

Introdução ao Tai Chi Chuan

Estão abertas as inscrições para nova turma do curso de extensão "Introdução ao Tai Chi Chuan". As aulas serão toda terça e quinta-feira, das 18h00 às 19h00, na Dança-UFV.

Nossa Escola em Viçosa: temos treinado Tai Chi Chuan do estilo Yang em Viçosa desde o ano de 2000, com treinos de duas a seis vezes por semana. Já passaram por estes treinos mais de 200 alunos. Todo este trabalho é supervisionado pela instrutora Luciana Maia Menezes, da escola "Tai Chi Chuan BH/MG", através de Seminários regulares em Viçosa, em Belo Horizonte, e em outras localidades da região. Além disto temos seminários internacionais anuais, sob a instrução de Alex Dong (<http://www.alexdongtaiji.com/>), da quarta geração de mestres de Tai Chi, que nasceu na China e imigrou para os EUA.

Benefícios: Diferente do que muita gente pensa, o Tai Chi Chuan é um ótimo exercício para manter a forma e fortalecer os músculos e tendões, além de ser benéfico para pessoas com quadro de obesidade, depressão, artrite e problemas cardíacos.

Facilita o alongamento do corpo e ativa a circulação.

Ajuda a resolver problemas posturais e dores na coluna, previne problemas circulatórios e cardiovasculares, previne doenças reumáticas, fortalece o funcionamento dos órgãos internos e previne a lesão por esforços repetitivos (LER).

Vários benefícios psicológicos também podem ser observados. O Tai Chi Chuan ajuda a combater os males decorrentes do estresse, como depressão, ansiedade e insônia. Promove maior concentração e tranquilidade. A consciência do movimento e da respiração estimula, ao mesmo tempo, o corpo físico e energético para um equilíbrio integral.

Estilo Tung Ying Jie e Nossa Escola: Tai Chi Chuan BH

Este estilo de Tai Chi Chuan foi transmitido através da linhagem de Dong Yinjie (Tung Ying Jie), que ficou mundialmente conhecido como o mais talentoso discípulo de Yang Cheng Fu. Nossa escola, Tai Chi Chuan BH, é filiada a **Tung Ying Jie Legacy**, fundada pelo Master **Alex Dong** que mantém ainda hoje os mesmos elevados padrões de ensinamentos.

O que é o Tai Chi Chuan : É uma arte marcial milenar que emprega ao mesmo tempo esforço e suavidade. Utiliza-se o corpo como um todo, trabalhando músculos e tendões, com posturas que exigem muita dedicação e disciplina. As posturas devem ser praticadas de maneira correta e com a instrução de um professor qualificado para se alcançar os benefícios.

A sequência é uma arte dinâmica de movimentos contínuos, circulares, rítmicos e

fluidos em contínua transformação, como “nuvem flutuante” ou “água corrente”, seguindo os mesmos princípios da filosofia do Ying/Yang. Se apropriadamente executado, o Tai Chi Chuan é uma forma elevada de Chigong (Qigong) e, portanto uma disciplina completa para manter a forma e a saúde mental e energética.

O Tai chi Chuan não é uma prática esotérica nem uma filosofia de vida. Deve ser praticado por aqueles que gostam de exercício físico aliado a uma disciplina oriental. Os benefícios advêm do treino persistente e constante.

Outros Benefícios: Diferente do que muita gente pensa, o Tai Chi Chuan é um ótimo exercício para manter a forma e fortalecer os músculos e tendões, além de ser benéfico para pessoas com quadro de obesidade, depressão, artrite e problemas cardíacos.

Facilita o alongamento do corpo e ativa a circulação.

Ajuda a resolver problemas posturais e dores na coluna, previne problemas circulatórios e cardiovasculares, previne doenças reumáticas, fortalece o funcionamento dos órgãos internos e previne a lesão por esforços repetitivos (LER).

Vários benefícios psicológicos também podem ser observados. O Tai Chi Chuan ajuda a combater os males decorrentes do estresse, como depressão, ansiedade e insônia. Promove maior concentração e tranquilidade. A consciência do movimento e da respiração estimula, ao mesmo tempo, o corpo físico e energético para um equilíbrio integral.

