

## TALLER DE TAI JI QUAN

Impartido por:



MAESTRO SHI MIAOZHI



PROF. MIGUEL FOMINAYA

- **Duración:** 6 semanas.
- **Fechas:** 27 de febrero, 5 y 12 de marzo, 2, 9, 16 de abril de 2016.
- **Horario:** sábados: 12:30-14:00 h.
- **Lugar:** Sede del Instituto Confucio de Madrid, c/Goya nº 10.
- **Alumnos:** mínimo 15, máximo 25.
- **Precio:** 60 €
- **Requisitos:**
  - **Edad:** mayores de 25 años.
  - **NO** se requieren conocimientos previos.
  - Necesario llevar pantalón largo y zapato deportivo. Traer calzado de repuesto para poder acceder al gimnasio.
- **Inscripción y forma de pago:**
  - La **inscripción** al taller se realizará por orden estricto de pago **hasta el día 25 de febrero**. Para formalizarla, es necesario descargarse el formulario de inscripción.
  - El pago se realizará mediante **transferencia bancaria** una vez se haya confirmado la inscripción al curso por parte de la organización, al siguiente número de cuenta:

- **Titular:** FUAM/Instituto Confucio de Madrid
- **Entidad:** Banco Santander
- **Nº de cuenta:** ES11 0049 6704 56 2010018276

Se deberá mandar el comprobante de pago a [cursos@confuciomadrid.es](mailto:cursos@confuciomadrid.es)

---

## Introducción al curso

El *tai ji quan* es reconocido a nivel mundial como un excelente sistema para la unidad física y mental. Movimientos del cuerpo junto con la concentración, la respiración, la dirección de la mirada etc., hacer de esta disciplina que sea única en el mundo.

El *qigong* es una serie de técnicas relacionadas con la mente, la respiración y el ejercicio físico. Originariamente, comenzó para mejorar el entrenamiento de las artes marciales pero debido a sus ventajas rápidamente se empezó a usar para mejorar la salud, curar enfermedades, prolongar la vida y en los templos se empezó a usar para mejorar el progreso espiritual.

## Contenido del curso

### A / Taiji:

Calentamiento enfocado a la práctica del *tai ji*.  
Estiramientos apropiados para el entrenamiento del *tai ji*.

Tai Ji Ji Ben Gong / II  
Estático / Dinámico  
Posiciones fundamentales del *tai ji*.  
Pasos esenciales en la práctica del *tai ji*.  
Movimientos fundamentales del *tai ji*.

Tai Ji Quan / II  
Forma de Tai Ji - Yang

### B / Taiji Qigong:

Posición  
Respiración  
Equilibrio, relajación, consistencia  
Movimientos tendinomusculares

## Profesores del curso

### MAESTRO SHI MIAOZHI

Desde su ingreso, siendo tan solo un niño, en el Templo Shaolin se convirtió rápidamente en discípulo de importantes maestros, y fue seleccionado para realizar diversas exhibiciones internacionales y difundir la cultura Shaolin.

Tras unos años como profesor fue designado como responsable de la enseñanza a los alumnos internacionales del Templo Shaolin y es posteriormente (año 2001) nombrado jefe de los Maestros Guerreros.



En 2008 es invitado a venir a España a difundir las artes marciales chinas y su cultura. A partir de este momento realiza numerosas exhibiciones de *tai ji* y kung fu ante distintas personalidades destacadas de España y China, como el embajador de China, como las de Celebración del Año Nuevo Chino o como colaboración con importantes empresas.

Durante su larga trayectoria ha conseguido importantes victorias en festivales y competiciones tanto en China como en otros países.

Actualmente colabora con distintas instituciones y organizaciones en la enseñanza del Shaolin Kung Fu, Tai Ji, Sanda, formas tradicionales y de imitación y manejos como al Shaolin Dao, Shaolin Gun, etc.

# **PROFESOR MIGUEL FOMINAYA**

Desde los doce años que comenzó en el mundo de las Artes Marciales son ya más de 30 los que lleva vinculado a estas disciplinas. Cofundador de la Asociación Española de Songshan Shaolin Kung Fu ha desempeñado distintos cargos de responsabilidad en esta y otras organizaciones como el Club Deportivo Español de Shaolin Kung Fu y la sección de Artes Marciales del Centro Cultural de la Embajada de China en Madrid.



Especializado en Taiji, Qigong y Kung Fu tradicional ha colaborado y participado en numerosos eventos a nivel nacional e internacional, así mismo ha impartido cursos tanto en España como en el extranjero. Y también ha participado y colaborado de manera activa con universidades y centros de estudios tanto públicos como privados nacionales e internacionales para la difusión de estas disciplinas. También ha colaborado en las exhibiciones llevadas a cabo para distintas personalidades y organismos como el embajador de China en España, El Centro Cultural de China en Madrid, etc.

Asiduamente viaja a China donde complementa sus conocimientos de Taiji, Qigong y Kung Fu. De la mano del que ha sido y es su Gran Maestro, Shi Miaozhi, ha tenido la oportunidad de conocer y ser alumno de importantes maestros de estas disciplinas.

Desde el año 2010 ha estado impartiendo clases y cursos y desde el año 2012 en que abrió sus puertas El Centro Cultural de China en Madrid ha impartido clases de manera ininterrumpida.