



Chi Kung Asociación Puerta del Dragón España

PROYECTO ENSEÑANZA

*Esta formación al sistema del **Lohan Chi Kung** se dirige a los que quieran aprender un método que les permita lograr mayor bienestar físico, mental, espiritual, así como un equilibrio energético. Está enfocado tanto a los que lo buscan para una práctica personal, como los que quieren dedicarse a su enseñanza, no siendo necesario tener experiencia previa en la práctica del Chi kung para las primeras etapas.*

*La formación escalonada y continua será fundamentalmente práctica, apoyándose en la base teórica para un mejor entendimiento del sistema. Los talleres presenciales intensivos se complementan con los videos de los ejercicios para su posterior repetición en casa. Se requiere por lo tanto de una práctica asidua de los diferentes ejercicios que componen el sistema, para que, de esta manera al finalizar la formación, se puedan realizar con seguridad las formas genuinas del **Sistema Lohan Chi Kung**, que se han transmitido de generación en generación en la familia Chan.*



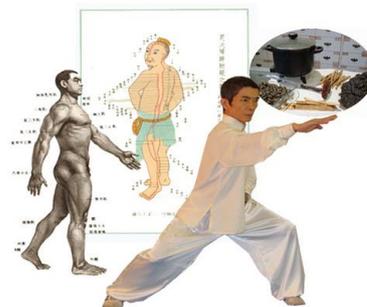
Aquellos que quieran ejercer posteriormente como monitores o instructores, tendrán que realizar un examen final al objeto de evaluar el conocimiento adquirido, la calidad y comprensión del sistema.

El programa de estudios se divide en los siguientes conocimientos teóricos y prácticos, 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.*
 - *Ejecución técnica correcta.*
 - *Percepción de sensaciones.*
- *La Respiración: clases y tipos.*
- *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 práctica escalonada de la Primera forma “Las dieciocho manos de Lohan”.*

Competencias a desarrollar

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

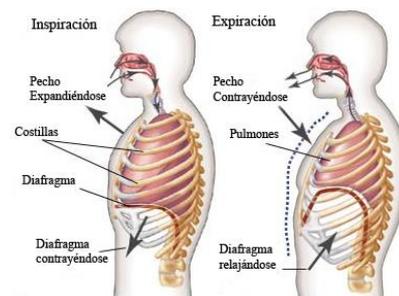
Programa de estudios del Segundo año

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.*
- *La respiración como trabajo para la realización de la forma “Siu Lohan”, respiración / cuerpo / mente.*

Práctica

- *Práctica escalonada de la Segunda Forma Siu Lohan.*
- *Practica de los sonidos en la forma Siu Lohan.*
- *Consolidación y repaso de los ejercicios del primer año.*



Competencias a desarrollar

- *Pasos caminar y su relación con las puertas, Dan tiens, etc.*
- *Conocimiento de las diferentes respiraciones en las formas.*
- *Conocimiento de los sonidos y su función terapéutica.*
- *Ahondar en el conocimiento y la relación existente entre las Formas que componen el Sistema.*
- *Realización completa de la Forma Siu Lohan.*

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 saber 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 o Mou Kit Kuen, 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, movidos por la respiración, 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, etc.

Gran Buda • Daai 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 primero sentado y finaliza con diferentes ejercicios tumbado, utiliza además 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 Daai 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.

Tai Chi

En esta forma se practican movimientos yin y yang con el cuerpo siguiendo un flujo similar al de un diagrama Tai Chi, se contrae y se expande coordinando el torso con las extremidades. Practicando el desplazamiento del peso del cuerpo y el cambio de los pasos, los movimientos de los pies avanzan o se retiran según las necesidades.

Se practica no solamente visualizando el flujo del Chí en el cuerpo, sino también con intenciones marciales. Enfatiza la suavidad frente a la dureza en la creencia de que una estrategia defensiva es mejor que una ofensiva.



Objetivos:

Desarrollar los tres tesoros en la forma de Tai Chi. Experimentando a través de la práctica distintas aplicaciones marciales.

Programa:

Aprendizaje y práctica de la secuencia de Tai Chi de la familia Chan. Entrenamiento de las técnicas marciales y terapéuticas.



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