



En el Centro de Artesanía de las Artes Escénicas siguen surgiendo actividades con colaboradores. Si tu también tienes una propuesta que hacernos no dudes en contactarnos.

Mediante el término global de Chikung nos referimos a un amplio sistema de ejercicios cuya principal finalidad es la mejora de la salud de quien lo practica. Se basan en los principios de la Medicina Tradicional China, para la que nuestra salud depende de cómo se mueve y distribuye la energía vital en el vasto sistema de meridianos que recorre nuestro cuerpo. Por otro lado, el Taichi Chuan es un arte marcial desarrollado hace aproximadamente un milenio, cuyos movimientos y ejecución se basan en el concepto taoísta del Taichi. La práctica de ambos, o de uno de ellos, no solo proporciona salud física sino salud emocional. La cultura china lleva milenios tratando la salud de las personas como algo holístico (cuerpo y mente), adelantándose a las recientes corrientes científicas occidentales que promulgan la salud holística en base a los más novedosos avances y descubrimientos en los campos de la medicina, psicología, cognición, etc... Hoy por hoy, quien más o quien menos, ha oído hablar de la inteligencia emocional, de los efectos del estrés en nuestros organismos, etc, etc, etc...

La medicina china lleva milenios asociando el funcionamiento de nuestros órganos vitales a las emociones. Por eso, tanto en la práctica de Chikung como en otras disciplinas no tan aparentemente relacionadas con la salud, como las artes marciales y, especialmente, las artes marciales internas como el Taichi Chuan, el principio motor de cada postura, de cada movimiento, de cada serie, es trabajar sin tensión, dejando de lado cualquier emoción que nos perturbar, de manera que su ejecución nos pueda aportar todas aquellos beneficios para los que cada postura, cada movimiento, cada serie, hayan sido desarrollados específicamente.

Imparte: Raúl Rubio

Taichi Chuan: Jueves de 20:00 a 21:00h.

Chikung: Próximo inicio de grupo semanal

DONATIVO:

30 €/persona

Información y reservas: 654044810 ó raul.rubio@lagrullablanca.com

DONDE: Centro de Artesanía de las Artes Escénicas.

Calle Ercilla, 48. Metro Embajadores, Delicias

www.residuiteatro.com

info@residuiteatro.it

*ACTIVIDAD SOLO PARA SOCIOS.

El Carnet asociativo cuesta 3 euros y se renueva al comienzo de cada año.

(Pincha [AQUÍ](#) para conocer las oportunidades para socios que ofrece la asociación Residui Teatro)

* Para participar en los cursos y actividades que se desarrollen en el Centro de Artesanía de las Artes Escénicas es necesario adquirir el carnet de socio de Residui Teatro. **El coste es de 3 euros**

y se renueva al comienzo de cada año. ¡Ayúdanos a sostener el proyecto!

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)