



DINAMIC

ESCUELA DE ARTES CHINAS



TAICHI

YANG ORIGINAL

CURSO DE CINTURÓN NEGRO Y MONITOR DE YANG TAICHI TRADICIONAL
FEDERACIÓN YONGNIAN INTERNACIONAL

Fórmate desde cualquier parte del mundo
con nuestro curso Online



CINTURÓN NEGRO DE YANG TAICHI TRADICIONAL FEDERACIÓN YONGNIAN INTERNACIONAL PROGRAMA 2020 - 2021

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. ¿QUÉ ES TAIJI QUAN?	4
3. OBJETIVOS GENERALES	7
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
5. ESTRUCTURA PROGRAMÁTICA	8
6. PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS	9
7. DURACIÓN	19
8. METODOLOGÍAS DE FORMACIÓN	19
9. MODALIDADES DE FORMACIÓN	19
10. FORMA DE ORGANIZACIÓN DE LA FORMACIÓN	19
11. EQUIPO PEDAGÓGICO	19
12. METODOLOGÍAS DE SEGUIMIENTO	20
13. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN	20
14. RECURSOS DIDÁCTICOS, AUDIOVISUALES Y PEDAGÓGICOS	20

1. PRESENTACIÓN

La Federación Internacional Yongnian fue fundada por el Gran Maestro y Tesoro de China, Fu Zhong Wen, en 1944. El recibió el encargo de Yang Cheng Fu, para que divulgara el Auténtico Taiji Quan en toda China y en el mundo, con ese propósito fundó dicha Federación.

En 1954, con motivo del 10 aniversario de la fundación, el Maestro y funcionario del gobierno, Chen Wei Ming, que colaboro con Yang Cheng Fu, en Shanghái, escribió "Cuando se trata de continuar el legado del Estilo Yang de Taiji Quan, ¿Quién hay más que se pueda comparar con FU ZHONG WEN?" (El Auténtico Taiji, pág. 50)

El Gran Maestro Fu Zhong Wen, pasó este legado a su hijo y a su nieto, ocupándose de su formación en el Auténtico Taiji desde que eran infantes. A finales de los años 80, los animó a que emigraran a Australia y se nacionalizaran en ese país, para que pudieran viajar con libertad al extranjero y divulgar el Yang Taiji Quan por el mundo.

El Maestro Fu Qing Quan, tiene el reconocimiento en toda China de los más grandes Maestros de Wushu, como Wu Bin, maestro de Jet Li y amigo de Fu Zhong Wen, de su herencia del genuino Taiji de la familia Yang.

EL TAIJI QUAN

El Taiji Quan es una modalidad que pertenece al dominio de las Artes Marciales Chinas (Wushu).

A través de la práctica del Auténtico Taiji Quan conseguirá disfrutar de forma natural de una calidad de Vida Superior.

La práctica adecuada de Taiji promueve el equilibrio físico, mental y emocional y de esta forma, la salud. Esto es debido a que su creador, Chang San Feng, en el siglo XIII, consiguió integrar de forma real y práctica, todos los principios filosóficos taoístas y de Medicina China, en un método original, cuyos resultados beneficiosos para la salud superaron a todos los sistemas de Qigong conocidos.

Naturalmente que estos beneficios solo se producirán si hubiere una práctica asidua y continua, sustentada por la experiencia de un sistema auténtico y tradicional, y con la orientación de un instructor cualificado.

MATERIAL EXCLUSIVO

El Auténtico Yang Taiji Quan, que conserva íntegramente la Familia Fu, cumple todos los principios filosóficos del Tao y de la Medicina China en cada ejercicio, con el fin de armonizar y nutrir el Qi o la energía interna del practicante, al tiempo que es un Arte Marcial Incomparable. Todo este conocimiento tradicional se enseñará en este curso a un nivel como nunca se ha visto, manteniendo integra la trasmisión recibida de Yang Cheng Fu.

GARANTIA DE FORMACIÓN

El Programa técnico está supervisado y aprobado por el Maestro Fu Qing Quan, 6º generación de la familia Yang y Presidente de la A. Yongnia Internacional.

JOSE GAGO REPRESENTANTE DE LA A. YONGNIAN EN ESPAÑA Y EUROPA

Como representante de la Federación Internacional Yongnian en España, he recibido el encargo del Maestro Fu, de difundir el Taiji Quan Tradicional en España y en Europa. Con este fin, se inicia la formación de monitores de la Federación Yongnian Internacional en España.

