

# 氣功

## **CURSO DE FORMACION DE QIGONG MODERNO Y TRADICIONAL**



4ª PROMOCIÓN

**PROGRAMA TEMPORADA  
2016-2017**

## **Presentación**

El curso de Formación de Qigong Moderno y Tradicional, ofrece una formación profesional rigurosa y eficaz con una metodología práctica y sencilla que aporta los conocimientos y herramientas necesarias para comprender la esencia y los fundamentos de esta gimnasia milenaria en sus dos vertientes moderno y tradicional así como de algunas de sus técnicas terapéuticas vinculadas con la Medicina Tradicional China, profundizar en sus diferentes sistemas y también para poder aplicar su enseñanza como tratamiento de prevención y como refuerzo en la terapia.

Dirigido a estudiantes y profesionales de la Medicina Tradicional China, así como a diplomados en Shiatsu o Tui-Na y profesores de Taichi y Qigong como curso de formación complementario en especialización de Qigong y a todas las personas interesadas en conocer y adentrarse en el Qigong.

## **Objetivos**

Conocer sus principios y aplicaciones. Identificar sistemas y tener la percepción propia de su uso y de sus beneficios.

## **Organización**



**Coordinador:** Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen.  
(Con logo Salud Jingshen)

Inscrito en el Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya con el nº 15262, sección 2ª, NIF. G 65606295  
Teléfono: 93 4296793 y 686801006  
saludjingshen@gmail.com      www.saludjingshen.com

## **Duración:**

Un año lectivo, 2015/2016, de septiembre a junio.  
10 sesiones de 8 horas, total 80 horas.

## **Frecuencia:**

Un sábado al mes.

## **Horario:**

Mañana: de 10,00 a 14 h.  
Tarde: de 16,00 a 20 h.  
(Con descanso de 0,30 minutos)

## **Fechas:**

1 de octubre 2016  
5 de noviembre 2016  
17 de diciembre 2016  
14 de enero 2017  
11 de febrero 2017  
4 de marzo 2017  
1 de abril 2017  
6 de mayo 2017  
3 de junio 2017  
1 de julio 2017  
22 de julio 2017 examen final y recuperación.

**Lugar:** Espai Nemmesís C/Sant Antoni Mª Claret 258, 08026 Barcelona.

### **Estructura del curso y certificación**

El programa del curso, se estructura en 10 módulos de 8 horas de formación con contenido teórico práctico de diversas técnicas de Qigong.

#### **Certificado:**

Obtención de certificado acreditativo en formación de Qigong con el cómputo total de horas, expedido por el Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen.

#### **Requisitos:**

Diploma de Bachillerato, BUP, FP1 o FP 2º o estudios equivalentes.

Asistencia total al curso, (se valorará la participación y atención durante la formación) y haber superado las pruebas teóricas (examen de 20 preguntas) y las prácticas, que consistirán en la ejecución de los ejercicios para ser evaluados por los profesores. Asimismo, será obligatoria la presentación de un trabajo de final de curso relacionado con el contenido de la formación.

En caso de no superar los requisitos, se entregará un certificado de asistencia.

### **Material y recurso de apoyo**

Durante el curso, se facilitara material pedagógico de refuerzo como apuntes, fichas y material audiovisual, así como recomendación de bibliografía.

Posibilidad de contactar con el profesorado a través del correo electrónico.

### **Condiciones de pago**

#### **Opción 1: pago mensual**

Matriculación y cuota mensual

#### **Opción 2: pago adelantado del curso completo**

Se aplicará un 10 % de descuento

No se incluye matrícula

#### **Forma de pago:**

Se efectuará mediante ingreso o transferencia bancaria antes de la semana previa a la fecha de la sesión de formación.

Los datos bancarios los facilitará la entidad tras la inscripción consolidada.

### **Inscripciones**

Se facilitará una ficha de pre-inscripción a cumplimentar con los datos personales del interesado más una fotocopia del DNI y se enviará para reservar la plaza a: **saludjingshen@gmail.com**

Es necesario hacer la pre-inscripción antes del día 26 de septiembre de 2016. La pre-inscripción no es vinculante, no compromete al interesado.

En caso de darse de baja antes del inicio y durante en curso, se notificará con anterioridad a 7 días de la fecha.

**<Se reserva el derecho de cancelar el curso de formación de no alcanzarse el mínimo requerido de alumnos inscritos>.**

## **Formadores docentes**



**María Isabel García Monreal**

Directora del Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen  
Profesora certificada de Qigong, Taichi y Lu Jong.

