

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2019/2020

PATOLOGÍAS DEL QI Y DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO

➤ **Lugar y fecha:**

- Granada: 27, 28 y 29 de septiembre del 2019.
- Mallorca: 24, 25 y 26 de abril del 2020.

➤ **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.

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.

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

➤ **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.

➤ **Prácticas:**

- 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.

YANG SHENG DE LOS SEIS SONIDOS DE SUN SI MIAO

➤ **Lugar y fechas:**

- Sevilla: 18, 19 y 20 de octubre del 2019.
- Mallorca: 8, 9 y 10 de noviembre del 2019.
- Granada: 29, 30 de noviembre y 1 de diciembre del 2019.

➤ **Introducción:**

Qi Gong puro y tradicional de la escuela de la Puerta del Dragón. Se trata de una serie de movimientos que integran la vibración de un sonido terapéutico por cada uno de los cinco órganos, y un sexto sonido más para armonizar el conjunto, gracias al triple calentador.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

El creador del sistema es Sun Si Miao (581-682), un grande y humilde físico, medico, experto en la Medicina tradicional China y alquimista, que dedicó su vida entera a tratar a la gente enferma. Creador del método curativo de las 6 silabas: XU/HE/HU/SI/CHUI/XI.

Los sonidos curativos tienen una frecuencia de onda y crean una resonancia, que consigue equilibrar la energía vital de cada órgano y de cada esfera funcional física, emocional y mental. A su vez los 5 órganos, según la Medicina tradicional China, están relacionados con las emociones, así cuando los 5 órganos son estimulados por sonidos, la emoción negativa se libera, y el Qi de los órganos que ha sido encerrado por esta emoción se transforma y vuelve a un estado positivo. El resultado final es que sentimos mas claridad, luminosidad y los pensamientos negativos están reemplazados por los pensamientos positivos.

El orden de los 6 sonidos terapéuticos describe una perfecta alquimia interna.

QI GONG DE TONIFICACIÓN DE LOS PULMONES

➤ **Lugar y fechas:**

- Mallorca: 4, 5 y 6 de octubre 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.

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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

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.

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

➤ **Lugar y fechas:**

- Granada:
 - Parte 1: 6, 7 y 8 de marzo del 2020.
 - Parte 2: 17, 18 y 19 de abril del 2020.

➤ **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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

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.
- Fases de la práctica: corrección del movimiento, enfoque del Shen y sus aplicaciones terapéuticas.
- Automasaje.

➤ **Prácticas:**

- Serie completa Xing Shen Zhuang.
- Auto masaje de los colaterales – Xun Jing Dao Yin Fa.

QI GONG DE BODHIDHARMA - YI JIN JING

➤ **Lugar y fecha:**

- Sevilla:
 - Parte 1: 13, 14 y 15 de marzo del 2020.
 - Parte 2: 15, 16 y 17 de mayo del 2020.

➤ **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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

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.

➤ **Prácticas:**

- 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.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

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.

QI GONG MISTERIOSO DE LA OSA MAYOR – NIVEL 1

➤ **Lugar y fecha:**

- Granada: 24, 25 y 26 de enero del 2020.

➤ **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 | 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 2019/2020

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 DE LA OSA MAYOR - NIVEL 2

➤ **Lugar y fecha:**

- Madrid: 22, 23 y 24 de noviembre del 2019.
- Sevilla: 13, 14 y 15 de diciembre del 2019.
- Mallorca: 28, 29 de febrero y 01 de marzo del 2020.

➤ **Introducción:**

Gracias al **nivel 1** la salud del practicante cambia y su nivel aumenta. Uno aprende a reconocer la naturaleza que le rodea. Un proceso activo de desarrollo de la consciencia se realiza a través de una practica regular tanto a través del movimiento como de la meditación.

En el **nivel 2** este proceso de desarrollo de la salud física y espiritual se hace mas eminente y uno se vuelve mas sensible a las energías de la naturaleza, beneficiándose de su fuerza y de las influencias de las 5 direcciones. La naturalidad en cuanto a la forma de practicar se instala con más solidez y la sencillez en cuanto a nuestra forma de crecer se manifiesta en la armonía con las etapas de la vida, ayudando a nuestro físico y a nuestro Shen.

La Osa Mayor esta vinculada a las transformaciones energéticas y estas transformaciones se potencian a través de la practica.

El Nivel 2 es la continuación del Nivel 1, formando una misma serie, ofreciendo 4 nuevas partes.



INTRODUCCIÓN AL NEI GONG

➤ **Lugar y fecha:**

- Madrid: 25, 26 y 27 de octubre del 2019.

