



22 de OCTUBRE

CHI KUNG - BA DUAN JIN

八段錦氣功

El Ba Duan Jin es una serie de Chi Kung con más de 800 años de antigüedad. Conocida también como las Ocho piezas del brocado, los Ocho tesoros o las Ocho joyas, nos da la idea del valor que tradicionalmente le asignan los chinos, por sus beneficios sobre la salud física y mental de quien lo practica.

CHI KUNG DE TONIFICACIÓN GENERAL - PARA MEJORAR LA SALUD

BA DUAN JIN

Es una de las formas de CHI KUNG o QI GONG más conocidas, consta de una serie de ocho ejercicios que trabajan sobre los músculos, los tendones, los órganos y los meridianos, para producir el CHI (energía) y hacerlo circular por todo nuestro cuerpo.

BA DUAN JIN significa “**Las Ocho Piezas del Brocado**” - BA (ocho), DUAN (pieza o trozo), JIN (valioso, bonito, brocado de seda). Antiguamente en China, a la tela de brocado se la consideraba como algo muy valioso y se usaba para fabricar los vestidos del emperador. Por eso tiene el sentido de ocho piezas, o ejercicios de CHI KUNG, apreciados y especialmente valiosos que proporcionan salud física y mental.

LAS OCHO PIEZAS DEL BROCADO

Fueron creadas por el general Yue Fei (1103-1142) para mejorar la salud de sus soldados.

En origen, estos ejercicios eran doce, pero al irse transmitiendo a lo largo del tiempo, de generación en generación, durante más de ochocientos años, algunos se han perdido quedando finalmente ocho.

Los que presentamos aquí provienen de la tradición de **Shaolin de Fuqué** y son un excelente sistema para reforzar la salud, fortalecer nuestro cuerpo y regular la energía.

Yue Fei es admirado como uno de los héroes más sabios y valientes de la historia de China, representa el ideal de hombre plenamente virtuoso para el pueblo chino, erudito de los textos clásicos y general valiente e ingenioso, no sólo tiene el mérito de haber creado Las Ocho Piezas del Brocado, sino que también se le reconoce como el fundador de dos estilos marciales: La Garra del Aguila (estilo externo) y el Hsing I (estilo interno).



QUÉ ES BA DUAN JIN

El CHI KUNG tiene dos aspectos: **Externo (WEI DAN)** en relación con el trabajo que se hace sobre los músculos y tendones mediante los movimientos y ejercicios, y el **Interno (NEI DAN)** que implica concentraciones en ciertos puntos y el manejo de la respiración y visualizaciones para movilizar la energía (CHI).

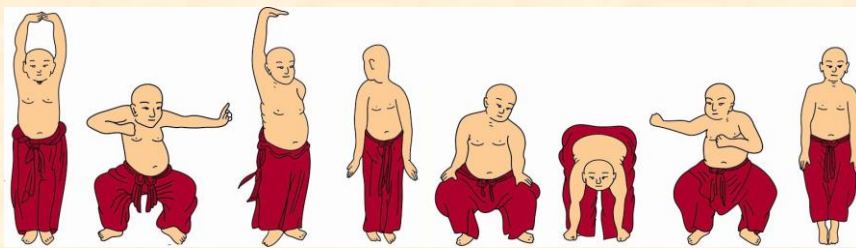
Los ejercicios de BA DUAN JIN son muy completos y variados, trabajando tanto el aspecto Externo para fortalecer el cuerpo, como el interno para mejorar la circulación del CHI en los meridianos.

-WEI DAN: en este sentido Ba Duan Jin trabaja muy bien sobre los músculos, los tendones y la estructura corporal, es decir, los ejes, el centro de gravedad y el enraizamiento, lo que nos permite mantenernos firmes en la Tierra, como dicen los Chinos, “*Si no hay tierra no hay cielo*”.

-NEI DAN: el aspecto interno se pone de manifiesto, en el adecuado manejo de la respiración para movilizar el CHI y en la manera de profundizar en los estiramientos, alcanzando la profundidad de las fascias y los huesos.

Esta forma de **SHAOLIN DE FUQUE** contiene además un trabajo especial sobre los Ocho Vasos Maravillosos.

El trabajo sobre la columna vertebral impulsa el aliento vital en todo nuestro cuerpo, lo que mejora la circulación de la sangre y el líquido cefalorraquídeo que nutre el cerebro y el sistema nervioso.



