

Preguntas sobre Tai Ji Quan

LAS SESIONES DE TAI JI QUAN

¿Qué
hacemos en ellas?

En las sesiones de TJQ del Centro Kan Li, el alumno practica y aprende de forma progresiva una serie de rutinas de ejercicios marciales de la denominada escuela interna de las artes marciales chinas. El aprendizaje y la práctica van de la mano. Las sesiones comprenden numerosos ejercicios tradicionales de movilización articular, calentamiento, respiración, relajación, meditación, estudio técnico del TJQ, así como su filosofía e historia.

¿Para
quién están indicadas estas sesiones?

Para cualquier persona adulta, sin límite de edad y en condiciones físicas óptimas que no le incapaciten a nivel psicomotriz para el desarrollo del TJQ a través de su estudio y práctica continuada.

¿Por
qué dos veces a la semana?

El tiempo es el bien más preciado de nuestras vidas. En el Centro Kan Li entendemos que el TJQ debe ser algo que pongamos en práctica en todas las facetas de nuestra vida para recobrar el equilibrio que buscamos. Con dos sesiones a la semana podemos ir introduciendo paulatinamente estas enseñanzas sin sobrecargar al alumno. El interés por el arte que el alumno desarrolle a

través de las sesiones de práctica irá determinando el tiempo que quiera finalmente dedicar a la práctica específica del TJQ.

¿Dispone
el centro de un programa de enseñanza?

Sí. Nuestra programación se basa en un análisis profundo de los estudios tradicionales y modernos del TJQ realizados por personal técnico cualificado, instruido por monitores del máximo reconocimiento internacional.

¿Qué
ropa necesito?

Ropa cómoda, holgada, a ser posible de fibras naturales. Calzado exclusivo para la práctica en la sala de entrenamiento. Recomendamos la ausencia de alhajas, relojes o cualquier elemento metálico decorativo que dificulte el trabajo corporal durante las sesiones.

¿Cual
es el horario ideal para practicar?

Las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde son las recomendadas por todos los maestros para extraer la mayoría de los beneficios que el TJQ reporta a aquellos que practican sus rutinas con asiduidad.

¿Tiene
algo que ver el Tai Ji Quan con el Qi Gong?

El término Qi Gong se puede traducir como «trabajo con el Qi» (energía biológica que mueve el universo y nos conecta a todos en un mismo magma energético indescriptible). Cuando hacemos deporte, cuando caminamos, cuando vivimos, el Qi está siempre activo, de lo contrario moriríamos. Nuestro trabajo en el TJQ sobre la conciencia, las fases de la respiración y su adecuación a las fases del movimiento en el contexto del natural y armónico fluir de nuestra energía con la corriente de la naturaleza, está implícita dentro del TJQ. Por ello, podemos decir con absoluta certeza que el TJQ es una forma de trabajo con el Qi muy evolucionada.

¿Resulta
cara la práctica del Tai Ji Quan?

Practicando TJQ obtenemos una gran cantidad de beneficios a nivel físico y mental. Por lo tanto, debemos pensar que cualquier inversión mínima sobre nuestro organismo nos ahorrará costes superiores en medicamentos,

médicos o psicólogos que nos saquen de los pozos a los que nuestros hábitos de vida nos empujan. La práctica del TJJ es un espacio en el que invertimos el ritmo destructivo de nuestro actual modo de vida. La cuota mínima que el Centro establece para su supervivencia está ajustada al máximo para que todas las personas que quieran practicar puedan hacerlo sin que ello les suponga un esfuerzo económico real.

¿Estoy
en un gimnasio o en una escuela?

Está en un centro de práctica y aprendizaje de TJJ y otras artes marciales. La materia que abordamos en nuestro centro está mucho más allá que el exclusivo culto al cuerpo ya que el TJJ se compone de aspectos artísticos, filosóficos, trascendentales, corporales, técnicos, bioenergéticos, meditativos, terapéuticos y marciales. Realmente está en un centro en el que buscamos elevar todos los potenciales humanos a través de la práctica de las artes marciales tradicionales chinas.

¿Los
profesores están titulados?

Todos los monitores del Centro Kan Li han cumplido una rigurosa formación que se sigue manteniendo a través de seminarios de actualización y sesiones de entrenamiento específicas para ofrecer el máximo nivel didáctico y técnico en nuestras sesiones.

¿Cuáles
deberían ser mis objetivos al inicio del entrenamiento?

Recuperar el equilibrio general de nuestras vidas a través de una práctica constante en la que la paciencia, el disfrute del ahora, la conciencia en el momento por encima de las proyecciones que nuestras mentes nos plantean continuamente, sea el verdadero objetivo principal de nuestra búsqueda.