

TEMARIO

1. -Crecimiento holístico
2. -Taoísmo como totalidad
3. CHI KUNG Y TAI CHI
4. -Que es Chi
5. -Chi y curación
6. Concepto general del Chi o energía
7. -Concepto occidental de Chi
 - Tipos de Chi
 - Yin Y Yang
 - Los cinco movimientos
 - Qi Gong
 - Que es
8. Chi Kung
 - tipos de Chi kung
 - Historia del Chi kung
9. Tai chi
 - Que es
 - Historia y orígenes del Tai chi
10. CONCEPTOS BÁSICOS-Los tres tesoros (San Bao)
 - Xin y Yi
 - Desarrollar el Chi
 - Kan y Li
 - Dan Tien
 - Meridianos y vasos
 - Órbita microcósmica
 - Sistema de Chakras
11. Las 24 reglas del Chi kung
12. Respiración

Tipos

PRÁCTICA

- 1) Activación de Vanos, meridianos y órganos
 - 2) -Makko ho
 - 3) -Ba Duan Jin u ocho piezas del brocado
 - a) -1ª versión
 - b) -2ª versión
 - 4) -Los 10 tibetanos
 - 5) -Yangshen12- formas dao yin
 - 6) -Las 18 manos de Luohan
 - 7) -Los sonidos curativos
 - a) -1ª versión
 - b) -2ª versión
 - 8) -Wu Qin Xi. El juego de animales
 - 9) -El rito de los 5 tibetanos
 - 10) Equilibrado de chakras
 - 11) -Zhan Zhuang. Abrazo del árbol y variaciones
 - 12) Ejercicios variados
 - 13) TAI CHI
 - Los 10 principios del Tai Chi
 - Tabla de 13 movimientos
 - Tabla de 24 movimientos
 - 14) Curación energética
 - 15) Meditación y Relajación
 - la Relajación con respiración
 - La bola Blanca
 - La relajación autógena
 - Método progresivo
- Meditación

- Que es la meditación
- Como meditar
- Vipassana
- Meditación de la órbita microcósmica
- La sonrisa interior
- Activación de los 3 Dan tien
- Expansión del Dan tien

GUIÓN

Horario

Día 1

10:30 Presentación

11:15 Teoría

Descanso

12:45 Práctica

Comida

16:00 Relajación/meditación

16:30 Teoría y práctica de respiraciones. Tipos.

17:15 Ba duan jin, 8 piezas del brocado y activación vanos y meridianos. Profundización y ajustes en 2 versiones

Descanso

19.00 Tai chi

20.00 Relajación y cierre

Día 2

8.00 Relajación Campo energético

8.30 Práctica

10.00 Desayuno

10:45 Principios básicos y 10 reglas del Tai chi

Descanso

12:00 Yang shen 12. Profundización y ajustes

Comida

16:00 Meditación

16:30 Teoría y 24 reglas del chi kung

17.15 Equilibrado de chakras con explicación de éstos y ejercicios variados. Ajustes

Descanso

18.45 Tai chi

20:00 Relajación y cierre

Día 3

8.00 Meditación sonrisa interior

9.00 Práctica

10.00 Desayuno

10.45 Repaso Yang shen y Wu qin Xi. Profund y ajustes

Descanso

13.15 Wu qin Xi. Profund y ajustes

Comida

16:00 Meditación

16:30 bioenergética. Dan tien y meridianos

Zhan zhuang campos de energía

Descanso

19.00 Tai chi

20:00 Meditación Vipassana

Día 4

8.00 Meditación órbita microcósmica

8:35 Práctica

10.00 Desayuno

10:30 5 tibetanos. Profundizar y ajustes

Descanso

12:20 Curación energética

Comida

16:00 Meditación por alumno

16:30 Que es meditar y relajar

17.45 Sonidos curativos II y zhan zhuang

19.00 Tai Chi

20.00 Relajación

Día 5

8.00 Centramiento

8.30 Práctica

10.00 Desayuno

10.45 Makko ho. Ajustes

Descanso

12.30 18 manos de Luohan

Comida

16.00 Meditación alumno

16.30 Manos Luohan y zhan zhuang

Curación energética

Descanso

19.00 Tai chi

20.00 Relajación

Día 6

8.00 Relaj/centramiento

8.30 Practica

10.00 Desayuno

10.45 ejercicios variados. ajustes

Descanso

12.30 Ejercicios variados. Ajustes

Comida

16.00 Meditación alumno

16.30 Los 10 Tibetanos

Descanso

18.00 Docencia

19.00 Tai chi

20.00 Relajación/meditación

Día 7

8.00 Centramiento

8.30 Practica con Dcencia

10.00 Desayuno

10.45 Docencia

Comida

16.00 Relajación, Docencia, Como dar clase y temas legales.