Con 17 años de experiencia docente en centros deportivos, centros de terapias, centros sociales y culturales y de la 3ª edad y en colegios de primaria y secundaria de Barcelona como el Centro de Estudios Joan XXIII de Bellvitge y estamentos oficiales como el Instituto Catalan de la Salud.

Con formación de maestros nacionales e internacionales en España, China y Alemania.

Instructora Europea de Qigong por la Chinese Health Qigong Association (China).  
Certificada en Teoría Básica de MTC.



**Juan Garcerán Álvarez**

Profesor de Qigong y Taichi y profesional en Terapias Naturales.

Con más de 27 años de experiencia docente, formado con maestros nacionales e internacionales como Wang Bo, To Mah Trinh, Simon Mundy, Escuela de Tew Bunnang, Wong Kiew Kit y Juan Li.

Con trayectoria profesional en centros deportivos, centros de terapias, centros sociales y culturales, Institut de Ciències de Fisioteràpia y el Col.legi d'Advocats de Barcelona.

Formador de monitores de Taichi en el Col.legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Centros de S'Alquimil.la, Centro Naturàlia, Centro Integral en Barcelona.

Certificado en Teoría Básica de MTC, Shiatsu, Reflexología Facial y Podal, Botánica Medicinal, Masaje Tailandés y Tibetano.

**[www.juangarceran.es](http://www.juangarceran.es)**

## **Contenido del programa**

### **Módulo I**

- Teoría de la MTC aplicada al Qigong:  
Tao, el Yin y el Yang, Wu Xing (los 5 elementos y sus correspondencias)
- Definición de Qigong
- Introducción histórica
- Principales estilos
- Características
- Objetivos
- Teoría postural
- Teoría terapéutica
- Importancia del Dan Dien
- Generalidades: mejor horario, vestimenta y contraindicaciones.

#### **Prácticas relacionadas:**

- Calentamientos previos:
  - Ejercicios de apertura y rotación articular
  - Ejercicios posturales: enraizamiento y ajuste pélvico
  - Ejercicios de estiramiento musculares
  - Ejercicios para la columna vertebral
  - Ejercicios para las extremidades superiores e inferiores
  - Ejercicios para potenciar el equilibrio
  - Identificación de áreas corporales de tensión
- Posición de vacío (Wuji) inicio de todas las formas
- Masaje Tao Yin
- Ejercicios Yin y Yang
- Ejercicios de estiramiento de los 5 elementos (Wu Xing)
- Sistema dinámico: forma de los 5 elementos (Wu Xing)
- Ejercicios para movilizar el Qi y el Xue y acu-puntos

### **Módulo II**

#### **Teoría de la MTC aplicada al Qigong:**

San Bao (los 3 hogares), Qi y Xue (energía y sangre).

#### **Práctica:**

- Repaso del módulo anterior
- Técnicas de respiración: abdominal, torácica, clavicular. Natural e invertida
- Sistema estático de Qigong: Zhan Zhuang
- Sistema dinámico de Qigong: Ba Duan Jin (las 8 joyas)

### **Módulo III**

#### **Teoría de la MTC aplicada al Qigong:**

Jing-Luo (Meridianos), Zhang-Fu (Órganos y Vísceras)  
Acu-puntos implicados en los tratamientos de Qigong

#### **Práctica:**

- Repaso módulo anterior
- Sistema de Qigong dinámico: Yi Jin jing (cambio de músculo y tendón)

#### **Módulo IV**

##### **Teoría y práctica:**

- Repaso módulo anterior
- Sistema dinámico de Qigong: Shi Er Duan Jin (12 joyas sentado)

#### **Módulo V**

##### **Teoría y práctica:**

- Repaso módulo anterior
- Sistema estático de Qigong:
  - Bioenergética Taoísta: fonación de los 6 sonidos curativos (Liu Zi Jue)
- Sistema dinámico de Qigong: Liu Zi Jue (los 6 sonidos curativos)

#### **Módulo VI**

##### **Teoría y práctica:**

- Repaso módulo anterior
- Concepto de relajación en Qigong:
  - Relajación de los músculos
  - Relajación de los órganos (Zang-Fu)
  - Relajación de la mente-corazón (Shen)
- Técnicas equilibradoras
  - Chi Nei Tsang
  - E.F.T. (Emotional Freedom Technique)
  - Masaje equilibrador y relajante
- Sistema estático de Qigong:
  - Bioenergética Taoísta: la sonrisa interior

