

## Entrevista

### Entrevista a Pedro Torrecillas, professor de Tai-txí



Aquest mes entrevistarem un expert sobre l'art del tai-txí, Pedro Torrecillas, un professor d'aquesta antiga tècnica xinesa.

#### **1-Pedro, què et va motivar a interessar-te pel tai-txí, i quan vas començar?**

Abans de començar a practicar tai-txí en Pedro va fer medicina tradicional xinesa, també li agradaven les arts marcials. Aquests dos àmbits tenen connexió amb el tai-txí, i es va motivar per conèixer-lo.

**2-Ens podries explicar a grans trets en què consisteix el tai-txí?** En els seus orígens, va ser un art marcial xinesa, després va anar evolucionant, unint aspectes de l'art marcial amb la medicina tradicional xinesa. Aconseguint fer un art per prevenir malalties i per millorar la salut.

#### **3-Sembla que hi ha diversos mètodes de practicar aquesta disciplina, quins són els més importants?**

Els mètodes són el marcial i el terapèutic, i tots dos són complementaris.

#### **4-Sembla que el tai-txí està cada cop més de moda en el món occidental. Per quines raons creus que té tant d'èxit?**

Vivim en una societat amb molts problemes d'estrès, que de vegades provoquen desequilibris emocionals, i també hi ha patologies físiques que deterioren el nivell de benestar. Davant d'aquests problemes, les persones busquen equilibrar-se física i psicològicament, alliberar-se dels problemes, i viure més harmònicament. El tai-txí pot ajudar.

#### **5-Quines millores físiques i emocionals aporta la**

#### **seva pràctica?**

A nivell físic, la seva pràctica continuada, provoca una millora en el funcionament de tots els òrgans, tonificació muscular, millora l'elasticitat, té efectes molt beneficiosos sobre els sistemes ossi, circulatori i respiratori. Pel que fa referència als aspectes emocionals, ajuda a l'autoconeixement, i facilita l'equilibri psicològic.

#### **6-Vas haver de fer molta formació per dedicar-te professionalment a ensenyar tai-txí?**

Des que va començar la seva pràctica ha fet formació permanentment. El professor ens comenta que mai s'acaba de perfeccionar i conèixer aquesta disciplina, sempre es pot avançar i aprofundir en el seu coneixement i en la seva pràctica. Ens diu que sempre és un etern aprenentatge.

#### **7-Ens pots explicar quins han estat els teus principals mestres, i com t'han influenciat?**

Els principals professors han estat els mestres xinesos, els més importants són **Chew Shitong, Chen Zhenglei, Wang Haison i Funeng Bing**. Tots són uns grans especialistes, reconeguts a nivell internacional. Ens comenta que aquests mestres li han aportat tècnica, qualitat de treball, integrar-se més en el tai-txí i entendre'l millor.

#### **8-Des de quan et dediques de manera professional al tai-txí?**

Fa 10 anys que sóc professor.

#### **9-A més de La Fàbrica a Santa Eulàlia de Ronçana ets professor en altres llocs?**

També imparteixo cursos de formació a Parets i a Granollers i, de tant en tant, cursos intensius.

#### **10-Què t'ha aportat com a persona la dedicació al tai-txí?**

Ens diu que ell és el mateix, però, amb el tai-txí ha potenciat les seves qualitats. La pràctica d'aquesta tècnica potencia les qualitats que la persona té intrínsecament i ajuda a estar més bé amb un mateix i amb els altres.

#### **11-Què recomanaries a les persones que tinguin interès per començar a fer tai-txí?**

Que s'informin bé, que tinguin molta perseverança i ganes d'aprendre.

Si voleu més informació:

[www.ce-taijiquan.com](http://www.ce-taijiquan.com)