

## TAICHÍ

### Actividad

Ejercicios basados en culturas orientales para desarrollar la integración cuerpo-mente y el equilibrio personal.

### Descripción

El Taichí es un arte marcial chino calificado como arte marcial interno. A través de movimientos lentos y trabajando la flexibilidad, la suavidad y la firmeza, conseguiremos relajar la mente y soltar las tensiones físicas, logrando así armonía y serenidad. El Taichi Chuan previene la hipertensión, los problemas digestivos y las enfermedades del corazón.

### Objetivos

- Conocimiento interno de la persona.
- Conseguir un estado de equilibrio mente-cuerpo  
Dotar a los participantes de una serie de herramientas que les sean de utilidad para aliviar problemas de salud y estrés de la vida diaria.
- Crear espacios de participación ciudadana.

### Programa

#### 1er Trimestre

- Ejercicios de calentamiento. Objetivo: Soltar el cuerpo
- BADUANJIN 1 (estiramientos de meridianos)
- ZHANG ZHUANG GONG (Postura del árbol) QI GONG estático. Postura preliminar
- FORMA (Estilo Yang) 24 movimientos. 1ª sección.
- Relajación. (Observación de la respiración)
- Qi gong final

#### 2º Trimestre

- Ejercicios de calentamiento. Objetivo: Soltar el cuerpo
- BADUANJIN 1 (estiramientos de meridianos)
- ZHANG ZHUANG GONG (Postura del árbol) QI GONG estático. Segunda postura
- FORMA (Estilo Yang) 24 movimientos. 2ª sección.
- Relajación. (Observación de la respiración)
- Qi gong final

### 3er Trimestre

- Ejercicios de calentamiento. Objetivo: Soltar el cuerpo
- BADUANJIN 1 (estiramientos de meridianos)
- ZHANG ZHUANG GONG (Postura del árbol) QI GONG estático. Tercera postura
- FORMA (Estilo Yang) 24 movimientos. 3<sup>ª</sup> sección.
- Relajación. (Observación de la respiración).
- Qi gong final

### Profesorado

- Profesorado de Prokultura

### Dirigido a

Público adulto.

### Material que ha de llevar el alumnado

Ropa cómoda.