



# CHI KUNG TERAPEUTICO

Curso de formación

Comienza: **22 de Octubre 2017**

**TITULACIÓN: ESCUELA SUPERIOR DE QI GONG XIAO YAO**

*“Cuando hago Chi Kung por momentos desaparezco  
y es en esos momentos cuando más presente estoy”*

*El Chi Kung o Qi Gong, es un conjunto de prácticas orientadas a mejorar la salud del ser humano con todo lo que ello implica, el cuerpo, la mente y la energía (CHI).*

*Tiene su origen en China hace unos 4000 años y se basa en los principios energéticos del Yin y el Yang y en la visión de la Medicina Tradicional China acerca de la salud, como un sistema de energías circulando en nuestro interior, en equilibrio con la naturaleza y el cosmos que nos rodea.*

*Para comprender lo que es el Chi Kung debemos tomar en cuenta que abarca al ser humano en su totalidad, desde lo energético a lo físico, pasando por lo emocional y lo espiritual.*

*Para definirlo en pocas palabras, QI GONG es:*

***“El arte de cultivar la inteligencia del corazón  
para descubrir nuestra verdadera naturaleza  
y aprender a utilizar el CHI...”***

***Para vivir largos años con salud y vitalidad”***

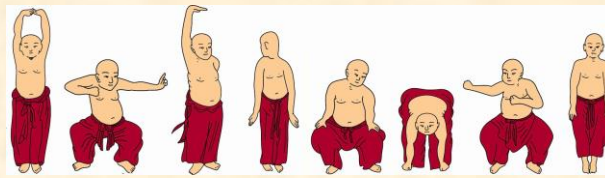


## PROGRAMA GENERAL DEL CURSO

*La formación está dirigida a todo tipo de personas interesadas por la salud, tanto a profesionales que desean mejorar sus herramientas y ampliar su ámbito de trabajo, como a cualquiera que desee practicar CHI KUNG para fortalecer su salud o por el puro placer de disfrutar de sus beneficios.*

- Emplear el Chi Kung para tratar aspectos concretos de la salud
- Mejorar el funcionamiento de los diferentes órganos
- Mejorar los diferentes sistemas vitales: respiratorio, digestivo, circulatorio, nervioso, inmunológico, etc.
- Ejercicios para mejorar la: osteoporosis, descalcificación, inflamación y debilidad de los huesos
- Problemas articulares: artrosis, artritis, inflamaciones y debilidad en las articulaciones
- Fortalecer la columna y mejorar problemas de: protusiones, hernias discales, etc.
- Equilibrar las Cinco energías: Calor, Frio, sequedad, Humedad y Viento
- Mejorar la circulación de la sangre y la energía (CHI)
- Mejorar la calidad de los músculos y tendones
- Fortalecer el cuerpo
- Mejorar la vista con Chi Kung
- Problemas genitourinarios en la mujer y en el hombre
- Mejorar el sistema digestivo
- Armonizar nuestras emociones y calmar el corazón
- Desarrollar la paz interior y mejorar la concentración





## CONTENIDO DE LOS 9 SEMINARIOS

### 1- (22 de Octubre - 2017)

### BA DUAN JIN (LAS OCHO JOYAS) - CHI KUNG GENERAL

El Ba Duan Jin es una serie de Chi kung con más de 800 años de antigüedad, conocida también como Las Ocho Piezas del Brocado, Las Ocho Joyas o Los Ocho Tesoros, nos da una idea del valor que tradicionalmente le asignan los Chinos por sus beneficios sobre la salud, al aportar un excelente trabajo sobre los órganos, sistema nervioso y tendones.

Entre sus ejercicios se encuentran algunos de notable efecto terapéutico sobre las emociones y nuestro psiquismo en general y otros que regulan la energía en los 12 Meridianos Principales y los 8 Vasos Maravillosos.

*Los ejercicios que presentamos aquí, provienen del templo de Shaolín de Fu Ké, este estilo es el más completo y eficaz para reforzar la salud, fortalecer el cuerpo y regular la energía en general.*



### 2- (19 de Noviembre -2017)

### CHI KUNG DEL TIGRE BLANCO - PARA LOS PULMONES

EL TIGRE BLANCO: es el animal que simboliza la energía del Elemento Metal y por lo tanto de los Pulmones.

