

Programa de estudio Tai–Chi–Chuan 2023

Módulo I

¿Qué es el Tai–Chi–Chuan?: Orígenes; desarrollo histórico; estilos y familias; la Trinidad; la armonía del cielo y la tierra; la humanidad; la función; valor práctico del Tai–Chi–Chuan; su práctica como arte: para salud preventiva, alternativa marcial y arte deportiva; concepto de Chi–Kung–Qigong; qué diferencias hay entre Tai–Chi y Qigong; automasaje.

Módulo II

Respiración taoísta y budista; posiciones básicas; pasos: 7 estrellas; el sentido de enraizar; meditación: la sonrisa interior, efecto en los órganos, los 3 tesoros, forma 13 estilo yang, las 8 puertas y los 5 pasos.

Módulo III

Chikung: los 8 ejercicios maravillosos o los 8 procatos de ceda: 3 estilos diferentes; medicación Qigong; meditación de chi-kung los 5 colores; 18 ejercicios de Tai-Chi–Kung: primera serie ejercicios y beneficios en el cuerpo, beneficios en los órganos, ejercicio de respiración y relajación (16 ejercicios); inicio de trabajo de a dos; los 5 elementos.

Módulo IV

18 ejercicio de Tachi – Chi – Kung: segunda serie: beneficios y funciones en los órganos, ejercicios de Chi – Kung, Lian gong forma 24 Yang, primera y segunda línea; la importancia de la columna y el corazón en la práctica del Tachi - Chuan; postura del árbol zhang – zhuang.

Módulo V

Lian gong tercera y cuarta parte: ejercicio en pareja; la órbita micro cósmica (pequeño círculo del cielo); ejercicio con elementos: palo corto; forma de 13 de palo.

Módulo VI

Lian gong: quinta parte; espada de 32 movimiento del estilo Yang; principio y energía de la espada; ejercicio de relajación: chi – kung, automasaje.