

En Yunnan, al sur de las nubes Montañas Sagradas

VIAJE DE INMERSIÓN EN EL QI GONG



Del 15 de agosto al 4 de septiembre de 2019

Traducción directa del chino al español

QI GONG MISTERIOSO DE LA OSA MAYOR

PRÁCTICAS DE YANG SHENG PARA NUTRIR LA SALUD

QI GONG Y MEDITACIÓN TIBETANA



Visitaremos 3 localidades para conectarnos con antiguas sabidurías, con la naturaleza y con nuestra naturaleza. Compartiremos momentos únicos con reconocidos Maestros, con el grupo y el entorno, para aprender y llevarnos técnicas para la salud que forman parte del patrimonio milenario de la cultura china del Yang Sheng ("Nutrir la Vida").

En este viaje de inmersión descubriremos 3 Montañas Sagradas:

- Wei Bao Shan, montaña sagrada Taoista,
- Cang Shan montaña sagrada Budista
- Kawa Karpo montaña de culto para el Budismo Tibetano.

Conoceremos estas montañas, donde visitaremos monasterios remotos y practicaremos Qi Gong (Chi Kung), un arte energético chino que potencia la salud física, mental y espiritual del ser humano.

También aprenderemos potentes técnicas de Meditación, y prácticas de las tradiciones taoístas, budistas y tibetanas. Estudiaremos el enigmático Tao y las relaciones circulares del ser humano con la naturaleza, las estrellas y el cosmos. Disfrutaremos de las comidas exóticas de las minorías de Yunnan, nos enfrentaremos de lleno con esta amplia cultura y entraremos en contacto profundo con nosotros mismos a través de las múltiples experiencias vivenciales y de nuestros cinco sentidos.

AGOSTO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

PROGRAMA

19

Aldea Wei shan.
Montaña Sagrada
de Weibaoshan.

20

Weibaoshan.
Práctica Osa
Mayor.

21

Weibaoshan.
Práctica Osa
Mayor.

22

Weibaoshan.
Práctica Osa
Mayor.

23

Weibaoshan.
Práctica Osa
Mayor.

24

Eryuan.
Ci Pi Hu.
Aguas termales.

25

Eryuan.
Cultivo circular.
Yangsheng.

26

Eryuan.
Cultivo circular.
Yangsheng.

27

Eryuan.
Cultivo circular.
Yangsheng.

28

Lijiang visita
Lijiang-Shuhe
Bai sha Feilaishi
Vista al Kawakarpo

29

Kawakarpo.
Entrada caminado

30

Kawakarpo.
Yu Beng Cun
Campamento
base.

31

Kawakarpo.
Yubencun excursión
a la Cascada de
Shen Bu.

SEPTIEMBRE

1

Kawakarpo De Qing.
Excursion al
Lago Ping Hu.

2

Kawakarpo.
Salida
Ningnong Cun.

3

Retorno a Lijiang.
Tren nocturno a
Kunming.

4

Kunming.
Aeropuerto.



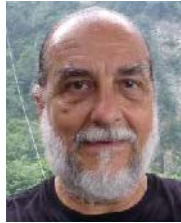
COORDINADORES DEL GRUPO

Jean Luc Riehm Grupo España



Director y formador del Instituto internacional de Qi Gong, primera escuela occidental de Qi gong fundada por el Dr. Yves Réquena. (www.iiqg.com). Fundador de *Feel Good In Companies* (www.feelgoodincompanies.com). Licenciado en INEF y Discípulo del Maestro Taoísta Wang Ming Quan.

Carlos Trosman Grupo Argentina



Director y formador del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, única sede del iiQG en Latinoamérica. (www.iiqgargentina.com.ar). Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu en 1992 (www.shiatzukanngenryu.com.ar). Psicólogo Social Diplomado en Corporeidad. Autor del libro "Corpografías, una mirada corporal del mundo".

Karim Nimri



Director de Nexus China. Doctorado en la Universidad de Medicina Tradicional de Yunnan. A cargo de la traducción chino- español.



QI GONG MISTERIOSO DE LA OSA MAYOR

En la Montaña Sagrada Taoísta Wei Bao Shan

Con el Maestro Wang Ming Quan



El Maestro Wang Ming Quan, «Transmisión Brillante», es abad del templo Qing Xia y secretario de la Asociación Taoísta de Yunnan. Originario de Weibaoshan, una de las catorce montañas sagradas taoístas, el Maestro Wang Ming Quan representa la 13ª generación de la Escuela Wu Ji, el linaje de transmisión del Bei Dou Xuan Gong (Qi Gong misterioso de la Osa Mayor).



