

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

QI GONG SHAOLIN DE LAS 18 MANOS DE BUDA

➤ **Lugar y fecha:**

- Sevilla: 21, 22 y 23 de mayo de 2021

➤ **Introducción:**

Potente secuencia de movimientos originaria de Shaolin que representa la forma básica del sistema de cultivo interno propio del Kung Fu Choy Lee Fut, uno de los estilos más extendidos en el mundo. Entre sus practicantes se suele denominar habitualmente «Los 18 Lohans».

Sub Bak Luo Han Sao trabaja la vitalidad del cuerpo por medio de la realización de estiramientos y contracciones, fortaleciendo tendones, músculos y huesos. Se trabajan todas las articulaciones y la columna vertebral, permitiendo una gran movilidad y flexibilidad muscular. Se trabaja la energía de dentro afuera, mejorando sobre todo la estructura motriz.

En su ejecución, es el movimiento el que dirige a la respiración y a la mente. Los meridianos que trabaja son principalmente los situados en la periferia; es decir, los miembros del tren superior y del inferior, y su acción sobre ellos es de drenaje y optimización de la circulación energética, actuando sobre los órganos correspondientes. Como es un trabajo previo a formas posteriores, se centra principalmente en el aspecto Jing, la parte más corporal, y la base de sus movimientos son los Cinco Animales de Shaolin: Tigre, Leopardo, Serpiente, Dragón y Grulla.

Se caracteriza por utilizar los extremos del Yin y el Yang en sus movimientos lineales, y toda la extensión y contracción de la circulación del Qi. Sin embargo, incluso con la expresión total del Yang, el cuerpo sigue estando flexible y ligero, sin ninguna rigidez. Son ejercicios originalmente muy vigorosos, aunque pueden ser practicados a baja intensidad, aprovechando su aspecto terapéutico.

Este seminario no requiere conocimientos previos, por lo que está abierto a cualquier persona interesada, aunque se recomienda experiencia en la práctica del Qi Gong para sacarle mayor provecho, pues es un estilo que requiere cierta coordinación y equilibrio y la secuencia completa no es recomendable para principiantes.



Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2020/2021

➤ **Teoría:**

- Orígenes e historia del Lohan Qigong.
- Efectos terapéuticos de los ejercicios.
- Fases de la práctica: corrección del movimiento, enfoque del Shen.

➤ **Práctica:**

- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios respiratorios: San Jiao.
- Posiciones básicas de piernas del sistema Choy Lee Fut.
- Serie completa de las 18 Manos de Buda. Variantes de la práctica.

Es un seminario recomendado para rehabilitadores, fisioterapeutas, médicos, profesionales del deporte y practicantes de artes marciales.

