

羅漢氣功

LOHAN QI GONG

LAS MANOS DE LOS 18 BUDAS

PUENTE DE MAYO

Del 28 de Abril al 2 de Mayo

LOHAN QI GONG – SUB BAK LOHAN SAO

Lohan o Luohan es un término Chino que designa a un Buda o practicante espiritual que ha alcanzado la realización.

Este método de Chi Kung es uno de los más completos que podemos encontrar en la actualidad y según cuenta la tradición fue creado por los monjes de Shaolín del monasterio de Fukien, a partir de los ejercicios que originalmente enseñó Bodhidharma (fundador del Budismo Zen) a los monjes, con el fin de mejorar su salud, y que se basaban en los movimientos de ciertos animales salvajes.

LOHAN CHI KUNG 漢功 (El Monje de Buda)

Introducción del maestro - Chen Yong Fa

Lohan (iluminado) Chi Kung (Chi/Qi = Energía - Kung/Gong = Tiempo invertido para el estudio de algo) posee una antigüedad mayor a 1500 años, y sus orígenes se remontan al Templo Shaolin, cuna de las artes marciales Chinas. Fue fundado por el monje Budista Bodhidharma (Tamo).

Bodhidharma es considerado el fundador del sistema de budismo Chan (Zen). En esta época Bodhidharma llegó a China para difundir el Budismo Mahayana y funda el primer Templo Shaolin.

*Viendo que los monjes se quedaban dormidos durante las severas sesiones de meditación a causa de la rigurosa vida monástica, encontró la solución a la debilidad física y mental de sus discípulos, mediante la ejecución de una serie de 18 ejercicios (conocidos como las 18 Manos de Buda), basados en las características de cinco animales: **Dragón, Tigre, Leopardo, Serpiente y Grulla**. Con ellos, los monjes mejoraron su salud y se fortalecieron física y mentalmente. Estos ejercicios fueron desarrollándose y evolucionando con el paso del tiempo.*

1- Características del Sistema

Lohan Chi Kung, está formado por una serie de ejercicios que trabajan el desarrollo de los tres tesoros (Jing, Chi y Shen). Estos se relacionan respectivamente con la estructura física, la energía y funcionamiento del cuerpo, y con la mente (emociones y pensamiento refinado).

Lohan Chi Kung trabaja todas las articulaciones del cuerpo, desde los dedos del pie hasta las manos, incluyendo de manera especial la columna, permite mantener una gran movilidad y flexibilidad a pesar de la edad.

Mecánicamente, los movimientos de Chi Kung estimulan la función de los órganos, ya sea a través de torsiones, giros, o compresiones, o a través del masaje que el diafragma realiza a las vísceras con su movimiento en la inspiración y exhalación.

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China; Lohan Chi Kung cumple todas las funciones preventivas y terapéuticas de un completo sistema de Chi Kung, trabajando el aspecto energético.

Esto lo hace estirando meridianos, masajeándolos, trabajando el San Jiao, los Dantien, etc.



2- Algunas consideraciones iniciales

- Los ejercicios, se incluyen dentro de lo que generalmente se considera Wei Dan o trabajo externo, debido a que la amplitud de los movimientos es mucho mayor que en otras formas de Qi Gong. Estimula especialmente el Jing.
- Su acción se centra fundamentalmente sobre huesos, tendones, ligamentos, articulaciones, vasos y órganos.
- A nivel de la energía produce un importante estímulo de la vitalidad general. Abre y desarrolla la amplitud de los meridianos, ya que cada movimiento ha sido diseñado para meridianos y puntos de acupuntura específicos.
- Para desarrollar bien toda el potencial de la forma, debe prestarse especial atención a la alternancia continua entre relajación y estiramiento. Este continuo cambio irá favoreciendo, mediante el contraste entre contracción y extensión, el incremento del riego sanguíneo, la elasticidad, la apertura de las articulaciones, el masaje de los órganos internos, el desbloqueo de puntos concretos de acupuntura, la estimulación alternada de Ren Mai y Du Mai, de los meridianos Yin y Yang, etc.
- La respiración es abdominal, natural y profunda, inspirando por la nariz y exhalando por la boca. Debe procurarse que la misma sea suave, lenta, continua y silenciosa, marcando el carácter Yin/Yang de cada movimiento, a fin de movilizar el Qi (energía) y Xue (sangre) y empujarlo a modo de bombeo a través del sistema de Meridianos.
- La forma fue creada como una serie de ejercicios sueltos. Su origen se atribuye a Bodhidharma (Ta Mo) (502-557 A.C.) En los grabados que se conservan de los ejercicios originales puede comprobarse que no se practicaban exactamente como hoy se conocen. Las sucesivas generaciones de abades del templo de Shaolin fueron introduciendo variaciones para hacer más efectivo su trabajo.