En octubre daremos comienzo al 3º ciclo de formación para C N en Madrid y León; en el centro y norte de España, para facilitar el desplazamiento a todos los interesados, si las circunstancias de crisis sanitaria actuales lo permiten.

El curso puede hacerlo cualquier persona para mejorar su forma física, su salud y armonizar cuerpo y mente, pero podemos formarnos como monitores y ayudar a mejorar la salud de mucha gente convirtiendo el Taiji en nuestra profesión.

Después de 45 años de práctica de Wushu y Taiji y 24 años de formación en el Auténtico Taiji Quan de la Familia Yang, puedo confirmar por mi experiencia los extraordinarios beneficios del Yang Taiji Quan.

Este programa técnico da acceso a 2 titulaciones:

- La titulación privada de la Federación Yongnian Internacional, que garantiza la autenticidad de este programa tradicional.
- La titulación oficial en España de la R F E de Judo y D. A.

2.

¿QUÉ ES TAIJI QUAN?

Para entender el Yang Taiji tenemos que entender el taoísmo, pues es la esencia que le da sus especiales características.

Resumiendo, podemos decir que el taoísmo enseña que, la energía se mueve en armonía y transformación continua en el cosmos, simbolizada por el Yin Yang.

De la misma manera, el hombre, como un microcosmos dentro del cosmos del que forma parte, debe entender y regirse por los mismos principios para mantener su armonía, su salud y alcanzar la longevidad.

El objetivo del tao es enseñar al hombre a integrarse en la naturaleza, enseñarle a fluir, a integrarse en sí mismo en concordancia y armonía.

Estos principios son el origen y fundamento absoluto del original Taijiquan. Por esta razón, el Taijiquan es mucho más que un ejercicio físico, es un método de pensamiento y acción completo en sí mismo.

Ni en el aspecto teórico y filosófico, ni en el entrenamiento físico, ni en la parte marcial, necesita aportaciones de otros sistemas antiguos o métodos modernos.

METODO ORIGINAL CONSERVADO POR LA FAMILIA YANG

El método original está formado por 5 etapas de conocimiento.

- 1. Formas de Puño**
- 2. Formas con Armas**
- 3. Entrenamiento en pareja (Tui Shou)**
- 4. Entrenamiento de los golpes explosivos y el palo largo (Fa Jin)**
- 5. Combate (San Shou).**

Las 2 primeras etapas son para la salud, para producir la alquimia interna que armoniza y revitaliza todo el cuerpo, para fluir con la naturaleza y el universo. Son Yin.

En las 3 siguientes empezamos a gastar lo acumulado, pues el entrenamiento explosivo y de contacto genera estrés, consume el Qi y daña los tejidos. Son Yang.

ENTRENAMIENTO PARA LA VITALIDAD – NUTRIR EL QI

1ª ETAPA: Formas de Puño

- El entrenamiento de las Formas de Puño es fundamental para mejorar la percepción y la unión mente-cuerpo; para el conocimiento de nuestro cuerpo y su acondicionamiento físico, centrándose especialmente en el tren inferior.
- No es necesario emplear otros métodos complementarios para mejorar nuestras capacidades físicas, por el contrario, el Yang Taiji puede ayudarnos a mejorar nuestro rendimiento en otros deportes que practiquemos.
- Comenzar con el entrenamiento del tren inferior nos permite conseguir un mejor equilibrio corporal. Mejora la potencia y la velocidad. El trabajo de glúteos y piernas provoca un gran consumo calórico al tratarse de un grupo muscular grande. Activa grupos musculares del tren superior y mejora el entrenamiento del mismo.
- Los movimientos son lentos y suaves para conseguir que la circulación del Qi sea un fluir armonioso y continuo como en el cosmos. Es fundamental en esta etapa, eliminar las tensiones y bloqueos energéticos que surgen ya desde la infancia en la espalda y los hombros especialmente.
- Es imprescindible aprender a relajar el tren superior y moverlo sin generar tensiones que dificulten la libre circulación del Qi impulsando por las piernas en su movimiento alterno yin yang. Esto es fundamental para la salud y la alquimia interna, por esta razón, las formas de puño de Yang Taiji no contienen movimientos rápidos o de golpeo.
- La Forma de Yang Taiji es también un ejercicio funcional extraordinario que nos capacita para la vida diaria, mejorando nuestra coordinación y enseñándonos a movernos de forma biomecánicamente correcta en cualquier situación posible.



