

- Estructura los 5 arcos y las 3 esferas.
- 13 dinámicas del Taiji.
- Segunda parte (10 h prácticas): El estilo YANG TRADICIONAL.
  - Fundamentos y Movimientos Taiji Mano Vacía.
- Tercera parte (8 h prácticas): El Estilo YANG MODERNO.
  - Fundamentos y Movimientos Taiji con Abanico.
- Cuarta parte (5h conferencia+práctica): Gimnasia Saludable CHIKUNG.
  - Ba Duan Jin: Ocho ejercicios del cuerpo.
  - 13 Ejercicios de longevidad de la familia FU: destinados a mejorar la estructura corporal en el taichí.

### PROFESORADO/PONENTES:

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

### ENTIDADES COLABORADORAS:

Club Deportivo Tai Chi León.



<http://extensionuniversitaria.unileon.es>



Para más información

[extension.universitaria@unileon.es](mailto:extension.universitaria@unileon.es)



# TAI CHI YANG (Grupo 2)

## TÍTULO:

TAI CHI YANG (Grupo 2)

## DIRECCIÓN:

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

Eva de Paz Núñez. Profesora de kárate, taiji y pilates.

## LUGAR:

Instituto Confucio.

## FECHAS:

01/10/2024 - 11/02/2025.

## HORARIO:

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

## DURACIÓN:

28 horas.

## NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 5 y Máximo: 15.

## TASAS:

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

## CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,4 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). Estudiantes del Instituto Confucio.

## 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. 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.

- Conocer y saber ejecutar los movimientos básicos 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 (4 h teórico-practicas): Fundamentos.
  - Decálogo del Taiji Yang Tradicional.

cursos de  
**extensión**  
**universitaria**