En yunnan, al sur de las nubes

Montañas Sagradas (2da Edición) y Shangri-La

VIAJE DE INMERSIÓN EN EL QI GONG 2020

Del 6 al 27 de agosto de 2020

Traducción directa del chino al español

- **QI GONG MISTERIOSO DE LA OSA MAYOR**
- **PRÁCTICAS DE YANG SHENG PARA NUTRIR LA SALUD**
- **QI GONG Y MEDITACIÓN TIBETANA**

Luego de la intensa experiencia y de los importantes aprendizajes realizados en el viaje a China este año 2019, el Instituto Internacional de Qi Gong, en colaboración con Nexus China ha decidido realizar la segunda edición del viaje "Montañas Sagradas", que incluye la mítica ciudad de Shangri-La y la montaña sagrada Kawa Karpo, a las puertas del Tibet. En este viaje de inmersión en la cultura tradicional china, recorreremos Yunnan, una de las provincias más originales de China. Paso obligado de la Ruta del Té, que se originó en Yunnan, y de las rutas sagradas de alta montaña, guarda secretos de antiguas sabidurías Taoístas y Budistas, y prácticas secretas de Qi Gong que articulan la conexión del ser humano con el Cielo y la Tierra.

Viajaremos a encontrarnos con reconocidos Maestros herederos de la tradición milenaria de China. En parte de nuestro viaje estaremos acompañados por Lamas Tibetanos, que nos entrenarán en Cantos Sagrados, Qi Gong y Meditación. Aprenderemos técnicas para la salud que forman parte del patrimonio milenario de la cultura china del Yang Sheng ("Nutrir la Vida").

En este viaje de inmersión descubriremos 3 Montañas Sagradas:

- **Wei Bao Shan, montaña sagrada Taoísta**
- **Cang Shan montaña sagrada Budista**
- **Kawa Karpo montaña de culto para el Budismo Tibetano**

Haremos trekking subiendo estas montañas, donde visitaremos monasterios remotos y practicaremos Qi Gong (Chi Kung), un arte energético chino que potencia la salud física, mental y espiritual del ser humano.

Entrenaremos técnicas de Meditación y prácticas de las tradiciones taoístas, budistas y tibetanas. Estudiaremos el enigmático Tao y las relaciones circulares del ser humano con la naturaleza, las estrellas y el cosmos, aprendiendo los principios del Feng Shui. Disfrutaremos de las comidas exóticas de las minorías de Yunnan (en Yunnan conviven más de 20 etnias), nos enfrentaremos de lleno con esta amplia cultura y entraremos en contacto profundo con nosotros mismos a través de las múltiples experiencias vivenciales y de nuestros cinco sentidos.

QI GONG MISTERIOSO DE LA OSA MAYOR

EN LA MONTAÑA SAGRADA TAOÍSTA WEI BAO SHAN

CON EL MAESTRO WANG MING QUAN

EL QI GONG MISTERIOSO DE LA OSA MAYOR ES UNA PRÁCTICA MILENARIA ACCESIBLE A TODOS, QUE MEJORA LA SALUD Y EL ESPÍRITU, FOMENTANDO EL DESARROLLO PERSONAL.

El Maestro Wang Ming Quan, «Transmisión Brillante», es abad del templo Qing Xia y secretario de la Asociación Taoísta de Yunnan.
Originario de Weibaoshan, una de las catorce montañas sagradas taoístas, el Maestro Wang Ming Quan representa la 13° generación de la Escuela Wu Ji, el linaje de transmisión del Bei Dou Xuan Gong (Qi Gong misterioso de la Osa Mayor).

"El Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor ha sido creado para entrar en relación con el Sol, la Luna y las Estrellas, y estar en armonía con sus movimientos. El Cielo, la Tierra y los 10.000 seres son elementos en perpetuo movimiento.

La Tradición China considera que la Estrella Polar está inmóvil y que la Osa Mayor realiza una rotación en torno a la Estrella Polar. Así todos los movimientos de los 10.000 seres dependen del conjunto estelar formado por la Estrella Polar y la Osa Mayor. La Tierra, los seres vivos, las deidades y el resto del Universo giran alrededor de este eje. La Estrella Polar y la Osa Mayor constituyen, por lo tanto, el centro del Universo chino. La Rotación de la Tierra permite el transcurso de los días, de las estaciones, de los doce meses.

