

MONITOR DE CHI KUNG



350,00 € - 450,00 €

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.

Categorías: [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#) |

INFORMACIÓN

Duración	200 h
Modalidad	Online

Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

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