

你好 Famílies! (nihao!)

怎么样(zenmeyang, com esteu)? Aquesta setmana volem parlar del taijiquan (o Tai-txi), un art marcial de la Xina.

El Taijiquan és una disciplina formativa amb més de 800 anys d'història.

La pràctica regular del taijiquan col·labora a desenvolupar i potenciar les capacitats físiques i psíquiques.

Els seus moviments estan inspirats en la naturalesa de l'aigua, la terra, el bambú...



A la Xina, tant els nens com els grans el practiquen. I és igual com siguis: alt, baix, prim o gros: tothom ho practica.

El Liang us ha preparat un vídeo amb uns passos de nivell molt inicial perquè pogueu practicar-ho.

Aquí teniu el vídeo:

<https://vimeo.com/420021780>

La pràctica del Taijiquan està representada en moltes obres d'art de la Xina. Us en posem uns exemples. I després: un repte!



A veure si ens ajudeu a completar aquest dibuix amb els colors que coneixem en xinès i altres elements que vosaltres trieu.

També us donem un link amb la música que fan servir per la pràctica del taiji:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=517&v=Mr6KRYQ2Yto&feature=emb_logo

Aquí teniu un inici del dibuix:



Quan hagueu acabat li podeu enviar al Liang, li farà molta il·lusió veure-ho!

再见! (zaijian, adéu!)