



結業證書

Jiéyè zhèngshū

CERTIFICADO



Hugo Jesus Paileleo, DNI N° 14.349.511 Aprobó el curso:

**INSTRUCTOR de CHI KUNG de WUDANG,
ORIENTACIÓN SALUD**

「武當養生氣功老師」 **Wǔdāng Yǎngshēng Qìgōng Lǎoshī**

Formación Declarada de Interés Provincial, DD N° 2.285

Realizado en Neuquén Capital, dirigido por Graciela Tascone, con inicio 30/04/2022 hasta 06/08/2023.

和谐道


Graciela Tascone



Programa (Teórico y Práctico)

Formación Declarada de Interés Provincial (Neuquén), DD N° 2285

TEORÍA: Historia del Qi Gong - Beneficios- Grupos de Prácticas- Nociones de Medicina Tradicional China I y II Las Montañas Wudang. - La Escuela Wudao- Introducción al Taoísmo y Pensamiento Chino – Relación de síndromes más habituales de la MTC, donde el Qi Gong, constituye una poderosa herramienta de equilibrio para la salud - La Meditación: conceptos - Conceptos de Educación Física- Diseñar una clase (teoría, bases) - Sonidos curativos, efectos del sonido y la combinación de música en la salud/ la energía, Visión Occidental y Oriental - Psicología para Inst. de Qi Gong – Concepto y definición de Taijiquan, Artes Marciales internas y externas: Conceptos introductorios - Beneficios del Taijiquan –Estilos más importantes – Base teórica relacionada con la práctica de movimientos – formas y posturas.

PRÁCTICA: Postura Inicial Qi Gong- Conciencia de la postura, la respiración, la emoción. - Paso inicial y conexión Cuerpo-Mente-Respiración–Qi-Emoción (trabajo con pasos) - Encontrar el centro - Desbloques- Tui Na - 8 Brocados de seda - Respiración natural Abdominal, invertida -Respiración 5 puertas- Estructura Wu Ji- Órbita del Péndulo- Órbita Vaso Cinturón - 8 Palmas Ba Gua - Zhan Zhuang Gong- Estiramientos Físicos y Estiramiento de Meridianos - Huan Yuan Qi Gong - Órbita Microcósmica- 15 movimientos de Wudang - 18 movimientos Tradicionales Qi Gong - Qi Gong sentado - Wu Xing - 6 Sonidos Curativos de Qi Gong – Qi Gong con Bastón – Qi Gong para conducción/armonización de la energía - 5 Animales de Wudang – Meditaciones - Clase relacionada de Musicoterapia aplicada al Chi kung - Clase relacionada de Educación Física - Clase relacionada de Psicología – Qi Gong para la vista - Introducción al Tai Chi Chuan: Inicio forma 13 Movimientos estilo Chen – Prácticas supervisadas.

Total Horas de capacitación teórica y práctica , Modalidad Presencial con apoyo Virtual : *Clases Presenciales. Clases Virtuales de apoyo Trabajos Prácticos individuales y grupales sobre teoría, grabación de formas y prácticas supervisadas : 196hrs. Entrega Trabajo final de investigación: El Chi Kung y los 24 ciclos solares (aprobado) -11hrs, mínimas-*

Total Horas Formación: 207 hrs

El Presente Certificado habilita al instructor para impartir: clases, talleres, encuentros, etc (exceptuando la formación del instructorado) para grupos de todas las edades y en diferentes ámbitos (privados, empresas, escuelas de arte, gimnasios, ámbitos públicos, etc (con la debida autorización de los responsables de dichos espacios)






Graciela Tascone