

PROGRAMA DE ESTUDIO del
PROFESORADO de QI GONG de
EL CENTRO

Director: Gustavo Villar

Desde el año 2006 existe en EL CENTRO, de City Bell, el PROFESORADO de QI GONG (Chi Kung), de 4 años, más talleres y cursos de posgrado opcionales para seguir profundizando y consolidando la formación en ésta maravillosa disciplina terapéutica, que integra la sabiduría milenaria taoísta con los últimos descubrimientos de la ciencia contemporánea.

Estudiamos tanto las técnicas clásicas antiguas, como el Chikung de los 5 Animales, Yi Jin Jing, Ba Duan Jin, como las nuevas ciencias del Chikung, de los maestros Guo Lin, Lin Hou Shen, y Pang He Ming.

Se suman a las cursadas, seminarios y talleres extracurriculares, a cargo de prestigiosos profesionales, para profundizar los conocimientos de los estudiantes.

El profesorado de Qi Gong de EL CENTRO se dicta también en La Plata.

METODOLOGÍA

Cuatro años de formación profesional docente y terapéutica.

Existe también la posibilidad de prolongar el aprendizaje y ampliar los conocimientos a través de clases de posgrado, en el modo de cursadas anuales, semestrales, talleres y cursos, al igual que pasantías para afianzar la didáctica.

El pago de la cuota en cualquiera de los lugares donde se imparte el profesorado habilita a cursar también en los otros lugares, con lo cual, el que lo desee, podrá tomar 3 clases semanales abonando una. Esto es un estímulo destinado a aquellos que realmente sienten un compromiso con esta formación.

Serán obligatorias las prácticas docentes a partir de 2º año en espacios que la misma escuela provee, incluidas las clases en el Hospital San Martín de La Plata.

El título de Profesor de Chi Kung se obtiene luego de haber cursado 8 módulos semestrales (4 años), y aprobado los exámenes de cada módulo. Se puede profundizar la formación cursando otras técnicas en años subsiguientes.

Existe una extensa bibliografía disponible para cada año en forma de apuntes, libros y videos.

La inscripción está abierta todo el año. Siempre se podrá asistir a clases, pero sólo se podrá rendir examen habiendo cursado por lo menos un 80% del módulo.

-Tercer año: diploma de Instructor de Qi Gong

- Cuarto año: diploma de Profesor de Qi Gong.

- De quinto en adelante: diplomas de posgrado y perfeccionamiento.

No son necesarios conocimientos previos al momento de iniciar.

Y no es obligatorio rendir los exámenes para aquellos que sólo aspiran a profundizar los conocimientos de Qi Gong para beneficio propio, con el objeto de llevar una vida más sana, sin aspirar a obtener un diploma que los avale para trabajar como docentes.

PROGRAMA DEL PROFESORADO DE QI GONG CURSADA ANUAL.

Habrà un examen al finalizar cada módulo, que involucra la teoría y práctica de la cursada. La mayoría de los videos y apuntes del Profesorado de Qi Gong se encuentran a disposición del alumnado en el blog de EL CENTRO, además de estar en formato DVD.

ESTIRAMIENTO DE MERIDIANOS TENDINOMUSCULARES. Módulo semestral.

Ejercicios para desbloquear los 12 meridianos por los que circula el

CHI GUARDIÁN, responsable del sistema inmunitario frente a las energías perversas externas.

Bibliografía:

Qi Gong. El arte de captar y transmitir la energía. Mario Shwarz. Ed: Kier

Chi Kung Camisa de Hierro. Mantak Chia.

Estiramiento de Mer.Tend.musc. Yves Requena.

Apuntes.

Videos.

BA DUAN GIN. LAS 8 PIEZAS DE BROcado. MÓDULO SEMESTRAL.

Rutina tradicional de Ocho ejercicios del siglo XIII para:

Alinear los 3 centros vitales

Fortalecer pulmón y riñones.

Desarrollar la fuerza vital.

Elevar las defensas.

Armonizar la digestión.

Serenar la mente.

Fortalecer el hígado.

Equilibrar las emociones.

