

Taller de introducción al *Qigong* a través de dos formas dinámicas: Los 8 brocados e *Yi Jin Jing* y una estática: *Zhan Zhuan*



Según la Medicina Tradicional China el ser humano está integrado por el cuerpo físico, el cuerpo energético, la mente y las emociones en relación armónica y equilibrada con la naturaleza. Cuando se rompe el equilibrio ser humano-naturaleza, surge la enfermedad.

El *Qigong* es una actividad física que integra el cuerpo, mediante el movimiento y la postura, la respiración diafragmática y la mente atenta y focalizada, en pos del bienestar físico, emocional y mental.

En este taller practicaremos las formas divulgadas por la [Chinese Health Qigong Association](#) (Asociación China de *Qigong* para la Salud). Se realizará una vez al mes y para quien esté interesado en continuar la práctica, podrá venir dos domingos al mes por la mañana a partir de Enero 2016. Las sesiones tendrán una duración de una hora.

Programa:

- Introducción a los principios básicos de la Medicina Tradicional China y el *Qigong*
- Calentamiento

- Estiramiento
- «*Zhan Zhuan*»
- «Los 8 Brocados» (*Ba Duan Jin*)
- Pausa para preguntas
- «*Yi Jin Jing*» (forma abreviada)
- Repaso de los Brocados e *Yi Jin Jing*
- «*Zhan Zhuan*»
- Meditación

- El *Zhan Zhuan* refuerza la unidad psicofísica. El cuerpo está quieto e inmóvil, todo el movimiento sucede en el interior tal como dicen los clásicos chinos: “en la quietud está el movimiento, en el movimiento está la quietud”
- El *Ba Duan Jin* o Forma de Los 8 Brocados relaja la musculatura y fortalece los huesos, cultiva la energía vital y da vigor a la circulación de Energía vital y Sangre coordinando todos los órganos
- El *Yi Jin Jing* es una serie de ejercicios que a la vez que coordina respiración y concentración mental, activa las distintas cadenas musculares del cuerpo.
- Meditación sobre la Órbita Microcósmica: La órbita microcósmica es una práctica de alquimia interna taoísta mediante la cual se aumenta el caudal y se optimiza el curso de *Qi* en su recorrido por los canales extraordinarios *Du Mai* y *Ren Mai* que se conectan entre sí formando un circuito cerrado. La energía circula alrededor de los 3 *Dan Tian* del cuerpo humano, entendido como un pequeño cosmos.

Traed ropa cómoda y holgada y zapatillas deportivas. Se recomienda traer una botella de agua.

Inicio: 20 Diciembre 2015 (dentro de 12 días)

Horario: 10 h a 13:00 h

Duración: 3 horas

Precio: 35€ por persona

Plazas: 3



Más:

<http://www.saludterapia.com/eventos/d/3493-taller-de-introducci%C3%B3n-al-qigong.html#ixzz3tkc8>

DP00