

## Talleres de Qigong de los cinco elementos

En los talleres de Qigong se da la oportunidad de ejercitar todos los aspectos del cultivo y comprensión de la Energía Vital.

Estructura y memoria somática, fluidez en el organismo, conciencia corporal, percepción del Qi de cada elemento -Agua, Fuego, Metal, Madera y Tierra- intercambio de energía.

Sin necesidad de una experiencia previa se aprende a nutrir la vitalidad, a obtener energía y claridad mental, y se descubre la posibilidad de ser naturales y vivir con actitud positiva,



Lingtai Qigong

Qigong de los cinco elementos—Integración de los elementos

Jueves 23 a domingo 26 de junio de 2011

**Bis Aura** -Ca la Tona -  
Sta Maria de Besora  
[www.centrebisaura.com](http://www.centrebisaura.com)

Contacto: José 610 701 386  
Olga: 635 303 105  
Tona 93 8 55 12 45  
[joseqigong@yahoo.es](mailto:joseqigong@yahoo.es)

Precio: 226 €  
Inscripción en la cuenta:  
**2100-1066-90-0100107094**  
**Poner unicamente Nombre**



## Integración de los cinco elementos

### Retiro de Qigong

**Bis Aura** 23 a 26 de junio de 2011



## La integración de los cinco elementos

Todas las culturas han tratado de comprender las fuerzas de la naturaleza, cómo aprender de ellas y cómo obtener el máximo fruto de este aprendizaje.

Los elementos –cuatro en occidente y cinco en China: fuego, metal, agua, tierra y madera, – son las diferentes esencias básicas que, al interactuar conforman esas fuerzas naturales.

Los cinco elementos están también presentes en el ser humano y son perfectamente reconocibles por sus manifestaciones.

De su correcta interrelación, equilibrada y sin predominio de una energía en detrimento de otra, depende nuestra salud y armonía interior. El Qigong de la integración de los cinco elementos, armoniza esas relaciones.

### CA LA TONA

Es una masía a las afueras del pueblo de Santa María de Besora, en la Vall de Bisaura. Por unos días será nuestra casa, donde respirar el ambiente de una gran familia. Dispone de habitaciones personalizadas con diferentes estilos.

Al salir de la masía la naturaleza nos abre sus puertas para conocer los rincones más mágicos, cascadas y gorgos donde bañarnos en sus aguas.

La cocina creativa se adapta a cada estación del año, preferentemente con productos de cultivo biológico.

### LA PRÁCTICA

#### Secuencia de generación

Llamamos así a la primera práctica del retiro, y consiste en una secuencia de movimientos de los cinco elementos encadenados según la ley de generación, que apoya la nutrición de las energías de un órgano con las de su “órgano madre”. Las zonas reflejas del cuerpo para cada elemento se ponen en acción y son entrenadas para una buena “homeostasis energética” y para preparar la combinación posterior del Yin y Yang.

#### Los sonidos curativos en movimiento

Según la tradición de su creador, el célebre médico Sun Simiao (581-682 a.d.), los elementos residen en órganos, entrañas y meridianos. La emisión de sonido hace vibrar al elemento en estas localizaciones en el cuerpo. Ordenando los movimientos y sus sonidos correspondientes se combinan el Yin –Fuego y Madera– y el Yang –Agua y Metal– en el centro –Tierra–produciendo una unificación completa del ser.



#### Los sonidos curativos en meditación.

En la tercera práctica profundizamos en la armonización; comenzamos con la sonrisa interior para suavizar el organismo y la relación consciente con él, para después emitir del sonido junto a la vibración del color—visualizada para cada elemento –. Y finalizar con una secuencia de mudras –gestos de manos y brazos– que concluyen y completan la armonización de los elementos.

No es necesaria experiencia previa para este taller, pues la práctica puede adaptarse a la capacidad personal .

Jueves 23 a domingo 26 de junio de 2011

**Bis Aura** –Ca la Tona -  
Sta Maria de Besora  
[www.centrebisaura.com](http://www.centrebisaura.com)

