

CURSO DE FORMACIÓN MONITOR DE GIMNASIA CHINA *QI GONG*



Al encuentro de una disciplina milenaria: un camino hacia el bienestar físico, emocional y mental en compañía de un equipo especializado y profesional

Organiza: ClubCasaAsia

Colabora: Escuela de Taijiquan y Qigong: Bcn wushu guaN

Duración: 2 ciclos lectivos 2007/08 y 2008/09 estructurados por trimestres
Son 72 sesiones de 90 min., total 108 horas.

Frecuencia: 2 Sesiones cada 15 días (1º y 3º Sábado de cada mes desde Octubre a Junio, con cambios según fiestas y puentes, ver calendario)

Horario: Mañanas de 9,30 a 11,00 y 11,30 a 13,00 horas

Plazas limitadas: Mínimo 18, Máximo 30 alumnos

Reservas: InfoAsia 93 368 08 36 club@casaasia.es

Inscripción:

La inscripción se puede hacer por correo electrónico (club@casaasia.es) o por teléfono (93 368 08 36). También puede presentarla directamente en InfoAsia, Av. Diagonal, 373, de lunes a viernes de 10.00 h a 14.00 h y de 16.00 h a 20.00 h o por correo a la dirección siguiente:

InfoAsia
Av. Diagonal, 373
08008 Barcelona

El importe de la matrícula deberá abonarse **una semana antes del inicio** del curso en la cuenta corriente número 2100 3000 12 2201721286 de La Caixa de Pensions, a nombre del curso y de ClubCasaAsia. A continuación, se deberá enviar a Casa Asia (fax 93 368 03 33) una copia del resguardo del ingreso o transferencia junto con el número de DNI y nombre de la persona que asistirá al curso.

ClubCasaAsia se reserva el derecho de cancelar cualquier curso en caso de no alcanzarse un mínimo de alumnos inscritos. Las fechas y horarios propuestos son susceptibles de variación.

Instalaciones: La Práctica se realiza en una sala de 200 m2 con parquet y espejos y la Teoría en una aula con mesas, sillas y pizarra en el mismo Edificio.

Centre d' Esports Ipsí y Institució Pedagògica Sant Isidor
Provença, 93-97, interior d' illa. Barcelona

Zona "Eixample" al lado de la Escuela Industrial. Bien comunicada:

 Línea Azul 5, Estación Hospital Clinic

 12, 14, 41, 43, 44, 59 y 63

 C. Provença

Presentación curso: Viernes 21 de Septiembre del 2007 a las 18.00 horas

Auditorio Samarcanda, Sede Casa Asia

Palacio Baró de Quadras. Av. Diagonal, 373. Barcelona

TITULACION Y COMPETENCIAS

Certificado de Monitor de Gimnasia China *Qigong*, expedido por Bcn wushu guaN (CD Wushu Barcelona inscrita en el Consell Català de l' Esport de la Generalitat de Catalunya con el nº 12.575, Inscripción 1ª y afiliada a la Federación Catalana de Judo y Disciplinas Asociadas) y organizado por ClubCasaAsia.

El certificado garantiza una formación completa en Gimnasia China *Qigong* y habilita la Monitorización a nivel deportivo de grupos, incluido la Tercera Edad.

El Curso de Monitor de Gimnasia China *Qigong* está dirigido a toda persona que desee conocer y practicar en profundidad la Gimnasia China *Qigong*, tenga o no conocimientos previos, así como a Técnicos de grado Medio y Superior en Actividades Físico Deportivas

(F.P. 1º y 2 ciclo), Instructores de *Taijiquan*, Yoga y Pilates y otras disciplinas energéticas.

CUADRO DOCENTE

● Núria Leonelli i Sellés

Profesora de Gimnasia China *Qigong* y de *Taijiquan*

Formación de *Qigong* y *Taijiquan* en la Universidad de Educación Física de Shanghai

Directora de la Escuela de *Taijiquan* y *Qigong*: Bcn wushu guan

Autora de las obras de divulgación: *Chi Kung*, fisioterapia para el bienestar emocional y mental y *Tai Chi Chuan*, calidad de vida arte de longevidad publicadas por Ediciones Fapa