Esta serie de 11 ejercicios trabaja sobre todos los aspectos relacionados con la energía de los pulmones, desde la parte fisiológica de las funciones respiratorias, a los aspectos energéticos como MOTOR Y MAESTROS de las energías, a los aspectos psíquicos y del comportamiento relacionados con estos órganos para conseguir el equilibrio adecuado para nuestra salud y nuestro mundo emocional, lo que se traduce en:

*Vitalidad, equilibrio, independencia, sentimiento de libertad y una gran fuerza interior en nuestras vidas.*



### 3- (17 de Diciembre - 2017)

### EJERCICIOS DE TORSIONES Y CHI KUNG - PARA LOS HUESOS

Los huesos son la estructura más profunda donde se guarda nuestra salud, contienen la médula roja donde se producen los glóbulos rojos de la sangre que transportan el oxígeno a las células y los glóbulos blancos que entrarán a formar parte del sistema defensivo y la médula amarilla que es una importante reserva de energía.

Mantener una buena calidad de nuestros huesos a cualquier edad está alcance de todos, aunque hay ciertos factores que facilitan su deterioro, como la falta de ejercicio, no darles la movilidad adecuada a las articulaciones, la obesidad, el estrés y una mala alimentación.

*¿Huesos débiles?, ¿Problemas en las articulaciones?... los dolores de huesos y articulaciones y la pérdida de movilidad en las mismas son problemas que se presentan con gran frecuencia en nuestra sociedad.*



#### 4- (21 de Enero – 2018)

#### CHI KUNG DEL DRAGON DE AGUA - PARA LOS RIÑONES

Los Riñones generan los líquidos orgánicos y los distribuyen. Almacenan la esencia heredada y la adquirida. Rigen el equilibrio térmico (frío-calor). Nutren a los huesos, los dientes y el pelo. Regulan el desarrollo del feto. Rigen el sistema genitourinario y el ano, el sistema neuro-endocrino y el útero.

Aportan su energía para formar la médula ósea, la medula espinal y el cerebro. De ellos depende el sentido del oído. Fijan la memoria y son el asiento de la voluntad. De ellos depende nuestra resistencia física y la responsabilidad, como la habilidad para dar respuestas “hábiles” ante las situaciones de la vida.



*¿Cansancio?, ¿pérdida de memoria?, ¿falta de voluntad?, ¿temor al frío?, ¿problemas de huesos?, ¿miedos?... ¿impotencia?, ¿esterilidad?... Estos son algunos síntomas de que nuestros riñones tienen poca energía.*

#### 5- (25 de Febrero - 2018)

#### MERIDIANOS TENDINOMUSCULARES - PARA LOS TENDONES

Músculos, tendones y huesos forman un mismo sistema, los tendones unen los músculos a los huesos, facilitando el movimiento del músculo sobre el hueso, están formados por fibras de colágeno que les aportan resistencia y elastina que les da elasticidad.

A partir de los 30 años los tendones van perdiendo su elasticidad y se vuelven menos resistentes, esto los hace más vulnerables a las roturas y las lesiones aparecen con mayor frecuencia.

El Chi Kung ha desarrollado una serie de 12 estiramientos que actúan sobre el recorrido específico de los Meridianos Tendino Musculares, lo que nos proporciona un excelente trabajo de reforzamiento sobre nuestros huesos, tendones y ligamentos, a la vez que mejoramos la circulación del Chi en el sistema de meridianos.



*Con el paso de los años, la falta de variedad en los movimientos y los esfuerzos excesivos, deterioran nuestros tendones, ocasionando lesiones dolorosas que pueden acarrear molestias crónicas.*

#### 6- (24 de Marzo - 2018)

#### CHI KUNG DEL BOSQUE DE BAMBÚ - PARA EL HIGADO

En la estructura energética del Ser Humano, el Hígado se encarga de mover la energía haciendo que el Qi circule libremente, en lo físico aporta movimiento y dinamismo al cuerpo, abasteciendo de sangre y energía a los músculos y tendones, rige el sentido de la vista, y nos hace ser resueltos, ingeniosos y creativos ante los desafíos de la vida....

La patología más frecuente relacionada con el hígado es cortar o reducir esta tendencia a la expansión, esto es el estancamiento del Qi de hígado.

*Cansancio, irritación, estrés....*

*¿Te enfadas con facilidad o te cuesta expresar tus emociones?, ¿tienes problemas musculares, ojos secos, ansiedad, insomnio, desarreglos menstruales?....*

*Estos son algunos síntomas de que la energía del hígado no funciona bien.*



## 7- (22 de Abril - 2018)

## WU DANG YAN GONG - QI GONG DE LOS OJOS

La vida en forma de imágenes y colores llega a nosotros a través de los ojos y también la mirada expresa nuestro estado de ánimo, formando así una vía de comunicación con el mundo en dos direcciones.

