



Curso de fundamentos de la MTC aplicada al Lohan Chi Kung

Presentación

Desarrollar la medicina interna desde la practica y el entendimiento del Lohan chikung, para muchos ha sido lo maspreciado en estos tiempos.

Este curso teórico/practico, dará a entender y poner en practica desde el primer momento las herramientas que te ayudarán a desarrollar tu salud física, mental y emocional.

Objetivos del Curso

- Entender la Medicina Oriental Con su filosofía de vida junto con el sistema Lohan Chi Kung.
- Tener Herramientas prácticas para ayudar en la salud del alumno y comprender la naturaleza de las enfermedades.
- Comprender e impulsar la práctica del sistema Lohan para facilitar el entendimiento, motivación y desarrollo del estudiante.
- Con posibilidad de formación continua en Medicina Tradicional China y Cursos de Lohan Chi Kung.
- Curso avalado por la familia Chan y acreditado por La SAC-SAE sociedad de acupuntores de Cataluña y España.

1

El curso consta de 4 niveles teórico/práctico

Iniciado, **Básico**, **Medio** y **Avanzado** repartidas en 3 temáticas.

- **Fundamentos de la MTC** 120 horas
- **Fisiología energética** 80 horas
- **Práctica de Lohan Chi Kung** 200 horas

2 Modalidades

- **Online** en tiempo real : con un total de **400 horas + 132 horas online**
o bien **Virtual** donde tu manejas tu tiempo con un total de **400horas**

Después de cada una de las lecciones, el estudiante recibirá contenido de apoyo a nivel escrito y audiovisual, seguido de un pequeño examen sobre cada una de las lecciones para seguir avanzando en el aprendizaje.



Modalidad Online: El curso se realizará una vez al mes de manera online durante 2 años (22 meses) y se evaluará como aspirante a instructor HSK de Lohan Chi Kung.

Calendario del curso online 2021/2022	
Septiembre	18 y 19
Octubre	23 y 24
Noviembre	27 y 28
Diciembre	18 y 19
Enero	(pendiente de concretar fechas)
Febrero	(pendiente de concretar fechas)
Marzo	(pendiente de concretar fechas)
Abril	(pendiente de concretar fechas)
Mayo	(pendiente de concretar fechas)
Junio	(pendiente de concretar fechas)



Primer Nivel Iniciado

Lección 0

- Curso MTC Lohan y objetivos
- Introducción a la MTC

- .2. EJERCICIO SAN JIAO básico
- .3. 3 SAN KUAN COMBINADAS
- .4. CABALLO NAO MA

Lección 1

- **El Tao y su aplicación práctica**
- Sistema Jing Luo/ troncos y ramas
- Lohan Chi kung
 - RESPIRACIÓN BÁSICA (NARIZ-BOCA)
 - CABALLO SEI PI MA

Lección 4

- **Las 4 direcciones de la vida**
- El Qi, y los diferentes tipos
- Lohan Chi kung
 - .1. 4 PRIMEROS EJERCICIOS DE PALO
 - .2. 4 RESPIRACIONES BUDISTAS (N-B, N-N, B-N, B-B).
 - .3. EJERCICIO CAMINAR (sin movimiento de manos)
 - .4. CABALLO DIU MA, DESPLAZAMIENTO DEL CABALLO

Lección 2

- **Yin Yang, las 2 fuerzas del universo**
- Anatomía del yin yang
- Lohan chi kung
 - .1. RESPIRACIÓN YANG
 - .2. RESPIRACION YIN
 - .3. DINJI MA
 - .4. 3 SAN KUAN POR SEPARADO
 - .5. 3 DAN TIAN POR SEPARADO

Lección 5

- **5 fases del universo**
- Introducción a los Zang fu
- Lohan Chi kung
 - .1. EJERCICIO 18 PALMAS LEOPARDO.
 - .2. EJERCICIO 18 PALMAS TIGRE.
 - .3. EJERCICIO 18 PALMAS DRAGÓN.
 - .4. EJERCICIO 18 PALMAS GRULLA.
 - .5. EJERCICIO 18 PALMAS SERPIENTE.
 - .6. AUTOMASAJE CARA.
 - .7. LOS 5 PUNTOS DE CABALLO.

Lección 3

- **Los Tres Tesoros del ser**
- Puertas Internas i puertas externas, orbita micro cósmica
- Lohan Chi kung
 - .1. 3 RESPIRACIONES TAOISTAS (A, O, U) sin sonido.



Segundo Nivel Básico

Lección 6

- **El Corazón, Soberano del ser**
- Ying Qi y la Órbita macrosómica
- Lohan Chi kung
 - .1. SAN JIAO ALTO.
 - .2. RESPIRACIÓN (con sonido).
 - .3. LAS 6 POSICIONES BÁSICAS DE LA MANO.
 - .4. CABALLO JIM MA.