➤ **Introducción:**

El término «Nei Gong» es aún relativamente desconocido en esta parte del planeta. «Qi Gong» (traducido normalmente como «trabajo con la energía») puede hacer referencia a diversas series de ejercicios con objetivos específicos, como mejorar la salud, desarrollar la habilidad marcial, etc. Como su nombre implica, el Qi Gong trabaja principalmente con el Qi para lograr sus metas. Nei Gong, que puede traducirse como «trabajo interno», tiene un ámbito más amplio que el Qi Gong. La diferencia más fundamental entre los dos es que el Nei Gong no se refiere a ninguna serie ni práctica específica. El Nei Gong es más bien un proceso de transformación del ser interno. Mientras que el Qi Gong puede enseñarse mediante ejercicios, explicando cómo respirar y moverse, por ejemplo, el Nei Gong requiere transmisión de un profesor experimentado que ya haya pasado por el proceso mismo.

El Nei Gong es fundamentalmente una herramienta para despertar nuestro sistema energético y llevarnos hacia atrás hasta al proceso de creación. Así, empezamos a trabajar con nuestra mente adquirida para que con el tiempo la llevemos al estado original o congénito del ser. Clásicamente, el Nei Gong era la práctica que manifestaba la filosofía del taoísmo como algo tangible; como tal, proporciona unos sólidos cimientos para otras prácticas como las artes marciales y el Nei Dan Gong (alquimia interna). En pocas palabras, Nei Gong podría definirse como “el arte filosófico del cambio”.

El proceso de Nei Gong es un proceso clásico y, en ocasiones, muy fuerte. Por ese motivo, no se recomienda que nadie con trastornos psicológicos o dolencias médicas asista a estos cursos, pues existen otros tipos de prácticas más apropiadas para esas necesidades. El Nei Gong tampoco es adecuado para embarazadas ni para menores de 18 años. Por último, nos reservamos el derecho de pedir a cualquier estudiante que deje el curso si consideramos que el entrenamiento es inadecuado para ellos o un riesgo para su bienestar.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

➤ **Teoría – práctica:**

- Reestructurar el cuerpo según la tradición taoísta del Nei Gong.
- Localización y proceso eficiente para trabajar con el Dan Tian inferior.
- Zi Fa Gong y efectos del despertar del cuerpo energético.
- Ejercicios de la serie Ji Ben Qi Gong.
- Prácticas estáticas, dinámicas y de respiración.

DAO YIN DE LOS CUATRO DRAGONES

➤ **Lugar y fecha:**

- Mallorca: 17, 18 y 19 de enero del 2020.
- Sevilla: 31 de enero, 1 y 2 de febrero del 2020.
- Madrid: 14, 15 y 16 de febrero del 2020.

➤ **Introducción:**

Serie de cuatro secuencias de ejercicios originarios de la provincia de Shandong que constituyen el trabajo de base del Baguazhang y que están diseñados para trabajar con las energías sutiles de la espina dorsal y guiar a los patógenos fuera del cuerpo. Más “Yang” en naturaleza que el Qi Gong, el Dao Yin se centra en los movimientos externos y en una potente limpieza interna.

Los ejercicios se enfocan específicamente en la columna vertebral y los canales asociados. Mediante diversos movimientos de estiramiento, torsión y ondulación, la espina dorsal es presionada y estirada de tal manera que ayuda a purgar los patógenos. Esto ayuda a generar espacio en los tejidos blandos del cuerpo y abre las redes congénitas que recorren el torso. Cuanto más espacio se crea, más alto es el nivel de energía interna que el cuerpo puede conducir. Como beneficio añadido, se producen potentes efectos sanadores en la columna vertebral y en las articulaciones.

Se entregará material con los contenidos esenciales.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

➤ **Teoría:**

- Introducción al Dao Yin y la salud.
- Dao Yin vs Qi Gong.
- El cuerpo Jing.
- La naturaleza de la energía patógena.
- Principios de Dao Yin.

➤ **Práctica:**

- Las cuatro marchas:
 - La palma perforadora.
 - El dragón juega con la perla.
 - El dragón volador.
 - El caminar borracho.
- Las cuatro secuencias:
 - El dragón que despierta.
 - El dragón que nada.
 - El dragón elevado.
 - El dragón borracho.

GUIGEN QIGONG: QIGONG MÉDICO DE LOS CINCO ELEMENTOS

➤ **Lugar y fecha:**

- Madrid: 20, 21 y 22 de marzo del 2020.

