

## FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

### ¿POR QUÉ FORMARTE CON NOSOTROS?

El Instituto Internacional de Qi Gong ofrece formación profesional y cursos libres recomendados a todos los que desean ganar en calidad de vida, complementar su formación profesional y desarrollarse a nivel personal.

La formación para acceder al título de profesor de Qi Gong consiste en una preparación de 3 años constituídos por 18 seminarios. En total, una formación muy extensa y rica en contenidos que suma 450 horas (300 horas de formación práctica y 150 horas de formación teórica) y que te habilitan para impartir clases de Qi Gong a nivel profesional.

Una vez realizado los 18 seminarios, el alumno podrá examinarse para el título de profesor en Francia, junto con los alumnos del Instituto Internacional de Qi Gong en Francia y Argentina.

**EL INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ES UNA ESCUELA DE RECONOCIDO PRESTIGIO A NIVEL MUNDIAL IDEAL PARA FORMARTE DE UNA FORMA ORDENADA, PRÁCTICA Y PROFESIONAL EN ESTE ARTE ENERGÉTICO MILENARIO.**

### PROGRAMACIÓN 2020/2021

SEMINARIOS 2020/2021	MALLORCA	GRANADA	SEVILLA	SANTANDER
ESTIRAMIENTOS DE LOS 12 MERIDIANOS (PARTE 1)				16-17-18-OCTUBRE
ESTIRAMIENTOS DE LOS 12 MERIDIANOS (PARTE 2)				20-21-22-NOVIEMBRE
YI JIN JING (PARTE 1)	5-6-7-FEBRERO			26-27-28-FEBRERO
YI JIN JING (PARTE 2)	26-27-28-MARZO			12-13-14-MARZO
DAO YIN DE TONIFICACIÓN GENERAL				19-20-21-ABRIL
DAO YIN PARA TONIFICAR LOS PULMONES			13-14-15-NOVIEMBRE	
NUTRIR EL INTERIOR			22-23-24-ENERO	
YANG SHENG DE LOS CINCO ANIMALES (PARTE 1)			12-13-14-FEBRERO	
YANG SHENG DE LOS CINCO ANIMALES (PARTE 2)			9-10-11-ABRIL	
LAS 18 MANOS DE BUDA			21-22-23-MAYO	
WU DANG YANG SHENG GONG (PARTE 1)		25-26-27-SEPTIEMBRE		
WU DANG YANG SHENG GONG (PARTE 2)		6-7-8-NOVIEMBRE		
MA WANG DUI Y PSICOLOGÍA ENERGÉTICA (PARTE 1)	16-17-18-OCTUBRE	29-30-31-ENERO		
MA WANG DUI Y PSICOLOGÍA ENERGÉTICA (PARTE 2)	4-5-6-DICIEMBRE	5-6-7-MARZO		
BA DUAN JIN		23-24-25-ABRIL		
GUIGEN QI GONG	14-15-16-MAYO			
REPASO Y EVALUACION	11-12-13-JUNIO			

---

## QI GONG DE LOS 12 MERIDIANOS (SHI ER JING MAI FA)

---

➤ **Lugar y fecha:**

- Santander
  - Parte 1: 16, 17 y 18 de octubre de 2020
  - Parte 2: 20, 21 y 22 de noviembre de 2020

➤ **Introducción:**

Descubierta en los círculos de artes marciales en China y traída a Europa por el maestro Alain Baudet, se trata de una serie de doce movimientos y estiramientos específicos para estimular, abrir y desbloquear cada uno de los meridianos tendino-musculares y purificar el organismo, acompañada de una serie de posturas estáticas que regulan la energía de los vasos maravillosos.

Se trata de un stretching energético para flexibilizar el cuerpo y equilibrar nuestra energía en cada uno de los canales. Un seminario donde se descubren, de manera práctica, los recorridos de los meridianos principales y los tendino-musculares. Aprendemos cómo se organizan los meridianos por su intensidad y cómo se conectan entre la parte alta y baja del cuerpo.

