

14° celebración:

Día Mundial del Taichi y el Chikung

La escuela de Chikung y Taichi Chuan YMAA Chile, del Maestro Dr. Yang Jwing-Ming y liderada por Daniel Chadud (Director Regional de la YMAA Sudamérica), conmemora un nuevo aniversario del Día Mundial del Taichi el sábado 27 de abril desde las 10 hrs en el Parque Araucano.

Este día se celebra en todo el mundo el último sábado de abril a las 10 hrs (horario local) de manera tal que se practique alrededor del planeta durante todo el día.

Ya son más de 70 los países que participan en esta celebración, creada en 1999 por el profesor norteamericano Bill Douglas y su esposa, Ángela Wong (<http://www.worldtaichiday.org>). El espíritu de dicha actividad es compartir con la comunidad estas milenarias artes, transmitiendo el bienestar y salud que trae su práctica.

¿Qué es el Chikung?

En chino, chikung significa literalmente "trabajo interno de la energía vital o bioelectricidad". Con ejercicios que integran la respiración y el uso de la mente como método de salud y entrenamiento, el Chikung activa la circulación de la energía (bioelectricidad) a través de los meridianos; fortalece los órganos internos; ejercita los huesos, las articulaciones y los músculos; promueve la relajación y el control del estrés; previene lesiones ocupacionales y expande la conciencia y las capacidades cognitivas.

¿Qué es el Taichi Chuan?

El Taichi Chuan es una arte marcial interno, que sigue la ley natural (Tao o filosofía Taichi), la que desde hace más de mil años promueve la relajación del cuerpo, los movimientos suaves y fluidos, una respiración profunda y una mente concentrada en estado meditativo.

Esta práctica, que ha ganado una extraordinaria fama a nivel mundial por sus múltiples beneficios para la salud, nos integra como cuerpo-mente-espíritu, llevándonos a un estado superior de conciencia y generando un fluir abundante de Chi, lo que produce un profundo bienestar.

Se invita a esta celebración a toda la comunidad, en especial a quienes se interesen en estas prácticas y quieran conocer un poco más, independiente de si se cuenta con experiencia o no. Se ofrecerá una clase gratuita completa de Chikung y a continuación otra de Taichi Chuan, para que los asistentes puedan comprender y disfrutar de estas prácticas milenarias, que vienen a



¿Dónde y cuándo?

El sábado 27 de abril desde las 10 hasta las 13 hrs, en el Parque Araucano, Av. Presidente Riesco 5698, Las Condes (hay estacionamientos). Práctica frente a entrada por Rosario Norte con Presidente Riesco (jardines junto a los rosadales).

Programa:

De 10 a 11 hrs, clase introductoria de Chikung, abierta a todo público.

De 11 a 12 hrs, clase introductoria de Taichi Chuan, abierta a todo público.

De 12 a 12:30 hrs, demostraciones de alumnos intermedios y avanzados, forma de manos estilo Yang YMAA (modalidad lenta, velocidad media y rápida), forma de espada, entre otras.

De 12:30 a 13 hrs, convivencia con té verde, para compartir y conocer las actividades de la Escuela YMAA Chile.

Recomendaciones: Portar ropa cómoda y comer liviano.

equilibrar las maravillas de nuestro mundo moderno, complementados con la sabiduría ancestral de estas prácticas orientales.

Más información en: www.ymaa.cl