Una mirada luminosa y clara es señal de buena vitalidad, mientras que si los ojos están opacos y apagados, denotan falta de energía y mala salud. El ojo está conectado con el cerebro a través del nervio óptico, con lo que nos aporta mucha información sobre el sistema nervioso y el cerebro.

A los ojos llega la energía que producen todos los órganos a través del sistema de meridianos, pero especialmente del hígado, un antiguo tratado de Medicina China dice: Sólo a condición de que el hígado esté lleno de sangre los ojos pueden ver.



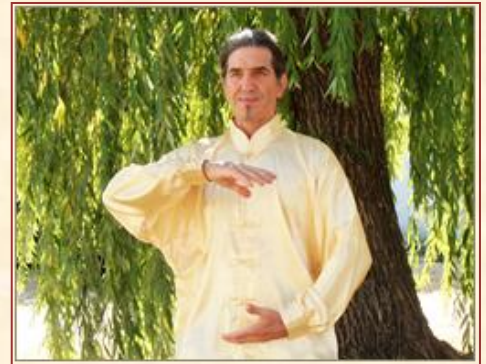
*“Nuestros ojos son las ventanas del alma y de la inteligencia, y dicen muchas cosas acerca de nuestra salud física y el estado emocional y mental de cada persona”*

## 8- (20 de Mayo - 2018)

## CHI KUNG DEL AVE FENIX - PARA EL ESTOMAGO

Según la Medicina China, al Estómago se le llama la fábrica de la salud y junto con el Bazo–Páncreas son los primeros órganos encargados de extraer la esencia de los alimentos y distribuirla por todo nuestro cuerpo, entre los dos constituyen el elemento Tierra, forman la carne y junto con la energía del Pulmón crean un flujo armonioso de ENERGÍA NUTRICIA por todo el cuerpo, llevando el alimento a cada célula, distribuyendo la humedad, hidratando los tejidos y repartiendo la grasa corporal para formar las redondeces propias de la forma humana, en resumen se encargan del metabolismo en general.

*“El Estómago es la fábrica de la salud y de la energía que adquirimos”*



## 9- (17 de Junio - 2018)

## CHI KUNG DEL LOTO ROJO - PARA EL CORAZON

### CUALIDADES DEL CORAZON:

- El amor y la consciencia son nuestras cualidades más humanas
- Sentirnos seguros en las relaciones: amar y ser amados
- La confianza frente al miedo y la ansiedad
- Ser creativos y realizar nuestros proyectos con eficacia
- El don de la palabra y la comunicación sincera
- Integrar el corazón con la sexualidad nos completa
- Crear unas relaciones sanas y armoniosas con los demás nos hace más felices

### CUANDO LAS ENERGÍAS DEL CORAZÓN Y EL ELEMENTO FUEGO ESTÁN EQUILIBRADAS:

- Nos sentimos alegres y creativos en todos los aspectos de la vida, desde el trabajo a las relaciones afectivas
- Vivimos nuestra vida como una constante renovación
- Nuestro conocimiento del mundo se llena de lucidez y compasión
- La comunicación con las palabras es auténtica y llena de fuerza porque sale del corazón
- Las relaciones que creamos en la vida resultan satisfactorias y seguras para todos, llenas de respeto y calor.



*“Las energías del Fuego son las encargadas de la consciencia, el amor y la comunicación y de hacer que nuestras relaciones con los demás resulten seguras, creativas y exitosas”*

## DATOS DEL CURSO

**DIRECCIÓN:** "Centro Mandala" C/ Cabeza 15 - 2º D / (Madrid - Tirso de Molina)

**HORARIO:** 9.30 a 14h y 16 a 20h

**IMPORTE DEL CURSO:** El curso tiene un importe de 1.350€ que se reparte en 9 mensualidades de 135€ cada una, más una matrícula de 135€

### OPCIONES DE PAGO:

- 1) Matrícula de 135€ más 9 mensualidades de 135€ = 1.350€
- 2) El pago en su totalidad se hace de una sola vez: 15% de descuento = 1.147€
- 3) Trimestral: 10% descuento por trimestre: matrícula 135€ + 365€ x3 = 1.230€

**INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES:** JANÚ RUIZ - 914 131 421 - 656 676 231

[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com) - [janu@chikungtaojanu.com](mailto:janu@chikungtaojanu.com)

**\*La reserva de plaza se llevará a cabo por riguroso orden de inscripción, para ello es necesario realizar un ingreso de 135€ en el Nº de cuenta que se facilitará a las personas interesadas\***



## CONSIDERACIONES SOBRE EL CURSO



**1- MEJORAR LA SALUD:** el curso de Chi Kung Terapéutico nos proporciona numerosas herramientas para mejorar nuestra salud y poder ayudar a los demás, en forma de ejercicios prácticos y conocimientos teóricos.

