

1er. Curso Teórico Práctico del concepto AI CHI

Destinado a Kinesiólogos.

A cargo del Lic. César Alejandro Petronio Góngora

Fundamentación:

¿Qué es Ai Chi?

Ai Chi (Creado por JUN KONNO, 1995) es un concepto plasmado en un programa de relajación y movimientos en el agua creado para ayudar a los participantes a disfrutar del medio acuático en una progresión fluida, aunque potente. Es un programa eficiente de ejercicios, que aumenta el consumo de oxígeno y el gasto calórico simplemente a través de la correcta forma y ubicación en el agua. Es una técnica de relajación DINÁMICA perfecta para personas con un alto nivel de estrés o con grandes desafíos; y es ideal para aumentar el rango de movimiento, el equilibrio y la movilidad. Es una técnica de las más usadas internacionalmente en la Rehabilitación Acuática, siendo una herramienta importante para el Kinesiólogo en esta especialidad

Objetivos:

- Conocer e interpretar las diferentes formas de movimiento fluido de la secuencia del Concepto AI CHI.
- Vivenciar los principios de combinación de movimientos lentos y las respiraciones profundas.
- Adquirir habilidades paulatinas en la ejecución de los mismos y su incorporación dentro de las estrategias terapéuticas kinésicas acuáticas.
- Aprender a utilizar la secuencia completa o sus partes según la necesidad del paciente.
- Promover y difundir el concepto AI CHI en la Argentina.

Estructura del curso

- 2 días.
- cupo máximo de 30 personas y mínimo de 14 personas,

Temario:

Sábado:

Teoría – 9 a 13 hs.

INTRODUCCION A LOS CONCEPTOS INICIALES DEL AI CHI.

HISTORIA – FILOSOFIA

ANATOMIA Y FISILOGIA APLICADOS

SECUENCIA DE AI CHI (KATA)

USO TERAPEUTICO ADAPTADO

- BREAK -

PRACTICA EN SUELO DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS, CONCIENTIZACIÓN DE LA COORDINACION DE MOVIMIENTOS INICIALES.

Práctico en Pileta (14 A 18 HS)

1RA. SECUENCIA - APERTURA Y RESPIRACION

2DA. SECUENCIA - MIEMBROS SUPERIORES

INTEGRACION DE MOVIMIENTOS, PRACTICA EN PAREJAS.

USOS EN KINESIOLOGIA ACUATICA.

Domingo:

Pileta (9 a 13 hs.)

REPASO DE MOVIMIENTOS APRENDIDOS DÍA ANTERIOR

3RA. SECUENCIA – MIEMBROS INFERIORES-

INTEGRACION

Break

4TA. SECUENCIA- INTERCAMBIO DE ENERGIA.

Almuerzo

Pileta (14 a 18 hs.)

5TA. SECUENCIA- PASOS Y EQUILIBRIOS.

INTEGRACION. USOS EN KINESIOLOGIA ACUATICA.

6TA. SECUENCIA – CIERRE

INTEGRACION- TRABAJOS ESPECULARES DE SECUENCIA

COMPLETA EN PAREJAS. ADAPTACIONES A LA KINESIOLOGIA ACUATICA. EXAMEN CASOS CLINICOS.

Currículum sintetizado del disertante:

César Alejandro Petronio Góngora. Rosario, Santa Fe, Argentina.

Profesor de Educación Física (ISEF nº 11)

Lic. en kinesiología y Fisiatría (UNSAM)

Esp. en Kinesiología y Fisioterapia Neurológica (UGR)

Magister Salud Pública (UNR)

Doctorando e Ciencias Biomédicas (IUNIR)

Formación Internacional Acuática en Halliwick, Watsu, Bad Ragaz, Ai Chi, Acuadynamics, Formación internacional en Bobath y Terapias Manuales.

Instructor internacional de Ai Chi.

AiChi Master

Presidente Ai Chi Argentina

Director de los servicios de Kinesiología Acuática en Club Atalaya de Rosario).

JTP de Practicas Hospitalarias II (UGR)

Kinesiólogo de Planta de ILAR (Instituto lucha antipoliomielitica y rehabilitación de Rosario)

Ex Kinesiólogo del plantel del Hospital de Rehabilitación Municipal de Rosario (ILAR)

JTP de Practicas Hospitalarias II (UGR)

Docente de formación de posgrado en Hidroterapia desde el 2004 ininterrumpidamente en Argentina y otros países.

Ex kinesiólogo del Servicio de rehabilitación cardiovascular del Hospital Italiano de Rosario

Miembro SAGG (Sociedad Argentina de Geriátría y Gerontología)

Miembro FAC (Federación Argentina de Cardiología)

Miembro SAFE (Sociedad Argentina de Fisiología del Ejercicio)

Miembro ATRI (Aquatic Therapy and Rehab Institute)

Miembro AEA (Aquatic Excercise Asociation)

Bibliografía

- AI CHI (Italo Bertolassi, Jun Konno), edizioni red, Milán, Italia. 2008
- TAI CHI para occidente, (Gerard Arlandés), Ed. Integral, Barcelona. España 2005
- El Tao de la Salud, el sexo y la larga vida, (Daniel Reid), Ed. Urano, CABA, Argentina.2012
- ATRI (Aquatic Therapy and Rehabilitation Institute) Publicación anual. 2016
- CHI KUNG, El camino de la energía, Ed. Integral, Barcelona, España. 2002
- Sova R, Konno J. Ai Chi Balance, Harmony & Healing. 2nd ed. Washington (USA): DSL Ltd.; 2003.
- The Shiatsu Meridian Chart., Masunaga's book Zen Shiatsu (Japan Publications Inc, 1977)
- Vega RH. Shiatsu, a pressure technique. USA, Physical Therapy. 55(4):381-382, 1975.
- Sova R, Konno J . Ai Chi, balance, harmony and healing. DSL, Port Washington. USA. 1999
- Pelloso Villegas IL, Israel VL. Effect of the Ai-Chi method on functional activity, quality of life, and posture in patients with Parkinson disease. Topics in Geriatric Rehabilitation; 30(4):282-289.2014
- Pérez-de la Cruz S, García Luenga AV, Lambeck J. Efectos de un programa de prevención de caídas con Ai Chi acuático en pacientes diagnosticados de Parkinson. Neurología. 2015.
- Pérez-De la Cruz S, Lambeck J. Efectos de un programa de Ai Chi acuático en pacientes con fibromialgia. Estudio piloto. Revista de Neurología, 2014