Bibliografía: La Gimnasia de la Eterna Juventud. Yves Requena. Ed: Robin Book.

Apuntes.

Videos.

ZHI NENG QI GONG, niveles I y II

El Dr Pang He Ming, experto tanto en Med Trad China como Occidental, estudió durante décadas las diferentes metodologías y efectos fisiológico de todos los estilos tradicionales de Qi Gong, para luego de su análisis según el prisma de los últimos adelantos de la ciencia, elaborar durante las décadas de 1970 y 80 una síntesis de las prácticas milenarias que se ajustara a los hombres y mujeres de la actualidad. Lo llamó Zhineng Qi Gong.

El Dr Pang fue el fundador en el año 1990 del hospital más grande del mundo que trabajaba sólo con energía y sin medicamentos, con personal médico asistiendo sólo en casos de emergencia. Éste era el centro Hua Xia, localizado en Qinhuangda, a 5 horas de tren de Beijin, en la provincia de Hebei, China.

A principios de los 90 este hospital recibía más de 3000 personas cada 24 días, de todas las edades, niveles de salud, educación y condición social. El enfoque del Centro era que NO HABÍA PACIENTES, SINO ALUMNOS, que obtenían con la enseñanza las herramientas para sanarse a sí mismos y permanecer saludables.

El Zhi Neng Qi Gong, que estudia y desarrolla el poder de los "campos de chi", enseña que donde quiera que una práctica comprometida de Zhi Neng se lleve a cabo con persistencia, sobretodo si se realiza en forma grupal, se acumula sinérgicamente un campo de energía (información viva) que trasciende por mucho la suma de sus partes, y que potencia de manera notable los efectos sanadores de la práctica.

EL CENTRO ofrece la oportunidad única de formarse en el ámbito hospitalario, donde se desarrolló esta ciencia y para el cual fue diseñada. Una vez cerrado Hua Xia en el año 2000, hay pocos hospitales en el mundo donde se esté trabajando con Zhineng Qi Gong en la actualidad, el Hospital San Martín de La Plata, desde el año 2014, es uno de ellos.

ZHI NENG QI GONG, nivel III

Formación completa teórico-práctica en EL CENTRO, cursada anual.

Bibliografía:

Secretos de la Energía Inteligente. La ciencia del Zhineng Qigong. Ming Pang. Xiaoguang Jin. Joseph Marcello. Ed: Gaia

More Energy More Life. The Lift Chi Up, Pour Chi Down Method. Mingtong Gu. Ed: Thr Chi Center. Wisdom Healing Qigong.

Teory and Method of Zhineng Qigong. Yuantong Liu.

Zhi Neng Qi Gong Ooi Kean Hin

Teoría Hunyuan. Dr Pang He MIng.

Mente de Agua, Mente de Fuego. Gustavo Villar.

Apuntes.

Videos.

Programa general no detallado:

1- Primer módulo, (marzo a julio):

ZHI NENG I: ELEVACIÓN DEL CHI Y VERTIDO DEL CHI. Proceso de recolectar, fundir y transmutar el Chi universal para captarlo fortaleciendo y sanando cuerpo y mente.

Construcción-descubrimiento del Campo de Chi. Conexión con La Fuente.

2- Segundo módulo, (agosto a diciembre):

ZHI NENG II: FORMA CUERPO Y MENTE. Fusión y transmutación mutua del cuerpo con la mente, cuando la energía universal ya se ha internalizado.

CURSADA ANUAL.

Habrà un exàmen parcial a mitad de año, terminado el primer módulo, y un examen final que involucra la teoría y práctica de toda la cursada, en diciembre.

YI JIN JING. Cambio Músculo-Tendón. MÓDULO SEMESTRAL.

Rutina tradicional creada por Bodhidharma en el templo Shaolin en el siglo VI, transmitida según la versión vigente actualmente en China, compilada por la Asociación china de Qigong Terapeutico. Universidad de Medicina de Nanjing, China.

Biblograffa:

Mente de Agua, Mente de Fuego. Gustavo Villar.

Apuntes.

Videos.

SHI BA SHI, Las Dieciocho Posturas Terapéuticas MÓDULO SEMESTRAL.

