



TAIJI 37

Retiro. España, 2024

Del 10 al 14 de Abril

Con Andy Henry.

En este Retiro

Andy Henry nos enseñará los principios y la esencia del Taiji, utilizando la Forma 37 de Taiji creada por el Dr. Shen Hongxun, Gran Maestro de Taiji.

Cada día estudiaremos los **movimientos y las posturas de la Forma del Taiji 37 desde el principio**. Esperamos llegar a completar un tercio del camino en los 5 días, y que completemos el estudio de la Forma de Taiji 37 en los próximos dos retiros de Taiji, en 2025 y 2026.

Las enseñanzas serán una mezcla de **forma, posturas de taiji y práctica de fuerzas de taiji**. También apoyaremos la práctica individual con **trabajo en parejas**, estudiando el **empuje de manos**, y las **aplicaciones** de las posturas y movimientos que vayamos viendo.

También practicaremos la **Meditación de Taiji** para desarrollar nuestras habilidades sensoriales, y profundizar en la esencia del Taiji como camino sanador y espiritual.

Taiji 37

El Taiji es un arte marcial interna, que combina movimientos suaves y fluidos con técnicas de respiración y meditación. Puede ayudarnos a mejorar nuestra salud, bienestar y vitalidad, y a equilibrar y armonizar nuestra energía.

Estudiaremos su relación con la filosofía taoísta, los principios de Unidad y Dualidad, con los cinco elementos y las 5 direcciones. Todo ello habla de impermanencia, mutabilidad y transformación. Todos estos elementos se combinan, cambian y dan lugar a la diversidad. Y la necesidad de equilibrio entre ellos es evidente.

Andy impartirá clases para principiantes, estudiantes de Taiji y practicantes estables al mismo tiempo. Todos los niveles son bienvenidos, y todos serán acompañados en su desarrollo.

Aquellos que participen en este retiro, y en el de Lisboa en Mayo, recibirán un **descuento de 100€** en el retiro de Lisboa, para facilitar la asistencia a ambos.

Historia del Taiji 37



En el mundo moderno, el Taiji suele practicarse estudiando una forma. (Una forma larga suele constar de 108 movimientos, mientras que las formas más cortas pueden tener diferentes longitudes). Pero ésto es realmente nueva en el campo del Taiji. Históricamente se practicaba utilizando 37 posturas de pie y adiestrándose en cómo utilizarlas. Cada estilo familiar de Taiji tiene sus propias versiones de las 37 posturas y de cómo practicarlas.

Estas 37 posturas proceden de los 13 principios del Taiji, desarrollados por su fundador Chang San Feng. Las 37 formas y posturas del Dr. Shen Hongxun son un estilo y método particular de esta práctica, que permite al estudiante desarrollar una rápida conexión con su Qi, o energía vital, y cómo utilizar las diferentes fuerzas del Taiji Jin, primero para su propia sanación, y después para poder utilizarlas en el trabajo en pareja, tanto cuidando de los demás como defendiéndonos si es necesario. Este nivel de trabajo es un proceso largo, y los estudiantes del retiro podrán probarlo y llevarse las claves para practicarlo, desarrollarlo y realizarlo después del retiro.

ANDY HENRY



Andy Henry es maestro y sanador en el campo del Qi Gong, con una importante trayectoria y reconocido prestigio internacional.

Ha estudiado con diferentes maestros de los campos de la sanación, las Artes Marciales, y las diversas tradiciones espirituales de oriente y occidente, desde mediados de los años 80.

En 1990 comenzó a estudiar con el Dr. Shen Hongxun, fundador de los sistemas de Taijiwuxigong, Taiji 37, Buqi, y recibió permiso para enseñar en 1995. También ha estudiado Shiatsu, Acupuntura y Fitoterapia, y tiene amplia formación en diversos sistemas de meditación.

Tiene grupos de estudiantes en Inglaterra, España y Portugal, y enseña y pasa consultas individuales en diferentes clínicas en estos países

EN LA PEREDA



Casas rurales PRIMORÍAS

www.primorias.es/es/



Hotel LA POSADA DE BABEL

www.laposadadebabel.com

PRECIOS:

Todo incluido, en habitación individual:	710€
Todo incluido, en habitación doble:	650€
T.I. en habitación individual con baño compartido:	690€
Sólo el retiro y los descansos:	390€

Es necesario reservar plaza.

CÓMO LLEGAR (PARA LOS QUE VIENEN DE LEJOS)

Hay tres aeropuertos posibles:

- Santander. A unos 45 minutos en coche del lugar del retiro
- Asturias. 90 minutos. Creo que hay un vuelo directo desde Lisboa.
- Bilbao, 115 minutos, pero más ofertas y horarios.

La forma más fácil de llegar del aeropuerto al hotel es en taxi. El coste sería de unos 120€ desde Santander o Asturias, y 200€ desde Bilbao. Así que si sois un grupo puede ser una buena opción. (Puedo conseguir un taxi de 7 plazas). O me lo decís y, si tengo información de quién llega a qué aeropuerto, y a qué hora, os puedo agrupar.

Otra opción es buscar un blablacar. (También os podemos ayudar con esto, ya que hay grupos de what's up para estos viajes en la zona).

Y la última opción es venir en autobús. Es más largo y puede que tengas que cambiar de autobús. La compañía de autobuses es alsa: <https://www.alsa.es/> Si necesitas más información de nuevo podemos ayudarte.



INFORMACION E INSCRIPCIONES

Yolanda

taijiwuxigongspain@gmail.com

Tfno: (34) 630 909 787