#### **Módulo VII**

##### **Teoría y práctica:**

- Repaso módulo anterior
- Forma de Taichí y Qigong de 13 movimientos

#### **Módulo VIII**

##### **Teoría y práctica:**

- Repaso módulo anterior
- Técnicas de meditación: Órbita micro-cósmica
- Ejercicios para aumentar el Qi en las manos (Lao Gong)
- Ejercicios en pareja para sentir el Qi
- Ejercicios para regular Du Mai y Ren Mai
- Masaje Taoísta de desintoxicación

#### **Módulo IX**

##### **Teoría y práctica:**

- Repaso módulo anterior
- Ejercicios específicos para aplicar en la terapia por elementos (1):
  - Regulación del elemento Metal
  - Regulación del elemento Agua
  - Regulación del elemento Madera

#### **Módulo X**

##### **Teoría y práctica:**

- Repaso módulo anterior
- Ejercicios específicos para aplicar en la terapia por elementos (2):
  - Regulación del elemento Fuego
  - Regulación del elemento Tierra
- Sesión especial de repaso del contenido del curso

## SISTEMAS DE QIGONG DEL PROGRAMA

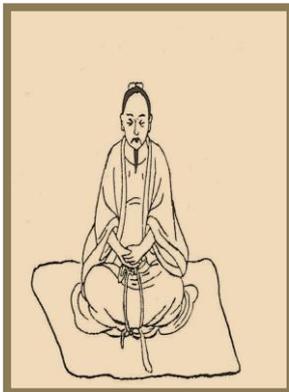
### Estáticos



#### **Zhan Zhuang**

Este sistema de posturas estáticas, que goza de muchos adeptos en China, se dice que fue creado a partir de la contemplación de los árboles, que permanecen enraizados en un lugar fijo y que gozan de una larga vida siendo uno de los objetivos de todas estas prácticas milenarias.

**Zhan Zhuang** se basa en el principio de que una postura estática (yin) provoca una gran movilización (yang) de Qi en nuestro sistema energético. Además de reportar innumerables beneficios para la salud, esta serie de ejercicios, que requiere de una gran disciplina interna, desarrolla una cualidad muy apreciada en la cultura china: la paciencia.



#### **Bioenergética Taoísta**

Serie de ejercicios sencillos donde predomina el trabajo del shen (mediante concentraciones específicas de la mente en órganos, canales o puntos energéticos). El trabajo de base de esta escuela son tres prácticas esenciales: la sonrisa interior, con la que aprendemos a conectar con nuestros órganos internos para inundarlos de una sensación de bienestar; los sonidos curativos en posición sentado, que nos ayudan a refrigerar los órganos principales eliminando los posibles bloqueos energéticos y la pequeña circulación celeste, que es el circuito cerrado que forman el Du Mai y el Ren Mai, para equilibrar el flujo de Qi en los doce canales principales.

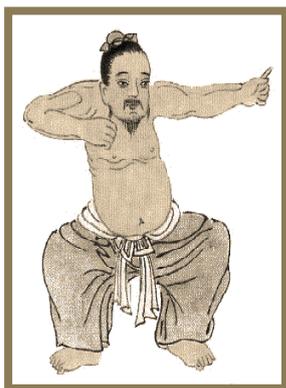
## Dinámicos



### **Wu Xing. Qigong de los 5 elementos**

Sistema de Qigong ideado por el Dr Lam, reconocido médico de Sidney Australia, profesor de Taichí y cátedro adjunto en la universidad de NSW. Conocido mundialmente por sus programas específicos de Taichí y Qigong para mejorar la salud. Todos sus programas han sido diseñados bajo la supervisión de especialistas médicos, fisioterapeutas y reumatólogos y recogen la fusión de los fundamentos terapéuticos y de salud que aplican tanto la Medicina Moderna como la Medicina Tradicional China.

**Wu Xing**, equilibra las energías cíclicas y los órganos internos asociados a cada una de ellas. Los movimientos representan los 5 elementos, y sus ejercicios son sencillos de ejecutar, armoniosos y relajantes, a los que acompaña una respiración profunda y abdominal. Inducen a la calma, desarrolla la percepción del Qi en las manos y activa los centros energéticos Lao Gong "puertas del trabajo", correspondiente al punto 8 de pericardio. Cultiva el Shen y mantiene la mente en calma.

