

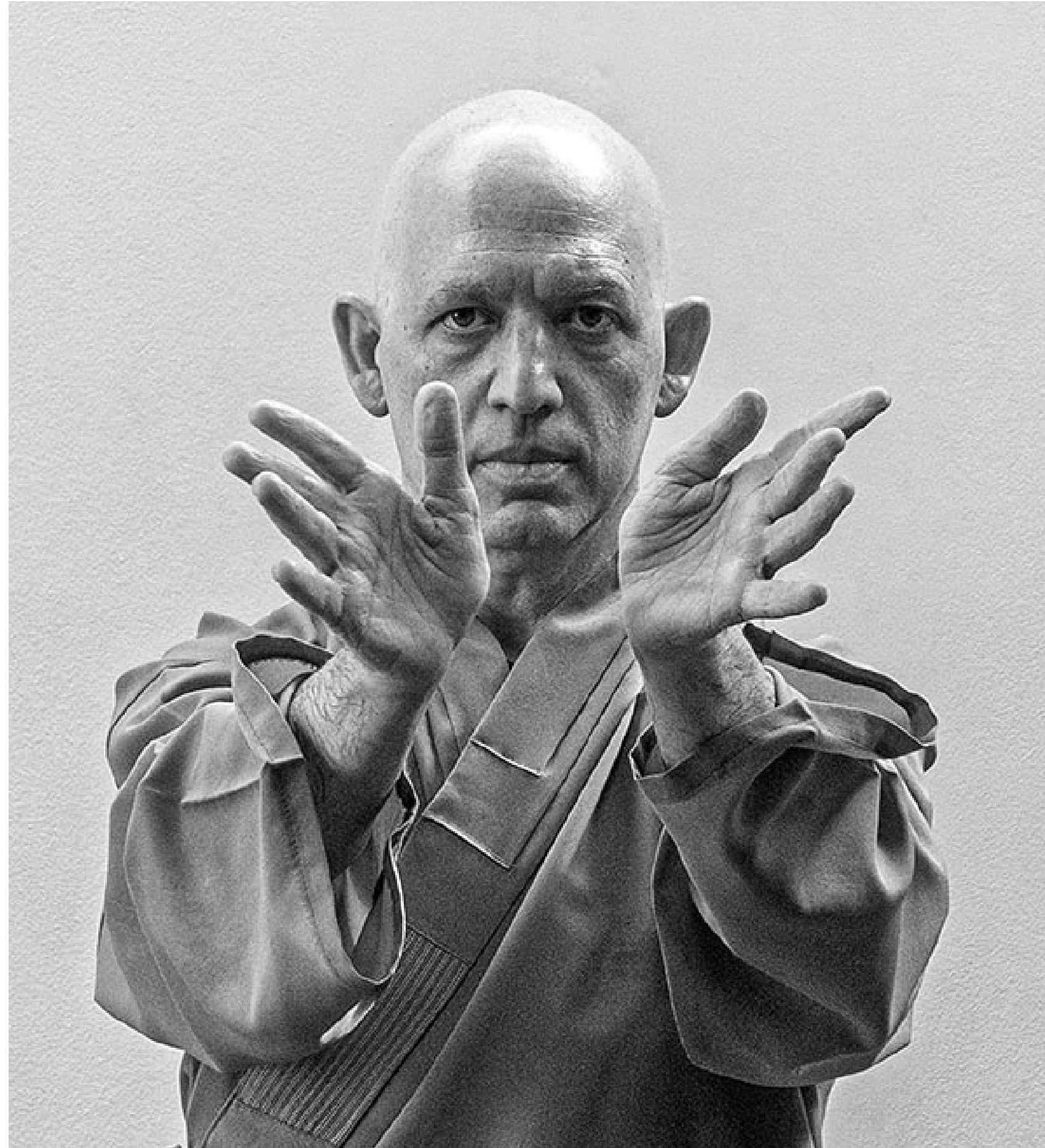


Centro
SHENDAO

FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE QIGONG



CENTRO SHENDAO / 2022-23

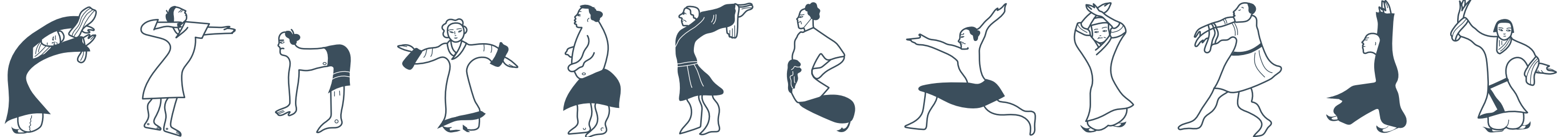




Centro
SHENDAO

“La profundidad de tu respiración es la profundidad de tu vida”.