Organizado en dos fines de semana que permiten, a través de un trabajo regular, reeducar y flexibilizar el cuerpo y limpiar los conductos energéticos, ofreciendo muchos beneficios tanto a nivel de salud física como emocional.

➤ **Teoría y práctica**

- Los 12 meridianos principales y los 8 meridianos curiosos.
- Los tipos de energía según la medicina china.
- Efectos terapéuticos generales de la serie.
- Desbloqueo articular específico.
- Meditación de activación de los puntos Ting.
- Estiramientos de los 12 meridianos: corrección del movimiento, enfoque de la atención y aplicación terapéutica.
- Bagua Zhan Zhuang: Secuencia de los ocho trigramas en posturas estáticas (mudra corporal para trabajar la energía del trigramas y su meridiano curioso correspondiente).
- Meditación de la Gran Circulación.

---

## QI GONG DE BODHIDHARMA - YI JIN JING

---

➤ **Lugar y fecha:**

- Mallorca:
  - Parte 1: 5, 6 y 7 de febrero de 2021
  - Parte 2: 26, 27 y 28 de marzo de 2021
- Santander:
  - Parte 1: 26, 27 y 28 de febrero de 2021
  - Parte 2: 12, 13 y 14 de marzo de 2021

➤ **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).

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 tanto física como energética altamente completa 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.

# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

### ➤ **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.

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.

---

## **DAO YIN DE TONIFICACIÓN GENERAL DE LA SALUD**

---

### ➤ **Lugar y fechas:**

- Santander: 19, 20 y 21 de abril de 2021

### ➤ **Introducción:**

El Dao Yin Bao Jian Gong es la forma más popular del sistema de prácticas Dao Yin Yangsheng Gong ("Método para conducir la energía y nutrir el principio vital") que el profesor Zhang Guangde creó en la década de 1980 para promover y mantener la salud y el bienestar. Se trata de un Qi Gong musical de ocho movimientos y su práctica se basa en la fuerza de enraizamiento, la flexibilidad, el control de la respiración y la concentración.

Los orígenes de este método están principalmente basados en el Dao Yin, la parte más antigua de los movimientos tradicionales destinados al mantenimiento de la salud, y la Medicina Tradicional China, pues la mayoría de las secuencias están directamente relacionadas con los puntos y trayectos de los meridianos para actuar con precisión sobre órganos y funciones del sistema energético.

Este Qi Gong tiene por objetivo optimizar la salud general haciendo circular la energía dentro el cuerpo, ablandando las articulaciones, y mantener en buenas condiciones las funciones de órganos y entrañas. Se complementa con series de ejercicios auxiliares preparatorios del mismo sistema.

### ➤ **Teoría y práctica:**

- El profesor Zhang Guangde y el Daoyin Yangsheng Gong.
- Ejercicios para calmar el Shen y regularizar la concentración.



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

- Ejercicios para regularizar y armonizar la energía.
- Ejercicios para flexibilizar el cuerpo.
- Los tres Dan Tian, San Jiao y Yin-Yang aplicado a la práctica.
- Dao Yin Bao Jian Gong: corrección y efectos de los movimientos, enfoque de la atención y niveles de práctica.

---

## QI GONG DE TONIFICACIÓN DE LOS PULMONES

---

### ➤ Lugar y fechas:

- Sevilla: 13, 14 y 15 de noviembre de 2020

### ➤ 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.

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.



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

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.

---

### NUTRIR EL INTERIOR

---

➤ **Lugar y fechas:**

- Sevilla: 22, 23 y 24 de enero de 2020

➤ **Introducción:**

Cuando hablamos del sistema de **Nutrir el Interior**, nos referimos al maestro Dr. Liu Guizhen y a su tío Liu Duzhou (quinto sucesor de la tradición budista de **Nei Yang Gong**, discípulo de la tradición **Nutrir el Interior**).

