



CURSO INTEGRAL DE CULTURA CHINA "Chi Kung"



INSTUCTOR

Maestro Andres Lucas Valdés

OBJETIVO DEL CURSO

Difundir el Qigong (Chikung), en su condición de modalidad de Qigong secuenciado, como parte del acervo cultural del pueblo chino. Llevar al conocimiento de los Estudiantes, graduados, docentes y no docentes de la Universidad de Buenos Aires y al público en general, los beneficios que su aprendizaje y su práctica cotidiana pueden aportar a la salud física, mental y emocional, independientemente de la edad o el sexo. Presentarlo también como alternativa para la ejercitación física de aquellos que, por razones de salud o edad (adultos mayores), se encuentran inhibidos para la práctica de otras modalidades de gimnasia o deportes.

Se espera obtener los siguientes resultados: 1) Que los estudiantes incorporen a la memoria física e intelectual las secuencias completas enseñadas, capacitándolos para su ejecución individual cotidiana. 2) Que incrementen su equilibrio, movilidad articular, fuerza física, capacidad respiratoria y resistencia aeróbica. 3) Que desarrollen la división atencional sobre las distintas partes del cuerpo, a fin de lograr la movilidad intencional (consciente). 4) Capacitarlos para el aprendizaje de secuencias de Qigong con mayores grados de complejidad y exigencia, a ser enseñadas en cursos más avanzados.

DÍAS DE CURSADA – CARGA HORARIA

Miércoles de 11 a 13 hs – **Aula:** Julio Bocca, Sábado, Uriburu 763

9 Clases de 2 horas cada una. 18 hs Totales de cursada

CRONOGRAMA

Se busca enseñar de manera paulatina y ordenada, las secuencias completas de Liangong (Shibagong), Yizigong (Qigong sentado en silla) y Qìgōng rén de héxié fāzhǎn (Qigong para el desarrollo armonioso del hombre). La modalidad pedagógica incluirá el tradicional método oriental de la imitación simple por parte de los alumnos, a fin de lograr su incorporación a la memoria y el método occidental, con la descripción pormenorizada de cada ejercicio por separado, la explicación de leyes de movimientos que les son propias, su sinergia con los meridianos de acupuntura y la coordinación con la secuencia respiratoria individual.

MATERIALES

El curso se limitará a las prácticas físicas y a las enseñanzas teóricas ya descritas.

ANTECEDENTES DEL INSTRUCTOR

Estudios realizados (en Artes Marciales):

- Kung Fu, Qigong y Anjie (realineación articular), desde 1961 como "discípulo de puertas cerradas" del Gran maestro Qu Yingxing.
- Taijiquan, con Pablo Doudzinski, ex Profesor en la Facultad de Lenguas Occidentales de la Universidad Beida, en Beijing.
- Wushu, formas tradicionales y modernas, mediante el intercambio con Maestros de diversos países.

Trayectoria en la enseñanza:

- Fue el primer latinoamericano que enseñó públicamente Artes Marciales Chinas (1967).
- Profesor (desde 1973 a la actualidad), en la Universidad Nacional de Buenos Aires, la tercera en occidente en incorporar oficialmente, por su intermedio, la enseñanza de Wushu (Artes Marciales Chinas).
- Enseñó en numerosas instituciones públicas y privadas, formando instructores que difundieron estas disciplinas en todo el país y países limítrofes.
- Organizó y participó en numerosos Congresos, Seminarios, Clínicas, Cursos y Torneos.
- Profesor de Qigong, desde el año 2008 y hasta la actualidad, en el Instituto Confucio de la Universidad de Buenos Aires.
- Dictó cursos en el exterior (Estados Unidos 1981, Brasil 1982 y Gran Bretaña 2005).
- Publicó numerosos trabajos y los primeros dos libros en idioma español sobre Taijiquan.
- Es autor de ocho videos didácticos de Taichichuan y Kung Fu.
- Fue director de tres revistas especializadas y colabora en numerosas publicaciones.

Títulos y reconocimientos:

- Gran Maestro Internacional 9º Duan (Grado) de la International Martial Arts Federation (IMAF). Es el primer y latinoamericano al que se otorgó dicha graduación.
- Gran Maestro Internacional 10º Duan (Grado) de la World Professional Martial Arts Association (WPMAA).
- Juez y Arbitro Internacional de IMAF.