

“LA ESFERA DEL TAI CHI
DE
LA REGIÓN DE MURCIA” (Nº1)
MURCIA (2009-2010)

BOLETINES INFORMATIVOS

DIFUSIÓN GRATUÍTA PARA SOCI@S-COLABORADORES/AS - DICIEMBRE 2009 Nº 1



**Programas y encuentros anuales
de Wu Shu:**

TAI CHI CHUAN - CHI KUNG

... Xiandai Wu Shu (sistema contemporáneo de
Taijiquan - Qigong reformado de las principales
Universidades Chinas: Beijing, Shangai ...)

TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG

están “considerados tesoros culturales de
China y declarados bienes de la humanidad
para la salud de tod@s”. “Auto-tratamientos
con Taiji - Qigong que son unos de los
métodos más populares y practicados de
fisioterapias de china”.

木
火
土
金
水



Comisión de trabajo, investigación y proyecto de la
Asociación Deportiva y Cultural CHAN HEUNG en Murcia.

(Para tod@s l@s aficionados al Tai Chi Chuan y Chi Kung de la Región de Murcia, y de forma especial para: Centros Sociales y Culturales de Puente Tocinos, Pedriñanes, Blanca. Asociaciones de Mujeres: "Minerva" de Vistabella y Barrio del Carmen y los Centros Deportivos CHAN HEUNG de Blanca y REHI de Murcia.)

Murcia, Diciembre de 2009

“LA ESFERA DEL TAI CHI DE LA REGIÓN DE MURCIA”.

La idea de LA ESFERA DEL TAI CHI DE MURCIA .

Presentación:

Cuando se me ocurrió esta idea, pensé llamarla **“Ciclo (o círculo) de las cinco estaciones”**. Como saben: el TIGRE representa al INVIERNO, el CIERVO a la PRIMAVERA, el MONO al VERANO, el OSO a la inter-estacional o VERANO INDÚ y el pájaro (LA GRULLA) al OTOÑO.

(WU QIN XI: “El Chi kung de los 5 animales”)

Este original proyecto consistía en que tod@s l@s miembros de **NUESTRA “Esfera del Tai Chi”**, nos reuniésemos para unos encuentros, entrenamientos, seminarios, etc.; o al menos tener la posibilidad de hacerlo **CINCO VECES REPARTIDAS DURANTE CADA AÑO**, con motivo de los cinco períodos que contempla el pensamiento del Chi Kung Tradicional y la Medicina China (M.T.C.). ¿Os gustaría que lo hiciésemos así?

Luego, **“Ciclo o círculo de las cinco estaciones”** me pareció un nombre demasiado largo y complejo (para l@s no iniciad@s), y decidí simplificarlo y reducirlo a lo esencial; y así surgió en mi mente la palabra **“YUAN” (REDONDEZ O ESFÉRICO COMO EL TAI CHI CHUAN)**: así que me decidí por llamar a esta iniciativa **“ESFERA DEL TAI CHI DE MURCIA”** como un símbolo de UNIÓN (“hermanamiento de los Centros en la práctica del auténtico Tai Chi Chuan en nuestra Región”).

Cuando se lo comenté a LAOSHI Pedro, él me animó mucho y, mencionó que le parecía muy factible y razonable, pero sugirió que aún se podía ampliar y mejorar: **LAOSHI Pedro** dijo que según esas mismas teorías tradicionales que rigen la Medicina Tradicional China (M.T.C.), la **circulación y efectos del “CHI”** en el cuerpo humano se produce cada día, en 12 períodos de dos horas de duración cada uno. Lo que cíclicamente completa la totalidad del día en sus 24 horas para volver a reiniciar el proceso, y que **esa CORRECTA circulación refuerza y mantiene el estado de BUENA SALUD**. Como el año tiene 12 meses, también por

ANALOGÍA, se podría organizar un encuentro de **“UN DÍA, DOS HORAS CADA MES” = 12** posibles encuentros ANUALES para entrenar y aprender, repasar lo aprendido, e **independientes de las clases** de los **CINCO encuentros ESTACIONALES** que yo había propuesto. Esto fue así, porque recordó las palabras de M^a Ángeles, una alumna del Centro de la Mujer del Barrio del Carmen que al finalizar las clases en Junio de 2009, le dijo que era un período demasiado largo de “PARÓN” e inactividad hasta el reinicio de las clases en Octubre de 2009 (curso actual 2009 – 2010) y, a su juicio ella tenía razón.

