

# formación profesional

## **curso SEMI-PRESENCIAL formación profesional qigong décimo cuarta promoción 2021/22 2022/23**

Formación profesional qigong. Al encuentro de una disciplina milenaria. Un camino hacia el bienestar físico, emocional y mental. En compañía de un equipo especializado y profesional

### **organizador**

**Asociación Instituto Qigong**, inscrita con el nº 52884, sección 1ª en el Registro de Asociaciones del Departamento de Justicia de la Generalitat de Catalunya.

Sede Social: Bisbe Sivilla, 23 08022 Barcelona  
Tel. 932 124 705 email: info@institutoqigong.com

### **colaborador**

International Health Qigong Federation. Entidad gubernamental sin ánimo de lucro de la República Popular China.

### **duración**

2 años lectivos, 2021/22 y 2022/23, de octubre a junio Total 134 horas.

### **frecuencia**

presencial: un sábado al mes desde octubre a junio  
on-line: sesiones trimestrales

### **horario**

Mañana de 10:00 a 13:30 horas. Tarde de 15:00 a 18:00 horas

### **inicio curso**

Sábado 23 de Octubre del 2021 a las 10:00 horas

### **instalaciones**

**Práctica: Campus Universitat de Barcelona ESPORTS UB . Sala de actividades dirigidas de 350m2, muy amplia, luminosa y aireada, para mantener la distancia de seguridad. Grupo reducido a 20 participantes solo. Hay taquillas. Siempre que haga buen tiempo se realizarán las clases prácticas en el exterior: un campo de tiro con arco que es enorme.**

Teoría: aula teórica UB con sillas, mesas videoprojector y pizarra.

Avenida Diagonal, 695-701 08028 Barcelona  
Bus: 67 Metro: Línea3, Estación Zona Universitaria  
Parking Gratuito en las instalaciones. Se aconseja acudir con vehículo propio.

## **a quién se dirige el curso**

El curso está dirigido a toda persona que desee conocer y practicar en profundidad ésta disciplina. Y además, a fisioterapeutas, enfermeras, diplomados en MTC, osteópatas, quiroprácticos, técnicos de grado medio y superior en actividades físico deportivas (FP 1º y 2º ciclo). También a instructores de taijiquan, yoga, reiki, pilates y otras disciplinas energéticas.

## **requisitos**

Diploma de Bachillerato, Bup, FP 1º o FP 2º o estudios equivalentes.  
Experiencia previa en cursos o talleres de introducción o clases semanales de qigong.  
Conexión a Internet y conocimientos básicos de ofimática.

## **certificación**

Expedida por Asociación Instituto Qigong Barcelona.

## **opcional**

Certificación «Duan» oficial china, expedida por la International Health Qigong Federation, asociación gubernamental china.

Instituto Qigong Barcelona, miembro desde su fundación de la International Health Qigong Federation organiza lo exámenes y tramita las certificaciones Preduan1, Preduan-2, Preduan-3, Duan 1, Duan 2 y Duan 3 a todos los alumnos que cursan la formación de qigong. Así mismo a todos aquellos monitores que ya la han completado el curso con éxito en Barcelona.

Viaje de estudios y turismo a China, una vez finalizado el curso de 2 años.

## **cuadro docente**



**Núria Leonelli i Sellés**

Directora Instituto Qigong Barcelona.  
Profesora/Entrenadora profesional de qigong y wushu

Instructora Internacional de Qigong de salud, imparte cursos en España, Italia, Noruega y Argentina, 6º Duan (IHQF), máximo nivel técnico otorgado fuera de China por el gobierno chino y 7º Duan (IHQF) por mérito en la promoción del qigong a nivel internacional. Diplomada en Qigong Médico por el Centro Nacional de Formación de Qigong Médico del Hospital Nacional de Qigong Médico de Hebei, China.

Cuenta con la dilatada experiencia de más de 20 años en la práctica, docencia e investigación del qigong tradicional y contemporáneo que sigue la sabiduría taoísta y budista. Ha sido formada por Maestros Internacionales en España, China y Hong Kong. Además, cuenta con la experiencia docente

de 13 + 3 promociones de monitores/instructores de qigong.

Con un destacado palmarés en la vertiente deportiva del qigong en Torneos Europeos e Internacionales. Medalla de oro y plata en el Torneo de Jiuhuashan en China. Ha sido seleccionadora y entrenadora del equipo de competición que representó a España en NYC, Mons y Ruen. Organizadora de los ciclos de conferencias sobre investigación científica en qigong en la Universitat de Barcelona. Autora de las obras de divulgación: Chi Kung, fisioterapia para el bienestar emocional y mental y Tai Chi Chuan, calidad de vida y arte de longevidad publicadas por Ediciones FAPA. Finalmente, colabora en programas de radio y televisión para la difusión del qigong.



