

- Estructura interna del Taichí.
- San Bao y los tres tesoros.
- 13 dinámicas del Taichí.
- Segunda parte (12 h prácticas): El estilo YANG TRADICIONAL.
 - Fundamentos y Movimientos Taichí Mano Vacía. Taichí Chuan/ Tàijí Quán.
- Tercera parte (10 h prácticas): El Estilo YANG TRADICIONAL CON ARMAS.
 - Fundamentos y Movimientos Taichí con espada (Tàijí Jiàn).
- Cuarta parte (5h conferencia + práctica): Gimnasia Saludable CHIKUNG.
 - Yi Jing Jin: Tratado del músculo y el tendón.
 - 18 palmas de Luohan: Sistema Músculo Tendón.



<http://extensionuniversitaria.unileon.es>



Para más información

extension.universitaria@unileon.es

PROFESORADO/PONENTES:

- Eva de Paz Núñez. Profesora de kárate, taiji y pilates.
- Óscar Fernández Álvarez. Profesor. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de León.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Club Deportivo Tai Chi León.



TAI CHI YANG

avanzado

(Grupo 1)

TÍTULO:

TAI CHI YANG avanzado (Grupo 1)

DIRECCIÓN:

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

Eva de Paz Núñez. Profesora de kárate, taiji y pilates. Club Deportivo Taichi León

LUGAR:

Instituto Confucio.

FECHAS:

13/02/2025 - 19/06/2025.

HORARIO:

GRUPO 1: Martes - Jueves de 11:30 a 12:30 h.

DURACIÓN:

33 horas teórico-prácticas (presenciales).

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 5 y Máximo: 22.

TASAS:

- Ordinaria: 148 €
- Una única tasa para todo tipo de asistentes.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,5 créditos ECTS.

DESTINATARIOS:

Graduados en Medicina, Fisioterapia, Enfermería, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Trabajo Social, estudiantes del Instituto Confucio. Cualquier persona interesada

en adquirir conocimientos específicos sobre la teoría y práctica de las técnicas y movimientos del Taichí (??) y de la Gimnasia Saludable China (Chikung).

OBJETIVOS:

El Taichi (Tàijí) 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 relacionado 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. Los objetivos principales del curso son:

- Conocer y saber ejecutar los movimientos 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 TaiChi (conferencia: 1h).
- Primera parte (5 h teórico-prácticas): Fundamentos.

cursos de
extensión
universitaria