La práctica de este Qi Gong permite a los meridianos abrirse y tener una buena circulación energética, posibilitando entrar en mejor relación con la Naturaleza y los 10.000 seres. Este Qi Gong incluye una práctica dinámica en movimiento y una práctica sentada de meditación.

La práctica regular del Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor permite conectarse con la energía divina "Dong Ling" (un proceso secreto que permite utilizar la potencia de la Naturaleza). Es a través del misterio que se puede percibir el Ling y el Tao. Ling no se puede explicar con palabras; sólo se puede sentir a través de la práctica."

PRÁCTICAS DE YANG SHENG

SECRETOS PARA CULTIVAR LA SALUD

LA SALUD NO ES UN VALOR ESTÁTICO, ESTÁ EN MOVIMIENTO Y FLUCTÚA EN FUNCIÓN DEL TIEMPO Y DEL LUGAR. EN LA ANTIGUA CHINA, SE ESTUDIÓ EN PROFUNDIDAD LA FORMA DE ADAPTARSE DE MANERA EFICAZ A LOS CAMBIOS CONSTANTES.

EL CULTIVO CIRCULAR

CON EL DR. EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA KARIM NIMRI

Doctorado de la Universidad de Medicina Tradicional de Yunnan en Teorías Básicas de Medicina Tradicional China. Discípulo del Maestro Yu Yong Nian y autor de la versión en Castellano de "Zhan Zhuang el Poder de la Quietud. El arte de nutrir la vida". Investigador independiente de las artes de la salud y la cultura China. Fundador del Proyecto Nexus Hua Cheng Tian Xia.

El cultivo circular de la salud

En esta segunda parte del viaje, exploraremos cómo se entiende la relación entre el universo y el ser humano desde la remota antigüedad de China, y en qué consisten las artes de refinamiento de este vínculo, lo que antaño se conocía como "Tian ren he yi" o "la fusión del cielo y el hombre".

La salud no es un valor estático, está en movimiento y fluctúa en función del tiempo y del lugar. En la Antigua China, se estudió en profundidad la forma de adaptarse de manera eficaz a los cambios constantes. "Lo único permanente es el cambio".

Descubriremos el Yang Sheng Fa (el "Arte de cultivar la salud") y aprenderemos sus métodos prácticos para su uso cotidiano o terapéutico:

-Moxas Yang Sheng

-Ventosas Yang Sheng

-Guasha Yang Sheng

Técnicas que bien empleadas, son suficientes para regular nuestro organismo y sincronizarlo con los ciclos de la naturaleza, mejorando la salud.

PEREGRINACIÓN A LA MONTAÑA SAGRADA KAWAKARPO

QI GONG Y MEDITACIÓN TIBETANA

KAWAKARPO ES UNA DE LAS MONTAÑAS MÁS SAGRADAS PARA EL BUDISMO TIBETANO.

BUDISMO TIBETANO

CON EL LAMA RONGZHU JIACUO

Monje del budismo tibetano Karma Kagyu, pertenece a una generación de buscadores de las artes internas. Durante más de 30 años se ha dedicado a divulgar su pasión: el Qi Gong, el Yang Sheng y las Artes Internas. Recibió la transmisión Karma Kagyu de su Maestro Lan Qiu Rinpoche y los principios y métodos de práctica del Budismo Tibetano

Al Kawakarpo lo considera el hogar espiritual de un Dios Guerrero del mismo nombre. Cada año recibe la visita de 20.000 peregrinos de todo el mundo tibetano. Muchos de ellos rodean el pico en un arduo recorrido de 240 kilómetros. Los tibetanos locales son considerados como los guardianes y mayordomos diarios de Kawagarbo, la Deidad de la Montaña.

La religión ancestral del área de Kawakarpo, como en gran parte del Tíbet, era Bön, una tradición chamánica basada en el concepto de un mundo impregnado por los espíritus buenos y los malignos. Bön abarcó numerosas deidades y espíritus que todavía se reconocen hoy, y a menudo están conectados con localidades geográficas específicas, como sucede con los principales picos de las Montañas Hengduan, identificados con deidades específicas. Kawakarpo es uno de ellos. Desde su introducción, el budismo tibetano ha sido la religión dominante en el área.

