

Me llamo M^a Teresa Regidor Fernandez. Desde pequeña me entusiasmó el movimiento y por ello practiqué diferentes deportes y me dediqué durante trece años a la danza contemporánea, de la cual adquirí mi formación corporal básica.

Tuve conocimiento del Tai Chi Chuan en 1988. Me fascinó desde el principio ya que la total ausencia de tensión y la lentitud de sus movimientos me proporcionaron una conciencia del cuerpo y de la respiración y un estado de calma que desconocía hasta el momento.

Desde entonces me he dedicado a conocer y comprender este arte. Para ello he trabajado con maestros nacionales y extranjeros y pertenecido a distintas escuelas, que siempre fueron de estilo Yang.



Para una mayor profundización me introduje en la meditación taoísta y budista que me desveló el aspecto de crecimiento personal y espiritual de esta disciplina. Además me acerqué al Aikido y posteriormente al Karate para asimilar mejor su aspecto marcial.

Los enormes beneficios físicos y personales que he obtenido del Tai Chi me impulsaron a transmitirlo, y desde el año 1992 he impartido clases de forma ininterrumpida. Por la necesidad de tener unos conocimientos teóricos que me permitieran enseñar con fidelidad, estudié Medicina Tradicional China y, aunque no fue mi objetivo inicial, en la actualidad veo pacientes en consulta dedicada fundamentalmente a problemas psicológicos y emocionales.

En 1995 conocí al Maestro Pedro Valencia y el estilo Chen. Desde entonces soy alumna suya y en la actualidad tanto mis prácticas personales como lo que enseño en mis clases lo he aprendido de él y de nuestros maestros del linaje residentes en Beijing: Gran Maestro Feng Zhi Qiang y Maestro Chen Xiang. Además del maestro Pedro Valencia he aprendido algo que le tengo que agradecer ya que ha sido muy importante para mí: que la alegría y el sentido del humor son imprescindibles para que estas prácticas y la vida lleguen a buen fin.

También quiero agradecer a mis compañeros de Escuela por su continua ayuda y especialmente a mis alumnos por lo mucho que aprendo de ellos cada día.

FORMACIÓN Y TITULACIONES

- 1991** Monitora por la Asociación Española de Practicantes de Tai-Chi Chuan de Barcelona.
- 1995** Profesora por la Escuela de Profesores de Tai-Chi y Chi-Kung de Shadana en Valencia.
- 2000** Entrenadora Regional por la Asociación Hun Yuan de Tai Chi Chuan.
- 2001** Cinturón Negro 1^º Dan por la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados
- 2008** Cinturón Negro 1^º Dan por la Federación Española de Luchas Olímpicas y Deportes Asociados.
- 2008** Monitora Nacional por la Federación Española de Luchas Olímpicas y Deportes Asociados.
- 2009** Cinturón negro 2^º Dan por la Federación Española de Luchas Olímpicas y Deportes Asociados

OTRAS TITULACIONES

1988 – Diplomada Universitaria en Enfermería por la Universidad de Valencia.

1989 - Primer Grado Reiki recibido de la Maestra Dellray Baker (EE.UU).

1999-2002 – Diplomada en Acupuntura por la Escuela de Estudios Superiores de Nuevas Terapias Sintagma en Valencia.