

# MONITOR DE QIGONG



ESCUELA  
Alquimia del Ser

Jose Luis Muñoz

" UN VIAJE DE MIL MILLAS COMIENZA CON UN SOLO PASO "

## Presentación

La formación consta de 2 cursos lectivos de 80 horas cada uno, incluyendo práctica y teoría, más todo el material del curso en vídeo.

Plazas limitadas.

**Lugar :**

**Horario:** 2 días al mes . de 10.00h. a 14,00h.

**Precio:** 1,200€ a pagar en 10 mensualidades 120€-mes Matricula: 50€ (en concepto de dossieres y certificado, conforme a terminado el primer año de la formación)

El Qigong también llamado Chikung , es un arte milenaria basada en los fundamentos de la medicina tradicional China. Qi quiere decir energía vital y gong trabajo o estudio, por tanto el Qigong es el estudio y trabajo en profundidad de la energía vital. Es apto para cualquier persona de cualquier edad o condición física. A través de su técnica profundizamos en el entrenamiento de la mente y la energía vital ( Qi), logrando la total unión entre el cuerpo y la mente en un estado de armonía. Utilizando movimientos lentos, la respiración y la meditación, conseguimos mejorar nuestra salud, potenciando nuestro sistema inmunológico, previniendo enfermedades y mejorando la gestión de nuestras emociones. También mejoramos nuestro cuerpo físico, agilidad, flexibilidad, desbloqueo de las articulaciones, tonificación muscular. Estimulamos nuestra estructura energética, meridianos, tantiens, sistema de órganos. Por ultimo nos ayuda a crear un equilibrio y a relacionarnos con las energías de nuestro entorno..

## Objetivos

En este curso básico de formación de monitores de Qigong, se aprenden los fundamentos y bases de la practica de este arte, tanto como para la practica personal como para impartir clases según el nivel adecuado. Chikung o Qigong : trabajo y estudio del Chi ( energía vital). Es una de las ramas de la medicina tradicional china, eficaz para la prevención de enfermedades y para la recuperación de la salud. Basada en movimientos sutiles, meditación y concentración, apta para cualquier persona, edad, y forma física... Según la metodología del curso a la vez que practicamos , adquirimos los conocimientos necesarios para desarrollar esta técnica , e ir sanando y equilibrando nuestra energía, formándonos para poder impartir clases..

# MONITOR DE QIGONG



ESCUELA  
Alquimia del Ser

Jose Luis Muñoz

## Curso 1º

### Teoría:

- Que es el Qigong.
- Historia del Qigong
- Diferencia entre Qigong y Taichi.
- Diferentes estilos y escuelas.
- Conceptos básicos de Medicina China.
- Filosofía y conceptos Taoístas y Budistas.
- El Yin-Yang, los 5 elementos, el Tao y los Tres Tesoros.
- Tipos de Qigong.
- Reacciones normales y anormales.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- Fisiología básica.
- La estructura energética del cuerpo.
- La estructura externa.
- Consejos para la práctica.
- Pedagogía de la enseñanza para dirigir y motivar grupos.
- Protocolos para organizar e impartir clases.

### Práctica:

- Qigong de Chansejing. Enrollar la seda.
- Qigong de las 8 Joyas o Ba DuanJing.
- Qigong de los 5 Animales, Wuquinxi.
- Qigong de Hunyuan "el Principio de la Materia para el cultivo del Qi".  
( introducción)
- Qigong de Taili. Nutrir el riñón.
- Qigong Manos de nube
- Estiramientos de los meridianos tendinomusculares.
- Qigong de Wudang.
- Auto-masaje chino y masaje por parejas.
- Meditación y relajación mental
- Sonidos Curativos y Sonrisa Interior. LiuZhi Jue.
- Respiración de huesos y lavado de médula o sea.
- Forma de Taichi-Chikung de trece movimientos.
- Wai chi qigong.

Fechas y Horario del primer año: Clases quincenales en horario de mañanas  
y/o tardes Pte de agendar

# MONITOR DE QIGONG



ESCUELA  
Alquimia del Ser

Jose Luis Muñoz

## Curso 2º

### • Teoría

- Repasaremos algunas nociones básicas del nivel 1.
- Fundamentos del Taoísmo.
- Filosofía de la práctica.
- Tao te King- Lao tse.
- Qigong en el momento actual.
- Como modificar la práctica para distintos colectivos.
- Pedagogía de la enseñanza para dirigir y motivar grupos.
- Protocolos para organizar e impartir clases.

### Práctica:

- Repaso de las prácticas del nivel 1.
- Qigong de Chansee. Enrollar la seda.
- Wai Chi qigong.
- Yi Jin Jing - Clásico cambio de músculo a tendón.
- Qigong de los elementos.
- Qigong sentado.
- Qigong de Hunyuan "el Principio de la Materia para el cultivo del Qi".
- Meditación y relajación mental.
- Alquimia Interna Taoista.
- Forma de Taichi-Chikung de trece movimientos.

### Metodología

- El Curso de Formación de Monitor de Qigong consta de dos Módulos teórico-prácticos de formación, de 10 meses de duración cada uno, Tras finalizar los dos módulos de Formación, y superar los exámenes correspondientes, se obtiene un Diploma acreditativo que capacita al futuro Monitor para impartir clases y cursos de Qigong en base al nivel cursado, pudiendo, si el alumno lo desea, continuar su formación en el curso de Monitor de Taichi Chuan y Chikung
- Para la obtención del título es imprescindible haber asistido a un mínimo del 80% de las clases y haber abonado la totalidad del precio de los dos módulos.

### Titulación

- Se entregará al finalizar el curso, el Diploma de Monitor de Chikung, expedido por escuela Alquimia del Ser y avalado por la Asociación Shenren de TaichiChuan y Chikung y reconocido por la Taichi Healthways de San Diego (USA), la Federación Europea de Reiki Profesional y el Instituto Superior de Terapias Naturales (INSTENAT)