

Año Académico 2026 - 1er. Cuatrimestre

1. Nombre del Curso

GIMNASIA CHINA PARA LA SALUD: Tàijíquán y Qigōng

2. Docente:

MARIN RENZO GUSTAVO

3. Objetivos:

- Tomar conciencia del propio cuerpo, reconociendo sus posibilidades y limitaciones.
- Conectar con las dimensiones corporal, emocional y relacional.
- Disfrutar del movimiento y de la expresión corporal desde la armonía y la estética de las prácticas internas chinas.
- Fortalecer la musculatura, tendones y ligamentos, estimulando la flexibilidad, la memoria corporal y cognitiva, así como el equilibrio y la orientación espacial.
- Profundizar y suavizar la respiración, favoreciendo su continuidad y fluidez.
- Cultivar estados de bienestar mediante el sosiego, la contemplación, el asombro y la compasión.

4. Fundamentación:

Marco de Referencia del Proyecto.

La Gimnasia China para la Salud, que involucra dos prácticas internas oriundas de China (Tàijíquán y Qìgōng), ofrece un tipo de actividad física ideal para las personas adultas mayores por desarrollarse a un ritmo lento, parsimonioso, de bajo y casi nulo impacto, y que pone el foco no sólo en lo meramente físico sino también en lo mental. Lo bella y atractiva de su estética, embebida por las características poéticas y refinadas de la cultura China y su Folklore, sucede en un campo también expresivo y hasta lúdico por la curiosidad que generan los movimientos, que a la vez de desafiantes son estimulantes de la motricidad coordinativa.

Reconocida también como una meditación en movimiento, la Gimnasia China promueve el acceso a estados anímicos de bienestar y disfrute,

Ambas prácticas nombradas anteriormente, Tàijíquán y Qìgōng, una indisociable de la otra, estimulan a nivel fisiológico muchos procesos relacionados con el correcto y equilibrado tránsito de la sangre y la bioenergía conocida como Qi, que para la Medicina Tradicional China discurren por el cuerpo promoviendo todos los procesos de intercambio tanto interorgánico como entre el organismo humano y el ambiente, los alimentos y líquidos, y así también las experiencias de vida que impactan sobre el campo emocional.

La Gimnasia China comprende al ser bio-psico-social como un entramado unificado donde cuerpo, mente-emociones y vinculación interpersonal se hallan en sinergia interdependiente y complementaria.

Sin ánimos de significar una alternativa ni mucho menos un reemplazo de cualquier tratamiento homeopático como alopático que las personas puedan estar desarrollando, la práctica se ofrece como elemento complementario para reconocer el valor y derecho del bienestar, del estar y ser con la Vida, de la importancia del movimiento (inxcusable a la edad y las condiciones que se tengan), la necesidad de abordarse y comunicarse personal e interpersonalmente desde la compasión y el respeto, y mantener viva la llama del ánimo y la curiosidad por experimentar.

Éstas prácticas que han viajado espacios y tiempos para llegar a nosotros, nacieron en China, pero pertenecen al mundo, por tanto, indistinto de nuestro origen o costumbres, abrirse a trabajar lo que ofrecen significa una privilegiada oportunidad de crecimiento, y de parte de quienes lo transmitimos y difundimos, un compromiso.

Metodología de Trabajo propuesto.

La metodología de trabajo implicará en cada clase realizar una entrada en calor las articulaciones para drenaje de líquido sinovial lubricador de las misams y aumento de la temperatura corporal. Posteriormente secuencias estáticas y/o dinámicas de Qigōng, ejercicios de Tàijíquán básicos hasta progresar hacia las formas (Tàolù) con sus específicas cantidades de movimientos y para finalizar una vuelta a la calma retomando un ejercicio estático de Qìgōng seguido de una secuencia de auto masaje o bañarse en seco para hacer fluir la sangre y el Qi por los meridianos del cuerpo.

