

## Talleres y Cursos



### Tai-Chi-Chuan

Todos los lunes.

El Tai Chi Chuan es un arte marcial interno de origen chino, con movimientos que se ejecutan lentamente y en silencio, y que permiten a la persona realizar un importante trabajo de toma de conciencia a través del cuerpo.

#### Datos técnicos

*Tai Chi Chuan*

**Precio/mes:** 46€ (Socios, 42€).

**Fecha:** Lunes de cada mes.

**Horario:** 10,45 - 12h

**Profesor:** Begoña Revenga.

Si quieres probar una clase gratuitamente solo tienes que llamarnos al 915 215 240.

Inicio de clases: 21 septiembre 2016

Taichi quiere decir "principio que rige el universo", unificación antes de la separación en YIN y YANG, la unidad suprema cercana al TAO, unidad anterior y a partir de la que se producen las 10000 transformaciones de los seres... CHUAN significa al mismo tiempo "mano" y "concentración". TAI CHI CHUAN es entonces el principio que rige el universo contenido en la mano.

Esta palabra evoca una danza y un combate a cámara lenta. El practicante descubre en el taichi diferentes niveles que unifican cuerpo y espíritu, intención y realización... Este arte del movimiento y de la energía, basado en la alternancia y la complementariedad Yin Yang, Cielo tierra, etc ... se remonta a la noche de los tiempos.

Mejora la vitalidad. La mayor eficacia viene de la mayor lentitud, de la flexibilidad y de la paciencia, de una cierta sutilidad, precisa, sorprendente,... es el arte de actuar a través del no-actuar, incluso en los movimientos por pareja (tuishou, sanshou, talou,...) las formas rápidas o las armas. Es un juego complejo y profundo. Un deporte o "juego reglamentado" lleno de espíritu, que se puede domesticar suave y lentamente.

Cuando el practicante reencuentra su centro, según los Chinos "cuando el TAO actúa a través de él", se convierte en "pilar entre el cielo y la tierra" y participa conscientemente en el plan de las "10000 transformaciones". La conciencia y la inteligencia son determinantes.

El taichi chuan debe ser aspiración a la serenidad y a la revelación de sí mismo. Es verdaderamente un ejercicio interior...

Es también un método de autodefensa muy elaborado y eficaz...

La práctica regular permite adquirir una sutilidad sin fin...

#### Tung Kai Ying

El taichi chuan es un arte marcial interno de origen chino. Este arte marcial se practica a través de una serie de movimientos que se repiten, siempre los mismos, y forman una larga cadena llamada "Forma Lenta Tradicional". Cuando el estudiante conoce la totalidad de la Forma, su práctica puede durar entre 40 minutos y una hora aproximadamente.

Estos movimientos que se ejecutan lentamente y en silencio, permiten a la persona realizar un importante trabajo de toma de conciencia a través del cuerpo, de concentración, de centralización, de equilibrio. El estudiante de taichi comienza memorizando los distintos pasos y poco a poco va profundizando en cada movimiento, en cómo debe ser la posición del cuerpo entero para que el movimiento sea eficaz, justo, preciso, sencillo.

Cada movimiento corresponde a una aplicación marcial por lo que también se trabaja por parejas para concretar el sentido de lo que estamos haciendo. Pero la marcialidad del Taichi consiste en encontrar la mayor eficacia sin utilizar la fuerza muscular, por lo que se practica con la máxima suavidad. Se trata de encontrar "el acero dentro del algodón" y no de emplear la fuerza muscular directamente.

Con la práctica el estudiante adquiere una mayor flexibilidad y un mayor bienestar en su vida cotidiana, de ahí la idea del Taichi como terapia.

#### La familia Tung (Dong) & Tung Kai-Ying

Practicamos el Taichi Chuan de la familia TUNG (o DONG). Forma YANG larga, clásica tradicional.

TUNG Ying-Kiai (DONG Yinglié) (1888-1961) fue durante 17 años el ayudante principal de YANG Cheng-Fu, y coautor de sus libros. Su primer maestro, LI Hsiang-Yuang, le había enseñado la forma HAO (llamada también Abierta y Cerrado o WU) y él había aprendido de YANG Cheng-Fu la forma de CHEN Chang-Hsien.

TUNG Hu Ling, su hijo mayor (1917-1992) le ha sucedido, teniendo hermanos y hermanas que enseñan en Asia, entre las cuales se encuentra Jasmine TUNG (Hong Kong, Australia).

TUNG Kai Ying, hijo mayor de Hu-ling, ha estudiado con su abuelo y su padre. Enseña regularmente en Asia, América del Norte, Europa y Australia. En septiembre de 1999, reunió en China del Norte un congreso de sus alumnos en el mundo entero, se reunieron varias centenas de participantes y numerosas demostraciones tuvieron lugar.

#### Anya Meot

Fundadora e inspiradora de las asociaciones TOUM y de asociaciones amigas, responsable técnica y pedagógica ha comenzado a estudiar y practicar el TCC en 1975, después de muchos años de enseñar el movimiento (danza clásica, improvisación-arte-marcial (solares), giros, Danza de la Vida...) desde entonces no ha dejado de estudiar con Master Tung fundamentalmente en California y Escandinavia. Enseña el TCC desde 1979 y participa regularmente en demostraciones, congresos y otro tipo de encuentros (forums, competiciones, talleres...) europeos, en Holanda, Inglaterra, Escocia, Hungría, China, República Checa, Rusia, Alemania, Italia,... es formadora de una cincuentena de profesores, diplomados la mayor parte de ellos a través de la Federación Francesa de Artes Marciales Internas.

*Deseamos transmitir un arte no edulcorado, auténtico. Y permitir descubrir en él todos los aspectos según las posibilidades, los ritmos, la paciencia, las necesidades de cada uno. Señalamos la importancia del aspecto marcial interno flexible y tradicional : una búsqueda de la sutilidad sin atajos lineales que*

*permite acceder al Tai-Chi Chuan con suavidad, elasticidad, conforme al espíritu del arte.*

#### [Asociación Toum](#)

Fundada en 1983 en Francia. Miembro fundador también de la FTCCG (Federación Francesa de Tai-Chi-Chuan y Chi Gong).

A ella pertenecen numerosos profesores de Tai-Chi-Chuan en el territorio francés así como en algunos en otros países como Italia, Suecia y España.

#### **La Profesora**

Begoña Revenga es profesora de Tai Chi en Madrid. Alumna de Anya Meot desde 1997 y titulada por la Federación Francesa desde junio del 2001. Sigue estudiando regularmente con ella en los seminarios organizados en Francia y ha asistido a cursos impartidos por Tung Kai-Ying.

Trabaja en Madrid desde el año 2001, ha formado la asociación española de taichi Tung y pertenece a la Unión de Grupos de Taichi Chuan Tradicional de España y a la Federación Europea.

#### **Características :**

**Equipo necesario :** Ropa cómoda.

*Inscripción :* Llamando al telf. 915 215 240.

*Lugar :* Librería Tierra de Fuego

[Travesía de Conde Duque, 3](#), 28015 Madrid

Telf. 915 215 240 # Fax : 915 425 124

Metro : Noviciado, Plaza de España, San Bernardo y Ventura Rodríguez