

CURSO INSTRUCTORADO DE CHI KUNG / QI GONG – 10 MÓDULOS

MÓDULO 1 — Origen, filosofía y bases del Chi Kung

- Historia del Qi Gong desde las antiguas dinastías hasta la actualidad.
 - Influencias del **Taoísmo**, el **Budismo Chan**, la medicina china y los estilos marciales internos.
 - El concepto de Dao, Yin-Yang y los Cinco Movimientos como base del cultivo interno.
 - El cuerpo como puente entre Cielo y Tierra.
 - Objetivos: salud, longevidad, equilibrio emocional y cultivo del Shen.
 - **Práctica Nivel 1:** postura de centramiento y respiración natural.
-

MÓDULO 2 — Qué es el Qi y cómo se manifiesta

- Definiciones clásicas del Qi según la medicina, el taoísmo y los textos del Neijing.
 - Funciones del Qi en el cuerpo.
 - Tipos de Qi en MTC:
 - Yuan Qi
 - Zong Qi
 - Ying Qi
 - Wei Qi
 - Jing-Qi
 - Relación Qi–Sangre (Xue) y Qi–Jing (Esencia).
 - **Práctica Nivel 1:** respiración abdominal y percepción del Dantian inferior.
-

MÓDULO 3 — Tipos de Chi Kung

- **Chi Kung de salud y médico:** regulación y prevención.
 - **Chi Kung taoísta:** cultivo interno, circulación de energía, alquimia.
 - **Chi Kung marcial:** fuerza interna, estructura, raíz.
 - Diferencias entre intención, tiempo, respiración y profundidad energética.
 - **Práctica Nivel 1:** movimientos básicos de abrir y cerrar.
-

MÓDULO 4 — Respiración en el Chi Kung

- Respiración natural, suave y continua.
 - Respiración abdominal, torácica y completa.
 - Respiración inversa taoísta.
 - Cómo sincronizar respiración + movimiento + intención (Yi).
 - Ritmos, pausas, fases respiratorias y su impacto energético.
 - **Práctica Nivel 1:** “Las 6 Respiraciones del Chi”, regulando Yin y Yang.
-

MÓDULO 5 — Circulación del Qi y la Sangre

- Cómo fluye el Qi: ascenso, descenso, entrada y salida.
 - Movimiento Yang ascendente y expansión Yin descendente.
 - Por qué se estanca la energía y cómo liberar bloqueos.
 - Circulación de Qi en los meridianos y tejido fascial.
 - **Práctica Nivel 2:** conducir el Qi por brazos y piernas con movimientos conectados.
-

MÓDULO 6 — Los tres Dantian y los canales principales

- Dantian Inferior: raíz, vitalidad y energía ancestral.
 - Dantian Medio: emociones, pulmones, corazón y sangre.
 - Dantian Superior: claridad mental, espíritu, intuición.
 - Meridianos Du Mai, Ren Mai y Chong Mai en la práctica del Chi Kung.
 - **Práctica Nivel 2:** respiración a los tres Dantian + “trabajo del eje interno”.
-

MÓDULO 7 — Estructura corporal, Song y alineación

- Principios de alineación corporal para que el Qi circule sin obstrucciones.
 - El arte de *Song*: relajación activa sin perder estructura.
 - Enraizamiento y conexión Tierra–Cielo.
 - Suavizar articulaciones, liberar la columna y activar la fascia.
 - **Práctica Nivel 2:** “Los 9 Puentes” – movilidad progresiva de articulaciones.
-

MÓDULO 8 — Rutina Taoísta de Chi Kung – Nivel 1

Ejercicios de iniciación

- Despertar del Qi.

- Activar los meridianos Yin.
 - Movimientos suaves para flexibilizar tendones.
 - Regular respiración y mente.
 - Limpiar y dispersar estancamientos.
 - Recoger y sellar el Qi en el Dantian.
 - **Objetivo:** coordinar movimiento + respiración + intención.
-

MÓDULO 9 — Rutina Taoísta de Chi Kung – Nivel 2

Ejercicios intermedios

- Movimientos espirales y ondulantes.
 - Activación de la columna, Du Mai y Ren Mai.
 - Regulación emocional y respiración más profunda.
 - Técnicas de conducción del Qi a manos y pies.
 - Enfocar la mente en el movimiento interno.
 - **Objetivo:** sentir el Qi fluyendo de manera estable y continua.
-

MÓDULO 10 — Rutina Taoísta de Chi Kung – Nivel 3 + Alquimia Interna

Ejercicios avanzados

- Respiración inversa taoísta aplicada al movimiento.
- Circulación interna: Pequeña Circulación Celestial (Xiao Zhou Tian).
- Refinamiento de Jing → Qi → Shen.
- Quietud en movimiento y movimiento en quietud.
- Meditación de integración y cierre energético.
- Ética del instructor: enseñar desde la práctica interna, no desde la teoría.
- **Objetivo:** unificar estructura, energía y mente en un cuerpo consciente.