BA DUAN JIN - QI GONG PARA LA SALUD - BENEFICIOS

1- 雙手托天使三焦 SOSTENER EL CIELO CON LAS MANOS REGULA EL TRIPLE CALENTADOR: Este ejercicio moviliza la energía arriba y abajo, el movimiento ascendente y descendente del CHI regula los tres calentadores o zonas donde se produce la energía en el cuerpo, regulando la temperatura corporal y la circulación de los fluidos.

2- 左右弯弓似射雕 TENSAR EL ARCO PARA DISPARAR A UN ÁGUILA: Estira el tórax y produce un masaje interno en los pulmones y el corazón, mejora el sistema cardíaco, la respiración y la circulación de la sangre. Previene los resfriados y las enfermedades pulmonares. Subir y bajar en postura del “Jinete” fortalece las piernas y la zona lumbar, tonificando los riñones y sobre todo la energía vital heredada antes de nacer.

3- 調理脾胃須單舉 SEPARAR CIELO Y TIERRA REGULA EL BAZO Y EL ESTÓMAGO: Regula el sistema digestivo, que es el centro de asimilación de la energía de la tierra y de los alimentos. Masajea los órganos situados en el centro del cuerpo, bazo, páncreas y estómago. Indicado para mejorar la circulación de la sangre y los problemas digestivos.

4- 搖頭擺尾去心火 MOVER LA CABEZA Y BALANCEAR EL FUNDAMENTO DISUELVE EL FUEGO DEL CORAZÓN: Se llama “fuego del corazón”, a los síntomas provocados por la agitación, el estrés y las alteraciones emocionales y afectivas. Su principal efecto es equilibrar el corazón, disminuye el Yang y nutre el Yin. Previene y mejora los problemas de insomnio, hipertensión, ansiedad, excesiva sudoración, así como de las afecciones cardíacas.

5- 五勞七傷往後瞧 MIRAR HACIA ATRÁS ALEJA LAS CINCO ENFERMEDADES Y LAS SIETE LESIONES: Estira la musculatura cervical y tonifica los músculos de los ojos. Favorece la regulación del sistema nervioso y regula la hipertensión arterial, estimula el sistema de riego cerebral, masajeando la circulación carotídea y vertebrobasilar. El ejercicio sirve para desprendernos de las **siete emociones** básicas que perturban nuestras vidas: Cólera, Euforia, Preocupación, Tristeza, Desesperación, Temor y Pánico y con ellas el efecto negativo que tienen sobre nuestra salud.

6- 兩手攀足固腎腰 AGARRARSE LAS PUNTAS DE LOS PIES REFUERZA LA CINTURA Y LOS RIÑONES: Este ejercicio tiene como finalidad estirar los Ocho Vasos Maravillosos. Refuerza la Energía Esencial (JING) que se acumula entre los riñones, en el punto Ming Men, y la hace entrar en la columna vertebral y el cerebro. Fortalece el Meridiano de cintura Dai Mai y los Riñones. Mejora las enfermedades renales, lumbalgias, ciáticas, osteoporosis, artritis.

7- 攢拳怒目增氣力 APRETAR LOS PUÑOS CON OJOS LLAMEANTES AUMENTA LA FUERZA: El aliento empuja el CHI (energía) desde el Dan Tian hacia los puños, ayudando a eliminar los bloqueos en los brazos. Esta postura genera mucho calor en el cuerpo, desde el interior hacia la piel. Estimula el sistema nervioso, el hígado y la vesícula biliar. Aumenta la vitalidad, refuerza la musculatura, previene y mejora las enfermedades hepáticas y de los ojos.

8- 背後起點諸病消 LEVANTARSE SOBRE LAS PUNTAS DE LOS PIES REGULA LOS SEIS GRANDES MERIDIANOS: La energía se distribuye en los órganos por medio de los seis grandes meridianos. El ejercicio fortalece el cuerpo y mejora el equilibrio. Está indicado para todo tipo de enfermedades, ya que regula el CHI de todos los órganos.

DATOS DEL CURSO

CENTRO: “Mandala “

DIRECCIÓN: C/ De la Cabeza Nº 15 - 2º D – (Tirso de Molina)

FECHA: 22 de Octubre

HORARIO: 9:30 a 14h y 16 a 20h

PRECIO: 150€

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

www.chikungtaojanu.com - janu@chikungtaojanu.com

