

INSTRUCTORADO TAI CHI CHUAN

Programa 2020 - Nivel Inicial

● Aspectos Específicos Prácticos

SISTEMA DE CALISTENIA
LAS POSICIONES DE MEDITACIÓN ESTÁTICA
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
TEORÍA DE LA FORMA YANG
ARTE MARCIAL INTERNO Y ARTE MARCIAL EXTERNO

● Bibliografía Específica

LA ESENCIA DEL TAIJI QIGONG, DR. YANG, JWING-MING.
LA FORMA LARGA DE TAI CHI CHUAN (88 Movimientos).
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.
TAI CHI. EL FUNDAMENTO SUPREMO, GALANTE, LAWRENCE.
TAIJIQUAN, LIANG SOU-YU Y WU WEN-CHING.

● 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
LA ESTRUCTURA INTERNA DEL TAI CHI, MANTAK CHIA Y JUAN LI
EL ARTE DEL TAICHICHUAN, TED BUNAN
APLICACIONES DEL TAIJI. DR. YANG, JWING-MING

* Para más información:

Cel: 011 15 6056 5278

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

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