

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

YANG SHENG DE LOS CINCO ANIMALES

➤ **Lugar y fechas:**

- Sevilla:
 - Parte 1: 12, 13 y 14 de febrero de 2021
 - Parte 2: 09, 10 y 11 de abril de 2021

➤ **Introducción:**

El Qi Gong Taoísta de los 5 animales, es una forma auténtica de la montaña Wudang.

Wudang Shan se encuentra localizada en la provincia de Hubei, es el santuario taoísta por excelencia en China, también conocida como la montaña más sagrada.

Esta práctica se basa en la filosofía taoísta y en los principios de la circulación de los meridianos de la Medicina Tradicional China, trabaja tanto la parte física como la parte del cultivo de la energía. Combina la respiración y la intención suave. Trabaja la atención en la práctica misma e insiste en la unidad del saber y el hacer.

El Qi Gong de los 5 animales, se divide en posturas sentadas, en posturas estáticas de pie, en ejercicios dinámicos y ejercicios de sueño poderoso.

Dentro del Qi Gong dinámico, se encuentran las llamadas cinco formas: la tortuga, la serpiente, el tigre, el dragón y la grulla, que actúan sobre nuestros cinco órganos: riñones, corazón, pulmón, hígado y bazo.

Cada forma consta de nueve movimientos, que se corresponden con las cualidades de los cinco elementos, los cinco animales y los cinco órganos.