

TALLER DE TAI JI QUAN

Impartido por:



MAESTRO SHI MIAOZHI



PROF. MIGUEL FOMINAYA

- **Duración:** 6 semanas.
- **Fechas:** 21 y 28 de mayo, 4, 11,18 y 25 de junio 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 21 de mayo**. Para formalizarla, es necesario rellenar el formulario que hay en la web.
 - 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

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 Miaozi, 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.