



TAICHÍ

PROFESOR: Carlos Salgado

SEDE: Ateneo (C/ Del Prado, 21)

HORARIO: Lunes y Miércoles (de 19:30 a 20:30 h.) y (De 20.30 a 21:30 h.)

CUOTA: 60 euros mensuales (De octubre a Junio)

Más Información: www.escuelaesgrima.com escueladeesgrima@ateneodemadrid.es

25 % Descuento a los Socios del Ateneo

Enfocada para alumnos y alumnas a partir de los 13 años que quieran iniciarse en el Mundo del Taichi.

El T'ai chi ch'uan o Taijiquan, comúnmente conocido como tai-chi o taiji, es un arte marcial chino practicado por los beneficios para la salud y la defensa personal. Traducido como "el último boxeo supremo" se origina extrayendo los beneficios de artes marciales milenarios.

Mediante la práctica adecuada del Taiji de la familia Chen produciremos beneficios en:

Salud: circulación, respiración, sistema nervioso, articulaciones y músculos

Energía: trabajo y equilibrio de la energía (Qi) a través de los meridianos

Equilibrio: alternar lo lleno y lo vacío (Yin Yang) para buscar el equilibrio a través de los cambios

Concentración: focalizar atención y mejorar asertividad, reducir ansiedad y estrés

Seguridad en uno mismo: movimientos de defensa personal combinados con un bienestar físico y psíquico

Temario

Durante el curso desarrollaremos ejercicios y conceptos para una buena práctica del Taiji.

Origen del Taiji.

Wushu y Qi qong.

Ji Ben Gong: trabajo preparatorio y movimientos básicos (caminar, empujar, balancearse)

Vacío y lleno, Yin Yang, equilibrio como suma de los cambios

Coordinaciones internas y externas

8 puertas

Respiración y Qi en las 8 puertas

El Taiji visto desde la medicina tradicional china

Enfoque y concentración

Taiji para la salud

Forma 13 de la familia Chen

Forma 18 de la familia Chen