

## TAI-CHI

Prof. Héctor Oviedo.

Lunes y miércoles de 18.00 a 19.00 horas. Precio: 45 &euro;

Lugar de realización: Calle Toledo nº 90. Entreplanta

Inicio: 19 de enero de 2009

Jueves de 19.00 a 20.00 horas. Precio: 48 &euro;

Lugar de realización: Calle León nº 3. 1º.

Inicio: 22 de enero de 2009.

A pesar de que a primera vista el Tai Chi Chuan se asemeja a una pacífica y encantadora danza de equilibrio, es en realidad un arte marcial. La antigua tradición de la China lo define bellamente como el arte de ocultar la dureza dentro de la suavidad, como una aguja envuelta en algodón.

También se la ha definido como meditación en movimiento, aunque deberíamos dejar en claro qué es lo que se entiende por meditación. En general, los orientales ponen bajo ese rótulo algo muy distinto de lo que para el occidental es meditar. Mientras para éste meditar significa pensar, hacer un esfuerzo intelectual, para Oriente la meditación busca callar la actividad de la mente a fin de que surja otro tipo de sabiduría, más esencial e intuitiva.