3- Objetivos principales de Luohan Gong

- Promover más eficazmente el flujo de Qi (energía) y Xue (sangre).
- Fortalecer los órganos internos.
- Promover la curación, rejuvenecimiento, resistencia y longevidad, aumentando la cantidad y eficacia de Zen Qi.
- Calmar el corazón y por consiguiente serenar el Shen.
- Corregir desarmonías externas e internas.
- Fortalecer huesos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- El cuerpo se vuelve más fuerte y sano, la energía y la sangre fluyen mejor, la mente se calma y encuentra su centro, el espíritu florece en paz.



4- LOHAN es un sistema de CHI KUNG muy reconocido en China

Las 18 Manos de Lohan, es una antigua forma de Chi Kung tradicional muy bien considerada en China.

Las 18 Manos son un compendio de diferentes técnicas de Chi Kung recogidas por los diferentes maestros a lo largo de los siglos, lo que significa que encierra en sí una gran cantidad de contenido y de información, se puede practicar toda seguida, o como ejercicios por separado.

Los ejercicios son muy completos y de una gran belleza, además se aprenderán los puntos de concentración que deben de aplicarse a cada movimiento, lo que potencia notablemente el valor curativo y transformador de esta práctica.

CONTENIDOS DEL CURSO

- Teoría energética de los Tres Tesoros: JING, QI, SHEN
- Ejercicios preparatorios para las 18 Manos.
- Ejercicios de respiración para movilizar la energía en los Tres Calentadores (San Jiao).
- Ejercicios para mover la energía en los Tres Dan Tien.
- Desbloquear la columna, para que circule el CHI a través de las Puertas (Ejercicio de las Tres Puertas).
- Meditación de Los TRES DAN TIEN
- Estiramientos musculares y desbloques de articulaciones ayudados con un bastón (Especialmente beneficiosos para la columna).
- Los ejercicios de las 18 manos de LOHAN, basados en los movimientos de los animales.



INFORMACIÓN Y HORARIOS:

COMIENZA: El Sábado 28 de Abril, a las 11h y termina el día 2 de Mayo, sobre las 14h.

LUGAR: Ashram de San Martín de Valdeiglesias - Ctra. N-403, Km 76 (San Martín a Toledo), a unos 70 minutos de Madrid y a 3 minutos de San Martín.

- Se trata de un lugar ideal para realizar actividades relacionadas con la salud, energía y meditación, perfectamente preparado para acoger a los grupos de participantes, en medio de la naturaleza y con zonas sombreadas donde practicar al aire libre y sala cubierta para las meditaciones y teoría.
- La comida es vegetariana de excelente calidad.

PRECIO: 290€ (curso) + 180€ (alojamiento y comida) – **OFERTA ESPECIAL - 420€ - HASTA EL 12 de ABRIL**

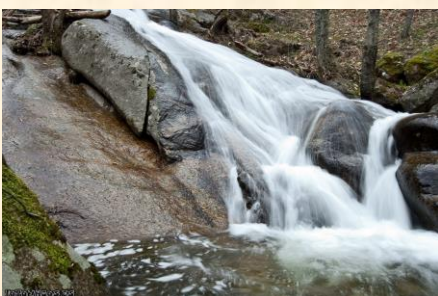
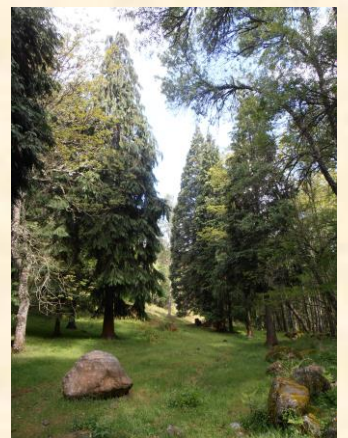
INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES: JANÚ RUIZ - 914 131 421- 656 676 231

Janu@chikungtaojanu.com - www.chikungtaojanu.com

TRANSPORTE:

- Lo más fácil para todos es compartir coche entre los asistentes al curso, (consultar disponibilidad).
- En autobús, desde Madrid de la estación - Príncipe Pío sale el autobús 551 de la empresa CEVESA cada 30 min. hasta San Martín de Valdeiglesias, donde te podemos recoger.

