



Formación de Monitores de Taichi Chuan

Orientada a profesionales de esta u otras disciplinas afines, así como a cualquier persona interesada en serlo, o que busque una introducción amplia al Taichi Chuan y el Chikung.

OBJETIVOS

- Comprender y manejar con autonomía las bases teóricas y prácticas del Taichi Chuan (TCC) en general y en particular de los dos principales estilos (Yang y Chen).
- Adquirir herramientas y habilidades para seguir profundizando y enseñando estas disciplinas y su trabajo de base (jibengong, meditación, ZZ, formas, tuishou, etc.).
- Desarrollar un esquema metodológico para la práctica y la enseñanza, que incluya la aplicación práctica para la vida cotidiana, así como sus usos orientados a la salud.

Para alcanzar estos objetivos, se impartirán los siguientes

CONTENIDOS

Contextualización histórica y filosófica

Origen y desarrollo del arte y ramificaciones. Principios y bases filosóficas del Taichi Chuan. La cuestión de la traducción e interpretación de términos y conceptos originales en un contexto occidental moderno.

El Taichi Chuan y la Salud.

Anatomía básica. El Taichi Chuan y la MTC (Medicina Tradicional China). Fisiología del deporte, entrenamiento personal, aplicaciones demostradas. Estrés, ansiedad, etc. Aspectos particulares en el TCC. Precauciones y primeros auxilios.

Técnica específica.

Herramientas (shisan shi, respiración, posiciones)
Cualidades y habilidades (visibles y entrenables en tui shou: Adherir, escuchar, seguir, guiar...)
Técnicas (shuaijiao, qinna, dian xue, etc.)
Trabajo de base, qigong (chikung), zhan zhuang, tui shou, san shou, formas, aplicaciones, armas.

Pedagogía y metodología

Partes de un entrenamiento completo. Organizar, enseñar y adaptar trabajo y contenidos. Conocer las propias limitaciones, compaginar entrenamiento propio.

Estos contenidos se impartirán a lo largo de tres años, correspondiente a **tres niveles** con evaluación continua de mínimo 100h. lectivas cada uno, repartidos en seminarios intensivos mensuales a celebrar en Murcia el segundo fin de semana que cada mes, de octubre a junio.

NIVEL BÁSICO (de blanco a verde)

Ejercicios de base y acondicionamiento (calentamientos y estiramientos, jibengong, chansigong)
Bases y principios teóricos y filosóficos
Qigong/Chikung básico (relajación, respiración y autoobservación: baduanjin, zhan zhuang)
Formas (10 y 24 Yang simplificado)
Trabajo básico en parejas (métodos «empuje de manos» o tuishou)

NIVEL MEDIO (hasta marrón)

Teoría (fisiología, entrenamiento, salud)
Qigong («transformación de músculo y tendón» yijinjing, ejercicios estáticos zhan zhuang)
Formas (37 Cheng Manching, 13 Chen)
Trabajo en parejas (tuishou libre pie fijo)
Aplicaciones de los movimientos

NIVEL AVANZADO (negro)

Profundización en lo anterior
Formas largas
Trabajo en parejas (tuishou libre pie fijo, tuishou móvil)
Aplicaciones ampliadas de los movimientos (golpeo, proyecciones o shuaijiao, control de articulaciones o qinna, principios de defensa personal)
Trabajo con armas (espadas Yang 32 y Chen 57)

Para adquirir la titulación como monitor habrá de acabarse con éxito el ciclo completo. El primer nivel podría ser convalidado de demostrarse, a criterio de los formadores, los conocimientos y habilidades básicos correspondientes, aunque seguirían siendo necesarias tres licencias consecutivas (o cinco alternas), según las normas de la Federación.

Al final de cada curso se expedirá diploma de asistencia por parte del C.D. Shuilian Dong y el grado oportuno otorgado por el Departamento de Taichi Chuan de la Federación de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas de la Región de Murcia, el único que puede expedir diplomas específicos de Taichi Chuan reconocidos legalmente por el Consejo Superior de Deportes.

El importe por año, que incluye la licencia federativa, es de **750€**, abonables en tres cuotas de 250€, siendo la primera necesaria para la reserva.

Para más información pueden escribir a ***miguel.barbera@shuilianclub.com***

Siendo una formación breve y el nuestro un objeto infinitamente amplio, hemos de incidir en la humildad de los objetivos y de nuestras pretensiones, y así deseamos transmitirlo a los alumnos y compañeros de la nuestra y otras escuelas. De ningún modo nos planteamos que el mero conocimiento de este temario otorgue maestría a los alumnos ni a los formadores mismos, sino que precisamente buscamos que no se subestime la magnitud del arte y que se difunda la práctica desde los principios de humildad, paciencia y respeto que los verdaderos maestros han transmitido siempre. La maestría implica, además de conocimiento, un dominio profundo que se deriva de un compromiso y práctica firmes y constantes. Dicho lo cual, esperamos que el camino sea enriquecedor, honesto, interesante, útil y divertido, y la práctica una realización constante en sí misma.

-La Dirección