

CURSOS DE CHI KUNG EN MARZO

- CHI KUNG PARA LA SALUD -

Amplía tus conocimientos y profundiza en la práctica del Chi kung

28 de Marzo 2015: RESPIRACIONES DE LOS CINCO ELEMENTOS



Durante este seminario aprenderemos las Respiraciones de los Cinco Elementos y los Cinco Sonidos de Kotodama.

Los Cinco Elementos de la Medicina Tradicional China representan los estados fundamentales en que se manifiesta la energía, siendo cada uno de ellos una evolución del anterior, configurando con sus cambios el Universo conocido, por eso se les llama más acertadamente, los Cinco Reinos Mutantes o Los Cinco Movimientos y abarcan desde la formación de las estrellas y las galaxias, hasta los ciclos de las estaciones en la naturaleza, los colores, los sabores y el reino vegetal, animal o mineral, en suma se pueden relacionar con todo lo es y sucede en el Universo y en la vida del ser humano.

Si nos referimos al Hombre, cada uno de estos elementos estará relacionado por sus cualidades con ciertos grupos de órganos, huesos, músculos, piel u otras partes del cuerpo y con diferentes aspectos de nuestro psiquismo. Así, cuando practicamos las respiraciones de los Cinco Elementos estamos reforzando la energía de cada órgano y los sistemas asociados a ellos.

Completamos estos ejercicios con la serie de los Cinco Sonidos Madre de la tradición de Kotodama, como las vibraciones originales que ordenan el Universo y equilibran nuestra vida física y psíquica.

29 de Marzo 2015: ESTIRAMIENTOS DE MERIDIANOS AL COMPLETO



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 de la energía en todo el sistema de meridianos.

Durante este seminario aprenderemos el sistema completo de Estiramientos de Meridianos, ampliando así lo aprendido en el seminario anterior:

- 1- Instalarnos en la postura**
- 2- Desbloques de articulaciones**
- 3- Estiramientos del Tejido conectivo**
- 4- Meditación para la apertura de los Meridianos**
- 5- Estiramientos de Meridianos Tendino-Musculares**
- 6- Concentraciones finales**
- 7- Automasaje**
- 8- Construir la postura del Arbol a partir de los estiramientos de Meridianos**

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