***la reserva de plaza se hará por riguroso orden de inscripción, para ello es necesario hacer un ingreso de 60€ en la cuenta corriente que se facilitará a las personas interesadas.**



LOHAN QI GONG: LAS MANOS DE LOS 18 BUDAS

Lohan, o Luohan, es el término chino equivalente al sánscrito Arhat, y designa a un buda, un practicante espiritual que ha alcanzado la realización. Este trabajo nos presenta el sistema de Qigong del Choy Li Fut, que según la tradición crearon los monjes de Shaolin inspirándose en las posiciones y gestos de las estatuas de Buda del templo.

Orígenes e historia

Para hablar del origen del Lohan Qi Gong hay que remontarse a la creación del Choy Li Fut.

EL Lohan Qi Gong es el sistema de trabajo interno de este estilo de Kungfu originario del sur de China.

El fundador del Choy Li Fut, y por tanto del Lohan Qigong tal como hoy se conoce, fue Chan Heung, que recibió todo el sistema de cultivo interno, medicina tradicional china y meditación de un monje llamado Choy Fook.

El monasterio de Shaolin de Fukien fue destruido e incendiado por el ejército del emperador Jia Qing (s. XVIII) el día 25 de la séptima luna del onceavo año de su reinado. Según la tradición, en el ataque murieron todos los monjes salvo seis. Uno de estos supervivientes fue Choy Fook, que en la huida se hirió quemándose la cabeza y desde entonces fue conocido como "el monje de la cabeza herida". Según Chen Yong Fa, tataranietao del fundador del Choy Li Fut, tras la quema del monasterio de Shaolin, Choy Fook se estableció en un templo en el monte Low Fou. Chan Heung y su segundo maestro, Lee Yan Shan, decidieron visitarle en su retiro.

Luohan Choy Fook le dijo a Chan Heung que las artes de lucha de Shaolin tenían su origen en el fundador del monasterio, Da Mo (Bodhidharma), y que posteriormente habían sido perfeccionadas por el monje Gok Yuen y otros maestros que se había invitado al monasterio para que aportasen sus conocimientos.

De acuerdo con la leyenda, Da Mo, procedente de India, se había establecido en el monasterio de Shaolin de las montañas de Song Shan, provincia de Henan, donde fundó el budismo Chan (Zen en Japón). Allí observó que debido a las posiciones estáticas que debían mantener los monjes durante largo tiempo, su salud se resentía. Para evitarlo desarrolló una serie de ejercicios basados en la observación de los animales salvajes y en otras prácticas más antiguas dirigidas al fortalecimiento de la salud.

Esta primera secuencia de movimientos se llamó Yi Jin Jing, que puede traducirse como "Tratado de la transformación de los tendones", aunque también trabaja sobre los músculos y los ligamentos.

Los 18 movimientos que componían esta secuencia fueron ampliados durante la dinastía Yuan a 72 por el monje Gok Yuen, y posteriormente por Lee Sau y Bak Yuk Fung a 173. Se piensa que esa sería la secuencia original de "las manos de los 18 Lohan", y también la base del Shaolin Quan Fa, el completo sistema de Kungfu tradicionalmente considerado como el origen de gran parte de las artes marciales chinas. Estos conocimientos se mantuvieron entre los muros del monasterio hasta su incendio. El sistema Lohan de Qigong está impregnado de componentes budistas y taoístas y posiblemente de otras ramas filosóficas.

Chaan Heung (1806-1875), fundador del Choy Li Fut, transmitió tanto este estilo de Kungfu como el Lohan Qigong a su hijo Chan Koon Pak (1847-1920), y éste al suyo, Chan Yiu Chi (1888-1965), que a su vez pasó ambos sistemas a su hijo, Chan Wan Hon, padre del actual guardián del Choy Li Fut, Chen Yong Fa (Chan Wing Fa en cantonés).

Espero que esta información te resulte de interés.

Recibe un cordial saludo,

Janí Ruiz