Las diferentes formas de Chi Kung que se aprenden en esta formación engloban todos los sistemas de órganos y la mayoría de los problemas de salud que encontramos habitualmente se pueden tratar y mejorar con los ejercicios que aprenderemos.

**2- CURSO DE 9 MESES:** el curso comienza en Octubre y termina en Junio, con un seminario al mes.

Durante este tiempo se aprende la formación práctica con ejercicios de Chi Kung y teórica en Medicina Tradicional China y filosofía del Tao.

**3- FORMACIÓN:** la formación está dirigida a todo tipo de personas interesadas por la salud, tanto a profesionales que desean mejorar sus herramientas y ampliar su ámbito de trabajo, como a cualquiera que desee practicar CHI KUNG para fortalecer su salud o por el puro placer de disfrutar de sus beneficios.

**4- EL SEGUIMIENTO DE CADA ALUMNO ES PERSONALIZADO:** tomando en cuenta las características especiales de cada alumno, su estado de salud o posibles lesiones, sus condiciones físicas y necesidades de aprendizaje, aconsejándole en todo momento lo mejor para que progrese con seguridad.

**5- CERTIFICADOS:** por cada seminario realizado se entregará al alumno un certificado de asistencia, como justificante de las horas de práctica llevadas a cabo y del contenido de dicho seminario.

**6- EXÁMENES y DIPLOMAS:** una vez completados los 9 seminarios del curso, los alumnos que deseen obtener el diploma como terapeuta, deberán superar la prueba de evaluación final teórico-práctica que se llevará a cabo en una fecha por determinar entre aquellos que estén interesados.

El examen se hace fuera del programa de los cursos de formación, por lo que lleva un coste añadido de 135€.

El diploma será acreditativo de haber aprovechado con éxito las enseñanzas recogidas a lo largo del periodo de formación y del número de horas empleadas en la práctica.

El diploma lo entrega la: **"ESCUELA SUPERIOR DE QI GONG XIAO YAO"**.

**7- ASISTIR A SEMINARIOS SUELTOS:** para el caso de alumnos que no desean realizar la formación al completo y estén interesados en asistir a seminarios sueltos, el precio es de 150€.

**8- CICLO DE FORMACIÓN COMPLETO:** para aquellos alumnos que se inscriben en la formación, se entiende que los nueve seminarios forman un UNICO CICLO COMPLETO y no es divisible en seminarios independientes. En el caso de que el alumno no pudiera asistir a algún seminario, deberá abonarlo igualmente, pudiéndolo recuperar el siguiente año sin cargo económico alguno.

**9- REPASAR CON 50% DE DESCUENTO:** Repasar lo que se ha aprendido es la mejor forma de asentar los conocimientos adquiridos y perfeccionar los detalles.

**10- APUNTES:** en los seminarios se entregarán apuntes, explicando la utilidad de cada ejercicio y sus beneficios para la salud. También se entregarán apuntes sobre la teoría que se dará durante la formación.

**11- PRACTICAR CON DVD:** durante el curso existe la posibilidad de adquirir el DVD correspondiente a cada seminario a un precio especial para los alumnos de la formación. El vídeo contiene la parte práctica de los ejercicios de Chi Kung detenidamente explicados, lo que facilita el repaso para el alumno.

El DVD no es un sustituto de la formación, es una herramienta de apoyo para el curso.

*Hay algo sin forma y perfecto  
Que existía antes que el Universo naciera.  
Es sereno. Vacío. Solitario. Inmutable. Infinito.  
Eternamente presente. Es la madre del Universo.  
A falta de un nombre mejor lo llamo Tao.*

*Fluye a través de todo,  
dentro y fuera de todo,  
y al origen de todo retorna.*

*El Tao es grande. El Universo es grande.  
La Tierra es grande. El Hombre es grande.  
Estos son los cuatro grandes poderes.*

*El Hombre sigue a la Tierra.  
La Tierra sigue al Universo.  
El Universo sigue al Tao.  
El Tao se sigue a sí mismo.*

*Lao Tzu "Tao Te Ching"*



*El curso es ante todo una experiencia personal de transformación, el cuerpo rejuvenece, se hace más fuerte y sano, la energía y la sangre circulan mejor, la mente se vuelve estable y encuentra su centro, y el espíritu florece en paz.*

*Espero que esta información te resulte de interés.*

*Recibe un cordial saludo.*

*Janú Ruiz*

*www.chikungtaojanu.com - janu@chikungtaojanu.com*

