

Instructorado y Profesorado de Chi Kung (Qi Gong) médico y terapéutico para la salud

Profesorado en Chi Kung (QI GONG)

Preinscripción en: <https://goo.gl/5R09wb>

Duración: 3 años

Títulos:

- 1º Año: *Asistente de instructor en Chi Kung Médico y Terapéutico.*
- 2º año: *Instructor en Chi Kung Médico y Terapéutico.*
- 3º año: *Profesor en Chi Kung Médico y Terapéutico para la salud.*

Metodología: a distancia

Un encuentro semanal práctico por videoconferencia de una hora y 30 minutos, más aula virtual con material teórico y práctico.

Las videoconferencias quedarán grabadas y podrán ser visualizadas en cualquier momento, por lo que no se necesitará coincidir día y horario online

Matrícula: Abierta todo el año.

Cupo: un máximo de 50 estudiantes.

Precio: Primer año, 18 dólares por mes para el resto de los países y \$290 por mes para Argentina.

Dictado: Marzo a noviembre.

Cuotas: 10 cuotas mensuales al año (matrícula incluida). Primer año: 8 cuotas.

Preinscripción en: <https://goo.gl/5R09wb>

Avales y certificaciones: certificado por Escuela JING CHI SHEN, International Qi Gong Association, Congreso Virtual Mundial de e-Learning y las Instituciones que lo avalan: Universidad Nacional de Tucumán, Universidad Nacional de San Luis, Centro Universitario Haller Universidad Católica de Pelotas y Declaratoria de interés por la provincia de Santa Fé

Qué es Chi Kung (Qi Gong):

El Chi Kung se compone de los ideogramas “Chi”, que significa “energía o aliento”, y “Kung” trabajo o desarrollo, formando la idea de perfeccionamiento de la energía. Se la considera la gimnasia y la medicina de la longevidad. Declarado junto con el Tai Chi Chuan como medicina complementaria por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Beneficios para la salud:

Fortalece músculos y huesos, corrigen la postura, mejoran el equilibrio, circulación, respiración, flexibilidad, ánimo, coordinación, concentración, memoria, reducen la ansiedad, fatiga, depresión, estrés, y refuerzan el sistema inmunológico, entre otros beneficios.

Quiénes pueden practicar Chi Kung (Qi Gong):

Personas entre 5 a 100 años.

Preinscripción en: <https://goo.gl/5R09wb>

Contenidos teóricos y prácticos

- *Historia del Chi Kung (Qi Gong)*
- *Tipo de Chi kung*
- *Teoría y Práctica de Chi kung*
- *Historia y teoría del Tao y de la meditación taoísta*
- *Teoría del Wuji, Taiji y Ying-Yang*
- *Teoría de Wu Xing*
- *Las energías Chi y Qi.*
- *Definición y clasificación de Qigong*
- *Los 3 centros energéticos: Dan Tian*
- *La postura y las premisas-principios del Chi Kung*
- *La respiración: Abdominal Natural e Invertida*
- *Posturas estáticas de meditación: Zhan Zhuang*
- *Postura estática Marcial: Santishi*
- *Posturas estáticas de Yi Quan*
- *Ejercicios preliminares de elongación y calentamiento físico para Qigong*
- *Sistemas de Qigong Tradicionales*
- *Las 8 Joyas o Ba Duan Jin*
- *Los 5 animales o Wu Qin Xi*
- *Los 6 sonidos curativos, ejercicios dinámicos o Liu Zi Jue*
- *Los 12 ejercicios para el fortalecimiento de músculos y tendones Yi Jin Jing*
- *Qi Gong Shibashi*

- *Qigong para ojos o Yan Jing Cao*
- *Rutina Trdicional de Automasaje para la salud*
- *Tipologías de Qi: Yuan Qi, Zong Qi, Ying Qi, Wei Qi*
- *Esencia, Energía y Mente. Jing, Qi y Shen*
- *Los 5 sistemas de Qigong: Ba Duan Jin, Liu Zi Jue, Wu Qin Xi, Yi Jin Jing y Dawu*
- *Teoría del Chi Kung médico y del Chi Kung terapéutico.*

Preinscripción en: <https://goo.gl/5R09wb>

Folleto:



Preinscripción en: <https://goo.gl/5R09wb>
