

Curs de QiGong

Per a la salut i l'harmonia

Exercicis suaus i conscients que combinen el moviment i la quietut, el fluir del Qi (alé vital), l'atenció continuada i la respiració
Dirigit especialment a persones que vulguin millorar la salut física, mental o emocional.



Empezar un curso de QiGong en la época de otoño es muy idóneo, ya que se inicia un nuevo ciclo energético.

En Medicina china a este momento lo llamamos Verano-tardío o Estación Intermedia, donde el elemento predominante es la Tierra. Quiere decir que es un espacio o “dojo” donde podemos prepararnos para el cambio que supone pasar del verano, donde la energía del elemento Fuego nos da mucha actividad, dinamismo, fuerza, vitalidad, mirada hacia el exterior, calor... al otoño, donde la energía del elemento Metal nos invita a la intimidad, recolección, introspección, enlentecimiento, a condensar, al frescor...

En este momento, la Tierra nos da el soporte y la nutrición para prepararnos para el frío y los días cortos del otoño, donde la energía Yang va disminuyendo y la energía Yin crece. El elemento Tierra se identifica por un movimiento uniforme y equilibrado, nos da estabilidad, centramiento y calma.

El trabajo de QiGong que desarrollaremos en las primeras semanas del curso irán encaminadas a sentirnos conectados a la tierra, reforzando nuestro centro y acumulando energía, lo que nos va a permitir hacer descender el Qi (aliento vital), que posiblemente con la energía del verano todavía esté en la parte alta (cabeza, pecho), provocando excitación, distracción y exceso de movimiento hacia el exterior. Así haremos a lo largo del curso; iremos teniendo en cuenta las estaciones y los movimientos de la energía para poder fluir mas armónicamente, sin el esfuerzo que requiere ir a contracorriente.

Aprenderemos ejercicios adecuados para cada momento del año y enfocaremos nuestra atención en lo que estamos sintiendo y percibiendo. Conoceremos las diferentes cualidades de la energía que la naturaleza nos muestra tan claramente y las viviremos en nosotros para estar en equilibrio con ellas.

Los objetivos son:

Integrar la práctica y vivirla desde el primer día. Conocer nuestro cuerpo, sus movimientos y ciclos. Sentir si estamos tensos y cómo podemos relajarnos.

Sentir si estamos separados y cómo sentirnos unidos. Observar las emociones y darles el espacio que necesitan. Sentir la agitación de la mente y cómo podemos calmarla.

Descubrir la respiración y todas sus posibilidades. Comprender la esencia de la vida.

Las clases de Qigong se realizan en grupos reducidos y en un espacio que nos invita a relajarnos y a centrarnos en lo que estamos haciendo. La instructora va acompañando con pequeñas explicaciones y solucionando las dudas y las dificultades que se puedan ir presentando, haciendo un seguimiento individualizado y adecuado a cada participante. Habrá un pequeño dossier con información teórica y bibliografía para los que estén interesados que se entregará al finalizar el primer trimestre.

Programa:

Cada sesión de Qigong estará dividida en cuatro apartados íntimamente unidos.

1- Preparación

Empezamos con un espacio de silencio para ubicarnos y tomar conciencia de lo que vamos a iniciar. Utilizaremos la escucha de la respiración para unificar y la atención para calmar la mente. Revisaremos las posibles tensiones para poder eliminarlas y reconectaremos Tierra - Tienten (persona) - Cielo.

2- Qigong Dinámico

- Movimientos de calentamiento y para dejar ir, rotaciones y ondulaciones
- WeiChi Qigong
- Baduanjin (Los ocho tesoros)
- Introducción a la Grulla voladora
- Introducción a movimientos de Tao Yin
- Ejercicios de sensibilización del Qi y de escucha
- Automasaje

3- Qigong Estático

Zang Zuang. Posturas estáticas para trabajar la estructura y la atención.

4- Qigong interno

- Sonrisa interior
- Sonidos curativos
- Liberar obstáculos
- Respiración abdominal
- La órbita celeste
- Practica yin

Consideraciones:

El Qigong lo puede practicar todo el mundo. Este curso estará enfocado a personas mayores de 18 años sin límite de edad y sin necesidad de tener una preparación especial. Las personas con algún problema de salud considerable pueden solicitar una entrevista previa para valorar si sería beneficiosa la práctica y de qué forma podemos adaptarla a su situación.

Este curso está dirigido tanto a personas que ya conocen el Qigong y lo hayan practicado como a aquellas personas que se acerquen por primera vez a esta disciplina.

Venir con ropa cómoda. También hay la posibilidad de cambiarse en el centro. Durante la práctica se aconseja que los móviles estén apagados.

Motivación. Es bueno tener claro por qué queremos iniciar o retomar el Qigong y qué nos gustaría obtener con la práctica.

Actitud. Lo mejor es estar con ganas y una actitud positiva sin preocuparse por si nos saldrá bien o mal, ya que esto no es lo importante. Estar atentos y dejar que las cosas acontezcan sin forzar. Observando lo que se muestra e imitándolo sin juzgar, es decir, como lo haría un niño.

A càrrec de Carme Saumell T. 686 416 010

Lloc: SURYA, Centre d'artteràpia i ioga c/ Sol 5, Gracia (Metro Fontana)

carmesaumell@gmail.com espaisurya.wordpress.com www.impulscuratiu.jimdo.com