**Dra. XiaoXia Guo**

Profesora de Medicina Tradicional China

Diplomada en Medicina Tradicional China, cuenta con una dilatada experiencia en aplicación clínica. Especializada en masaje tuina y reflexología podal. Practicante de qigong de sistemas tradicionales.

..



**Javier Arnanz Sotelo**  
**Profesor de qigong y de taijiquan**

Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte por la UNED. Profesor del Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED. Ha trabajado como psicólogo en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo.

Diplomado en MTC y Técnico Superior en Osteopatía, posee una visión única para la enseñanza de estas disciplinas.

Director del Instituto Movimiento y salud de Madrid, acumula dos décadas de experiencia en la docencia del Taijiquan y Qigong y nunca ha dejado de formarse, obteniendo el 4º Duan por la IHQF. Actualmente imparte cursos especializados internacionalmente en Europa y Norte América, clases regulares y formaciones para instructores.

Competidor, entrenador y árbitro. Su experiencia en el mundo de la competición, tanto en Taijiquan como en Qigong, en eventos nacionales e internacionales es extensa con grandes resultados tanto propios, como de sus deportistas.

## **metodología docente**

### **clases presenciales**

La formación práctica se aleja de la metodología basada en la clase magistral. De hecho, se orienta a la adquisición de las competencias expresadas mediante la utilización de -metodología docente activa-: trabajo individual y grupal en las prácticas qigong, correcciones continuas a nivel individual y seguimiento de la progresión del alumno.

### **clases on-line**

Avance de contenidos teóricos y prácticos mediante aplicación zoom para su posterior revisión y corrección en las clases presenciales. La enseñanza de contenidos on-line son un apoyo a las clases presenciales.

### **campus virtual de formación qigong**

El proposito de [www.institutoqigong.com/campusvirtual](http://www.institutoqigong.com/campusvirtual) es completar el aprendizaje práctico con contenidos teóricos imprescindibles para comprender la praxis y llegar a la excelencia en qigong.

El curso cuenta con Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) que podemos traducir como «modo de aprender innato».

Administrar el tiempo y aprender al propio ritmo con herramientas audiovisuales actuales. Así es, beneficia tanto a los profesionales que desean mejorar su praxis como a todas aquellas personas motivadas por su salud y calidad de vida.

- vídeos con la demostración paso a paso de la realización de los ejercicios
- cuadernos de apuntes de las rutinas qigong y contenidos teóricos
- presentaciones power point de los principios fundamentales
- fichas didácticas con ilustraciones de las series de ejercicios
- e-books y artículos interesantes traducidos al castellano
- tests de autoevaluación para mejorar progresivamente
- foro de alumnos para intercambiar experiencias
- tutorías telemáticas alumno/profesor

## **evaluación**

Autoevaluaciones teóricas en el Campus Virtual y evaluaciones de la práctica en las clases presenciales.

### **Método aplicado para la autoevaluación de la teoría qigong**

Comprensión de la teoría y práctica mediante autoevaluaciones realizadas en el campus virtual de formación. Tests: elección múltiple y verdadero o falso. Y presentación de dos tareas durante los dos cursos.

### **Método aplicado para la evaluación de la práctica del qigong**

Evaluación práctica de los sistemas de qigong siguiendo el criterio de puntuación de la International Health Qigong Federation.

## **Certificado de asistencia**

Las ausencias de 2 o más jornadas anuales (sobre 9) o la no realización de las autoevaluaciones y exámenes prácticos impiden pasar al segundo curso y obtener el diploma IQB. Se expide un certificado de asistencia.

### **unidades formativas**

El curso se conforma en diferentes partes formativas que comprenden la práctica y la teoría de qigong que se estructuran en forma independiente solo por razones organizativas del curso. Sin embargo, conscientes de la importancia de la visión holista del practicante de qigong, tanto la metodología docente como la metodología evaluativa se dirigen hacia un enfoque global.

