



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: TAICHI

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 1º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OPTATIVA

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

En general, el conocimiento sobre las culturas orientales en nuestra sociedad, y en particular, sobre sus prácticas de actividad física tradicionales orientadas al mantenimiento y recuperación de la salud, se caracteriza por un gran desconocimiento.

Sin embargo, podemos afirmar que actualmente Oriente está de moda. Según las previsiones presentadas por la Organización Mundial de Turismo, los países asiáticos cobrarán el mayor crecimiento en turismo a nivel mundial. Dentro de estos países, China se ha convertido en el centro de atención internacional ante el elevado crecimiento económico que está desarrollando.

Por otro lado, ante el acelerado ritmo de vida que estamos desarrollando en las sociedades actuales, poco a poco, están cobrando cada vez más importancia antiguas prácticas de actividad física orientales y de salud como el Taichi, el Yoga, el Shiatsu, la Acupuntura...

Con esta asignatura queremos acercar a los alumnos a las culturas orientales, y en particular, a las prácticas de actividad física tradicional para la salud que se han desarrollado en la cultura China y que están siendo practicada actualmente por millones de personas en todo el mundo.

Cada mañana, en China, multitud de persona se levantan temprano para practicar en los parques de su ciudad Tai Chi y Chi Kung. La práctica regular de estas actividades, caracterizadas por la quietud y el movimiento sutil, junto con una respiración natural, potencian la salud del individuo a nivel físico y mental.



Entre los diferentes aspectos que hacen atractivas estas actividades podemos destacar que son prácticas que cualquier persona, independientemente de su edad y condición física, las pueden realizar.

Son actividades que se pueden hacer en cualquier lugar y a cualquier hora del día sin necesitar ningún complemento de calzado, ropa o equipo especial. Se pueden efectuar en solitario en casa o bien en compañía de otras personas. Tradicionalmente se realizan de pie, pero también se adaptan a la postura sentada. Como todos los ejercicios se realizan lenta y controladamente, el riesgo de lesiones es realmente mínimo. No son competitivas. A cada persona se le anima a que practique a su propia velocidad y nivel.

Esta asignatura tiene evidentes aplicaciones en los diferentes itinerarios profesionales que ofrece la licenciatura, pero muy especialmente en aquellos que quieren centrar su curriculum en Actividad Física y Salud, Actividad Física y Tercera Edad y Educación.

La idea es dotar a los alumnos de los conocimientos y las herramientas prácticas necesarias para poder utilizar este recurso en su labor profesional en cualquiera de los ámbitos en los que estén implicados.

Consideramos además que esta asignatura abre un nuevo campo profesional de amplias perspectivas para los futuros licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

1.- Familiarizar a nivel teórico al alumno con los principios básicos filosóficos que subyacen en las prácticas energéticas orientales, proporcionándole una **formación de base que le permita comprender, analizar y utilizar en su máxima amplitud este recurso.**

2.- Proporcionar a los alumnos los **recursos mínimos** necesarios que les permitan **afrentar la elaboración de unidades didácticas o proyectos de intervención** para aplicar en sus respectivas áreas profesionales.



3.- **Despertar la inquietud de los alumnos hacia las prácticas de actividad física para la salud orientales potenciando una cultura de análisis e investigación constante** ante un área compleja que conecta con las diferentes facetas de la cultura tradicional oriental.

4.- Estimular la inquietud hacia un **nuevo campo profesional** que se ofrece lleno de oportunidades y sobre el cual podemos aportar nuevas posibilidades de desarrollo.



DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS:

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :

1.- INTRODUCIR LAS BASES DEL CONCEPTO DE SALUD ORIENTAL DIFERENCIANDO ENTRE LOS OBJETIVOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL ORIENTAL Y LA MEDICINA OCCIDENTAL.

2.- DIFERENCIAR ENTRE LAS PRÁCTICAS FÍSICAS INTERNAS (NEI JIA) Y EXTERNAS (WEI JIA) ENMARCANDO LA PRÁCTICA DEL TAI CHI CHUAN Y EL CHI KUNG

3.- DAR A CONOCER LAS BASES FILOSÓFICAS Y ENERGÉTICAS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA EN SUS TEORÍAS DEL YIN Y DE YANG, LOS CINCO ELEMENTOS Y EL SISTEMA DE MERIDIANOS.

