



FACULTAD DE ENFERMERÍA
Campus de Melilla



CIUDAD AUTÓNOMA
DE
MELILLA

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y
COLECTIVOS SOCIALES



UGR | Universidad
de **Granada**

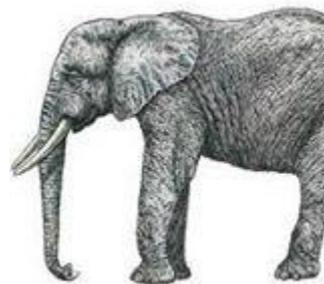
气功

QiGong

- ChiKung -



TEMPLO HINDÚ DE MELILLA



FORUM FILOSÓFICO



CENTRO UNESCO MELILLA

QiGong - ChiKung

Curso organizado por la Facultad de Enfermería de Melilla e impartido por el maestro Javier del Valle, Escuela Wudao, Madrid

1er. Seminario 29-30 de marzo

- Definición y conceptos básicos
- Breve historia del qigong y de los ejercicios terapéuticos chinos
- Trabajos de respiración en wuji
- Trabajos básicos de respiración en Zhan zhuang
- Ejercicio de Hun Yuan Yangsheng gong, del abad Zhong Yunlong

2º Seminario 17-18 de mayo

- Repaso y consolidación del primer seminario
- Forma de Long Men Pai (forma de QiGong de la Puerta del Dragón), del abad Zha Yuanfu

El costo por los *dos fines de semana* del curso es de 50 euros, ingresar a la cuenta Nº 0049 5054 47 2016029686

Teléfono de contacto: 690027801

Reserva de plaza en, email: casolano@ugr.es

Lugar: Gimnasio Centro Integrado Instituto Reina Victoria Eugenia

Sábado 29 de marzo de 10:00 a 14:00 horas y 17:00 – 20:00 horas

Domingo 30 de marzo 10:00 a 14:00 horas

Sábado 17 de mayo de 10:00 a 14:00 horas y 17:00 – 20:00 horas

Domingo 18 de mayo 10:00 a 14:00 horas

Aforo máximo 40 personas



Entre las aplicaciones terapéuticas demostradas por los estudios científicos realizados, podemos destacar las siguientes:

1. Aumento de la fuerza de los brazos y de la flexibilidad en las extremidades inferiores.
2. Mejora de la función cardio – respiratoria.
3. Aumento de la capacidad de flujo y disminución de la resistencia en las venas de las piernas.
4. Mejora del equilibrio y reducción de las caídas.
5. Mejora de la calidad, eficacia y duración del sueño.
6. Mejora de la capacidad inmunitaria.
7. Mejora del control de la glucemia en la diabetes tipo II.
8. Ayuda a disminuir de los temblores del Parkinson.
9. Disminución del dolor y la inflamación, y mejoría de la movilidad en personas con osteoartritis.
10. Prevención y mejora de la osteoporosis.
11. Disminución de la frecuencia y la severidad de los dolores de cabeza tensionales.
12. Disminución del dolor y mejora de la movilidad en ancianos con artrosis de rodilla.
13. Disminución de los niveles de depresión.
14. Mejora en la respuesta en la función inmunitaria de pacientes oncológicos
15. Mejora en el comportamiento de sujetos autistas.



Las principales técnicas del Qigong consisten en:

- a- regulación de la posición corporal y gimnasia suave.
- b- revisión y análisis de las funciones físicas, mentales y emocionales.
- c- trabajo sobre la respiración.
- d- auto-masajes y estimulación de puntos de acupuntura.

Las universidades se han caracterizado, a todo lo largo de su historia, por ser centros para la difusión del saber. En China se encuentran las más antiguas universidades registradas, como la Escuela Superior Imperial, fundada hacia el 208 a.C. (cf. Needham, Joseph (2004), la Universidad de Nanjǐng (Nánjǐng Dàxué), fundada

en el año 258 de nuestra era. En occidente, por su parte, las primeras universidades son: la Universidad de Bolonia, que se fundó en 1089, la Universidad de Oxford en 1096 y la Universidad de París en 1150. En las universidades occidentales, los saberes que se enseñaban eran las siete artes liberales, la teología, la medicina y el derecho.

Maestro Javier del Valle

Profesor de qigong, por el Instituto Europeo de Qigong

Técnico Especialista en Qigong Terapéutico, por la Federación Canaria de Shorinji Kempo

Técnico Deportivo Superior en Qigong, por la Federación Canaria de Shorinji Kempo

Técnico Especialista en Qigong de Wudang, por la Federación Canaria de Shorinji Kempo

Profesor de Qigong, por el Instituto de Investigación de Wushu

Maestro Nacional de Qigong, por el Ente de Promoción Deportiva Andaluz de Shorinji Kempo

Maestro Nacional de Qigong, por la Federación Andaluza de Lucha y D.A.

Profesor reconocido por el Templo Baiyun Guan (Beijin – China) para enseñar qigong de Long Men

Profesor reconocido por el Templo Zi Xiao Gong (Wudang Shan – China) para enseñar qigong de Sanfeng Pai

PROFESORES INTERNACIONALES CON LOS QUE HA ESTUDIADO:

Alain Boudet (París)

Daochan Zhong Yulong (abad del Templo Zi Xiao Gong, Wudang Shan – China)

Daochan Zhao Yuanfu (abad del Templo Baiyun Guan, Beijin-China)

Zhong Bing (Templo Wu Long, Wudang Shan – China)

Wong Kiew Kiet (Madrid)

Yves Requena

EXPERIENCIA DOCENTE:

- En Qigong:
 - Profesor de qigong de la Escuela Superior Wudao (Madrid)
 - Profesor del Curso de Técnico en Taijiquan y Qigong de la Universidad de las Palmas de Gran Canarias.
 - Profesor de Qigong del Curso de formación de técnico en qigong terapéutico del Instituto Confucio de la UGR.