



## **INSTRUCTORADO TAI CHI CHUAN – NIVEL INICIAL**

### **ESPACIO DEVA**

### **PROGRAMA DE ESTUDIO**

#### **ASPECTOS ESPECÍFICOS PRÁCTICOS**

SISTEMA DE CALISTENIA

LAS POSICIONES DE MEDITACIÓN ESTÁTICA

FORMA YANG CORTA, POSTURAS BÁSICAS

BALANCEO Y CAMINATA TAI CHI

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

ASPECTOS TERAPÉUTICOS DEL TAI CHI CHUAN

RESPIRACIONES REGULADAS

EL SIGNIFICADO DEL TAI CHI Y BASES DE LA PRÁCTICA

LOS 10 PRINCIPIOS ESENCIALES 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

LA ESTRUCTURA INTERNA DEL TAI CHI, MANTAK CHIA Y JUAN LI

## **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

TAIJIQUAN, LIANG SOU-YU Y WU WEN-CHING

EL ARTE DEL TAICHICHUAN, TED BUNAN

APLICACIONES DEL TAIJI, DR. YANG, JWING-MING

---

2 Espacio Deva - Palermo - C.A.B.A. - Argentina +54 11 6056 5278

[www.espaciodeva.com.ar](http://www.espaciodeva.com.ar) [info@espaciodeva.com.ar](mailto:info@espaciodeva.com.ar)