

**INSTRUCTOR: Andrés Valdés**



### **OBJETIVOS:**

- 1) Difundir el Qigong como parte del acervo cultural del pueblo chino.
- 2) 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.
- 3) 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.

### **PLAN DE TAREAS**

Enseñar de manera paulatina y ordenada, las secuencias completas de **Liangong** (Shibagong), **Yizigong** (Qigong sentado en silla) y **Wu Qin Xi** (Juego de los Cinco Animales). Las dos primeras secuencias se realizarán completas durante los primeros 30 a 40 minutos de cada clase de una hora y media a dos horas de duración, con los estudiantes utilizando el método de la imitación simple a fin de lograr su incorporación a la memoria. Los 80 minutos restantes se destinarán al aprendizaje de cada ejercicio por separado, más los ejercicios de la tercera secuencia técnica por técnica, estudiando la coordinación con la secuencia respiratoria individual.

### **RESULTADOS ESPERADOS**

En un curso de 18 horas de duración 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)



CURSO INTEGRAL DE CULTURA CHINA 2017  
Curso: Enseñanza de Qigong (Chikung)



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 avanzados.

### **DÍAS DE CURSADA – CARGA HORARIA**

Días: Miércoles de 11 a 13 hs.

9 clases de 2 horas cada una.

18 hs totales de cursada

### **MATERIALES**

El curso se limita al ejercicio físico

### **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).
- Fue profesor (1973-1976), 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.



CURSO INTEGRAL DE CULTURA CHINA 2017  
Curso: Enseñanza de Qigong (Chikung)



- Es Profesor de Taichichuan, desde 2001 y hasta la actualidad, en el Centro Cultural Ernesto Sábato, de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Buenos Aires.
- Profesor de Qigong, desde el año 2009 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