

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2018/2019

QI GONG, ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA

➤ **Lugar y fechas:**

- Mallorca: 14, 15 y 16 de septiembre del 2018.
- Granada: 26, 27 y 28 de octubre del 2018.

➤ **Introducción:**

Una parte importante del conocimiento básico para cualquier profesor de Qi Gong cualificado debería ser una buena comprensión del cuerpo energético y, en particular, del sistema de canales. En estos tiempos en los que el acceso a cualquier tipo de información es prácticamente instantáneo, la adquisición de conocimientos a nivel intelectual parece haber convertido el aprendizaje experimental en algo bastante escaso. Un claro ejemplo es el estudio actual de la medicina china, en el que mayoritariamente se adquiere el conocimiento teórico de trayectos y puntos de meridianos para aplicar posteriormente sobre el paciente durante la práctica clínica, sin contemplar la posibilidad del estudio del sistema de canales mediante una exploración experiencial utilizando la autoconciencia enfocada, como se hacía en la antigüedad.

Si bien este tipo de aprendizaje se encuentra entre la práctica interna y la medicina china, en el presente seminario se restringirá la información a lo estrictamente necesario para comprender el cuerpo energético y cómo está formado, explorando las energías espirituales de los cinco elementos, patrones vibratorios que forman la base de la compleja red de trayectos energéticos que nos conecta con el cosmos, mediante prácticas guiadas que utilizan el cuerpo, la respiración y la conciencia para trabajar directamente con la fuerza vital.

Aunque este seminario no requiere conocimientos previos, se recomienda tener cierta experiencia en el trabajo con la energía para sacarle mayor provecho. Puede cursarse sin tener que comprometerse al programa de formación. Se entregará documentación con los contenidos esenciales.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

➤ Teoría y práctica:

- Introducción general al sistema Jing Luo: Tipos de meridianos y puntos.
- Zang-Fu: Funciones, atributos espirituales y manifestaciones físicas.
- Energías externas y factores patógenos: Fluctuaciones del Cielo y la Tierra.
- Cualidades del flujo del Qi.
- El Pilar Celestial (Tian Shu): Espacios vertebrales y curvaturas espinales.
- Desbloquear el cuerpo físico: apertura de articulaciones (Qi Men), caderas (Kua) y estiramientos de fascias y tejido conectivo.
- Despertar el cuerpo energético: agitar el Qi y activar el Dan Tian inferior.
- Enfocar la mente: modular la respiración y la intención para entrar en los meridianos principales.

ZHI NENG QI GONG - NIVEL 1 (PENG QI GUAN DING FA)

➤ Lugar y fechas:

- Mallorca: 9, 10 y 11 de noviembre del 2018.
- Granada: 21, 22 y 23 de septiembre del 2018.

➤ Introducción:

De entre los aproximadamente 3.000 estilos de Qi Gong catalogados en China, Zhi Neng Qi Gong demostró ser el más efectivo en el campo de la salud en un estudio científico llevado a cabo entre las décadas de 1980 y 1990. Fue creado por el doctor Pang Ming, célebre tanto por sus espectaculares curaciones multitudinarias con emisión de energía como por ser el fundador del mayor hospital sin medicinas del mundo: el Centro de Recuperación Huaxia en Qinhuangdao, donde se trataron, hasta su clausura, más de 300.000 personas sin el uso de ningún tipo de medicamentos, con una tasa de eficacia del 95% en enfermedades que van desde el cáncer a la esclerosis múltiple y la diabetes. Zhi Neng Qi Gong, o "cultivo de la energía inteligente", es un método que combina la antigua sabiduría china del cultivo interno y los conocimientos de la ciencia moderna del cuerpo y la mente. Estructurado en seis niveles, de los que aún sólo se han hecho públicos tres, Peng Qi Guan Ding Fa ("Tomar el Qi y verterlo por la cabeza") es el



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

primero de ellos y una práctica muy efectiva para mejorar la salud y prevenir de enfermedades nutriendo el cuerpo con la energía vital universal.

