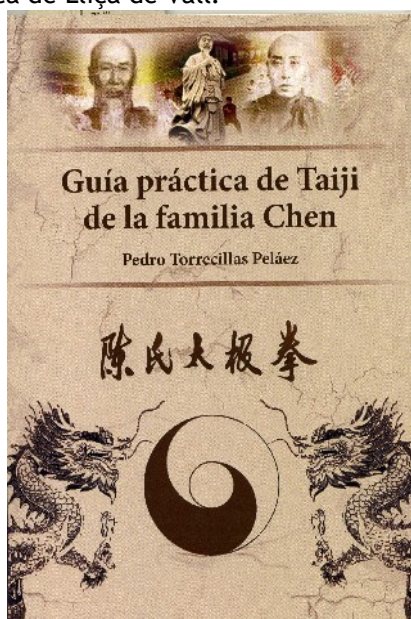


## Presentació del llibre: *Guía práctica del Taiji de la familia Chen.*

El passat dia 1 de març, el professor de Tai-txí, Pedro Torrecillas, va presentar el seu llibre titulat *Guía práctica del Taiji de la familia Chen*, a la Biblioteca de Lliçà de Vall.



Basat en l'experiència de més de 15 anys de pràctica, docència i recerca en el camp del Tai-txí de l'estil *Chen* en Pedro, motivat pel seu amic i company de pràctica Víctor Zayas i bon coneixedor de la cultura xinesa, ha dut a terme una recerca en els orígens i filosofia del Tai-txí i, a la vegada, ha fet una reflexió sobre el seu aprenentatge i la pràctica d'aquesta disciplina, per tal de plasmar aquests coneixements en el llibre.

Cal dir que en Pedro practica des de fa anys amb un dels més grans mestres xinesos *Chen Zhenglei*, viatjant cada any a la Xina per tal d'aprofundir en el seu aprenentatge amb els millors coneixedors d'aquests art.

Els continguts del llibre estan orientats a ajudar, des d'una perspectiva molt pràctica i entenedora, les persones practicants de Tai-txí ja que són molt clarificadors, tant la part més teòrica de la filosofia que hi ha darrera d'aquesta disciplina, com la part orientada als exercicis pràctics perquè siguin correctes i profitosos.

El llibre s'estructura en les següents parts:

A la primera, hi ha una síntesi de la història del Tai-xí de la família *Chen*. A continuació s'explica la filosofia del taoisme com a base que impregna els conceptes d'aquests art.

Seguidament, la part més àmplia, hi ha les explicacions referents a la part pràctica del Tai-txí des de l'escalfament, la posició del cos, els moviments, la relaxació..., tot il·lustrat amb imatges, per tal de dur a terme una pràctica correcta amb efectes estimulants sobre l'organisme, amb l'objectiu de potenciar la salut física i l'equilibri psíquic.



Demostració per part d' alumnes d'alguns moviments.

Segons l'autor, per dur a terme una bona pràctica del Tai-txí cal tenir en compte tres aspectes: la pràctica perseverant, fer-la de manera correcta, i estar prop de les fonts, es a dir, tenir l'orientació d'una persona qualificada.



En Pedro i un alumne en l'exhibició posterior a la presentació del llibre.

Des de la revista ELI felicitem al Pedro Torrecillas pel seu llibre i la seva docència. Enhorabona!