



XIAO YAO QI GONG

EL TESORO PARA LA SALUD MEJOR GUARDADO DE CHINA
NOS LLEGA DE LA MANO DEL MAESTRO LIN XIAO HU

FORMACIÓN PROFESIONAL EN XIAO YAO QI GONG
CURSO DE 1º NIVEL - COMIENZA EL 21 DE OCTUBRE

DIPLOMA ACREDITADO POR LA
“ESCUELA SUPERIOR DE QI GONG XIAO YAO”

XIAO YAO QI GONG: significa Qi Gong de la Naturaleza y pertenece a la ancestral tradición China del Qi Gong Taoísta para la Salud, este método tiene más de 600 años de antigüedad, y se ha transmitido de maestro a discípulos en estricto secreto a lo largo de sucesivas generaciones, hoy se empieza a dar a conocer en nuestro país gracias al maestro Lin Xiao Hu, con quien tenemos la suerte de poderlo compartir en estos momentos.

Pocas veces en los muchos años que llevo dedicado a la práctica del Chi Kung, he encontrado una forma de trabajo tan completa y con tan buenos resultados para la salud como el Xiao Yao Qi Gong, este bello estilo conserva la esencia de las formas originales, que están llenas del conocimiento que cultivaron los antiguos maestros Taoístas sobre el cuerpo y la circulación de la energía para mejorar nuestra salud.

Cada movimiento se ejecuta con singular naturalidad, y cada gesto tiene un sentido que se va comprendiendo durante las diferentes fases del aprendizaje, cada articulación encaja de manera precisa, los músculos y tendones trabajan equilibradamente para volver al cuerpo más fuerte y flexible, además en este estilo se utilizan de manera muy especial la respiración y ciertos puntos sobre los que nos concentramos llevando el Qi (energía), y que tienen el efecto de potenciar nuestra salud en todos los niveles, físico, energético y espiritual.

PROGRAMA GENERAL DE PRIMER NIVEL - XIAO YAO QI GONG

- Concentración: estabilizar la mente y centrar el espíritu
- Limpiar el cuerpo y la mente
- Mejorar la respiración
- Subir el tono vital
- Trabajar el equilibrio interno y externo
- Hacer el movimiento desde la calma
- Mejorar la circulación de la sangre y de la energía y eliminar toxinas
- Fortalecer la estructura corporal
- Mejorar el funcionamiento de las articulaciones, en especial la columna
- Conocimiento de los puntos vitales más importantes para la salud
- Aprender a concentrar el CHI en los puntos vitales
- Técnicas de masaje y automasaje para activar el CHI
- Meditación y Alquimia Interior Taoísta



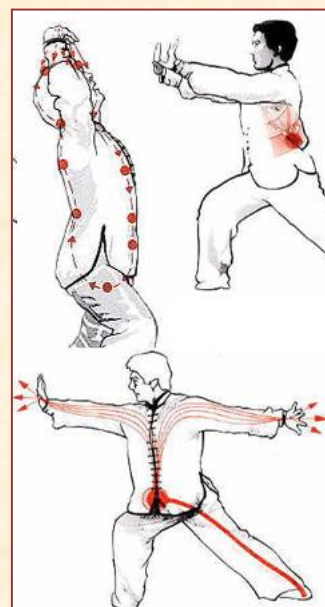
CONTENIDO DE LOS 9 SEMINARIOS DE - 1º AÑO

SEMINARIOS 1-2-3 (21 – OCT / 18 – NOV / 16 – DIC) (2017)

- Aprender a sanarse usando la respiración
- Hacer los huesos fuertes
- Rejuvenecer el cuerpo
- Transformación de los tendones: *“tendones de la segunda niñez”*
- Fortalecer el cuerpo, especialmente piernas y rodillas
- Colocar correctamente la postura y la respiración, enraizamiento, ejes y centro
- Cultivar la energía en Dan Tien
- TRABAJAR LA CONCENTRACIÓN (para estabilizar la mente y centrar el espíritu)

- TEORÍA:

- Principios energéticos sobre el Yin y el Yang. El Hombre entre el Cielo y la Tierra
- Los 3 Dan Tien como centro de la arquitectura física y energética del Ser Humano
- Los Tres Tesoros (Jing, Qi, Shen) y los Tres Calentadores (San Jiao).