En esta serie aprenderemos a unificar la mente con el Qi y dirigir el Qi con la mente a través de los movimientos de "abrir y cerrar" y la visualización mental, e intercambiar la energía del cuerpo con el cosmos. Es un excelente método para recolectar el Qi de naturaleza. A través de una práctica regular, se desarrolla la habilidad de administrar Qi externo para tratar pacientes.

El nivel 1 se complementa con varios ejercicios auxiliares, de los que destaca una postura estática llamada San Xin Ping Zhan Zhuang ("Fusión de los Tres Centros"), fundamental en el trabajo del Zhi Neng Qi Gong, pues forma el puente esencial entre el trabajo del Qi externo y el Qi interno; un método para captar el Qi universal y dirigirlo hasta el interior del cuerpo.

➤ **Teoría y práctica:**

- Generalidad Zhi Neng Qi Gong.
- Zu Chang Fa: Método de las ocho frases para organizar el campo de Qi.
- La Qi: extraer el Qi.
- Peng Qi Guan Ding Fa (primer nivel de Zhi Neng Qi Gong): corrección y efectos de los movimientos, enfoque de la atención y niveles de práctica.
- San Xin Ping Zhan Zhuang: Fusión de los Tres Centros en posición erecta.
- Chen Qi: estirar el Qi.
- Dun Qiang Fa: sentadillas de pared.

ZHI NENG QI GONG - NIVEL 2 (XING SHEN ZHUANG)

➤ **Lugar y fechas:**

- Mallorca:
 - Parte 1: 1, 2 y 3 de febrero del 2019.
 - Parte 2: 15, 16 y 17 de marzo del 2019.
- Sevilla:
 - Parte 1: 5, 6 y 7 de octubre del 2018.
 - Parte 2: 16, 17 y 18 de noviembre del 2018.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

- Madrid:
 - Parte 1: 19, 20 y 21 de octubre del 2018.
 - Parte 2: 30 de noviembre, 1 y 2 de diciembre del 2018.

➤ **Introducción:**

Este nivel se enfoca en la unión del físico y de la mente (Xing Shen Zhuang). Es una práctica que insiste mucho en el trabajo físico para abrir las articulaciones y favorecer la libre circulación de la energía en la red de los meridianos. El nivel I nos permite mejorar los intercambios de energía entre el interior y el exterior del cuerpo y gracias a la práctica del nivel II, podemos potencializar estos intercambios y ser más receptivos a ellos. Este método de unión del físico y de la mente es un fantástico entrenamiento de la forma física y desarrolla un entendimiento general del funcionamiento del cuerpo.

Una serie que se compone de 10 partes en las que se trabaja la flexibilidad y apertura de nuestras articulaciones, ligamentos y tendones.

Zhi Neng Qi Gong nivel II finaliza con un auto masaje "Xun Jing Dao Yin Fa" un método para dispersar el Qi por los meridianos y colaterales. Permitiendo así que los tejidos se fusionen entre sí.

Una práctica aconsejada para todos los que desean profundizar en el sistema Zhi Neng Qi Gong y reforzar tanto su condición física como desarrollar habilidades "extraordinarias" (inteligencia extraordinaria = percepción, sensibilidad, intuición, sabiduría...).

También se recomienda a todos los practicantes de artes marciales, deportistas y a todos que desean optimizar su resistencia, aumentar su capacidad de recuperación y prevenir de lesiones. Una práctica muy transformadora.

➤ **Teoría:**

- Historia del Zhi Neng Qi Gong.
- El enfoque mental en el nivel 2.
- Disección de cada movimiento y sus beneficios.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

- Fases de la práctica: corrección del movimiento, enfoque del Shen y sus aplicaciones terapéuticas.
- Automasaje.
- **Práctica:**
 - Serie completa Xing Shen Zhuang.
 - Auto masaje de los colaterales – Xun Jing Dao Yin Fa.

QI GONG DE TONIFICACIÓN DE LOS PULMONES

➤ **Lugar y fechas:**

- Granada: 11, 12 y 13 de enero del 2019.

➤ **Introducción:**

Método para conducir la energía, flexibilizar el cuerpo y nutrir el principio vital. El Qi Gong musical para reforzar los pulmones, se basa en la fuerza del enraizamiento al suelo y la flexibilidad del movimiento, sobre el control de la respiración y la concentración.

