

TEMARIO

CURSO DE TAICHÍ Y CHIKUNG

Módulo 1: Introducción al taichí

1. Definición y estilos del taichí

- Qué es el taichí chuan
- Las escuelas principales
- Historia del taichí chuan
- Los cinco estilos del taichí chuan

2. El taichí como terapia y arte marcial

- El taichí chuan como terapia
- El taichí chuan como arte marcial
- Taichí chuan y chikung

3. Las trece bases del taichí

- El trabajo de las trece bases
- Complementariedad de las fuerzas
- Cultivar el qi y las trece potencias
- Las trece bases

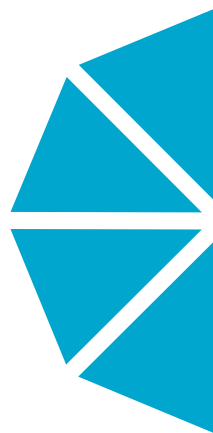
4. Nociones básicas para la práctica del taichí

- Los primeros pasos
- Normas básicas para el practicante
- Principios técnicos del taichí chuan

Módulo 2: Introducción al chikung

1. Definición e historia del chikung

- Definición de chikung
- Fuentes clásicas
- Escuelas y clasificaciones del chikung



- Historia del chikung

2. Chikung dinámico y fuerza interna

- Regulación de la práctica
- Ejercicios previos del chikung
- Las tres posiciones básicas
- Chikung interno y externo

3. Beneficios y efectos terapéuticos del chikung

- La raíz de la salud
- El chikung como terapia
- Chikung para el deporte y la sexualidad

4. La mente y el chikung

- Entrenamiento de la mente
- Entrenamiento del espíritu

Módulo 3: Fisiología deportiva

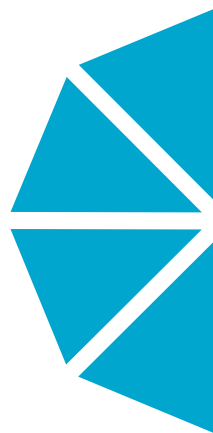
1. Introducción a la fisiología

- La importancia de la actividad física
- Bases de la fisiología
- Introducción al entrenamiento deportivo
- La sesión de entrenamiento

2. Iniciación al ejercicio físico

- Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- Programa de ejercicio moderado
- Atención y prevención: el sistema cardiovascular
- Atención y prevención: la columna vertebral

3. Alimentación y ejercicio



- Elementos básicos de la alimentación
- Fuentes alimentarias
- Dieta y deporte

4. Beneficios del entrenamiento de taichí chuan y chikung

- La importancia del aprendizaje
- Pautas de aprendizaje de taichí chuan y chikung
- Pautas de entrenamiento de taichí chuan y chikung
- La relación entre maestro y practicante
- Reacciones ante el aprendizaje

Módulo 4: Nociones básicas de medicina china

1. La sabiduría de la curación

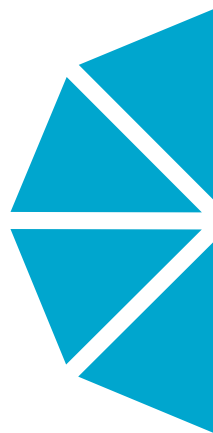
- Orígenes de la medicina china
- La ciencia tras la unificación china
- El florecimiento de la medicina china
- El renacer de la civilización china

2. Energía vital y meridianos

- El qi en la tradición china
- Las funciones del qi en el organismo
- Los meridianos en la medicina tradicional
- Puntos energéticos principales
- Los tres tesoros
- Los tres dantien
- El polo taiji de la energía vital

3. El ying y el yang y la teoría de los cinco elementos

- Teoría del yin y el yang
- La teoría de los cinco elementos



4. La teoría de los órganos internos

- Teoría de los zhang fu
- Órganos zhang
- Órganos fu
- Órganos extraordinarios

Módulo 5: El pensamiento chino

1. Confucianismo

- Introducción al pensamiento chino
- Confucianismo
- Neoconfucianismo

2. Moísmo y taoísmo

- Moísmo
- Taoísmo
- Neotaoísmo

3. Legismo y budismo

- Legismo
- Budismo

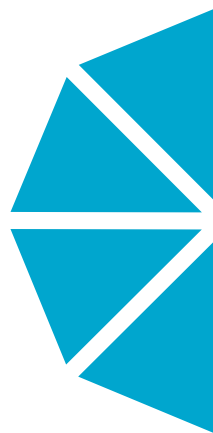
4. Legismo y budismo

- Pensamiento
- Cosmología
- Interpretaciones

Módulo 6: Práctica avanzada de taichí y chikung

1. Posturas básicas– Jibengong

- Introducción



- Movimientos

2. Zha Zhuang: Qigong estático y meditaciones de pie

- Introducción
- Movimientos

3. Las Ocho Joyas – Los Ocho Brocados de Seda – Ba Dua Jing

- Introducción
- Movimientos

4. La Forma de Taichi de los 13 Movimientos

- Introducción
- Movimientos

5. La Forma de Taichi de los 18 movimientos estilo Chen

- Introducción
- Movimientos

6. Auto masaje Qigong

- Introducción
- Práctica