Viajamos hacia el siglo XX, en los años 40, un periodo difícil para China y sus habitantes, el Dr. Liu Guizhen enfermó, cuenta su historia y su curación a través de este sistema compuesto de cantos de mantras budistas, posturas estáticas, visualizaciones y movimientos dinámicos. Sin olvidar mencionar que en esta época no se podía hacer referencia a practicas espirituales o religiosas de ningún tipo, pero dando los resultados tan positivos sobre la salud del sistema Nei Yang Gong, en los años 50 nace por primera vez la palabra Qi Gong para poder difundir y promover las técnicas de prevención y sanación.

En 1954 Dr. Liu Guizhen y su tío están a cargo de la primera clínica de Qi Gong en Hebei. Recibido por Mao Zedong en Beijing y muy considerado por los resultados sobre la salud de los pacientes, le llevó a tratar a oficiales del gobierno y ganar cada vez mas notoriedad. Como la clínica se quedo pequeña se creo el primer hospital de Qi Gong en Beidaihe en 1964.

El Dr. Liu Guizhen tiene una hija la Dra Liu Yafei (séptima sucesora de la tradición Nei Yang Gong) ambos se enfrentaron a la revolución cultural entre los años 1966–76 que ha sido un desastre a todos niveles y perseguidos por el gobierno, el qi gong en esta época estaba considerado como una practica de superstición. Después de la revolución cultural, la muerte de Mao y la muerte del Dr. Liu Guizhen, su hija Liu Yafei siguió los pasos y la tracción de su padre, retomando la dirección del Hospital y divulgando el sistema tanto en China como en el extranjero, la Dra Liu Yafei es una gran referencia, encontramos su sistema enseñado en varios países europeos y formaciones en hospital y universidad en Alemania.



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

Enseñaremos la primera parte dinámica compuestos de dos sets de seis ejercicios, un total de doce movimientos que tienen por objetivos de reforzar y tonificar los músculos y regular y equilibrar las energías Yin y Yang.

Una practica potente y transformadora que sigue siendo enseñada en el hospital de Beidaihe en China.

### ➤ **Teoría y práctica:**

Esta forma está compuesta de dos partes de 6 movimientos, cada una, se practica con un tipo de respiración propia: la primera parte se caracteriza por utilizar una "suave" que favorece la calma y el enraizamiento; y la segunda parte se caracteriza por una respiración "dura" para tonificar y dinamizar la energía.

Las dos series muestran movimientos amplios y potentes: *"en la fluidez, la energía encuentra su camino"*.

El Nei Yang Gong utiliza estiramientos y ondulaciones suaves de columna, acompañados de movimientos fluidos y precisos de todas las articulaciones.

Esta serie dinamiza los intercambios de la energía con la sangre, y nutre en profundidad las médulas; estimula los 8 meridianos curiosos; refuerza y armoniza los sistemas nervioso y endocrinos; y abre el cuerpo a las energías curativas de la naturaleza.

El Nei Yang Gong está dirigido sobre todo a mujeres, deportistas, y a todos aquellos que quieran enriquecer su formación profesional, ya que ofrece excelentes herramientas pedagógicas.

---

## **YANG SHENG DE LOS CINCO ANIMALES**

---

### ➤ **Lugar y fechas:**

- Sevilla:
  - Parte 1: 12, 13 y 14 de febrero de 2021
  - Parte 2: 09, 10 y 11 de abril de 2021

### ➤ **Introducción:**

El Qi Gong Taoísta de los 5 animales, es una forma auténtica de la montaña Wudang.



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

Wudang Shan se encuentra localizada en la provincia de Hubei, es el santuario taoísta por excelencia en China, también conocida como la montaña más sagrada.

Esta práctica se basa en la filosofía taoísta y en los principios de la circulación de los meridianos de la Medicina Tradicional China, trabaja tanto la parte física como la parte del cultivo de la energía. Combina la respiración y la intención suave. Trabaja la atención en la práctica misma e insiste en la unidad del saber y el hacer.

