

## INSTRUCTORADO CHI KUNG

Programa 2020 - Nivel Inicial

### ● Aspectos Específicos Prácticos

SISTEMA DE CALISTENIA  
POSICIONES ESTÁTICAS I Y II  
SISTEMA ENTRENAMIENTO TAI CHI CHI KUNG: SERIE ONDULACIONES  
SISTEMA ZHI NENG: FORMA DE FUSION DE LOS TRES CENTROS  
SISTEMA WU DANG I  
RESPIRACIÓN BUDISTA  
INTRODUCCIÓN A LA RESPIRACIÓN TAOÍSTA

### ● Aspectos Específicos Teóricos

INTRODUCCIÓN AL CHI KUNG  
CONCEPTOS BÁSICOS DEL CHI KUNG  
IMPORTANCIA DE LA CALISTENIA  
RESPIRACIONES REGULADAS  
POSICIONES ESTÁTICAS WU JI Y TAI JI  
PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO CHI KUNG  
LA ENERGÍA INTELIGENTE: ZHI NENG  
EL SISTEMA TRADICIONAL DE LAS MONTAÑAS WU DANG  
INTRODUCCIÓN AL QI, YIN YANG Y 5 ELEMENTOS

### ● Bibliografía Específica

MOVIMIENTOS PARA LA FELICIDAD, DR. REQUENA, I VES  
LA GIMNASIA DE LA ETERNA JUVENTUD, DR. REQUENA Y VES  
LA RAÍZ DEL CHI JUNG CHINO. SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO EN CHI KUNG,  
DR. YANG, JWING-MING  
LA ESENCIA DEL TAIJI QIGONG, DR. YANG, JWING-MING  
SECRETOS DE LA ENERGÍA INTELIGENTE, SOBRE ENSEÑANZAS DEL DR. PANG HE MING

### ● Bibliografía Complementaria

LA PRÁCTICA DE LA CONCENTRACIÓN, DESHIMARU, TAISEN  
QI GONG, EL SECRETO DE LA JUVENTUD, DR. YANG, JWING-MING  
BIOENERGÉTICA, DR. LOWEN, ALEXANDER  
CHI KUNG CRISTIANO, PETER YANG Y JOSE MARÍA PRAT  
CHI KUNG - EL CAMINO DE LA ENERGÍA, LAM KAM CHUEN  
WU QIN XI, EL JUEGO DE LOS 5 ANIMALES  
BA DUAN JIN, LAS 8 PIEZAS DEL BROCCADO  
ZA ZEN, KATSUKY SEKIDA  
QIGONG EL SECRETO DE LA JUVENTUD, DR. YANG, JWING-MING  
MEDICINA TRADICIONAL CHINA, SCHWARZ, MARIO  
MEDICINA CHINA, IVES REQUENA

\* Para más información:

Cel: 011 15 6056 5278

E-mail: [info@espaciodeva.com.ar](mailto:info@espaciodeva.com.ar) / [espaciodeva@gmail.com](mailto:espaciodeva@gmail.com)

Ángel Carranza a mts. de Av. Santa Fe - Palermo - CABA.