

formación profesional

curso SEMI-PRESENCIAL
formación profesional qigong
DECIMO SEXTA promoción 2024/25 2025/26

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, 2024/25 y 2025/26, de octubre a junio Total 122 horas.

frecuencia

presencial: un sábado al mes desde octubre a junio
on-line zoom: 5 sesiones, sábados por la mañana

horario

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

inicio curso

Sábado 12 de Octubre del 2024 a las 10:00 horas

instalaciones

Práctica: Campus Universitat de Barcelona ESPORTS UB . Sala de actividades dirigidas de 350m2, muy amplia, luminosa y aireada. Vestuarios y taquillas disponibles. 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 fundador de la International Health Qigong Federation organiza lo exámenes y tramita las certificaciones Preduan-1, 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 15 + 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.



Raül Verdaguer i Salvans
Profesor de Medicina Tradicional China

Acupuntor, diplomado en Medicina China por la Escuela Li Ping de acupuntura y MTC y Pulsología por la Escuela 5 Elements. Certificado en Lesiones y Patologías y Cadenas Musculares y Emociones con el método FISIOM.

Practicante de qigong desde 1998, es Instructor de qigong por el Instituto Qigong Barcelona, 3º Duan por la IHQF, Diplomado en Qigong Médico (Nei Yang Gong) por el Centro Nacional de Formación de Qigong Médico de Beidahe y en Qigong Médico Clásico. Imparte clases, talleres y retiros de qigong en las comarcas del Ripollès, Osona i Garrotxa.

www.yuandao.cat

.....



Javier Arnanz Sotelo
Profesor de psicología y pedagogía

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 nunca ha dejado de formarse. 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 de Taijiquan, 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 -pedagogía interactiva-: 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 propósito de 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.

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 (107 horas; 101 presenciales + 6 on-line)

Medicina tradicional china (7 horas)

Teoría y práctica del automasaje qigong (2 horas)

Psicología y Pedagogía (6 horas)

Total 122

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 filosofía 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

Definición y clasificación de qigong

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

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, invertida y fonación Liuzijue (zoom)

La órbita microcósmica (zoom)

La mente, en calma y en atención plena

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 de canalización energética o Mawangdui

Los 6 ejercicios para mejorar la visión, edición adultos, o Ming Mu Gong

Los 8 ejercicios para la salud de la columna vertebral o Jichui PingHeng Fang

Qigong para calmar la mente y reducir la hipertensión Jiang Ya Fang

Qigong para manos (zoom)

Lujong, qigong tibetano

Etnobotánica en clave energética:

Conexión telúrica y conexión cósmica
Intercambio energético con pinos, encinas o hayas.

Medicina tradicional china
Profesora Dra. Dafne Nieto Ferrer

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. Órganos 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

Las 6 series de qigong: Baduanjin, Liuzijue, Wuqinxi, Mawangdui, Ming Mu Gong, JiChui PingHeng Fang y Jiang Ya Fang son contenido principal del curso. 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 métodos que actualmente ofrecen mayor garantía para preservar la salud.

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.

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, estómago, bazo, corazón, intestino delgado, vejiga, riñón, maestro corazón, sanjiao, vesícula biliar e hígado. También incluye digitopresión en el punto Dabao y suaves automasajes.

Mingmugong · 6 ejercicios para mejorar la visión

La serie de 6 ejercicios, versión para adultos, recopila las mejores técnicas psicofisiológicas de la historia milenaria del qigong:

- . posturas estáticas de integración cuerpo/respiración/mente
- . ejercicios dinámicos de canalización energética.. visualizaciones para humedecer y nutrir de sangre y qi los ojos
- . presión en puntos y automasajes, tanto en el área ocular como en los órganos para estimular, sedar o movilizar qi.
- . alquimia interna: tocar el tambor celestial y castañetear los dientes. Generar saliva, enjuagarse la boca y tragarla 3 veces. Escarbar el suelo.

Un arsenal de múltiples técnicas milenarias para paliar los problemas de visión por abuso de dispositivos con pantalla.

Jichuipinghengfang · Receta para la salud de la columna vertebral

Receta de 8 ejercicios qigong que aporta movilidad y flexibilidad a la columna vertebral a la vez que tonifica la musculatura. Hace hincapié en el movimiento de extensión de la columna tanto para estirar y tonificar la musculatura de la espalda como para hidratar y oxigenar los discos intervertebrales.

La serie de ejercicios se ha concebido siguiendo la biomecánica de la columna vertebral y la teoría del meridiano Du. De hecho, la práctica de los ejercicios reeduca la postura de la columna cervical, torácica, lumbar y sacro-coccígea. También regula eficazmente la escoliosis y palía los síntomas causados por la dislocación de procesos articulares intervertebrales en los nervios espinales y arterias vertebrales.

Jiang Ya Fang · Receta para reducir la hipertensión

Traducida como “receta para reducir la hipertensión” forma parte del elenco de 18 “prescripciones” formuladas por el Centro de Gestión de Qigong de Salud de la Administración General Estatal de Deportes y la Asociación China de Qigong de Salud para paliar las patologías más comunes que afectan la población China.

Según la MTC la hipertensión es causada por el estrés mental sostenido, la preocupación, la irritabilidad, la impermanencia de la vida diaria, así como una dieta inadecuada.

Por lo tanto, para reducir la hipertensión, lo primero y más importante es relajar el cuerpo y calmar la mente. Lo segundo es tonificar riñón, armonizar las funciones del hígado y circular la estasis de sangre para regular la función cardíaca. En resumen, la fórmula de 8 ejercicios restaura un nuevo equilibrio energético en riñón, hígado y corazón siguiendo el concepto de “monarca, ministro y asistente” de la medicina china.

Por si fuera poco, además de reducir la hipertensión, es una fórmula muy efectiva para paliar la ansiedad crónica porque aporta calma y tranquilidad.

planificación sábados 2024-2025

Octubre, 12
Noviembre, 16
Diciembre, 21
Enero, 18
Febrero, 15
Marzo, 15
Abril, 12
Mayo, 17
Junio, 7

Las sesiones zoom se imparten sábados por la mañana y no entran dentro de esta planificación. Están programadas en la temporalización del contenido del primer y segundo curso. Las sesiones zoom quedan grabadas en la nube durante 7 días para su posterior visualización o consulta.

Cultivamos la **honestidad y transparencia** en toda la información que proporcionamos, por este motivo documentamos nuestra experiencia formativa desde el 2007, con más de 200 profesores diplomados por IQB:

Diplomados cursos anteriores, ver **aquí**

Primer día de clase curso formación:

15ª promoción **ver aquí**
14ª promoción, ver **aquí** temporada covid
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 25 de Septiembre del 2024

Completar la preinscripción mediante el formulario on-line

La preinscripción no es vinculante, es decir, no compromete a ninguna de las partes.

Del 26 de Septiembre al 1º de octubre del 2024

Inscripción definitiva mediante envío de copia a color del dni/nie/pasaporte a
info@institutoqigong.com

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

Cuotas

Inscripción: 90€

Cuota trimestral: 360 €

Forma de pago:

Se realiza mediante transferencia y por trimestres anticipados con vencimiento:

30 de Septiembre 2024 1ª cuota trimestral + inscripción

15 de Enero 2025 2ª cuota trimestral

15 de Abril 2025 3ª cuota trimestral

Completar preinscripción

Tu nombre (requerido) Por favor, deja este campo vacío.

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