

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019 - Sevilla

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2018/2019

SEDE: SEVILLA

Seminarios 1 y 2: ZHI NENG QI GONG - NIVEL 2 (XING SHEN ZHUANG)

➤ **Lugar y fechas:**

- Sevilla:
 - **Parte 1:** 5, 6 y 7 de octubre del 2018.
 - **Parte 2:** 16, 17 y 18 de noviembre 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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019 - Sevilla

➤ **Teoría:**

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

Seminario 3: PATOLOGÍAS DEL QI Y DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO

➤ **Lugar y fecha:**

- Sevilla: 18, 19 y 20 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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019 - Sevilla

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.

Este seminario representa la continuación del de **ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLÓGIA 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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019 - Sevilla

Seminario 4: QI GONG MISTERIOSO DE LA OSA MAYOR – NIVEL 1

➤ **Lugar y fecha:**

- Sevilla: 8, 9 y 10 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.

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



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019 - Sevilla

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"*.

Seminario 5: QI GONG SHAOLIN DE LAS 18 MANOS DE BUDA

➤ **Lugar y fecha:**

- Sevilla: 3, 4 y 5 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. 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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019 - Sevilla

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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2018/2019 - Sevilla

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.