## **Unidades**

Teoría y práctica de qigong (118 horas; 101 presenciales + 17 on-line)

Medicina tradicional china (7 horas)

Teoría y práctica del automasaje qigong (2 horas)

Historia y pensamiento chino (7 horas)

## **Objetivos y contenido del programa**

### **Teoría y práctica del qigong**

**Profesora Núria Leonelli i Sellés**

## **Objetivos**

Los objetivos de esta materia son conocer los principios fundamentales de la cosmogonía China: la energía vital qi, wuji, taiji, yin yang, wu xing. También, conocer la definición de qigong y saber identificar sus diversos tipos y sistemas. Conocer los fundamentos básicos. Realizar las prácticas necesarias en los diferentes sistemas de qigong para adquirir dominio en la biomecánica de los movimientos y biodinámica energética mediante la integración del cuerpo la respiración y la mente. Finalmente, ser capaces de identificar y corregir los posibles errores en la realización de ejercicios en una tercera persona.

## **Programa**

Teoría del wuji, taiji, ying-yang y wuxing (zoom)

Definición y clasificación de qigong (zoom)

Santiao: regular el cuerpo la respiración y la mente para integrarlos en una sola unidad. (zoom)

Los 3 centros energéticos o dantian. Las 3 puertas o sanguan

La postura, la verticalidad, el ajuste pelviano, la relajación funcional

La respiración, abdominal natural e invertida (zoom)

La órbita microcósmica

La mente, en calma y en atención plena (zoom)

Posturas estáticas de meditación: Zhan Zhuang

Posturas estáticas marciales: Yi Quan

Ejercicios preliminares de preparación para el 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

Los 12 ejercicios de canalización energética

Las 12 Joyas o Shi Er Duan Jin (zoom)

Qigong para manos (zoom)

Qigong para ojos o Yan Jing Cao (zoom)

Los 5 elementos Wuxing publicado por el Dr. Paul Lam de Australia.

**Medicina tradicional china**

**Profesora Xiaoxia Guo**

### **Objetivos**

Ser capaces de interpretar la terminología médica china y conocer sus principios básicos. Potenciar el pensamiento inductivo y deductivo. Reconocer la dualidad integrada. Finalmente, discriminar el macrocosmo del microcosmo y relacionar el uno con el otro en clave holística.

### **Programa**

Tipologías de energía vital o qi. Esencia, energía y mente o «Jing, qi y shen»

Funciones de los órganos. Organos y emociones. Equilibrio emocional

Clasificación de los meridianos y su trayecto.

Puntos energéticos principales activados en la práctica de qigong.

Patología de medicina tradicional china: causas internas y externas.

**Teoría y práctica del automasaje qigong**

**Profesora Núria Leonelli i Sellés**

### **Objetivos**

El objetivo de esta materia es adquirir la correcta práctica para la realización de la rutina tradicional «Masaje Taoísta para la salud y longevidad» de la escuela Taoísta de la Absoluta Realidad.

### **Programa**

Rutina tradicional de automasaje para la salud

Puntos activados y beneficios de cada aplicación

**Psicología y pedagogía**

**Profesor Javier Arnanz Sotelo**

### **Objetivos**

Desarrollar un estilo de funcionamiento del monitor que favorezca un mayor aprovechamiento de sus alumnos y una mayor adherencia al entrenamiento. Entender cuáles son los factores que están influyendo en el aprendizaje y aprender a manejar las herramientas y estrategias que faciliten la asimilación de los nuevos conceptos en la práctica educativa en particular. Por último, planificar el entrenamiento, desde la temporada completa hasta la sesión particular.

### **Programa**

Análisis de demandas

Factores implicados en la adherencia al entrenamiento

Variables psicológicas implicadas en el aprendizaje: motivación, estrés, autoconfianza, atención, nivel de activación

Herramientas y estrategias psicológicas para monitor de qigong. Establecimiento de objetivos, programación y planificación, refuerzo y corrección de errores, gestión de grupos y evaluación del progreso

### **detalle del contenido del programa práctico de qigong**

Los 5 sistemas de qigong: Baduanjin, Liuzijue, Wuqinxi, Yijinjing, Mawangdui y Shierduanjin contenido principal del curso son tradicionales. Mediante un riguroso método de análisis e investigación, la esencia de la sabiduría tradicional taoísta y budista ha sido sintetizada con fundamentos de medicina tradicional china, medicina moderna, psicología, kinesiología, ciencias del deporte y otras materias

afines. Por lo tanto, son los que actualmente ofrecen métodos de trabajo más evolucionados. También son los que mejor se adaptan a las necesidades de la sociedad actual.

