



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Monitor de Chi Kung

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

Con el presente Monitor de Chi Kung recibirá una formación especializada en la materia. El Chi Kung son un conjunto de técnicas que nos ayudarán a fortalecer el cuerpo, ya sea la mente o el sistema muscular, además el Chi Kung tiene aplicaciones médicas que nos ayudarán a tratar ciertas patologías. Un monitor de Chi Kung debe de conocer todos lo que estas técnicas nos proporcionan, por eso con la presente formación conocerá los beneficios del Chi Kung y sus ejercicios.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN: CHI KUNG

1. Qigong o Chi Kung
2. Cuerpo en Oriente y cuerpo en Occidente

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS 24 REGLAS DEL CHI KUNG

1. Las reglas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS CINCO ELEMENTOS EN CHI KUNG

1. Historia
2. Ciclo de generación y control
3. - Explotación y oposición
4. Aplicación de la Ley de los Cinco Elementos en Qigong de salud
5. - Leyes y relaciones que rigen los cinco movimientos
6. Conexión entre los Cinco Zang
7. - Relaciones de generación entre los órganos Zang y los Cinco Elementos
8. El ciclo cosmológico de los Cinco Elementos

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. CÓMO DESARROLLAR UNA SESIÓN DE CHI KUNG

1. Iniciación
2. Etapas en el aprendizaje
3. - Preparación
4. - Ejercicios
5. Organizar una sesión

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA RESPIRACIÓN EN EL CHI KUNG

1. Iniciación
2. - Ventilación pulmonar
3. - Tipos de respiración
4. Técnicas de control de la respiración
5. - Concepto y características generales
6. - Principales aplicaciones
7. - Protocolo de aplicación
8. La respiración en los ejercicios de Chi Kung

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS PARA EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR: WEI DAN

1. Acercamiento al Wei Dan

2. Teoría del Wai Dan
3. - La circulación menor
4. - La circulación mayor

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALUD: BA DUANN GINN Y TAI CHI

1. Principios básicos
2. Ejercicios de Ba Duan Jin

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ACUPUNTURA EN EL CHI KUNG

1. Concepto y origen de la acupuntura
2. La acupuntura: bases de la disciplina terapéutica
3. Los movimientos filosóficos orientales
4. - Confucionismo
5. - Taoísmo
6. - Budismo
7. Principios fundamentales de la Medicina Oriental China
8. - Teoría del Yin Yang
9. Técnicas de acupuntura
10. - Inserción de agujas
11. - Técnicas de punción
12. - Objetivo de la punción

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES EN CHI KUNG. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. - Lesiones musculares

7. - Lesiones en los tendones
8. - Lesiones articulares
9. - Lesiones óseas
10. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
11. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
12. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)