



Disciplina: TaiChi

Professor: Mário Machado

Horário: quinta-feira, das 11:30 às 13:00

Programa das aulas:

I – Origem e evolução

Onde começou e como se desenvolveu ao longo dos tempos.

II – Efeitos do Tai Chi sobre a saúde

Os diversos efeitos do Tai Chi no nosso corpo.

III – Principios do Tai chi e elementos fundamentais

3.1 - Diversos principios básicos da postura e movimento

3.2 – Elementos fundamentais: respiração, sensação de qi, aquecimento

IV – Bases do Tai Chi na Medicina Tradicional Chinesa

4.1 – Qi

4.2 – 5 elementos/movimentos

4.3 – Yin/yang

4.4 – Meridianos

V – Prática

5.1 – Exercícios de preparação

5.2 – Exercícios promotores de energia

5.3 – Exercícios de harmonia

5.4 – Exercícios com parceiro

5.5 – Método de Pequim

5.6 – A forma