➤ **Introducción:**

Completa serie de ejercicios desarrollada por el doctor Xu Hongtao en el hospital Xiyuan de Beijing, regula Yin y Yang y los Cinco Elementos en su relación con órganos y entrañas para tratar cualquier patología, regulando el sistema de canales y aportando armonía al organismo. Cada sección trabaja un órgano y un sistema de meridianos del cuerpo: Bazo, Pulmón, Riñón, Hígado y Corazón, que se relacionan con Tierra, Metal, Agua, Madera y Fuego. Consta de posturas estáticas, ejercicios dinámicos y una meditación.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

Según el Dr Xu, existen tres tipos de medicina: estructural, funcional y energética. Buscamos tratamiento para varias condiciones según cada tipo. Si tenemos una fractura ósea, necesitamos que nos recolocuen la estructura y permitir que el proceso de curación natural tome lugar. De igual modo, si tenemos un problema en algún órgano interno, necesitamos hierbas u otros medicamentos para reajustar su función. El Qigong funciona en el nivel del Qi, con los cimientos que ayudan a mantener la estructura y la función del cuerpo. La medicina china tradicional y el Qigong no trabajan sobre enfermedades, sino sobre el Qi. Cuando el sistema energético ha sido verdaderamente arreglado o reparado, los problemas a nivel estructural o a nivel funcional pueden sanarse muy rápidamente.

Se entregará material con los contenidos esenciales.

➤ **Teoría:**

- Guigen Qigong: Volver a la raíz.
- Qué es el Qi, la terapia con Qigong, el Qigong médico y la medicina con Qigong.
- Cinco Elementos y terapia con Qigong.
- «El mejor hospital es la Nada». Por qué el propósito de nuestra práctica es la Nada.
- Vivir con el Tao.

➤ **Práctica:**

- Posturas estáticas.
- Ejercicios dinámicos:
 - Sección 1: Cielo, Tierra y Humanidad (regulación general).
 - Sección 2: Regulación de Bazo y Estómago.
 - Sección 3: Regulación de Pulmón e Intestino Grueso.
 - Sección 4: Regulación de Riñón y Vejiga.
 - Sección 5: Regulación de Hígado y Vesícula Biliar.
 - Sección 6: Regulación de Corazón e Intestino Delgado.
- Meditación Guigen:
 - Postura sentada.
 - Postura estirada.



INICIACIÓN AL FENG SHUI – VIENTO Y AGUA

➤ **Lugar y fecha:**

- Madrid: 08, 09 y 10 de mayo del 2020.

➤ **Introducción:**

Las palabras *feng shui* se traducen como «viento y agua» y representan un profundo conjunto de conocimientos que une filosofía y ciencia natural que estudia e interpreta los cambios en la naturaleza, el clima y los astros. Se trata de una forma de geomancia definida por los antiguos maestros chinos como «el arte de canalizar y conservar la energía de los espacios», en un intento de mejorar las condiciones ambientales que fomentan la vida, la salud y la armonía general.

La doctrina del Feng Shui se basa en la existencia del soplo vital o qi cuyo flujo se ve modificado por la forma y la disposición del espacio, las orientaciones y los cambios temporales. Hay diferentes escuelas; algunas se basan en el estudio de las formas, la ubicación y la estructura de la vivienda, y otras se centran en el uso de la brújula y las energías provenientes de los puntos cardinales, si bien la combinación de diferentes aproximaciones nos puede proporcionar un estudio más completo.

El objetivo de este nivel es introducirnos a la manera de entender el entorno según el Feng Shui y su aplicación práctica en nuestra vivienda, estudiando los principios energéticos básicos y aplicando los métodos de armonización comunes a todas las escuelas.

No es necesario tener conocimientos previos y puede cursarse sin tener que comprometerse al programa de formación, como el resto de seminarios. Se entregará material con los contenidos esenciales.

➤ **Teoría:**

- Definición, orígenes e historia.
- Escuelas de Feng Shui.
- Conceptos energéticos aplicados a los espacios:
Tao, San Cai, Wu Ji, Qi, Yin-Yang, Wu Xing, Ba Gua, Ba Zhai.

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2019/2020

- Elementos generales de la distribución de la energía:
 - Ausencias y proyecciones.
 - Aceleraciones y estancamientos del Qi.
 - Flechas envenenadas.
 - El Centro energético de un espacio.
- La función del espacio: Feng Shui habitación por habitación.
- Principales métodos armonizadores.
- La importancia del Vacío.
- Propuestas para una armonización básica efectiva.

Se recomienda traer varias copias del plano de la vivienda (o croquis), colores y regla.

➤ **Prácticas:** (Modificables según el grupo)

- Contactar con la Fuerza Vital.
- Conectar con el Eje y establecer el Centro.
- Armonizar los Cinco Elementos.
- Integrar los Ocho Trigramas.
- Invocar a los Guardianes Celestes.
- Ejercicios de limpieza e integridad energética.

