Drumen, 4. Tel. 91 539 98 07

"Hostal Atocha": Ronda de Atocha, 3 ,6º.Tel. 91 527 48 79

"Pensión Mollo": C/Atocha, 104, 4º y 3º izda. Tel. 91 528 71 76