Las clases tendrán el formato frecuente de seguir los movimientos del Instructor hasta desarrollar una memoria cognitiva y muscular con la perseverancia de la práctica para ejecutarlas por cuenta propia en tareas individuales o grupales. El trabajo en el Tàijíquán irá oscilando entre actividades mano vacía tanto individuales como por parejas como ser el caso de abordar empuje de manos (Tuīshǒu), y progresando según cómo evolucione el grupo hacia formas con elementos o “armas” (abanico, espada, palo).

Todas las propuestas incluyen, según las condiciones físicas de las personas, poder realizarlo tanto en bipedestación como también en postura sedente.

Material Didáctico a utilizar: Fotocopias, videos de demostración y tutoriales de ejercicios, imágenes.

5. Contenidos

Unidad 1: Qìgōng estático y dinámico.

- La postura de enraice: fortalecimiento de la base, calibración de la postura erguida, fijación con la Tierra en proyección hacia el Cielo.
- Secuencia estática forma de los cinco movimientos “Calmar la mente y regular el corazón” (Níng shén liàn yì diào xīn gōng).

- Secuencia dinámica “Los Diez Pasos del Dr. Li Ding (de los 28 de Tàijí qìgōng)”.
- Aseo en seco o automasaje Qìgōng para estimular el tránsito de sangre y qì.
- Calibración del ritmo respiratorio: suavización, continuidad y profundización. El método budista o respiración directa (Shùn hūxī) y el método taoísta o respiración indirecta (Nì hūxī).

Unidad 2: Tàijíquán.

- Movimientos alternados, desfasados y multidireccionales de mano vacía.
- La caminata: desplazamiento y deslizamiento desde el concepto de “vaciar y llenar” hacia adelante, atrás y los laterales.
- Posturas elementales: jinete, arco-flecha, paso vacío y un pie elevado.
- Forma de Diez Movimientos Estilo Yáng estandarizado oficial.

Unidad 3: Fundamentos.

- Teoría del Yīn-Yáng, dualidades opuestas, interdependientes y complementarias.
- Los Cinco Movimientos/Elementos Wǔxíng ciclo de generación (Shēngzhōuqī) y de control (Kèzhōuqī).
- Sustancias fundamentales de “Los tres tesoros del cuerpo (Tīsānbǎo)”: Esencia-Jīng, Energía-Qì y Espíritu-Shén .

6. Recursos Bibliográficos:

- Trabajo de Investigación sobre la Gimnasia China para la Salud - Escuela de Gimnasia y Cultura China (2021)
- Chi Kung “El camino de la Energía” – Lam Kam Chueng (2002)
- El Reloj de los Órganos: vivir al ritmo de la MTC – Prof. Li Wu, Univ. de Yunnan (2014)
- Atlas de Acupuntura – Claudia Focks (2009)
- Dào Dé Jīng – Lǎozǐ (siglo VI a.C.)
- Yī Jīng – Desconocido (entre los siglos X y IV a. C.)

7. Duración del Curso:

1 cuatrimestre (potencial a 2 a futuro proyecto de nuevas unidades y sus contenidos)

8. Modalidad de Dictado

Clase presencial de 1 hora cada día

9. Recursos:

- Equipo de audio con Bluetooth.
- Sillas.
- Bastones/palos.
- Salón amplio con ventilación, calefacción, ventanas para ingreso de luz natural y luz eléctrica.
- Proyector de pc/netbook/notebook.
- Atril.
- Pizarra blanca con marcadores de colores.

10. Requisitos de inscripción:

- Certificado médico de aptitud psicofísica para la realización de actividad física indicando cualquier particularidad pertinente de su condición a considerar.
- No hacen falta conocimientos previos

11. Número máximo de concurrentes:

20 personas

12. Días y Horarios para el dictado del curso:

Lunes y miércoles de 9 a 10hs

13. Evaluación:

No hay una evaluación formal, sino que se tendrá en cuenta el proceso desde el inicio al final, a través de la observación directa y de la participación activa de alumno/a.