Estos ejercicios, para prevenir las enfermedades pulmonares, están basados en antiguos ejercicios energeticos (Dao Yin), que a su vez se inspiran de las artes marciales internas como externas y fundamentados en la teoría de la medicina tradicional china.

En este seminario descubriremos 8 movimientos específicos para reforzar el sistema respiratorio encadenados con música. Gracias a la concentración hacia las extremidades, tanto el sistema de meridianos y los órganos se verán beneficiados por la práctica.

Además de la serie aprenderemos técnicas complementarias al sistema para el control de la respiración, calmar la mente y guiar la energía.

Una práctica recomendada a los que sufren de problemas respiratorios y circulatorios, asma, bronquitis crónicas, disnea, sistema inmune bajo. Al nivel emocional, previene contra los estados depresivos. A nivel físico corrige y elimina la tensión acumulada en la espalda (sobre todo zona dorsal y cervical), libera los hombros, cuello, abre el pecho y libera el diafragma.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

Nuestro sistema inmune depende en gran parte de la salud de nuestros pulmones, su buen funcionamiento es fundamental para el buen funcionamiento interno y externo y ganar más resistencia contra los agentes patógenos externos.

Una rutina regular de esta serie permitirá al practicante de mejorar su calidad de sueño, mejorar su funcionamiento interno y externo y por lo tanto mejorar su calidad de vida.

PATOLOGÍAS DEL QI Y DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO

➤ **Lugar y fecha:**

- Sevilla: 18, 19 y 20 de enero del 2019.
- Madrid: 25, 26 y 27 de enero del 2019.

➤ **Introducción:**

La comprensión de la naturaleza de la enfermedad según el pensamiento taoísta es parte integral de diversas artes energéticas chinas tanto si están interesadas en las prácticas médicas o no. Todos los practicantes de Qi Gong, Nei Gong o incluso de artes marciales internas deberían tener conocimientos de medicina china si quieren ir más allá de las primeras etapas de su práctica.

Si buscamos entender bien el sistema energético, debemos procurar comprender su naturaleza cuando está en desequilibrio. Los desajustes en el sistema energético se manifiestan como enfermedad, tanto de la mente como del cuerpo, ya que el Qi se encuentra entre los dos. Toda dolencia, de acuerdo con el taoísmo, está anclada de algún modo en el cuerpo energético, y eliminando su desequilibrio empezaremos a cambiar la enfermedad. Si somos capaces de conectar y transformar la naturaleza de nuestro propio cuerpo energético mediante ejercicios internos, podremos eliminar el desequilibrio antes de que se convierta en una enfermedad más seria.

El acto empoderador de contactar y explorar el propio cuerpo energético puede no sólo mostrarnos la naturaleza de nuestro propio Qi, sino proporcionarnos una manera de cambiarlo y equilibrarlo. El Qi Gong es la manera de hacerlo, pero requiere que hayamos alcanzado la fase de sentir y mover nuestra propia energía utilizando el poder de la mente; la práctica de trabajar directamente con el sistema de meridianos.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

Este seminario representa la continuación del de **ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA**, por lo para poder realizarlo es requisito haber cursado y practicado el anterior.

➤ **Teoría:**

- Fluctuaciones del Cielo y la Tierra.
 - Factores patógenos externos.
 - Cambios energéticos estacionales.
 - Invasiones externas.
 - Perturbaciones de los Zang-Fu.
 - Causas internas de la enfermedad: dieta y estilo de vida.
 - Desequilibrios emocionales que llevan al desequilibrio interno.
- Desviaciones del Qi: contraindicaciones y efectos no deseados de las prácticas energéticas.

➤ **Práctica:**

- Repaso de las prácticas de Anatomía y Fisiología.
- Exploración consciente de meridianos y tipos de sensaciones.
 - Características perceptibles de las energías perversas.
- Autoanálisis: iniciar el cambio, cambiar la naturaleza del nuestro qi.
- Seleccionar y activar los puntos.
 - Puntos útiles para estados internos habituales.
- Grados de realidad y visión interna.

