



## SEMINARIO INTERNACIONAL TAI CHI FAMILIA YANG



### Mensaje del Director

Estimados amigos y compañeros:

**Antes que nada quiero darles la bienvenida a cada uno de ustedes a este fabuloso evento.**

Yo como ustedes tuve la inquietud hace 20 años de conocer el auténtico Tai Chi Chuan directamente de la fuente , y es que todos los que alguna vez nos interesamos o practicamos el Tai Chi nos llega ese momento en el que queremos saber más, saber por que funciona, como funciona y como debería ser el auténtico Tai Chi Chuan. Hoy en día en el mar de información que nos rodea existen cientos de personas que practican este hermoso arte y que a la vez afirman tener el conocimiento correcto del Tai Chi Chuan, y entonces nos hacemos la pregunta; ¿a quien creerle? Esta misma pregunta me llevo hace 15 años a buscar en los rincones del mundo desde Asia hasta America a los descendientes directos de los creadores del Tai Chi Chuan, y hoy gracias al apoyo de todos ustedes se ha hecho posible tenerlos en México.

Una de mis primeras sorpresas al conocer al gran maestro Yang Jun fue descubrir que las **formas 24 , 16 y 8 entre otras no pertenecían** originalmente a este estilo, sino que fue una creación de la Universidad de Beijing en los años 1950's de nuestra época . En esos tiempos el gobierno de China necesitaba un método estándar y simplificado para que toda la población pudiera aprender Tai Chi por lo que designo a académicos de educación física y otras áreas para crearan una forma corta ( pues todas las conocidas hasta entonces eran de aprox 103 movimientos ) para poder difundir el Tai Chi en China. Siendo estos académicos en su mayoría estudiantes del estilo Yang; tomaron aproximadamente 80% de la familia Yang y un 20% de las otras familias para diseñar un nuevo Tai Chi el "Estilo Moderno" . De aquí que en muchos lugares se conociera a la forma 24 como estilo Yang aunque en realidad rompe con muchas reglas del estilo Yang original.

En este magno evento tendremos oportunidad de conocer el auténtico estilo Yang tal y como su familia lo ha preservado durante siglos, esta es una enorme oportunidad para iniciarse en una practica verdaderamente ancestral y para recordar y reafirmar los movimientos para aquellos que repetimos el seminario cada año. **Nos sentimos muy agradecidos** por el apoyo que nos brinda con su presencia en este evento, con él podremos continuar estos eventos por muchos años más trayendo a México a los mejores exponentes de nuestro Arte Marcial.

Algunos puntos importantes que les ayudaran a aprovechar lo mejor del seminario son:

**1.- Postura de “ Lock ”** en ocasiones el maestro Yang nos pedirá evitar la posición de lock , en ingles la posición de candado quiere decir que evitamos que el hueso de la rodilla se meta o el de los codos, es decir que el brazo o la pierna queden “casi ” totalmente extendidos pero siempre con una pequeña flexión que evita que el hueso de la rotula se esconda en la articulación.



**2.- Caderas.-** En ingles hablaremos de Cadera izquierda y Cadera derecha, esto es un poco complicado para nosotros pues estamos acostumbrados a llamarle cadera o cintura indefinidamente pero en realidad Cintura es solo una y cadera consideramos dos la izquierda y derecha que son la parte en la que el hueso de la pierna se une con el tronco del cuerpo y por lo tanto tenemos dos.

**3.- Un detalle importante** del estilo Yang tradicional es que los pies no se acomodan después de realizar una posición como se hace en el estilo moderno, es decir tomamos cuidado de donde colocar nuestros pies ya que una ves colocados no los moveremos.

**4.- Durante el evento** saludaremos al maestro : “ Yang Lao Shi Hao” y lo despediremos con : “ Yang Lao Shi Zai Jian”

**5.- Si esta es su primera ocasión** en la que nos acompaña por favor no se preocupe por aprender la forma completa, le hemos dejado una copia del video de la forma completa con su material y lo que queremos es que se concentre en llevarse lo mas posible sobre la técnica correcta del estilo Yang.

Finalmente le dejamos algunos documentos anexos en esta carpeta, nuestro reglamento y números de teléfono importantes, una vez más :

**¡bienvenidos a nuestro seminario!**

Atte:

Lic. Daniel Corona A.  
Director Familia Yang de México  
daniel@kungfu.com.mx  
(55)5673 5682



Teléfono Oficinas Acoypa: (55) 5673 5682 / 5594 6501  
Tell Hotel City Express: (55) 54836700  
Aeropuerto CD México: (55) 2482 24 24 / 2482 2400



## 10 Principios del Tai Chi Chuan

1. Vacío Animado ascendente y energético
2. Hundir el pecho y estirar la espalda
3. Relajar la cadera
4. Separar lo vacío de lo lleno
5. Hundir los hombros y bajar los codos
6. Usar la intención en lugar de la fuerza
7. Sincronizar la parte alta y baja del cuerpo
8. Coordinar lo interno con lo externo
9. Practicar continuamente y sin interrupción
10. Buscar la calma en el movimiento

## 13 Posturas (Energías) del Tai Chi Chuan

Las 13 posturas del Tai Chi Chuan están compuestas de 8 energías y 5 pasos o direcciones:

### 8 Energías:

Cobertura, rotar hacia atrás, presionar, empujar, jalar, golpe con el codo, golpe con el hombro y energía de separación

### 5 Pasos o direcciones:

Al frente, atrás, ver a la izquierda, a la derecha y al centro.



