



# XIAO YAO QI GONG

26 de Noviembre

EL TESORO PARA LA SALUD MEJOR GUARDADO DE  
CHINA, LLEGA A NOSOTROS DE LA MANO DEL  
MAESTRO LIN XIAO HU

## CURSO DE INTRODUCCIÓN AL XIAO YAO QI GONG

*XIAO YAO QI GONG: significa Qi Gong de la Naturaleza, y pertenece a la ancestral tradición China del Qi Gong Taoísta para la Salud, este método tiene más de 600 años de antigüedad, y se ha transmitido de maestro a discípulos en estricto secreto a lo largo de sucesivas generaciones, hoy se empieza a dar a conocer en nuestro país gracias al maestro Lin Xiao Hu, con quien tengo la suerte y el honor de aprender en estos momentos.*

Pocas veces en los muchos años que llevo dedicado a la práctica del Chi Kung, me he encontrado con una forma de trabajo tan completa y con tan buenos resultados para la salud como el Xiao Yao Qi Gong, este bello estilo conserva la esencia de las formas originales, que están llenas del conocimiento que cultivaron los antiguos maestros Taoístas sobre el cuerpo y la circulación de la energía para mejorar nuestra salud.

Cada movimiento se ejecuta con singular naturalidad, y cada gesto tiene un sentido que se va comprendiendo durante las diferentes fases del aprendizaje, cada articulación encaja de manera precisa, los músculos y tendones trabajan equilibradamente para volver al cuerpo más fuerte y flexible, además en este estilo se utilizan de manera muy especial la respiración y ciertos puntos sobre los que nos concentramos llevando el QI (energía), y que tienen el efecto de potenciar nuestra salud en todos los niveles, físico, energético y espiritual.

### XIAO YAO QI GONG TIENE SEIS PARTES

- 1- **NATURALEZA:** esta primera parte es para quitar dolores físicos y molestias, y que la persona se sienta más tranquila y centrada.
- 2- **CIELO:** ejercicios para mejorar la respiración, desintoxicar y calentar el cuerpo.
- 3- **LOS TRABAJOS DEL CAMPO:** inspirado en los movimientos que realiza la gente que trabaja en el campo, esta parte es para hacer el cuerpo fuerte.
- 4- **MOVERSE Y RELAJARSE:** para mejorar la circulación de la sangre.
- 5- **ESTIRAMIENTOS:** estiramientos especiales de músculos y tendones de la tradición Taoísta.
- 6- **MEDITACIÓN:** para cultivar la "bondad del corazón y la paz interior".

En Xiao Yao Qi Gong, empezamos con ejercicios para ampliar la capacidad respiratoria, abriendo la caja torácica para llenar nuestros pulmones y mejorar la respiración, todo ello de manera natural y con suavidad, se insiste mucho en trabajar suave cuando es suave y en poner fuerza cuando el ejercicio lleva fuerza, pero la respiración al principio siempre es suave, esto nos ayuda a sentirnos más centrados y los primeros movimientos y concentraciones son para llevar el QI allí donde se necesite con el fin de limpiar los diferentes canales para que la energía pueda circular bien por ellos, lo que hace que las molestias y dolores vaya desapareciendo.

El trabajo sobre los tendones y las articulaciones está muy bien estructurado en el Xia Yao, no hay músculo que no trabaje, tendón que no se estire, y articulación que no se mueva ya que son movimientos incluidos en los tratamientos de la antiquísima medicina Taoísta, accediendo a zonas de tu cuerpo que no se ejercitan con el simple deporte. Los movimientos son fluidos y suaves, fáciles de aprender por todos, también para personas mayores, con los que podrás corregir problemas y daños físicos (cuello, hombros, columna, etc.)

## QUÉ ES QIGONG DE LA NATURALEZA

Hay que entender que esta es una forma de Qi Gong genuinamente China, lo cual significa que está llena de la sabiduría ancestral de ésta cultura con más de 5000 años, para ellos naturaleza es todo, la tierra, el agua, las flores, la comida, el viento, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos..., cada gesto tiene un significado, hacer crecer las flores, tomar la luz del Sol, recoger la hierba, separar el trigo, mirar la Luna a la vez que vacías tus pensamientos, o moverse como el agua son partes de una historia que se va desgranando a través de actividades cotidianas y que nos va contando la vida de un Ser Humano que vive en medio de la Naturaleza, que la ama y que se deja cuidar por ella, nuestros pensamientos se van tornando del color de la Tierra y de las flores que visualizamos, nuestro cuerpo se vuelve suave y flexible como el fluir del agua en el río, y nuestra fuerza vital encuentra su fuente y su origen en la propia naturaleza que nos sostiene, a la vez que nuestro corazón se llena de paz.

## QUÉ HACE DIFERENTE AL “XIAO YAO QI GONG”

Primero es una forma original de Qi Gong Taoísta que se mantiene íntegra, pues sólo se ha transmitido de maestro a discípulo, lo que la hace conservar toda su pureza. Esto se aprecia en la riqueza de los puntos de concentración con los que trabajamos en cada movimiento, así el ejercicio adquiere un nivel de realización verdaderamente poderoso para nuestra energía y la salud.

La inteligencia con que se desarrollan los movimientos, muestra un meticuloso trabajo elaborado por los sucesivos maestros que han transmitido esta serie.

XIAO YAO: Enriquece a quien lo practica en todos sus valores, utilizamos la poderosa meditación de la “*bondad del corazón interior*” para hacer circular de manera correcta el Qi y la respiración.

Esto nos lleva a conocer la verdadera alegría del corazón, que supone la base para el desarrollo de las cualidades morales, muy cuidadas por los verdaderos maestros del Tao, y que son el requisito fundamental para los cultivos superiores del espíritu.

## EL MAESTRO LIN XIAO HU

Nació en China hace 43 años, a la edad de 3 años comenzó sus estudios de Kung Fu, Qi Gong, Tai Chi, Medicina China y filosofía Taoísta.

Hacer un historial de sus conocimientos y de los maestros con los que ha trabajado es casi imposible, como él dice sería como un libro de grueso, aprendiendo durante años directamente por transmisión de maestro a discípulo, a lo largo de sus años de estudio y trabajo con numerosos maestros (su último maestro vivió hasta la edad de 135 años), aprendió los estilos de Shaolín y Wu Dang, tanto en sus prácticas externas como internas.

Hoy día el maestro Lin enseña Medicina Tradicional China, masaje Tuina, Kung Fu, Tai Chi y Chi Kung para la salud con el método de Xiao Yao.

La forma que tiene de enseñar siempre es respetuosa con las posibilidades del alumno, cada corrección que hace es una puerta que se abre para que el Chi fluya mejor, y cada comentario suyo nos acerca más a la esencia del Chi Kung. Su método es minucioso en los detalles y lleno de conocimientos que enriquecen nuestra práctica, haciendo que podamos aprender de una forma rápida y con excelentes resultados para la salud.

## DATOS DEL CURSO

**DIRECCIÓN:** Centro Mandala - C/ Cabeza 15 - 2º D (Metro Tirso de Molina)

**FECHA:** 26 de Noviembre

**HORARIO:** 10 a 14h y 16 a 20h

**PRECIO:** 165€ - (Oferta hasta el 13 de Noviembre - 150€)

**ORGANIZA - JANÚ RUIZ:** 914 131 421 - 656 676 231

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

*Para confirmar la reserva de plaza, es necesario realizar un ingreso de 30€ en la cuenta corriente que se facilitará a las personas interesadas.*