Aún más largo es el período de parada de actividades organizadas y subvencionadas por el Ayuntamiento de Murcia en sus CENTROS SOCIALES CULTURALES o en las clases gratuitas que se están promocionando actualmente, tanto en Murcia Parque del Malecón durante la semana en clases matinales, como en el parque de Santo Domingo los fines de semana también en clases matinales. En ellos, se acaban las prácticas de Tai Chi Chuan a mediados de Mayo y se suelen reiniciar a finales de Octubre (***LO QUE HACE CINCO O SÉIS MESES DE INACTIVIDAD***). Además, al ser libres y gratuitos, el nivel técnico se ve limitado y se mantiene una práctica obligada en su estadio más básico.

Nuestra mente intelectual “YI” y nuestra mente intuitiva “XIN”, nos dicen que esto no está bien y que ***“HAY QUE HACER ALGO”***...
... ALGO sabio, sensible, inteligente y creativo: “LA ESFERA DEL TAI CHI”.

Seamos Positiv@s y Activ@s, acrecentemos nuestro lado YANG: ¿Porqué falta entrenamiento, experiencia, conocimientos, etc.?: Unas veces porque no “hacemos el ánimo”, porque estamos sol@s para entrenar, otras veces porque “no tenemos la ocasión”. Pues bien, “hagamos el ánimo en nuestra ESFERA y creemos las ocasiones, la posibilidad; hagámoslo posible”: (***aunque no siempre asistamos, “asegurémonos esa ocasión entre tod@s para participar”***), REUNIRNOS para entrenar y compartir, para RELACIONARNOS, fortalecer nuestros “LAZOS DE AMISTAD”; ***ese es y debe ser NUESTRO OBJETIVO.***

Juntos YANG y YIN forman la “GRAN ESFERA” que lo contiene todo (TAO) en el Universo. ¿Qué fuerza más representativa la de este símbolo: LA ESFERA!, ¿no? ***¡YO QUIERO SER UN RADIO EN EL INTERIOR DE ESTA ESFERA, ¿Y TÚ?***



Buena práctica a tod@s y un cariñoso saludo.
Christianne Trigueros.

“La esencia del Tai Ji Quan consiste en descubrir lo novedoso en la rutina y práctica de lo habitual”.



Hola amig@s, soy la “ideóloga de vuestra **“Esfera del Tai Chi de Murcia”**”. Mi nombre es Christianne Trigueros, soy Instructora con el grado tradicional de SI SOOK en modalidades del Wu Shu: Tai Chi Chuan, Chi Kung y Choy Lee Fut Kung-Fu; titulada por la Asociación Deportiva y Cultural CHAN HEUNG: Asociación de Artes Marciales Chinas decana aquí en la Región de Murcia, también soy miembro activo y vicepresidenta.

Desde 2007-8 poseo el Grado de Cinturón Negro de Wu Shu (Taijiquan), Federada y Oficialmente Titulada por el Consejo Superior de Deportes, a través del Departamento de Wu Shu y Tai Chi Chuan de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. Con este boletín iniciamos una nueva etapa en la historia del Tai Chi en la Región de Murcia, con entusiasmo renovado y la intención de ofrecer un nuevo medio de comunicación y difusión que estreche vínculos entre l@s soci@s colaboradores-as de esta **nueva “organización”**. En ella os ofreceremos información, reflejaremos la marcha de nuestras actividades y difundiremos este tesoro cultural chino y los beneficios que la práctica de estas técnicas ancestrales puede proporcionar a vuestra salud.

Complementaremos la formación y prácticas que se han iniciado por parte de la Concejalía de Deportes y serviremos de apoyo a las diferentes Asociaciones y Escuelas ya existentes.

Quedan abiertas estas páginas a vuestra colaboración y a cualquier sugerencia que nos podáis presentar.

Christianne Trigueros.

“La esencia del Tai Ji Quan consiste en descubrir lo novedoso en la rutina y práctica de lo habitual”.

