

ESCUELA TIGRE DE JADE

CURSO: TAI CHI CHUAN DE ESTILO WU HAO

INICIO: DOMINGO 21 DE SETIEMBRE

I) DESCRIPCION:

El **Tai Chi Chuan** (太極拳) es un tipo de gimnasia terapéutica basada en antiguos métodos de artes marciales y principios de **la Medicina Tradicional China** que ofrece múltiples beneficios para la salud; por ello, es considerada como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la **UNESCO** desde el 2020.

La práctica de esta disciplina se fundamenta en la repetición de movimientos preestablecidos que se ejecutan de forma lenta y fluida, junto a una respiración profunda que ayuda a tranquilizar la mente y reducir la frecuencia cardiaca; siendo muy útil, como terapia complementaria, para la prevención y curación de múltiples enfermedades.

Además de ser un ejercicio para fortalecer la salud, el **Tai Chi Chuan** también engloba la autodefensa y toda una filosofía de vida que busca el equilibrio integral del practicante.

Este curso se orienta principalmente en la difusión del **Tai Chi Chuan** de estilo **Wu Hao**, uno de los cinco estilos reconocidos oficialmente por el **gobierno chino**; caracterizado por su suavidad, precisión, simplicidad y facilidad para su aprendizaje; por ello, se desarrollará la primera secuencia básica compuesta por 8 movimientos, que servirán como base para una correcta práctica del sistema.

II) OBJETIVOS DEL CURSO:

Dar a conocer los fundamentos esenciales del **Tai Chi Chuan** de estilo **Wu Hao** a través de su práctica progresiva. Al final del curso, los alumnos obtendrán:

- Mayor dinamismo y vitalidad.
- Sistema inmunológico más resistente.
- Desarrollo de la voluntad.
- Equilibrio emocional.
- Autoconfianza.
- Manejo adecuado del stress.

Todos estos beneficios redundarán en una mayor eficiencia de las actividades cotidianas del practicante.

III) METODOLOGIA:

Las clases de **Tai Chi Chuan** se realizarán de forma práctica, fundamentando los ejercicios con la teoría necesaria que permita la comprensión de su ejecución.

IV) CONTENIDO:

1. Ejercicios de calentamiento y preparación (Liangong).
2. Ejercicios respiratorios (Chi Kung).
3. Secuencia básica de ocho movimientos del Tai Chi Chuan de estilo Wu Hao.
4. Relajación.
5. Meditación.

Durante todo el proceso de enseñanza, se tocarán los siguientes aspectos clave:

- Conocimiento de los principios esenciales de cada movimiento.
- Control corporal adecuado durante la actividad y el reposo.
- Control del desgaste físico.
- Manejo del Qi (energía).

V) EXPOSITOR: -

Christian Chang Kam Kong (陳金岡), deportista calificado y maestro con 30 años de experiencia en la práctica, enseñanza y difusión de las artes marciales tradicionales chinas, especializado en:

- Tai Chi Chuan de estilo Wu Hao.
- Chi Kung Terapéutico.
- Kung Fu tradicional estilo Choy Ka.

Su enfoque combina la antigua tradición marcial china con una moderna visión pedagógica, clara y accesible, para todo tipo de practicantes.

VI) HORARIO

- **INICIO:** Domingo 21 de Setiembre
- **HORARIO:** Domingos de 9:30 am a 11am
- **LUGAR:** Miraflores (Apenas se inscriba el alumno, se le enviará la dirección, la cual es cerca al Ovalo Higuiereta)
- **DURACIÓN:** 5 clases.
- **COSTO:** 200 soles.

VII) MEDIOS DE PAGO

✓ Cuenta BCP ahorros a nombre de Karen Patricia Montes Delgado:

194-30854473-0-32

✓ CCI: 00219413085447303294

✓ Yape 986304252

INCLUYE CONSTANCIA.

Vacantes limitadas

Inscripciones e informes al inbox.

✓ **WhatsApp 992 538 918**