

# CURSO DE FORMACIÓN MONITOR DE QIGONG

## 3ª Promoción



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

**Organiza:** Instituto Qigong de Barcelona

**Patrocina:** ClubCasaAsia

**Duración:** 1º Ciclo 2010/11 y 2011/12 estructurado por trimestres

Son 72 sesiones de 90 min., total 108 horas.

2º Ciclo 2012/13 estructurado por trimestres

Son 36 sesiones de 90 minutos total 54 horas.

**Frecuencia:** 4 Sesiones cada 30 días (3º Sábado de cada mes desde Octubre a Junio, con cambios según fiestas y puentes, ver calendario)

**Horario:** Mañanas de 10,00 a 11,30 y 12,00 a 13,30 horas

Tardes de 16,00 a 17,30 y de 18,00 a 19,30 horas

**Plazas limitadas:** Mínimo 18, Máximo 30 alumnos

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

Centre d' Esports Ipsi y Institució Pedagógica 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

**Inicio Curso:** 23 Octubre del 2010 a las 10.00 horas

**Infoasia:** Tel. 933680836 [www.casaasia.es/club](http://www.casaasia.es/club) [club@casaasia.es](mailto:club@casaasia.es)

**Instituto Qigong:** Tel 932124705 [www.institutoqigong.com](http://www.institutoqigong.com) [wushu.bcn@gmail.com](mailto:wushu.bcn@gmail.com)

## **DIPLOMA Y COMPETENCIAS**

### **1º Ciclo Monitor de Qigong**

Diploma de Monitor de Qigong, expedido por el Instituto de Qigong de Barcelona (CD Wushu Barcelona inscrita en el Consell Català de l' Esport de la Generalitat de Catalunya con el nº 12.575, Inscripción 1ª). Diploma privado dado que el Qigong no está regulado por la Generalitat de Catalunya.

### **2º Ciclo Monitor de Lohan Qigong**

Diploma de Monitor de Lohan Qigong, expedido por la Wing Sing Tong España, miembro de la Choy Lee Fut International Chan Family Generation. Diploma privado dado que el Qigong no está regulado por la Generalitat de Catalunya.

Tras finalizar el 1º Ciclo, el alumno está preparado para superar los exámenes de Duan y obtener el Diploma Oficial Chino expedido por la Chinese Health Qigong Association en China. Instituto de Qigong realiza los trámites y organiza el viaje al final del 1º Ciclo para la presentación al examen. Opcional.

Los Diplomas del 1º y 2º Ciclo garantizan una formación completa en Qigong y además especializada en el prestigioso sistema de Lohan Qigong.

El Curso de Qigong está dirigido a toda persona que desee conocer y practicar en profundidad ésta disciplina, tenga o no conocimientos previos, así como a Fisioterapeutas y a Técnicos de grado Medio y Superior en Actividades Físico Deportivas (F.P. 1º y 2 ciclo), Instructores de Taijiquan, Yoga, Reiki y Pilates y otras disciplinas energéticas.

## CUADRO DOCENTE



### . Núria Leonelli i Sellés

Directora del Instituto de Qigong de Barcelona  
Profesora de Qigong y de Taijiquan

Formación en Qigong que sigue la experiencia tradicional y contemporánea y la sabiduría taoísta y budista con Maestros Nacionales e Internacionales en España, China y Hong Kong. 2º Duan (CHQA). Formación en Taijiquan en la Universidad de Educación Física de Shanghai. Instructora y Entrenadora de Wushu, 3º Dan (RFJYDA). Registre Oficial de Professionals de L' Esport de Catalunya nº 000007 Nivel II.

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.



### . Mª Isabel García i Monreal

Profesora de Qigong y de Taijiquan

Formación en Qigong que sigue la experiencia tradicional y contemporánea y la sabiduría taoísta, budista y tibetana con Maestros Nacionales e Internacionales en España y China. 2º Duan (CHQA)

Instructora certificada por Tai Chi For Health, sistema de Tai Chi para la Salud creado por el Dr. Paul Lam, avalado por la Arthritis Foundation of Australia, Arthritis Care of U.K., Arthritis Foundation of U.S.A. y Diabetes Foundation of Australia.



