



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## TAICHI: PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### PRIMERA PARTE: FUNDAMENTOS DEL TAICHI

#### CAPÍTULO PRIMERO: MOVIMIENTOS BÁSICOS

Ejercicio 1- Relajar el cuello  
Ejercicio 2- Dejar caer los hombros  
Ejercicio 3- Agitar las manos  
Ejercicio 4- Pintar la pared  
Ejercicio 5- Dos lunas llenas  
Ejercicio 6- Rozar el aire  
Ejercicio 7- Tocar el Acordeón  
Ejercicio 8- Nadar en tierra  
Ejercicio 9- Trazar círculos con la cadera  
Ejercicio 10- Doblarse hacia delante  
Ejercicio 11- Doblarse hacia atrás  
Ejercicio 12- Doblarse hacia un lado  
Ejercicio 13- Mirar la Luna hacia atrás  
Ejercicio 14- Trazar círculos con las rodillas  
Ejercicio 15- Trazar círculos con los tobillos  
Ejercicio 16- Sentarse  
Ejercicio 17- Ponerse de puntillas  
Ejercicio 18- Ponerse de rodillas  
Programa de ejercicios

#### CAPÍTULO SEGUNDO: FUERZA Y MOVIMIENTO

Ejercicio 19- De pie en la posición wu chi  
Ejercicio 20- Pulir el escritorio  
Ejercicio 21- Trazar círculos con la pelota  
Ejercicio 22- Hacer girar la pelota  
Ejercicio 23- Descorrer la cortina  
Ejercicio 24- Hacer flotar las manos como nubes  
Ejercicio 25- Nadar en aguas Profundas  
Ejercicio 26- Balancear los brazos  
Ejercicio 27- Bloquear la diagonal  
Ejercicio 28- El Águila extiende sus alas  
Ejercicio 29- Inclinarsse hacia delante y estirarse hacia atrás  
Ejercicio 30- La yegua se aparta la crin  
Ejercicio 31- Remar  
Ejercicio 32- Empujar la pared  
Ejercicio 33- Mostrar las palmas de las manos y las plantas de los pies  
Ejercicio 34- Una sola batida hacia abajo  
Ejercicio 35- El mono sostiene el mundo  
Ejercicio 36- Estirarse como un gato  
Programa de ejercicios

#### CAPÍTULO TERCERO EQUILIBRIO Y MOVIMIENTO

Ejercicio 37- Postura de montar a caballo  
Ejercicio 38- Paso Leve  
Ejercicio 39- Paso de cigüeña  
Ejercicio 40- Paso del arco  
Ejercicio 41- Paso de gallito  
Ejercicio 42- Paso lateral  
Ejercicio 43- Paso Taichi  
Ejercicio 44- Paso de Pato  
Programa de ejercicios



# ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

## TAICHI: PROGRAMA

---

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136  
[www.escuela-nacional.com](http://www.escuela-nacional.com) | Email: [info@bio-natura.net](mailto:info@bio-natura.net)

---

### SEGUNDA PARTE: LA FORMA DEL CÍRCULO PEQUEÑO

#### CAPÍTULO QUINTO: LA FORMA

Empezar el Taichi  
Sostener la pelota (derecha)  
Desviar (izquierda)  
Presionar (izquierda)  
Empujar (izquierda)  
Sostener la pelota (izquierda)  
Desviar (derecha)  
Retroceder (derecha)  
Presionar (derecha)  
Empujar (derecha)  
Dar un latigazo (izquierda)  
Dar un latigazo (derecha)  
Conducir al tigre y volver al a montaña  
Acabar el Taichi  
Aprender la forma del pequeño círculo  
Movimientos principales

#### CAPÍTULO SEXTO: UNA PINCELADA

Conectar los movimientos  
Permanecer quieto y relajarse  
La respiración  
Posturas y gestos  
Tu mente y la energía  
Direcciones y bibliografía