

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

WU DANG YANG SHENG GONG

➤ **Lugar y fecha:**

- Granada:
 - Parte 1: 25, 26 y 27 de septiembre de 2020
 - Parte 2: 6, 7 y 8 de noviembre de 2020

➤ **Introducción:**

Conocidos por la denominación que les dio el doctor Yves Requena, principal divulgador de la serie en Europa, "los movimientos para la felicidad" son ejercicios de Qi Gong de la escuela Longmen ("Puerta del Dragón") que se mantuvieron en secreto durante mucho tiempo hasta que, a finales de 1929, el afamado maestro de artes marciales Xu Benshan, abad del Palacio de la Nube Púrpura de la montaña taoísta Wu Dang, aceptó tomar como discípulo y enseñar al también maestro Pei Xirong y éste, más adelante, los transmitió a sus diversos alumnos.

La "serie de ejercicios de Wu Dang para el cultivo de la salud" es una práctica dirigida a todo tipo de público por sus movimientos sencillos y sus potentes efectos energéticos, que flexibiliza las articulaciones, aumenta la vitalidad y la resistencia al esfuerzo, mejora la calidad del sueño, aumenta la concentración, la creatividad y la fuerza interior. Se trata de una práctica que nos hace descubrir nuestro potencial y sin duda conduce al camino de la felicidad, con unos síntomas que el doctor Yves Requena ha descrito como el "estado de supra-salud".

Consta de una serie de quince movimientos dinámicos que se complementan con seis posturas estáticas que relatan la cosmogonía taoísta y con la meditación taoísta más clásica: la Pequeña Circulación Celeste (Xiao Zhou Tian).

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2020/2021

➤ Teoría y práctica

- Historia y origen de la práctica de Wu Dang Yang Sheng Gong.
- Los Tres Dan Tian y los Tres Tesoros: Jing, Qi y Shen.
- Las seis posturas estáticas y fases de la cosmogonía taoísta.
- Serie de 15 ejercicios: corrección y efectos de los movimientos, enfoque de la atención y niveles de práctica.
- Xiao Zhou Tian: "La Pequeña Circulación Celeste". Efectos y fases de la práctica.

