



NIVEL II		
SEMINARIO 01	TAIJI 28 JI BEN GONG	TEORÍA DEL TAIJIQUAN
SEMINARIO 02	WUDANG SAN FENG TAIJI JI 28	LINAJES DE WUDANG
SEMINARIO 03	WUDANG SAN FENG TAIJI JI 28	CLÁSICOS DEL TAIJIQUAN
SEMINARIO 04	WUDANG SAN FENG TAIJI JI 28	NUTRICIÓN PARA EL CULTIVO ENERGÉTICO
SEMINARIO 05	TUI SHOU Y NEI DAN	ALQUIMIA INTERNA "NEI DAN"
EXAMEN		

Wudang Taiji 28 (武当太极二十八势)

es probablemente la rutina más practicada entre la comunidad monástica de Wudang. Se trata de una versión sintetizada de la forma larga de Wudang Taiji 108, de nivel intermedio, perfecta para practicantes con una base en Taijiquan de todas las edades.

Tuishou (推手)

El empuje de manos es una práctica en parejas destinada a desarrollar la sensibilidad ante el intercambio de energías entre dos personas y a establecer las bases de la aplicación marcial del Taichi. Asimismo ayuda a relajar articulaciones, ganar suavidad en los movimientos y coordinación entre el tren inferior y el tren superior.