4.- APRENDER LAS BASES DEL CALENTAMIENTO EN LAS PRÁCTICAS ENERGÉTICAS, LAS POSTURAS DE BASE Y LA FORMA DE DESPLAZARSE EN EL TAI CHI CHUAN Y LAS SECUENCIAS DEL BA DUA JING Y EL YI SHIN SHING.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

CONTENIDOS TEÓRICOS

TEMA 1.- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ORIENTE

TEMA 2.- SISTEMAS INTERNOS Y EXTERNOS EN LAS PRÁCTICAS ENERGÉTICAS CHINAS

TEMA 3.- BASES DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

TEMA 4.- QI GONG – CHI KUNG

CONTENIDOS PRÁCTICOS

TEMA 1.- CALENTAMIENTO

TEMA 2.- POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS FUNDAMENTALES

TEMA 3.- BA DUA JING

TEMA 4.- YI SHIN SHING



- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Beinfeld, Harriet y Korngold, Efrem. (2006). Entre el Cielo y la Tierra. Los cinco elementos en la medicina china, Editorial La Liebre de Marzo, Barcelona.

Calpe, Isabel. (2003). Qi Gong. Práctica corporal y pensamiento chino, Ed. Kairos, Barcelona.

Chia, Mantak y Li, Juan (1997). La Estructura Interna del Tai Chi. Tai Chi Chi kung, Editorial Sirio, Barcelona.

Chia, Mantak. (1994). Chi Kung, Camisa de Hierro, Editorial Sirio, Barcelona.

Cohen, Kenneths. (2004). El Camino del Qi Gong. El arte y la ciencia de la curación energética china, Editorial La Liebre de Marzo, Barcelona.

Diepersloot, Jan (2004). El Tao del Yiquan. Los guerreros de la quietud, Ediciones de la Liebre de Marzo, 1ª Edición 1999, Barcelona.

Dong, Liu. (2001). Qi Gong, La Vía del Sosiego, Editorial Kairos, 1ª Edición 1998, Barcelona.

Frantzis, Bruce Kumar (1998). The Power of Internal Martial Arts. Combat Secrets of Ba Gua, Tai Chi and Hsing-I, Energy Arts Publications, California, USA.

Hammer, Leon. (2002). Psicología y Medicina China. La ascensión del dragón, y el vuelo del pájaro rojo, Ediciones La Liebre de Marzo, Barcelona.

Hass, Elson. (1982). La Salud y las Estaciones, Editorial EDAF, Madrid.

Huang Di Nei Jing, (2003). Sou Ouenn, 1º Parte, Dilema Editorial, Madrid.

Huard, Pierre y Wong, Ming. (1968). La Medicina China, Biblioteca Actual para el Hombre, Ediciones Guadarrama S.A., Madrid

Jahnke, Roger. (2002). The Healing Promise of Qi. Creating Extraordinary Wellness Through Qigong and Tai Chi, Editorial McGraw Hill, New York.

Jwing-Ming, Yang. (1995). La raíz del Chi Kung chino. Los Secretos del Entrenamiento Chi Kung, Editorial Mirach, Madrid.

Jwing-Ming, Yang. (1998). Qi Gong: salud y artes marciales, Editorial Sirio, Málaga.

Kam Chuen, Lam (1993). El Camino de la Energía. Dominar el arte chino de la fuerza interna con el ejercicio Chi Kung, Ediciones Integral, Barcelona.

Kuo Shih, Tzu (1995). La Terapia Qi Gong. El Arte Chino de Curar mediante la Energía, Editorial EDAF, Madrid.

Lavier, Jacques André. (1974). Medicina China, Medicina Total, Ediciones Acervo, Barcelona.

Lawson-Wood, Denis & Joyce. (1988). Los Cinco Elementos de la Acupuntura y el Masaje Chino, Un trabajo introductorio conciso sobre la teoría y la técnica de la Acupuntura, Edita Barnaven, C.A., Venezuela.



Lefevre, Bernard (1968). Historia de la Acupuntura China Estudiada en el Contexto Histórico, Cultural, Filosófico y Médico, **Tesis Doctoral**, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Medicina.

Needham, Joseph. (1978). De la Ciencia y la Tecnología Chinas, Editorial Siglo veintiuno editores, 1ª Edición 1970, México.

Needham, Joseph. (2000). Science and Civilization in China, Cambridge University Press, Vol 6, Biology and Biological Technology, Part IV: Medicine, United Kingdom.

O'Brien, Jess. (2004). Nei Jia Quan. Internal Martial Arts. Teachers of Tai Ji Quan, Xing Ji Quan, and Ba Gua Zhang, Editorial North Atlantic Books, Berkeley, California.

Peluffo, Electra. (2003). Apuntes de Medicina China, Ediciones Miraguano, Madrid.

Reid, Daniel. (1994). Los Tres Tesoros de la Salud, Ediciones Urano, Barcelona.

Sánchez, José María. (1995). Universo Polar. Las claves del universo para la Era de la Consciencia, Editorial Eyras, Madrid.

Sanz, Teresa (Traduc). (2003). Su Wen. Huang Di Nei Jing, So Ouenn Primera Parte, Editorial Dilema, Madrid.

