

## INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

- Ba Duan Jin: ocho ejercicios del cuerpo
- 13 Ejercicios de longevidad de la familia FU: destinados a mejorar la estructura corporal en el taichí.

### PROFESORADO/PONENTES:

·Eva De Paz Núñez.

### ENTIDADES COLABORADORAS:

Club Deportivo Taichí León



<http://extensionuniversitaria.unileon.es>



Para más información  
[extension.universitaria@unileon.es](mailto:extension.universitaria@unileon.es)

cursos de  
**extensión**  
universitaria



## TÍTULO:

TAICHI YANG (Grupo 2)

## DIRECCIÓN:

·Óscar Fernández Álvarez. Profesor.  
Facultad de Filosofía y Letras.

·Eva De Paz Núñez.

## LUGAR:

Instituto Confucio

## FECHAS:

25/09/2023 - 20/02/2024

## HORARIO:

MARTES - JUEVES DE 18:30 A 19:30H.

## DURACIÓN:

33 horas

## NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 5 y Máximo: 15

## TASAS:

- Ordinaria: 148 €
- Alumnos ULE: 148 €
- Alumnos de otras universidades: 148 €
- Desempleados: 148 €

## DESTINATARIOS:

Personas interesadas en adquirir conocimientos específicos sobre la teoría y práctica de las técnicas y movimientos del Taichí y de la Gimnasia Saludable China (Chikung). Graduados en Medicina, Fisioterapia, Enfermería, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Trabajo Social. Estudiantes del Instituto Confucio.

## CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,5 créditos ECTS

## OBJETIVOS:

### PRESENTACIÓN:

El Taichi (taiji) es el arte marcial ideal para la mejora y restablecimiento de la salud y de la condición física. Se basa en la herencia legada por los taoístas de la antigua China y consiste en una serie de ejercicios gimnásticos basados en la antigua medicina tradicional. Son movimientos corporales destinados a canalizar la energía vital, el Chi, a través de los meridianos de la medicina china con el fin de mantener una buena salud y una vida más longeva.

Su particularidad consiste en combinar armónicamente sus tres fundamentos: Estructura corporal - Propiocepción - Movimiento continuo.

Existen varios estilos principales, el más extendido a nivel mundial es el estilo Yang, no sólo por su marcialidad, sino por demostrar tras numerosos estudios, que es el más indicado para estar saludable y tonificado.

En el tratamiento de las personas disminuidas en el plano motor, el aporte del Taichí puede ser muy beneficioso. Dos aspectos importantes aparecen relacionados con este tema: la globalidad del movimiento y las posturas ayudan a la persona a sentir una parte del cuerpo en relación con su cuerpo entero. Por otra parte, la práctica despierta una sensibilidad que contribuye a integrar la parte corporal disminuida. En el caso de lesiones perdurables y difíciles de sanar, los ejercicios del Taichí pueden desarrollar una percepción más unificada y a la vez contribuir a una mejoría. Despierta la

conciencia. Últimos estudios han sacado a la luz, no sólo el enorme beneficio que tiene el taichí en la prevención de caídas y el equilibrio, sino también en cardiopatías y problemas relacionados con la circulación.

El objetivo principal del taichí es nutrir el cuerpo. Ello se consigue a través del flujo sanguíneo. Donde va la sangre va el Chi. La combinación de las posiciones, posturas bajas y respiración inversa, ayudan al corazón a bombear. Consiguiendo así, que la sangre y el Chi circulen con fluidez por todo el cuerpo y se mejore la salud de nuestros órganos internos.

### OBJETIVOS:

- Conocer y saber ejecutar los movimientos básicos del Taichí.
- Conocer los fundamentos y aplicaciones de la gimnasia saludable China.

## PROGRAMA:

El curso constará de las siguientes partes y contenidos, distribuidos por horas:

Introducción (1h): Introducción y requisitos generales del Tai-Chi (conferencia: 1h)

Primera parte (5h teórico-prácticas): Fundamentos

- Decálogo del Taiji Yang Tradicional
- Estructura los 5 arcos y las 3 esferas
- 13 dinámicas del Taiji

Segunda parte (12h prácticas): El estilo YANG TRADICIONAL

- Fundamentos y Movimientos Taiji Mano Vacía.

Tercera parte (10h prácticas): El Estilo YANG MODERNO

- Fundamentos y Movimientos Taiji con Abanico.

Cuarta parte (5h conferencia+práctica): Gimnasia Saludable CHIKUNG