

curso: taijiquan

¿qué es el taijiquan?



El taijiquan es un arte marcial que entrena una serie de técnicas, tanto defensivas como ofensivas, que se encadenaron para crear rutinas de adiestramiento. Se distingue de otras artes marciales por su armonía y lentitud. En primer lugar, comprende el -entrenamiento individual- o *taolu* de las series de técnicas marciales. Pueden realizarse a mano vacía o con armas: espada, sable, lanza y abanico. En segundo lugar, engloba el -entrenamiento en pareja- o *tuishou* que consiste en la aplicación práctica de cada una de las técnicas marciales.

El arte del taijiquan, creado en siglo XVII, ha evolucionado hasta transformarse en un sistema de salud y calidad de vida.



¿por qué es patrimonio intangible de la humanidad?

Primeramente porque es una experiencia y expresión viva transmitida de maestros a discípulos durante 300 años que implica tradición y conocimiento sobre la naturaleza y el universo. También porque es practicado en más de 80 países por millones de personas. Es una actividad que aporta bienestar físico, emocional y mental. Y finalmente, porque todas las personas sin distinción de edad o condición física pueden practicarla.

Por todo ello la Unesco declaró el taijiquan patrimonio intangible de la humanidad en diciembre del 2020.

curso: taijiquan 24 ejercicios una experiencia terapéutica

Aprendizaje de la serie de 24 ejercicios de taijiquan publicada por el Ministerio de Cultura Física y Deporte de la República Popular China en 1956. Es "*el pan y la leche*" del taijiquan, equivalente a los 8 brocados de seda del qigong. Así es, es la serie más practicada tanto dentro como fuera de China. En el curso se aprenden los 5 desplazamientos y las 8 técnicas del taijiquan con su correspondiente aplicación marcial. Así como, los beneficios para la salud que desprende la práctica de cada ejercicio. El contenido teórico abarca una breve historia del taijiquan. Y sobre todo, el estudio de los 10 principios fundamentales.

a quién se dirige el curso taijiquan

El taijiquan es una actividad física y deportiva regulada por la International Wushu Federation (IWUF). Esta entidad ha reconocido como representante en España solo al departamento de wushu de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. El wushu/taijiquan es un deporte reconocido por el Consejo Superior de Deportes. Por este motivo, el aprendizaje está reglado a través de las federaciones de Judo de cada comunidad autónoma.

El contenido del curso “Los 24 ejercicios del taijiquan, una experiencia terapéutica” es un aprendizaje horizontal para todos aquellos entrenadores de wushu e instructores de qigong. Así como todas aquellas personas con o sin experiencia previa en taijiquan y qigong que desean ahondar en la perspectiva -terapéutica- del taijiquan.

diploma

Club deportivo Instituto Qigong otorga a la finalización del curso el Diploma: Postgrado de Taijiquan terapéutico.

imparte el curso taijiquan

Núria Leonelli es 3º Dan y profesora-entrenadora de wushu/taijiquan por la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. Está inscrita como -entrenadora profesional- en el Ropec con el número 000007. Es arbitro nacional de wushu/taijiquan. Fue directora de la comisión técnica de wushu de la federación catalana de judo y disciplinas asociadas desde el 2007 al 2011, periodo en el que organizó para el sector múltiples actividades en el ámbito de la formación y competición.

Practicó desde la infancia judo y esgrima. Sin embargo, es adulta cuando empezó el aprendizaje de las artes marciales internas: Xinyiquan, Baquazhang y Taijiquan de la mano del Maestro Carlos Moreira en el Instituto Wushu Barcelona. Posteriormente, amplía sus conocimientos en los diferentes estilos de taijiquan: Yang, Chen y Sun, destacando en la esgrima oriental. Finalmente, profundiza en el estudio de taijiquan publicado por el ministerio de cultura física y deporte de la república popular china en la Universidad de Shanghai con el profesor Zhu Dong.

También cabe mencionar que Núria ha enseñado taijiquan a cientos de personas, siempre desde la humildad y cercanía. Es autora del libro taichichuan: calidad de vida arte de longevidad Ediciones Fapa 2004. Así como de múltiples artículos para revistas especializadas.

Datos del curso

fechas y horario:

sábados: 28 enero 2023

18 febrero 2023

18 marzo 2023

De 10:00 a 13:30 y de 15:00 a 18:00 horas. Total 6,5 horas con descansos de 15 minutos Tota curso 20 horas.

instalaciones:

Campus Universitat de Barcelona ESPORTS UB

Sala de actividades dirigidas de 300m2, muy amplia, luminosa y aireada, para mantener la distancia de seguridad. Grupo reducido. Vestuarios y taquillas disponibles. Siempre que el tiempo lo permita la práctica se realizará en el exterior: un campo de tiro con arco enorme.

Avenida Diagonal, 695-701 08028 Barcelona

Bus: 67 Metro: Línea3, Estación Zona Universitaria

Parking Gratuito en las instalaciones. Se aconseja acudir con vehículo propio.

Coordenadas Google Maps pincha **aquí**

Cuota participación: 330€

Reserva plaza sin compromiso completando el formulario de preinscripción

Completar preinscripción

Tu nombre (requerido) Por favor, deja este campo vacío.

Apellidos (requerido)

DNI o Nie (requerido)

Fecha de nacimiento (requerido)

Población (requerido)

Email (requerido)

He leído y acepto las condiciones legales y política de privacidad

CD Instituto Qigong con cif G-55095509, tiene la finalidad de gestionar tu consulta a través de la página web y mantenerte informado sobre nuestras actividades qigong. Al aceptar consientes el tratamiento de tus datos para la finalidad indicada. Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición a través del correo electrónico: info@institutoqigong.com