

CURSOS DE CHI KUNG EN MAYO

- CHI KUNG PARA LA SALUD -

Amplía tus conocimientos y profundiza en la práctica del Chi kung

23 de Mayo 2015: WU JI - ZHAN ZHUANG GONG Y ARBOLES DE WU DANG



Wu Dang – Zhan Zhuang Gong (posturas de reforzamiento), es una continuación natural de los ejercicios de Wu Dang Dao Yin Qi Gong (ejercicios Taoístas para la salud).

Durante esta serie, trabajaremos sobre posturas que sitúan a nuestro cuerpo en equilibrio entre el Cielo y la Tierra y a nuestro corazón en calma, haciendo posible que la mente se instale en el vacío, esto es WU JI, donde al sentir la respiración que desciende al Dan Tien se abre la puerta de lo eterno, allí donde el verdadero Ser Humano florece.

En esta forma de Chi Kung insistimos en las posturas de pie sin movimiento, también conocidas como “Posturas de Arbol” o Zhan Zhuang Gong, ya que en el no movimiento externo es donde la mente puede volverse más sutil, afinando el grado de percepción, la consciencia que desarrollamos mediante estas prácticas al colocar nuestro cuerpo perfectamente organizado en relación con las articulaciones, huesos y tendones y la respiración, nos llevan a transformar la debilidad en fuerza y la enfermedad en salud, todo ello supone un verdadero proceso de Alquimia Interna.

24 de Mayo 2015: CINCO ANIMALES DE WU DANG



El **Chi Kung de los Cinco Animales** es un antiguo ejercicio taoísta para mejorar la salud y procurar la longevidad. Como su nombre indica, estos ejercicios se basan en los movimientos de cinco animales: **DRAGÓN, TIGRE, LEOPARDO, SERPIENTE Y GRULLA**

Cada movimiento del animal estimula y mejora el funcionamiento de un órgano específico. El dragón mejora el estado de los riñones, el tigre el de los pulmones, el leopardo el hígado, la serpiente, el bazo y el estómago y la grulla, el corazón.

La práctica continuada de los Cinco Animales de Wu Dang tiene la capacidad de hacernos recuperar el equilibrio de nuestro sistema orgánico. Cuando nuestro sistema orgánico está

equilibrado, el cuerpo trabaja a plena capacidad y con la máxima eficiencia, mejorando así nuestra salud en general y alargando nuestra vida.

Además de restaurar la armonía de los órganos, el chi kung de los Cinco Animales flexibiliza las articulaciones, alarga los tendones y fortalece la musculatura.

La función general del Chi Kung de los Cinco Animales es devolver al cuerpo la suavidad y flexibilidad de un recién nacido. Si se practica con regularidad, este ejercicio puede revertir el proceso de envejecimiento, de modo que uno puede disfrutar de un cuerpo fuerte y saludable a pesar del paso de los años.

DATOS DEL CURSO

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

HORARIO: de 9 a 14:30 y de 16:30 a 21:00 (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