

# PROGRAMA CURSO PROFESORADO TAICHI



## **PROGRAMA FORMACIÓN PROFESORES DE TAICHI – QI GONG**

### **OBJETIVOS**

Preparar a un grupo de profesores, capacitados técnica, vivencial y pedagógicamente para impartir Tai chi Chi kung. Conocer los beneficios de este arte milenario y transmitirlo a grupos e individualmente según las particularidades de cada caso.

Durante el primer curso, los alumnos aprenderán y disfrutarán de estos beneficios, experimentarán cambios estructurales y personales.

En el segundo curso, podrán realizar prácticas docentes y reciclarse con el apoyo del curso.



## PROGRAMA

### 1. EJERCICIOS DE SENSIBILIZACIÓN ENERGETICA Y CORPORAL

- Apertura articular
- Calentamiento muscular
- Ejercicios de enraizamiento
- La estructura corporal en la bipedestación
- Estiramiento de cadenas musculares en descarga
- Juegos para el autoconocimiento.

### 2. RESPIRACIÓN

- Autoexploración de la respiración
- Cualidades de la respiración
- Espacios de la respiración.
- Fisiología de la respiración
- Músculos de la respiración y movimientos de ésta.

### 3. LA FORMA DE TAI CHI

- Tai chi chuan estilo Yang 88 movimientos
- Tai chi chuan estilo Yang 24 movimientos
- Tai chi chuan estilo Yang 10 movimientos
- Tai chi abanico Yang 18 movimientos
- Tai chi Jiang (espada) introducción

En todas las formas se aplicarán los siguientes principios:

- Ejercicios de movimientos básicos
- Puntos de observación
- Mantenimiento de las posturas
- Trabajo de ritmo
- Dirección de la energía
- Comprensión de la aplicación marcial.



## **CHI KUNG**

### **1. TAO CURATIVO**

- Sonrisa interior
- Sonidos curativos
- La órbita microcósmica
- La luz y los chackas
- Respiración de huesos.

### **2. BADUAN JIN**

- Escuela Clásica
- Escuela Tew Bunnang
- Efectos uqdtg'rc'ucmf .

### **3. WU DANG**

- Posiciones estáticas
- Ejercicios en movimiento
- Efectos uqdtg'rc'ucmf .

### **4. MERIDIANOS**

- Estiramientos
- Recorrido y conocimiento de estos
- Automasaje
- Los 5 animales Dr. Hua Tuo (Wu Qin Xi)

### **5. GRUYA VOLADORA**

- Encadenamiento de las 5 formas
- Efectos uqdtg'rc'ucmf 0

### **6. 18 TIPIECOS**

- Grupos de ejercicios para fortalecer las articulaciones.

### **7. CHI KUNG PARA LA TERCERA EDAD**

- Chi kung trabajadores
- Chi kung sentados



## **EL SISTEMA INMUNOLÓGICO**

1. La visión de la Medicina Tradicional China.
2. Aspectos psíquicos
3. Chi kung de protección.

## **MEDICINA TRADICIONAL CHINA**

1. Concepto de Yin-Yang , su aspecto práctico en las sesiones de Tai chi y Chi kung
2. Los 5 elementos, trabajar con cada elemento, buscar la expresión energética con los animales
3. Los 3 tesoros

## **FILOSOFIA**

1. El I Chin. Estudio de los trigramas y consulta de oráculo
2. Historia del Taoísmo

## **ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA**

## PROFESORADO

### Magda Chiralt

- Maestra Nacional de la Federación Española de Kun-fu, Wu-Shu, Taichi y Qi Gong.
- Formada con Pei Fang Wang, Tew Bunnang y Juan Li entre otros.
- Más de 20 años de experiencia docente, impartiendo clases en este centro, en aulas de la tercera edad, en la Universidad y otros centros.



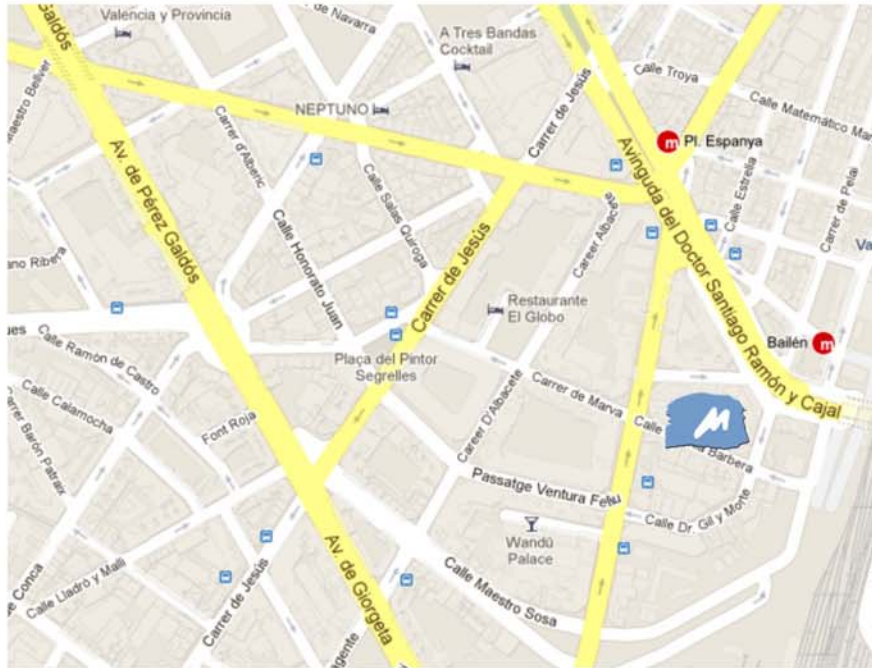
### Natalia Pérez

- Profesora Nacional de la Federación Española de Kun-fu, Wu-Shu, Taichi y Qi Gong.
- Formada con Magda Chiralt, Tew Bunnang y otros profesores de prestigio internacional.
- Más de 10 años de experiencia docente, impartiendo clases en este centro, en aulas de la tercera edad, y otros centros públicos.
- La sencillez, la suavidad y el sentir de la energía son las principales herramientas de estas profesoras.





C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693  
info@centro-maya.com · www.centro-maya.com



**NUESTROS CURSOS y TALLERES:**  
*Acupuntura, Aromaterapia, Auriculoterapia, Ayurveda, Balneoterapia, Cosmética Natural (Elaboración de Champús, Desodorantes, Dentífricos, Jabones, Cremas y Tónicos Faciales), Dietética y Nutrición Integrativa, Faciopuntura, Fangoterapia, Feng Shui, Fitball (Pilates), Inteligencia Emocional, Kinesología, Linfodrenaje Manual, Masaje Facial Japonés, Masaje Metamórfico, Masaje Sensitivo Gestáltico, Medicina Ortomolecular, Profesorado de Tai Chi, Profesorado de Yoga, Orquídeas Amazónicas, Osteopraxia Dinámica, Quiromasaje, Quiroresonancia, Radiónica, Reflexología Podal, Reiki, Risoterapia, Shiatsu, Sotai, Técnicas Orientales de Terapia (Moxas, Ventosas, Gua Sha, Reflexología Abdominal), Técnica Sacro-Craneal, Terapia Floral, Terapia Regenerativa, Tui Na, Valoración Energética Oriental, Vendaje Neuromuscular, ...*

**Solicita el programa completo  
de nuestros cursos**