

CURSOS DE INICIACIÓN AL CHI KUNG

Estos seminarios son una excelente oportunidad para acercarnos a la práctica del Chi Kung, la serie de **TONIFICACIÓN GENERAL** es aconsejable para aquellas personas que no tienen conocimiento previo y desean iniciarse en estas artes, el **BA DUAN JIN** es una forma de Chi Kung un poco más avanzada, recomendable para los que ya tienen una cierta experiencia y quieren profundizar en sus conocimientos.

25 de Octubre 2014: CHI KUNG DE TONIFICACIÓN GENERAL



El Chi Kung de Tonificación general de la serie del Dao Yin forma parte de un sistema de trabajo que está en la base de muchas prácticas marciales y para fortalecer el cuerpo. Se ha desarrollado para defendernos de las enfermedades que debilitan nuestro organismo.

Por ello podemos encontrar dentro de este sistema diferentes series de ejercicios dirigidos a aspectos concretos de la salud y órganos determinados, por ejemplo para el sistema cardiovascular, el sistema digestivo o para el hígado y la vesícula.

Los ejercicios de "Tonificación general" reúnen todos los aspectos beneficiosos del Chi Kung, incluyendo la respiración y la meditación, aplicados según los principios de la Medicina Tradicional China con el fin de aumentar nuestro nivel de energía vital.

Los ejercicios curativos del Dao Yin despiertan un suave flujo de Chi en todo el cuerpo, a la vez que estimulan puntos concretos de los meridianos, lo que ayuda a prevenir cualquier enfermedad, mejora el funcionamiento de los órganos y equilibra el sistema nervioso.

-Contenidos teóricos: Introducción al Chi Kung. Principios energéticos sobre el Yin y el Yang, el Hombre entre el Cielo y la Tierra. Los 3 Dan Tien como centro de la arquitectura física y energética del Ser Humano.

26 de Octubre 2014: BA DUAN JIN (Estilo Shaolín de Fu Ké)



El Ba Duan Jin es una serie de Chi kung con más de 800 años de antigüedad.

Conocida también como las Ocho Piezas del Brocado, Los Ocho Tesoros o Las Ocho Joyas, nos da una idea del valor que tradicionalmente le asignan los Chinos por sus beneficios sobre la salud, al aportar un interesante trabajo en relación con los órganos, los músculos y tendones, además de que entre sus ejercicios se encuentran algunos de notable efecto terapéutico sobre las emociones y nuestro psiquismo en general y otros que regulan la energía en los 12 Meridianos Principales y los 8 Vasos Maravillosos.

Esta serie de Ba Duan Jin fue desarrollada por el general Yeuh Fei, hombre de notable sabiduría y muy respetado por el pueblo chino.

En su origen, estos ejercicios eran 12, pero con el paso de los años, algunos se han perdido, permaneciendo finalmente ocho.

Como sucede siempre con las formas clásicas, a lo largo del tiempo han surgido numerosos estilos y adaptaciones diversas. Los ejercicios que presentamos aquí, provienen de la tradición de Shaolín de Fu Ké y de los 6 estilos que conozco, para mí es el más completo y eficaz para reforzar la salud, fortalecer el cuerpo y regular la energía en general.

Contenidos teóricos: El tejido conectivo, su importancia y los diferentes tipos. Anatomía (pelvis y sacro)

DATOS DEL CURSO

LUGAR: Centro Mandala C/ Cabeza Nº 15 – 2º Dcha (Madrid, metro-Tirso de Molina)

HORARIO: de 9 a 14h y de 16 a 21h (con media hora de descanso en la mañana y tarde)

PRECIO POR SEMINARIO: 135€ - LOS DOS SEMINARIOS: 230€

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: Janú Ruiz - 914131421 – 656676231

www.chikungtaojanu.com – janu.tao@wanadoo.es