

# CURSOS DE CHI KUNG EN FEBRERO

## - CHI KUNG PARA LA SALUD -

**Amplía tus conocimientos y profundiza en la práctica del Chi kung**

### **21 de Febrero 2015: CHI KUNG DE LOS CINCO ANIMALES**



En el siglo II D.C. un famoso médico, acupuntor y sabio, el maestro Hua To, desarrolló el Chi Kung de los Cinco Animales para ayudar a sus pacientes en las dolencias del cuerpo y el alma.

Los ejercicios de los Cinco Animales se relacionan con los Cinco Elementos de la Medicina Tradicional China, como las formas en que se manifiesta la energía en el ser humano, tanto en el cuerpo como en el espíritu.

A lo largo del tiempo, este trabajo clásico ha ido adoptando diferentes estilos y variaciones, los ejercicios que practicamos en esta serie, son los que promueven actualmente las instituciones oficiales de Chi Kung en China, como ejercicios para la salud.

**Contenidos teóricos:** Elemento Madera - Hígado y Vesícula Biliar (fisiología, funciones energéticas y psíquicas, ideogramas y recorrido de los meridianos).

### **22 de Febrero 2015: ESTIRAMIENTOS DE MERIDIANOS**



Los meridianos son corrientes de energía, Chi circulando en nuestro cuerpo para sustentar la vida y al igual que el agua en la naturaleza circula en la superficie o se sumerge en la profundidad de la tierra, el Chi circula desde la piel a la profundidad de los huesos y órganos.

Un meridiano es como el viento que sopla entre las montañas, aunque no lo veamos lo podemos sentir y el paisaje va determinar por donde soplará. La energía o el soplo de la vida también discurre por un paisaje interior, que estará formado por órganos, vasos sanguíneos, huesos, músculos, ligamentos, fascias, articulaciones, etc.

El Chi Kung ha desarrollado una serie de 12 estiramientos que actúan sobre el recorrido específico de cada meridiano, estirando finalmente todo el sistema de cadenas musculares, además los estiramientos nos proporcionan un excelente trabajo de reforzamiento sobre nuestros huesos, tendones y ligamentos, aportando al cuerpo una gran flexibilidad, a la vez que mejoramos la circulación del Chi en todo el sistema de meridianos.

**Contenidos teóricos:** Anatomía- miembros superiores.

## **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](http://www.chikungtaojanu.com) – [janu.tao@wanadoo.es](mailto:janu.tao@wanadoo.es)