

# Tai-Chi-Chuan

## Módulo I

1

¿Qué es el Tai-Chi-Chuan?: Orígenes; desarrollo histórico; estilos y familias; la Trinidad; la armonía del cielo y la tierra; la humanidad; la función; valor práctico del Tai-Chi-Chuan; su práctica como arte: para salud preventiva, alternativa marcial y arte deportiva; concepto de Chi-Kung-Qigong; qué diferencias hay entre Tai-Chi y Qigong; automasaje.

## Módulo II

2

Respiración taoísta y budista; posiciones básicas; pasos: 7 estrellas; el sentido de enraizar; meditación: la sonrisa interior, efecto en los órganos, los 3 tesoros, forma 13 estilo yang, las 8 puertas y los 5 pasos.

## Módulo III

3

Chikung: los 8 ejercicios maravillosos o los 8 brocados de seda : 3 estilos diferentes; medicación Qigong; meditación de chi-kung los 5 colores; 18 ejercicios de Tai-Chi-Kung: primera serie ejercicios y beneficios en el cuerpo, beneficios en los órganos, ejercicio de respiración y relajación (16 ejercicios); inicio de trabajo de a dos; chi kung yi jin jing

## Módulo IV

4

18 ejercicio de Tachi - Chi - Kung: segunda serie: beneficios y funciones en los órganos, ejercicios de Chi - Kung, Lian gong forma 24 Yang, primera y segunda línea; la importancia de la columna y el corazón en la práctica del Tachi - Chuan; postura del árbol zhang - zhuang.

## Módulo V

5

Lian gong tercera y cuarta parte: ejercicio en pareja; la órbita micro cósmica (pequeño círculo del cielo); chi kun los 5 elementos forma 24 tai chi yang

## Módulo VI

6

Lian gong: quinta parte; ; ejercicio de relajación: chi - kung, automasaje.tai chi chi kung 3° serie