

Entrenador personal - Profesor particular
Asociación Deportiva Cultural CHAN HEUNG - Murcia



陳享公

FORMADOR DE TÉCNICOS - INSTRUCTORES - AS Y DEPORTISTAS DE ELITE

El entrenador personal de Wu Shu (Kung Fu) y/o Tai Chi Chuan – Chi Kung, puede ser enfocado como una nueva profesión de soporte tanto para la formación de monitores - técnicos deportivos como de deportistas especializados y de elite.

Este proceso de formación personal consiste en una relación que proporciona la motivación y nivel de compromiso necesario para que el deportista o técnico en formación se mantenga en una mejora continua, que le permita alcanzar un alto nivel técnico, táctico y la excelencia.

Cada entrenamiento es individualizado y adaptado a la condición física particular. El entrenador personal acompaña en la formación, el proceso de auto-conocimiento y desarrollo durante el cual se establecen objetivos concretos, se identifican y trabajan factores para eliminar la limitación en el rendimiento, se adquieren recursos para poder afrontar con éxito las perspectivas y desarrollo integral que permita la optimización en la formación y el progreso. Es actualmente la metodología más eficaz para aplicar los fundamentos de la formación y la psicología del deporte.

El preparador (entrenador personal) es un profesional especializado y formado en ambas disciplinas, experimentado y conocedor del ámbito deportivo.

El proceso de formación conlleva opcionalmente la vía oficial federativa. De esta forma se puede conseguir una titulación a nivel Nacional otorgada por el DEPARTAMENTO NACIONAL DE WUSHU de la Real Federación Española de Judo y DD.AA. / Ministerio de Educación Cultura y Deporte / Consejo Superior de Deportes, y el reconocimiento de los méritos y títulos oficiales obtenidos, avalados a nivel internacional (mundial) por la E.W.F. (European Wushu Federation) e I.W.U.F. (International Wushu Federation).

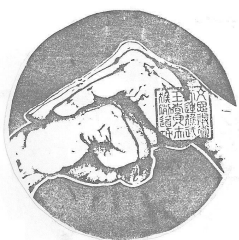
Pídanos información sobre:

- SEMINARIOS INTENSIVOS ESPECIALES DE FORMACIÓN.**
- CLASES PARTICULARES REGULARES.**

E-mail: asociacionchanheung_murcia@hotmail.com

Teléfono: 699 827 966

Departamento de Wushu y Tai Chi Chuan



**Real Federación Española de Judo y Deportes
Asociados en Murcia (F.MU.J.Y.D.A.) Consejo
Superior de Deportes de España.**

Profesor: Pedro Torrano Molina.

Técnico de la Escuela Federativa JUDOMURCIA.

**Instructor oficial titulado N° 139 por Escuela Federativa Nacional
R.F.E.J.Y.D.A. Registro en el COLEGIO TÉCNICO NACIONAL /
Colegiación N° C. N. R. 3000000159 / 2013.**

Presentación del CHI KUNG y TAI CHI CHUAN (Wu Shu) e información adicional:

Cada amanecer y a la llegada del alba, en China y actualmente también en todo el mundo, miles de personas acuden a parques y plazas para realizar unas secuencias de movimientos lentos, suaves, firmes, continuos y armoniosos que se exteriorizan como una danza mágica. **Esto es la práctica de Tai Chi Chuan y Chi Kung en los “Círculos tradicionales” (ZHAN).**

¿QUÉ ES, Y EN QUÉ CONSISTE LA PRÁCTICA DE TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG?

¿Qué es?

Son series de ejercicios de intensidad baja y moderada que se combinan con respiración natural, relajación y concentración mental.

Proceden de importantes métodos de la **“Fisioterapia China” de auto-tratamiento**. También son conocidos como **YOGA CHINO** y la **MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO**.

Sus efectos actúan reduciendo el **ESTRÉS**, y ayudan en tratamientos de **CUADROS DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ANOREXIA, BULÍMIA, ADICCIONES...** Además, como complemento para reducir las molestias en lumbalgias, dolores provocados por contracturas musculares, problemas reumáticos, hipertensión, alteraciones respiratorias, artrosis, artritis, osteoporosis, hernias discales, etc.



¿En qué consiste?:

Mejoramiento y aumento del dominio, potencia el equilibrio corporal, enseñándonos a andar con mayor seguridad, evitar caídas y por lo tanto fracturas y contusiones. El contacto de nuestros arcos y bóvedas plantares, constituye un “efecto complementario similar a la reflexología podal” (masaje en la planta de los pies) y, “el arte de respirar masajeando internamente nuestro cuerpo a través de movimientos que actúan principalmente a nivel abdominal y torácico”... Mediante el fortalecimiento de la musculatura que sujeta nuestra espalda, corrige la alineación de la columna vertebral (corrección postural regenerativa).

Su práctica no posee contraindicaciones y es recomendable a cualquier edad, beneficia los órganos del cuerpo y sistemas: inmunitario, circulatorio,

cardiovascular, locomotor, nervioso, digestivo, urogenital, endocrino... Promoviendo un estado de paz y armonía, constituye un antídoto perfecto contra el exceso de estímulos externos de la sociedad moderna y los efectos del envejecimiento.

La correcta oxigenación mediante la práctica respiratoria profunda, facilita la circulación sanguínea en todo el organismo, de forma particular en las piernas, evitando la aparición de varices o facilitando la solución de este importante problema, reactivando así el metabolismo y la **capacidad vital: FUERZA, VIGOR, HIGIENE POSTURAL...**

Tai Chi Chuan y Chi Kung son muy recomendados en hospitales y centros de salud y ocio, como importantes métodos de AUTOAYUDA que se han implantado en la sociedad moderna, habiendo alcanzado cotas muy altas de popularidad tanto en Oriente como en Occidente.

Independientemente de las diferentes facetas que puede englobar como: deportiva, marcial, lúdica, artística, filosófica... su práctica regular es fuente de salud, paz y armonía.

El Chi Kung precisamente por todos estos beneficios probados está siendo reconocido como "**patrimonio cultural de la humanidad**". La combinación de ambos sistemas, constituye quizá un método específico idóneo para el mantenimiento físico, recuperación y disfrute de los colectivos de personas mayores que talvez no pueden hacer otro tipo de actividades físicas más intensas o agresivas, debido a sus limitaciones. Nuestros programas también están especialmente adaptados a este tipo de colectivos.

“Se dice que quien practica Tai Chi Chuan y Chi Kung regularmente, conseguirá la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador y la tranquilidad mental de un sabio”.

Algunas recomendaciones:

- 1.- Usar calzado cómodo, no aislante, sin tacones (mejor de fibra natural).
- 2.- Vestir con ropa cómoda y holgada, sin cinturones que ejerzan presión, etc.
- 3.- Respetar al menos 1 hora los períodos de digestión, no practicar con hambre o sed, etc.