Nuestra Peregrinación espiritual a la manera del budismo tibetano implica la meditación caminando, el canto de mantras de invocación durante la caminata y la práctica de "Da Li Bai" (prostraciones) en lugares concretos; además de la meditación sentada y de la meditación al acostarnos. De manera que todos los días de peregrinación, estaremos practicando en forma permanente, consiguiendo así, gracias a la fuerza de nuestra práctica, a la energía del lugar y a nuestra invocación, una experiencia transformadora

SHANGRI-LA

El paraíso Shangri-la (el sol y la luna en el corazón, en dialecto tibetano) fue descripto por el escritor británico James Hilton en su famoso libro *El horizonte perdido*. La ciudad de Zhongdiang fue rebautizada como Shangri-la en noviembre de 2001. Visitaremos templos, el monasterio Songzanlin, podremos degustar las comidas típicas tibetanas y conocer sus costumbres, mientras nos perdemos en sus callejuelas donde encontraremos ropas tradicionales, artesanías y una variedad enorme de setas y plantas medicinales.

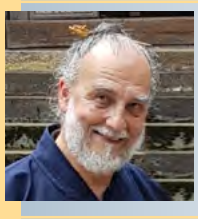
VIAJE DE INMERSIÓN EN EL QI GONG 2019

PROGRAMA | AGOSTO 2020

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
6	7	8	9	10	11	12
Llegada a Kunming y traslado a Weibaoshan.	Weibaoshan visita a la Montaña.	Weibaoshan Practica con el Maestro Wang Ming Quan.	Weibaoshan Practica con el Maestro Wang Ming Quan.	Weibaoshan Practica con el Maestro Wang Ming Quan.	Weibaoshan Practica con el Maestro Wang Ming Quan.	Weibaoshan Practica con el Maestro Wang Ming Quan.
JUEVES	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**
13	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
Dali Visita de la ciudad antigua de Dali.	Dali Paseo Visita a Plantacion de té y ceremonia del té.	Eryuan Yangsheng La fusion del Hombre y el cielo y técnicas Yangsheng.	Eryuan Yangsheng La fusion del Hombre y el cielo y técnicas Yangsheng.	Eryuan Yangsheng La fusion del Hombre y el cielo y técnicas Yangsheng.	Practica Postraciones Budismo Tibetano , Eryuan, Lijiang , Shangri-la.	Llegada y Ascenso al Kawakarpo.
JUEVES	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**
20	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Practica en el campamento Mantra y Practica de Postraciones y Meditación	Práctica en el campamento Mantra y Practica de Postraciones y Meditación Ascenso a la Cascada sagrada Shen Bu	Descenso a Ning Nong Y desplazamiento a Shangri-la.	Shangri-la Turismo. Dia entero.	Shangrila Mañana Compra. Tarde banquete Tibetano.	Desplazamien to a Lijiang Tren nocturno a Kunming.	Visita al Templo Taoista Kunming Vuelo de regreso.

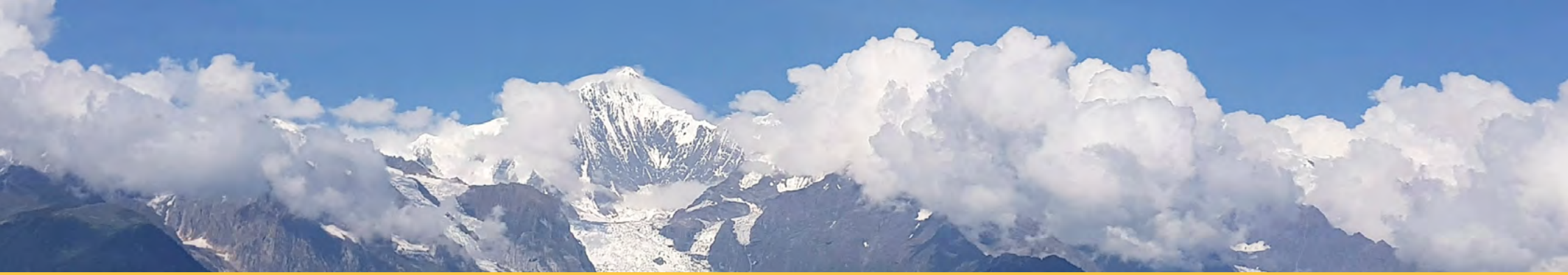
COORDINADORES DEL GRUPO

Jean Luc Riehm
Grupo España
Director y formador del Instituto internacional de Qi Gong, primera escuela occidental de Qi gong fundada por el Dr. Yves Réquéna. (www.iiqg.com). Fundador de Feel Good In Companies (www.feelgoodincompanies.com). Licenciado en INEF y Discípulo del Maestro Taoista Wang Ming Quan.