Email: christian-ne@hotmail.com

Asociación CHAN HEUNG

Email: asociacionchanheung_murcia@hotmail.com

Teléfono: 699 827 966

Página Web de la Asociación CHAN HEUNG y el Departamento de Wu Shu y Tai Chi Chuan – Chi Kung de F.MU.J.Y.D.A. (Federación de Judo y Deportes Asociados de la Región de Murcia).

[Http://www.taichichuanoficialmurciawushu.com/](http://www.taichichuanoficialmurciawushu.com/)



Lao Shi: Pedro Torrano, Director del Programa de Cursos y Actividades



LAOSHI* (profesor) Pedro Torrano, con más de 25 años de experiencia, nos brinda a partir de ahora su apoyo y conocimientos, que provienen de una **escuela tradicional** en su línea más pura y directa en cuanto al **Zhuang Dong Wu Shu** dentro del estilo Choy Lee Fut - Kung Fu, y que además actualmente sigue los programas Oficiales de **Xian Dai Wu Shu** (escuela contemporánea que trabajamos en esta nuestra **unión de grupos** “La esfera del Tai Chi”). Ambos sistemas se imparten

en el Departamento Nacional de Wu Shu y Tai Chi Chuan de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados.

Posee Titulación Oficial de Técnico Deportivo, Colegiado por el Registro Técnico Nacional y la Escuela Federativa: R.F.E.J.Y.D.A. (C.S.D / C.O.E. / M.E.C.)

Pedro Torrano en 1986 aprobó el curso de Árbitro de Kung Fu y al año siguiente consiguió su primer Cinturón Negro en la Especialidad de Tai Chi Chuan (Kung Fu), por el Departamento de Kung Fu de la Federación Española de Kárate y Disciplinas Asociadas. En 1988 (hace ya 21 años) fundó una Asociación de práctica de las Artes Marciales Chinas a la que puso el nombre de su escuela y de la que es Presidente: **Asociación Deportiva y Cultural CHAN HEUNG.**

Con una amplísima carrera pedagógica, es en la actualidad Delegado y Coordinador Técnico junto con la Federación en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia del Departamento Nacional de Wu Shu y Tai Chi Chuan de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados, **es formador de profesionales (FEDERAD@S)** que oficializan y convalidan titulaciones ante los Tribunales Oficiales Nacionales de Grados correspondientes.

Email: taichichuanmurciawushu@hotmail.com

EL QIGONG (CHI KUNG) ADAPTACIÓN DEL EJERCICIO PERFECTO



El Qigong o Chi Kung (Chi: esencia energética, fuerza interna o “vitalidad”. Kung: estudio, trabajo, desarrollo y cultivo) es un método profiláctico y terapéutico chino que combina en los principios de distintas tendencias filosóficas movimientos suaves, respiración para acrecentar la vitalidad y energía de la persona, el uso de la intención y concentración mental, etc. Estas son las ideas:

“YUAN” (circularidad esférica), sujetar la “esfera de CHI”, “sujetar el balón”, “posición de la bola de Chi”, etc. “SHEN” (el pensamiento activo, creativo), usar nuestra INTENCIÓN, desde el Shan Dan Tian (Centro energético o “campo de elixir” superior: “TAN TIEN”). Juntarnos para respirar el “KUNG de CHI” y ejercitarnos moviendo saludablemente nuestros JINGS (Ching’s) líquidos y sólidos combinando en esta “danza Qigong” nuestros lados YANG y YIN.

El Tao (camino, equilibrio entre el Yang y Yin, etc.) es ESFÉRICO y siempre está formado por el YANG BLANCO (con una pequeña esfera negra contenida en él y que representa a la “simiente de su opuesto”) y el YIN NEGRO (con una pequeña esfera blanca contenida en él y que representa a la “simiente de su opuesto”); en un continuo movimiento de crecimiento entre el máximo Yang y el mínimo Yin. “el círculo esférico del Tao nunca deja de girar”.

Como la práctica regular y correcta del Chi Kung regula a la persona, fortalece su estado saludable y previene y evita la enfermedad; es conocido también como “FUENTE DE JUVENTUD”, “MANANTIAL INAGOTABLE DE PAZ, SALUD Y VITALIDAD y un método idóneo para mantenerse en forma y protegerse de la “tensión y el estrés cotidiano”.