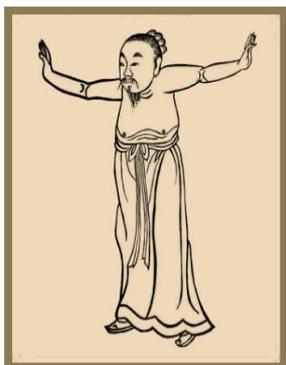


### **Ba Duan Jin. Las 8 joyas**

Conocido también como los 8 Brocados de Seda es el sistema de Qigong más popular y atribuido al General Yue Fei (Dinastía Song). Según la tradición se cuenta que utilizaba estos ejercicios como forma de entrenamiento de su ejército.

Actualmente ha sido investigado y actualizado por la Chinese Health Qigong Association, junto con los fundamentos de la Medicina Tradicional China, Medicina Moderna, Psicología y Ciencias del Deporte.

**Ba Duan Jin**, ha evolucionado a un sistema de Qigong preventivo que activa y fortalece los Meridianos (Jing Luo) y regula la función de los órganos internos (Zhang-Fu). Sus 8 ejercicios trabajan el alargamiento de las extremidades superiores e inferiores y la columna vertebral, aumenta la fuerza muscular y la movilidad articular. La respiración es profunda y abdominal. Equilibra la mente y calma las emociones (Shen)

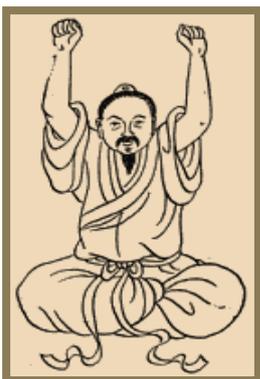


### **Yi Jin Jing**

Denominado Tratado sobre el fortalecimiento de los Músculos y Tendones este sistema de Qigong se le atribuye a Bodhidharma patriarca del Budismo Mahayana e introductor del Budismo Chan en China.

Utilizado como método de entrenamiento por los monjes de Shaolín, actualmente ha sido investigado y actualizado por la Chinese Health Qigong Association, junto con los fundamentos de la Medicina Tradicional China, Medicina Moderna, Psicología y Ciencias del Deporte.

**Yi Jin Jing**, Son 12 ejercicios que trabajan principalmente la columna vertebral y el sistema óseo- muscular de las extremidades, flexibiliza los canales de acupuntura, fortalecen los tendones y las articulaciones y ayudan a mejorar la respiración abdominal. Sus movimientos son elegantes, pausados y fáciles de realizar adaptándose a las posibilidades de cada persona.



### **Shi Er Duan Jin. Qigong de las doce joyas sentados**

Derivado de los Ocho Brocados de Seda, o las Ocho Joyas que se realizan de pie, el origen de este sistema de Qigong, se sitúa al comienzo de la dinastía Ming.

Tres autores de la época Leng Qiang, Gao Lian, Hu Wenhuan hacen referencia a este sistema incluyéndolo en las obras: *Los ocho capítulos del principio de la vida* y *Fórmulas que hacen rima para conservar la salud*.

Durante la dinastía Qing, el autor Xu Wenbi, detalla la secuencia de los doce ejercicios en la obra *El verdadero texto de la longevidad*.

Actualmente, la Chinese Health Qigong Association ha investigado, analizado y revisado este sistema de Qigong aplicando las Tradicionales Prácticas Taoístas de la Alquimia Interna junto con los fundamentos de la Medicina Tradicional China, Medicina Moderna, Psicología y Ciencias del Deporte.

**Shi Er Duan Jin**, es un sistema de Qigong que trabaja principalmente la zona de cuello, hombros, extremidades y la espalda, fortaleciendo el sistema óseo-muscular. Tonifica los meridianos energéticos (Jing Luo) y estimula puntos de acupuntura. Sus ejercicios son estimulantes, pausados y equilibradores, a los que acompaña una respiración profunda y abdominal



### **Liu Zi Jue. Qigong de los sonidos curativos**

El origen de los seis sonidos curativos se le atribuye al Dr. Sun Si Miao, erudito médico, farmacéutico y alquimista chino del siglo V, al que se le denominó "Emperador de la Medicina por su significativa trayectoria.