La pintoresca ciudad de Weishan solía ser una importante y rica ciudad comercial durante el poderoso reino de Nanzhao a lo largo del siglo VIII y IX. El área alrededor de Weishan también se considera como el lugar de nacimiento de Xinulou, el primer emperador y fundador del Reino de Nanzhao.

“El Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor ha sido creado para entrar en relación con el Sol, la Luna y las Estrellas, y estar en armonía con sus movimientos. El Cielo, la Tierra y los 10.000 seres son elementos en perpetuo movimiento. La Tradición China considera que la Estrella Polar está inmóvil y que la Osa Mayor realiza una rotación en torno a la Estrella Polar. Así todos los movimientos de los 10.000 seres dependen del conjunto estelar formado por la Estrella Polar y la Osa Mayor. La Tierra, los seres vivos, las deidades y el resto del Universo giran alrededor de este eje. La Estrella Polar y la Osa Mayor constituyen, por lo tanto, el centro del Universo chino. La Rotación de la Tierra permite el transcurso de los días, de las estaciones, de los doce meses. La práctica de este Qi Gong permite a los meridianos abrirse y tener una buena circulación energética, posibilitando entrar en mejor relación con la Naturaleza y los 10.000 seres. Este Qi Gong incluye una práctica dinámica en movimiento y una práctica sentada de meditación. La práctica regular del Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor permite conectar se con la energía divina “Dong Ling” (un proceso secreto que permite utilizar la potencia de la Naturaleza). Es a través del misterio que se puede percibir el Ling y el Tao. Ling no se puede explicar con palabras; sólo se puede sentir a través de la práctica.”

El Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor es una práctica milenaria accesible a todos, que mejora la salud y el espíritu, fomentando el desarrollo personal.




A 14 kilómetros de la ciudad se encuentra Weibaoshan, una de las 14 montañas taoístas sagradas de China. Weibaoshan también es considerado como el lugar de nacimiento del Reino de Nanzhao. Se dice que Weibaoshan fue la inspiración para Xinulou para fundar el poderoso Reino de Nanzhao que duró 13 generaciones.

PRÁCTICAS DE YANG SHENG

Secretos para cultivar la salud

El Cultivo Circular

Con el Dr. en Medicina Tradicional China Karim Nimri



Karim Nimri, doctorado de la Universidad de Medicina Tradicional de Yunnan en Teorías Básicas de Medicina Tradicional China, Discípulo del Maestro Yu Yong Nian y autor de la versión en Castellano de "Zhan Zhuang el Poder de la Quietud. El arte de nutrir la vida". Investigador independiente de las artes de la salud y la cultura China. Fundador del Proyecto Nexus Hua Cheng Tian Xia.

Er yuan, una localidad entre Li Jiang y Dali, famoso por sus aguas termales sulfurosas donde podremos disfrutar de un baño reparador y de la tranquilidad del lugar después de los agotadores días de practica para coger fuerza para encarar la subida a la zona Tibetana de Yunnan

El cultivo circular de la salud

La cultura China, tiene un núcleo duro de conocimiento donde se establecen no sólo los principios rectores de los cambios en la naturaleza, sino también la manera en que éstos afectan la vida y sobre todo al ser humano.

En esta segunda parte del viaje, exploraremos cómo, desde la remota antigüedad de China, se entiende esta relación entre el universo y el ser humano y en qué consisten las artes de refinamiento de este vínculo, lo que antaño se conocía como "Tian ren he yi" o "la fusión del cielo y el hombre".

La salud no es un valor estático, está en movimiento y fluctúa en función del tiempo y del lugar. En la antigua china, se estudió en profundidad la forma de adaptarse de manera eficaz a los cambios constantes.