Numerosas investigaciones han demostrado que la práctica regular del Chi Kung, tanto como la del Tai Chi (Expresión del Chi Kung marcial), constituyen un tipo de ejercitación muy completo y beneficia a todos los órganos y sistemas del cuerpo:

SISTEMA CARDIOVASCULAR. Disminuye las pulsaciones del corazón y aumenta su irrigación y volumen, mejorando la función ventricular. Aumenta la circulación periférica y cerebral, y regula la presión arterial.

SISTEMA RESPIRATORIO. Regula el ritmo respiratorio. Aumenta el volumen de ventilación pulmonar y alveolar.

SISTEMA DIGESTIVO. Mejora la función gástrica, regula y fortalece la peristalsis, acelera la evacuación y elimina gases. Tonifica el hígado y el páncreas.

SISTEMA NERVIOSO. Protege la corteza cerebral a través de un mecanismo inhibitorio. Regula el Sistema Nervioso Vegetativo.

SISTEMA ENDOCRINO. Regula y mejora las funciones endocrinas: glándula hipofisaria, tiroides, testiculares, ováricas, suprarrenales y pancreáticas.

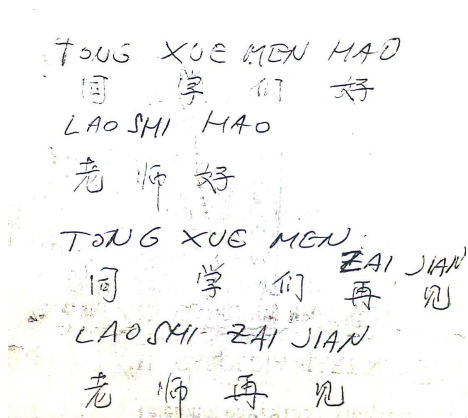
SISTEMA INMUNE. Corrige alteraciones en el timo, aumenta el número y capacidad de los linfocitos T, aumenta las inmunoglobinas y el número y actividad de los macrófagos.

SISTEMA LOCOMOTOR. Fortalece los huesos (evita la osteoporosis) y aumenta la elasticidad de músculos y resistencia de tendones y ligamentos.

METABOLISMO. Activa y regula el metabolismo de lípidos (colesterol) y azúcares.

Lógicamente, comprenderán que para que los efectos antes enumerados se produzcan, no basta con la exclusiva práctica del Tai Chi – Chi Kung. Los resultados se hacen patentes de forma asombrosa cuando se acompaña a esta práctica cotidiana de una alimentación correcta, hábitos saludables, etc. Un viejo dicho del Chi Kung dice: **“POCO PLATO, POCA CAMA Y MUCHO ZAPATO”** (Meditación y reflexión).

El Chi Kung, también llamado “MOVIMIENTO PRIMORDIAL”, es un ejercicio muy suave, ideado ingeniosamente para lograr que las fuerzas positivas y negativas encuentren la “armonía perfecta que equilibra la mente”, “controla el Chi” y conduce directamente a un “estado de profunda calma” (SUAVE, PAREJO, PROFUNDO y TRANQUILO ... ¿recuerdan?), “de meditación en movimiento”. Es una oportunidad para detener la excesiva inquietud y mecanicidad de nuestro cuerpo y nuestra mente, y ***“DISFRUTAR DE ESTOS MOVIMIENTOS SENCILLOS”***.



武術文化協會

“ASOCIACIÓN DE ARTES MARCIALES CHINAS WUSHU”

SOLICITUD DE INFORMACIÓN



L@s soci@s /colaboradores-as, además de ayudarnos en nuestra labor docente, permiten esta posibilidad: reciclaje, correcto aprendizaje y profundizar en la enseñanza, acceso a la formación profesional para la docencia, etc. Colaborar significa “compromiso”, o por lo menos la intención de participar en todos los eventos. Si no se asiste, porque no se pueda a alguno de ellos; por lo menos se participa en el esfuerzo para los gastos que se derivan de los mismos: **documentación, publicidad, edición, diplomas y certificados acreditativos, gastos generales de la Asociación en este proyecto, desplazamientos, etc.**

Deseamos agradecer de todo corazón a estas personas que colaboran para facilitar el acceso al verdadero TAI CHI. Como esta iniciativa es, digámoslo así: **“familiar para la esfera de acción del Tai Chi – Chi Kung en nuestra Región de Murcia”**, hemos pensado que en cada uno de los boletines que vayamos editando (2 ó 3 anuales ordinarios), se incluirá al final un **listado de SOCI@S – COLABORADORES-AS.**; enumerados por orden de antigüedad en “LA ESFERA DEL TAI CHI DE MURCIA”.

