

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

DAO YIN DE TONIFICACIÓN GENERAL DE LA SALUD

➤ **Lugar y fechas:**

- Santander: 19, 20 y 21 de abril de 2021

➤ **Introducción:**

El Dao Yin Bao Jian Gong es la forma más popular del sistema de prácticas Dao Yin Yangsheng Gong ("Método para conducir la energía y nutrir el principio vital") que el profesor Zhang Guangde creó en la década de 1980 para promover y mantener la salud y el bienestar. Se trata de un Qi Gong musical de ocho movimientos y su práctica se basa en la fuerza de enraizamiento, la flexibilidad, el control de la respiración y la concentración.

Los orígenes de este método están principalmente basados en el Dao Yin, la parte más antigua de los movimientos tradicionales destinados al mantenimiento de la salud, y la Medicina Tradicional China, pues la mayoría de las secuencias están directamente relacionadas con los puntos y trayectos de los meridianos para actuar con precisión sobre órganos y funciones del sistema energético.

Este Qi Gong tiene por objetivo optimizar la salud general haciendo circular la energía dentro el cuerpo, ablandando las articulaciones, y mantener en buenas condiciones las funciones de órganos y entrañas. Se complementa con series de ejercicios auxiliares preparatorios del mismo sistema.

➤ **Teoría y práctica:**

- El profesor Zhang Guangde y el Daoyin Yangsheng Gong.
- Ejercicios para calmar el Shen y regularizar la concentración.
- Ejercicios para regularizar y armonizar la energía.
- Ejercicios para flexibilizar el cuerpo.
- Los tres Dan Tian, San Jiao y Yin-Yang aplicado a la práctica.
- Dao Yin Bao Jian Gong: corrección y efectos de los movimientos, enfoque de la atención y niveles de práctica.