El Qi Gong de los 5 animales, se divide en posturas sentadas, en posturas estáticas de pie, en ejercicios dinámicos y ejercicios de sueño poderoso.

Dentro del Qi Gong dinámico, se encuentran las llamadas cinco formas: la tortuga, la serpiente, el tigre, el dragón y la grulla, que actúan sobre nuestros cinco órganos: riñones, corazón, pulmón, hígado y bazo.

Cada forma consta de nueve movimientos, que se corresponden con las cualidades de los cinco elementos, los cinco animales y los cinco órganos.

---

### QI GONG SHAOLIN DE LAS 18 MANOS DE BUDA

---

➤ **Lugar y fecha:**

- Sevilla: 21, 22 y 23 de mayo de 2021

➤ **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





# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

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.

---

## WU DANG YANG SHENG GONG

---

### ➤ **Lugar y fecha:**

- Granada:
  - Parte 1: 25, 26 y 27 de septiembre de 2020
  - Parte 2: 6, 7 y 8 de noviembre de 2020



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

### ➤ **Introducción:**

Conocidos por la denominación que les dio el doctor Yves Requena, principal divulgador de la serie en Europa, "los movimientos para la felicidad" son ejercicios de Qi Gong de la escuela Longmen ("Puerta del Dragón") que se mantuvieron en secreto durante mucho tiempo hasta que, a finales de 1929, el afamado maestro de artes marciales Xu Benshan, abad del Palacio de la Nube Púrpura de la montaña taoísta Wu Dang, aceptó tomar como discípulo y enseñar al también maestro Pei Xirong y éste, más adelante, los transmitió a sus diversos alumnos.

La "serie de ejercicios de Wu Dang para el cultivo de la salud" es una práctica dirigida a todo tipo de público por sus movimientos sencillos y sus potentes efectos energéticos, que flexibiliza las articulaciones, aumenta la vitalidad y la resistencia al esfuerzo, mejora la calidad del sueño, aumenta la concentración, la creatividad y la fuerza interior. Se trata de una práctica que nos hace descubrir nuestro potencial y sin duda conduce al camino de la felicidad, con unos síntomas que el doctor Yves Requena ha descrito como el "estado de supra-salud".

Consta de una serie de quince movimientos dinámicos que se complementan con seis posturas estáticas que relatan la cosmogonía taoísta y con la meditación taoísta más clásica: la Pequeña Circulación Celeste (Xiao Zhou Tian).

### ➤ **Teoría y práctica**

- Historia y origen de la práctica de Wu Dang Yang Sheng Gong.
- Los Tres Dan Tian y los Tres Tesoros: Jing, Qi y Shen.
- Las seis posturas estáticas y fases de la cosmogonía taoísta.
- Serie de 15 ejercicios: corrección y efectos de los movimientos, enfoque de la atención y niveles de práctica.
- Xiao Zhou Tian: "La Pequeña Circulación Celeste". Efectos y fases de la práctica.



---

## DAO YIN MA WANG DUI Y PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

---

➤ **Lugar y fechas:**

- Mallorca:
  - Parte 1: 16, 17 y 18 de octubre de 2020
  - Parte 2: 4, 5 y 6 de diciembre de 2020
- Granada:
  - Parte 1: 29, 30 y 31 de enero de 2020
  - Parte 2: 5, 6 y 7 de marzo de 2020

➤ **Introducción:**

Entre los objetos funerarios encontrados en 1973 en la tumba de número 3 de Ma Wang Dui (la tumba del rey Ma), enterrado en el 168 a.C. en la provincia de Hunan, destacan las Ilustraciones de Dao Yin (Dao Yin Tu), una pintura sobre seda de hombres y mujeres realizando diferentes posturas, acompañadas de comentarios acerca de sus efectos terapéuticos.

