

cursos

extensión
universitaria



2015

universidad
de león

TAI-CHI

03/09/2015 - 26/09/2015

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

TAI-CHI

DIRECTORES:

- María Nélide Fernández Martínez. *Profesora. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de León.*
- Mario Díaz Martínez. *Profesor. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Universidad de León.*

FECHAS:

03/09/2015 - 26/09/2015

HORARIO:

Lunes a viernes, de 16:00 a 20:30. Cuatro horas teórico-prácticas cada día.
Sábados, de 09:30 a 14:00. Cuatro horas teórico-prácticas.

DURACIÓN:

75 horas teórico- prácticas (20 teóricas y 55 prácticas)

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 12 y Máximo: 25

TASAS:

- Ordinaria: 400 €
- Alumnos ULE: 300 €
- Alumnos Instituto Confucio de la ULE: 300 €
- Alumnos curso anterior de Tuina, Masaje Chino: 300 €

DESTINATARIOS:

Graduados en Medicina, Fisioterapia, Enfermería, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Trabajo Social.

Cualquier persona interesada en adquirir conocimientos específicos sobre la teoría y práctica de

las técnicas y movimientos del *Tai-Chi* y de la Gimnasia Saludable China.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

7 créditos LEC - 3 créditos ECTS

OBJETIVOS:

Conocer y saber manejar los movimientos básicos del Tai-Chi

Conocer los fundamentos y aplicaciones de la gimnasia saludable China.

El Tai Chi 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 a fin de mantener una buena salud y alcanzar la longevidad. Es un tipo de gimnasia saludable China encaminada a canalizar los meridianos, la circulación de la energía, el Chi. Su particularidad consiste en combinar armónicamente sus tres fundamentos:

Movimiento corporal
Concentración
Respiración consciente

Existen varios estilos principales, dos de los más extendidos son el estilo Yang y el estilo Chen. Según sea nuestra condición física nos podemos inclinar por practicar un estilo u otro.

En el tratamiento de las personas disminuidas en el plano motor, el aporte del Tai-Chi 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 Tai-Chi pueden desarrollar una percepción más unificada y a la vez contribuir a una mejoría. Despierta la conciencia.

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 (24h): Fundamentos

Movimiento Corporal (conferencia+práctica: 8h)
Concentración (conferencia+práctica: 8h)
Respiración Consciente (conferencia+práctica: 8h)

• Segunda parte (20h): El Estilo CHEN

Fundamentos y Movimientos (conferencia+práctica: 20h)

• Tercera parte (20h): El Estilo CHEN

Fundamentos y Movimientos (conferencia+práctica: 20h)

• Cuarta parte (10h): Gimnasia Saludable

Ba Duan Jin: ocho ejercicios del cuerpo (conferencia+práctica: 5h)
Wu Qin Xi: ejercicios imitando a animales (conferencia+práctica: 5h)

PROFESORADO:

- Zhang Jia. Profesor. Universidad de León.
- Yang Zhou. Profesor.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Instituto Confucio de la Universidad de León