### . Juan José Mendoza Alonso

Profesor de Lohan Qigong y de Taijiquan

Instructor de Wing Sing Tong en España de la Familia Chen, dirigida por Chen Yong Fa, 5ª Generación en el linaje de Lohan. Instructor de Taijiquan estilo Cheng Man Ching.



### . Dr. Jian Cai

Profesor de Qigong y de Tui Na

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. Médico de Familia.



### . Isabel Calpe i Rufat

Profesora de Qigong

Doctora en Antropología. Ha realizado estudios en la Universidad de Barcelona y seminarios en la École d'Hautes Études en Sciences Sociales de París. Lleva más de diez años dedicada a la investigación y enseñanza del Qi Gong, y ha impartido cursos, conferencias y seminarios en distintas universidades y centros. Ha sido formada en las artes energéticas chinas según la doble tradición taoísta y budista china. Es autora del libro "Qi Gong: Práctica corporal y pensamiento chino" editado por Kairós.



### . Javier Arnanz Sotelo

Profesor de 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 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 Qigong, tanto la metodología docente como la metodología evaluativa se dirigen hacia un enfoque global.

### **1º Ciclo Formativo Qigong**

- . Teoría y Práctica de Qigong (54 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 (4 sesiones)

### **2º Ciclo Formativo Qigong Especialización Lohan**

- . Ejercicios básicos del Sistema Lohan (4 sesiones)
- . Práctica de las 18 Manos de Lohan Qigong (26 sesiones)
- . Historia y Filosofía del Sistema Lohan (2 sesiones)
- . Introducción al Siu Lohan (4 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 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 DVDs audiovisuales como soporte a la parte practica. 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 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

### 1º Ciclo Formativo Qigong

#### . TEORÍA Y PRACTICA DEL QIGONG (54 sesiones)

Profa. Núria Leonelli i Sellés / M<sup>a</sup> Isabel García i Monreal

#### 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 Qigong y saber identificar sus diversos tipos y sistemas. Conocer los fundamentos básicos. Realizar las prácticas necesarias en los diferentes Sistemas de 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 postura

La verticalidad y el ajuste pelviano

El enraizamiento

La relajación

La respiración: Abdominal Natural e Invertida

La mente racional y emocional

Posturas estáticas de meditación: Zhan Zhuang

Postura estática Marcial: Santishi

Posturas estáticas de Yi Quan

Ejercicios Preliminares de Preparación Física para el Qigong

Sistemas de Qigong publicados por la Chinese Health Qigong Association:

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 (Yi Jin Jing)

Las 12 Joyas Sentado (Shi Er Duan Jin)

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

Sistema de Qigong Tibetano: Lu Jong. Principios fundamentales de Medicina Tibetana.

## **. 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, FISIOLOGÍA Y PRIMEROS AUXILIOS (4 sesiones)**

**Prof Dr. Jordi Bosch i Sanz**

### **Objetivos**

Conocer la terminología anatomo-fisiológica, especialmente la utilizada en la práctica de 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 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. Isabel Calpe i Rufat**

### **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**

- . Los orígenes de la civilización china, los restos arqueológicos y la noción de qi.
- . La relación entre Qi Gong y danza chamánica: teoría antropológica.
- . La cosmovisión china y el concepto de mutación. I Jing, Libro de las Mutaciones.
- . Primeras formas de Qi Gong: Dao Yin, Tu Na.
- . La relación entre la salud y la circulación de la energía.
- . El desarrollo del Qi Gong bajo la escuela taoísta: Lao Zi y Zhuang Zi.
- . La visión confuciana: la relación entre la energía vital, la naturaleza humana y la ética del individuo.
- . Bajo la influencia del budismo:
  - Bodhidharma y el templo de Shaolin.
  - La escuela de Hui Neng y el desarrollo del Chan.
- . De la dinastía Tang a la dinastía Song: avances y aportes médicos.
- . De la China a Occidente: una lenta labor de traducción cultural.
- . El siglo XX: La Revolución cultural y el resurgimiento del Qi Gong en años posteriores. El fenómeno de la fiebre del Qi Gong y la aparición de nuevos estilos. Entre ciencia y superchería: una controversia.
- . Siglo XXI. Qi Gong, un método curativo integral en el espacio europeo actual.

