

TAI CHI CHUAN y CHI KUNG

BENEFICIOS DE SU PRÁCTICA



Para quienes no conozcáis estas artes y sus beneficios, os daré una breve explicación.

El Chi Kung es un término de origen chino (Qi gong) que significa "cultivo de la energía vital". A través de una serie de técnicas y ejercicios suaves muy variados ayuda a mantener el equilibrio natural de la mente y del cuerpo. Es la herramienta ancestral que utilizaban los Chinos para desbloquear sus cuerpos y canalizar su energía vital.

A través del Chi Kung vamos a trabajar los tendones (la fibra más poderosa y fuerte del cuerpo, más incluso que los huesos), si se acortan los tendones, la estructura mecánica, esqueleto variará dando lugar a hiperlordosis, cifosis, escoliosis, artrosis, contracturas y un sin fin de desequilibrios a los que, por desgracia, nos hemos acostumbrado.

También trabajamos un grupo muscular llamado psoas. Este músculo tiene comportamiento de tendón y une la parte superior del cuerpo con la inferior. A través del trabajo de este músculo devolveremos el centro de gravedad a donde debería estar, al abdomen y zona lumbar.

El Chi Kung nos enseña ejercitando, fortaleciendo y elongando los

tendones, a utilizar la suspensión del cuerpo humano, es decir, movernos más y mejor, economizando el combustible que nos da la vida. Nos enseña a caminar, a respirar, a vivir sin tensión, es decir nos muestra la importancia de la relajación y como conseguirla. Nos ayuda a reestructurar el esqueleto (huesos, tendones y músculos) ajustando nuestra verticalidad, centro de gravedad y las descompensaciones de una postura inadecuada. De esta manera la energía no encontrará bloqueos y aumentará cada día el caudal de chi (energía) que se hará más libre y fluido, esto se notará en una mejora tanto a nivel físico como emocional y mental.

El Tai Chi, por su parte, es otra de las riquezas culturales que hemos heredado de la cultura China. Es un arte marcial que al contrario que en occidente, en oriente hace mas hincapié en lo espiritual, en nuestra esencia. A través de movimientos lentos y relajados, combinados con la respiración, armoniza las funciones físicas y mentales.

La práctica frecuente de los movimientos suaves, circulares y lentos, que caracterizan a este bello arte, reporta beneficios muy variados y notables en quien lo ejercita, permitiendo mejorar tanto la salud física, como la emocional y mental, aumentando considerablemente la calidad de vida.

El Tai Chi Chuan abarca una amplia gama de ejercicios que permiten a través del cultivo de la calma y la relajación (según las posibilidades de cada persona), la flexibilidad articular, la elasticidad en general, el desarrollo óseo y muscular equilibrado en todo el cuerpo, la corrección postural, el equilibrio de los sistemas nervioso, glandular y orgánico; así como la coordinación entre cerebro y movimiento.

La práctica constante permite apreciar y generar una relajación creciente y eso nos dará mayor serenidad ante los desafíos de la vida. Nos enseñará a reconocer y liberar la tensión que acumulamos día a día y con la que convivimos sin ser conscientes, en situaciones ordinarias.

El Tai Chi Chuan es un camino de evolución personal que nos ayuda a crecer y a madurar nuestro verdadero potencial como seres humanos.

