

TAI JI

Jarduera

Oreka pertsonala eta gorputza eta buruaren arteko uztartzea lortzeko, ekialdeko kulturetan oinarritutako ariketak.

Deskribapena

Tai Ji-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.

Helburuak

- Norberaren barne-ezagutza.
- Buru eta gorputzaren arteko oreka egoera bat lortu.
- Egunerokotasunak dakartzan estres eta osasun arazoak gainditzeko bailagarriak diren baliabideak ikasi.
- Hiritar partaidetzarako gunek berriak zabaldu.
- Hiritarren kulturmina asetzea.

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa egokia

Oharra

Ikasle guztiek beharrezko neurriak hartu beharko dituzte COVID-19 gaixotasuna hedatzeko arriskurik ez sortzeko, bai eta arrisku horiekiko esposizioa bera saihesteko ere. Agintariek eta Donostia Kulturak ezarritako segurtasun eta higiene neurriak jarraitu beharko dira.

Prokulturako irakasleen eskutik.