QI GONG DE BODHIDHARMA - YI JIN JING

➤ **Lugar y fecha:**

- Granada:
 - Parte 1: 1, 2 y 3 de marzo del 2019.
 - Parte 2: 26, 27 y 28 de abril del 2019.

➤ **Introducción:**

Yi Jin Jing Qi Gong quiere decir: cambio de los músculos y tendones. El origen de este Qi Gong se remonta a las enseñanzas de Bodhidharma en el templo Shaolin.

Página | 7



INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG

www.iiqg.com
contacto@iiqg.com
+34 697 433 575

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

Bodhidharma (Da Mo) fue el iniciador del Budismo Chan en China, que luego se transmitió al Japón conocido como el Zen. Da Mo fue invitado a predicar en China por el emperador Liang en el año 527 d.c. cuando el emperador juzgó que no le agradaba la teoría budista de Da Mo, el monje se retiró al Templo Shaolin. Cuando salió, tras nueve años de reclusión, dejó dos manuscritos conocidos como: el **Yi Jin Jing** (Tratado del Cambio Músculo/Tendón) y el **Xi Sui Jing** (Tratado del lavado Médula/Cerebro).

El Yi Jin Jing original se compone de 9 Tao (series): los 4 primeros son una preparación a los 5 siguientes.

Los 4 primeros Tao nos permiten armonizar los 5 órganos, reforzar nuestro anclaje y nuestra posición en la Tierra, desintoxicar y vitalizar el conjunto del organismo. Los 5 Tao siguientes consisten en un trabajo de limpieza y de vitalización de la cabeza, de la columna, de los brazos, de la cadera y de las piernas.

Una práctica altamente completa tanto físicamente como energéticamente y una herramienta potente para la purificación del corazón, que finaliza con 5 pasos energéticos.

➤ **Teoría:**

- Orígenes e historia del Yi Jin Jing – Bodhidharma.
- Efectos terapéuticos de los ejercicios y respiración esotérica.
- Fases de la práctica: corrección del movimiento, enfoque del Shen y aplicaciones terapéuticas.
- Enfoque esotérico de la práctica.

➤ **Práctica:**

- Estiramientos específicos de preparación a la práctica.
- Mudra.
- Ejercicios respiratorios y visualizaciones.
- Serie completa del Yi Jin Jing (9 series que constituye el Yi Jin Jing).
- 5 Pasos Energéticos.

Qi Gong aconsejado para deportistas, practicantes de artes marciales y taichí y a todas las personas que desean reforzar su cuerpo físico y descubrir los potentes efectos



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

energéticos de esta serie. Un método que nos prepara a la practica sentada y que nos invita al desarrollo de la consciencia.

QI GONG MISTERIOSO DE LA OSA MAYOR – NIVEL 1

➤ **Lugar y fecha:**

- Mallorca: 17, 18 y 19 de mayo de 2019.
- Sevilla: 8, 9 y 10 de marzo del 2019.
- Madrid: 29, 30 y 31 de marzo del 2019.

➤ **Contenido:**

"El Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor ha sido creado para entrar en relación con el Sol, la Luna y las Estrellas y estar en armonía con sus movimientos. El Cielo, la Tierra y los 10.000 seres son elementos en perpetuo movimiento. La Estrella Polar es considerada como inmóvil. La Osa Mayor realiza una rotación que tiene por pivote la Estrella Polar. Así todos los movimientos de los 10.000 seres dependen del conjunto estelar formado por la Estrella Polar y la Osa Mayor: la Tierra, los seres vivos, las deidades y el resto del Universo giran alrededor de este eje. La Estrella Polar y la Osa Mayor constituyen, por lo tanto, el centro del Universo. La Rotación de la Tierra permite el transcurso de los días, de las temporadas, de los doce meses.

La práctica de este Qi Gong permite a los meridianos abrirse y tener una buena circulación energética, lo que permite entrar en relación con la Naturaleza y los 10.000 seres. Más tarde permite comunicar con la energía divina "Dong Ling" (proceso secreto que permite utilizar la potencia de la Naturaleza). Es a través del misterio que se puede percibir el Ling y el Tao. Ling no se puede explicar con palabras; sólo se puede sentir a través de la práctica."

