



道

CHI KUNG • QI GONG

Artes Terapéuticas Taoístas

Enseñanza del Dr. Oskar Salazar
Médico y Maestro Taoísta

¿Qué es el Qi Gong?

Qi Gong, pronunciado **Chi Kung**, es un arte terapéutico de origen chino, creado por los grandes sabios taoístas para **fortalecer** el organismo humano en todos sus niveles: **físico, mental y emocional**.

Qi (氣), es la Energía Vital Original.
Gong (功), designa el movimiento de esta energía.

Qi Gong (氣功), es el arte de transformar y equilibrar dicha energía.

Se divide en:

Qi Gong estático

El Qi puro se acumula, nos nutre y nos proporciona la verdadera fuerza interna.

Beneficios

Como técnica terapéutica, forma parte del conjunto de la **Medicina China**, junto con la acupuntura, la farmacopea, la dietética, el masaje...

Aunque la ciencia no ha podido aclarar todavía todos los beneficios que reporta el Qi Gong, los primeros **estudios en Occidente** han demostrado eficaces resultados en:

- El sistema nervioso central y en la regulación del resto de los sistemas.
- El funcionamiento orgánico en general.
- El mantenimiento de articulaciones, huesos, músculos, tendones,... y en la regulación de las estructuras con efectos correctores.

Qi Gong dinámico

El Qi fluye de forma homogénea por todo el cuerpo, elimina a su paso la energía estancada y se produce un profundo equilibrio energético.

Su práctica se fundamenta en:

- Guiar la energía a través de la respiración.
- Guiar la energía a través de la de la atención mental.
- Guiar la energía a través de movimientos internos y externos.

El Qi Gong es un estilo de vida que requiere sinceridad, perseverancia y humildad. Cuando la práctica está impregnada de estas tres virtudes, llega la salud y el despertar.

Además de liberar las tensiones y equilibrar la mente, nos ayuda a mantenernos jóvenes, saludables, tónicos, dinámicos y creativos.

También es beneficioso como:

- Antidepresivo
- Antiestrés
- Relaja los nervios
- Regulariza el sueño
- Equilibra las emociones
- Fortalece el sistema inmunitario, previniendo las enfermedades.

Su práctica te aporta paz interior y claridad mental. Te hace consciente de la felicidad, ayudándote a encontrarte a ti mismo y a disfrutar de una vida con una excelente salud física, emocional y espiritual.

Objetivos

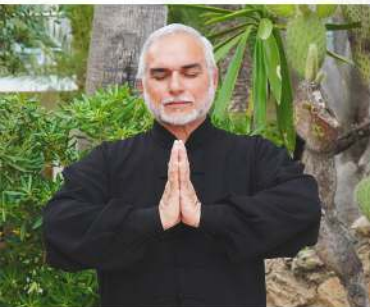
La finalidad de estos cursos es la de integrar, de una manera gradual, los fundamentos del Qi Gong.

Realizaremos un trabajo profundo, interno, encaminado a recuperar nuestra verdadera esencia, nuestra **Naturaleza Original** que se encuentra dormida, latente en nuestro interior.

El Qi Gong no es una gimnasia más, sino una filosofía de vida, un **Arte de Vivir**, que nos permite elevar nuestro nivel de salud y de consciencia.

“La **consciencia** es ser responsable de tus pensamientos, de tus palabras, de tus acciones, de todo lo que le sucede a tu cuerpo y de las intenciones que tienes hacia los demás. Es estar aquí y ahora, siempre en el presente.”

No se trata de un curso aislado, sino de iniciar una andadura en el **camino del Tao**.



Dr. Oskar Salazar

Médico y Maestro Taoísta

Médico de profesión, el Dr. Salazar decidió ampliar sus conocimientos en el campo de la medicina y se trasladó a China. Allí se doctoró, estudiando las técnicas de diferentes Universidades como Pekín, Cantón, Shanghai.

Ávido de un conocimiento más profundo, ingresó en el Monasterio Taoísta del Monte de Wu Dang, donde se especializó en Qi Gong y

Artes Terapéuticas Taoístas.

En la actualidad reside en París, y combina el ejercicio de la medicina con la divulgación de sus enseñanzas, que imparte por diferentes países de Europa como Inglaterra, Alemania, Italia y España.

La enseñanza que el Dr. Oskar Salazar imparte es progresiva, sistemática y clara, basada en la calidad y no la cantidad de conocimientos.

Más que una enseñanza, se trata de un acompañamiento por el camino de una transformación de uno mismo, por el camino del Tao.

道
**Cursos
2020**

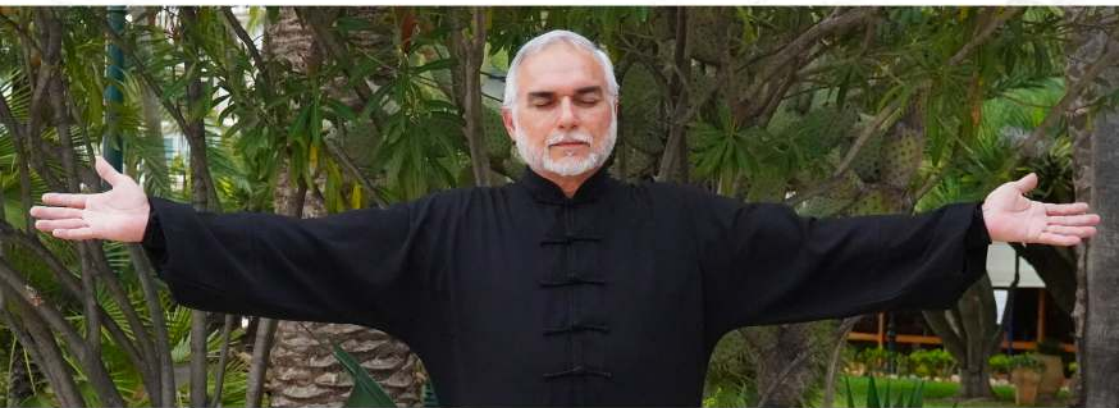
Curso Intensivo

Del 1 al 15 de julio

Seminarios

17, 18 y 19 de enero
13, 14 y 15 de marzo
15, 16 y 17 de mayo
11, 12 y 13 de septiembre
6, 7 y 8 de noviembre

Lugar: Monasterio de Bujedo, a 7 km. de Miranda de Ebro. Burgos.



Más información e inscripciones:

Rosa de la Cruz

Tel. 610 627 767

rosa@eltaodelaconsciencia.com

www.eltaodelaconsciencia.com