● Dr. Cai Jian

Profesor de Gimnasia China *Qigong*

Licenciado en Medicina Tradicional China por la Universidad de M.T.C. de Beijing

Profesor de Acupuntura y *Tui Na* en la Universidad de M.T.C. de Beijing

Presidente de la Asociación de Medicina Tradicional China de Barcelona

● Dr. Jordi Bosch i Sanz

Profesor de Yogaterapia

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona

Medico de Familia

● Concepció Núñez i Ripoll

Practicante de Gimnasia China *Qigong* y *Taijiquan*

Licenciada en Humanidades por la Universitat Oberta de Catalunya

Especialista en Asia Oriental

● Javier Arnanz Sotelo

Profesor de Gimnasia China *Qigong* y de *Taijiquan*

Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid

Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte por la UNED

Profesor del Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED

UNIDADES FORMATIVAS

El curso se conforma en diferentes partes formativas que comprenden la Práctica y la Teoría de la Gimnasia China *Qigong* que se estructuran en forma independiente solo por razones organizativas del curso, sin embargo conscientes de la importancia de la visión integral del practicante de Gimnasia China *Qigong*, tanto la metodología docente como la metodología evaluativa se dirigen hacia un enfoque global.

- Teoría y Práctica de *Qigong* (52 sesiones)
- Medicina Tradicional China. (4 sesiones)
- Teoría y Práctica del Auto-Masaje *Tui Na* (2 Sesiones)
- Anatomía, Fisiología y Primeros auxilios (4 sesiones)
- Historia y Pensamiento Chino (4 sesiones)
- Psicología y Pedagogía (6 sesiones)

METODOLOGÍA DOCENTE

La formación se aleja de la metodología docente basada exclusivamente en la clase magistral y se orienta a la adquisición de las competencias expresadas mediante la utilización de –metodología docente activa–: trabajo individual y grupal para las prácticas, grupos de discusión y trabajo individual y grupal de investigación relacionados con los contenidos teóricos enseñados. Simulaciones de prácticas profesionales.

Las horas dedicadas a la práctica personal de Gimnasia China *Qigong* y trabajo individual y grupal sobre proyectos de contenido teórico no es inferior al 50% de las horas lectivas prácticas y teóricas.

MATERIAL DE APOYO

Se entregan apuntes completos correspondientes a cada asignatura teórica y 5 DVDs audiovisuales como soporte a la parte práctica. En cada sesión se facilita una lista de bibliografía obligatoria y recomendada.

TUTORÍA TELEMÁTICA

En las asignaturas teóricas los alumnos pueden contactar con el profesor a través de la dirección electrónica.

EVALUACION

Evaluación global continuada durante las clases y trimestral de la práctica de Gimnasia China *Qigong*. Evaluación de la atención y participación en clase y de los trabajos individuales y en grupo de cada una de las unidades formativas teóricas. Presentación final de una tesina.

OBJETIVOS Y CONTENIDO DEL PROGRAMA

• TEORÍA Y PRACTICA DEL QIGONG (52 sesiones) Prof.a Núria Leonelli i Sellés

Objetivos

Los objetivos de esta materia son conocer los principios fundamentales de la cosmogonía China: *Wuji, Taiji, Yin Yang, Wu Xing, Ba Gua*. La energía Vital *Qi*. Conocer la definición de Gimnasia China *Qigong* y saber identificar sus diversos tipos y sistemas. Conocer los fundamentos básicos. Realizar las prácticas necesarias en los diferentes Sistemas de Gimnasia China *Qigong* para adquirir dominio en la biomecánica de los movimientos y control en la optimización de la eficiencia y la eficacia de la producción, incremento, almacenamiento, circulación y conservación de *Qi* mediante sus posturas estáticas y ejercicios dinámicos. Ser capaces de identificar y corregir los posibles errores en la realización de ejercicios en una tercera persona.

Programa

Teoría del *Wuji, Taiji* y *Ying-Yang*

Teoría del *Wu Xing*

Disposición de las leyes físicas: Cielo Anterior y Cielo Posterior (*Xian Tian Ba Gua Tu* o diagrama de Fuxi y *Hou Tian Ba Gua Tu* o diagrama de *Zhou Wen Wang*).

La energía *Qi*. Tipologías.

Definición y clasificación de *Qigong*

Los 3 centros energéticos: *Dan Tian*.

La respiración: Abdominal Natural e Invertida

La postura

La verticalidad y el ajuste pelviano

El enraizamiento

La mente racional y emocional

La relajación

Posturas estáticas de meditación: *Zhan Zhuang*

Postura estática Marcial: *Santishi*

Ejercicios Preliminares de Preparación Física a la Gimnasia China *Qigong*

Sistemas de Gimnasia China *Qigong* publicados por la Comisión de *Qigong* de la República Popular China:

Las 8 Joyas (*Ba Duan Jin*)

Los 5 animales (*Wu Qin Xi*)

Los 6 sonidos curativos, ejercicios dinámicos (*Liu Zi Jue*)

Los 12 ejercicios de transformación de los Músculos y los Tendones (*Ji Jin Jing*)

Control e inducción de energía: La Orbita Microcósmica y Macrocósmica.