Soldevila, Luis (Editor). Revista Tai Chi Chuan. Revista de artes y estilos internos, Madrid.

Soulie de Morant, George. (1984). Compendio de la Verdadera Acupuntura China, Editorial Alhambra, 1ª Edición 1964, Madrid.

Tohei, Koichi. (1997). El libro del Ki, Editorial Edaf, Madrid.

Tokitsu, Kenji. (2007). Budo. El ki y el sentido del combate, Editorial Paidotribo, Badalona.

Tokitsu, Kenji. (2006). La Búsqueda del Ki, Editorial Paidotribo, Badalona.

Unschuld, Paul. (2004). La Sabiduría de la Curación China, Ediciones La Liebre de Marzo, Barcelona.

Van-Nghi, Nguyen. (1981). Patogenia y Patología Energéticas en Medicina China. Tratamiento por acupuntura y masajes, Volumen I, Editorial Cabal, Madrid.

Van-Nghi, Nguyen. (1981). Patogenia y Patología Energéticas en Medicina China. Tratamiento por acupuntura y masajes, Volumen II, Editorial Cabal, Madrid.

Waysun Liao. (2002). Clásicos del Tai Chi. Introducción a la filosofía y la práctica de una antiquísima tradición china, Ediciones Oniro, Barcelona.

Yuasa, Yasuo. (1993). The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy, State University of New York Press.



- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :

1.- CONOCER LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL TAI CHI CHUAN APRENDIENDO A DIFERENCIAR ENTRE LOS DISTINTOS ESTILOS Y ESCUELAS DE PRÁCTICA.

2.- APRENDER LOS CONCEPTOS DE BASE QUE DEFINEN LA ESTRUCTURA INTERNA EN LA PRÁCTICA DEL TAICHI Y FACILITAR RECURSOS PARA PONERLOS EN PRÁCTICA.

3.- DESCRIBIR LOS BENEFICIOS QUE APORTA A LA SALUD LA PRÁCTICA DEL TAICHI E INCENTIVAR A LA INVESTIGACIÓN EN ESTE SENTIDO.

4.- APRENDER LAS FIGURAS DE BASE QUE COMPONEN LAS DIFERENTES FORMAS DE TAICHI Y DESCUBRIR LAS OCHO FUERZAS DE BASE A TRAVÉS DEL EMPUJE DE MANOS.

5.- EFECTUAR UNA CORRECTA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LA FORMA DE 13 Y 24 MOVIMIENTOS DEL ESTILO YANG Y ESTABLECER LOS CRITERIOS DE PROGRESIÓN A SEGUIR EN SU APRENDIZAJE.

6.- DESARROLLAR LA IDEA DE PRÁCTICA CREATIVA.

7.- CONSEGUIR QUE LOS ALUMNOS ADQUIERAN SUFICIENTES RECURSOS DE ACTIVIDAD COMO PARA PODER DESARROLLAR UNIDADES DIDÁCTICAS.

8.- INTRODUCIR LAS BASES PARA LA PRÁCTICA DEL ESTILO CHEN Y LAS FORMAS CON ESPADA.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

CONTENIDOS TEÓRICOS

TEMA 5.- HISTORIA DEL TAICHI

TEMA 6.- ESTRUCTURA INTERNA DEL TAICHI

TEMA 7.- ESTUDIOS CIENTÍFICOS SOBRE EL TAICHI

CONTENIDOS PRÁCTICOS

TEMA 5.- FIGURAS DE BASES EN LA PRÁCTICA DEL TAICHI

TEMA 6.- FORMA YANG DE 13 Y 24 MOVIMIENTOS.

