

XIAO YAO QI GONG

26 de Marzo

- CHI KUNG DE LOS PUNTOS VITALES

- TRES FUNDAMENTOS DE LA SALUD

CON EL MAESTRO - LIN XIAO HU



La energía se concentra especialmente en ciertos puntos de nuestro cuerpo, algunos de ellos son como grandes depósitos, otros hacen de puertas, otros calientan el cuerpo y nos llenan de fuerza y vitalidad. Cuando conocemos estos puntos y aprendemos cómo utilizarlos, podemos mejorar mucho nuestra salud y aumentar nuestra fuerza vital.

LA SANGRE TRANSPORTA LA ENERGÍA Y LA ENERGÍA EMPUJA A LA SANGRE

Estamos vivos porque existe una fuerza vital que impulsa la vida en nosotros, esta misma fuerza es la que hace latir al corazón y empuja la sangre.

En la naturaleza el agua lleva la vida a los campos, riega la tierra y ésta produce frutos, allí donde no llega el agua la tierra se seca y muere, lo mismo ocurre con nosotros, allí donde llega el CHI (energía) la vida florece y la salud prospera y donde no llega, la vida desaparece.

LA FUERZA QUE EMPUJA LA ENERGÍA ES EL ALIENTO

La fuerza que mueve el CHI es el aliento, la respiración impulsa la energía en todo el sistema de canales, meridianos, vasos sanguíneos, tendones, etc. por eso es muy importante aprender a dirigir la respiración y la energía a los lugares adecuados, para llenar los diferentes depósitos donde se acumula la fuerza vital, después se tratará de hacer circular la energía conectando estos depósitos, y por último habrá que aprender a movilizar la energía en determinados recorridos que son los que nos dan fuerza y salud.

PUNTOS VITALES PARA LA SALUD

Al igual que el agua, en nuestro cuerpo existen zonas donde el CHI se acumula especialmente formando lagos, incluso mares; Qi Hai (Mar del Chi) en el interior de nuestro vientre, también existen palacios, Fong Fu (Palacio del Viento), Wei Koan (Barrera Externa), Ming Men (Puerta de la Luz, o de la Vida) y muchos otros más... dentro de los numerosos puntos que la Medicina China contempla para actuar sobre la salud, algunos son especialmente importantes y sobre estos puntos realizaremos ciertas posturas y movimientos que van a facilitar que la energía alcance ese lugar, o que circule favoreciendo que la sangre y el CHI se muevan llenando los espacios vitales y los caminos de la salud.

LOS PUNTOS VITALES FORTALECEN LA SALUD

Los puntos vitales son como depósitos que están comunicados entre sí por tuberías, la salud se basa en que la sangre y la energía circulen, para que la energía tenga fuerza, hay que cultivarla y alimentarla.

- **El primer cultivo y alimento:** se hace mediante la respiración, concentrando la energía en los puntos vitales, estos puntos hay que llenarlos como se llena un balón, o como se infla un globo. En la mayoría de las personas, inicialmente el cuerpo se encuentra dormido y normalmente bastante cerrado, esto es debido a los bloqueos, las tensiones y la falta de energía en general, no basta con imaginarse que el aire llega a los puntos, si no que se debe de notar que la respiración (el CHI) alcanza el punto, esto se percibe cuando la zona se hincha un poquito al tomar aire y eso es lo que hace que verdaderamente el punto se llene de CHI, esto se consigue con el entrenamiento.

- **El segundo cultivo:** consiste en preparar las tuberías, es decir los canales por los que circula el CHI para comunicar los diferentes depósitos entre sí, para ello nos basamos igualmente en posturas y en movimientos que van a impulsar a la sangre y la energía, en algunos casos necesitamos acumular en ciertas zonas para luego soltar, es como el agua que acumulamos en una presa y luego la soltamos para aprovechar su fuerza, así desbloqueamos las tuberías, en otros casos lo haremos dirigiendo mentalmente la respiración en ciertos recorridos, por ejemplo en piernas o brazos con el fin de que el CHI circule y vaya abriendo los caminos.

- **El tercer cultivo:** es para dirigir la energía en ciertos circuitos a través de los caminos abiertos, de forma que pueda llegar a todos los rincones de nuestro cuerpo, en este paso los órganos reciben la energía y la sangre que necesitan, los músculos una buena nutrición, todo circula bien por dentro y en cada parte de nosotros nos sentimos llenos de fuerza y vitalidad, así disfrutamos de una buena salud.

Estas técnicas pertenecen al método de Chi Kung - XIAO YAO (Chi Kung de la Naturaleza, que enseña el maestro Lin). Cuando practicamos estos ejercicios conseguimos una transformación efectiva y poderosa de nuestra salud y nuestro cuerpo, el cuerpo se vuelve energético y ligero.

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 tenemos la oportunidad 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, la respiración al principio siempre es suave, 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 vayan desapareciendo.

El trabajo sobre los tendones y las articulaciones está muy bien estructurado, 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 se trata de 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 hace que conserve 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.

EL MAESTRO LIN XIAO HU

Nacido en el sur de China hace 44 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 - (Tirso de Molina)

FECHA: 26 de Marzo

HORARIO: 10 a 14h y 16 a 20h

PRECIO: 165€ - (Oferta hasta el 14 de Marzo - 150€)

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

www.chikungtaojanu.com - 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.

