

Formación Chi kung



氣功

Gimnasia Bioenergética Yoga taoísta

Curso de seis módulos, un sábado intensivo al mes

Este programa está diseñado para guiar a los participantes desde los fundamentos hacia prácticas más avanzadas, integrando los principios de Chi Kung, medicina china y taoísmo.

Enfocado a cualquier persona que desea adquirir herramientas para su salud global. Así como terapeutas, profesionales de la salud, profesores de Yoga, Pilates, Danza, Artes marciales, Entrenadores personales, Coach, etc.

PROGRAMA

MÓDULO 1. "Fundamentos"

Temas

Historia, filosofía. Chi kung (Qi gong) diferentes escuelas. Conceptos básicos de la energética china, respiración y alineación corporal. Wei dan y Nei dan (entrenamiento interno y externo)

Prácticas

Automasaje Chi

Posturas: Wu ji (postura de "no polaridad") para relajación y Ma pu (enraizamiento). Baño de Chi. "Chanse ching" (enrollar el hilo de seda), ejercicios para movilizar, desbloquear y canalizar la energía a través de la estructura tendino-muscular y articular.

Introducción estiramiento Yoga de los meridianos de acupuntura.

Meditación

Respiración y concentración mental.

Bases de la respiración completa y profunda "Tan tien" inferior (centro de energía).

MÓDULO 2 "EI TAO"

Temas

Filosofía de los cinco elementos y la polaridad Yin / Yang aplicados a la práctica.

Prácticas

Enraizamiento Zha Zhuang Gong

Estiramientos tendino-muscular o Yoga de los canales de acupuntura (Chin can) y estiramiento de fascias.

Árbol de los meridianos. Wei chi (energía defensiva)

Apertura de la órbita microcósmica.

Yoga Tao, entrenamiento y estiramientos en suelo (Colchoneta)

Meditación

Respiración taoísta.

"Órbita microcósmica"

MÓDULO 3 "Fluidez y circulación energética"

Temas

Meditación dinámica y energía en movimiento.

Prácticas

Tai chi / Chi kung.

8 Brocados de seda y sus diferentes variaciones.

Caminar Chi.

Introducción al Chi kung y Tao pareja "Shuang Shiou" (doble entrenamiento)

Masaje Chi a dos.

Meditación

"Qi Jing Ba Mai" (meditación de los 8 vasos extraordinarios o maravillosos).

Sistema complementario a los doce meridianos principales.

Reservan y regulan la energía de los meridianos principales.

MODULO 4 "Centro emocional"

Temas

Exploración de la energía emocional. Tan tien Medio.

Los órganos y las emociones. Psicología taoísta.

Filosofía Tao para la vida.

Prácticas

Chi kung de apertura del corazón.

Liberación emocional a través del cuerpo.

Chi kung de los "Sonidos terapéuticos". A través de posturas y respiraciones, con la vibración del sonido y la voz. Ejercicios Yang de pie y Yin sentados y tumbados.

Para limpiar, transmutar, soltar y sublimar las emociones bloqueadas en el cuerpo.

Meditación

Equilibrio entre cuerpo y emociones.

Visualizaciones para cultivar el amor y la compasión.

Práctica taoísta de la sonrisa interior.

Introducción al Tao del amor el sexo y la larga vida.

MÓDULO 5 "Empoderamiento de la Energía"

Temas

El guerrero/a interior

Aplicación del tao y el camino marcial (Kung fu Life)

Como canalizar las emociones y a través del cuerpo: poner límites, aceptar, tomar conciencia, no caer en la reactividad, culpa, reproche, procrastinar, poner foco, etc.

Prácticas

Chi kung de los 5 movimientos (Agua, fuego, madera, metal, tierra) y danza de los animales.

Enraizamiento energético Entrenamiento avanzado y marcial.

Posturas de fuerza y proyección de la energía (Fa ching)

Kung fu 5 elementos.

Tai chi aplicado a la práctica en pareja.

Introducción Chi kung marcial. Fortalecimiento y puentes energéticos.

Meditación

Kan Li fuego/agua.

Respiraciones avanzadas energéticas: invertida comprimida taoísta, fuego, vibratoria, alterna, de fuelle percutiva, etc.) y su concentración mental.

Meditación de equilibrio "el aliento del viento".

MÓDULO 6 "Alquimia taoísta"

Temas

Teoría de los tres tesoros (Jing, Chi, Shen)

El camino del medio.

