

## CONSIDERADO ARTE O DEPORTE

*Muchas disciplinas asiáticas permiten desarrollar aspectos importantes tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente.*

*Control del equilibrio, flexibilidad y respiración. Son fundamentos básicos para mantener una buena forma física.*

### TAI-CHI PRINCIPIANTES

<https://www.youtube.com/watch?v=AmCk7WHd8IA>

*Tai Chi: Gimnasia china de movimientos coordinados muy lentos y precisos. Se considera que la práctica regular del tai-chi suscita el equilibrio interior y la integración de los movimientos del universo en el yo, liberando así una energía interior.*

### TAEKWONDO (taeuk il chang)

<https://www.youtube.com/watch?v=6tMJel3coYU>

*Los pumses muestran la esencia y el arte del taekwondo. Cada pumse tiene una connotación filosófica que recoge la tradición milenaria del pueblo coreano.*

*Juegan un papel multidimensional, ayudando en el desarrollo y perfeccionamiento de la coordinación, equilibrio, sincronización, control de la respiración y ritmo.*

*(fuente: <https://es.wikipedia.org/wiki/Poomsae>)*