Sistema de *Qigong* Marcial publicado por la Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte de la República Popular China:

Forma de 8 movimientos. Aplicaciones Marciales de cada movimiento.
Principios de Tui-Shou.

● **MEDICINA TRADICIONAL CHINA (4 sesiones)**

Prof. Dr. Cai Jian

Objetivos

Ser capaces de interpretar la terminología médica china y conocer sus principios básicos. Potenciar el pensamiento inductivo y deductivo. Reconocer la dualidad integrada. Discriminar el macrocosmo del microcosmo y relacionar el uno con el otro en clave holística.

Programa

La energía Vital *Qi*. Tipologías de *Qi* (*Yuan Qi, Zong Qi, Ying Qi, Wei Qi*)
Esencia, Energía y Espíritu. *Jing, Qi* y *Shen*
Teoría de los Órganos y Vísceras (*Zang Fu*)
Los Meridianos. Clasificación de Meridianos
Acupuntos principales
Patología de Medicina Tradicional China: Causas internas y externas

● **TEORÍA Y PRACTICA DEL AUTOMASAJE TUI NA (2 sesiones)**

Prof. Dr. Cai Jian

Objetivos

El objetivo de esta materia es adquirir el conocimiento de las técnicas para realizar la práctica de auto masaje energético con fines preventivos.

Programa

Técnicas básicas de masaje
Aplicaciones prácticas

● **ANATOMÍA, FISIOLÓGÍA Y PRIMEROS AUXILIOS (4 sesiones)**

Prof Dr. Jordi Bosch i Sanz

Objetivos

Conocer la terminología anatomo-fisiológica, especialmente la utilizada en la práctica de la Gimnasia China *Qigong*. Conocer los elementos básicos de la fisiología humana con especial atención al aparato locomotor, aparato respiratorio, sistema nervioso y sistema cardiocirculatorio. Comprender el funcionamiento del organismo humano y su adaptación a los ejercicios físicos de la Gimnasia China *Qigong*. Conocer el Protocolo de Actuación ante una urgencia.

Programa

Terminología Anatómica aplicada al movimiento.
Estudio de los sistemas funcionales del organismo humano: Aparato locomotor y respiratorio, sistema nervioso y cardiocirculatorio.
Protocolo de actuación ante una urgencia.

● **HISTORIA Y PENSAMIENTO CHINO (4 sesiones)**

Profa. Concepció Núñez i Ripoll

Objetivos

Contextualizar y relacionar, dentro de un marco histórico, las principales corrientes intelectuales y religiosas de China. Desarrollar una visión básica de la evolución histórica de China, con especial referencia a los periodos en los que se gestan y consolidan las corrientes de pensamiento y religión que más han influido en el *Qigong*. Introducir desde una perspectiva de la historia del pensamiento chino conceptos vinculados al *Qigong* como *qi, yin, yang, wuxing*, etc.

Programa

De la prehistoria a los *Zhou* orientales

- . Tradición cosmogónica china
- . Confucio / Laozi

La unificación de China y la expansión por Asia: *Qin* y *Han*

- . Taoistas
- . Escuela del *yin* y el *yang*

Del periodo de Desunión hasta la dinastía *Tang*

- . La implantación del budismo en China

La China medieval i moderna: *Song*, *Yuan*, *Ming* y *Qing*

- . Neoconfucionismo
- . Lamaísmo tibetano

• PSICOLOGÍA Y PEDAGOGIA (6 sesiones)

Prof. Javier Aranz Sotelo

Objetivos

Desarrollar un estilo de funcionamiento del entrenador que favorezca un mayor aprovechamiento de sus alumnos y una mayor adherencia al entrenamiento.

Entender cuales son los factores que están influyendo en el aprendizaje y aprender a manejar las herramientas y estrategias que faciliten la asimilación de los nuevos conceptos en la práctica educativa en particular.

Planificar el entrenamiento, desde la temporada completa hasta la sesión particular.

Programa

Análisis de demandas.

Factores implicados en la adherencia al entrenamiento.

Variables psicológicas implicadas en el aprendizaje: motivación, estrés, autoconfianza, atención, nivel de activación.

Herramientas y estrategias psicológicas para monitor de *Qigong*. Establecimiento de objetivos, programación y planificación, refuerzo y corrección de errores, gestión de grupos y evaluación del progreso.

Precios: 88€ Mensual Socios Club Casa Asia
95€ Mensual No socios

Derechos de Inscripción: 72€

Pago: Trimestral anticipado



Bcn wushu guan®
tai chi chuan y chí kung