

# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2018/2019 - Granada

### FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2018/2019

#### SEDE: GRANADA

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

➤ **Lugar y fechas:**

- 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 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



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2018/2019 - Granada

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.

---

## **SEMINARIO 2: QI GONG, ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLOGÍA ENERGÉTICA**

---

### ➤ **Lugar y fechas:**

- 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



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2018/2019 - Granada

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.

### ➤ **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.

---

### **Seminario 3: 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 energéticos (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.



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2018/2019 - Granada

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.

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.

---

### Seminarios 4 y 5: 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. 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).

Página | 4



**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 - Granada

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



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2018/2019 - Granada

---

### **Seminario 6. REPASO Y EXAMEN ANUAL TEÓRICO Y PRÁCTICO.**

---

El **28, 29 y 30 de Junio de 2019**, tendrá lugar el encuentro anual de todas las sedes para hacer un repaso general teórico y práctico de los conocimientos adquiridos durante el curso, el objetivo de este seminario es observar si los fundamentos del Qi Gong están asentados y detectar si las técnicas están bien ejecutadas. Los profesores guiarán a los alumnos aportando las herramientas necesarias para reforzar su aprendizaje.

La sede del encuentro aún está por determinar y se publicará más adelante, una vez comenzado el año formativo.

➤ **Contenido:**

- Evaluación teórica sobre los conocimientos asimilados durante el curso.
- Evaluación práctica: Evaluación técnica y pedagógica de las series aprendidas durante la formación.
- Repaso general y clases especiales para asentar fundamentos, con el objetivo de seguir ejercitando el desarrollo físico, mental y espiritual.

