

CURSOS DE CHI KUNG EN NOVIEMBRE

Amplía tus conocimientos y profundiza en la práctica del Chi kung

21 de Noviembre 2015: CHI KUNG PARA MEJORAR LA ESTRUCTURA CORPORAL



Esta serie de 18 ejercicios se orienta principalmente a tratar las dolencias del sistema músculo-esquelético, como los dolores vertebrales y articulares, tortícolis, inflamaciones de los tendones, artritis y bursitis entre otras.

También actúa de forma muy beneficiosa sobre las enfermedades cardiovasculares y cardiorrespiratorias, como la hipertensión o el asma y algunas alteraciones del sistema nervioso, como la ansiedad, el insomnio, la depresión y el agotamiento nervioso.

Practicando de forma continuada estos ejercicios, estiramos los músculos y tendones, hidratamos los cartílagos y ampliamos el movimiento de las articulaciones, mejorando la movilidad de todas las

partes del cuerpo.

Así mismo, activamos la circulación de la sangre y con ello mejoramos la oxigenación de los tejidos orgánicos y el metabolismo, lo que contribuye a una mejor nutrición de las células, reforzando el sistema inmunodefensivo y aumentando la resistencia a las enfermedades.

Los ejercicios se realizarán con suavidad y precisión en los gestos, coordinando la respiración con el movimiento.

Contenidos teóricos: Los Cinco Elementos y las Cinco energías (calor, frío, viento, humedad y sequedad).

Energías del Cielo Anterior y del Cielo Posterior: Jing, Yuan, Zhong, Rong, Wei y Shen.

22 de Noviembre 2015: ZHI NENG –I (Chi Kung de la inteligencia del corazón)



Esta forma de Chi Kung, fue creada por el maestro Peng He Ming y sirve para intercambiar nuestra energía con la energía de la naturaleza.

A esta serie también se le llama el Chi Kung de “La Inteligencia del Corazón”, entendiéndose por Corazón el centro profundo del Ser Humano, su esencia, aquello que le otorga la cualidad humana, como algo que es constante más allá de las razas, colores o el lugar donde se nace.

Este Chi Kung nos pone en una dimensión de sensaciones muy profundas. Algo mágico y especial que despierta en nosotros la conciencia de estar actuando desde el espíritu.

Trabajaremos sobre los tres grandes centros de la energía, lo que llamamos los “Tres Tesoros o los tres Dan Tien”, en relación con la energía de base de la pelvis, nuestra Tierra interior, la sabiduría del corazón en el pecho, nuestro aspecto Humano y el aspecto Cielo con el cerebro y los órganos de los sentidos, mientras que la respiración se convierte en el hilo conductor entre el cuerpo físico y el cuerpo energético y la conciencia se vuelve el testigo silencioso de esta unión entre el ser humano y el universo a través del corazón.

Contenidos teóricos: Anatomía - columna vertebral y costillas.

DATOS DE LOS CURSOS

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