

## INSTRUCTORADO TAI CHI CHUAN

Programa 2021 - Nivel Inicial

### ● Aspectos Específicos Prácticos

SISTEMA DE CALISTENIA  
LAS POSICIONES DE MEDITACIÓN ESTÁTICA  
CAMINATA TAI CHI  
FORMA YANG CORTA, POSTURAS BÁSICAS  
FORMA YANG LARGA – PRIMERA SECCIÓN, DESARROLLO Y PRINCIPALES APLICACIONES  
RESPIRACIÓN DIRECTA - BUDISTA  
INTRODUCCIÓN A LA RESPIRACIÓN INVERSA - TAOÍSTA

### ● Aspectos Específicos Teóricos

IMPORTANCIA DE LA CALISTENIA  
RESPIRACIONES REGULADAS  
EL SIGNIFICADO DEL TAI CHI Y BASES DE LA PRÁCTICA  
LOS 10 PRINCIPIOS ESENCIALES DEL TAI CHI CHUAN  
ASPECTOS TERAPÉUTICOS DEL TAI CHI CHUAN  
PRINCIPIOS OBSERVABLES EN LA EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS  
LAS POSICIONES DE MEDITACIÓN  
TEORÍA DE LA FORMA YANG - ARTE MARCIAL INTERNO Y ARTE MARCIAL EXTERNO –  
FORMAS TRADICIONALES Y ESTANDARIZADAS  
INTRODUCCIÓN AL QI – YIN YANG Y 5 ELEMENTOS

### ● Bibliografía Específica

LA ESENCIA DEL TAIJI QIGONG, DR. YANG, JWING-MING  
LA FORMA LARGA DE TAI CHI CHUAN (88 Movimientos)  
EL ARTE DE LA ARMONÍA, CHENG MAN-CHING  
NO HAY SECRETOS. EL PROFESOR CHENG MAN-CHING Y SU TAI-CHI CHUAN,  
LOWENTHAL, WOLFE  
LA PUERTA A LO MILAGROSO. EXPLORACIONES ADICIONALES EN EL TAO DE CHENG  
MAN-CHING, LOWENTHAL, WOLFE  
TAI CHI. EL FUNDAMENTO SUPREMO, GALANTE, LAWRENCE  
TAIJIQUAN, LIANG SOU-YU Y WU WEN-CHING

### ● Bibliografía Complementaria

TAI CHI PARA TODOS, OLSON, STUART ALVE  
TAI CHI CHUAN, SWARTZ, MARIO  
QI GONG, EL SECRETO DE LA JUVENTUD, DR. YANG, JWING-MING  
PENSAMIENTOS EXTRAORDINARIOS, LEE, BRUCE  
TAI CHI CHUAN. UN CAMINO HACIA LA SALUD Y LA ARMONIA, TARRAGO, FERRAN  
LA ESTRUCTURA INTERNA DEL TAI CHI, MANTAK CHIA Y JUAN LI  
EL ARTE DEL TAICHICHUAN, TED BUNAN  
APLICACIONES DEL TAIJI, DR. YANG, JWING-MING

\* Para más información:

Cel: 011 15 6056 5278

E-mail: [info@espaciodeva.com.ar](mailto:info@espaciodeva.com.ar) / [espaciodeva@gmail.com](mailto:espaciodeva@gmail.com)

Ángel Carranza a mts. de Av. Santa Fe - Palermo - CABA.