



FORMACIÓN en QIGONG de WUDANG



*CALENDARIO,
PROGRAMACIÓN
y CUOTAS*



FORMACIÓN en QIGONG de WUDANG



Formación en Qigong de Wudang

SEMINARIO 01	05 y 06 Octubre	RESPIRACIONES y DAOYIN	FILOSOFÍA TAOISTA
SEMINARIO 02	02 y 03 Noviembre	BADUANJIN QIGONG	8 VASOS MARAVILLOSOS
SEMINARIO 03	07 y 08 Diciembre	WUXING QIGONG	LOS 5 ELEMENTOS
SEMINARIO 04	11 y 12 Enero	HEXING QIGONG	LOS 12 MERIDIANOS ENERGÉTICOS
SEMINARIO 05	01 y 02 Febrero	DANFANG BADUANJIN	LA ESENCIA VITAL
SEMINARIO 06	01 y 02 Marzo	HOUGU y HUNYUAN QIGONG	NEIGONG
SEMINARIO 07	05 y 06 Abril	MEDITACIÓN TAOISTA	ZUO WANG
SEMINARIO 08	03 y 04 Mayo	TECNIFICACIÓN Y REPASO	FAQS
CONVOCATORIA	21 Junio	EXAMEN (OPCIONAL)	

wudangspain.es



FORMACIÓN en QIGONG de WUDANG

Programa Práctico

Wudang Baduanjin Qigong 武当八段錦氣功

El conocimiento del ritmo biológico se remonta a tiempos antiguos y se conoce como la 'Teoría del flujo de medianoche-mediodía' o Ziwu Liu Zhu, basado en la teoría de correspondencia entre la naturaleza y el ser humano, lo que en términos occidentales se conoce como 'Ritmo circadiano'. La teoría establece períodos de horas en relación a la actividad orgánica del cuerpo humano, donde los canales energéticos y los órganos experimentan su propio flujo energético. A diferencia de los otros sistemas conocidos de Baduanjin, los ejercicios de este sistema tradicional taoísta trabajan específicamente para abrir los vasos extraordinarios y reajustar el funcionamiento de los órganos. Es un excelente método de entrenamiento interno.

Wudang Wuxing Qigong 武当五行氣功

La teoría de los 5 Elementos representa uno de los pilares de la filosofía taoísta. Es una forma de clasificar los fenómenos naturales y sus interrelaciones. La teoría divide el Qi (energía) en cinco cualidades o fases distintas. El concepto 'elemento' desde el punto de vista taoísta no se refiere a una sustancia material sino a una fuerza del Universo, se trata de fases de transformación de los diferentes estados energéticos. Cuando este equilibrio natural se ve perturbado se manifiesta la patología o enfermedad, por el contrario la armonía produce salud y bienestar. Los ejercicios de este sistema abren y masajean las zonas anatómicas donde se manifiestan estos 5 elementos en el cuerpo humano y a su vez trabajan un tipo de respiración de manera específica para nutrir al organismo.



FORMACIÓN en QIGONG de WUDANG

Programa Práctico

Wudang Hexing Zhuang Qigong 武当鹤行桩功气功

El conocimiento del ritmo biológico se remonta a tiempos antiguos y se conoce como la 'Teoría del flujo de medianoche-mediodía' o Ziwu Liu Zhu, basado en la teoría de correspondencia entre la naturaleza y el ser humano, lo que en términos occidentales se conoce como 'Ritmo circadiano'. La teoría establece períodos de horas en relación a la actividad orgánica del cuerpo humano, donde los canales energéticos y los órganos experimentan su propio flujo energético. A diferencia de los otros sistemas conocidos de Baduanjin, los ejercicios de este sistema tradicional taoísta trabajan específicamente para abrir los vasos extraordinarios y reajustar el funcionamiento de los órganos. Es un excelente método de entrenamiento interno.

Wudang Danfang Baduanjin 武当丹房八段锦气功

Una característica importante del elemento Agua es el control sobre la circulación de los líquidos orgánicos del cuerpo humano. Los líquidos ingeridos mediante la alimentación y el aire son enviados a los riñones, la Medicina taoísta sostiene que los riñones contienen la herencia ancestral, son los cimientos del sistema energético y al pertenecer al elemento Agua gobiernan lo más profundo y denso del cuerpo. Este sistema se trabaja sentado y es uno de los mas antiguos métodos taoístas de preservación de la salud, considerado como una herramienta de la práctica de la alquimia interna. Su objetivo principal es el trabajo sobre las funciones del elemento Agua en el cuerpo, la regulación del Jing de riñón (esencia vital) y del Yuan Qi (energía original).



FORMACIÓN en QIGONG de WUDANG

Programa Práctico

Wudang Hougu Qigong 武当活骨气功

Este sistema se centra en elongar y desbloquear los canales de energía chi para purificar y fortalecer la energía de riñones (jing o esencia) , la energía de los huesos concentrada en la médula y los tendones que comunican la energía a los huesos. La energía almacenada en los riñones y médula ósea es la base de nuestra vitalidad, en la tradición taoísta se le llama Jing o Esencia, la energía de la vida. El Huogu Qigong busca energizar la médula ósea y purificar su esencia Jing , dándonos vitalidad duradera. Elongando los meridianos que están involucrados en el proceso de purificación de la energía en riñones y huesos, purificando la energía botando residuos de energía negativa y atrayendo nueva energía de tierra y cielo haciéndola recorrer los meridianos que estamos energizando para producir este cambio en tendones y médula ósea así como en los riñones.

