Descubre los grandes beneficios que proporciona la práctica del Tai Chi Chuan en cuerpo, mente y espíritu.

Esta obra está dirigida a los practicantes de Tai Chi Chuan de la tercera edad, así como también a los practicantes de este arte que trabajan con personas mayores. En ella van a encontrar ejercicios de desbloqueo articular y el Chi Kung del Pa Tuan Chin (Los 8 Brocados) de la línea del maestro taoísta Gia Fu Feng (alumno de Sun Lu Tang).

También encontrarán la forma Yang-13 Contemporánea, del maestro Zhang Wenchang (Profesor del Instituto de Educación Física de Beijing), cuya principal característica, es que trabaja todos los movimientos en ambas direcciones, derecha-izquierda.

Este libro puede ayudar a todos los practicantes de Tai Chi Chuan y a los profesores de este arte, porque van a encontrar una metodología que les puede facilitar una mejora en sus clases con personas mayores y no tan mayores. Todo esto con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de sus alumnos.

Ferran Tarragó durante muchos años ha investigado y estudiado con maestros chinos las diferentes técnicas de las artes marciales.

ÍNDICE

Agradecimientos 5

Prólogo de Josep Maria Duch 7

Introducción del autor 11

Primera parte, introducción 15
- Definición del Tai Chi Chuan 17
- Historia del Tai Chi Chuan 22
- Filosofía del Tai Chi Chuan 29
- El Chi, energía cósmica 34

Segunda parte, conceptos fundamentales 41
- La respiración taoísta 43
- La meditación taoísta 46
- Los 10 principios esenciales del Tai Chi Chuan 49
- Estructura del Tai Chi Chuan 54

Tercera parte, salud 59
- Aspectos terapéuticos del Tai Chi Chuan 61
- Testimonios de alumnos de la 3.ª Edad 67

Cuarta parte, programación de las clases 77
- Finalidad de la actividad 79
- Características del grupo 80
- La programación 82

La sesión 88
Recursos materiales 90

Quinta parte, la práctica 93
Ejercicios de calentamiento interno 95
Los movimientos de base en el Tai Chi Chuan 108
El Pa Tuan Chin, (los 8 tesoros o brocados) 113
Nombres de la forma Tai Chi Chuan
Yang-13 movimientos 135

Bibliografía recomendada 169
Sobre el autor 171