



道館道場 DOKAN DOJO

NUEVA
ACTIVIDAD
INICIO
MARZO 2012

TAI CHI CHUAN



Lunes y miércoles, sesión de mañana y de tarde.

Profesora Titulada con amplia experiencia



Meditación y Yoga en movimiento. El **Tai Chi Chuan** es un arte marcial interno, que en su práctica favorece el cuidado de la salud, la longevidad y el crecimiento interior.

el **Tai Chi Chuan** es un estilo de arte marcial, de origen Chino, y dentro de las tantas variantes de estos sistemas, corresponde a un estilo de la línea interna y de origen Taoísta, basado en la teoría del **Ying-Yang**, dos fuerzas opuestas pero complementarias. Este arte marcial no utiliza la fuerza externa sino que despierta la fuerza interna.

La práctica del Tai Chi aporta **beneficios** tanto mentales como físicos. Su práctica **previene** enfermedades como la hipertensión, artritis, problemas digestivos, respiratorios, insomnio y depresiones.

Fortalece el tono muscular, los huesos y el equilibrio. Especialmente **recomendado** para personas que sufren dolores de espalda, hernias discales, articulaciones rígidas o desviación de la columna.

En una sesión de Tai Chi se realizan ejercicios de **respiración, relajación y concentración**. Las sesiones se desarrollan con ejercicios básicos y técnicas avanzadas. Cada una de las posturas o movimientos nos ayudan a corregir nuestra propia estructura física y evitar que la energía interna se vea dañada u obstruida. Los ejercicios respiratorios se centran en la respiración abdominal, con la que conseguimos **calmar la mente y llegar a la paz interior**. A través de la atención logramos la calma del corazón y de la mente.

INFORMATE: Club DOKAN, calle Usandizaga 12, sótano. Bº de Gros. Donostia

Información Club: 637 558 020 Profesora Tai Chi Chuan: 628 575 561

www.karatedokan.es o lilishoto@yahoo.es