SEMINARIOS 4-5-6 (20 – ENE / 24 – FEB / 24 – MAR) (2018)

- Formas de XIAO YAO (PARTE-1)
- Formas de ZHAN ZHUANG PARA LA SALUD (PARTE-1) - Concentrar el CHI en los Puntos Vitales
- Mejorar la circulación de la sangre y la energía para calentar el cuerpo y eliminar toxinas
- MEDITACIÓN (porqué debemos meditar – motivaciones)

- TEORÍA:

- Energías del Cielo Anterior y del Cielo Posterior: Jing, Yuan, Zhong, Rong, Wei y Shen
- Cinco Elementos (Agua, Madera, Fuego, Tierra y Metal) y Cinco energías (calor, frío, viento, humedad y sequedad)

SEMINARIOS 7-8-9 (21 – ABR / 19 – MAY / 16 – JUN) (2018)

- Formas de XIAO YAO (PARTE-2)
- Formas de ZHAN ZHUANG PARA LA SALUD (PARTE-2) - Hacer circular el CHI entre los puntos Vitales
- Técnicas de masaje y automasaje para activar el CHI
- MEDITACIÓN (obstáculos en la meditación – cómo superarlos)

- TEORÍA:

- Introducción a los Vasos o Meridianos, Meridianos Principales, Meridianos Tendino-musculares, Canales Unitarios
- Los 8 Vasos Maravillosos y los 8 trigramas en relación con el Ser Humano

DATOS DEL CURSO - 1º AÑO

DIRECCIÓN: "Centro Mandala" C/ Cabeza 15 - 2º D / (Madrid - Tirso de Molina)

HORARIO: 9.30 a 14h y 16 a 20h

IMPORTE DEL CURSO: El curso tiene un importe de 1.500€ que se reparte en 9 mensualidades de 150€ cada una, más una matrícula de 150€

OPCIONES DE PAGO:

- 1) Matrícula de 150€ más 9 mensualidades de 150€ = 1.500€
- 2) El pago en su totalidad se hace de una sola vez: 15% de descuento = 1.275€
- 3) Trimestral: 10% descuento por trimestre: matrícula 150€ + 405€ x3 = 1.365€



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

www.chikungtaojanu.com - janu@chikungtaojanu.com

La reserva de plaza se llevará a cabo por riguroso orden de inscripción, para ello es necesario realizar un ingreso de 150€ en el Nº de cuenta que se facilitará a las personas interesadas

CONSIDERACIONES SOBRE EL CURSO:

1- XIAO YAO QI GONG, es un método de Chi Kung, lo que significa que es un trabajo completo en sí mismo, abalado por más de 600 años de tradición Taoísta, consta de seis niveles que abarcan desde cómo mejorar nuestra salud, hasta el desarrollo más elevado de las capacidades humanas.

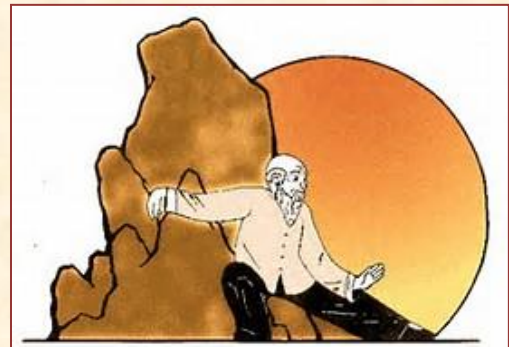
2- CURSO DE DOS AÑOS: el curso se plantea inicialmente con dos años de duración, estimamos que es el tiempo necesario para aprender los **DOS PRIMEROS NIVELES**.

Al terminar la formación básica, el alumno tiene la posibilidad de seguir aprendiendo más en cursos avanzados. Durante los dos años se da una formación práctica a nivel de ejercicios de Chi Kung y teórica en Medicina Tradicional China y filosofía del Tao.

