



## CURSO INTEGRAL DE CULTURA CHINA "Taichichuan"



### INSTRUCTOR

Maestro Andrés Lucas Valdés

### OBJETIVO DEL CURSO

El **Taijiquan** (pronúnciese Taichichuan), es un Arte Marcial de origen chino creado hace aproximadamente 350 años. que ha demostrado tener propiedades terapéuticas preventivas y curativas, razón por la cual forma parte de la *Gimnástica*, una de las ramas de la medicina tradicional china.

La Medicina Tradicional China está regida por antiguos criterios filosóficos que consideran que los seres humanos poseemos cierto tipo de energía, denominada **Qi** (pronúnciese Chi), que se manifiesta en dos polaridades (Yin y Yang), que se deben encontrar en permanente equilibrio. Su desequilibrio se manifiesta como enfermedad, ya sea física, mental, o emocional.

El **Taijiquan**, fue diseñado para mantener o recuperar la armonía de ambas polaridades y la salud humana en cualquiera de los tres planos mencionados. Sus movimientos, suaves, lentos, y realizados en relax, se coordinan con el ritmo respiratorio natural de quien lo ejecuta, y exigen un alto grado de auto atención. Esto produce efectos benéficos a nivel de la corteza cerebral, lo que se manifiesta en una profunda calma interior. Por ha demostrado una gran eficiencia en el tratamiento del **estrés**, la **depresión**, la **anorexia** y **bulimia** y las **adicciones**. Su práctica **no posee contraindicaciones** y es recomendable **a cualquier edad**.

La práctica de **Taijiquan** 30 minutos diarios, cubre la cuota necesaria de ejercitación física, independientemente de la edad o el sexo del ejecutante. Sin embargo, es también excelente para complementar otros deportes, en especial aquellos que requieren un alto grado de concentración por parte del deportista, como el golf o el tenis, ayudando además a prevenir la incidencia de las lesiones más comunes en esas disciplinas deportivas.

El **Taijiquan** ha demostrado también su utilidad para mejorar el trabajo de los artistas, en cualquier rama del Arte. El relax y la continuidad de los movimientos, la concentración y la mejora de la postura general, permite a los actores y bailarines mejorar ciertos aspectos de su técnica, y a los músicos y artistas plásticos en general, los ayuda a prevenir y /o corregir problemas musculares o articulares.

La práctica de **Taijiquan** se hace particularmente recomendable para los adultos mayores (tercera edad), y para aquellos que tienen prohibidos otros tipos de ejercicios por razones de salud. Sus técnicas actúan sobre todas las articulaciones, posibilitando la recuperación de la elasticidad y el equilibrio.



## CURSO INTEGRAL DE CULTURA CHINA "Taichichuan"



El **Taichichuan** ha demostrado ser de gran ayuda en el tratamiento de la artrosis, artritis, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis, cardiopatías y otras muchas enfermedades.

### CONTENIDOS

Durante el curso se enseñará la secuencia Chenshi Taijiquan Yilu (Primera Secuencia de Taichichuan estilo Chen). El Estilo Chen es el más antiguo de los cinco estilos oficiales de Taijiquan y origen de los otros cuatro. La secuencia a ser enseñada, puede ser vista en los siguientes links:

<https://www.facebook.com/andreslucas.valdes/videos/vb.1503257445/10202371345593992/?type=3&theater>

<https://www.facebook.com/andreslucas.valdes/videos/vb.1503257445/2281343082058/?type=3&theater>

Si bien la Secuencia Chenshi Yilu tiene un alto grado de dificultad, el método de enseñanza utilizado durante el curso, en el que se relacionarán las leyes que rigen los movimientos del Taichichuan, cualquiera sea el estilo del mismo, con las técnicas de la secuencia enseñada, facilitará la comprensión y memorización por parte de los alumnos, aun aquellos que no tengan ningún tipo de experiencia anterior en la práctica de la disciplina. La cantidad de técnicas a enseñarse en cada clase, estarán relacionadas con el grado de dificultad de las mismas, y la seguridad de concluir la secuencia completa al finalizar el tercer trimestre.

### DÍAS DE CURSADA – CARGA HORARIA

Miércoles de 9 a 11hs. **Aula: Julio Bocca, Sábado, Uriburu 763**

9 Clases de 2 horas cada una. 18 hs Totales de cursada

### MATERIALES

El curso se limitará a la práctica física y la enseñanza teórica ya descriptas.

### ANTECEDENTES DEL INSTRUCTOR

Estudios realizados (en Artes Marciales):

- Kung Fu, Qigong y Anjie (realineación articular), desde 1961 como "discípulo de puertas cerradas" del Gran maestro Qu Yingxing.
- Taijiquan, con Pablo Doudzinski, ex Profesor en la Facultad de Lenguas Occidentales de la Universidad Beida, en Beijing.



## CURSO INTEGRAL DE CULTURA CHINA "Taichichuan"



- Wushu, formas tradicionales y modernas, mediante el intercambio con Maestros de diversos países.

Trayectoria en la enseñanza:

- Fue el primer latinoamericano que enseñó públicamente Artes Marciales Chinas (1967).
- Profesor (desde 1973 a la actualidad), en la Universidad Nacional de Buenos Aires, la tercera en occidente en incorporar oficialmente, por su intermedio, la enseñanza de Wushu (Artes Marciales Chinas).
- Enseñó en numerosas instituciones públicas y privadas, formando instructores que difundieron estas disciplinas en todo el país y países limítrofes.
- Organizó y participó en numerosos Congresos, Seminarios, Clínicas, Cursos y Torneos.
- Profesor de Qigong, desde el año 2008 y hasta la actualidad, en el Instituto Confucio de la Universidad de Buenos Aires.
- Dictó cursos en el exterior (Estados Unidos 1981, Brasil 1982 y Gran Bretaña 2005).
- Publicó numerosos trabajos y los primeros dos libros en idioma español sobre Taijiquan.
- Es autor de ocho videos didácticos de Taichichuan y Kung Fu.
- Fue director de tres revistas especializadas y colabora en numerosas publicaciones.

Títulos y reconocimientos:

- Gran Maestro Internacional 9º Duan (Grado) de la International Martial Arts Federation (IMAF). Es el primer y latinoamericano al que se otorgó dicha graduación.
- Gran Maestro Internacional 10º Duan (Grado) de la World Professional Martial Arts Association (WPMAA).
- Juez y Arbitro Internacional de IMAF.