

## **CHIKUNG DINÁMICO:**

### 1º Via chikung-taichi simplificado.

1. Posición inicial
2. Sujetar la cola de un ave
3. Acariciar la cola del fénix
4. Sostener la fusta
5. Sujetar el tesoro
6. Adoptar una postura de defensa
7. Golpe de hombro
8. La grulla blanca despliega sus alas
9. pasos sinuosos
10. Tañer el laúd
11. dar pasos sinuosos (por la izquierda, derecha y izquierda)
12. Tañer el laúd
13. dar pasos sinuosos (por la izquierda)
14. ban lan chui
15. El venerable anciano cierra la puerta
16. Cruzar las manos

### 2º Via chikung-taichi simplificado

1. Volver a la montaña con el tigre en los brazos
2. Acariciar la cola de un ave en dirección Oblicua
3. Localizar el puño debajo del codo
4. La Retirada del Mono
5. Echar a volar oblicuamente la mano
6. Sujetar tesoro
7. Adoptar una postura de defensa
8. Golpe de Hombro
9. La grulla blanca despliega sus alas
10. dar pasos sinuosos (por la izquierda)
11. Clavar la aguja en el mar
12. Tensar Arco
13. Darse la Vuelta y Lanzar un Puño
14. Avanzar un paso para desviar la mano del atacante y propinarle un puñetazo.
15. Acariciar la cola de un ave Dando un paso hacia delante.
16. Sostener la fusta

### 3º Via chikung-taichi simplificado

1. Manos de Nubes
2. Sostener la fusta
3. Sujetar las Bridas y Mirar por Encima del Caballo
4. Extender el pie derecho
5. Sujetar las Bridas y Mirar por Encima del Caballo
6. Extender el pie izquierdo
7. Darse la Vuelta y Empujar con el Talón Izquierdo
8. dar pasos sinuosos a ambos lados
9. Dar un Paso Adelante y Empujar con el Puño el Vientre
10. Darse la Vuelta y Lanzar un Puño
11. Ban lan chui
12. Golpear al Tigre por el lado Izquierdo y derecho
13. Golpear a las Orejas con dos Puños
14. extensión del pie izquierdo al frente con talón
15. Girar 180º y Empujar con el Talón del Pie Derecho
16. Ban la chui
17. El Venerable Anciano cierra la Puerta
18. Cruzar las manos

### **CHIKUNG ESTÁTICO:**

- San Yuan Shi – Jian Shen Zhuang (Salud físico y mental)
- Tuo bao Zhuang – Ji Ji Zhuang (Equilibrar el cuerpo interior y exterior)
- Fu hu Shi – Hun He Zhuang (Equilibrio, Salud y Armonia)

El trabajo de los tres estáticos da resultado a los tres tesoros internos (Jing, Chi, Sheng). Y también los Tres tesoros Externos (Jing, Qu, Bi).

Forma enfocada a la Medicina alternativa para cualquier tipo de persona.

Para mantener la calidad de formación profesional y obtener la titulación de monitor, mínimo se necesita finalizar con dominio la una vía de chikungtaichi simplificado y pasar el exámen.