

Tai Chi

Escrito por Administrator

Domingo, 18 de Septiembre de 2011 13:16 - Actualizado Viernes, 23 de Septiembre de 2011 10:23

El Tai Chi (Tàijiquán) es un arte marcial desarrollado en China y que actualmente practican millones de personas por todo el mundo.

Son una secuencia de movimientos consecutivos llamados Forma. Se ejecutan con lentitud y con aguda consciencia del momento presente.

Son muy reconocidos los beneficios que proporciona para la salud y como técnica de meditación, así como favorecedor del desarrollo de la personalidad y la confianza en uno mismo.

Aquí veremos la más popular forma de Tai Chi, Beijing estandarizada (simplificado) 24 formas. La realiza Angela Hsu Cantafio, tiene el oro y una medalla de plata nacional y campeóna internacional.

Esta practica magistral de Tai Chi por Angela ha sido filmada en Sydney, Australia.

Tai Chi

Escrito por Administrator

Domingo, 18 de Septiembre de 2011 13:16 - Actualizado Viernes, 23 de Septiembre de 2011 10:23
