



## ESCUELA SUPERIOR DE TECNICAS PARASANITARIAS

C/SANTA ANA, 26 –BAJO

24003-LEON

TELF: 987.23.23.47

[estp@escuela-estp.es](mailto:estp@escuela-estp.es)

C/BENITO DE CASTRO,8 BJ

28.028-MADRID

TELF: 913.56.96.04

[estp-madrid@hotmail.com](mailto:estp-madrid@hotmail.com)

## Seminario extraordinario en LEON (Agosto 2010)

### Qi Gong (Gimnasia China)

En este seminario nos introduciremos, en la práctica del Qi Gong médico, ampliamente utilizado en los hospitales y centros de salud de la República Popular China. El objetivo del curso es iniciarse en unas técnicas que dotarán de salud integral al terapeuta, así como nos permitirá dirigir la recuperación de nuestros propios pacientes de una manera sencilla y razonada, pudiendo estos beneficiarse de las múltiples ventajas que la práctica de estas técnicas nos ofrece.

El Qi Gong o “Gimnasia China” puede ser la tabla de salvación de la rehabilitación orgánica y fuente de nuevas sensaciones de bienestar ante la posibilidad de rehacerse y retrasar el envejecimiento, conociéndose a uno mismo.

Todas las actividades las realizaremos dentro de un maravilloso entorno natural de la montaña-ribera leonesa, y así, en nuestro tiempo libre podremos disfrutar de las distintas opciones y paisajes que este lugar nos brinda.

#### Programa.

-¿Qué es el Qi Gong?

- Origen y desarrollo.

-Teoría sobre el Qi Gong, el Shen, el Qi, el Jing.

-Las funciones del Qi Gong y sus efectos terapéuticos.

-Características generales y comparativas con la gimnasia occidental.

-Consejos y requerimientos para la realización de los ejercicios.

Requerimientos del cuerpo.

Requerimientos del espíritu.

Requerimientos de la mente.

Requerimientos de la respiración.

Aptitud cara al aprendizaje.

Requerimientos de la individualización.

-El control del cuerpo.

La función de la postura

La postura en el ejercicio del Qi gong.

-Posiciones.

Sentada normalmente.

Sentada con los pies cruzados.

Sentada con una pierna sobre la otra.

Acostada (decúbito prono).

Yacente lateral.

Posición de pie y caminata.

-Tranquilidad mental (Regulación de las actividades mentales).

Concentración de la mente.

Atención a la respiración.

Contención de la respiración

Decir palabras mentalmente.

Escuchar la respiración.

El papel de la concentración mental.

-Las condiciones para la tranquilización mental.

El criterio para la concentración mental.

Las fases de la tranquilización mental.

-Regulación de la respiración en el Qi Gong.

Función y objetivos de la respiración.

Tipos de la respiración (Natural, normal, contraria, círculo pequeño y grande).

Fases de la respiración.

-Indicaciones y contraindicaciones en el Qi gong, de la mente y de la respiración.

- Efectos normales y reacciones anormales.

-Practicadas basadas en los ejercicios realizados con pacientes de edad avanzada así como enfermos y practicantes de artes marciales, inspiradas en las múltiples formas tales como el Ba Dua Jin, Yi Jin Jing, Aves o ejercicios de separación de nubes, todos ellos adaptados a sus condiciones particulares.

**Dirigido a:** Alumnos de acupuntura, acupuntores, osteópatas, masajistas que quieran iniciarse en la Gimnasia China.

**Impartido por:** Héctor Jano Arruebarrena.

Profesor de la ESTP.

Doctor en Acupuntura por el GK y la W.F.C.M.S.

Monitor de Qi gong.

**Fechas:** 13 -14 -15 de Agosto del 2010.

**Horario:**

Viernes - 16.00-21.00 horas

Sábado - 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 21.00 horas

Domingo - 9.00 a 14.00 horas

**Duración:** 20 horas

**Lugar** – La Vecilla (Área de la Naturaleza Sta. Catalina) 24.080 - LEON

**Fecha de inscripción** - Antes 25 julio de 2010 (atención son plazas limitadas)

**Precio del Curso** - 200€

**Precio del Curso con alojamiento y pensión completa-** 280€ (el alojamiento será en el mismo lugar donde se hace el curso, en El Area de Naturaleza Santa Catalina de la Vecilla –León- **en régimen de albergue**, el alojamiento es en habitaciones de 8 plazas en literas. **ATENCION-** existe un número limitado de plazas en el albergue, se reservará por riguroso orden de inscripción.

**Plazo de inscripción y matrícula:** al ser el número de plazas limitado, para asistir, es imprescindible confirmar la disponibilidad de plazas antes de hacer la reserva (para ello debe llamar a la secretaria de **LEON – 987.23.23.47**) y abonar el 100% del importe del curso en la cuenta del Banco Santander- 0049-6739-16-2616180364 - antes del 25 de julio, la reserva de plaza será por orden riguroso de inscripción. **NOTA-** en caso de que el alumno no desarrolle el curso, tendrá una penalización del 50% del importe abonado.

**OTROS ALOJAMIENTOS-** en zonas próximas al lugar donde se va a desarrollar el curso existen otras opciones de alojamiento, entre ellas y a mero tipo informativo, están:

**CASA CANDANA-**

C/ Dama de Arintero,84 (La Cándana de Curueño- León) –987.741108-670.792.010  
(situado a 1.5 Km)

**HOSTAL LAS HOCES**

C/ La Estación, 27 (La Vecilla de Curueño- León)- 987.741.233  
(situado en el mismo pueblo)

**HOSTAL OREJAS**

Barrio de la Estación (La Vecilla de Curueño- León) – 987.741.397  
(situado en el mismo pueblo)

**CAMPING LA COTA**

Crt.Valdelugeros,LE-321, Km-19 (La Vecilla- León)- 987.741.091  
(situado en el mismo pueblo)

**CENTRO DE TURISMO RURAL FUENTE DEL OSO**

Aviados- León – 987.741.402  
(situado a 4 Km)

Atentamente

León, 19 de Mayo del 2010  
SECRETARIA