PROGRAMA:

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- Conocimiento y aplicación de los 10 principios del taichí yang tradicional.
- Tonificación de tren inferior del cuerpo y capacidad de disociación de los distintos segmentos corporales.
- Conocimiento de los diferentes tipos de respiración y propiocepción de las malas posiciones articulares.
- Ejecución completa de alguna de las formas estandarizadas de taichí yang tradicional.
- Discernimiento de las diferentes disciplinas chinas similares al taichí yang tradicional.
- Aplicación de las técnicas marciales básicas con compañer@

PROFESORADO/PONENTES:

Eva María De Paz Núñez. Profesora de kárate y taichí. Club Deportivo Taichí León.

DEPARTAMENTOS/CENTROS IMPLICADOS:

Instituto Confucio de la Universidad de León.

Club Deportivo Taichí León.

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

TAICHÍ YANG (Grupo 1)

cursos de extensión universitaria | universidad de león

TÍTULO:

TAICHÍ YANG (Grupo 1).

DIRECCIÓN:

Eva María de Paz Núñez.
Profesora de kárate y taichí. Club deportivo Taichí León.

Óscar Fernández Álvarez.
Director del Instituto Confucio de la Universidad de León. Profesor de la Universidad de León.

LUGAR:

Instituto Confucio. Aula Espacio Cultural.

FECHAS:

22/09/2026 - 18/02/2027

HORARIO:

Martes y jueves de 11:30 a 12:30 h.

DURACIÓN:

33 horas (teórico-prácticas presenciales).

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 5 y Máximo: 20.

TASAS:

- Ordinaria: 185,00 €.
- Alumnos ULe: 150,00 €.

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 (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 china. Son movimientos corporales destinados a canalizar la sangre o la energía vital (el Chi ?), a través de la vías anatómicas o meridianos miofasciales con el fin de mantener una buena salud y una vida más longeva.

Su particularidad consiste en combinar armónicamente sus tres fundamentos:

- Físico: Estructura corporal – Propiocepción – Movimiento continuo.
- Respiratorio: Por ejemplo, respiración abdominal o invertida.
- Mental: meditación, concentración y despertar la conciencia.

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 académicos, que es el más indicado para estar saludable y tonificado.

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, problemas relacionados con la circulación y en el tratamiento de personas disminuidas en el plano motor.

El objetivo principal del taichí es nutrir el cuerpo. Donde llegue la sangre, llegará la nutrición. Una vida sedentaria o estresada, bloque la circulación. Muchas de las enfermedades comienzan en las emociones. Con las combinaciones de las posiciones de taichi y su respiración especifica, se consiguen eliminar esos bloqueos. La dificultad postural mantiene a la mente concentrada y en calma mientras la sangre y el Chi circulan con fluidez por todo el cuerpo, mejorando no solo la salud de nuestros órganos internos sino también equilibrando las emociones.

- Conocer y saber ejecutar los movimientos básicos del Taichí.
- Conocer los fundamentos y aplicaciones del Chikung.

cursos de
extensión
universitaria