Carlos Trosman
Grupo Argentina
Director y formador del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, única sede del iiQG en Latinoamérica. (www.iiqgargentina.com.ar). Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu en 1992. (www.shiatzukangenryu.com.ar). Psicólogo Social. Discípulo del Maestro Taoista Wang Ming Quan.

Karim Nimri
Director de Nexus China. Doctorado en la Universidad de Medicina Tradicional China de Yunnan.
A cargo de la traducción chino- español.



A quien está dirigido este viaje (cupos limitados)

Para quienes quieran conectarse con la sabiduría ancestral de China y su imponente naturaleza cargada de energía. Un viaje recomendado para todas las personas que quieran viajar a China por fuera de los circuitos turísticos, para encontrar aventuras, aprendizaje, crecimiento y experiencias inolvidables que estarán al alcance de las manos.

Podremos cultivar nuestra salud en la naturaleza, en montañas sagradas y en aguas termales.

Nos conectaremos con el taoísmo, el budismo, la cultura y la filosofía milenaria de China.

Experimentaremos la gastronomía regional y tés de alta calidad.

Practicaremos y aprenderemos Qi Gong, Meditación y Yang Sheng con reconocidos Maestros.

Caminatas, baños termales, bicicleta, trekking, entusiasmo y buen humor serán los ingredientes de este Viaje de inmersión en el Qi Gong y en la Cultura China Ancestral.

Recomendaciones importantes para este viaje

Condición fisica: venir en buena forma física para poder disfrutar del viaje. (Estamos a tu disposición si tienes duda para ello).

Equipamiento

1 mochila cómoda.

Además de tus mudas para el día día (basarse en un kit para 5 días), aconsejamos llevar en esta ocasión:

- 2 pares de zapatillas cómodas para el uso diario.
- 1 par de ojotas o sandalias.
- 1 par de botas de trekking, para montaña.
- Recomendamos ropa térmica y transpirable para mayor comodidad.

• Para el Kawa Karpo

- Ropa térmica,
- 1 chaquetón Goretex (de abrigo e impermeable)
- 1 Chuvasquero (rompevientos liviano impermeable)
- 1 pantalón repelente al agua apto para el frio (para montaña)
- 1 malla de baño
- 1 buff o pañuelo para el rostro.
- 1 par de guantes térmicos finos.
- 1 gafas de sol con categoría de filtro 3 0 4.

Electricidad: 220 voltios. Se utilizan enchufes de diferentes tipos de clavijas. No está de más llevar un adaptador.

Farmacia

• Aspirina • Protector solar • Curitas o Band Aid • Pervinox

Quedamos a tu disposición para responder tus dudas sobre el equipamiento específico.

SEGURO: Cada persona debe contratar un seguro médico de viaje por 35.000 euros (que es lo que exigen las autoridades chinas).

VISA: Se debe tramitar la visa turista correspondiente en la Embajada China (estamos a disposición para ayudar con este trámite).

PASAPORTE: Es muy importante que la fecha de caducidad del Pasaporte sea 6 meses después de la fecha prevista para el regreso.

INSCRIPCIÓN: Cierra el 30 de abril de 2020.

CONTACTO:

INSCRIPCIÓN EN ESPAÑA Y EUROPA

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG

Jean-Luc Riehm | Director iiQG

www.iiqg.com

contacto@iiqg.com +34 697 433 575

INSCRIPCIÓN EN ARGENTINA Y LATINOAMÉRICA

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA

Carlos Trosman | Director iiQG Argentina

www.iiqgargentina.com.ar

contacto@ iiqgargentina.com.ar +54 9 11 6656 5215

VOLVER AL PRINCIPIO | SALIR