

TAI JI

Jarduera

Ekialdeko kulturetan oinarritutako ariketak, gorputz-adimenaren integrazioa eta oreka pertsonala garatzeko.

Deskribapena

Tai Chi Txinako arte martziala da, barne arte martzial gisa kalifikatua. Mugimendu geldoen bidez eta malgutasuna eta leuntasuna eta irmotasuna landuz, burua lasaitzea eta tentsio fisikoak askatzea lortuko dugu, harmonia eta lasaitasuna lortuz. Tai Chi Tuan-ek odol-presioa, digestio-arazoak eta bihotzeko gaixotasunak prebenitzen ditu.

Helburuak

- Pertsonaren barne-ezagutza.
- Buruaren eta gorputzaren arteko oreka-egoera lortzea
- Parte-hartzaileei eguneroko bizitzako osasun-arazoak eta estresa arintzeko tresna baliagarriak ematea.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.

Programa

1. Hiruhilekoa.

- Beroketa ariketak. Helburua: gorputza askatzea
- BADUANJIN 1 (meridianoen luzaketak)
- ZHANG ZHUANG GONG (zuhaitzaren jarrera) QI GONG estatikoa. Aurretiazko postura
- FORMA (Yang estiloa) 24 mugimenduak. 1. atala
- Erlaxazioa (arnasketaren behaketa)
- Amaierako Qi gong

2. Hiruhilekoa

- Beroketa ariketak. Helburua: gorputza askatzea
- BADUANJIN 1 (meridianoen luzaketak)
- ZHANG ZHUANG GONG (zuhaitzaren jarrera) QI GONG estatikoa. Bigarren postura
- FORMA (Yang estiloa) 24 mugimenduak. 2. atala
- Erlaxazioa (arnasketaren behaketa)
- Amaierako Qi gong

3. Hiruhilekoa

- Beroketa ariketak. Helburua: gorputza askatzea
- BADUANJIN 1 (meridianoen luzaketak)
- ZHANG ZHUANG GONG (zuhaitzaren jarrera) QI GONG estatikoa. Hirugarren postura
- FORMA (Yang estiloa) 24 mugimenduak. 3. atala
- Erlaxazioa (arnasketaren behaketa)
- Amaierako Qi gong

Irakaslea

Prokulturako irakasle taldea

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso.