



Programa de formación Instructores Chen Taijiquan. Certificación Nivel I.

Presentación y descripción:

El Instructorado de Taijiquan de la Academia del Maestro Chen Bing en Chile, es una propuesta de formación profesional, que pretende desarrollar en el estudiante, las capacidades y competencias requeridas en la enseñanza de las técnicas del Taijiquan de la familia Chen.

Ofrecemos un programa de formación completo, el cual considera el aspecto teórico / práctico, filosófico, meditativo, terapéutico y marcial del Taijiquan.

Nuestro programa cuenta con el apoyo técnico de la escuela central en China y la supervisión directa del Maestro Chen Bing quien visita nuestra escuela cada año.

Está dirigido a todos los que deseen conocer en profundidad esta disciplina y que tengan la inquietud por enseñar.

Son bienvenidos todos, Instructores y practicantes de Artes marciales, Taijiquan, Qigong, Yoga, Pilates, Profesores de Educación Física, Danza, Personal Trainers y Profesionales de la actividad física en general que deseen incorporar los conocimientos del Taijiquan en sus respectivas disciplinas.

Certificación.

Al término del programa de formación el alumno recibirá una certificación que acredita el grado de instructor de Taijiquan nivel I de la Chen Bing Taiji Academy Chile. Para acceder a esta certificación el alumno deberá cumplir con los siguientes requisitos:

Modulo Presencial:

- Tener un 75 % de asistencia a las clases presenciales (teórico / prácticas).
- Asistencia obligatoria a las clases regulares de Taijiquan que la escuela imparte durante la semana, 3 horas semanales.
- Asistencia obligatoria a las clases magistrales intensivas que se dictaran 1 fin de semana al mes.
- Aprobar el programa teórico / práctico con nota igual o superior a 5,0.

Beneficios:

Posibilidad de continuar estudios a través de los Cursos de Especialización para instructores, que se realizaran en Chile y en China, (Chen Bing Taiji Academy escuela central Villa Chenjiagou).

Continuar estudios en Curso de Profundización de Nivel II intermedio.

Pertenecer al registro de Instructores certificados por la Chen Bing Taiji Academy.

Usar el patrocinio de la Academia del Maestro Chen Bing, para enseñar el Taichi de la familia Chen.

Duración del Programa.

El programa tiene una duración total de 1 años.

Nivel I (Principiantes) 2 semestres académicos, 280 horas totales.

Fecha de inicio 8 de Marzo 2014 – Fecha de término Diciembre 2014.

Temario general Programa de Formación Nivel I principiante.

Historia y Filosofía.

- Historia del Taijiquan y las artes marciales chinas, contextualización y marco histórico, evolución del Taijiquan, Qigong y las artes marciales en China, clasificación de los principales estilos marciales según Nei gong y Wai Gong.
- Historia y desarrollo del Taijiquan de la familia Chen, Linaje y maestros del estilo.
- Raíces filosóficas del Taijiquan, Taoísmo, Dao, Wuji, Taiji, Yin Yang, Liang Yi, Si Xiang, Bagua, Wu xing, Yang Shen Zhi Dao.

Contenido teórico y Fundamentos Técnicos del Taijiquan.

- Introducción al Taijiquan: Presentación, definición, objetivos y beneficios de la práctica, Estilos de Taiji y sus principales características.
- Zhang Zhuang Gong la fuerza de la quietud: Referencia histórica, mecanismo terapéutico, fases de la práctica, reacciones etc... Eje central, Verticalidad, fuerza de gravedad, Relajación, enraizamiento, centro y equilibrio.
- Circulación energética en los movimientos del Taijiquan: Qi energía vital, San bao, San men Puertas de energía, Dantien, Sanjiao, Sistema energético Jing Luo canales y meridianos de energía, 12 meridianos principales, Meridianos extraordinarios Du mai / Ren Mai (órbita micro cósmica).
- Taijiquan una Meditación en movimiento: Integración entre movimiento, respiración y mente, (tres niveles energéticos Jing Qi y Shen), relación entre la mente y el centro de gravedad.
- Fundamentos Básicos del Taijiquan: Teoría del movimiento en Taijiquan, Dantian como motor del movimiento, conexión entre Dantian superior e inferior (Mente, centro de gravedad y cuerpo), Movimiento de traslación y Rotación, Relación entre el Dantian, cadera, cintura, axis.
- Dimensiones del movimiento en Taijiquan: Movimiento vectorial /unidimensional, movimiento circular / bidimensional, movimiento espiral / tridimensional.
- Chan si la fuerza de la espiral: Taijiquan y el Movimiento espiral, Formación del Movimiento espiral, El arte del Hilo de seda.
- Anatomía Aplicada al Taijiquan: Geometría Corporal del Taijiquan, Análisis biomecánico de los movimientos y posturas, ángulo articular y simetría corporal, conexión articular en el movimiento y conducción energética.
- Metodología de enseñanza. Principios de demostración, observación, asistencia, corrección, instrucción, enseñanza, estilos, comunicación efectiva, liderazgo, cualidades del profesor como facilitador y el proceso de aprendizaje del estudiante.