Descubriremos el Yang Sheng Fa (el "Arte de cultivar la salud") y aprenderemos sus métodos prácticos para su uso cotidiano o terapéutico:

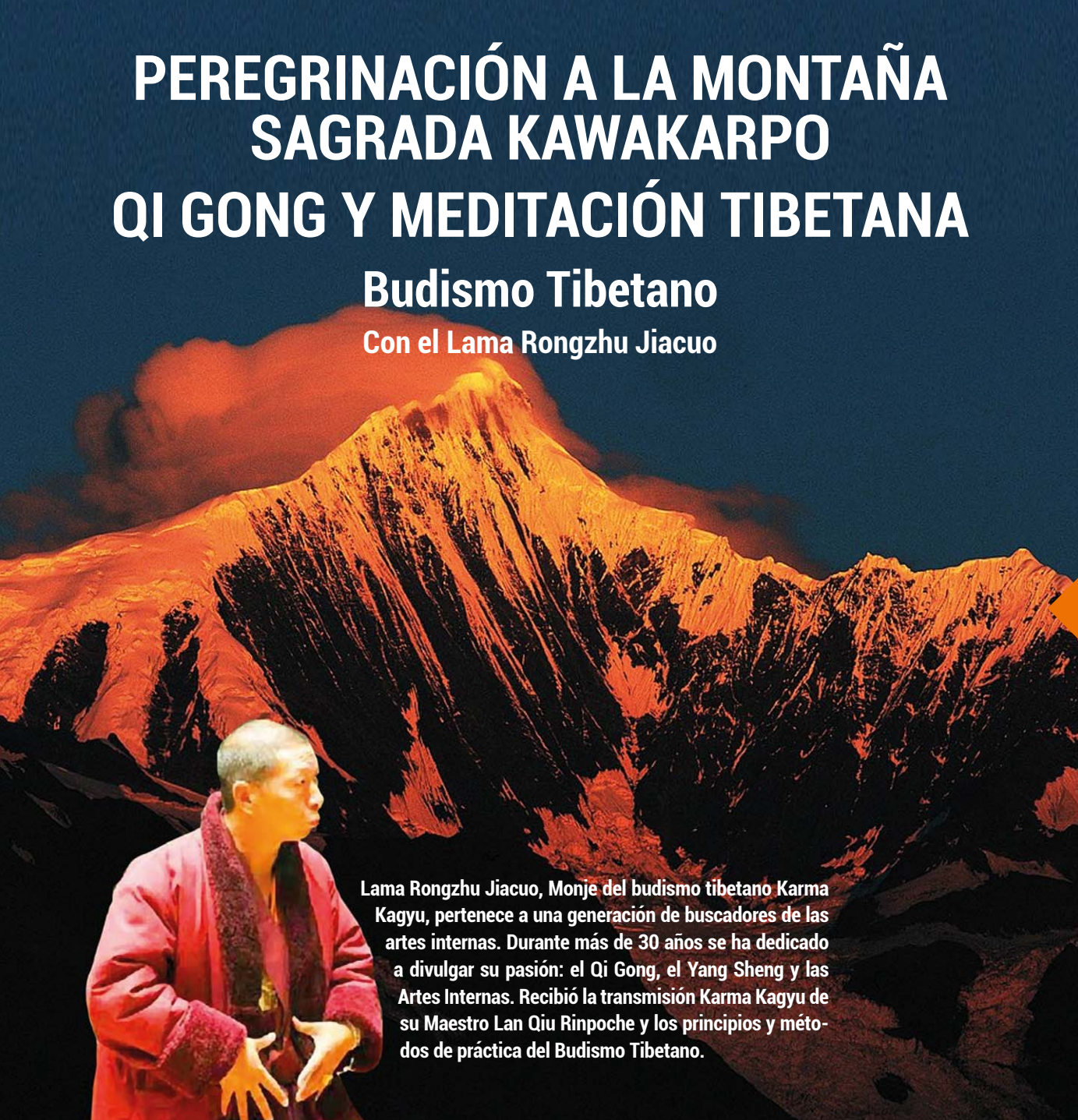
- Moxas Yang Sheng
- Ventosas Yang Sheng
- Guasha Yang Sheng

Técnicas que bien empleadas, son suficientes para regular nuestro organismo y sincronizarlo con los ciclos de la naturaleza, mejorando la salud.



PEREGRINACIÓN A LA MONTAÑA SAGRADA KAWAKARPO QI GONG Y MEDITACIÓN TIBETANA

Budismo Tibetano Con el Lama Rongzhu Jiacao



Lama Rongzhu Jiacao, Monje del budismo tibetano Karma Kagyu, pertenece a una generación de buscadores de las artes internas. Durante más de 30 años se ha dedicado a divulgar su pasión: el Qi Gong, el Yang Sheng y las Artes Internas. Recibió la transmisión Karma Kagyu de su Maestro Lan Qiu Rinpoche y los principios y métodos de práctica del Budismo Tibetano.

Kawakarpo es una de las montañas más sagradas para el budismo tibetano.

