



PRESENTACIÓN

Formación en Wudang Qigong

wudangspain.es



MÓDULO 2		
SEMINARIO 01	WUDANG JIBEN QIGONG WUJI ZHUANG	BIOENERGIA Y MEDICINA TAOISTA
SEMINARIO 02	WUDANG BADUANJIN QIGONG	ZI WU LIU ZHU
SEMINARIO 03	WUDANG WUXING QIGONG	PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA MEDICINA CHINA
SEMINARIO 04	8 ENERGÍAS DEL TAIJIQUAN PRINCIPIOS DEL TUI SHOU	BAMEN
SEMINARIO 05	REPASO DE QIGONG Y NEIDAN	NEIDAN SHU
CONVOCATORIA	EXAMEN	

Jiben Gong, Wuji Zhuang (基本功, 无极桩)

La práctica del Qigong requiere de una serie de fundamentos básicos sólidos y un entendimiento del cuerpo humano, de su gestión de la respiración y de su capacidad en incidir en sus procesos energéticos.

Wudang Baduanjin Qigong (武当八段锦气功)

Este sistema de Qigong es conocido como los 8 brocados de seda. La práctica de esta rutina de Qigong es esencial para conseguir mayor conciencia corporal, tanto a nivel anatómico como orgánico y fisiológico.

Wu Xing Qigong (武当五行气功)

Este sistema de Qigong brinda una mayor atención al trabajo sobre la respiración y el ejercicio físico. Como una forma de ejercicio suave, se compone de movimientos basados en la teoría de los 5 elementos, como objetivo principal se busca el fortalecimiento del organismo y el estiramiento del cuerpo.

Tuishou (推手)

El Tuishou es una práctica en parejas destinada a desarrollar la sensibilidad ante el intercambio de movimientos entre dos personas y a establecer las bases de la aplicación de las diferentes energías aplicadas en el aspecto energético del Taijiquan. Asimismo ayuda despertar la consciencia en nuestra estructura corporal, nuestra sensibilidad y nuestra capacidad para mecanizar los movimientos con el menor esfuerzo posible

Neidan (内丹)

La Alquimia Interna es la práctica más avanzada y profunda del cultivo interno taoísta, el trabajo alquímico puede convertir estos sistemas energéticos en una vía interior de gran potencia, ayudándonos a subir la energía, vitalidad y equilibrio general del cuerpo.