



推手

# TAI CHI-MEDITACIÓN

con Juan Gorostidi

[www.taichichuaneskola.com](http://www.taichichuaneskola.com)

<http://juangorostidi.info/es/>

en Latores, Oviedo (Asturias) del 4 al 6 de octubre/2024

## **Tai chi, una filosofía práctica que busca la comprensión profunda del ser humano en contacto con su cuerpo en movimiento**

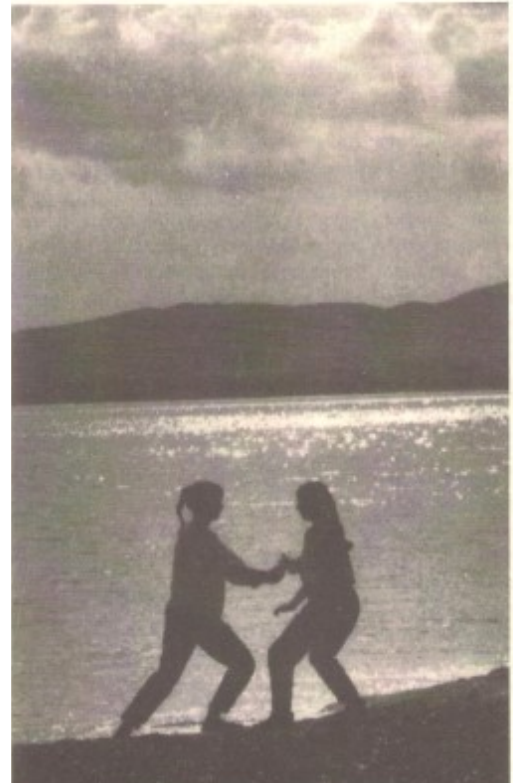
Como filosofía práctica, el Tai chi supone una teoría del conocimiento que se puede aplicar en el sentido de mejorar la vida de la gente, en áreas como la salud, la comunicación, la convivencia, etc.

Entre sus objetivos iniciales está el entrenamiento de la atención, la capacidad para relajar y liberar tensiones corporales, y promover un estado interno de calma mental mediante unas técnicas de movimiento corporal trabajadas en diferentes ritmos de intensidad y fluidez.

Tai chi es solidez y destreza técnica, pero también escucha interna y respuesta corporal, utilizando un lenguaje marcial de extrema sutileza.

Aunque el aspecto más trascendente de su práctica se refiere a su enfoque meditativo, lo que supone un compromiso con el autoconocimiento y la comprensión profunda de la propia experiencia interna.

Se puede ver el Tai chi como una disciplina filosófica y meditativa orientada a la búsqueda de Verdad y al desarrollo de Consciencia.



En este seminario intensivo, abierto tanto a practicantes como a aquellos que quieran familiarizarse con el Tai chi en un primer contacto, trabajaremos todos los aspectos de la práctica adaptados al nivel de los asistentes:

- **Ejercicios de entrada o calentamiento:** desbloqueo, tonificación, estiramientos, movilización articular,...
- **Trabajo energético,** desde lo fuerte con la liberación de tensión, a lo suave, sutil y expansivo.
- **Dinámicas de contacto, interacción y escucha comunicativa.**
- **Aspectos teórico y filosófico** de la práctica.
- **Práctica meditativa** con el sonido, el movimiento y la quietud.



# TAI CHI-MEDITACIÓN

con Juan Gorostidi

[www.taichichuaneskola.com](http://www.taichichuaneskola.com)

<http://juangorostidi.info/es/>

推手

en Latores, Oviedo (Asturias) del 4 al 6 de octubre/2024

Impartido por Juan Gorostidi, fundador y director de Tai Chi Chuan eskola de San Sebastián desde 1991, autor de "Levantar la mirada. Tai Chi Chuan, fundamentos para una práctica contemporánea". (Liebre de Marzo, 2008).

## Cuestiones prácticas

- El curso tendrá lugar en la Casa de Espiritualidad, Carretera de Latores 11, Oviedo, Asturias [www.casaespiritualidadoviedo.org](http://www.casaespiritualidadoviedo.org) (a unos 2 km. de Oviedo. Ver mapa).
- El precio del curso, estancia incluida es de 210 Euros.
- El alojamiento en habitaciones individuales.
- Comenzaremos a las 7 de la tarde del viernes 4 de octubre, para terminar tras la comida del domingo 6.
- Para inscribirte o aclarar cualquier duda al respecto puedes llamar o Wasap al 620 56 15 57 (Javier de Castro) o escribe a: [javierdecastro11@gmail.com](mailto:javierdecastro11@gmail.com)
- Más información sobre el enfoque del trabajo en:  
[http://www.taichichuaneskola.com/pdf/construir\\_un\\_laboratorio\\_entrevista\\_a\\_juan\\_gorostidi.pdf](http://www.taichichuaneskola.com/pdf/construir_un_laboratorio_entrevista_a_juan_gorostidi.pdf)  
<http://juangorostidi.info/es/>

