• Tercera parte (10h prácticas): El Estilo YANG TRADICIONAL CON ARMAS.

- Fundamentos y Movimientos Taichí con Espada. (Tàijí Jiàn).

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

- 18 palmas de Luohan (segunda y tercera sección): Sistema Musculo-tendón.

## PROFESORADO/PONENTES:

**Eva María De Paz Núñez** - Profesora de kárate, taichí y pilates. Club Deportivo Taichí León.

## DEPARTAMENTO/CENTRO IMPLICADO:

- Instituto Confucio de la Universidad de León.
- Club Deportivo Taichí León

cursos de extensión universitaria

## INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

http://extensionuniversitaria.unileon.es

**Para más información**

extension.universitaria@unileon.es

extensión universitaria | universidad de león

Universidad de León. Unidad de Extensión Universitaria
Avd. Facultad de Veterinaria, 25 · 24004 León
Tel. 987 29 19 61

# TAICHI YANG AVANZADO GRUPO 1

cursos de extensión universitaria | universidad de león

## TÍTULO:

**Taichi Yang Avanzado Grupo 1.**

## DIRECCIÓN:

**Óscar Fernández Álvarez -** Profesor. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de León.

**Eva María De Paz Núñez** - Profesora de kárate, taichí y pilates. Club Deportivo Taichí León.

## LUGAR:

Instituto Confucio - Aula Espacio cultural.

## FECHAS:

12/02/2026 - 18/06/2026.

## HORARIO:

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

## DURACIÓN:

33 horas

33 horas. Horas teórico-prácticas

## NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 5 plazas y Máximo: 20 plazas.

## TASAS:

- **Alumnos ULE: 142,00 €**
- **Ordinaria: 165,00 €**

## 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.

OBJETIVOS:

- 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 Taichí (conferencia: 1h)

- Primera parte (5h teórico-practicas): Fundamentos

- Estructura interna del Taichí.

- San Bao y los 3 tesoros.

- 13 dinámicas del Taichí.

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

- Fundamentos y Movimientos Taichí Mano Vacía (Taichí Chuan/ Tàijí Quán).