

TAICHÍ CHUAN

Contenidos:

- Chi, Ying-Yang, Los tres tesoros, Los cinco elementos.
- Respiración abdominal y el Tan-tien.
- Ejercicios preparatorios para músculos y articulaciones.
- Posturas estáticas.
- Posturas en movimiento o andadura.
- Principios y posición del cuerpo en la práctica de tai-chí.
- Ejercicios para las tres fuerzas en el tai-chí-chua.
- Secuencias o “formas” simplificadas de tai-chi-chuan estilo Yang.
- Ejercicios de relajación y pequeña meditación.

Objetivos:

- Adquirir nociones básicas sobre los principios teóricos del tai-chi.
- Ejecutar las formas de tai-chi de manera razonable aplicando los principios aprendidos.
- Memorizar, como mínimo, una de las secuencias trabajadas.
- Desarrollar la conciencia corporal, flexibilidad, tonificación muscular suave, equilibrio, capacidad de memorización, orientación espacial, coordinación y capacidad de concentración.
- Obtener innúmeros beneficios a la salud física, energética y mental con la práctica regular de la actividad.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre de 2024; final: 26 de junio de 2025)

Días/horario:

Martes y jueves de 18:15 a 19:15 horas

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura del Cruce

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa cómoda y calzado deportivo (preferentemente de suela baja) y eventualmente esterilla.

Imparte el curso/taller: Azucena Pereira Cabral Gómez