
Museo Universitario del Chopo

Datos del plan de estudio

Nombre del Taller:

Taichi chuan

Dirigido a:

Jóvenes y adultos

Síntesis o descripción breve:

Ejecutar ejercicios básicos de meditación, ejercicios para el desarrollo de la energía interna y se practican los diez primeros movimientos de la forma introductoria al estilo Chen.

Imparte:

Héctor López Calderón
Sábado de 8:00 a 9:30 horas. Intermedios
Sábado de 9:30 a 11:00 horas. Principiantes
Sábado de 11:00 a 12:30 horas. Principiantes

Requisitos de ingreso:

Realizar los trámites de inscripción en las oficinas del Museo Universitario del Chopo, durante los meses de enero y febrero y junio y agosto.
Costo \$500.00 UNAM \$250.00
Inicio en febrero y agosto

Contacto

Nombre: Dalila Silva Ortiz
Puesto: Jefa del Área de Servicios Educativos
Teléfonos: 55-46-84-90 55-46-84-54 55-35-21-86 ext 123
Email: chopo_seduc@hotmail.com

OBJETIVO

Conocer algunas particularidades del desarrollo histórico del Taiji quan, como disciplina de desarrollo psicofísico.

Manejar los conceptos básicos de la filosofía taoísta y su aplicación a la práctica del Taiji quan.

Ejecutar 4 ejercicios básicos de meditación usados en las artes marciales (zhan zhuang)

Conocer y ejecutar 6 ejercicios básicos para el desarrollo de la energía interna (chan ssi gong) del estilo Chen de Taiji quan

Ejecutar los 10 primeros movimientos de la forma introductoria al estilo Chen de Taiji quan

CONTENIDO

Actividades básicas de cada clase

1. Calentamiento
Ejercicios de estiramiento
2. Zhan Zhuang
Prácticas de meditación
3. Cha Ssi Gong
Ejercicios para el desarrollo de la energía interna
4. Practica de la forma
5. Teoría
6. Descanso
7. Retroalimentación