Lección 7

- **El Hígado, General Imperial**
- Puntos Shu Antiguos
- Meridianos yang de la mano y puntos importantes
- Lohan Chikung
 - .1. EJERCICIO GIROS TRONCO PREPARACIÓN TAICHI
 - .2. EJERCICIO GIROS MUÑECAS PREPARACIÓN TAICHI
 - .3. PRIMERA SECUENCIA TAICHI (CIRCULOS CRECEN EN ESPIRAL).
 - .4. EJERCICIO DE CABALLO WU CHI.
 - .5. RESPIRACIÓN PAO-SIK

Lección 8

- **El Bazo, consejero fiel**
- Meridianos yin de la mano y puntos importantes
- Puntos Yuan
- Lohan Chikung
 - .1. EJERCICIO PALMAS YIN-YANG DE 18 PALMAS

- .2. EJERCICIO SAN JIAO MEDIOTRABAJO TAOISTA EN CABALLO Y PUERTAS.

Lección 9

- **Los pulmones, artistas inspiradores del reino**
- Meridianos yang del pie y sus puntos más usados
- Puntos Luo
- Lohan Chikung
 - .1. PRIMER EJERCICIO DE GRULLAS SUB BAK LOHAN
 - .2. EJERCICIO PARA EL PULMÓN
 - .3. SIU LOHAN PRIMER EJERCICIO
 - .4. RESPIRACIONES TAOISTAS 5s, 10s, 15s, 20s y 25s.

Lección 10

- **Los riñones, recaudadores imperiales**
- Meridianos yin del pie
- El Cuerpo Humano y sus proporciones
- Lohan Chikung
 - .1. PRIMER EJERCICIO SERPIENTE DE SUB BAK LOHAN.
 - .2. EJERCITACIÓN DEL SHEN EN SUB BAK LOHAN.
 - .3. RESPIRACIONES KWAI SIK.
 - .4. INICIO DAI LOHAN (RESPIRACIONES JING, QI, SHEN CON MUDRAS)
 - .5. JONG DE CABALLO (EJERCICIO DEL ARBOL)



Tercer nivel Intermedio

Lección 11

- **El pericardio, guardaespaldas del soberano**
- **Desarreglos del Qi**
- **Lohan Chi kung**
 - .1. EJERCICIO PARA EL CORAZÓN
 - .2. SUB BAK LOHAN DRAGONES
 - .3. AUTOMASAJE PECHO
 - .4. EJERCICIO RESPIRACIÓN SAN JIAO Y PERICARDIO.

Lección 12

- **Las entrañas "FU", Los talleres del imperio**
- **La sangre "XUE" y sus desarreglos**
- **Lohan Chi kung**
 - .1. TRABAJO MEDICO Y MARCIAL EN INICIO TAICHI
 - .2. 3 SAM SAO TAICHI
 - .3. SIU LOHAN EJERCICIOS TAOISTA 8 DIRECCIONES
 - .4. AUTOMASAJE ABDOMEN Y ESPALDA
 - .5. EJERCICIOS BÁSICOS DE PALO CORTO

Lección 13

- **San Jiao y las entrañas curiosas**
- **"jin y Yie", los líquidos del cuerpo**
- **Lohan Chi kung**
 - .1. SIU LOHAN EJERCICIOS CONFUCIONISTA (DAN TIEN, SAN KUAN, SAN JIAO)
 - .2. EJERCICIO DUMAI Y REN MAI
 - .3. RESPIRACIONES DOBLES (N-B, N-B y B-N, B-N).
 - .4. CAMINARES YIN, YANG Y YIN YANG.

Lección 14

- **Las 5 emociones de la vida**
- **Relación entre Qi, Xue, y Jin Yie**
- **Lohan Chi kung**
 - .1. EJERCICIOS DAN TIAN CON SONIDO.
 - .2. NG LOK HEI BAGUA (DESDE MADERA A AGUA)
 - .3. EJERCICIO KWAN YIN



Cuarto nivel Avanzado

Lección 15

- **Tipologías del ser humano**
- Los temperamentos y sus expresiones en el carácter del ser
- Lohan Chi kung
 - .1. SUB BAK LOHAN YIN, QI I SHEN.
 - .2. CAMINARES CON PALOS.
 - .3. RESPIRACIONES CICLICAS.

Lección 16

- **La cara, el reflejo interno**
- **Las energías perversas externas**
- Lohan Chi kung
 - .1. EJERCICIOS SUB BAK LOHAN LEOPARDO
 - .2. SEGUNDO EJERCICIO DAI LOHAN
 - .3. EJERCICIO PALOS CINTURA-RODILLA-TOBILLO
 - .4. EJERCICIO ESTÁTICO CAMINAR CINTURA-RODILLA-TOBILLO
 - .5. Masaje cara

Lección 17

- **La lengua, el espejo interno**
- Las energías perversas internas
- Lohan Chi kung
 - .1. RESPIRACIONES TIBETANAS. RESPIRACIÓN NARIZ/BOCA SIMULTÁNEA.
 - .2. EJERCICIO SIU LOHAN "CARCAJADA".
 - .3. EJERCICIO SIU LOHAN MASAJE PARTE FINAL BUDISTA.
 - .4. 6 EJERCICIOS JONGS.

Lección 18

- **El pulso, latido universal**
- **Etiología de las enfermedades**
- Lohan Chi kung
 - .1. EJERCICIOS SIU LOHAN 3º (ESTIRAR LAS GARRAS Y DESPLEGAR LAS ALAS) Y 4º (ACERCAR LA PARTE BAJA DEL CUERPO A LA TIERRA)
 - .3. EJERCICIOS RESPIRACIÓN CON PELOTA TENIS Y SQUASH.
 - .4. EJERCICIO SAN JIAO DAN TIAN BAJO