



Patricio Escobar Torres



Autocuidado para equipos de trabajo

Jornada teórico-práctica con un enfoque desde la Alopátia, Medicina Tradicional China (MTCH) y Psicopedagogía.

El objetivo de la jornada es la toma de consciencia y empoderamiento de la energía vital. Además analizaremos sobre el impacto que poseen las palabras y como éstas construyen nuestra realidad en la salud y calidad de vida.

Temas

1.-Energía vital

- ¿Qué es la energía vital?
- Energía vital y emociones
- **Actividad:**
 - Identificando mis fuentes
 - Que me da y que me quita energía.

2.-El poder de las palabras

- Efecto Pigmalión
- Psiconeuroinmunología
- Mensajes del agua

3.-Emoción y la relación con mis síntomas.

- ¿Cómo se somatizan en mi cuerpo físico?
- **Actividad:**
 - Trabajo de Programación Neurolingüística PNL.
 - Scanner del cuerpo, identificando mis síntomas.



Patricio Escobar Torres



4.-Actividades dinámicas (MTCH) para restablecer el equilibrio de mi energía y salud integral.

- **Qigong** (trabajo energético)
 - Respiración budista (respiración abdominal.)
 - El arquero (capturar la energía del aire)
 - Posición del árbol, (ser puentes entre el cielo y la tierra)
 - San jiao (ba duan jin) equilibrar los 3 centros energéticos.
- **Digitopuntura**
 - Sugerencias para autogestionar un espacio de cuidado de equipo en su espacio de trabajo.
 - Ejercicio de relajación y puntos maestros de digitopuntura.

TIEMPO DE EJECUCIÓN	REQUISITOS	PRECIO
• 3 horas pedagógicas • 2 pausas intermedias de 15 minutos.	• Espacio adecuado para realizar movimientos físicos. • Ropa cómoda, zapatillas.	• \$15.000 por persona.



Patricio Escobar Torres

氣功

Curso de Qi Gong Terapéutico

Energía de vida en movimiento.

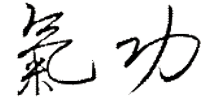


Profesor: Patricio Escobar Torres

Rut: 15.078.358-5



Patricio Escobar Torres



Fundamentos del curso:

Que es Qi Gong

“Qigong es una actividad física que integra el cuerpo, mediante el movimiento y la postura, la respiración diafragmática y la mente atenta y focalizada, en pos del bienestar físico, emocional y mental”.

El significado semántico de Qigong es trabajar o cultivar, correspondiente al ideograma “gong” y vitalidad o energía vital (concepto del pensamiento chino), correspondiente al ideograma “Qi”. La traducción literal aproximada es **cultivar la vitalidad o energía vital**.

Historiadores y antropólogos estiman que el concepto de Qi existe desde hace 5000 años, sin embargo es imposible demostrar documentalmente esta fecha dado que es anterior a la aparición de la escritura.

El Qi Gong o Chi Kung es una actividad física versátil destinada **a todas las personas sin distinción de género, edad y condición física**.

En China su país de origen es un deporte de masas reconocido desde el año 2001 y hoy en día es practicado en más de 30 países pertenecientes a Asia, Europa, América, África y Oceanía.

Los sistemas de Qigong Tradicional han sido transmitidos de maestros a discípulos durante siglos, de forma selectiva y siempre en círculo cerrado. El Qigong Contemporáneo son sistemas creados a partir de los años 1950 hasta nuestros días.





Patricio Escobar Torres



Las características esenciales de los movimientos son la suavidad, la lentitud y la continuidad, llevando así a los practicantes a un estado de relajación y calma. Están desaconsejados totalmente los movimientos violentos para prevenir los riesgos de lesión. Los ejercicios tienden a estimular los puntos energéticos (al ser una disciplina, cuyos movimientos se derivan de los procesos bioenergéticos que promueve el Qi Gong), las extremidades y el tronco, con el fin de mejorar la circulación sanguínea y el sistema nervioso. Lian Gong se toca con la filosofía del taoísmo haciendo que los practicantes se integren en armonía con el entorno que esta en constante cambio.

Objetivo general:

Instruir al practicante a través del Qi Gong y la MTCH con el fin de empoderar al practicante con técnicas medicinales chinas para lograr autosanación y manejo de energía.

Al término del curso el alumno podrá:

Fisiológicamente:

Fortalecer piernas, brazos y sistemas metabólicos

Estimular la circulación sanguínea

Mejorar la circulación de la sangre y del Qi (energía),

Equilibrar el sistema nervioso

Fortalecer la constitución física y sistema inmunológico,

Disminuir dolencias ya existentes y fortalecer el organismo para prevenir la aparición de otras nuevas.



Patricio Escobar Torres



Tonificar órganos vitales, corazón, bazo, páncreas, pulmones, riñones, hígado.

Tonificar meridianos energéticos.

Desarrollar una mayor vitalidad y elasticidad en las articulaciones.

Psicológicamente:

Afianzar en los practicantes la autoestima y autoconcepto

Fortalecer conciencia corporal, coordinación, equilibrio, lateralidad y flexibilidad.

Potenciar procesos cognitivos, memoria, atención, concentración y percepción.

Socialmente:

Otorgar al practicante empoderamiento de sí mismo para insertarse en la sociedad de manera activa y saludable.

Otorgar herramientas prácticas que permitan generar hábitos saludables y activos con el fin de disminuir sedentarismo y aislamiento social.

El practicante obtendrá:

1.-Conocimiento teórico prácticos en Medicina Tradicional China y Chi Kung terapéutico.

2.- Aprendizaje del sistema de ejercicios de la primera serie de Lian Gong Shi Ba Fa. (Ejercicios de 18 técnicas) Para prevenir y curar la tortícolis, dolores del músculos deltoides y hombros.

a) Primera serie para ejercitar, prevenir y curar tortícolis, y los dolores del músculo deltoides.



Patricio Escobar Torres



b) Aprendizaje en técnicas de respiración.

Población a quien va dirigido:

Dirigido a personas adultas que desee obtener un sistema de ejercicios preventivo, de salud integral con el fin de mejorar su calidad de vida en sus ámbitos fisiológico, psicológico y social.

Descripción de los contenidos del curso:

Sesiones: 8 clases. Una vez por semana.

Duración: 2 hrs. Pedagógicas.

Metodología:

Teórico práctico, material concreto, instrucciones y ejercicios colectivos así como correcciones individualizadas. Considerando los ritmos y capacidades cognitivas y físicas de cada practicante. Todo esto con enfoque psicopedagógico, ambiente amoroso y facilitando el proceso de aprendizaje para el adulto.

Materiales:

Sala o gimnasio con espacio despejado.

Guía y material de estudio

Radio con USB

Sillas



Patricio Escobar Torres

氣功

Más detalles técnicos y precios de la actividad, favor de comunicarse a través de mail y/o whatsapp al número que se encuentra en la página web.

