

## FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

### BA DUAN JIN – LAS OCHO PIEZAS DE BROCADO

---

➤ **Lugar y fecha:**

- Granada: 23, 24 y 25 de abril de 2021.

➤ **Introducción:**

Posiblemente una de las formas de Qi Gong más conocidas que existen, “las ocho piezas de brocado” u “ocho joyas” constan tradicionalmente de dos series de ocho ejercicios que suelen practicarse por separado, en el suelo y de pie, si bien ésta última es la más practicada, en sus diferentes variantes, desde la médica hasta la marcial. Atribuida al general Yue Fei, de la dinastía Song (siglo XII), Ba Duan Jin fue creada para mejorar la salud y fortalecer el organismo de sus soldados. Su práctica genera energía en las extremidades y facilita su circulación hasta los órganos internos para nutrirlos. Ideal para enseñar a principiantes, estos sencillos ejercicios de fortalecimiento corporal nos ayudarán a mantener una salud fuerte y duradera y sus efectos a nivel físico y energético se notarán en poco tiempo. Ba Duan Jin representa una buena introducción a la práctica energética que nos enseña a sintonizar movimiento, respiración y concentración. Se acompaña, además, de una presentación general de lo que es el Qi Gong y de tres categorías de prácticas comunes a muchos estilos: los tipos de respiración, las secuencias de automasaje y la postura estática por excelencia: el Árbol.

➤ **Teoría y práctica:**

- o Características generales del Qi Gong: los “Tres Ajustes”.
- o Modular el aliento vital: respiración abdominal e invertida.
- o Automasaje: despertar y activar la energía y cuidar los órganos sensoriales.
- o Introducción a la postura de Abrazar el Árbol (Zhan Zhuang): estimular la inmunidad, reforzar la condición física y regular la respiración y la concentración.
- o Ba Duan Jin: corrección y efectos de cada movimiento, enfoque de la atención y niveles de práctica.