LUCAS ESTRELLA
Director Centro Shendao



Presentación

El **Centro Shendao** ofrecerá una completa formación para quienes deseen conocer y/o profundizar en el conocimiento del **Qigong** y adquirir las herramientas necesarias para llegar a ser profesor o profesora de esta disciplina. Al terminar este programa, los titulados estarán capacitados para enseñarla, conociendo sus bases filosóficas, médicas y técnicas. Ello les permitirá trabajar por ejemplo formando grupos de práctica permanentes y/o realizando talleres de duración más breve.



Centro
SHENDAO

CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



PRESENTACIÓN | Pág. 2

氣功



¿Qué es Qigong?

■ SISTEMA DE EJERCICIOS

Es un sistema de ejercicios que forma parte de la **medicina china**. Su objetivo es mantener y/o recuperar la salud, formar un cuerpo flexible y fuerte que sea capaz de moverse en forma elegante.

■ CONTROL RESPIRACIÓN

Se trabaja especialmente con la respiración, cultivando una mente lúcida y armónica. Los movimientos son lentos, suaves, sin rebotes y adaptables a casi cualquier condición física y/o de salud.

■ RELAJACIÓN ATENTA

El estado corporal de **“relajación atenta”** que desarrolla el Qigong permite aplicarlo a otras labores y disciplinas, dándonos mejor eficiencia y desempeño en ellas.



Centro
SHENDAO

CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



¿Qué es el Qigong?

| Pág. 3

氣功

EL ARTE
DEL CULTIVO
Y LA CIRCULACIÓN
DE LA ENERGÍA.

■ *Intención*



■ *Respiración*



■ *Movimiento*



FORMACIÓN INSTRUCTORES DE QIGONG - 2022 / 23



Centro
SHENDAO

CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO

氣功

EL ARTE
DEL CULTIVO
Y LA CIRCULACIÓN
DE LA ENERGÍA.



Objetivos Principales

- 1 Formarse como profesor(a) de Qigong.
- 2 Adquirir conocimientos sólidos acerca del fundamento teórico del Qigong.
- 3 Incorporar conceptos de medicina china (base teórica del Qigong).
- 4 Aprender una metodología clara y ordenada de trabajo, tanto para su práctica personal como para la docencia de Qigong
- 5 Experimentar, cultivar y compartir la pasión por la práctica de este arte.



Centro
SHENDAO

CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



OBJETIVOS PRINCIPALES | Pág. 5

FORMACIÓN INSTRUCTORES DE QIGONG - 2022 / 23

氣功

EL ARTE
DEL CULTIVO
Y LA CIRCULACIÓN
DE LA ENERGÍA.



¿A quién está dirigida la formación?

A toda persona que quiera adentrarse en el estudio del cuerpo humano y sus posibilidades de movimiento desde la óptica de la medicina china y el Qigong en particular. Acupuntores, masajistas, kinesiólogos, practicantes y profesores de yoga, de artes marciales, bailarines, profesores de canto, de gimnasia, músicos, etc.



Centro
SHENDAO

CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



¿A QUIEN ESTÁ DIRIGIDA LA FORMACIÓN? | Pág. 6

FORMACIÓN INSTRUCTORES DE QIGONG - 2022 / 23

氣功

EL ARTE
DEL CULTIVO
Y LA CIRCULACIÓN
DE LA ENERGÍA.



Formato del instructorado

- **FORMATO**

Online / Zoom.

Complementado con una clase presencial un domingo al mes.

- **DURACIÓN**

11 meses,

Agosto 2022 a Julio 2023.

(No hay clases en febrero)

- **CLASES**

LA FORMACIÓN COMPRENDE DOS CLASES SEMANALES:

- Una dirigida exclusivamente a profesores en formación de dos horas de duración. Todos los martes a las 19:00 hrs.

- Una abierta al público general de una hora de duración.

Los horarios posibles son:

Lunes 8:00 am - Martes 11:30 am - Miércoles 8:00 am - Jueves 11:30 am

Animamos a los alumnos que puedan, a tomar las 4 clases generales semanales por el mismo precio de la mensualidad del instructorado. Además, un domingo al mes, tendremos una clase presencial en un parque de Santiago.



Centro
SHENDAO

CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



FORMATO INSTRUCTORADO

Pág. 7

氣功

EL ARTE
DEL CULTIVO
Y LA CIRCULACIÓN
DE LA ENERGÍA.