## REGLAMENTO PARA EVENTOS

1. Está prohibido consumir bebidas alcohólicas y/o estupefacientes en lugares públicos portando el uniforme de alguna escuela y dentro del evento.
2. El presente reglamento esta sujeto a cambios y modificaciones por parte de la administración.
3. Los practicantes deberán presentarse al seminario sin acompañantes, con excepción de aquellos que sean menores de edad, quienes podrán ser escoltados por un padre o tutor.
4. **Esta prohibido asistir a clase con cámaras o electrónicos capaces de registrar imágenes o audio.**
5. El diploma o certificado que emite la academia únicamente respalda la asistencia al evento.
6. El Templo Shaolin de México AC, se reservan el derecho de admisión.
7. No se aceptara la asistencia de personas :
  - a. **No confirmadas antes de la fecha de cierre de admisiones.**
  - b. **De dudosa reputación, o de conocido mal uso de las artes marciales.**
  - c. **Que no cubran por completo el costo del evento.**
  - d. **Que tengan procesos Jurídicos Civiles y/o penales en su contra.**
  - e. **Que tengan algún adeudo anterior con el comité organizador.**
  - f. **Que no hayan firmado este reglamento.**
8. El Templo Shaolin de México AC, realiza eventos en sus instalaciones únicamente de carácter privado NO PUBLICO y en cualquier momento se reserva el derecho de cambiar el presente reglamento a su conveniencia.
9. Deberá presentar en original su comprobante de pago, este reglamento y descargo firmado y una identificación oficial para ingresar al evento.
10. Una vez en el evento deberá portar siempre su gafete o pulsera de identificación en lugar visible.
11. Esta prohibido vender cualquier tipo de producto o realizar actos de comercio ó promoción de eventos dentro del seminario, así como repartir propaganda de cualquier tipo.
12. No hacemos devoluciones de dinero por ningún motivo, por favor considérelo antes de inscribirse.
13. No aceptamos cheques no depositados en la cuenta del Templo antes de la fecha límite de inscripciones
14. Deberá mantener un espíritu de cooperación y de convivencia amistosa en todo momento.

### Descargo de Responsabilidad

Yo, \_\_\_\_\_, de nacionalidad \_\_\_\_\_, mayor de edad, de estado civil \_\_\_\_\_, de profesión u ocupación \_\_\_\_\_, provisto del documento de identidad \_\_\_\_\_, domiciliado y residente en la ciudad de \_\_\_\_\_, OTORGO FORMAL DESCARGO de todo reclamo, juicios, derechos de acción, pérdidas, cargos, daños, demandas, deudas o causales de acción, de tipo legal o patrimonial y en general cualquier responsabilidad Civil o Penal y posibles daños y reclamaciones de Terceros, que haya tenido, tenga o tuviera contra la Asociación Civil TEMPLO SHAOLIN DE MEXICO, a sus directivos, profesores, instructores, adjuntos, miembros, organizadores y patrocinadores de eventos y actividades relacionadas con las disciplinas, clases, talleres o seminarios impartidos dentro de las instalaciones de esta Institución o cualesquier lugar designado para de dichas actividades, en el entendido de que me encuentro consciente y se me han explicado los riesgos y consecuencias implicados en la(s) disciplinas físicas y Artes Marciales en la(s) que acuerdo en participar y declaro haberlas entendido y aceptarlas plenamente. Así mismo Declaro que conozco el reglamento de la institución y me comprometo a respetarlo. Declaro que me encuentro en perfecto estado de salud, sin restricciones médicas o condiciones preexistentes que impidan o reduzcan mi capacidad para ejercitarme en la(s) disciplina(s) a la que me inscribo, no utilizo ningún tipo de medicamento prescrito o sustancia alguna para padecimientos de salud de cualquier orden y en caso de cambiar esta situación me comprometo a notificar a los directivos de esta Institución de inmediato, en el entendido de que si los directivos autorizan la asistencia o permanencia en la(s) disciplina(s) será bajo mi absoluta responsabilidad. De igual manera hago constar que me encuentro en perfecto estado de mis facultades físicas y emocionales, sin suspensión de mis derechos civiles por lo que el presente DESCARGO lo firmo y acepto sin constreñimiento alguno y bajo mi entera responsabilidad.

\_\_\_\_\_  
Firma



Formas a Trabajar en video:

## Forma 22



<https://youtu.be/ESmo4-vKPsg>

## Forma de Sable



<https://youtu.be/h9bVukhCniw>