3- XIAO YAO QI GONG – NIVELES I y II - PARA MEJORAR LA SALUD EN GENERAL DE TODAS LAS PERSONAS.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR MEJORAR LA SALUD?

Corregir aquellos obstáculos que nos impiden disfrutar plenamente de UN CUERPO SANO, UNA MENTE ESTABLE Y UN ESPÍRITU CENTRADO.



4- EL MÉTODO DE ENSEÑANZA SIGUE LA LÍNEA TRADICIONAL:

“hasta que algo no está bien aprendido, no se pasa a lo siguiente”, esta es la única manera de progresar adecuadamente en este arte y evitar los errores de un aprendizaje defectuoso, lo cual observamos con frecuencia.

5- EL SEGUIMIENTO DE CADA ALUMNO SE HARÁ DE MANERA PERSONALIZADA: al ser dos las personas que impartimos el curso, el maestro Lin y yo, nos permite atender al grupo en general a la vez que uno de los dos se podrá ocupar de aquellos alumnos que necesiten una atención especial, en forma de correcciones o para enseñarles algún ejercicio con el fin de mejorar su estado de salud.



6- EXÁMENES: al finalizar el primer curso, aquellos alumnos que deseen realizar un examen de acreditación lo podrán hacer, entendiendo que se hace fuera del programa de la formación, por ello la fecha del examen se acordará entre los alumnos que deseen examinarse, esto llevará un coste añadido de 150€.

El examen para pasar del PRIMER al SEGUNDO NIVEL no es obligatorio, pero tiene la ventaja para el alumno que aprueba, de que al año siguiente podrá asistir como AYUDANTE a los cursos de primero, mientras continúa su formación en segundo año. El examen de primer año no conlleva titulación.

7- AYUDANTES DE CURSO – NO PAGAN: aquellos alumnos que hayan finalizado su primer año de formación y tras haber superado el examen de primer año continúen haciendo el segundo curso, podrán asistir a todos los seminarios de primero en calidad de asistentes, practicando y colaborando con la enseñanza de sus compañeros, siguiendo la tradición de ayudar a los nuevos como sus “hermanos mayores”.

Esta oportunidad de seguir aprendiendo (**SIN PAGAR**) se les brinda a aquellos que por su esfuerzo lo merecen.

8- DIPLOMAS: al finalizar el segundo año, quien desee recibir la titulación como **MONITOR DE XIAO YAO QI GONG – NIVELES I y II**, deberá superar el examen teórico práctico que se realizará al finalizar el curso, este examen no lleva costes. El diploma lo entrega la: **“ESCUELA SUPERIOR DE QI GONG XIAO YAO”**.

9- REPASAR LOS SEMINARIOS DEL PRIMER AÑO 50% DE DESCUENTO: esta opción queda al alcance de todos, siempre que el alumno continúe en la formación y no elija hacer el examen de primer año.

Repasar lo que se ha visto el año anterior es la mejor forma de asentar los conocimientos adquiridos y perfeccionar los detalles. Son precisamente los detalles en los gestos y en la circulación del CHI lo que hace tan poderosamente efectivo el trabajo de XIAO YAO.

10- APUNTES: cada seminario lleva apuntes con fotografías de los ejercicios, explicando la utilidad del movimiento y los beneficios para la salud que tiene cada postura, así como los puntos de concentración necesarios y sus efectos sobre la energía. También se entregarán apuntes sobre la teoría que se dará durante los dos años de formación.



CÓMO TRABAJA EL CHI KUNG DE XIAO YAO

En Xiao Yao Qi Gong, empezamos con ejercicios para ampliar la capacidad respiratoria, abriendo la caja torácica para llenar nuestros pulmones y mejorar la respiración, todo ello de manera natural y con suavidad, se insiste mucho en trabajar suave cuando es suave y en poner fuerza cuando el ejercicio lleva fuerza, pero la respiración al principio siempre es suave, esto nos ayuda a sentirnos más centrados y los primeros movimientos y concentraciones son para llevar el QI allí donde se necesite con el fin de limpiar los diferentes canales para que la energía pueda circular bien por ellos, lo que hace que las molestias y dolores vayan desapareciendo.