Esta rutina de Chikung terapéutico fue creada entre los años 1979 y 1980 por el Maestro Lin Hou Sheng en la Facultad de Medicina Tradicional China de la Universidad de Shakghai. Director del Instituto de Investigación de Qi Gong, presidente honorario de la Asociación Internacional de Terapias Naturales, y autor de varios libros y artículos especializados sobre la curación con Qigong.

Es una secuencia de 18 ejercicios fáciles de aprender que activa la circulación de Chi y sangre por los canales y órganos y actúa a nivel articular y muscular aportando flexibilidad a todas las

articulaciones, por lo que es ideal para tratar problemas reumáticos. Con la práctica regular pronto se arriba a un estado de vigorosa serenidad. El cuerpo ágil, fuerte y relajado, la mente en calma.

Bibliografía:

Mente de Agua, Mente de Fuego. Gustavo Villar.

Apuntes.

Videos

WU DANG QI GONG. I y II

Estudiaremos las rutinas tradicionales taoistas del Monte Wu Dang, conocidas como Tao Yin Wu Dang. Paralelamente a la práctica, veremos en la teoría tanto los fundamentos filosóficos como los efectos fisiológicos de los ejercicios para la salud y la evolución personal que desarrollaremos a lo largo del año

Bibliografía:

Movimientos para la Felicidad. Wu Dang Qi Gong. Yves Requena. Ed: La liebre de marzo

Apuntes.

Videos.

Programa general no detallado:

1-Primer módulo, (marzo a agosto):

Las 5 posturas estáticas del Wu Dang, rutina originaria del Templo Taoista de La Puerta del Dragón. Cosmogonía taoísta.

Wu Ji: la perfecta vacuidad.

Los 15 movimientos de Wu Dang I

2-Segundo módulo, (setiembre a diciembre):

Los 14 movimientos del Wu Dang II

CURSADA ANUAL.

Habrà un exàmen parcial a mitad de año, terminado el primer módulo, y un examen final que involucra la teoría y práctica de toda la cursada, en diciembre.

WU XIN QI. El Chi Kung de los 5 Animales. CURSADA ANUAL.

Basado en la compilación hecha por Hua Tuo hace 2000 años, en base a la teoría de los 5 elementos, con raíces comunes con los ritos chamánicos de conjunción con los poderes de la naturaleza de muchas culturas.

Aprendemos los movimientos de cada animal según los órganos y funciones metabólicas que beneficia, en la estación correspondiente. Nos impregnamos de su espíritu.

Rutinas enfocadas desde el Chi Kung estacional, poniendo de manifiesto la constante correspondencia entre micro y macrocosmos.

Basado en la compilación hecha por Hua Tuo hace 2000 años, en base a la teoría de los 5 elementos.

Aprendemos los movimientos de cada animal según los órganos y funciones metabólicas que beneficia, en la estación correspondiente. Nos impregnamos de su espíritu.

Rutinas enfocadas desde el Chi Kung estacional, poniendo de manifiesto la constante correspondencia entre micro y macrocosmos.

Bibliografía:

Mente de Agua, Mente de Fuego. Gustavo Villar.

Apuntes.

Videos.

OTROS TEMAS, TEORÍA Y PRÁCTICA, que podrán cursarse con la modalidad de MÓDULOS, SEMINARIOS o TALLERES:

CAMINATAS GUO LIN

NEI KUNG (Chi Kung interno):

WEI TU. EL PAISAJE INTERIOR. Grabado de la meditación del elixir interno de la dinastía Tang.
SONIDOS CURATIVOS.

Ejercicios meditativos para limpiar el organismo de las consecuencias del estrés.

LA SONRISA INTERIOR.

Ejercicios meditativos para nutrir el organismo de energía.

PEQUEÑA CIRCULACIÓN CELESTE u Orbira Microcósmica.

Rutina meditativa esencial del Qi Gong, para armonizar las energías Yin y Yang de todo el organismo. Proceso alquímico de los 3 tesoros que transforma la esencia

en energía vital, y la refina para encender la conciencia.

