

INSTRUCTORADO TAI CHI CHUAN

Programa 2017 - Nivel Inicial

● Aspectos Específicos Prácticos

SISTEMA DE CALISTENIA
POSICIONES ESTÁTICAS I
CAMINATA TAI CHI
FORMA YANG CORTA, POSTURAS BÁSICAS
FORMA YANG LARGA – PRIMERA SECCIÓN, DESARROLLO Y PRINCIPALES APLICACIONES
RESPIRACIÓN DIRECTA
INTRODUCCIÓN A LA RESPIRACIÓN INVERSA

● Aspectos Específicos Teóricos

IMPORTANCIA DE LA CALISTENIA
RESPIRACIONES REGULADAS
EL SIGNIFICADO DEL TAI CHI Y BASES DE LA PRÁCTICA
LOS 10 PRINCIPIOS ESENCIALES DEL TAI CHI CHUAN
ASPECTOS TERAPÉUTICOS DEL TAI CHI CHUAN
PRINCIPIOS OBSERVABLES EN LA EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS
POSICIONES ESTÁTICAS BÁSICAS, 1 Y 2
LA FORMA YANG LARGA
ARTE MARCIAL INTERNO Y ARTE MARCIAL EXTERNO

● Bibliografía Específica

TAI CHI. EL FUNDAMENTO SUPREMO, GALANTE, LAWRENCE
TAIJIQUAN, LIANG SOU-YU Y WU WEN-CHING
EL ARTE DE LA ARMONÍA, CHENG MAN-CHING
TAI CHI CHUAN. UN CAMINO HACIA LA SALUD Y LA ARMONIA, TARRAGO, FERRAN
NO HAY SECRETOS. EL PROFESOR CHENG MAN-CHING Y SU TAI-CHI CHUAN,
LOWENTHAL, WOLFE
LA PUERTA A LO MILAGROSO. EXPLORACIONES ADICIONALES EN EL TAO DE CHENG
MAN-CHING, LOWENTHAL, WOLFE

● Bibliografía Complementaria

TAI CHI PARA TODOS, OLSON, STUART ALVE
TAI CHI CHUAN, SWARTZ, MARIO
QI GONG, EL SECRETO DE LA JUVENTUD, DR. YANG, JWING-MING
PENSAMIENTOS EXTRAORDINARIOS, LEE, BRUCE

*** Para más información:**

Cel: 011 15 6056 5278 | Tel: 011 206 18412

E-mail: info@espaciodeva.com.ar / espaciodeva@gmail.com

Ángel Carranza a mts. de Av. Santa Fe - Palermo - CABA.