El trabajo sobre los tendones y las articulaciones está muy bien estructurado en el Xia Yao, no hay músculo que no trabaje, tendón que no se estire, y articulación que no se mueva ya que son movimientos incluidos en los tratamientos de la antigua medicina Taoísta, llegando a zonas del cuerpo que no se ejercitan con el simple deporte.

Los movimientos son fluidos y suaves, fáciles de aprender por todos, también para personas mayores, con los que podrás corregir problemas y daños físicos (cuello, hombros, columna, etc.)

QUÉ ES QI GONG DE LA NATURALEZA

Hay que entender que esta es una forma de Qi Gong genuinamente China, lo cual significa que está llena de la sabiduría ancestral de ésta cultura con más de 5.000 años de historia, para ellos naturaleza es todo, la tierra, el agua, las flores, la comida, el viento, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos..., cada gesto tiene un significado, hacer crecer las flores, tomar la luz del Sol, recoger la hierba, separar el trigo, mirar la Luna a la vez que vacías tus pensamientos, o moverse como el agua son partes de una historia que se va desgranando a través de actividades cotidianas y que nos va contando la vida de un Ser Humano que vive en medio de la Naturaleza, que la ama y que se deja cuidar por ella, nuestros pensamientos se van tornando del color de la Tierra y de las flores que visualizamos, nuestro cuerpo se vuelve suave y flexible como el fluir del agua en el río, y nuestra fuerza vital encuentra su fuente y su origen en la propia naturaleza que nos sostiene, a la vez que nuestro corazón se llena de paz.

QUÉ HACE DIFERENTE AL “XIAO YAO QI GONG”

Se trata de una forma original de Qi Gong Taoísta que se mantiene totalmente íntegra, lo cual en sí ya es un gran tesoro, pues sólo se ha transmitido de maestro a discípulo, lo que la hace conservar toda su pureza. Esto se aprecia en la riqueza de los puntos de concentración con los que trabajamos en cada movimiento, así el ejercicio adquiere un nivel de realización verdaderamente poderoso para nuestra energía y la salud.

La inteligencia con que se desarrollan los movimientos, muestra un meticuloso trabajo elaborado por los sucesivos maestros que han transmitido esta serie.



XIAO YAO: Enriquece a quien lo practica en todos sus valores, utilizamos la poderosa meditación de la “BONDAD DEL CORAZÓN INTERIOR” para hacer circular de manera correcta el QI y la respiración.

Esto nos lleva a conocer la verdadera alegría del corazón, que supone la base para el desarrollo de las cualidades morales, muy cuidadas por los verdaderos maestros del Tao, y que son el requisito fundamental para los cultivos superiores del espíritu.

EL MAESTRO LIN XIAO HU

Nació en China hace 43 años, a la edad de 3 años comenzó sus estudios de Kung Fu, Qi Gong, Tai Chi, Medicina China y filosofía Taoísta.

Hacer un historial de sus conocimientos y de los maestros con los que ha trabajado es casi imposible, como él dice sería como un libro de grueso, aprendiendo durante años directamente por transmisión de maestro a discípulo, a lo largo de sus años de estudio y trabajo con numerosos maestros (su último maestro vivió hasta la edad de 135 años), aprendió los estilos de Shaolín y Wu Dang, tanto en sus prácticas externas como internas.

Hoy día el maestro Lin enseña Medicina Tradicional China, masaje Tuina, Kung Fu, Tai Chi y Chi Kung para la salud con el método de Xiao Yao.

La forma que tiene de enseñar siempre es respetuosa con las posibilidades del alumno, cada corrección que hace es una puerta que se abre para que el Chi fluya mejor, y cada comentario suyo nos acerca más a la esencia del TAO.

Su método es minucioso en los detalles y lleno de conocimientos que enriquecen nuestra práctica, haciendo que podamos aprender de una forma rápida y con excelentes resultados para la salud.



Espero que esta información te resulte de interés.

Recibe un cordial saludo de:

Janú Ruiz y Lin Xiao Hu

914 131 421 - 656 676 231

www.chikungtaojanu.com - janu@chikungtaojanu.com