

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

QI GONG DE BODHIDHARMA - YI JIN JING

➤ **Lugar y fecha:**

- Mallorca:
 - Parte 1: 5, 6 y 7 de febrero de 2021
 - Parte 2: 26, 27 y 28 de marzo de 2021
- Santander:
 - Parte 1: 26, 27 y 28 de febrero de 2021
 - Parte 2: 12, 13 y 14 de marzo de 2021

➤ **Introducción:**

Yi Jin Jing Qi Gong quiere decir cambio de los músculos y tendones. El origen de este Qi Gong se remonta a las enseñanzas de Bodhidharma en el templo Shaolin. Bodhidharma (Da Mo) fue el iniciador del Budismo Chan en China, que luego se transmitió al Japón conocido como el Zen.

Da Mo fue invitado a predicar en China por el emperador Liang en el año 527 d.c. cuando el emperador juzgó que no le agradaba la teoría budista de Da Mo, el monje se retiró al Templo Shaolin. Cuando salió, tras nueve años de reclusión, dejó dos manuscritos conocidos como: el **Yi Jin Jing** (Tratado del Cambio Músculo/Tendón) y el **Xi Sui Jing** (Tratado del lavado Médula/Cerebro).

El Yi Jin Jing original se compone de 9 Tao (series): los 4 primeros son una preparación a los 5 siguientes.

Los 4 primeros Tao nos permiten armonizar los 5 órganos, reforzar nuestro anclaje y nuestra posición en la Tierra, desintoxicar y vitalizar el conjunto del organismo. Los 5 Tao siguientes consisten en un trabajo de limpieza y de vitalización de la cabeza, de la columna, de los brazos, de la cadera y de las piernas.

Una práctica tanto física como energética altamente completa y una herramienta potente para la purificación del corazón, que finaliza con 5 pasos energéticos.

➤ **Teoría:**

- Orígenes e historia del Yi Jin Jing – Bodhidharma.
- Efectos terapéuticos de los ejercicios y respiración esotérica.

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2020/2021

- Fases de la práctica: corrección del movimiento, enfoque del Shen y aplicaciones terapéuticas.
- Enfoque esotérico de la práctica.

➤ **Prácticas:**

- Estiramientos específicos de preparación a la práctica.
- Mudra.
- Ejercicios respiratorios y visualizaciones.
- Serie completa del Yi Jin Jing (9 series que constituye el Yi Jin Jing).
- 5 Pasos Energéticos.

Qi Gong aconsejado para deportistas, practicantes de artes marciales y taichí y a todas las personas que desean reforzar su cuerpo físico y descubrir los potentes efectos energéticos de esta serie. Un método que nos prepara a la practica sentada y que nos invita al desarrollo de la consciencia.

