

PROGRAMA

Nombre del curso	Chi Kung
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	Libre de 4 créditos
Horarios	Martes y Viernes de 12:30 a 13:40 hrs.
I. Descripción del curso	<p>Taller orientado a la práctica de la activación y manejo de la energía interna.</p> <p>El Chi kung es una gimnasia energética china que se utiliza para potenciar la salud. Cuando hablamos de “Chi”, nos referimos a la energía. Cuando hablamos de “Kung”, nombramos el camino de la práctica y la constancia, que nos llevará a obtener los resultados esperados.</p> <p>El Chi Kung es el arte de mover la energía corporal interna, a través de la práctica de ejercicios físicos acompañados con una intención o conciencia terapéutica.</p>
II. Objetivos Generales	<ul style="list-style-type: none">• Facilita la relajación.• Revisa nuestros pensamientos y el estado de ánimo.• Fortalece el sistema inmunológico.• Favorece la circulación de la sangre y la capacidad de regeneración celular.• Reduce la tensión arterial.• Mejora la función cardiaca.• Potencia la fijación del calcio en los huesos y la circulación capilar.• Ralentiza el envejecimiento.• Mejora la función motriz (Huesos, músculos, tendones y sistema nervioso).• Tiene una influencia positiva en el tratamiento de la depresión.• Es eficaz ante enfermedades psíquicas o psicosomáticas derivadas del estrés.• Facilita el desarrollo de la conciencia corporal, perceptiva y sensitiva.• Facilita el trabajo con los órganos internos.• Mejora la capacidad de observación de las tensiones corporales.

<p>IV. Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La práctica del Chi kung realiza a través de ejercicios físicos-corporales y energéticos, en donde se trabaja la facilitación del desbloqueo corporal y la fluidez energética de la persona. <p>Para ello podríamos diferenciar dos tipos de ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los destinados a trabajar el cuerpo- son de gran ayuda para favorecer la apertura corporal y fortalecer el tono muscular. A través de estiramientos y movimientos de articulaciones. • Los destinados a captar la energía- Este tipo de ejercicios están enfocados a desarrollar la percepción de la energía y su circulación a través del cuerpo. Se trata de ejercicios más sutiles y relajados con un componente de meditación que favorece la capacidad de atención y de escucha interna. • Durante las clases se pueden mezclar los dos tipos de ejercicios, ya que las clases son variadas y se ofrecen en función del alumnado asistente y sus necesidades.
<p>V. Régimen de asistencia</p>	<p>Evaluación Formativa: Registro asistencia 40%, participación en clases (40%), Evaluación Práctica (20%).</p>
<p>VI. Forma de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia. • Buena disposición a la práctica.
<p>VII. La Práctica</p>	<p>Es conveniente realizar Chi kung de dos a tres veces por semana, ya que de este modo los resultados serán más rápidos y efectivos.</p> <p>No se necesita haber tomado antes ningún tipo de clase ni haberse informado sobre este arte y sus beneficios, ya que con solo una clase, el alumno comprende y nota los beneficiosos resultados. El Chi kung es sencillo, efectivo y potente, sintiendo el alumno con un breve tiempo de práctica, el poder transformador de este arte.</p> <p>Una de las maravillosas ventajas, es que los movimientos que se realizan son guiados por el profesor, siendo en su mayoría sencillos y fáciles de realizar, lo que permite que los practicantes se relajen y no se sientan frustrados por no saber trabajar los ejercicios.</p>

	<p>El Chi kung es energía, es vida, es salud y es un arte que nos ayuda y nos acompaña para mejorar nuestra vida y nuestras capacidades emocionales, psicológicas, físicas y sociales a través de su práctica.</p>
--	--