



## **CIRCULAR A TODOS LOS CLUBES**

Valladolid, 18 de Febrero de 2015

La Federación Castellano y Leonesa de Karate y D.A. organiza el **I-CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO de CHIKUNG** a celebrar en Valladolid.

### **LUGAR DE REALIZACIÓN:**

POLIDEPORTIVO: GIMNASIO “LALO GARCIA”  
Calle: C/ Enrique Cubero, 7.  
47014 – VALLADOLID  
TEL: 660.325.806

**FECHA DE REALIZACIÓN: Domingo 15 de Marzo de 2015**

**HORARIO : De 10:30 h a 13:30h.**

### **1- PROPOSITO DEL CURSO**

Como se ha comunicado recientemente a todos los Clubes, ha sido creado en el seno de la FCyLKyDA, el departamento de Taichi-Chuan y Chikung. Dada la demanda que este tipo de disciplinas suscita tanto entre los profesionales del karate como en la sociedad actual, la FCyLKDA con el objetivo de proporcionar nuevas herramientas y conocimientos necesarios y suficientes a sus afiliados, a lo largo del año iremos desarrollando un programa de cursos y formación para todos los profesores y demás federados de karate que deseen formarse en alguna de estas disciplinas, ya que además de ser una herramienta valiosísima para nuestra evolución como karatekas, nos puede ayudar a capacitarnos para impartir clases en nuestros centros.

El departamento irá desarrollando además de los cursos presenciales, herramientas para la cualificación progresiva para la obtención de los diferentes grados.

### **2- RELACION DEL CHIKUNG Y EL KARATE-DO**

Todo buen karate utiliza el entrenamiento de la energía (o sea, el chikung, “kikô” en japonés) para desarrollar fuerza interna, sin la cual el karate quedaría reducido a una categoría externa y mecánica, considerada por los maestros de artes marciales como de bajo nivel. En el practicante de karate, su fuerza interna no debería disminuir con la edad y podría aplicarla en su vida diaria. A diferencia de muchos sistemas de artes marciales deportivos y los llamados tradicionales, donde el mismo entrenamiento da como resultado a menudo lesiones físicas y emocionales, el entrenamiento de karate con chikung mejora el fluir armonioso de la energía, promoviendo así la salud, la vitalidad y la longevidad.

### **3- ¿QUE ES EL CHIKUNG?**

El ChiKung, QiGong o Kiko, es el nombre bajo el cual se concentran a la vez las prácticas energéticas de la salud y de las Artes Marciales transmitidas en China y posteriormente en Japón y una forma de síntesis moderna de todas ellas. Una vez estudiados sus diferentes aspectos después de varios años se percibe que éste es “esencial para una práctica del karate-do concebida a largo plazo”.

El ChiKung es un método que combina suaves movimientos de cuerpo, concentración mental y respiración para aumentar la energía de la persona.

El ChiKung (Chi = energía, Kung = trabajo) forma parte, así mismo, de la medicina tradicional china, según la cual la enfermedad surge de un desequilibrio en el flujo de la energía vital en el hombre.

La práctica de ejercicios de ChiKung consigue aumentar y mejorar la cantidad y calidad de esta energía vital y su flujo por el cuerpo.

El ChiKung regula a la persona, fortaleciendo su salud y previniendo enfermedades.

#### **4- ¿PORQUE HACER CHIKUNG?**

El ChiKung ayuda a conseguir un equilibrio psíquico y físico, y promueve el bienestar, la armonía y la sanación física y mental, así como el desarrollo personal, a través de la respiración, la mente, la relajación y el trabajo corporal.

Lo cierto es que en nuestros días el ChiKung se está convirtiendo en un elemento de moda. En todos los casos, el ChiKung, así como el Karate u otras Artes Marciales, no son eficaces si no se les integra en la vida diaria y su efecto no se constata más que con el tiempo.

#### **5- CONTENIDO DEL PRIMER CURSO**

- **Teoría:**
  - ¿Qué es el Chikung?
  - ¿Qué hace el Chikung?
  - El Yin y Yang
  - Los 5 elementos
  - Meridianos y Vasos
  - Chakras
  
- **Práctica:**
  - Estiramientos y torsiones de Chikung
  - Sensibilización al Ki. Activación de los meridianos
  - Zhan Zhuang Gong (El Árbol)
  - La prueba del efecto del Ki sobre la fuerza (prueba del anillo), dirección de nuestra energía, la fuerza del pensamiento, etc
  - Estiramientos tendido-musculares ejercicio de los 12 Meridianos
  - Los 5 animales de Yayama o Los 5 Katas de base del Kiko. (Shôshûten)
    - El Kata del Péndulo
    - El Kata del Pájaro
    - El Kata de la Tortuga
    - El Kata del Dragón
    - El Kata del Oso.

**EDAD MÍNIMA:** 16 años cumplidos

**CINTURÓN MÍNIMO:** Sin límite de grado

**INDUMENTARIA:** Ropa deportiva cómoda

**PRECIO DEL CURSO:** 20 €

**DIPLOMA:** Se entregará diploma de cada curso a todos los asistentes.

**PROFESOR:** D. *Fernando Martín Millana*

- *Cinto Negro 8º DAN de Karate RFEK*
- *Cinto Negro 7º DAN de Asociación Internacional Shirima*
- *Cinto Negro 4º DAN Asociación Internacional Tokitsu-ryu*
- *Profesor de Taichi-Chuan y Chikung*
- *Maestro de Reiki*

**INSCRIPCIONES:**

Se realizarán en el impreso adjunto, por riguroso orden de entrada, ya que las plazas están limitadas, con fecha límite del día **9 de marzo de 2015**. Es necesario tener la licencia de la F.C.yL.K y D.A. de 2015 vigente.



Fdo. Luis Mª Fernández Luengo

PRESIDENTE