#### **baduanjin • las 8 joyas**

Esta secuencia de 8 ejercicios también es conocida como “Los 8 brocados”, “Las 8 joyas”, o “Los 8 tesoros”. De hecho, estos calificativos son muy acertados pues no hay nada más valioso en la vida que aquello que nos proporciona salud física, emocional y mental. Se dice, que su creación se atribuye al General Yue Fei, de la dinastía Song, que entrenaba a su ejército con estos ejercicios. El método evolucionó hasta convertirse en un sistema de salud y calidad de vida. Dado que los movimientos activan el sistema de meridianos energéticos y actúan sobre los órganos internos favoreciendo el equilibrio físico, emocional y mental.

Actualmente es el método de qigong más popular, tanto dentro como fuera de China.

#### **liuzijue • los 6 sonidos**

Sun Si Miao, fue un prestigioso médico y farmacéutico chino del siglo V que investigó y desarrolló un sistema terapéutico basado en la fonación de 6 silabas: Shi, Ja, Ju, Zz, Chuei y Si. Las frecuencias de onda, crean una resonancia que consigue equilibrar la energía vital o qi de cada órgano interno. Por lo tanto, equilibran la esfera funcional física, emocional y mental.

El Dr. Sun Si Miao Sintetizó información de fuentes védicas, budistas y taoístas. De hecho, conocía en profundidad la medicina ayurvédica y la medicina tradicional china y adoptó toda teoría que le pareció interesante. También, prestaba mucha atención a la alquimia, a la que dedicó una entera obra, pues buscaba la inmortalidad. Además, creía en la astrología y en la magia y formulaba conjuros en lengua sánscrita. También adoptó técnicas de la tradición chamánica del norte de china. Por ultimo, cabe mencionar que rechazó el cargo de médico personal del emperador para dedicarse a la investigación. No fue un cálculo matemático, más bien un tanteo inteligente la serie de experimentos empíricos que Sun Si Miao llevó a cabo. Primeramente con sonido instrumental y luego fónico. Y un resultado sorprendente: una serie de 6 sonidos que consiguen equilibrar nuestro sistema energético.

#### **wuqinxi • los 5 animales**

“Bisagra que se mueve con frecuencia no se estropea”, decía Hua Tuo, médico taoísta del siglo II. Así es, se inspiró en las cualidades motrices y también en el comportamiento de los animales: el tigre, el ciervo, el oso, el mono y el pájaro. Y creó en base a sus conocimientos de medicina tradicional china y de qigong una serie de ejercicios que imitan a estos animales. Cada animal se corresponde con cada uno de los 5 órganos internos. Por lo tanto, con cada esfera funcional física emocional y mental.

Un aspecto muy sorprendente a la vez que lógico de la sociedad oriental es que los chinos pagaban una cuota al médico, siempre y cuando se mantuvieran en un estado saludable. Sin embargo, en el momento que caían enfermos dejaban de pagarle dado que ya no podían trabajar. Es por este motivo, que el estudio sobre la -prevención- de enfermedades alcanza un gran desarrollo y prima sobre el aspecto de -curación-. Sucede todo lo contrario en Occidente.

Como el Dr. Hua Tuo predicaba con el ejemplo vivió hasta los 102 años. Hoy en día estos ejercicios son todo un clásico en la medicina -preventiva- de China.

#### **yijinjing • 12 ejercicios para el fortalecimiento de músculos y tendones**

La leyenda atribuye a Boddhidharma o Damo, 28º Patriarca del Budismo Mahayana, la creación de ésta serie de 12 ejercicios muy benéficos para la salud. De hecho actúan sobre las fascias, músculos,

tendones y huesos, aportando fortalecimiento a nivel físico. Además de equilibrio energético, aportan calma emocional y mental. Los 12 ejercicios son amplios, armoniosos y gráciles. Ejercen un efecto terapéutico sobre las áreas osteomuscular y articular del aparato locomotor. Además ejercen un efecto benéfico sobre los sistemas: respiratorio, nervioso, digestivo y cardiovascular. por ultimo cabe mencionar que Yijinjing actúa a un nivel profundo sobre las fascias y tejido conectivo presente en todo el organismo que forma un soporte por donde se moviliza la energía, evitando estancamientos energéticos.

Cada movimiento no es un hecho aislado sino una sucesión de interacciones que implican una coordinación nerviosa, muscular y kinética. En primer lugar, la coordinación nerviosa activa una excitación e inhibición del sistema nervioso central. En segundo lugar, la coordinación muscular desarrolla la contracción y distensión de las fibras de la masa muscular. Finalmente, la coordinación kinética engloba la combinación espacial y temporal de todas las partes del cuerpo para ajustar la condición funcional al mensaje enviado por el sentido propioceptivo..La actividad analítica o aislada de un músculo no existe. Por lo tanto, los movimientos implican la concurrencia de agonistas, estabilizadores, y otros que conforman una sinergia muscular. Por lo tanto se establece un trabajo en forma de cadenas musculares. En conclusión, el sistema de Qigong Yi Jin Jing concibe el cuerpo humano como un «todo» que funciona como una orquesta, sonando acompasadamente en cada instante bajo el principio de unidad funcional.

