



www.pablotaichi.com

www.facebook.com/Practicachikung (En facebook pueden ver videos de clases en vivo y mas)

<https://www.instagram.com/pablotaichi/>

<https://www.tiktok.com/@pablotaichi>

Imparto Clases de Tai chi chuan desde el año 2000

Clases Tai chi y Yoga Club Banco Hipotecario año 2002 ver documento adjunto.

Periodo 2004 - 2005 Programa playas de la Intendencia y Salus
(Ver adjunto entrevista diario el Observador)

Periodo 2005 - 2006 Programa Verano Salus (Che Montevideo)

Periodo 2006 - 2007 Programa verano Salus (Radio Oceano FM)

Docente Instituto Space de Tai chi chuan y Yoga periodo 2007 - 2013

Directora Maria Elena Ruiz

Instituto Space Colonia 1611 (2408- 63-81)

Entrevista revista Paula sobre tai chi en los parques 14 de mayo 2021 ver adjunto.

Enlace al video promocional de la revista viernes 14 de mayo 2021

https://www.instagram.com/p/COu4QG_B1Pj/

Actualmente doy clases en Parque Batlle y Parque Rodó.

Toda la información en el siguiente enlace: (Pueden ver video con Testimonios de alumnos.)

<http://pablotaichi.com/clases-de-tai-chi-gratis-todos-los-dias/>

Clases en Parque Batlle Monumento a la maestra ver Mapa en

<http://pablotaichi.com/clases-de-tai-chi-gratis-todos-los-dias/>

Lunes Miércoles y Viernes 10hs Actividad Gratuita



Clases en Parque Rodo

convocado por Mundo Pedal Director Gustavo Izus 094 345 089 desde el 2018 hasta la fecha.

Martes, Jueves y Domingos 10hs Actividad gratuita ver mapa en

<http://pablotaichi.com/clases-de-tai-chi-gratis-todos-los-dias/>



Mis queridos maestros

Chen Zhonghua China : Maestro actual taiji quan estilo chen Metodo Practico.

Juan Franco club BPS : año 1997

Mi entrenamiento con Juan Franco:

(**tai chi** ,chi kung, yoga, kung fu terapéutico.)

Jorge Bañales Uruguayo Corresponsal en washington USA: año 2000

Mi entrenamiento con Jorge Bañales:

(tai chi forma 24 oficial de china , chi kung.)

Jorge Quiñones : desde el año 2001 a 2008

Mi entrenamiento con Jorge Quiñones:

(Kung fu , wing chun, tai chi yang tradicional , **chi kung**)

Marcelo Ramos Bs Aires Argentina : año 2007

Mi entrenamiento con Marcelo Ramos (wing chun).

Miguel Cabello Alemania : año 2008

MI entrenamiento con Miguel Cabello

(tai chi estilo chen)

Pablo Garcia

Celular 099 58 28 49

e-mail: garcia.taichi@gmail.com

Estan todos invitados a participar de mis clases.



PARA INSPIRARSE

Cuando se trata de transformar la casa en el hogar soñado, **Ashley Furniture** tiene la palabra. Es que con ese lema, la empresa conquistó a los uruguayos ni bien abrió sus puertas en Punta Carretas. Su apuesta por el mobiliario de calidad y con diseño, se traduce en una propuesta súper versátil y no hay pieza que represente mejor esa cualidad que el sofá modular Savesto. Cómodo y de tendencia, el modelo viene en cinco tipos de módulos y en dos tonalidades (marfil y carbón). Esto hace posible un sinnúmero de configuraciones, según las necesidades de cada cliente. Práctico y duradero, sus fundas lavables permiten mantenerlo siempre impecable. Además, el interior extra suave, confeccionado con plumas, asegura una opción muy comfy, a la hora de pasar tiempo en familia, de charla o mirando pelis. Para chequear la colección completa, nada mejor que darse una vuelta por **Ellauri 435. Instagram/ @ashleyhomestore_uy**

¿Qué pasa MONTEVIDEO?



