

## 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.