#### **Mawangdui · 12 ejercicios de inducción energética**

La rutina de 12 movimientos reproduce 17 ejercicios de los 44 ilustrados en el lienzo de seda de Mawangdui y se caracteriza por crear un estado qigong mediante la inducción de energía en cada uno de los 12 meridianos principales mediante la atención, la respiración y los movimientos de apertura y cierre, ascenso y descenso, rotación y, estiramiento y relajación.

Cada ejercicio induce la circulación energética natural: pulmón, intestino grueso, estomago, bazo, corazón, intestino delgado, vejiga, riñón, maestro corazón, sanjiao, vesícula biliar e hígado. También incluye digitopresión en el punto Dabao y suaves automasajes.

#### **Shierduanjin · 12 Joyas en posición sentado**

Este método de qigong en posición sedente engloba ejercicios de qigong estático y dinámico, automasaje y meditación. Es una práctica ancestral que refuerza la integración cuerpo, respiración y mente en una sola unidad.

El método recoge diferentes técnicas ancestrales procedentes de la alquimia interna: castañetear los dientes, tocar el tambor celestial, enjuagarse la boca y tragar saliva ... así como visualizaciones de la tradición taoístas: la armonización de agua y fuego y la fusión de yin y yang para alcanzar un estado indiferenciado de vacuidad.

Las 12 joyas cultivan el cuerpo prestando especial atención a la columna vertebral. Actúa sobre las cintura escapular y cintura. También fortalece los brazos y piernas, éstas últimas se estiran al frente en 2 ejercicios para activar la energía y sangre en las extremidades.

#### **planificación sábados 2021-2022**

Octubre, 23

Noviembre, 23

Diciembre, 18

Enero, 22



Febrero, 19  
Marzo, 19  
Abril, 23  
Mayo, 14  
Junio, 11

### **Experiencia, más de 200 profesores diplomados por IQB:**

Diplomados cursos anteriores, ver [aquí](#)

### **Primer día de clase curso formación:**

13ª promoción, ver [aquí](#) [temporada covid](#)  
12ª promoción, ver [aquí](#)  
11ª promoción, ver [aquí](#)  
10ª promoción, ver [aquí](#)  
9ª promoción, ver [aquí](#)  
8ª promoción, ver [aquí](#)  
7ª promoción, ver [aquí](#)  
6ª promoción, ver [aquí](#)  
5ª promoción, ver [aquí](#)  
4ª promoción, ver [aquí](#)  
3ª promoción, ver [aquí](#)  
2ª promoción, ver [aquí](#)  
1ª promoción, ver [aquí](#)

### [Datos del curso](#)

#### **Método de inscripción**

Antes del 16 de Septiembre del 2021

Completar la preinscripción mediante el formulario on-line

La preinscripción no es vinculante, es decir no compromete al interesado, sin embargo, le reserva plaza.

Del 17 al 30 de Septiembre del 2021

Inscripción definitiva mediante envío de copia a color del dni/nie/pasaporte a [info@institutoqigong.com](mailto:info@institutoqigong.com)

Ingreso o transferencia bancaria del importe de la Inscripción + 1ª cuota trimestral

#### **Cuotas**

Inscripción: 85€

Cuota trimestral: 285 €

Forma de pago:

Se realiza mediante transferencia y por trimestres anticipados con vencimiento:

30 de Septiembre 2021 1ª cuota trimestral + inscripción

15 de Enero 2022 2ª cuota trimestral

15 de Abril 2022 3ª cuota trimestral

### [Completar preinscripción](#)

Tu nombre (requerido)  Deja este campo en blanco, por favor.

Apellidos (requerido)

NIF (requerido)

Fecha de nacimiento (requerido)

Población

Email (requerido)

He leído y acepto las condiciones legales y [política de privacidad](#)

CD Instituto Qigong con CIF G-55095509, tiene la finalidad de gestionar tu consulta a través de la página web y mantenerte informado sobre nuestras actividades qigong. Al aceptar consientes el tratamiento de tus datos para la finalidad indicada. Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición a través del correo electrónico: [info@institutoqigong.com](mailto:info@institutoqigong.com)