

INSTRUCTORADO TAI CHI CHUAN

Programa 2018 - Nivel Inicial

● Aspectos Específicos Prácticos

SISTEMA DE CALISTENIA
LAS 6 POSICIONES DE MEDITACIÓN ESTÁTICA DE WU DANG
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
LAS POSICIONES DE MEDITACIÓN DE LAS MONTAÑAS DE WU DANG
LA FORMA YANG LARGA
ARTE MARCIAL INTERNO Y ARTE MARCIAL EXTERNO

● Bibliografía Específica

LA ESENCIA DEL TAIJI QIGONG, DR. YANG, JWING-MING
TAI CHI. EL FUNDAMENTO SUPREMO, GALANTE, LAWRENCE
TAIJIQUAN, LIANG SOU-YU Y WU WEN-CHING
EL ARTE DE LA ARMONÍA, CHENG MAN-CHING
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
TAI CHI CHUAN. UN CAMINO HACIA LA SALUD Y LA ARMONIA, TARRAGO, FERRAN

*** 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.