



PROGRAMA

GENERAL DE CURSOS

QI GONG LI

Tel: 956 909 886/ 672 408 782

www.espaciovivir-te.es

Jerez de la Frontera- Cádiz



CURSO DE QI GONG LI

2 AÑOS

300 hs

El QI GONG es una rama de la Medicina Tradicional China (MTC), igual que la acupuntura, la fitoterapia, la dietética, el masaje. Una persona puede equilibrar su cuerpo, emociones, mente y espíritu a través de sus formas, automasajes y ejercicios meditativos. Es un método de entrenamiento y cultivo personal.

Si tenemos problemas de salud, con la práctica del Qi gong, podemos llegar a curarlos, y si gozamos de buena salud fortalece el cuerpo, estimula nuestro potencial e incrementa la inteligencia. Pueden practicarlo tanto mujeres, hombres y niños, de todas las edades.

La teoría y la práctica del Qi Gong están basadas en el pensamiento filosófico de la China antigua (base de la MTC).

- ☯ En el 1º año, se verán los principios, y la práctica técnica de ejercicios para regular el estado fisiológico y patológico, aliviando las enfermedades. En MTC, los movimientos del Qi se ordenan en trayectos (canales o meridianos), formando una red. La teoría de este sistema tiene como objetivo explicar las relaciones y las influencias que existen entre las diferentes partes del cuerpo.

Prácticas tuteladas en el centro	54 hs
Trabajo teórico/práctico tutelados en el centro	16 hs
Trabajo teórico/práctico tutelado fuera del centro	80 hs

- ☯ En el 2º año, profundización en la práctica técnica de ejercicios.

Prácticas tuteladas en el centro	54 hs
Trabajo teórico/práctico tutelados en el centro	16 hs
Trabajo teórico/ práctico tutelado fuera del centro	80 hs

1 º AÑO

I. Temas:

Introducción al Qi Gong Li
Medicina tradicional china
El yin y el yang
Jing Qi - Esencia
Qi – Energía
Shen – Energía mental
Los cinco elementos
Ciclo Cheng – Ciclo Ko
Correspondencia elementos – órganos
Correspondencia elementos – estaciones del año
Teoría de los canales
Los tres Tan Tien
Los 6 tipos de Qi – Factores climáticos

II. Temas:

El Qi Gong una técnica de prevención
Qi Gong un estilo de vida
Tipos de Qi Gong

III. Temas:

Objetivos del Qi Gong
Regular la mente emocional
Regular la respiración
Regular el cuerpo
Regular la esencia
Regular el espíritu
La relajación
La raíz
Conseguir la inmortalidad

IV. Temas:

Qi Gong y salud

La respiración
El ombligo
La ciencia de la respiración
El arte de la respiración
Como respirar
Los beneficios de la respiración
Control de la respiración
Practica de los ejercicios
Duración de las sesiones

V. **Temas:**
Zhan Zhuang
Wu chi – primera posición (ejercicios)

VI. **Temas:**
Respiración y relajación
Calmar el cuerpo y la mente (ejercicios)

VII. **Temas:**
Movimiento interno
Ejercicios

VIII. **Temas:**
Prepararse para la energía
Ejercicios

IX. **Temas.**
Crecer como un árbol
Ejercicios

2 ° AÑO

I. **Temas:**
Raíces y ramas
Desplazar el peso
Sujetar la pelota
Absorber el Qi del cielo y el Qi de la tierra
Ejercicios

II. Temas:

Lian Gong

Ejercicios para prevenir y tratar torticollis y dolores del musculo deltoides

Ejercicios para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda

Ejercicios para prevenir y tratar dolores de glúteos y piernas

III. Temas:

Qi Gong ideográfico

Ideografía china

Ideograma de Qi Gong Li

IV. Temas:

Wu Xing

Los 5 elementos

Ciclo Sheng y Ciclo Ko

Agua, tierra y fuego

V. Temas:

Ideograma Di – Tierra

Movimiento tierra

Ejercicios elemento tierra

VI. Temas:

Ideograma Jing – Metal

Movimiento metal

Ejercicios elemento metal

VII. Temas:

Ideograma Shui – Agua

Movimiento agua

Ejercicios elemento agua

VIII. Temas:

Ideograma Mu- Madera

Movimiento madera

Ejercicios elemento madera

IX. Temas:

Ideograma Huo – Fuego

Movimiento fuego

Ejercicios elemento fuego