2.

¿QUÉ ES TAIJI QUAN?

- Ese patrón de movimientos formado por 85 ejercicios, contiene a su vez un arte marcial preciso, rápido y contundente. Sus ejercicios son altamente especializados y cubren todas las posibilidades, por eso, deben realizarse con mucha precisión, pues si memorizamos un patrón de movimientos incorrecto no será útil en la defensa, pero lo más importante y lamentable es que tampoco será útil en la conducción de la energía interna (Qi) para la salud y longevidad. Será solamente un buen ejercicio físico más.

- Finalmente, los movimientos de los ejercicios se realizan rápidos, para mejorar la coordinación y aplicarlos como técnicas de defensa.

2ª ETAPA: Formas con Armas.

- Una vez obtenida una mejora notable de las capacidades físicas, la coordinación y la percepción, diferenciando tensión y relajación el Yin Yang en el cuerpo, se comienza el fortalecimiento del tren superior por medio de las Formas con Armas.

- A parte del peso de las armas, los movimientos en esta etapa son más rápidos y con cambios de ritmo, para conseguir una buena conexión entre el tren inferior y el superior. La parte baja y la alta trabajan juntas; la coordinación es cada vez más exigente.

- El tren superior puede ahora recibir y transmitir la energía que recibe del tren inferior sin generar tensiones en los hombros y en los brazos que interrumpan el fluir del Qi.

- Se inicia la coordinación rápida y con diferentes ritmos que, aparte del fortalecer todo el cuerpo, nos introduce en la parte marcial del sistema.

- Este trabajo a diferentes ritmos no deja de ser continuo y fluido, no interrumpe la circulación libre del Qi y la sangre con paradas o movimientos bruscos, más bien la promueve. Muestra un nivel muy elevado de control corporal y de la técnica.

Si nuestro interés está en mantener la salud y mejorar nuestra vitalidad, el entrenamiento debe centrarse en estas 2 primeras etapas.

ENTRENAMIENTO PARA APLICACIÓN MARCIAL - CONSUME EL QI

3ª ETAPA: Tui Shou, entrenamiento en parejas.

- Entrenamiento en parejas para seguir fortaleciendo el cuerpo y mejorar el control de la estructura corporal. Es necesario no perder la posición correcta del cuerpo cuando nos toca alguien.

- Distinguir las 8 energías y las 5 direcciones que están en los ejercicios de la Forma y la relación entre ellas.

- Mejorar la sensibilidad para distinguir que energía nos llega y actuar.

- Mejorar la resistencia física.

- Mejorar las capacidades aeróbica y anaeróbica.

4ª ETAPA: Fa Jin, la expresión externa de la energía. Movimientos explosivos que combinan la relajación y la tensión.

- Entrenamiento específico de velocidad. De la relajación a la explosión en una fracción de segundo.

- Movimientos de ataque.

- Adaptación a los golpes.

- Tui Shou con Fa Jin. Interceptar la energía que nos llega y responder.

- Fajing con el palo largo.

ENTRENAMIENTO MARCIAL - DAÑAN EL CUERPO CONSUME EL QI

5ª ETAPA: San Shou, combate de Taiji Quan

PROGRAMA DE GRADOS ACTUALIZADO

La Asociación Yong Nian Internacional, ha preparado un programa de formación adaptado a los métodos de enseñanza actuales.

2.

¿QUÉ ES TAIJI QUAN?

El programa está dividido en 7 grados o unidades didácticas, que contienen la materia oficial necesaria para el examen de Cinturón Negro de la A. Yongnian Internacional y de la Real Federación E. de Judo.

El 7º grado corresponde al Cinturón Negro 1º Dan, y contiene la materia de la 1ª Etapa y el comienzo de la 2ª, del Yang Tai Chi Original.

Cada grado contiene los elementos de preparación física, técnicos y conceptos filosóficos que corresponden a ese nivel de práctica, realizando una enseñanza progresiva, fácil de entender y seguir.

DURACIÓN DEL CURSO

Los 7 grados del programa están divididos en 3 Módulos de un año cada uno, pues se necesita una mejora importante en las capacidades físicas para realizar correctamente los ejercicios.

El Taiji Original abarca y sobrepasa mucho más que un deporte o una técnica de relajación, es un ejercicio interactivo cuerpo y mente, que transforma, fortalece y equilibra a la persona si se realiza correctamente.