## **. PSICOLOGÍA Y PEDAGOGIA (4 sesiones)**

**Prof. Javier Arnanz Sotelo**

### **Objetivos**

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

Entender cuáles 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.

## **2º Ciclo Formativo Especialización Lohan Qigong**

### **. EJERCICIOS BASICOS DEL SISTEMA LOHAN (4 sesiones)**

**Prof Juan José Mendoza Alonso**

#### **Objetivos**

Comprender e interiorizar los principios fundamentales del Lohan Qigong. Aprender a acumular y desarrollar el flujo de Qi.

#### **Programa**

Movimiento de las puertas, respiración en el Lohan Qigong, aplicación del Yin y Yang en los ejercicios básicos, Trabajo de SamJao. Automasaje.

### **. Práctica de las 18 manos de Lohan Qigong (26 sesiones)**

**Prof Juan José Mendoza Alonso**

#### **Objetivos**

Adquirir la habilidad y destreza necesaria para ejecutar correctamente los movimientos. Afianzar los movimientos para que sean ágiles, equilibrados y fluidos.

#### **Programa**

Trabajo de la columna en cada una de las 18 manos. Características: Movimiento, respiración y mente. Entrenamiento de la biomecánica del movimiento. Aplicaciones Marciales de cada técnica.

### **. HISTORIA Y FILOSOFIA, MTC Y EL SISTEMA LOHAN (2 sesiones)**

**Prof Juan José Mendoza Alonso**

#### **Objetivos**

Conocer el Marco Filosófico del Lohan Qigong y su aportación a la MTC. Conocer los meridianos y la dinámica energética que se activa mediante la práctica de Lohan.

#### **Programa**

Explicación teórica de la Filosofía Lohan y de la dinámica de la energía o Qi.

### **. INTRODUCCION AL SIU LOHAN (4 sesiones)**

**Prof Juan José Mendoza Alonso**

#### **Objetivos**

Comprender e interiorizar los principios fundamentales del Siu Lohan Qigong. Experimentar los principios fundamentales a través de la práctica del trabajo base. Características: respiración, Movimiento y Mente.

#### **Programa**

Explicación teórica del contenido de la forma. Principios fundamentales de la práctica. Entrenamiento de las técnicas estáticas y dinámicas.

**. Condiciones y Precios**

**. Inscripción:** 72,- €

**. Precios:** 88,- € Mensual Socios **ClubCasaAsia**  
95,- € Mensual No socios

**. Pago:** Trimestral anticipado antes del  
I TRIM : 25 de Septiembre 2010  
II TRIM : 15 Enero 2011  
III TRIM: 15 Abril 2011

**. Inscripción:**

La inscripción se puede hacer por correo electrónico ([club@casaasia.es](mailto:club@casaasia.es)) antes del 25 de Septiembre, es necesario adjuntar al impreso de Inscripción Fotocopia del DNI y 1 Fotografía Formato Carnet. También se puede presentar 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

**. Primer pago:**

Los importes de la matrícula + el primer trimestre (336,- € Socios **ClubCasaAsia** o 357,- € No socios) deberán abonarse antes del 25 de Septiembre del 2009 en la cuenta corriente número 2100 0871 01 0101058566 de La Caixa de Pensions a nombre de Instituto Qigong (Club Deportivo Wushu Barcelona), bajo el concepto de: Monitor Qigong. No olvidar poner el nombre de quién realiza el ingreso.

**Instituto Qigong** se reserva el derecho de cancelar el curso de Monitor de Gimnasia China *Qigong* en caso de no alcanzarse el mínimo de 18 alumnos inscritos. El lugar en Barcelona ciudad, fechas y horarios del curso son susceptibles de variación.



**CLUB  
CASA  
ASIA**

**Asia, Aquí y Ahora**

**ClubCasaAsia** se propone acercar sus Socios y Amigos a las culturas asiáticas en sus más variadas manifestaciones, de forma exclusiva y gracias a la colaboración de un profesorado acreditado. La programación del Club se orienta preferiblemente hacia actividades lúdicas, de ocio o "wellness", organizadas para grupos reducidos en un marco dinámico con espacio para preguntas y respuestas.

**ClubCasaAsia** no se hace responsable del contenido de las actividades realizadas por terceros, cuya comunicación se realiza sólo a modo de sugerencia y sin ninguna vinculación legal con Casa Asia.