

TAI-CHI

Nadie conoce con seguridad el origen exacto del Tai-Chi y aunque tiene muchos precursores, los más importantes son las escuelas Taoístas. Hoy está demostrado científicamente, el gran poder curativo del Tai-Chi, por eso es utilizado como terapia en diferentes tipos de enfermedades, dando muy buenos resultados. Es una buena ayuda para todas aquellas personas que quieren conseguir una vida equilibrada.

Los Maestros chinos dicen, que quien practique Tai-Chi todos los días, adquirirá la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador, la salud de una pantera y la paz de mente de un sabio. Los asombrosos resultados adquiridos, sugieren que todo esto no es una exageración, ya que el Tai-Chi puede hacer todo esto y más, aspectos desconocidos por la ciencia occidental.

Son sistemas que combinan los ejercicios respiratorios, con la práctica de "Las Formas de los 5 animales". El símbolo del Tai-Chi es un término muy antiguo de la literatura china sobre el que se hicieron numerosas especulaciones filosóficas y metafísicas, es la primera unidad en la que se basan el Yin y el Yang, que son el aspecto sexuado del Universo, por el que se clasifican todas las cosas en categorías complementarias y éstas se encuentran en el Tai-Chi, bajo la forma de movimientos Yin (por ejemplo, acciones de retroceso o hacia abajo, etc.) o movimientos Yang (como acciones hacia delante o hacia arriba, etc.).

OBJETIVOS

Contribuir mediante las técnicas de tai-chi a una mejora psicofísica de los/as asistentes que incida directamente sobre su salud mediante el fomento del desarrollo psicomotriz y del conocimiento del propio cuerpo.

- Conocer los fundamentos teóricos del Tai-Chi
 - Aprender los distintos movimientos en los que se basa el Tai-Chi
 - Sentir los beneficios de la práctica del Tai-Chi
 - Conocer la Filosofía subyacente
 - Conocer las funciones fisiológicas de los distintos sistemas circulatorio, respiratorio, endocrino, digestivo, muscular, nervioso (CHI-Q-GONG)
 - Visualización de canales para mandar energía a los órganos interiores
 - Meditación
 - Conocer y sentir los efectos terapéuticos
 - Descubrir los efectos del Tai-Chi en el organismo
 - Mejorar la respiración en regularidad y ritmo
 - Conseguir un mayor aprovechamiento de las energías físicas y psíquicas
 - Conocer la propia estructura física: limitaciones y potencialidades
 - Coordinación, sensibilidad, equilibrio, armonía y estética
-

CONTENIDOS

- Introducción a los principios del tai-chi
- La filosofía del tai-chi chuan y sus diferentes estilos
- Catalogar el significado del taoísmo: el ying y el yang
- Aspectos técnicos del tai-chi
- Los ejercicios de base
- San shou "cambio de energías"
- Tui-shou "el arte de la lucha de manos"
- Relación entre tai-chi y yoga
- Meditación, salud y autodefensa
- El "chi" (la energía interna)
- Los ocho meridianos más importantes
- Principios físicos del equilibrio
- Reglas de la respiración en el tai-chi
- La técnica del tai-chi
- Los clásicos del tai-chi

Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.