Publicó los primeros compendios de Medicina Tradicional China sobre acupuntura y farmacopea y desarrolló un sistema terapéutico basado en la fonación de seis sílabas: XU, HE, HU, SI, CHUI y Xi.

La pronunciación de estas sílabas, genera una frecuencia de onda que produce una resonancia equilibradora de la energía vital Qi de los órganos internos y por tanto a los aspectos funcionales físico-emocional y mental.

Actualmente, la Chinese Health Qigong Association ha investigado, analizado y aplicado los fundamentos de las teorías de Sun Si Miao junto con los de la Medicina Tradicional China, Medicina Moderna, Psicología y Ciencias del Deporte.

**Liu Zi Jue**, es un sistema de Qigong que regula las funciones energéticas de los órganos internos. Sus ejercicios son elegantes, moderados y fluidos a los que acompaña una respiración abdominal invertida que facilita la emisión del sonido.



### Forma de 13 movimientos de Tai-Chi-Qigong

El Tai Chi consiste en la ejecución de una serie de movimientos encadenados, realizados a ritmo lento y de forma suave y armoniosa. Esta serie de 13 movimientos se considera una forma abreviada, pero contiene la esencia de este arte milenario. La práctica del Tai Chi tiene un papel muy importante en medicina preventiva, ya que es un ejercicio muy completo que nos ayuda a relajar las tensiones musculares, optimizar el movimiento articular, respirar en profundidad para oxigenar mejor la sangre, potenciar nuestra atención y adquirir mayor estabilidad y flexibilidad.

Cientos de estudios realizados en centros hospitalarios de todo el mundo avalan la eficacia del Tai Chi como apoyo en multitud de procesos patológicos y sobre todo en los trastornos funcionales de origen psicosomático.



### Sistemas de relajación en Qigong

#### Ejercicios físicos y de estimulación específicos de Qigong:

- Serie de auto-masajes.
- Serie de rotación y apertura de articulaciones.
- Ejercicios adicionales para los trapecios.
- Ejercicios para la musculatura de la espalda.
- Ejercicio de auto- masaje para el diafragma.
- Respiración abdominal natural consciente.
- Ejercicio para calmar la mente (Shen).
- Estimulación en puntos de acupuntura.

#### Chi Nei Tsang

Técnica de masaje para relajar todas las partes del cuerpo.

#### Técnicas alternativas para equilibrar las emociones: E.F.T. acupuntura emocional.

Consiste en una secuencia de presiones suaves con los dedos en puntos de acupuntura. Ayuda a deshacer bloqueos y a favorecer el paso del Qi (Energía Vital), descargando las tensiones acumuladas.



### Técnicas avanzadas terapéuticas en Qigong

#### Manos sanadoras

Ejercicios individuales y en pareja para activar el Qi en las manos con fines terapéuticos.

#### Masaje abdominal taoísta

Técnicas básicas del masaje abdominal taoísta, detallando las zonas de correspondencia y explicando el trabajo sobre el elemento Metal, que ejerce un poderoso efecto desintoxicante, al ayudar a expulsar adecuadamente el Qi negativo del pulmón por la respiración y a limpiar, por otro lado, las sustancias de deshecho acumuladas en el intestino grueso.

## **ANEXO**



Chínesa Health Qigong Association es una asociación gubernamental, sin ánimo de lucro, que fomenta y promueve el Qigong. Fundada en 2001 por la Comisión Estatal China de Cultura Física y Deportes (equivalente al Ministerio de Cultura y Deportes del estado español) y con sede en la Universidad de Deportes de Pekín y federada en All China.

En 2003 la organización presenta 4 sistemas de Qigong: Yi Jin Jing, Wu Qi Xi, Liu Ziu Jue, Ba Duan Jin en base al Qigong heredado de la cultura tradicional china. A posteriori añadió los sistemas: Shi Er Duan Jin, Ma Wang Dui Daoyin Shu, Da Wu, Taiji Yang Sheng Zhang y Daoyin Yang Sheng Gong Shi Er Fa.

Todos sus sistemas han sido investigados y experimentados siguiendo los fundamentos de la Medicina Tradicional China, la Medicina Moderna, Psicología, Ciencia del Deporte y otros temas relacionados.

Actualmente sus programas de Qigong para la salud son enseñados y practicados en países de los 5 continentes.

A finales del año 2012 se constituyó la federación mundial:  
International Health Qigong Federation.

**<http://jsqg.sport.org.in/en/index.html>**