WAI KUNG (Chi Kung externo):

QI GONG PARA FORTALECER LOS HUESOS y prevenir la OSTEOPOROSIS.

Nei Kung y Wei Dan Chi Kung (Trabajo Interno y externo).

La idea es, valiéndonos del Qi Gong, interno, que lleva el aspecto psicofísico del Qi Gong a su máxima expresión, y del Qi Gong externo, que trabaja mediante torsiones musculares la tracción espiralada de los huesos, fortalecer el tejido óseo, prevenir su deterioro, y revertirlo, si ya se ha declarado.

NEI KUNG de la MEDULA OSEA:

RESPIRACIÓN TAOISTA:

Respiración osea

Liberación de energía jing

Masaje oseo

HILO DE SEDA (Can Si Jin)

Ejercicios de torsion

FORMA DE CAN SI JIN.

DAI MAI QI GONG. Chi Kung del gran Vaso Maravilloso de la Cintura.

Este Qi Gong fortalece el Gran Vaso de la cintura, elevando las defensas de todo el organismo, afianzando el equilibrio psicofísico, desarrollando el poder personal.

Bibliografía:

Mente de Agua, Mente de Fuego. Gustavo Villar.

QI GONG PARA EL SISTEMA DIGESTIVO

Rutina de ejercicios y automasaje para desintoxicar y sanar el sistema digestivo, optimizando el metabolismo.

TAI CHI CHI KUNG EN MOVIMIENTO. ONDULACIONES

Propósito:

Integrar todas las articulaciones del cuerpo

Abrir los 12 meridianos principales

Los 8 vasos maravillosos

Aprender a conocer y sentir el Chi

Aprender a dirigir el Chi

Distender músculos y órganos

Serenar la mente.

Bibliografía: Tai chi- Chi Kung. Dr Yang Jwing Ming.

Otros...

FORMACIÓN en Chi Kung terapéutico de Gustavo Villar:

Seminarios con el maestro Liu Pai Lin en el año 1986.

Clases con el maestro Ma Tsun Kuen y Fernando Chedell entre los años 88 y 94.

Obtiene su primer grado de Instructor de Tai Chi Chuan en el año 1990 con el maestro Ma Tsun Kuen, presidente de la Asociación Argentina de Tai Chi Chuan.

Seminarios de Chi Kung Camisa de Hierro con Fernando Cehdell en 1993.

Seminario de Bastón Sanador con el maestro Lin Chin Sun.

Clases de Medicina Tradicional China con el Dr Yang Jwing Ming, Mario Schwarz, Roberto Biglia y Alfredo Julca. Clases intensivas de Tai Chi y Chi Kung de una semana con el Dr Yang Jwing Ming todos los febreros en los Campamentos de Verano de la YMAA Sudamerica.

Profesorado de Qi Gong del Instituto Internacional de Qi Gong del Dr Yves Requena en sus sedes argentinas: Escuela de Naturoterapias de Mario Schwarz, y Escuela de Qi Gong Los 3 Tesoros, de Jorge Schvartzman, donde obtiene el título de Profesor de Qi Gong, entre los años 2001 y 2011.

Curso y exámenes de las técnicas de Qi Gong: Yi Jin Jing, Ba Duan Jin, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue con el maestro Liu Hon Liang, en la Facultad de Medicina Tradicional China de la Universidad de Nanjing, años 2011- 2012.

Ma Wang Dui con los profesores Jean-Luc Rhiem e Yves Requena, año 2016.

Zhineng nivel III, cursada anual, con el profesor Matias Hegoburu. Año 2016.

Zhineng niveles II y III con el maestro Yuantong Liu en el Zhigong Institute de Holanda. Año 2016.

Psicólogo Social, Operador Grupal, desde el año 1993.

Anualmente toma cursos, talleres y seminarios de Chi Kung y Tai Chi con grandes maestros, en Argentina y el exterior.

Fundador y director de EL CENTRO.

Autor del libro MENTE DE AGUA, MENTE DE FUEGO. Apuntes de Tai Chi y Chi Kung para la salud, el autoconocimiento y la evolución person