LOOK DE MODA

El estilo campo-urbano vive su mejor momento, y si a alguien le quedaban dudas, la apertura de un nuevo local de **Raidistas** en Punta Carretas, confirma la tendencia. La firma de Laura Aramendi y Javier Iglesias ofrece todo un universo de *casual wear* y complementos para ambos sexos, cuya marcada identidad nació a raíz de la pasión que ellos sienten por los caballos. De hecho, su negocio empezó con *stickers* de motivos equestres, y la iniciativa tuvo tanto éxito que pronto los clientes empezaron a pedir más productos. Primero fueron las remeras con su logo, luego llegaron las camperas, y al poco tiempo, la colección de indumentaria estaba completa. Hoy, la firma está presente en todos los rincones del país, a través de casi 70 puntos de venta. Destacan sus productos de calidad, en especial las prendas de punto en lana merino, una excelente martoretería y los jeans de corte perfecto. **21 de Setiembre 2923. Instagram/ @raidistasoficial**



PASIÓN POR EL CAFÉ

Jerónimo Sánchez Varela, su hermano Emilio, Nicolás Gertner y Santiago Arcoiza sumaron fuerzas y de esa unión de ideas nació un nuevo *meeting point* en Pocitos. Se trata de **La Bicicleta**, que funciona como cafetería de 8:00 a 20:00 horas, y entrada la tarde, se transforma en bar. Con una atmósfera súper relajada y una decoración muy contemporánea, el lugar cultiva el café de especialidad y se presta por ofrecer platos muy uruguayos, elaborados por dos cocineros que se los traen. Aunque el menú es acotado, siempre hay opciones de pasta, mucha pesca, ensaladas con alguna vuelta de fuerza, tartas y pasteles. Los panificados y dulces son de elaboración propia, y merecen un capítulo aparte. **Bulevar España 2643. Instagram/ @labicicletafebar**



MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

Es una postal que llama la atención y se repite por la mañana en diferentes parques de **La Muy Feliz**: personas separadas por varios metros de distancia como manda el protocolo, realizando movimientos suaves y fluidos mientras desarrollan su práctica de *tai chi*. Al frente de ellos está Pablo García, quien cuenta que descubrió este arte marcial milenario a comienzos de 2000, y tan positiva le resultó la experiencia, que la transformó en un estilo de vida. El secreto afirma que la práctica sostenida calma la mente, reduce la presión arterial, aumenta la fuerza muscular y combate el estrés, entre muchas otras bondades. Decidió a devolverle al *tai chi* todo lo bueno que la disciplina le aportó. García no cobra sus clases y recibe las colaboraciones que sus estudiantes pueden aportar. Para empezar solo es preciso vestir ropa cómoda y calzado sin tacón. Se lo puede encontrar los martes y jueves a las 9:00 y los domingos a las 10:00 horas, en el Parque Rodó (al lado del parador Mundo Pedal); los lunes, miércoles y viernes a las 9:00 frente al monumento a la maestra del Parque Batlle, y los sábados a las 10:00 en el Prado, enfrente a la Guardia Republicana. **www.pablotaichi.com**

CINE ON DEMAND

Ya está activa la plataforma de streaming **Cinemateca**. Con la misión de difundir obras de calidad y formar espectadores, la institución suma esta nueva vía de acceso al cine de autor, en tiempos en que los protocolos sanitarios imponen restricciones a la clásica experiencia de visionado en salas. La iniciativa cuenta con el apoyo de Goethe Institut, y su catálogo está organizado en secciones que permiten la búsqueda según temática, género y numerosas etiquetas específicas. Cuenta con más de 200 títulos, que incluyen películas de Agnès Varda, Paolo Virzì, Abel Ferrara y Ken Loach, entre otros. El plan es incorporar más a más, estrenos, ciclos y retrospectivas de autores. Vale destacar además, que la plataforma posibilita el acceso a registros fílmicos históricos del archivo de Cinemateca Uruguayua. Con planes para socios y no socios, se accede a través de **mascinemateca.org.uy**



ENTREVISTA A PABLO GARCÍA

El Tai Chi Chuan es una técnica que combina la espiritualidad con el físico, y logra aprender métodos de respiración y relajación muscular

Todo bajo control

Matilde Escardó
ESPECIAL PARA EL OBSERVADOR

● Tiene 27 años, es instructor de Tai Chi Chuan desde 1999. Actualmente da clases en el gimnasio Frins y forma parte del equipo docente del programa playas 2005 de la IMM junto con Salus.

