

PROGRAMA DEL 12 DE GENER DEL 2019

INICIACIÓN AL QIGONG (CHIKUNG) O YOGA CHINO

10:00 – 13:30

- Postura, enraizamiento y respiración
 - Calentamiento
- Forma Wu Xing (5 elementos/5 órganos principales)
- Qigong estacional, potenciando nuestro Ser etéreo (Hun), nutriendo al hígado /Vesícula biliar (primavera)
- ZHANG ZHUANG, sé cómo un árbol (Qigong camisa de hierro)
- Práctica Taoísta LIU ZI JUE (6 sonidos curativos), purificación de los 5 órganos principales (hígado, pulmones, corazón, bazo/páncreas, riñones y triple calentador o San Jao), y limpieza de las emociones que los intoxican.
- WU QIN XÍ, el juego de los 5 animales, conectando con el espíritu del ciervo.
- Moviéndonos como una unidad, práctica de TAIJI QUAN (Taichí chuan) forma Yang de 24 movimientos, armonizando tus polaridades YIN/YANG.