TEMA 7.- TUI SHOU O EMPUJE DE MANOS

TEMA 8.- INTRODUCCIÓN AL ESTILO CHEN Y LA ESPADA YANG



- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Al Huang, Chung Liang. (2002).** La Esencia del TaiChi, Editorial Sirio, 3ª Edición, Málaga.
- Bertherat, Therese y Bernstein, Carol. (2000).** Correo del Cuerpo. Nuevas vías de la antigimnasia. Paidós. Barcelona.
- Bunnag, Tew. (2007).** El arte del Tai Chi Chuan. Meditación en Movimiento. Liebre de Marzo. Barcelona.
- Bunnag, Tew. (2006).** La esencia del Tai Chi Chuan. Liebre de Marzo. Barcelona.
- Calpe, Isabel. (2003).** Qi Gong. Práctica corporal y pensamiento chino, Ed. Kairos, Barcelona.
- Chia, Mantak y Li, Juan (1997).** La Estructura Interna del Tai Chi. Tai Chi Chi kung, Ediciones Sirio, Barcelona.
- Cohen, Kenneths. (2004).** El Camino del Qi Gong. El arte y la ciencia de la curación energética china, Editorial La Liebre de Marzo, Barcelona.
- Diepersloot, Jan (2004).** El Tao del Yiquan. Los guerreros de la quietud, Ediciones de la Liebre de Marzo, 1ª Edición 1999, Barcelona.
- Feldenkrais, Moshe (1995).** Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal, Ediciones Paidos, 1ª Edición 1972, Barcelona.
- Feldenkrais, Moshe (1995).** El poder del yo. La autotransformación a través de la espontaneidad, Ediciones Paidos, 1ª Edición 1985, Barcelona.
- Feldenkrais, Moshe. (1996).** La Dificultad de ver los Obvio, Ediciones Paidos, 1ª Edición 1981, Argentina.
- Frantzis, Bruce Kumar (1998).** The Power of Internal Martial Arts. Combat Secrets of Ba Gua, Tai Chi and Hsing-I, Energy Arts Publications, California, USA.
- Kam Chuen, Lam (2005).** Tai Chi para mantenerse joven, Editorial Integral, Barcelona.
- Kam Chuen, Lam (2005).** Tai Chi paso a paso, Ediciones Integral, Barcelona.
- Lowenthal, Wolfe (1997).** La Puerta de lo Milagroso. Exploraciones adicionales en el Tao de Cheng Man-Ch'ing, Ediciones Tao, Guadalajara.
- Man-Ching, Cheng (2001).** Los trece capítulos del Tai-Chi Chuan del Maestro Cheng, Ediciones Tao, 1ª Edición 1991, Madrid.
- Soldevila, Luis (Editor).** Revista Tai Chi Chuan. Revista de artes y estilos internos, Madrid.
- Waysun Liao. (2002).** Clásicos del Tai Chi. Introducción a la filosofía y la práctica de una antiquísima tradición china, Ediciones Oniro, Barcelona.



Wile, Douglas. (2001a). Los Precursores del Tai-Chi Chuan. La creación de un arte marcial interno, Ediciones Tao, Guadalajara.

Wile, Douglas. (2001b). Las piedras de toque del Tai-chi: Las transmisiones secretas de la Familia Yang, Ediciones Tao, Guadalajara.

Wile, Douglas. (1996). Instrucciones avanzadas de Cheng Man-ch'ing para la forma del Tai-chi, Ediciones Tao, Guadalajara.

Wile, Douglas. (1999). Clásicos Perdidos del Tai-chi de finales de la Dinastía Ch'ing, Ediciones Tao, Guadalajara.



EVALUACIÓN:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

EVALUACIÓN CONTINUA

- EXAMEN FINAL (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)

Contenidos: LA CALIFICACIÓN FINAL SE OBTENDRÁ A PARTIR DE UN EXÁMEN PRÁCTICO SOBRE LA FORMA DEL ESTILO YANG DE 13 y 24 MOVIMIENTOS Y LA PRESENTACIÓN DE UN TRABAJO ELEGIDO POR EL ALUMNO EN BASE A LOS TEMAS QUE COMPONEN EL PROGRAMA DE LA ASIGNATURA.

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

EXAMEN PRÁCTICO: 70% DE LA NOTA FINAL

TRABAJO SOBRE TEMARIO: 30% DE LA NOTA FINAL



- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

Cheng, Anne (2002). Historial del Pensamiento Chino, Ediciones Bellaterra, Barcelona.

Despeux, Catherine. (2003). Taoísmo y Alquimia Femenina. Inmortales de la China Antigua, Editorial La Liebre de Marzo, Barcelona.

Fritjof, Capra. (2003). El Tao de la Física, Editorial Sirio, Málaga.

González, Pilar y Pastor-Ferrer Jean Claude. (Traduc). (2005). Los Capítulos Interiores del Zhuang Zi, Ediciones Trotta, Madrid.

Granet, Marcel. (1959). El Pensamiento Chino, Editorial Hispano-Americana, México.

Maspero, Henri. (2000) El taoísmo y las religiones chinas, Editorial Trotta, Colección Paradigmas, 1ª Edición 1971, Madrid.

Schipper, Kristofer. (2003). El cuerpo taoísta, Editorial Paidós Ibérica, 1ª Edición 1997, Barcelona.

Suárez, Anne-Hellen. (1998). Libro del curso y de la virtud, Ediciones Siruela, Madrid.

Watts, Alan. (2003). Taoísmo, Editorial Kairós, Barcelona,

Watts, Alan. (2004). El Camino del Tao, Editorial Kairós, Barcelona.

Wilhelm, Richard. (1997). I Ching. El libro de las mutaciones, Editorial Edhasa, Barcelona.