

CURS TAI TXI, QI GONG I CONSCIÈNCIA CORPORAL

PROFESSOR: FRANCESC XAVIER ALVAREZ FIGA

PROGRAMA DEL CURS:

Consta d'una sèrie d'exercicis suaus i estiraments, dissenyats per alliberar el cos de tensions i agitació, on el que es pretén és que els alumnes prenguin una major consciència corporal i la mobilització general de tot el cos.

El tai taxi i el qui gong és un treball intern, això vol dir que es treballen els tres nivells de l'ésser , corporal, emocional i mental i amb la pràctica esdevé poc a poc la sensibilitat i l'escolta necessària , per poder traslladar aquest treball a la quotidianitat. Això es fa utilitzant uns patrons rítmics de respiració i una seqüència de moviments lents, on la consciència és l'eina principal de connexió amb un mateix i amb el que ens envolta.

INTENCIONALITAT:

La intenció és millorar la flexibilitat i la sensibilitat així com la vitalitat. lligat a la consciència i la qualitat de l'escolta.

BENEFICIS PELS USUARIS:

Està orientat cap a la salut de l'alumne, no tan sols corporal que ràpidament es fa patent i en la qual hi ha nombrosos articles enumerant els beneficis d'aquest art per a la salut dels practicants, si no com he dit, també con una eina per a prendre consciència i que ens permeti viure la vida d'una manera més serena.