

La duración del curso completo es de 56 Hr

Se desarrolla en 3 módulos:

Curso básico - Series I - Series II

Curso básico: 24 hr en tres sábados (uno al mes)

Series I: 16 Hr en dos sábados (uno al mes)

Series II: 16 Hr en dos sábados (uno al mes)

Programa:

Metodología

En rasgos generales, existen dos escuelas con diferentes métodos de enseñanza:

La china y la occidental

La enseñanza china se basa en la experiencia directa que proporciona la práctica, en descubrir, en sentir los efectos sin ningún tipo de explicación previa.

La enseñanza occidental, combina la experiencia de la práctica con conceptos teóricos.

Un estilo de enseñanza más adaptado a la mentalidad occidental.

En estos cursos tratamos de aplicar una enseñanza mixta.

Podemos entrar por la teoría sólo, si somos capaces de olvidarla, sin caer en un movimiento mecánico y controlado en exceso por la mente.

Practicando lo aprendido con una presencia global. Viviendo siempre una experiencia nueva en cada práctica.

Si este conocimiento se intelectualiza en exceso, se mecaniza... su raíz, y sus principios se verán alterados.

El Chi Kung no corresponde a nuestra cultura, se puede adaptar; pero sin modificar sus principios básicos, su esencia.

Contenido Módulo Básico (24 Hr)

Contenido práctico:

Una correcta práctica de **Chi Kung** se asienta en unos principios fisiológicos básicos:

Alineación, enraizamiento, relajación (tono muscular justo) respiración adecuada al movimiento, presencia e intención (conciencia)

La finalidad de este módulo es la de integrar las bases tanto teóricas como prácticas, para realizar una práctica de calidad y facilitar el aprendizaje posterior de cualquier serie de una manera más fácil y fluida.

Existen estilos diferentes y multitud de series en Qi gong; pero todos se basan en los mismos principios.

El como se practica es esencial, sin una buena base o sin el contenido apropiado, **El Chi Kung** corre el riesgo de convertirse en una mala gimnasia carente de sentido.

Ejercicios para la integración de los principios básicos

Ajuste corporal

Ejercicios específicos de percepción corporal (alineación del eje)

Liberaciones articulares

Auto-masaje energético

Serie de estiramiento de fascias superficial que concierne al tronco

Serie de ondulación: La Grulla y la Tortuga (Esfera superior, media y superior)

Serie de torsiones: La grulla refresca las alas. La ofrenda donde los dedos apuntan hacia delante. Derecha, izquierda, atravesar con una mano...

Técnicas de respiración:

Principios para una correcta respiración.

Respiración global. Respiración Budista. Respiración taoísta.

Contenido teórico:

Introducción al **Chi Kung** y a sus conceptos básicos:

Qi ó energía

Yin - Yang (simbología)

El Chi interno del ser humano, su estructuras energética y funciones

Teoría básica sobre los 5 movimientos

Explicación de los principios fundamentales de la práctica: (Alineación-enraizamiento-relajación-respiración-intención)

Asentando de las bases, tanto fisiológicas como teóricas a través movimientos básicos de diferentes series de **Chi Kung**

Trabajo de corrección y su aplicación a otras rutinas.

Grupos reducidos de alumnos: Mínimo 8 - máximo 15

Horario:

Mañana de 10.30 a 14.30 Hr.

Tarde de 16.30 a 20.30 Hr. (La comida no está incluida.)

(Para favorecer la continuidad del trabajo, se aconseja una comida liviana)

Contenido Módulo: Serie I (16 Hr)

Para acceder a los Módulos Series I y II son necesarios los conocimientos básicos

Una serie de **Chi Kung** consta de varios movimientos enfocados cada uno de ellos a regular la energía de una determinada zona, órgano, función del cuerpo.
El conjunto de todo los movimientos de una serie, tiene como finalidad la de equilibrar el organismo en su conjunto.

Serie: Ba Duan Jin

Es una de las series más populares de **Chi Kung**, compuesta por ocho movimientos, muy recomendada en esta primera etapa de aprendizaje por proporcionar una base sólida, su práctica favorece un fuerte enraizamiento con la tierra, fuente de equilibrio y estabilidad. Refuerza el cuerpo, la energía vital y su correcta distribución por el organismo.

Variantes y sus distintas aplicaciones

Llegaremos a la forma final a través de diversos ejercicios preliminares “educativos” Practicaremos distintas versiones y estilos de esta serie con diferentes niveles de intensidad con la idea de una mejor adaptación a las posibilidades de nuestros alumnos

Teoría:

Explicación teórica de cada uno de los movimientos: Su incidencia global, beneficios...

Grupos reducidos de alumnos: Mínimo 8 - máximo 15

Fecha

Serie I: 30 de Enero – 20 de Feb

Horario:

Mañana de 10.30 a 14.30 Hr.

Tarde de 16.30 a 20.30 Hr. (La comida no está incluida.)

(Para favorecer la continuidad del trabajo, se aconseja una comida liviana)

Al final del curso se entregaran los certificados de asistencia correspondientes.

Contenido Módulo: Serie II (16 Hr)

Para acceder a los Módulos Series I y II son necesarios los conocimientos básicos

Una serie de **Chi Kung** consta de varios movimientos enfocados cada uno de ellos a regular la energía de una determinada zona, órgano, función del cuerpo.

El conjunto de todo los movimientos de una serie, tiene como finalidad la de equilibrar el organismo en su conjunto.

Serie: Estiramientos de meridianos

A esta serie se la considera Yang porque trabaja la parte más superficial de la estructura energética de nuestro cuerpo: Los meridianos tendino-musculares, por donde vehiculiza nuestra energía defensiva: **Wei Qi**

Un trabajo tendino muscular potente que nos ayudará a tomar conciencia a sentir cada uno de los meridianos, a ubicarlos a través de sensaciones....

Variantes y sus distintas aplicaciones

Llegaremos a la forma final a través de diversos ejercicios preliminares “educativos”
Practicaremos distintas técnicas de estiramientos de meridianos, diferentes estilos y formas con la idea de adaptarlas mejor a las posibilidades de nuestros alumnos

Teoría:

Teoría general de los meridianos: Ubicación, recorrido, función... de cada uno de los meridianos y su relación con su órgano implicado.
Puntos más importantes y su aplicación
Explicación teórica de cada uno de los movimientos: Su incidencia global, beneficios...

Grupos reducidos de alumnos: Mínimo 8 - máximo 15

Fecha

Series II: 24 de Abril – 15 de Mayo

Horario:

Mañana de 10.30 a 14.30 Hr.

Tarde de 16.30 a 20.30 Hr. (La comida no está incluida.)

(Para favorecer la continuidad del trabajo, se aconseja una comida liviana)

Al final del curso se entregaran los certificados de asistencia correspondientes.

Precios y Forma de pago:

Curso completo: 575 €

Reserva de plaza 75 €

El resto en dos pagos de 250 €

Que se harán efectivos en el primer y en el segundo módulo

Precio módulo básico (24 hr): 275 €

Reserva de plaza 100 €

El resto (175 €) se hará efectivo el primer sábado del módulo

Precio Series (16 Hrs.) 190 €

Reserva de plaza: 90 €

El resto (100 €) se hará efectivo el primer sábado del módulo

Reservas:

Mediante transferencia a la Cta.: 2100(La Caixa) 2979-42-0200076777

Lugar:

En las instalaciones del **ALFA** Centro de Terapias Naturales

C/ Velázquez, 26 San Lorenzo de El Escorial

www.centroalfa.es - 91.896.0789