Se considera el hogar espiritual de un Dios Guerrero del mismo nombre. Cada año recibe la visita de 20.000 peregrinos de todo el mundo tibetano; muchos de ellos rodean el pico en un arduo recorrido de 240 kilómetros.

Los tibetanos locales son considerados como los guardianes y mayordomos diarios de Kawagarbo, la Deidad de la Montaña.

La religión ancestral del área de Kawakarpo, como en gran parte del Tíbet, era Bön, una tradición Chamánica basada en el concepto de un mundo impregnado por los espíritus buenos y los malignos. Bön abarcó numerosas deidades y espíritus que todavía se reconocen hoy, y a menudo están conectados con localidades geográficas específicas, como sucede con los principales picos de las Montañas Hengduan, identificados con deidades específicas. Kawakarpo es uno de ellos. Desde su introducción, el budismo tibetano ha sido la religión dominante en el área, siendo los seguidores de la doctrina Gelugpa la rama más común.

Nuestra Peregrinación espiritual a la manera del budismo tibetano implica la meditación caminando, el canto de mantras de invocación durante la caminata y la práctica de "Da Li Bai" (prostraciones) en lugares concretos; además de la meditación sentada y de la meditación al acostarnos. De manera que todos los días de peregrinación, estaremos practicando en forma permanente, consiguiendo así, gracias a la fuerza de nuestra práctica, a la energía del lugar y a nuestra invocación, una experiencia transformadora.



A quien está dirigido este viaje (cupos limitados)

Un viaje recomendado para todas las personas con ganas de realizar un viaje a China por fuera de los circuitos turísticos, donde aventuras, aprendizaje, crecimiento y experiencias inolvidables estarán al alcance de las manos.

Podremos cultivar nuestra salud en la naturaleza, en montañas sagradas y en aguas termales.

Nos conectaremos con el taoísmo, el budismo, la cultura y la filosofía milenaria de China.

Experimentaremos la gastronomía regional y té de alta calidad.

Practicaremos y aprenderemos Qi Gong, meditación, Yang Sheng.

Caminatas, termales, bicicleta, trekking y entusiasmo serán los ingredientes de esta inmersión.

Recomendaciones importantes para este viaje

Condición física: venir en buena forma física para poder disfrutar del viaje. (Estamos a tu disposición si tienes duda para ello).

Equipamiento

1 mochila cómoda.

Además de tus mudas para el día día (basarse en un kit para 5 días), aconsejamos llevar en esta ocasión:

- 1 o 2 pares de zapatillas cómodas para el uso diario.
- 1 par de ojotas o sandalias.
- 1 par de botas de trekking, para montaña.
- Recomendamos ropa térmica y transpirable para mayor comodidad.

Para el Kawa Karpó

- Ropa térmica,
- 1 chaquetón Goretex (de abrigo e impermeable)
- 1 Chuvasquero (rompivientos liviano impermeable)
- 1 pantalón repelente al agua apto para el frío (para montaña)
- 1 malla de baño
- 1 buff o pañuelo para el rostro.
- 1 par de guantes térmicos finos.
- 1 gafas de sol con categoría de filtro 3 0 4.

Farmacia

• Analgésicos • Protector solar • Curitas o Band Aid • Pervinox
Quedamos a tu disposición para responder tus dudas sobre el equipamiento específico.

SEGURO: Cada persona debe contratar un seguro médico de viaje por 35.000 euros (que es lo que exigen las autoridades chinas).

VISA: Se debe tramitar la visa turista correspondiente en la Embajada China (estamos a disposición para ayudar con este trámite).

PASAPORTE: Es muy importante que la fecha de caducidad del Pasaporte sea 6 meses después de la fecha prevista para el regreso.

El precio del viaje incluye alojamientos en habitaciones dobles con media pensión, todos los traslados dentro de China en tren rápido y bus, visitas a templos y monasterios, seminarios de formación en Qi Gong, Yang Sheng y Meditación. El viaje comienza y termina en Kunming. (Consultar opción para agregar 3 días en Pekín).

INSCRIPCIÓN: Cierra el 30 de marzo de 2019.

CONTACTO:



INSCRIPCIÓN EN ESPAÑA Y EUROPA

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG

Jean-Luc Riehm | Director iiQG

www.iiqg.com

contacto@iiqg.com

+34 697 433 575



INSCRIPCIÓN EN ARGENTINA Y LATINOAMÉRICA

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA

Carlos Trosman | Director iiQG Argentina

www.iiqgargentina.com.ar

contacto@iiqgargentina.com.ar +54 9 11 6656 5215