

PROGRAMACIÓN SEMINARIO DE TAI-CHI Y MASAJE

DIA 1º MAÑANA

TAI-CHI:

- Trabajo con las tres respiraciones básicas.
- Posiciones básicas.
- Forma Yang de 24 movimientos.

MASAJE:

- Automasaje.

DIA 1º TARDE

TAI-CHI:

- Movimientos básicos de la forma Yang.
- Forma Yang de 24 movimientos.

MASAJE:

- Posición del masajista, colocación y presión de las manos.
- Trabajo sobre espalda.

DIA 2º MAÑANA

TAI-CHI:

- Tendinomusculares.
- Forma Yang de 24 movimientos.

MASAJE:

- Trabajo sobre sacro.
- Trabajo sobre piernas.

DIA 2º TARDE

TAI-CHI:

- Chi-kung: las ocho piezas de brocado.
- Forma Yang de 24 movimientos.

MASAJE:

- Repaso de lo anterior.
- Trabajo sobre cabeza.

DIA 3º MAÑANA

TAI-CHI:

- Movimientos de diosa Ho.
- Forma Yang de 24 movimientos.

MASAJE:

- Trabajo miembro superior sentado: trapecios, brazos y manos.
- Trabajo miembro superior en decúbito supino.

DIA 3º TARDE

TAI-CHI:

- Chi kung de la grulla.
- Forma Yang de 24 movimientos.

MASAJE:

- Trabajo sobre cara.
- Repaso de lo anterior.