

CURSO LOHAN CHIKUNG Y MEDICINA TRADICIONAL CHINA 2021/2022

Curso de Lohan Chikung y fundamentos de MTC aplicado a Lohan Chikung.

DIRIGIDO A: Acupuntores, practicantes de tai chi/chikung y a personas interesadas en mejorar su salud con Lohan Chikung.

EL CURSO SE REALIZA EN 2 AÑOS. CONSTA DE 20 SEMINARIOS A REALIZAR DURANTE 1 FIN DE SEMANA AL MES.

PRIMER AÑO

INSTRUCTORES

- **LOHAN CHIKUNG:** Antonio García
(Hung Sing Kwoon de Lohan Chikung de la familia Chan e Instructor de clases regulares en el Centro Ten Wan)
- **MEDICINA TRADICIONAL CHINA:** Kevin Albors
(Discípulo Leopardo de la familia Chan, formador de MTC y acupuntor en la clínica del Centro Ten Wan)

HORARIOS (UN SÁBADO AL MES)

LOHAN CHIKUNG: 9 a 12 H y 15:30 a 18:30 H

FUNDAMENTOS DE MTC: 12 a 14 H y 18:30 a 20:30 H

PRECIOS: Sesión matinal (9 a 14 H): 40 euros. Sesión completa (9 a 20 H): 80 euros

| SEMINARIOS LOHAN CHIKUNG Y MTC PRIMER AÑO | NIVELES |
|--|----------|
| 4 SETIEMBRE 2021 | BLANCO |
| 9 OCTUBRE 2021 | |
| 13 NOVIEMBRE 2021 | AMARILLO |
| 4 DICIEMBRE 2021 | |
| 15 ENERO 2022 | NARANJA |
| 12 FEBRERO 2022 | |
| 12 MARZO 2022 | VERDE |
| 16 ABRIL 2022 | |
| 14 MAYO 2022 | AZUL |
| 11 JUNIO 2022 | |

NIVEL BLANCO

INFORMACIÓN: Historia del Chikung. Tipos de Chikung. Explicación del Yin y el Yang.

TEORÍA: Concepto de relajar, estimular y activar. Los Sam Kuans (3 bisagras). Respiraciones Yin, Yang y Yin/Yang. El arte de respirar. El caminar Yang.

PRÁCTICA: Respiraciones Yin, Yang y Ying/Yang. Respiraciones budistas. Ejercicios de bastones. Forma de NUM MHA de Chikung. Ejercicios de bastones. Caminar Yang. Sub bak Lohan Kuen. Calentamiento de los sentidos (ON-MO-TUI-NA).

NIVEL AMARILLO

INFORMACIÓN: El origen del Lohan Chikung. El Wu-chi (el vacío) el origen de todo.

TEORÍA: Los Dan Tiens. Caminar Yang y Yin. Las respiraciones del Lohan Chikung.

PRÁCTICA: Ejercicios de Dan Tiens. Ejercicios de bastones. Forma de NUM MHA de Chikung. Caminar Yin. Sub bak Lohan Kuen.

NIVEL NARANJA

INFORMACIÓN: El sistema Lohan y su estructura. Los 3 tesoros (Jing, Chi, Shen).

TEORÍA: El Sam Jiao (triple recalentador). Respiraciones Budistas básicas. Caminar Yin/Yang.

PRÁCTICA: Ejercicios de Sam Jiao. Respiraciones budistas básicas y dobles. Ejercicios de bastones. Forma de NUM MHA de Chikung. Caminar Yin/Yang. Sub bak Lohan Kuen.

NIVEL VERDE

INFORMACIÓN: Metodología de entrenamiento del Lohan Chikung. SI ZHI YAN (las 4 estaciones). TAI CHI KUEN en el Lohan Chikung.

TEORÍA: Los Sam Baos (3 tesoros). Respiraciones Taoistas (Kwai Sik, respiración tortuga). Los Sam Saw (secuencias de tres). Los caminares pisando fuerte y suave.

