



WUBAOMEN CHIKUNG

SEMINARIOS MENSUALES

¿QUÉ ES?	“Wudang Chikung para mantener la salud, curarse, curar”
¿PROGRAMA?	Seminarios mensuales Sábados de 10'00 a 13'00
¿QUIÉN?	Nena Alonso
¿DONDE?	Ciudad Deportiva de Huelva
¿CUÁNDO?	Sábado 8 de Marzo de 2008
¿INDUMENTARIA?	Ropa cómoda
¿PRECIO?	10 €
¿INSCRIPCIÓN?	Allí mismo

Chikung significa entrenamiento de la energía. Uno de sus requisitos es practicar con plena consciencia. El pensamiento oriental considera el cuerpo, los sentimientos, la mente y el espíritu como una unidad. Si hacemos los ejercicios con la mente distraída, pensando en otra cosa, dejamos de observarnos en profundidad y de movernos a partir de esa unidad integral. En este caso, el ejercicio que estemos realizando será una gimnasia pero no será chikung.

Cuando hacemos los ejercicios de chikung la postura, la respiración y la intención deben estar coordinadas. Esto nos permite ser capaces de sentir, relajar y alinear todos los elementos que forman nuestra postura por separado para luego unirlos en algo más global.

Para acceder a esta consciencia tanto de las partes como del todo, hace falta ejercitarse con perseverancia. A nivel del cuerpo físico, en la práctica es muy importante saber relajarse. Si nos relajamos, sentimos. Si sentimos, nos hacemos conscientes del cuerpo. Poco a poco vamos generando un mapa de sensaciones, un paisaje interior que nos dará información sobre nuestros ciclos y cambios. Podremos observarnos en el momento de iniciar la práctica y también percibir los cambios que se van produciendo durante los ejercicios. En cuanto a la respiración, es importante no forzarla. Debe ser suave, continua y profunda. De manera natural se hace más lenta con la repetición de los movimientos. Ralentizando la respiración logramos calmar la mente. Cuando la mente se calma se induce un estado de paz y de bienestar que abona el terreno para que la concentración y la plena consciencia se instalen y perduren. Estamos muy presentes en nuestro cuerpo, muy relajados y a la vez muy despiertos. La mente está vacía, el corazón tranquilo, el espíritu despierto.

Durante la práctica del chikung nos ocupamos de todo eso de forma gradual. Desde el principio se ejercitan todos estos puntos de atención. Cuando uno empieza a asistir a las clases debe aprender una nueva manera de estar y de moverse. Poco a poco, el trabajo energético se va instalando y de igual manera podemos acceder a los beneficios de esta maravillosa práctica.

+INFO.:

Taijiquan Asociación Onubense

959 284 386 – 616 164 636 – info@taohuelva.com

www.taohuelva.com