También es imprescindible tiempo de práctica para la asimilación de los conceptos teóricos y técnicos, y se necesita reeducación postural, para dejar los malos hábitos posturales que frenan o detienen la circulación libre del Qi.

DISTRIBUCION DE LOS MODULOS

El curso consta de 3 Módulos de un año de duración cada uno.

- El 1º Modulo contienen la materia de los grados 1 al 4.
- El 2º Modulo contiene la materia del 5º grado
- El 3º Modulo contiene la materia del 6º grado.
- El conocimiento de la materia correspondiente a los 6 grados técnicos da acceso al examen oficial del 7º grado, Cinturón Negro 1º Dan.

SEMINARIOS ONLINE O PRESENCIALES

Cada Módulo online o presencial, consta de 7 seminarios, con material teórico y audiovisual muy detallado para realizarlo en casa con facilidad. El curso presencial tiene el apoyo online.

3.

OBJETIVOS GENERALES

- Son objetivos del curso la formación de profesionales con calidad, que puedan transmitir el genuino Yang Taiji Quan Original en **TODAS LAS PROVINCIAS DE ESPAÑA.**
- La enseñanza del genuino Taiji Quan, a todas las personas que quieran profundizar en este arte y mejorar su potencial.

4.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

En términos de competencias específicas, se pretende que al final del curso los formados sean capaces de:

1. Ejecutar ejercicios de Taiji Quan, de forma autónoma, uniendo la práctica a los conceptos de la filosofía Taoista y la Medicina Tradicional China. Esto producirá una transformación interna a nivel estructural y funcional superior a cualquier método de Qigong conocido.
2. Conocer los conceptos básicos del Lohan Qigon Tradicional para la transformación del musculo y tendón.

Este antiguo y completísimo sistema de la Escuela Choy Lee Fut, nos aportará distintas visiones del pensamiento chino, para aumentar nuestro conocimiento y aprender a discernir los diferentes contenidos y propósitos de cada método.

El Lohan Qigong, como parte de la Medicina Tradicional China, nos ayudará a una mayor comprensión de la teoría de la misma y cómo ese conocimiento está plenamente recogido en el Yang Taiji Quan Original, de una forma muy sutil y compleja, pero real, sin misticismos ni supercherías.

5.

ESTRUCTURA PROGRAMÁTICA CURSO 2020-2021

5.1. ESTUDIOS TEÓRICOS

Historia y Desarrollo del Taiji Quan

El Significado del Taiji Quan

Evolución del Taiji Quan

Historia de la Familia de Yang

Principios de la práctica de Taiji Quan

- Los Tres requisitos básicos de Taiji Quan
- Los 3 ejes
- Los 3 círculos
- Los 5 arcos
- En Taiji se usan los brazos, pero no se mueven los brazos
- Las 3 transformaciones
- Las 3 coordinaciones externas
- Las 7 pautas dinámicas
- El Yin-Yang en la práctica del Taiji Quan
- Los 10 Principios de Yang Cheng Fu
- Las 8 energías
- Las 5 direcciones
- Las 5 cualidades físicas
- Las 6 coordinaciones
- Jinliidian puntos de energía
- Devanar el hilo de seda
- Análisis de los 4 miembros y sus partes
- Teoría de los Conceptos Internos y Externos
- Principios de Movimiento de la Energía
- Conciencia de la Respiración con el Ejercicio

Teoría del TAO y la Medicina Tradicional China aplicada al Taiji

- EL Tao
- El Concepto Yin y Yang
- Yin-Yang y la Estructura Orgánica del Cuerpo
- Yin-Yang en el Tai Chi y su Dinámica
- La red energética
- El San Bao
- La triple unidad
- Las 3 Armonías
- La Teoría de los 5 Elementos
- Lohan Qigong para la salud

5.2. Estudios Prácticos

Formas:

- Taiji Neijia, Forma de 7 ejercicios.
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 13 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios sentado.
- Taijijian 28 ejercicios (Espada)
- Forma 85 ejercicios

Tui Shou

- Tin Jin (Escuchar la energía del compañero).

Seguir el movimiento del compañero sin perder el contacto y sin entorpecerlo.

- Tan Tui Shou (empuje con una mano) izq. y der.

5.

ESTRUCTURA PROGRAMÁTICA CURSO 2020-2021

Atendiendo las dos energías: Peng (mantener la distancia), An (empujar).

- Ruo Chao (Suave antebrazo) los brazos describen un ocho. izq. y der. Trabaja la energía Lu.

