QI GONG MÉTODO CFQ – TARDE PUERTAS ABIERTAS 20 MARZO 2010

¿Qué es CFQ?

El Qi Gong es una parte integral de la Medicina Tradicinal China: es un método preventivo de la salud que tiene una antigüedad de 4000 años. El Qigong **CFQ , C**haoyi ***"más* allá de la *mente pensante"***, **F**anhuan ***"volver, rejuvenecer"*** y **Q**igong ***" el arte del tranquilo bienestar"*** , creado por el maestro Yap Soon-Yeong consiste en movilizar, mediante ejercicios sencillos y efectivos, la energía que está bloqueada, para conducirla fuera del cuerpo. Esto es posible haciendo que la energía fluya hacia abajo y hacia afuera a través de las extremidades. Una vez que las atraviesa, se libera. Los ejercicios CFQ son simples y fáciles de aprender, son muy efectivos para tratar problemas psicológicos, emocionales o físicos.

Con CFQ se liberan las tensiones que nos causan traumas, enfermedades y envejecimiento. CFQ disuelve los bloqueos, detiene la ansiedad en la mente y sosiega el corazón. De esta forma se establece un proceso de sanación completo que elimina las causas de las enfermedades, consiguiéndose una cura verdadera y anticipándose a enfermedades potenciales.

Principios

Los principios del sistema CFQ se pueden resumir en tres:

- Limpiar los meridianos para lograr que la energía circule de forma armoniosa y equilibrada.
- Disfrutar del movimiento tomando conciencia de nuestro cuerpo físico.
- Crear un estado de meditación en movimiento

Beneficios

Los beneficios provienen del trabajo diario y continuado. Aquellos que practican los ejercicios CFQ con conciencia disfrutarán del derecho humano a vivir una vida larga y saludable. Los practicantes pueden conseguir rápidamente un estado de paz y de trascendencia carente de ego, (difícil de alcanzar en la vida cotidiana), mediante la expansión del campo energético de la conciencia.

LUNES 29 MARZO/PROGRAMA

18.00 a 18.30 **¿Qué es Qigong? ¿Qué es CFQ? Beneficios de la práctica**
18.30 a 19.30 **Ejercicio base preparatorio Song Kua- Fa Jing.**
Respiración abdominal
3 primeros ejercicios del hexagrama: Manos como nubes voladoras/Tocando el cinturón de jade/ Cielo Feliz - Tierra feliz
19.30 a 19.45 **Pausa / Preguntas**
19.45 a 20.15 **Repetición de los 3 primeros ejercicios del hexagrama + las afirmaciones finales**
20.15 a 20.50 **Ejercicios complementarios: Haciendo girar el chi/El batir de las alas de la mariposa/Pisando las uvas**
20.50 a 21.00 **Cierre**

Instructores **Julián del Valle Cobeña, Nivel 1 y 2, y Sandra Babsky, Nivel 1**

Organiza **ClubCasaAsia** en colaboración con **CFQ Madrid** www.cfqhispania.org

Lugar Centro Casa Asia Madrid - Carrera de San Jerónimo, 15 – Auditorio Tagore – planta 3

Se recomienda llevar ropa y zapatos cómodos. Traer un par de calcetines adicional.

Acceso libre hasta completar el aforo. Reserva previa imprescindible: por correo electrónico club@casaasia.es o infoasia.madrid@casaasia.es o por teléfono (91 420 23 03) antes del 23 de marzo. También puede presentarse directamente en InfoAsia Madrid, Carrera de San Jerónimo 15, de martes a viernes de 10.00 h a 20.00 h, lunes de 15.00 h a 20.00 h y sábado de 10.00 h a 15.00 h.

ClubCasaAsia se reserva el derecho de cancelar cualquier actividad en caso de no alcanzarse un mínimo de asistentes inscritos. Las fechas y horarios propuestos son susceptibles de variación.