Contenidos

- Fundamentos de Medicina China: Energía Qi (Ki), yin/yang, Funciones de órganos internos Zang, sistema de circulación del Qi , factores patógenos. Conceptos de Tonificación y dispersión. Meridianos y puntos de acupuntura de uso frecuente en Qigong.
- Conceptos básicos de anatomía funcional.
- Meditación de pie: Wuji ("*Postura de la gran vacuidad*") y Zhan Zhuang ("*El abrazo del árbol*").
- Conceptos centrales de Luohan Qigong: San Men (Tres puertas), San Dan Tian (Tres centros energéticos), San Bao (Tres tesoros), San Jiao (Triple Calentador).
- Ejercicios de cuatro series de Lohan Qigong: 18 Palmas de Buda, Siu Lohan, Dai Lohan, Caminatas (yin, yang, equilibradora).
- Automasaje.
- Sistema Lian Gong Shi Ba Fa.
- Sistema Baduanjin.
- Sistema Daoyin Yang Shen Gong.
- Sistema de estiramiento de los 12 meridianos Makko Ho.
- Conceptos de Pranayama.
- La sexualidad: una expresión de nuestra energía vital.
- ¿Cómo enseñar Qigong?.



氣功



Docente principal



PROFESOR LUCAS ESTRELLA

Biólogo con estudios de postgrado en Alemania en la Universität Konstanz y Master en Acupuntura de la UEMC. Practicante de Artes marciales con 41 años de experiencia. 25 años de estudio de medicina china, 22 años de experiencia clínica tratando pacientes. Profesor de Qigong, Masaje Tuina y Kung Fu. Ha realizado 7 viajes de entrenamiento y pasantías en hospitales chinos desde el año 2002 y 2 viajes más a Tailandia por las mismas razones.



Centro
SHENDAO

CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



PROPUESTA DE CONTENIDOS

| Pág. 9

FORMACIÓN INSTRUCTORES DE QIGONG - 2022 / 23

氣功

EL ARTE
DEL CULTIVO
Y LA CIRCULACIÓN
DE LA ENERGÍA.



Profesores asistentes



PROFESORA CLAUDIA PALMA

Profesora de Yoga Iyengar Nivel III con 23 años de práctica y 5 viajes de estudio a India. Acupunturista autorizada por MINSAL.

Formaciones en Masaje tailandés en Chiang Mai, Tailandia (ITM y SMH).



PROFESORA SOLEDAD VALENZUELA

Magister en Psicología Clínica. Psicoterapeuta con especialidad en trabajo corporal. 13 años de trabajo en consulta particular y formación de terapeutas en Chile, USA, Perú y España.



CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



ASISTENTES INSTRUCTORADO | Pág. 10

氣功



REQUISITOS

- Salud compatible con esta actividad corporal.
- 80% de Asistencia a clases.
- Puntualidad en el ingreso a clases. No se admitirán atrasos.
- Aprobar todas las evaluaciones teóricas y prácticas.
- Puntualidad en el pago de la mensualidad.
(Se paga por adelantado el día 28 del mes anterior a las clases que van a tomar).



CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



REQUISITOS | Pág. 11



INVERSIÓN

VALOR INSTRUCTORADO DE QIGONG

\$ 120.000 mensuales, por 11 meses.

Da derecho a las clases del instructorado (4 mensuales), todas las clases generales de Qigong (16 clases mensuales) y una clase presencial un domingo al mes en el parque.

Formas de Pago

Transferencia bancaria mensual, depósito por ventanilla o Paypal.

Consultas

centroshendao@gmail.com



Centro
SHENDAO

CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



INVERSIÓN | Pág. 12

氣功

EL ARTE
DEL CULTIVO
Y LA CIRCULACIÓN
DE LA ENERGÍA.

DAOYIN TU / GRÁFICO PARA LIDERAR Y GUIAR A LAS PERSONAS EN EL EJERCICIO PARA MEJORAR LA SALUD Y EL TRATAMIENTO DEL DOLOR.

Las ilustraciones en este documento se basaron en la Reconstrucción del '**Gráfico de guía y tracción**' excavado en la Tumba 3 de Mawangdui (sellada en 168 a. C.) en el antiguo reino de Changsha. El original se encuentra en el Museo Provincial de Hunan, China. Imagen proveniente de **Science Museum Group**, Reino Unido.



马王堆三号汉墓出土导引图复原图

Número de fotografía: L0036007 / Licencia Creative Commons Attribution 4.0 International
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daoyin_tu_-_chart_for_leading_and_guiding_people_in_exercise_Wellcome_L0036007.jpg

ILUSTRACIÓN Y DISEÑO Michelle Koryzma @michellekoryzma
FOTOGRAFÍAS Trinidad Mac-Pherson @trinimacshot

FORMACIÓN INSTRUCTORES DE QIGONG - 2022 / 23



CENTROSHENDAO@GMAIL.COM /  LUCASESTRELLAORACULO



INSPIRACIÓN | Pág. 13





Centro
SHENDAO

Estamos muy contentos de acercar esta disciplina tan vasta como profunda a la gente que lo necesite, de la mano de las futuras instructoras e instructores. Cuentan con mi apoyo y seguimiento durante todo el proceso de formación y después también.

Un abrazo fraterno,

Lucas Estrella
Director Centro Shendao





Centro
SHENDAO

FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE QIGONG



CENTRO SHENDAO / 2022-23

