



## CURSOS

PERIODO DE MATRÍCULA: desde el 2 hasta el 16 de octubre de 2017  
17 de OCTUBRE 2017 - JUNIO 2018 (25 sesiones - 50 horas lectivas)

## HORARIO LECTIVO (provisional)

MARTES 18:30 - 20:30 o VIERNES 10:30 - 12:30

## DIRECCIÓN

Instituto Confucio de la Universidad de Granada  
Avda. Constitución 18, (Edf. Elvira) bajo - 18071 Granada

## INFORMACIONES Y RESERVAS

Stefania Luisi: 625 898798 (stefanialuisi@yahoo.it)  
Instituto Confucio: 958 245161/245163 (iconfucio@ugr.es)

# 太极拳 TAI CHÍ

ARTE MARCIAL, TÉCNICA TERAPÉUTICA,  
MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

CURSOS EN GRANADA 2017-2018



## PROFESORADO

MARIA STEFANIA LUISI es profesora de taichí certificada por el Centro Italiano de Deportes, Sección *Wushu* y por la Federación Italiana de *Wushu* y *Kung Fu*, asociación miembro del Comité Olímpico Italiano, y Cinturón Negro 2º Duan. (diploma CSI/FiwuK).

Desde el año 1994 participa en las clases de taichí y Qi Gong del Mº Li Rongmei - alumna directa del Maestro Fu Zhongwen y miembro del equipo nacional chino de *Wushu* - que le acordó el diploma de instructora en 2004.

A lo largo de su trayectoria, ha profundizado el conocimiento de las artes marciales y de las medicinas orientales, viajando regularmente a la India y a China y estudiando los principios fundamentales de la filosofía y de la Medicina Tradicional China. Estudió MTC, *Qi Gong* y *Tui Na* (masajes terapéuticos) con el Profesor Wang y la Profesora Zhang de la Universidad de Pekín.

Paralelamente, para combinar las disciplinas orientales con evidencias científicas de inspiración occidental, ha participado durante 10 años en los cursos de formación en Terapia Energética Sutil impartidos en Roma por el Mº Roberto Zamperini, fundador del Centro de Investigación sobre las energías sutiles.

Como profesora de taichí y *Qi Gong* estuvo impartiendo clases en Roma (de 2004 a 2010 en la Academia Europea de *Wushu* y en el centro de disciplinas orientales Living Center), y en Londres (de 2010 a 2011 en el Centro de Medicina Oriental Kailash), así como sesiones particulares para alumnos con necesidades específicas.

Desde 2014 imparte clases de Taichí en España en el marco de las actividades culturales del Instituto Confucio de la Universidad de Granada.

Desde el año 2017 decide integrar su formación con las enseñanzas impartidas por el Mº Wang Zhixiang, doctor en Medicina Tradicional China, maestro calígrafo y artista marcial, alumno de los Mº Dong Bing y Wang Zhuanghong, y promotor de un estilo yang clásico tradicional hoy conocido con el nombre de "Taichí del agua".

## LA DISCIPLINA

El **TAICHÍ** (Taiji Quan) es una antigua disciplina china basada en profundos principios psicofisiológicos y filosóficos. Tiene por objetivo lograr la armonía de mente, cuerpo y espíritu a través de los movimientos corporales.

Es un arte marcial que combina técnicas de defensa desarrolladas a lo largo de los siglos con los principios raigales de la medicina tradicional china y las practicas taoístas para el dominio de la energía y el cultivo de la buena salud y de la longevidad.

Puede ser practicado por todos a todas las edades y los beneficios son inmediatamente apreciables.

La práctica sistemática del taichí, además de fortalecer los músculos y distender las articulaciones, permite alcanzar un estado de total y profunda relajación en los planos físico y mental, favoreciendo la meditación y el equilibrio. De acuerdo con recientes investigaciones científicas, el taichí estimula los sistemas nervioso, cardiovascular y gastrointestinal, fortalece el sistema inmunológico y promueve procesos que retardan el envejecimiento de la piel y de los huesos.

## PROGRAMA DIDÁCTICO

### Elementos de teoría:

- La visión del ser humano según el pensamiento filosófico chino. Los tres principios cardinales: intención, respiración y postura. Los centros energéticos y los puntos fundamentales de la Medicina Tradicional China: sus funciones y estimulación a través de la practica del Taichí. Beneficios físicos y psíquicos procedentes de la práctica del taichí.

### Trabajo físico:

- Estiramiento y relajación de músculos y articulaciones;
- Posturas de base de la forma del puño de estilo Yang tradicional;
- Forma del puño de estilo Yang tradicional (secuencia de figuras - forma larga);
- Aplicaciones marciales;
- *Tui Shou* ("Empuje de manos" - ejercicios en parejas);
- Qi Gong de los Cinco Animales (estimulación y armonización de las 5 parejas órganos-vísceras);
- Para el alumnado de nivel intermedio: consolidación de la practica de las Ocho Piezas de Brocado (*Ba Duan Jin*), de los 18 Ejercicios Terapéuticos (*Lian Gong Shi Ba Fa*), de la "Forma 24" y de la "Forma 8" (formas simplificadas y codificadas procedentes de la forma tradicional de puño estilo Yang).