

TAI-JI PARKEAN

Jarduera

Gorputza eta burua uztartzeko eta oreka pertsonala lortzeko Chi-aren gaineko lanean oinarritutako ariketak, aire zabalean aurrera eramatekoak.

Deskribapena

Tai-Chi-a txinatar arte martzial bat da, barruko arte martzial bezala sailkatua dagoena. Mugimendu mantso batzuen bidez, eta malgutasuna xamurtasuna eta trinkotasunarekin batera landuz, burua erlaxatu eta tentsio fisikoak aska ditzakegu, harmonia eta sosegua lortuz. Tai Chi Chuan-ak odol-presioaren gaitzak, liseriketa arazoak edota bihotzaren gaixotasunak prebenitzeko ere balio du. Ikastaro honetako jarduera guztiak aire zabalean eramango dira aurrera ahal denean.

Helburuak

- Norberaren barne-ezagutza.
- Buru eta gorputzaren arteko oreka egoera bat lortu.
- Egunerokotasunak dakartzan estres eta osasun arazoak gainditzeko baliagarriak diren baliabideak ikasi.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatu.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatzea.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak. Pertsona bakoitzak bere proiekturako behar duen material espezifikoaren eraman du, eta ezingo da Kultur Etxean utzi.

Oharrak:

Eguraldi txarrarekin saioak hitzaldi aretoan izango dira.

Prokulturarako irakasleen eskutik.