

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

- Fundamentos y Movimientos Taiji Mano Vacía 太极拳.

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

- Fundamentos y Movimientos Taiji con Abanico 太极扇.

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

- 13 ejercicios de longevidad de la familia FU: destinados a mejorar la estructura corporal en el taichí.

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



<http://extensionuniversitaria.unileon.es>



Para más información
extension.universitaria@unileon.es

cursos de
extensión
universitaria

eU
extensión
universitaria



U
cursos de
extensión
universitaria


universidad
de león

TÍTULO:

TAICHI YANG Grupo 2

DIRECCIÓN:

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

LUGAR:

Instituto Confucio - Aula Espacio cultural

FECHAS:

02/10/2025 - 10/02/2026.

HORARIO:

Grupo 2: Martes - Jueves de 18:30 a 19:30h.

DURACIÓN:

33 horas

Una hora teórico- práctica cada día (2h semanales).

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 5 plazas y Máximo: 19 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:

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

PROGRAMA:

PRESENTACIÓN PROGRAMA:

El Taichi (taiji) 太极 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 氣, 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.

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 (5h teórico-prácticas): Fundamentos
 - Decálogo del Taiji Yang Tradicional 杨太极.
 - Estructura los 5 arcos y las 3 esferas.
 - Meridianos miofasciales y vías anatómicas.