Canalización y conexión de la energía, con la naturaleza y el macrocosmos.

Fusión mística y enfoque ancestral o "Chamánico" de la práctica.

Prácticas

Chi kung con los arboles y elementos de la naturaleza.

Equilibrio de la energía masculina y femenina en nuestro interior.

Integración de los conocimientos adquiridos en el curso.

Creando tu propia sesión de entrenamiento personal de Chi kung terapéutico.

Autosanación y regeneración. Como integrar la práctica en tu día.

Meditación

Integración de las respiraciones y diferentes meditaciones.

El tao de la pareja y el sexo. Introducción al entrenamiento individual del Kung fu sexual.

Meditación "Ósea o medular", práctica guiada de profunda relajación (en posición tumbada).

Imparte Jose Rodríguez

Desde hace más de 25 años impartiendo clases, terapias y talleres.

Con un camino de aprendizaje constante y evolución, en relación a la salud, el movimiento y el desarrollo personal.

Formación en la 1ª promoción año 1997 de Chi Kung (Qi Gong) en España por el IIQG Instituto internacional de Qi Gong, dirigido por el Médico acupuntor Yves Requena, junto con maestros como Alain baudet, Yuan hong hai, etc.

**Viaje de formación a China de Qi gong, Tai Chi y Wushu, con la escuela de Juan Carlos Serrato con los maestros chinos del Wu shu contemporáneo en la universidad de Wuhan.
Y a las montañas sagradas de Wu dang, bajo las enseñanzas de Zhong Yu Long (abad del templo de las nubes púrpuras “Zi qiao”) autentico guardián de la antigua filosofía Taoísta.**

He estudiado y bebido de las fuentes, tanto con maestros orientales como con occidentales, tradicionales y contemporáneos.

Nombro a continuación algunos de los mas influyentes dentro del ámbito de las artes orientales: Zhong yu long, Xu wei jung, Sergio Mazzini, Pedro Valencia, Begoña Lopez, Wu xuan, Yang Jwing Ming, Juan Carlos Serrato, Chong Mi Müller del sistema Mantak Chia (yoga sexual taoísta)

Como terapeuta holístico estudio medicina China (Escuela Tae Mo), Terapia osteopatía Cráneo - sacral, Quiromasaje y masaje deportivo, masaje Chi Kung, terapias acuáticas y balneroterapia.

Formado en terapia del sonido. (Vikrampal)

**Disciplinas físicas: Profesor de Chi kung (Qi gong), Método Pilates, Yoga Integral, entrenamiento funcional y técnicas de movimiento terapéutico Método Franklin.
Artes marciales Kung fu (Wushu). Danza contemporánea. Danza africana.
Facilitador de danza terapéutica y Ecstatic Dance.**

Como escritor de varios Libros y manuales en Editorial LIBSA sobre: Tai Chi, Chi kung, Masaje, Pilates y Yoga.

Esta formación esta diseñada con especial cuidado y cariño, pensada para una enseñanza cercana y personal.

Donde aprenderemos en grupo y crearemos aula virtual para resolver dudas en la práctica.

Así como retiros de fin de semana a parte de la formación, para quién desee profundizar, seguir aprendiendo, compartir y disfrutar de este camino del TAO

Cualquiera que desee tener una práctica personal que es medicina, filosofía de vida, salud, entrenamiento mental y emocional y una práctica que por su adaptabilidad podemos hacer toda la vida.

Muy interesante a terapeutas profesionales de la salud, profesores de disciplinas físicas, psicólogos, entrenadores, coach,... para tener herramientas, como protegerse y liberarse de la energía acumulada de los pacientes, alumnos, etc.

Inversión

700€ / 116 € x módulo

***Precio toda la formación 650 € “descuento único pago“**

Fechas 2025 Un sábado intensivo al mes de 10 a 19:30h.

Enero sab 25

Febrero sab 22

Marzo sab 29

Abril sab 26

Mayo sab 24

Junio sab 28

***Lugar en la Sierra de Madrid. Aún por confirmar**

«Un viaje de mil leguas comienza con un solo paso»

Lao Tse



Información

607269049

goatao@gmail.com

JOSE RODRÍGUEZ

WWW.TAO-DANCE.COM

INSTAGRAM

@tao_dance_jose_rodriguez

@yoga__tao