Al SUSCRIBIRSE: como Soci@ - Colaborador-a, además de recibir periódicamente estos boletines, disfrutará de:

DESCUENTOS EN CURSOS, ACTIVIDADES, MATERIAL DIDÁCTICO, PARTICIPACIÓN Y ACCESO A LOS ENCUENTROS GRATUITOS Y A LOS ENTRENAMIENTOS FEDERATIVOS REGIONALES...

... ADEMÁS DE OTRAS MUCHAS VENTAJAS.

Rellene esta solicitud y hágala llegar al-a la Profesor-a (Laoshi).

Emails: taichichuanmurciawushu@hotmail.com o asociacionchanheung_murcia@hotmail.com

(Donativos): Si desea colaborar o patrocinar con donación económica en este proyecto, esta es nuestra cuenta bancaria:

Asociación CHAN HEUNG

(Asociación Deportiva y Cultural no lucrativa)

C.I.: G30157267

C/. Horno de Abajo, Nº 14

BLANCA – 30540 (Murcia)

Proyecto: “La Esfera del Tai Chi de la Región de Murcia - Donaciones”

Cuenta de Asociación CHAN HEUNG

CAM: 2090 0106 33 0001038725

Nota: SE INCLUIRÁ EL NOMBRE DE LA EMPRESA O PARTICULAR EN EL LISTADO DE “PATROCINADORES DEL PROYECTO” en futuros boletines informativos.



<http://www.taichichuanoficialmurciawushu.com>

“LA ESFERA DE TAI CHI DE LA REGIÓN DE MURCIA”.



(Nota: este grupo específico está vinculado a la estructura de la Asociación Deportiva Cultural CHAN HEUNG. Los participantes de esta iniciativa no están obligad@s a ingresar en la misma. Los diplomas y acreditaciones que se emiten en los diferentes eventos son de la Asociación. Se considera a “La Esfera del Tai Chi de la Región de Murcia” un proyecto, sub-grupo o comisión de trabajo e investigación, iniciativa de l@s directiv@s de A.D.C. CHAN HEUNG de Murcia, cuyos objetivos coinciden en el propósito fundamental de promoción y divulgación de las modalidades propias, e incluso contemplan el ámbito deportivo o para la docencia, la posibilidad de ingreso en el Departamento de Wu Shu y Tai Chi Chuan de la Federación de Judo y Deportes Asociados de la Región de Murcia.)

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

Apellidos / Nombre.....

.....

Dirección.....

Población..... C.P.:

Provincia.....Teléfono:

Fecha y lugar de nacimiento.....

D.N.I.....

Email:.....

Blog o Página Web / http:.....

Deseo inscribirme como soci@ / colaborador-a: (Nº:)

(Notas: se realizarán 12 encuentros de periodicidad mensual con un importe de 6 € cada uno, lo que suma un total de 72 €. Además de los cinco encuentros cada 2,5 meses de las “Cinco Estaciones chinas” con un importe de 6 € cada uno, lo que suma un total de 30 €. La contribución para todos los eventos suma el total de 102 €. En el próximo boletín extra del mes de Enero de 2010 se pondrán las fechas concretas que podrán sufrir variaciones por diferentes motivos; así como el lugar: **PARQUE CÉNTRICO o CENTRO “cedido” en Murcia donde tendrán lugar los seminarios.**)

IMPORTE DE LOS SEMINARIOS:

Por la asistencia a 1 solo Seminario el importe será de **10 €**.

() **Seminarios mensuales 6 € X 12 = 72 €.**

() Encuentros de las cinco estaciones **6 € X 5 = 30 €.**

() Bono de asistencia a todos los eventos = **90 €.** (Ahorro de 12 € en total).

Formas de abono de las contribuciones:

() Contribución en efectivo al entregar este impreso.

() Adjuntar a este impreso fotocopia de transferencia bancaria a:

**Proyecto: “La Esfera de Tai Chi de la Región de Murcia”
(Encuentros de las cinco estaciones y/o mensuales
específicos).**

Cuenta de Asociación CHAN HEUNG

CAM: 2090 0106 33 0001038725

Firma del titular

Foto