Aplicaciones marciales de las técnicas

- Aplicación básica de los gestos que forma un ejercicio
- Poner intención para mover el Qi
- Entrenamiento en parejas

5.3. Materia adicional Lohan Qigong

- Principios fundamentales del Lohan Qigong.
- Ejercicios básicos de Lohan Qigong.
- Pasos de Lohan

6.

PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS

MÓDULO I

SEMINARIO N° 1 -- NIVEL I y 2 (Cinto Blanco y C. Amarillo)

TEÓRICA

- HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES CHINAS
- El Budismo Chan
- El pensamiento taoísta
- Origen del Yang Taiji Quan Tradicional
- Historia de la familia Fu
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- ¿Qué es Taiji Quan?
- Crear hábitos de movimiento correcto es lo primero
- Requisitos fundamentales: Relajación, Firmeza y Concentración
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Los 13 ejercicios de Fu Zhong Wen
- Pasos vacío estático, frontal
- Paso vacío avanzando
- Ejercicios con los brazos
- Zuo You Ye Ma Fen Zong (Separar la crin del caballo salvaje, derecha e izquierda)
- Zuo You Dao Nian Hou (Paso atrás rechazando el mono)

SEMINARIO N° 2 -- NIVEL 2 (C. Amarillo)

TEÓRICA

- HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES CHINAS
- Origen del cambio de nombre del Mien Quan
- Historia de la familia Fu - 2
- Principios éticos del yang Taijiquan
- Genealogía de la familia Yang
- El Qi Gong terapéutico
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- El objetivo principal del Taiji Quan es nutrir el Qi
- No hay Taiji sin los 10 principios
- Los 10 principios del 1 al 5
- El Taiji como arte marcial
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Forma de 13 ejercicios
- Paso vacío estático lateral
- Paso vacío avanzando con giro del tronco
- Pasos con giros de 90° y 180°
- Pasos avanzando y retrocediendo combinado 2 ejercicios
- Yun Shou (Pasos laterales y Mover las manos como nubes)
- Lohan Qi Gong Las 4 Joyas Yin

EVALUACIÓN NIVEL 2 (C Amarillo)

SEMINARIO N° 3 -- NIVEL 3 (C Naranja)

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- El Taiji Quan hasta nuestros días
- Creación de la forma simplificada de 24
- El Taiji en la actualidad
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI

6.

PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS

- Biomecánica de los 3 grandes requisitos
- Esqueleto apendicular y axial
- Los 3 ejes
- El doble peso es un error
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Ejercicios de la forma Neijia (del 1 al 4)
- 1º Yun Shou (En estático, Mover las manos como nubes)
- 2º Zuo You Ye Ma Fen Zong (Separar la crin del caballo salvaje, derecha e izquierda)
- 3º Zou You Jin Ji Du Li (El gallo dorado se para en una pata)
- 4º Zuo You Lou Xi Ao Bu (cepillar rodilla izquierda, derecha)
- Paso vacío avanzando con los nuevos ejercicios y posiciones
- Lohan Qi Gong Las 4 Joyas Yin

SEMINARIO N° 4 -- NIVEL 3 (C Naranja)

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- Fundamentos filosóficos del Taiji Quan
- EL Yin Yang
- El Qi
- Los 3 Tesoros
- La triple unidad
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Profundizando en los 3 ejes
- Los 3 círculos
- El paso vacío en Yang Taijiquan
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Pasos avanzando y retrocediendo con diferentes ejercicios
- Ejercicios de la forma Neijia (del 5 al 7)
- 5º Ti Shou Shang Shi (levantar las dos manos)
- 6º Bai He Liang Chi (la grulla blanca extiende sus alas)
- 7º Shi Zi Shou (Cruzar las manos)
- Forma Taiji Neijia
- Lohan Qi Gong Las 4 Joyas Yang

EVALUACIÓN NIVEL 3 (C Naranja)

SEMINARIO N° 5 -- NIVEL 4 (C Verde)

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- La salud y la longevidad
- Mantener el sistema energético en sus pautas naturales
- La red energética humana
- Funciones del Qi
- Circulación macro-cósmica y micro-cósmica
- Principios de MTC
- Causas de la enfermedad
- Las 3 puertas de entrada de la enfermedad (1)
- Las 3 puertas de Qi
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- EL Taiji se promocionó como relajación
- Taiji ejercicio físico y salud
- Entrenamientos actuales que ya incluía el Taiji
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

6.

PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS

PRÁCTICA

- Pasos avanzando y retrocediendo con diferentes ejercicios
- Pasos realizando ejercicios libremente
- Ejercicios de la forma de 8 - Posición de apertura (Yu Bei Shi)
- Movimientos de apertura (Tai Ji Qi Shi)
- Acariciar la cola del gorrión (Lan Que Wei)
- Látigo simple (Dan Bian)
- Lohan Qi Gong Las 4 Joyas Yang

SEMINARIO N° 6 -- NIVEL 4 (C Verde)

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- Las 3 puertas de entrada de la enfermedad (2)
- Nutrición y respiración
- La mente
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- El Taiji es Wushu, pero el Wushu no es Taiji
- Ejemplo de calidad
- Pautas dinámicas del movimiento en Taiji Quan
- El mono ve y el mono repite
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIGINAL

PRÁCTICA

- Ejercicios de la forma de 8
- Posición de apertura (Yu Bei Shi)
- Movimientos de apertura (Tai Ji Qi Shi)
- Acariciar la cola del gorrión (Lan Que Wei)
- Látigo simple (Dan Bian)
- Levantar las Manos (Ti Shou Shang Shi)
- la grulla blanca abre las alas (Bai He Liang Chi)
- Acariciar la rodilla izquierda (Zuo You Xi Ao Bu)
- Cruzar las manos (Shi Zi Shou)
- Fin del Taiji (Shou Shi)
- Lohan Qigong - serie de las 8 joyas de Lohan Qi Gong

SEMINARIO N° 7 -- NIVEL 4 (C Verde)

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- El cuerpo nos avisa de las alteraciones de los 3 tesoros
- La nutrición
- La meditación (Shen)
- La prevención es lo más importante
- Métodos de prevención
- Historia reciente del Yang Taijiquan
- La casa museo de yongnian
- Fu Zhong Wen
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- El principio n° 9, Lento sin detenerse
- La intención es lo que cuenta
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIGINAL

PRÁCTICA

- Taiji Neijia (Forma de 7 ejercicios)
- Forma de 8 ejercicios continua, 3 veces, 5 veces, etc.
- Lohan Qi Gong control de las series

EXAMEN NIVEL 4 (C Verde)

6. PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS

MODULO II

SEMINARIO N° 1 -- NIVEL 5 (C AZUL)

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- Taiji Quan la Gran Armonía
- Tamo vs Chang San Feng
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Entrevista a Fu Sheng Yuan
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Pasos avanzando y retrocediendo con diferentes ejercicios
- Pasos realizando ejercicios libremente
- Taiji Neijia (Forma de 7 ejercicios)
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios del 1 al 12

SEMINARIO N° 2 -- NIVEL 5

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- Características psicomotrices del Yang Taiji
- El Taiji no es una religión
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Aclaraciones sobre errores comunes
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Pasos avanzando y retrocediendo con diferentes ejercicios
- Pasos realizando ejercicios libremente
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios del 13 al 16
- Lohan Qi Gong Las 4 Joyas Internas

SEMINARIO N° 3 -- NIVEL 5

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- El Taiji es Qigong pero el Qigong no es Taiji
- Un arte marcial de 1° orden
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- El Taiji Quan es como el mar
- Diferencias entre el Taiji y el Qigong
- El propósito del Yang Taiji es nutrir el Qi
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Pasos avanzando y retrocediendo con diferentes ejercicios
- Pasos realizando ejercicios libremente
- Forma de 28 ejercicios del 17- 21
- Tui Shou: Tin Jin
- Lohan Qigong, Las 4 Joyas Internas

SEMINARIO N° 4 -- NIVEL 5

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- El Taiji original fortalece cuerpo y mente

6.

PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS

- Los beneficios internos del Taiji
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Requisitos de las partes del cuerpo
- Los 5 arcos
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIGINAL

PRÁCTICA

- Pasos avanzando y retrocediendo con diferentes ejercicios
- Pasos realizando ejercicios libremente
- Forma de 28 ejercicios del 22- 24
- Tui Shou: Tin Jin
- Lohan Qi Gong - Los 3 Tesoros

SEMINARIO N° 5 -- NIVEL 5

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC
- Más resistentes a los ataques externos
- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- No se debe mostrar el camino del Jin
- Principio n° 6, Usar la mente
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIGINAL

PRÁCTICA

- Pasos avanzando y retrocediendo con diferentes ejercicios
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios del 25- 28
- Tui Shou: Tin Jin y Tan Tui Shou
- Lohan Qi Goang Serie Las 6 Perlas

