

# TAI CHI

## OBJETIVOS

- ✓ Combina profunda respiración del diafragma y relajación con varias posturas fundamentales que se continúan unas con otras con movimientos lentos, delicados y suaves.
- ✓ Desarrollo de la interacción de mente-cuerpo, regulación de la respiración con el cuerpo en movimiento, coordinación mano-ojo y relajación.

## METODOLOGÍA

**PRESENCIAL**

## DURACIÓN

**2 HORAS**

## CONTENIDO

### Parte teórica:

- Introducción del arte marcial y su origen
- Análisis del Tai Chi Chuan: El movimiento y la postura.
- La Respiración: Es en todo momento profunda, abdominal y rítmica.
- La Concentración: Que se centra en la respiración y el propio movimiento.
- La Relajación: Imprescindible.
- La Fluidez y el ritmo:

### Parte práctica:

- Realización de ejercicios posturales
- Realización de ejercicios de respiración

### Yang

Se realizan movimientos largos y suaves. Recomendado para principiantes y personas de mayor edad..



### Chen

Aquí se pasa de la relajación al ejercicio en un solo movimiento. Recomendado para personas más entrenadas en esta disciplina.

## NUESTRO FORMADOR/A:

Acupuntora, Instructora de Tai Txí y loga por L'Associació Catalana de Choy Li Fut, Tai Chi Chuan y Chi Kung