



Chi Kung

Asociación Puerta del Dragón

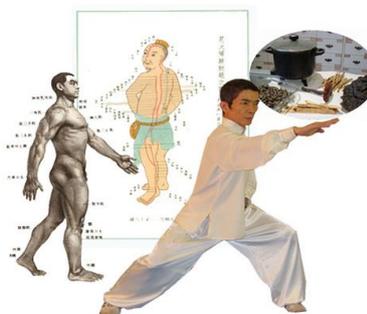
España

PROYECTO ENSEÑANZA

La formación será intensiva y cada seminario será fundamentalmente práctico, apoyándose en la base teórica para un mejor entendimiento del sistema. Se requiere por lo tanto de una práctica asidua de los diferentes ejercicios que componen el sistema, sometiéndose solo a examen final aquellos que quieran ejercer posteriormente como profesores al objeto de evaluar el conocimiento adquirido y la calidad y comprensión del sistema.

La formación se dirige a todos aquellos que estén interesados en el conocimiento de estas técnicas terapéuticas o de desarrollo personal, no siendo necesario el tener experiencia previa en la práctica del Chi kung para las primeras etapas.

El programa de estudios se divide en conocimientos teóricos unido a una fase práctica, que permitirán al alumno desarrollar las competencias que se detallan en cada nivel y serán exigidas para pasar al siguiente.



Programa de estudios del Primer año

Teoría



- Chi Kung, Bases Teóricas y científicas, Historia y desarrollo general.
- Yin y Yang, Cinco Elementos y Ocho direcciones.
- Principios básicos del entrenamiento del Chí Kung.
- La Respiración.
- Conceptos de flujos energéticos.
- Iniciación al conocimiento de Los Meridianos y La Orbita microcósmica.

Práctica

- Las Posturas, Base del entrenamiento. Enraizamiento y la relajación a través del método.
- Práctica de primeras respiraciones. Entrenamiento energético. Movimientos Yin y Yang.
- Practica de sonidos.
- Iniciación a los Pasos "caminar".

- *Ejercicio de San Jiao y Automasaje.*
- *Método de estiramiento y apertura de canales Primera forma “Las dieciocho manos de Lohan”.*

Competencias a desarrollar

- *Conocimiento de las Formas que componen el Sistema.*
- *Ejercicios dinámicos y sentados.*
- *Conocimiento de los tres tesoros “Jin, Chi y Shen” y su relación con las formas.*
- *Realización escalonada de la secuencia de Dieciocho manos de Lohan.*

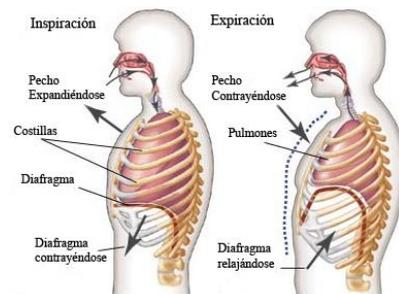
Programa de estudios del Segundo año

Teoría

- *El Chi Kung como método de Tratamiento y prevención según la MTC.*
- *Los Meridianos extraordinarios.*
- *Conocimiento de las vísceras MTC 5 Zang y 6 Fu y sus relaciones.*
- *Anatomía y fisiología del cuerpo humano. El Movimiento.*

Práctica

- *Práctica escalonada de la Segunda Forma Siu Lohan*
- *Ejercicios dinámicos y sentados, introducción Dai Lohan.*
- *Consolidación y repaso de los ejercicios del primer año*



Competencias a desarrollar

- *Pasos caminar y su relación con las puertas, Dan tiens, etc..*
- *Práctica de diferentes respiraciones.*
- *Practica de los sonidos en la forma Siu Lohan.*
- *Ahondar en el conocimiento y la relación existente entre las Formas que componen el Sistema.*

Programa de estudios del Tercer año

Teoría

- *Reglas Pedagógicas de la enseñanza del Chi kung.*
- *Energías y fuerzas presentes en el entrenamiento de Chi Kung.*
- *Otras Teorías “Wu Chi, Tai Chi y Leung Yi.*
- *Psicología y Chi Kung .Manifestaciones psíquicas vinculadas a los órganos.*
- *Filosofía China, Aproximación teórica al Taoísmo, Budismo, Confucianismo y su relación con el Chi Kung.*

Práctica

- *Práctica de la meditación, tercera forma “Daai Lohan”*
- *Práctica de la forma Tai Chi.*
- *Consolidación y repaso de los ejercicios del primer año y segundo año*

Competencias a desarrollar

- *Conocimiento de las diferentes respiraciones y su utilización terapéutica.*
- *Integrar las formas de Chi Kung en la vida diaria y aprovecharlas para mejorar otros entrenamientos.*
- *Conocimiento profundo de las Formas y ejercicios que componen el Sistema.*

Programa de estudios de años posteriores

Conocimientos teóricos y prácticos de las diferentes formas de nivel avanzado que componen el sistema, Wu Chi “Mo Kit Kue, Ng Wan Lok Hei Bagua Kung, etc.

