

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2025

DOSSIER #37

# INICIACIÓN AO TAI CHI



HISTORIA, FILOSOFÍA E BENEFICIOS



# Introducción

O Tai Chi Chuan (ou simplemente Tai Chi) é unha antiga arte marcial chinesa que combina **movemento, meditación e respiración para promover a saúde, o benestar e a autodefensa**. Este dossier pretende ofrecer unha visión completa sobre o Tai Chi, dende a súa historia e filosofía ata os seus beneficios e práctica moderna.

## Historia do Tai Chi

O Tai Chi ten a súa orixe na **China imperial**, sendo atribuído a Chen Wangting, un guerreiro da dinastía Ming que viviu no século XVII. Inspirado nos principios taoístas do equilibrio e na teoría do Yin e Yang, **desenvolveu unha serie de movementos fluídos e rítmicos que combinaban a loita con técnicas de respiración e meditación**.

A arte marcial evolucionou en diversas escolas, entre as que destacan os estilos Chen, Yang, Wu, Hao e Sun. Cada unha delas ten particularidades na execución dos movementos, **pero todas manteñen a esencia do Tai Chi como unha práctica integral para o corpo e a mente**.

Mestre Wang Tielin







# Práctica do Tai Chi

A práctica do Tai Chi pódese adaptar a todas as idades e niveis de forma física. Unha sesión típica inclúe:

- **Exercicios de quentamento:** Movementos suaves para preparar o corpo.
- **Forma ou secuencia de movementos:** Un conxunto de posturas encadeadas que se executan de maneira fluída.
- **Exercicios de respiración e meditación:** Para fortalecer o control do Qi e promover a relaxación.

## Tai Chi na actualidade

O Tai Chi expandiuse por todo o mundo e actualmente practícase en parques, centros de benestar e escolas de artes marciais. Ademais, forma parte de programas de rehabilitación e benestar en hospitais e centros terapéuticos.

Co aumento do interese polo benestar integral, o Tai Chi segue a gañar popularidade como unha práctica accesible e efectiva para mellorar a calidade de vida.

Mestre Wang Tielin



# Conclusión

Este dossier serve como introdución ao Tai Chi, **mais a súa verdadeira esencia compréndese a través da práctica continua.** Se queres descubrir os seus beneficios, é recomendable que te poñas en contacto co persoal dos Hortos do Rato pois contamos cun grupo que practica esta disciplina na nosa comunidade, **ademáis temos a sorte de contar co Mestre Wang Tielin para que nos guíe nesta pequena aventura.**

Mestre Wang Tielin



# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

