

## **TAICHÍ CHUAN Y CHIKUNG**

---

### **Contenidos:**

Iniciación, FORMA de 6 Movimientos, FORMA de 10 Movimientos y Perfección

- Enseñar el movimiento del cuerpo con conciencia usando ejercicios lentos, suaves y armónicos acompañados de una respiración relajada y profunda de Taichí Chuan y Chikung.
- Aumentar y activar la coordinación para mantener o regenerar la estabilidad locomotora.
- Activar la musculatura para conseguir la alineación de la estructura corporal, fomentando el hábito por mantener la columna recta y relajada.
- Técnicas para mejorar el manejo del estrés y para conectar con nuestra fuerza y energía interior.
- Trabajos energéticos y meditativos para regular y mejorar la circulación del Qi/Chi (energía) en el cuerpo.

### **Objetivos:**

- Fortalecer, tonificar y estirar tendones y musculatura.
- Corregir malas posturas adquiridas.
- Cultivar energía para Salud y vitalidad.
- Mantener la autonomía y la movilidad del mayor como la prevención de caídas.
- Proporcionar calma mental, descarga de tensión, potenciar la concentración y la autoestima y mejorar el manejo del estrés.

### **Duración del curso/taller:**

1 día (inicio: 29 de marzo 2025, final: 29 de marzo 2025)

### **Días/horario:**

Sábados de 10:00 a 12:00 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana – C.S.C. Mayores de San Fernando

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Ropa holgada y calzado cómodo y plano.

**Imparte el curso/taller:** Arline Hopitzan