SEMINARIO N° 6 -- NIVEL 5

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Los secretos del Yang Taiji Quan
- Las 3 transformaciones
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIGINAL

PRÁCTICA

- Taiji Neijia (Forma de 7)
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Tui Shou: Tin Jin y Tan Tui Shou
- Serie Las 6 Perlas

SEMINARIO N° 7 -- NIVEL 5

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Valoración técnica de Yang Taiji Quan
- Diferenciar los 4 apartados técnicos
- El saludo en el Taiji
- Notas importantes sobre el Taijiquan
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIGINAL

PRÁCTICA

- Taiji Neijia (Forma de 7)
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Tui Shou: Tin Jin y Tan Tui Shou

6. PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS

- Series de Lohan Qi Gong
- **EVALUACIÓN NIVEL 5 YANG ORIGINAL (C Azul)**

MODULO III

SEMINARIO N° 1 -- NIVEL 6 (C MARRÓN)

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- El principio n° 7, unión de la parte alta y la baja
- La mente elemento de unión (Fu Zhog Wen)
- PROGRAMA 6° NIVEL YANG TAIJI ORIJINAL
- Forma de 28 ejercicios sentado

PRÁCTICA

- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos
- Forma de 28 Movimientos sentado 1º Sección, del 1 al 7
- Tui Shou: Tin Jin y Tan Tui Shou

SEMINARIO N° 2 -- NIVEL 6

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Taiji un movimiento estético
- Taiji lo mejor como medicina preventiva
- PRGRAMA 6° NIVEL YANG TAIJI ORIJINAL
- Forma de 28 ejercicios sentado

PRÁCTICA

- Forma de 8 ejercicios
- La Forma de 28 ejercicios
- La Forma de 28 ejercicios sentado 2º sección, 7 al 14
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Rou Chou
- Lohan Qi Goan - Serie Pasos de Lohan 1º y 2º

SEMINARIO N° 3 -- NIVEL 6

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Elementos exclusivos del Yang Taiji (1)
- Elementos exclusivos del Yang Taiji (2)
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL
- Taiji Jian 28 ejercicios (Espada)

PRÁCTICA

- Forma de 8 ejercicios
- La Forma de 28 ejercicios
- La Forma de 28 Movimientos sentado, 3º sección 15 al 21
- Taijijian 28 ejercicios (Espada) ejercicios básicos
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- Lohan Qi Goan - Serie Pasos de Lohan 3º

SEMINARIO N° 4 -- NIVEL 6

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- No esperes a ser mayor para hacer Taiji.

6.

PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS

- El Yang Taiji es un ejercicio fuerte e intenso
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada) 2ª parte
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- Lohan Qi Goan - Serie Pasos de Lohan 4º

SEMINARIO N° 5 -- NIVEL 6

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Profundizando en los 3 elementos esenciales (1)
- Profundizando en los 3 elementos esenciales (2)
- PRGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL
- Taijijian 28 ejercicios (Espada)

PRÁCTICA

- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada) 3ª parte
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- Lohan Qi Goan - Serie Pasos de Lohan 5º

SEMINARIO N° 6 -- NIVEL 6

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- Necesitamos usar el sentido común
- Moverse lentamente no es hacer Taiji
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL
- Taijijian 28 ejercicios (Espada)

PRÁCTICA

- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada) 4ª parte
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- Fa Jin
- Lohan Qi Goan - Serie Pasos de Lohan 6º

SEMINARIO N° 7 -- NIVEL 6

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- El control de la estructura nos introduce en la marcialidad
- El Yang Taiji como arte marcial
- ¿Por qué no se conoce la parte marcial?
- Bases para el uso marcial
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL

PRÁCTICA

- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada)
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou

6. PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS

- Fa Jin, movimientos básicos
- Lohan Qi Goan - Serie 6 Pasos de Lohan

ACCESO A EXAMEN C N 1º DAN R. F. E. De JUDO y D. A.
Acceso a Monitor F. I. Yong Nain y Federación Judo

MODULO IV

7 SEMINARIOS

NIVEL TÉCNICO 7 CINTURÓN NEGRO 1º DAN

TEÓRICA

- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI
- LAS 8 ENERGÍAS
- LAS 5 DIRECCIONES
- LAS 3 COORDINACIONES
- LOS 10 PRINCIPIOS
- EL ANG TAIJI COMO ARTE MARCIAL
- PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIGINAL

