

Fecha: 02-02-2025
 Medio: El Día
 Supl.: El Día
 Tipo: Noticia general

Pág.: 20
 Cm2: 445,9

Tiraje: 6.500
 Lectoría: 19.500
 Favorabilidad: No Definida

Título: El arte milenario del Shaolin Kung-Fu está de regreso en el Coliseo Monumental

APERTURA DE NUEVA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL

El arte milenario del Shaolin Kung-Fu está de regreso en el Coliseo Monumental

CARLOS RIVERA V. La Serena

Federico Emilio Céspedes, mostraba su alegría por estar de vuelta en el Coliseo Monumental de La Serena. Incluso, se abrieron las puertas para poder mostrar su arte en el Centro Comunitario Cuatro Esquinas y en el patio de la casa Gabriela Mistral.

Una respuesta de la alcaldesa de la comuna, Daniela Norambuena, cambió el rostro del presidente del Club Centro de Cultura China y Shaolin Kung-Fu La Serena, quien tiene claro que de esta manera podrá incrementar y seguir desarrollando la cultura del arte mil-



EL DÍA

Estar de vuelta en el Coliseo Monumental era un anhelo para Céspedes y su tremendo equipo que llevan muchos años entregando la cultura milenaria en La Serena.

Así lo dio a conocer el presidente del club Federico Céspedes, quien tiene claro que de esta manera podrán seguir fortaleciendo el desarrollo la formación en los cultores de las artes marciales en la región.

nario en los muchos seguidores que se encuentran en la ciudad capital y región de Coquimbo, de manera especial.

En conversación con El Día Deportivo, Céspedes tiene claro que tendrán un reimpulso entendiendo que podrán desempeñarse en ambos recintos bajo una debida planificación y ordenamiento de los tiempos, según la misiva que les hizo llegar como respuesta a su solicitud la edil serenense.

"Recibimos respuesta de la alcaldesa de la comuna, quien nos dice que debemos coordinar los tiempos según horarios y disponibilidad, nos ha brindado un excelente espacio para que podamos continuar con esta gran labor", comentó, reiterando que su centro de cultura china y el Shaolin Kung Fu está abierto a la comunidad con clases que se imparten por el maestro Shifu cinturón negro IV Thuan Maximiliano Céspedes, perteneciente a la línea del Venerable Abad Shi Yong Xin del templo Shaolin de China, reconocido en Chile por la DGMN como maestro estilo.

Entrando en la profundización de esta cultura, el presidente del club, comentó que, "el objetivo de esta disciplina es difundir la cultura Shaolin de más de 1500 años a través de la práctica del Kung Fu y sus derivados, como el taichi, chi kung, defensa personal, entre otros", disciplina que entrega una serie de beneficios y que está orientada a personas de todas las

edades preferencialmente desde los 6 años, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Por lo mismo, da a conocer que esta práctica trae beneficios importantes para la salud, conlleva a tener una vida sana, busca el equilibrio, bien estar físico, mental y espiritual, mejorar los efectos negativos de la rutina diaria y estrés para nuestra salud, mejorar nuestra salud mental, aumentar la tolerancia y empatía de las personas con su entorno, resolver conflictos de manera pacífica, trabajar la memoria muscular a través de movimientos que conllevan a una vida sana, control del peso y fortalecimiento muscular y óseo, mejorar la resistencia, aumenta de la energía, mejorar la función cognitiva, establecer metas realistas, mejorar el autoestima y sentirse más seguro en el entorno tiene un alto impacto y ayuda en la solución de problemas como el sedentarismo, depresión, estrés, bulling, diversos problemas de autoestima y frustración".

Esto los ha llevado a trabajar y colaborar con organizaciones locales que trabajan en esta área como el Hogar Redes, Centros de rehabilitación, ONG, escuelas, universidades e instituciones afines.

UNA DÉCADA FORMANDO

"En estos últimos 10 años hemos

Fecha: 02-02-2025
 Medio: El Día
 Supl. : El Día
 Tipo: Noticia general

Pág. : 21
 Cm2: 320,4

Tiraje: 6.500
 Lectoría: 19.500
 Favorabilidad: No Definida

Título: El arte milenario del Shaolin Kung-Fu está de regreso en el Coliseo Monumental



EL DÍA

Los alumnos a través de la participación de torneos a nivel nacional y mundial como el conocido Shaolin Games que es organizado por el templo Shaolin de China, les ha permitido obtener medallas.

becado a más de 1000 alumnos entre ellos Oficina del adulto mayor- OPD de la Serena, OPD Coquimbo , Hogar Redes-, ONG Renuevo, como también Abriendo caminos de la oficina de la niñez, Centros de rehabilitación, universidades como UCN y actualmente entregamos becas a: Hogar Redes de la compañía de Jesús de Monjas Franciscanas y colegio KREATIVITAS para niños sordos y con problemas del lenguaje, entre otros.

Asimismo, integran a todos los alumnos a través de la participación de torneos a nivel nacional y mundial como el conocido Shaolin Games que es organizado por el templo Shaolin de China donde han obtenido medallas de oro, plata

y bronce, "además, participamos en diversas exhibiciones que nos ayudan a aumentar la motivación y la difusión de esta cultura milenaria, de esta manera damos cumplimiento a los protocolos firmados con el Gobierno Regional y el Gobierno de China, respondiendo al apoyo brindado de la embajada de China en Chile."

Finalmente y en uno de los aspectos más relevantes, Céspedes precisa que el área social es fundamental para mantenerse en acción, "en el área social también es fundamental resaltar que los alumnos desarrollan un constante trabajo en equipo e individual, que les ayuda a desarrollar un sentido de pertenencia y de desarrollo



El presidente del Club Centro de Cultura China y Shaolin Kung-Fu La Serena, resalta que en lo social también es fundamental que los alumnos desarrollan un trabajo en equipo e individual, que les ayuda a desarrollar un sentido de pertenencia.

EL DÍA

tanto personal como grupal, abarca diversas formas durante las clases y se divide en diversas maneras de entrenar la disciplina, creando una cadena de mando en el cual los gra-

dos altos cuidan, respetan y ayudan a los grados menores no importando la edad, la idea es que así se adquiere un mayor control y responsabilidad de cada integrante de la clase".

Tipos de clases

Las clases que imparten comprenden, formas marciales, formas marciales con implementos, Tai chi, Chi kung, técnicas de combate, defensa personal, meditación, habilidades marciales, flexibilidad, acondicionamiento físico, entrenamientos formativos de grados, como también entrenamientos para exhibiciones.