



## **INSTRUCTORADO TAI CHI CHUAN – NIVEL AVANZADO**

### **ESPACIO DEVA**

#### **PROGRAMA DE ESTUDIO**

#### **ASPECTOS ESPECÍFICOS PRÁCTICOS**

RESPIRACIÓN DE LAS 4 PUERTAS

LA FLEXIBILIDAD DEL LÁTIGO

LATERALIDAD Y REFERENCIAS INTERNAS PARA EL EQUILIBRIO

POSICIONES ESTÁTICAS WU DANG

LAS OCHO POSTURAS FUNDAMENTALES

FORMA YANG LARGA – PRIMERA Y SEGUNDA SECCIÓN, DESARROLLO Y PRINCIPALES APLICACIONES

ALTERNANCIA Y APLICACIÓN DE LA RESPIRACIÓN BUDISTA Y TAOÍSTA

INTRODUCCIÓN AL ZHAN ZHUANG

INTRODUCCIÓN AL EMPUJE DE MANOS

#### **ASPECTOS ESPECÍFICOS TEÓRICOS**

LAS OCHO POSTURAS FUNDAMENTALES (1 A 4)

LAS OCHO POSTURAS FUNDAMENTALES (5 A 8)

EL ARTE DE RECIBIR: EMPUJE DE MANOS

HISTORIA DEL TAI CHI I

HISTORIA DEL TAI CHI II

POSICIONES ESTÁTICAS WU DANG

ZHAN ZHUANG I

ZHAN ZHUANG II

LAS CONEXIONES ENERGÉTICAS DEL TAI CHI CHUAN: EL CHI

## **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

LA ESTRUCTURA INTERNA DEL TAI CHI, MANTAK CHIA Y JUAN LI

## **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

EL ARTE DEL TAICHICHUAN, TED BUNAN

APLICACIONES DEL TAIJI. DR. YANG, JWING-MING

TAIJIQUAN, LIANG SOU-YU Y WU WEN-CHING