Contenido Práctico.

Técnica básica:

- Rutina de Calentamiento y estiramiento tendino muscular.
- Ejercicios de relajación corporal, (Fangzhong).
- Zhang Zhuang gong (meditación del árbol).
- Chan si gong, Ejercicios de hilar seda:
 - o Zheng mian chan si.
 - o Ce Mian chan si.
 - o Chuan Zhang chan si.
 - o Heng Kai bu.
 - o Shuang Shou chan si.
 - o Qian jin bu.
 - o Hou tui bu.
 - o Dan Shou Xiao chan si.
 - o Shuan Shou Xiao chan si.
 - o Tui bu chan si.
- Ji ben gong Ejercicios básicos de desplazamiento.
- Ejercicios básicos para desarrollar Fajing (energía explosiva), golpes de puño, codo, hombro, pierna.

Formas tradicionales del Estilo Chen, a mano vacía:

- Estudio de posturas, flujo energético y aplicación marcial de movimientos.
 - o Forma 13 movimientos (Hexie), (Shi san shi taolu).
 - o Forma Lao Jia I Lu 76 movimientos, vieja estructura I.

Formas con armas tradicionales del Estilo Chen:

- o Forma de espada, Dan Jian, 49 movimientos.
- o Técnica básica, manipulación y desplazamiento con espada.

Tui Shou y Aplicación marcial del Chen Tai chi:

- o Tui Shou, empuje de manos, Nivel 1, con y sin aplicación de Qinna, Tui fa y Shuai fa.
- o Dan shou Wanhua una mano Círculo horizontal y vertical, a paso fijo y en movimiento.
- o Shuang shou Wanhua dos manos espiral interior y exterior, a paso fijo y en movimiento.
- o Habilidades en el tui shou: conectar, mantener, enlazar y seguir.
- o Capacidades en el tui shou: escuchar, disolver, amagar, sostener, emitir.
- o Qin na (Técnicas de control articular) Nivel 1.
- o Shuai Fa (Técnicas de Lance, proyección) Nivel 1.
- o Aplicación marcial de los movimientos de la forma Lao Jia I lu.

Horario y Frecuencia de clases:

Modalidad Presencial (280 hrs).

- Clase Magistral 1 vez por semana: *Sábado por la Mañana, 11:00 a 13:30 hrs. 75 hrs.*
- Clases guiadas: *85 hrs.*
Mañana: lunes – miércoles y viernes: 8:00 a 9:00 hrs.
Tarde: martes y jueves: 19:30 a 21:00 hrs.
- Seminario mensual, un fin de semana al mes: *120 hrs.*
Sábado: 11:00 a 13:00 / 15:00 a 18:00 hrs.
Domingo: 8:00 a 12:00 hrs. / 14:00 a 17:00 hrs.

Requisitos.

- Mínimo 18 años.
- Mínimo 4° año de enseñanza media.
- Buen estado físico y Salud Compatible. (No tener ninguna enfermedad crónica o invalidante).
- Entrevista personal.
- Certificado de residencia.
- Contar con correo electrónico.

Costo general del Curso:

Matrícula Anual 2014 \$ 50.000.

Arancel Anual 2014 Formas de pago:

- Pago Contado antes del 31 de diciembre \$ 900.000.-
- Pago con 10 cheques inscripción antes del 31 Diciembre 2013 \$ 1.000.000.-
- Pago Contado desde enero 2014 \$1.000.000.-
- Pago con 10 cheques inscripción desde enero 2014 \$ 1.100.000.-

Proceso de Matrícula.

- **Paso 1:** El estudiante interesado en tomar el curso debe enviar un correo a contacto@chentaichi.cl manifestando su intención de matrícula, enviando fotocopia de su Cédula de Identidad (solo carilla anterior).
- **Paso 2:** El estudiante recibirá ficha de inscripción y datos de transferencia para oficializar su matrícula.
- **Paso 3:** Llenar / enviar ficha de inscripción y depositar el monto de la matrícula.
- **Paso 4:** Realizar pago vía transferencia electrónica, depósito bancario o Formalizar el pago documentando el arancel total, con 10 cheques.