



CURSO VIRTUAL
MONITOR TAI CHI - CHI KUNG
Programa de Estudio

ASPECTOS ESPECÍFICOS PRÁCTICOS

- 1) SISTEMA TAI CHI CHI KUNG: SHI BA SHI (LAS 18 TERAPIAS) (8 VIDEOS)
- 2) SISTEMA DE CALISTENIA (1 VIDEO)
- 3) POSICIÓN ESTÁTICA WU JI (1 VIDEO)
- 4) POSICIÓN ESTÁTICA TAI JI (1 VIDEO)

ASPECTOS ESPECÍFICOS TEÓRICOS

(CLASES EN FORMATO POWER POINT CON AUDIO EXPLICATIVO)

- 1) SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS ENTRE TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG
- 2) ¿QUÉ ES EL CHI KUNG?
- 3) LOS 10 PRINCIPIOS ESENCIALES DEL TAI CHI CHUAN
- 4) CALISTENIA

ENLACES CON CHARLAS COMPLEMENTARIAS

- 1) RESPIRACIONES PARA TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG
- 2) LAS REGLAS DORADAS PARA LA PRÁCTICA
- 3) SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS ENTRE TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG



BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

- LA ESENCIA DEL TAIJI QIGONG, DR. YANG, JWING-MING
- NO HAY SECRETOS. EL PROFESOR CHENG MAN-CHING Y SU TAI-CHI CHUAN, LOWENTHAL, WOLFE
- LA RAÍZ DEL CHI JUNG CHINO. SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO EN CHI KUNG, DR. YANG, JWING-MING

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- EL ARTE DE LA ARMONÍA, CHENG MAN-CHING
- LA PUERTA A LO MILAGROSO. EXPLORACIONES ADICIONALES EN EL TAO DE CHENG MAN-CHING, LOWENTHAL, WOLFE
- MOVIMIENTOS PARA LA FELICIDAD, DR. REQUENA, I VES
- TAI CHI. EL FUNDAMENTO SUPREMO, GALANTE, LAWRENCE
- QI GONG - LA GIMNASIA DE LA ETERNA JUVENTUD, DR. REQUENA Y VES
- TAIJIQUAN, LIANG SOU-YU Y WU WEN-CHING
- TAI CHI PARA TODOS, OLSON, STUART ALVE
- TAI CHI CHUAN, SWARTZ, MARIO
- QI GONG, EL SECRETO DE LA JUVENTUD, DR. YANG, JWING-MING
- TAI CHI CHUAN. UN CAMINO HACIA LA SALUD Y LA ARMONIA, TARRAGO, FERRAN