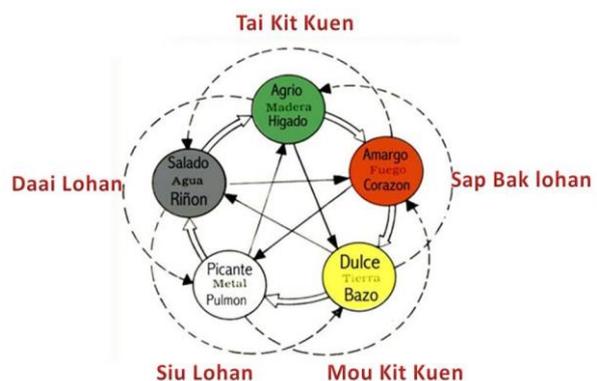
Fundamentos de las Formas del Sistema

Las 18 manos de Lohan Qigong • Sub Bak Lohan Sao

Es un método en el que el movimiento dirige la respiración y la mente. Se caracteriza por tener fases yin y yang muy marcadas. Tanto la flexión y extensión del cuerpo como la contracción y relajación de los músculos facilitarán la entrada y salida pasiva del aire en los pulmones, mejorando la circulación de la energía, aportando vigor y vitalidad al practicante. La forma Sub Bak Lohan Sao presta especial atención a la columna vertebral, ejecutando movimientos de flexión, extensión y rotación. La mente focaliza su atención en los movimientos.

Objetivos:

Adquirir la habilidad y destreza necesaria para ejecutar correctamente los movimientos, afianzarlos e interiorizarlos para que estos sean ágiles, equilibrados y fluidos.



Programa:

Conociendo el trabajo de la columna vertebral en cada uno de los 18 ejercicios. Mostrando en el entrenamiento la biomecánica del movimiento, además de diferentes aplicaciones marciales y terapéuticas de las técnicas.

Inicio.

Palmas del sol y la luna.

El Dragón.

El Tigre.

La Combinación.

La Serpiente.

El Leopardo.

La Grulla.

Cierre.

Secuencia completa de ejercicios.

Pequeño Buda • Siu Lohan

Es un método en el que la respiración dirige el movimiento y la mente. El trabajo se centra en el cultivo de la energía (Chi). La respiración activa los Dantian, el Sanjiao, y los meridianos extraordinarios. Siu Lohan se caracteriza por sus movimientos circulares de apertura y cierre, los cuales ejercen un suave masaje sobre los órganos internos, equilibrando así el sistema energético y proporcionando bienestar físico, emocional y mental.

Objetivos:

Aprender a través de la forma Siu Lohan el uso de la respiración para el cultivo de la energía (Chi).

Programa:

Principios fundamentales de la práctica. Entrenamiento de las técnicas estáticas y dinámicas coordinadas con la respiración.

Inicio

Los tres Jiao

Jiao medio, derecha e izquierda.

Los tres Jiao, derecha e izquierda.

Du Mai y Ren Mai, derecha e izquierda.

Qi arriba y abajo.

Sonrisa de Buda.

Ejercicios caminando.

Palma al oído.



Gran Buda • Dai Lohan

Es un método en que la mente dirige la respiración y el movimiento. El Shen se focaliza en el Dantian y en determinados puntos energéticos de los meridianos extraordinarios. La forma se realiza sentado y tumbado y utiliza diferentes técnicas de respiración y sonido. Equilibra el sistema energético a la vez que aporta calma y sosiego.



Objetivos:

Comprender e interiorizar los principios fundamentales del Dai Lohan Chi Kung. Experimentando a través de la práctica y el trabajo de la forma, la meditación.

Programa:

Explicación teórica del contenido de la forma. Principios de la práctica. Entrenamiento de las técnicas y sus puntos energéticos.

Los tres Dantian.

El San Jiao.

Ejercicios para cultivar el Jing.

Las tres puertas.

Du Mai y Ren Mai.



*José Cabero
Presidente de La Asociación Puerta del Dragón
De Kung Fu y Chi Kung, España*