

QI GONG (Chi Kung)



CURSO DE INTRODUCCIÓN AL WUBAOMEN QI GONG

PROFESORA: Nena Alonso

FECHA: 14 Abril 2007

LUGAR: Ciudad Deportiva de Huelva

HORARIO: 10⁰⁰ a 13⁰⁰

PRECIO: Gratis

¡PLAZAS LIMITADAS!

+INFO. E INSCRIPCIÓN:

Taijiquan Asociación Onubense
959 284 386 – 616 164 636 – info@taohuelva.com
www.taohuelva.com

La palabra **Qi Gong** (pronunciada Chi Kung) es una combinación de dos conceptos:

Qi es la energía vital que recorre el cuerpo y cuyo equilibrio es responsable del mantenimiento de la salud física y emocional.

Gong es la habilidad o capacidad para cultivar la autodisciplina y el logro. Por tanto, el arte del Qi Gong consiste en meditación, relajación, movimiento físico, integración cuerpo-mente y ejercicios respiratorios. Las personas que lo practican llegan a ser conscientes de las sensaciones producidas por el movimiento de la energía (Qi) a través de su cuerpo y utilizan su mente para guiarla y equilibrarla.

Al mejorar el funcionamiento de esta energía y mantener sus dos manifestaciones (Yin y Yang) en equilibrio, se mejora la salud y se curan enfermedades. La práctica habitual de Qi Gong ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas, restablece la energía, reduce el estrés y la ansiedad y ayuda a mantener la salud.

El Qi Gong, es un arte terapéutico milenario de origen chino, creado por los grandes sabios taoístas de la antigüedad, para fortalecer el organismo humano, para saber adaptarse armoniosamente a todos los factores externos del medio ambiente, para prevenir las enfermedades y curar los males crónicos en todos los niveles de la existencia: FÍSICA, MENTAL EMOCIONAL.

El Qi Gong tiene una antigüedad de más de 3000 años. Fue evolucionando gradualmente como un modo de supervivencia en la antigua China. Consiste en ciertos movimientos corporales, junto con ciertas técnicas respiratorias y concentración mental que sirven para mejorar las funciones corporales.

El Qi Gong es un nombre general utilizado para designar las artes basadas en la energía o Qi. Una de las formas más conocida es el Taiji Quan (Tai Chi Chuan).

Los ejercicios de Chi-Kung o Qi Gong están pensados para restablecer el flujo natural de la energía en el organismo y permiten relajar a la vez el sistema nervioso y los músculos.

Quienes los practican intentan liberar la poderosa energía que se halla latente y bloqueada en el interior de cada ser vivo. Con el Qi Gong

cultivan ante todo la serenidad y poco a poco su respiración se hace más lenta y profunda. Aprenden a enfocar y dirigir su energía, con lo que pueden realizar mejor todas sus tareas, desde el ejercicio al trabajo, sobre todo porque dejan de luchar contra sí mismos.

La práctica está basada en los principios energéticos del YIN y YANG y se divide en:

Qi Gong Estático: Como su nombre indica, el cuerpo no se mueve al exterior. Sin embargo, internamente se efectúa un trabajo profundo de purificación, desintoxicación, regeneración celular, reparación de tejidos, músculos, tendones, articulaciones... acumulación de Qi puro, refinado, que nos nutre y nos proporciona la verdadera fuerza interna.

Qi Gong Dinámico: El cuerpo se mueve al exterior. Sin embargo, en el interior está completamente tranquilo. Toda la concentración se dedica a dispersar la energía conscientemente a través de los canales sutiles del cuerpo y conducirla allá donde la energía está baja.

Es un reequilibrio profundo, utilizando nuestro Qi y el Qi del Universo.

Los 3 fundamentos básicos de la práctica son:

- Conducir y dirigir la energía a través de la respiración.
- Conducir y guiar la energía a través de la concentración mental.
- Conducir y controlar la energía a través de los movimientos internos y externos.

El Qi Gong nos ayuda a:

- Mejorar nuestra calidad humana.
- Unificar la armonía de nuestra respiración con nuestras acciones y nuestro espíritu.
- Transformar nuestra visión del mundo, de lo negativo (oscuridad) a lo positivo (claridad).
- Prevenir las tensiones y los desequilibrios para facilitar la libre circulación de la energía y disfrutar de la vida con una excelente salud física, emocional y espiritual.
- Conocernos profundamente y lograr la plenitud de nuestra realización humana.



Busca en la paciencia y en la disciplina la alegría

Sun Jun Qing



Taijiquan Asociación Onubense