PRÁCTICA

- La Forma de 28 ejercicios
- La Forma de 28 Movimientos sentado
- Forma de Taijijian 28 ejercicios (Espada)
- Forma de 85 ejercicios
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- Fa Jin, movimientos básicos

EXAMEN C N F. INTERNACIONAL YONGNIAN

EXAMEN C N 1º DAN R. F. E. De JUDO y D. A.
Acceso a Monitor F. I. Yong Nain y Federación Judo

7. DURACIÓN

28 Aulas Lectivas de 8 horas cada una, más 144 horas no lectivas (trabajos y respuestas a las Guías de Estudio).

Un total de 368 horas de curso.

8.

METODOLOGÍAS DE FORMACIÓN

Los temas serán introducidos a través de una breve aplicación teórica por parte del formador, con base en los métodos expositivo e interrogativo. Después de la explicación teórica será demostrada la técnica por parte del formador, con especial atención a los errores a evitar, demostrando la posición correcta a adoptar por el cuerpo en cada ejercicio.

Complementariamente, los ejercicios serán trabajados por los estudiantes, a través de la realización práctica de los movimientos estudiados. El desenvolvimiento de esta actividad es de naturaleza más práctica, lo que permitirá contribuir para potenciar y reforzar la capacidad de autonomía y de auto-aprendizaje/investigación de los estudiantes.

9.

MODALIDADES DE FORMACIÓN

Formación continua

10. ORGANIZACIÓN DE LA FORMACIÓN

Formación presencial con complemento E-Learning.

11. EQUIPO PEDAGÓGICO

La formación en Yang Taiji Quan está a cargo del Maestro José Gago

Maestro Internacional de Taiji Quan (6º Duan por la Chinese Wushu Association)

6º Dan por la R. F. E. de Judo.

Profesor en el Taiji College de Handan

Maestro de Lohan Chi Kung (Hung Sing Gwoon / del sistema Choy Lee Fut.

Representante para España y Europa del Maestro Fu Qing Quan y la Federación Internacional de Taiji Quan Yongnian.

12. METODOLOGÍAS DE ACOMPañAMIENTO

El sistema de acompañamiento a seguir durante la acción de formación tiene como objetivos verificar:

La conformidad en la ejecución y el cumplimiento progresivo de los objetivos pedagógicos.



12.

METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

En el ámbito de la evaluación serán consideradas las siguientes dimensiones de análisis sobre los formados:

EVALUACIÓN DE DIAGNÓSTICO (CONOCIMIENTOS INICIALES)

- El objetivo de evaluar el nivel de conocimientos inicial de los alumnos en relación con las temáticas a abordar en la acción de formación.

EVALUACIÓN COMPORTAMENTAL

- Incide sobre los parámetros participación, motivación, espíritu de equipo, relación interpersonal, responsabilidad, asiduidad y puntualidad.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

- Consiste en una verificación continua de los aprendizajes demostrados por el formando, soportada en la observación sistemática, en las respuestas / intervenciones del formando, en ejercicios de aprendizaje u otras tareas realizadas durante las sesiones. Se considera a efectos de la asignación de la clasificación final.

EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN

- Con el objetivo de recoger información sobre el nivel de satisfacción de los alumnos ante la formación frecuentada y el desempeño del formador;
- La clasificación final se atribuye tomando como referencia los resultados obtenidos en los siguientes niveles de evaluación:
Evaluación conductual (cualitativa) - con una ponderación del 40% para la clasificación final;
Evaluación del aprendizaje (cuantitativa) - con una ponderación del 60% para la clasificación final.

13.

RECURSOS DIDÁCTICOS, AUDIOVISUALES Y PEDAGÓGICOS

Proyector multimedia y pantalla (cuando sea necesario)

Cuadro blanco, marcadores y borrador

Materiales diversos de apoyo a las actividades prácticas.

En la ejecución de la acción de formación, se facilitará a los alumnos a través de Internet el acceso a la plataforma web de DINAMIC, donde se pondrá toda la documentación de apoyo con el desarrollo de todos los temas abordados durante la formación, para permitirles un seguimiento más riguroso sobre los asuntos abordados.



DINAMIC
ESCUELA DE ARTES CHINAS



TAICHI

YANG ORIGINAL

[cursos@dinamictaiji](mailto: cursos@dinamictaiji)
www.escueladinamic.com
Facebook Escuela Dinamic

