

**Segunda parte (12h prácticas): El estilo YANG TRADICIONAL**

-Fundamentos y Movimientos Taichí Mano Vacía (Taichí Chuan/ Tàijí Quán)

**Tercera parte (10h prácticas): El Estilo YANG TRADICIONAL CON ARMAS**

-Fundamentos y Movimientos Taichí con Espada. (Tàijí Jiàn)

**Cuarta parte (5 h conferencia+práctica): Gimnasia Saludable CHIKUNG**

-*Yi Jing Jin*: Tratado del músculo y el tendón.

-*18 palmas de Luohan*: Sistema Musculo-tendón.

#### PROFESORADO/PONENTES:

· Eva De Paz Núñez.

· Óscar Fernández Álvarez. Profesor. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de León.

#### COLABORADORES:

· Óscar Fernández Álvarez. Profesor. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de León.

cursos de  
**extensión**  
universitaria

## INFORMACIÓN Y MATRÍCULA



<http://extensionuniversitaria.unileon.es>



Para más información  
[extension.universitaria@unileon.es](mailto:extension.universitaria@unileon.es)

# TAICHI YANG (Avanzado Grupo 2)



Universidad de León. Unidad de Extensión Universitaria  
Avd. Facultad de Veterinaria, 25 · 24004 León  
Tel. 987 29 19 61

## TÍTULO:

TAICHI YANG (Avanzado Grupo 2)

## DIRECCIÓN:

· Óscar Fernández Álvarez. Profesor.  
Facultad de Filosofía y Letras.

· Eva De Paz Núñez.

## LUGAR:

Instituto Confucio.

## FECHAS:

22/02/2024 - 27/06/2024.

## HORARIO:

GRUPO 2: MARTES - JUEVES DE 18:30 A  
19:30H.

## DURACIÓN:

33 horas. HORAS TEÓRICO-PRÁCTICAS  
(PRESENCIALES).

## NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 5 y Máximo: 19.

## TASAS:

· Ordinaria: 148 €.

## DESTINATARIOS:

Graduados en Medicina, Fisioterapia, Enfermería, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Trabajo Social, estudiantes del Instituto Confucio. Cualquier persona interesada en adquirir conocimientos específicos sobre la teoría y práctica de las técnicas y movimientos del Taichí y de la Gimnasia Saludable China (Chikung).

## CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,5 créditos ECTS.

## OBJETIVOS:

### PRESENTACIÓN:

El Taichi (Tàijí) es el arte marcial ideal para la mejora y restablecimiento de la salud y de la condición física. Se basa en la herencia legada por los taoístas de la antigua China y consiste en una serie de ejercicios gimnásticos basados en la antigua medicina tradicional. Son movimientos corporales destinados a canalizar la energía vital, el Chi, a través de los meridianos de la medicina china con el fin de mantener una buena salud y una vida más longeva.

Su particularidad consiste en combinar armónicamente sus tres fundamentos: Estructura corporal - Propiocepción - Movimiento continuo.

Existen varios estilos principales, el más extendido a nivel mundial es el estilo Yang, no sólo por su marcialidad, sino por demostrar tras numerosos estudios, que es el más indicado para estar saludable y tonificado.

En el tratamiento de las personas disminuidas en el plano motor, el aporte del Taichí puede ser muy beneficioso. Dos aspectos importantes aparecen relacionado con este tema: la globalidad del movimiento y las posturas ayudan a la persona a sentir una parte del cuerpo en relación con su cuerpo entero. Por otra parte, la práctica despierta una sensibilidad que contribuye a integrar la parte corporal disminuida. En el caso de lesiones perdurables y difíciles de sanar, los ejercicios del Taichí pueden desarrollar una percepción más unificada y a la vez contribuir a una mejoría. Despierta la conciencia.

Últimos estudios han sacado a la luz, no sólo el enorme beneficio que tiene el taichí en la prevención de caídas y el equilibrio, sino también en cardiopatías y problemas relacionados con la circulación.

El objetivo principal del taichí es nutrir el cuerpo. Ello se consigue a través del flujo sanguíneo. Donde va la sangre va el Chi. La combinación de las posiciones, posturas bajas y respiración inversa, ayudan al corazón a bombear. Consiguiendo así, que la sangre y el Chi circulen con fluidez por todo el cuerpo y se mejore la salud de nuestros órganos internos.

### OBJETIVOS:

- Conocer y saber ejecutar los movimientos del Taichí.
- Conocer los fundamentos y aplicaciones de la gimnasia saludable China.

### PROGRAMA:

El curso constará de las siguientes partes y contenidos, distribuidos por horas:

#### Introducción (1h):

Introducción y requisitos generales del Taichí (conferencia: 1h)

#### Primera parte (5h teórico-prácticas): Fundamentos

- Estructura interna del Taichí.
- San Bao y los 3 tesoros.
- 13 dinámicas del Taichí.