

2023

# Diplomatura de extensión: “Fundamentos y práctica de TaiChi Chuan, Chi Kung y Meditación”



**ESPACIOS MULTIDICIPLINARES**

Universidad Abierta Interamericana (UAI)

Extensión  
Universitaria

**INFORMES**

De lunes a viernes de 9:00 a 18:00 Hs.



+54 9 11 2660 3030 // +54 9 11 5594 9903

## Duración:

Total: 102 horas.

## Días y horarios:

Del 03 de abril al 20 de noviembre de 2023.

**Lunes de 18:00 a 21:00 Hs.**

## Modalidad y localización:

**Modalidad:** Presencial\*

**Olimpia Training.** Gaetan Gutierrez 805, bajo de San Isidro, Bs As.

\* En caso de eventual viaje laboral, se acordarán clases asincrónicas.

## Aranceles:

**Externos:**

Matrícula: \$1.000.-

Contado: \$51.000.- u 8 cuotas de \$7.500.-

**Comunidad UAI:**

Matrícula: \$1.000.-

Contado: \$37.700.- u 8 cuotas de \$5.250.-

## Dirigido a:

La actividad está dirigida a público general mayor de 18 años.

## Objetivos:

Conocer los fundamentos teóricos básicos de los factores fisiológicos, biomecánicos y psicológicos, junto con el aporte de las neurociencias que condicionan las prácticas de estas actividades.

Aprender y dominar la forma básica de Taichi chuan de 24 movimientos del estilo Yang (el mas popular), un estilo de Chi Kung, los 8 brocados de seda (Ba Duan Jing), e iniciación a la Meditación.

Desarrollar y promover el conocimiento del Tai chi Chuan el Chi kung y la Meditación en un marco instructivo de la salud, bienestar y rendimiento, en sus funciones terapéuticas, deportivas y marciales.

Adquirir dominio en la biomecánica de los movimientos y control o armonización en la circulación y conservación del Chi, mediante sus posturas estáticas y ejercicios dinámicos.

Ser capaces de identificar y corregir los posibles errores en la realización de ejercicios.

Utilizar correctamente la respiración en posturas estáticas o durante ejercicios de apertura y cierre de cada grupo de movimientos que reúnen una serie.

## Enfoque general:

El propósito de esta Diplomatura es generar desde la Universidad una primera certificación de asistencia en la que se ofrezca una información teórico-práctica para la práctica del Taichi Chuan, el Chi Kung y la Meditación, que permita desarrollar y beneficiarse del conocimiento de estas disciplinas internas en un marco instructivo de la salud, bienestar y calidad de vida.

En esta Diplomatura se busca conocer a través de la práctica los principios básicos del Tai Chi Chuan y Chi Kung, sus beneficios psicofísicos al ejercitarlo y contrastarlo con la evidencia científica existente al respecto.

La diplomatura tendrá una evaluación parcial práctica y evaluación final teórico-práctica, de esta manera, el objetivo será también evaluar el programa de intervención, y poder obtener una evaluación del impacto generado por la practica, lo cual permitirá extraer conclusiones específicas.

## Evaluación:

La evaluación será al final del curso a través de un trabajo práctico grupal a designar en donde se pueda visualizar la aplicación de los contenidos teóricos; y la realización en grupos reducidos de la forma de Taichi Chuan estilo Yang de 24 movimientos y la serie de Chi Kung (Qi Gong) Ba Duan Jing.

## Requisitos para aprobar el curso:

La evaluación será al final del curso a través de un trabajo práctico grupal a designar en donde se pueda visualizar la aplicación de los contenidos teóricos; y la realización en grupos reducidos de la forma de Taichi Chuan estilo Yang de 24 movimientos y la serie de Chi Kung (Qi Gong) Ba Duan Jing.

## A cargo de:

**Lic. Gustavo Ruiz.** Licenciado en Psicología. Psicología del Deporte.

*Licenciado en Psicología especializado en clínica y deporte, Universidad de Belgrano (UB); se desempeña en el área de intervención y educación. Máster en Psicología de la actividad física y el deporte (INEFOC). Diplomado en medicina del estrés (AMA, SAMES) y Neurociencias aplicadas al deporte.*

*Colaborador de la Comisión de Educación Deportiva y Academia Olímpica Argentina del Comité Olímpico Argentino (COA). Director de la Consultora GR Sports-Mentoria.*

*Profesor Superior de Tai Chi Chuan, Chi Kung e Instructor de Meditación Mindfulness -Mindfulness Argentina- (MBRS).*

## Contacto:

[uai.extension@uai.edu.ar](mailto:uai.extension@uai.edu.ar)



Envíanos un mensaje en WhatsApp:



+ 54 9 11 5594 9903

+ 54 9 11 2660 3030

Universidad Abierta Inter  
**UAI**