

# Se celebrará con una clase práctica en San Rafael el Día del Tai Chi

24/04/2024



El Día Mundial del Tai Chi se celebra el último sábado de abril de cada año, en este caso, el 27. En San Rafael también habrá celebración que tendrá lugar en el Parque de los Jóvenes. Al respecto habló con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, la profesora Virginia Arentsen, quien forma parte de la organización junto a otros docentes de esta disciplina oriental.

El sábado 27 de abril entre las 16 y las 18, tendrá lugar esta celebración vinculada al Tai Chi, en el Parque de los Jóvenes (dentro del parque Hipólito Yrigoyen). “Vamos a hacer una práctica en conjunto, una clase abierta y gratuita, difundiendo lo que es el Tai Chi, para que todo tipo de persona, sin distinción, sin requerimiento alguno pueda

probar, pueda conocer de qué se trata el Tai Chi. Vamos a hacer primero una práctica en conjunto, luego vamos a haber distintos profesores de Tai Chi explicando movimientos puntuales del arte marcial, o de Chi Kung, y vamos a hacer una aplicación de lo que estamos enseñando”, dijo Arentsen y agregó que después de eso, se trabajará con respiración en un momento de meditación.

A las personas interesadas en concurrir se les recomienda llevar algún pantalón amplio y cómodo, a fin de tener buenas posibilidades de movilidad con el cuerpo, ya que se trata de una disciplina que a medida que se aprende requiere más elasticidad y amplitud. Se suele usar pantalón negro y remera blanca, pero en este caso no será un requisito obligatorio. “Yo quiero convocar a la comunidad y sobre todo a los jóvenes, a que se acerquen a esta filosofía que puede llegar a ser un estímulo para esta desazón que están viviendo. Nosotros desde nuestra escuela estamos muy acongojados por la cantidad de suicidios que están habiendo, y nos parece que tenemos que hacernos responsables como parte de la sociedad”, remarcó la docente.

Específicamente sobre el Tai Chi, Arentsen explicó que es una disciplina oriental que trabaja con las energías. “Todo el mundo conoce lo que es el Yin y el Yang, círculo con dos estilos de peces, dos gotas, una blanca y una negra, que representa lo que es la energía Tai Chi, que viene a ser una energía de unidad, con dos partes opuestas pero complementarias como es la vida misma, ya que tenemos siempre opuestos, algo que es alto y algo que es bajo, pero seguimos hablando de la misma unidad (la altura)”, señaló.

Eso se diferencia del Tai Chi Chuan ya que éste último está vinculado a la energía Tai Chi, pero hace referencia específicamente a un arte marcial.