

CLASES DE CHIKUNG Y TAICHI

DIRIGIDO.

A todo un público en general

OBJETIVO.

Dar a conocer a la persona las diferentes herramientas existentes en el Taichi y en el Chikung, como ayuda en el desarrollo de capacidades como el desarrollo psicomotriz, consciencia y control corporal, interpretación como expresión, relajación, disminución de estados de stress y ansiedades, tonificación y una mejora general del funcionamiento del cuerpo.

CONTENIDO:

- *Conexión entre movimiento y respiración.*
- *Alineación vertebral, relajacion y estiramientos*
- *Conciencia corporal, psicomotriz y sensorial a través del desarrollo de la concentración.*
- *Principios biomecánicos del movimiento, fuerza, equilibrio y potencia.*
- *Desarrollo de la fluidez, estabilidad, reacciones y control de la cintura y la cadera.*

DESCRIPCION DEL CURSO.

Trabajo y conexión entre cuerpo, mente y movimiento, a través de la:

Toma de contacto con las palancas articulares del cuerpo y los diferentes grupos musculares en el calentamiento.

Toma de conciencia de la unidad del cuerpo y de uno mismo con ejercicios básicos de Chikung.

Fluidez, intención y equilibrio en el movimiento mediante la conexión de ejercicios de Taichi.

Relajación, alineación vertebral y respiración.

DURACION.

Dos horas semanales, repartidas en dos días.

Se recomienda vestimenta y calzado cómodo para la correcta ejecución de los movimientos.

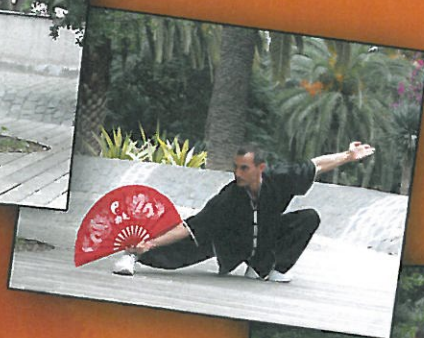
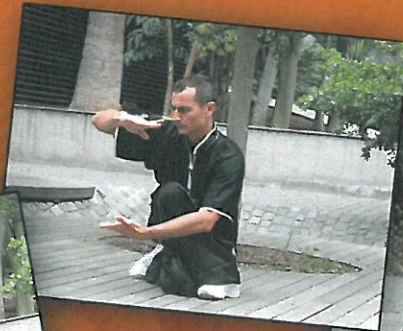
TAI-CHI

阿蘭陀外科書卷 終り

寛政三年

三月十日吉田(家)之入

白三ツトリ足ヲ黒キヲ皮古瓦ニ有油



CONTROL PSICOMOTRIZ

CONCIENCIA

RELAJACIÓN

TONIFICACIÓN

ESTIRAMIENTOS

DISMINUCIÓN DE ESTADOS DE STRESS Y ANSIEDADES