PRÁCTICA: Ejercicios de Sam Jiao. Respiraciones Taoistas (Kwai sik). Ejercicios de bastones. Forma de NUM MHA de Chikung. Caminares pisando fuerte y suave. Sub bak Lohan Kuen. Tai Chi Lohan Kuen.

NIVEL AZUL

INFORMACIÓN: Los tipos de CHI en el ser humano. Los WU-XING-GONG (5 elementos).

TEORÍA: Los Sam Tins (3 niveles). Respiraciones Taoista (Toi Sik, quietud). Respiraciones Budistas con sonido. Respiraciones Diafragmáticas.

PRÁCTICA: Ejercicios de Sam Tins. Respiraciones Taoistas (Kwai sik). Respiraciones Budistas con sonido. Respiraciones Diafragmáticas. Ejercicios de bastones. Forma de NUM MHA de Chikung. Sub bak Lohan Kuen. Tai Chi Lohan Kuen. Trabajo Sam Saw Tai Chi Lohan Kuen.

SEGUNDO AÑO

INSTRUCTORES

- LOHAN CHIKUNG: Antonio García
(Wing Sing Kwoon de Lohan Chikung de la familia Chan e Instructor de clases regulares en el Centro Ten Wan)
- MEDICINA TRADICIONAL CHINA: Kevin Albors
(Discípulo Leopardo de la familia Chan, formador de MTC y acupuntor en la clínica del Centro Ten Wan)

HORARIOS

LOHAN CHIKUNG: **SÁBADO 10 a 14 H y 16 a 19 H**

PRECIOS: Sesión matinal (10 a 14 H): 40 euros. Sesión completa: 75 euros.

| SEMINARIOS LOHAN CHIKUNG SEGUNDO AÑO | NIVELES |
|---|---------------------------|
| 11 SETIEMBRE 2021 | REPASO NIVELES HASTA AZUL |
| 16 OCTUBRE 2021 | MARRÓN |
| 20 NOVIEMBRE 2021 | |
| 11 DICIEMBRE 2021 | |
| 15 ENERO 2022 | NEGRO |
| 19 FEBRERO 2022 | |
| 19 MARZO 2022 | |
| 16 ABRIL 2022 | ROJO |
| 21 MAYO 2022 | |
| 18 JUNIO 2022 | |

NIVEL MARRÓN

INFORMACIÓN: Las 7 emociones. Beneficios y contraindicaciones del Lohan Chikung..

TEORÍA: Los Sam Bu (tres niveles). Tai Chi Lohan Kuen y su teoría.

PRÁCTICA: Autodiagnóstico. Ejercicios de respiraciones y movimiento para las emociones. Ejercicios de bastones cortos. Forma Sub bak Lohan Kuen. Forma Tai Chi Lohan Kuen. Ejercicios en pareja KEI LUM SAW. Introducción a Siu Lohan Kuen.

NIVEL NEGRO

INFORMACIÓN: Interpretación de Budismo, Confucionismo, Taoismo, Médico y Marcial en Lohan Chikung.

TEORÍA: Introducción a la teoría del BA GWA. Nivel secundario en Lohan Chikung (Ng Lok Hei Ba Gwa).

PRÁCTICA: Ejercicios de bastones cortos. Forma Sub bak Lohan Kuen. Forma Tai Chi Lohan Kuen. Ejercicios en pareja KEI LUM SAW. Siu Lohan Kuen. Introducción a Ng Lok Hei Ba Gwa.

NIVEL ROJO

INFORMACIÓN: El camino del SHEN en Lohan Chikung. MO DUK (moralidad marcial): los 10 preceptos. Hung Sing Kwoon. Wing Sing Tong.

TEORÍA: Diagnóstico de la generación y movimiento de la energía en los tres niveles. Jongs budistas y Taoistas. Visión del mundo interior para la práctica del Lohan Chikung.

PRÁCTICA: Sub bak Lohan Kuen. Forma Tai Chi Lohan Kuen. Siu Lohan Kuen. Introducción a Dai Lohan Kuen.