12 Beneficios para su Salud

- 1-Puede ser practicado a todas las edades y para aquellos que quieran gozar de una perfecta salud.
- 2-Contribuye al equilibrio tanto físico, emocional, mental como espiritual.
- 3-Aumenta la concentración, memoria, fortaleza, flexibilidad, movilidad y coordinación.
- 4-Mejora la respiración aumentando la capacidad pulmonar, siendo de eficaz ayuda en la deshabitación de fumadores, para asmáticos o en casos de tuberculosis.
- 5-Proporciona gracia, belleza y fortaleza aportando mayor resistencia física y psíquica.
- 6-Libera de dolores crónicos, siendo de gran ayuda en casos de hipertensión, arteriosclerosis, trastornos digestivos, neurastenia y todos los problemas cardiovasculares.
- 7-Mejora enormemente la postura corporal, proporcionando alivio inmediato en problemas de columna vertebral.
- 8-Al masajear los órganos, facilita la curación de todos los males ocasionados en esta zona.
- 9-Utilizado con el manejo de la energía interna o Chi, permite aumentar y armonizar la energía vital protegiendo, contra las enfermedades o haciendo que los tiempos de recuperación sean menores.
- 10-Proporciona una ocupación sana a los mayores o a las personas que tengan una vida sedentaria.
- 11-Permite disciplinar nuestras vidas y darle un sentido mucho mas amplio que un ejercicio físico normal, ya que el Tai Chi Chuan proviene de una de las culturas mas antiguas del mundo y engloba la posibilidad de un profundo trabajo de realización de si mismo.
- 12-Con el aumento de la energía vital (Chi) en el cuerpo, propicia una actividad sexual más plena.

...dale vida a tu salud!

MANUEL JOSÉ DÍAZ MARQUÉS

Es Renecedor profesional desde 1992. Su afán por profundizar en la Psique y el Espíritu, nunca conformista con lo ya aprendido, le ha llevado a través de sucesivas Formaciones de Renacimiento a enriquecer su experiencia y conocimientos del Ser Humano. Se ha formado en organizaciones y con profesionales del Rebirthing de prestigio mundial como el L. R. T. (Loving Relationships Training), Sondra Ray, Bob y Mally Mandel, Diana Roberts, Carmen Enguita, Adolfo Dominguez, M^a Luisa Becerra, Marga Parellada, entre otr@s.

Ente 1999 y 2002 organizó la 1ª Formación en Respiración Holotrópica (Grof Transpersonal Training®) en España, con el reconocido Psiquiatra el Dr. Stanislav Grof, profundizando en el entendimiento de cómo la forma de nacer influye nuestras vivencias y la forma de percibirlas.

Su interés en el Chamanismo, le llevó en los últimos años a organizar la Formación en Chamanismo Transcultural en la "Fundación de Estudios Chamanicos" del Dr. Michael Harner (Antropólogo).

Organiza asimismo dos Giras Mundiales de los Monjes Tibetanos en Sevilla: "Por un Milenio de Paz" en el 2000 y "Por la Paz Interior" en 2003 que conquistarán su corazón por las enseñanzas, conocimientos y meditaciones Budistas.

En el año 2005, conocería al Maestro Tibetano Chögyal Namkhai Norbu Rimpoché, y a partir de entonces comenzaría a estudiar con él la enseñanza antigua e incomparable de "La Gran Perfección", también llamada Dzogchen.

Imparte clases de Shaolín Cosmos Chi Kung, Chi Kung de la Libertad Cósmica y Tai Chi Chuan. Sus Maestros en estas Artes han sido el Maestro Wong Kiev Kit y el Maestro Yap Soon-Yeong. Actualmente estudia y recibe enseñanzas Budistas, de Meditación y artes marciales del Lama Dondrup Dorje www.pathgate.org. Es igualmente practicante de Reiki de 1er y 2º nivel.

Estos amplios y diversos conocimientos le han ayudado a la hora de conocerse y conocer las variadas necesidades de los seres humanos en general. De esta manera, en sus clases no solo pone el énfasis en enseñar movimientos o técnicas sino en cómo éstos, realizados con conciencia plena pueden influir en una manera mas positiva de afrontar la vida, sacando mejor provecho a nuestras múltiples relaciones: consigo mismo, con nuestro cuerpo, con nuestro corazón, con los demás, en el amor...

Será un placer practicar juntos. Os espero...

APRENDE TAI CHI CHUAN & CHI KUNG



De las cosas más blandas del mundo,
nada lo es más que el agua.
Cualquier objeto duro que se interpone en
el camino es vencido por el agua.
El agua nunca cambia.
Por eso lo blando vence a lo duro,
lo débil vence a lo fuerte.
Todos lo saben y pocos lo practican
Tao Te-Ching



Perséphone. Escuela de Vida

E mail:
persephone_escueladevida@yahoo.es