¿Qué es el Tai Chi?

Es un arte marcial que apunta a la salud. Se le presta mucha atención a la respiración y a sentir cada músculo del cuerpo. Al principio se entra en calor y después se van incorporando ejercicios de "la forma" (ver recuadro). Son movimientos de pie, como si estuviéramos caminando. El objetivo es liberar todas las angustias para lograr el bienestar.

¿Dentro del Tai Chi hay distintas escuelas y orientaciones?

Están el Chen y el Yan. El Yan, que es el que hacemos aquí, es más suave y se hace de pie. El Chen es más exigido ya que los ejercicios se

Media hora de Tai Chi equivale a dos horas de gimnasia

hacen a nivel del piso. El origen de estos estilos responde a distintos clanes familiares.

¿Todo el mundo puede practicarlo?

Si. Si bien los ejercicios son todos suaves, algunos requieren una mayor exigencia sobre la columna. En este caso, si la persona no puede hacer movimientos bruscos, se

los simplifica para evitar que se produzcan lesiones.

¿Quiénes se acercan a aprender Tai Chi Chuan?

Tenemos alumnos de todas las edades pero, por lo general, la mayoría son personas mayores que encuentran una posibilidad que la gimnasia tradicional no les brinda. La idea es no irse frustrado por no haber podido realizar algún ejercicio. Hay que divertirse un poco y tratar de sacar el estrés. Es una hora para dejar de lado lo cotidiano.

¿Es un complemento o es una actividad en sí misma suficiente?

La gente puede hacer sólo Tai Chi que, a pesar de tener movimientos suaves, cuenta con una cantidad de beneficios. Media hora de Tai Chi equivale a dos horas de gimnasia.

Opiniones varias

NOMBRE: Raúl Fagundez

EDAD: 29 años

PROFESIÓN: Docente e intérprete

DUDO: "Es entendiéndolo y relajante. Es bueno para el cuerpo y para la mente. Después de practicarlo me voy con mucha energía. Siento mucho la diferencia entre los días en que lo practico y los días que no".

NOMBRE: Yolanda Medeiros

EDAD: 64 años

PROFESIÓN: Jubilada

DUDO: "Es una belleza la parte técnica, es un bienestar para el cuerpo. Me hace sentir muy bien. Me da con mucha energía, me hace sentir más dinámica".

NOMBRE: Ricardo Silva

EDAD: 48 años

PROFESIÓN: Veterinario

DUDO: "Hace 20 años que no practicaba ejercicios, hace un mes que empecé y estoy fascinado. Es una sensación de bienestar general y de paz. Luego de practicarlo, se siente el cansancio físico de un ejercicio bien hecho, realmente trabajas mucho el cuerpo, te vas muy relajado".

Beneficios

- Mejora el equilibrio
- Mejora la postura
- Fortalece la musculatura
- Favorece la flexibilidad
- Estimula la inmunidad
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Disminuye la presión arterial
- Disminuye el riesgo de infarto

Claves

La forma: Es una secuencia de movimientos. Los ejercicios se practican por separado y después se enlazan. Por lo general, son formas de animales. Se trabaja con la grulla, la serpiente, la pantera, el tigre, etc. Cada animal tiene su significado. El tigre, por ejemplo, trabaja en el plano emocional y la serpiente sobre la tensión.

Boxeo de la sombra: Así se conoce al Tai Chi. Se refiere a la característica de "esconder" los golpes de las artes marciales tradicionales con el fin de suavizar los movimientos y realizar una especie de danza.



SERPIENTE RECTA

Dónde practicarlo

Lugar: Rambla y Avda Brasil

Días: lunes, miércoles y viernes

Horario: 7:30 a 8:30

Entrada: libre

Organizan: IMM y Salus

Lugar: Gimnasio Frins

Dirección: Gonzalo Ramírez 2121

Teléfono: 4121771

staff
Director: Raúl Fagundez
Coordinador: Matilde Escardó
Instructor: Pablo García
Fotografía: Fernando Yáñez (delumina)
Diseño: Guadalupe 2007. Teléfono: 824.70.00. Fax: 824.45.07.
E-mail: info@obser.com.uy
Fax recepción de avisor: 924.14.20.
Montevideo, Uruguay
www.obser.com.uy
dxt@obser.com.uy