Maestro Wang Ming Quan

El maestro Wang Ming Quan, «transmisión brillante», es abad del templo Qingxia y secretario de la Asociación Taoísta de Yunnan. Originario de Weibaoshan, una de las catorce montañas sagradas taoístas, representa la 13ª generación de la escuela Wu Ji, el linaje de transmisión del Bei Dou Xuan Gong.

Página | 9



INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG

www.iiqg.com
contacto@iiqg.com
+34 697 433 575

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

Jean-Luc Riehm y Pere Muñoz son estudiantes discípulos del Maestro Wang.

Este Qi Gong se practica frente al Este y se organiza en cuatro niveles. Los dos primeros permiten conectarse con el Sol, la Luna, las Estrellas, la Osa Mayor y los elementos de la naturaleza para construir un nivel alquímico que nos permita aumentar las vibraciones del cuerpo sutil y aumentar nuestras percepciones, así como la intuición. Los otros dos niveles permiten entrar en contacto con el mundo misterioso, lo invisible.

La práctica se completa con la alquimia interna, que sucede durante la meditación que se realiza de noche. *"En la mañana recibimos las energías ascendentes y en la noche trabajamos lo que hemos recogido"*.

QI GONG SHAOLIN DE LAS 18 MANOS DE BUDA

➤ **Lugar y fecha:**

- Sevilla: 3, 4 y 5 de mayo del 2019
- Madrid: 10, 11 y 12 de mayo del 2019.

➤ **Introducción:**

Potente secuencia de movimientos originaria de Shaolin que representa la forma básica del sistema de cultivo interno propio del Kung Fu Choy Lee Fut, uno de los estilos más extendidos en el mundo. Entre sus practicantes se suele denominar habitualmente «Los 18 Lohans».

Sub Bak Luo Han Sao trabaja la vitalidad del cuerpo por medio de la realización de estiramientos y contracciones, fortaleciendo tendones, músculos y huesos. Se trabajan todas las articulaciones y la columna vertebral, permitiendo una gran movilidad y flexibilidad muscular. Se trabaja la energía de dentro afuera, mejorando sobre todo la estructura motriz.

En su ejecución, es el movimiento el que dirige a la respiración y a la mente. Los meridianos que trabaja son principalmente los situados en la periferia; es decir, los miembros del tren superior y del inferior, y su acción sobre ellos es de drenaje y optimización de la circulación energética, actuando sobre los órganos correspondientes.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019

Como es un trabajo previo a formas posteriores, se centra principalmente en el aspecto Jing, la parte más corporal, y la base de sus movimientos son los Cinco Animales de Shaolin: Tigre, Leopardo, Serpiente, Dragón y Grulla.

Se caracteriza por utilizar los extremos del Yin y el Yang en sus movimientos lineales, y toda la extensión y contracción de la circulación del Qi. Sin embargo, incluso con la expresión total del Yang, el cuerpo sigue estando flexible y ligero, sin ninguna rigidez. Son ejercicios originalmente muy vigorosos, aunque pueden ser practicados a baja intensidad, aprovechando su aspecto terapéutico.

Este seminario no requiere conocimientos previos, por lo que está abierto a cualquier persona interesada, aunque se recomienda experiencia en la práctica del Qi Gong para sacarle mayor provecho, pues es un estilo que requiere cierta coordinación y equilibrio y la secuencia completa no es recomendable para principiantes.

➤ **Teoría:**

- Orígenes e historia del Lohan Qigong.
- Efectos terapéuticos de los ejercicios.
- Fases de la práctica: corrección del movimiento, enfoque del Shen.

➤ **Práctica:**

- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios respiratorios: San Jiao.
- Posiciones básicas de piernas del sistema Choy Lee Fut.
- Serie completa de las 18 Manos de Buda. Variantes de la práctica.

Es un seminario recomendado para rehabilitadores, fisioterapeutas, médicos, profesionales del deporte y practicantes de artes marciales.