Esta serie consta de más de treinta ejercicios de Dao Yin (flexibilizar el cuerpo y conducir la energía), clasificados según los cinco elementos para trabajar la energía de cada órgano. Hoy en día, y tras un riguroso trabajo de investigación, esta reliquia histórica es considerada un tesoro para la práctica de la salud.

Los principios y objetivos del **Dao Yin Ma Wang Dui** son los siguientes:

- Utilización de la respiración para conducir la energía interna.
- Hacer entrar la energía Yang del cielo y la energía Yin de la tierra en nuestro cuerpo a fin de regular el equilibrio Yin-Yang.
- Eliminar los dolores físicos.
- Purgar.
- Curar enfermedades específicas.
- Fortalecer los cinco órganos.
- Hacer circular la energía en los meridianos principales y los meridianos extraordinarios.

En este seminario, que se organiza en dos fines de semana por su extenso contenido, complementaremos los ejercicios con la **Psicología Energética** de la tradición china a través del

# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

estudio de los cinco Shen (los cinco espíritus viscerales: Hun, Shen, Yi, Po, Zhi) y descubriremos las características que definen nuestra constitución y carácter. Averiguaremos así cuál es nuestro terreno, es decir, cuáles son nuestros puntos fuertes y débiles y qué predisposiciones tenemos a padecer cierto tipo de alteraciones. De esta manera, dispondremos de herramientas para entender nuestra esencia, permitir una mayor adaptabilidad con nuestro entorno adaptando los ejercicios de Qi Gong según nuestra constitución y el ritmo estacional y acercarnos así nuestro Ming (camino de vida).

---

### BA DUAN JIN – LAS OCHO PIEZAS DE BROCADO

---

➤ **Lugar y fecha:**

- Granada: 23, 24 y 25 de abril de 2021.

➤ **Introducción:**

Posiblemente una de las formas de Qi Gong más conocidas que existen, “las ocho piezas de brocado” u “ocho joyas” constan tradicionalmente de dos series de ocho ejercicios que suelen practicarse por separado, en el suelo y de pie, si bien ésta última es la más practicada, en sus diferentes variantes, desde la médica hasta la marcial. Atribuida al general Yue Fei, de la dinastía Song (siglo XII), Ba Duan Jin fue creada para mejorar la salud y fortalecer el organismo de sus soldados. Su práctica genera energía en las extremidades y facilita su circulación hasta los órganos internos para nutrirlos. Ideal para enseñar a principiantes, estos sencillos ejercicios de fortalecimiento corporal nos ayudarán a mantener una salud fuerte y duradera y sus efectos a nivel físico y energético se notarán en poco tiempo. Ba Duan Jin representa una buena introducción a la práctica energética que nos enseña a sintonizar movimiento, respiración y concentración. Se acompaña, además, de una presentación general de lo que es el Qi Gong y de tres categorías de prácticas comunes a muchos estilos: los tipos de respiración, las secuencias de automasaje y la postura estática por excelencia: el Árbol.

➤ **Teoría y práctica:**

- Características generales del Qi Gong: los “Tres Ajustes”.
- Modular el aliento vital: respiración abdominal e invertida.
- Automasaje: despertar y activar la energía y cuidar los órganos sensoriales.



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

- Introducción a la postura de Abrazar el Árbol (Zhan Zhuang): estimular la inmunidad, reforzar la condición física y regular la respiración y la concentración.
- Ba Duan Jin: corrección y efectos de cada movimiento, enfoque de la atención y niveles de práctica.

---

### **GUIGEN QIGONG: QIGONG MÉDICO DE LOS CINCO ELEMENTOS**

---

#### ➤ **Lugar y fecha:**

- Mallorca: 14, 15 y 16 de mayo de 2021

#### ➤ **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.

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 recolquen 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.

#### ➤ **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.



# Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

## Programación iiQG curso 2020/2021

### ➤ **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.