Meditación Taoista 道家内丹术

La meditación taoista trata de calmar la mente lentamente sin interacción ni pretensiones, implica el principio de espontaneidad y armonía con la naturaleza para que todo pueda llevarse a cabo en su curso natural, la naturalidad pura. Libera la mente, proporciona serenidad y claridad y mejora de la percepción nítida de la realidad, permite que nuestra verdadera naturaleza aflore. El trabajo de desarrollo y progreso de la Alquimia Interna se llama la 'realización de la Gran Obra', este ancestral conocimiento pasa por una serie de etapas que nos guían en cómo reponer nuestros recursos internos para mantenernos en el estado de salud mas óptimo con el que poder sublimar esos recursos. El alquimista tiene como objetivo regresar al estado de energía mas pura y original, el estado perfecto, natural, no viciado, no corrompido, abierto y conectado con la fuente.



FORMACIÓN en QIGONG de WUDANG

Programa Teórico

Taoísmo 道家

La filosofía del Taoísmo se originó a partir de la observación del mundo natural, enfocando el camino vital con objetivos principales como la armonía física, mental y emocional, sintonizando los hábitos con los ritmos vitales propios y los de la naturaleza. Su objetivos están orientados al refuerzo de la salud y la serenidad, en búsqueda de una longevidad en plenitud, conduciendo a sus practicantes a la iluminación o despertar espiritual.

8 Vasos Maravillosos 奇經八脈

Los Vasos Extraordinarios modelan la estructura energética básica del ser humano, conformando así la capa energética más profunda y más importante en su función constitutiva del ser. El hecho de que los Vasos Extraordinarios funcionan como embalses quiere decir que no solamente pueden absorber energía sino también administrarla. Debido a que los Vasos Extraordinarios derivan directa o indirectamente de los Riñones, juegan un papel importante en la defensa contra factores patógenos.

Los 5 Elementos 五行相

La teoría de los 5 elementos, supone la fragmentación de las dos energías fundamentales, el Yin y el Yang, en cinco nuevas entidades. Cada movimiento o elemento, engloba gran cantidad de entidades, de forma que describen el universo en base a estas cinco cualidades o naturalezas. Así la Filosofía China utiliza esta teoría, para explicar todos los fenómenos que acontecen en la Naturaleza, y del mismo modo La Medicina Tradicional China, la utiliza para explicar cuantos fenómenos suceden en el cuerpo humano y en su relación con el entorno.



FORMACIÓN en QIGONG de WUDANG

Programa Teórico

Meridianos energéticos 经络

La filosofía del Taoísmo se originó a partir de la observación del mundo natural, enfocando el camino vital con objetivos principales como la armonía física, mental y emocional, sintonizando los hábitos con los ritmos vitales propios y los de la naturaleza. Su objetivos están orientados al refuerzo de la salud y la serenidad, en búsqueda de una longevidad en plenitud, conduciendo a sus practicantes a la iluminación o despertar espiritual.

La Esencia Vital 精

La sustancia fundamental que construye el cuerpo y mantiene las actividades vitales es el Jing. En un sentido más estricto, Jing se refiere a aquellas sustancias que producen el cuerpo y la vida de un nuevo ser. También se le conoce como la Esencia Reproductiva. En ambos casos, es la base material de la vida, por lo tanto puede ser llamada la Esencia de la Vida o Esencia Vital.

Neigong 内功

El entrenamiento y aplicación de las profundas artes energéticas internas puede producir profundos niveles de cultivo de Qi, transmisión y conjuntos de habilidades avanzadas. El proceso es tanto físico, fisiológico y biomecánico, como perceptivo, sensorial e incluso místico.

Zuo Wang 坐忘

Zuowang es una técnica de meditación taoísta clásica, descrita como ‘un estado de trance profundo o absorción intensa’, durante el cual no se siente ningún rastro de identidad del ego. Zuowang significa entrar en un estado de profunda absorción meditativa y unidad mística, durante el cual se superan todas las facultades sensoriales y conscientes. Dejar ir todo tipo de patrones intencionales y reactivos y llegar a descansar en la unidad con el espíritu .



FORMACIÓN en QIGONG de WUDANG



MÉTODOS DE INSCRIPCIÓN

MATRÍCULA	100 €	Fecha máxima: 1 Octubre
ABONO FRACCIONADO	8 cuotas de 140 €	Fecha máxima: 1 día antes de cada seminario
ABONO EN 2 FASES	2 cuotas de 500 €	Fechas máximas: 3 Octubre y 25 Enero
ABONO COMPLETO	900 €	Fecha máxima: 3 Octubre



Banco: La Caixa

Titular: Alex Mieza

Cuenta: ES21 2100 2904 0502 3233 1841

Concepto: Taiji + nombre + apellido