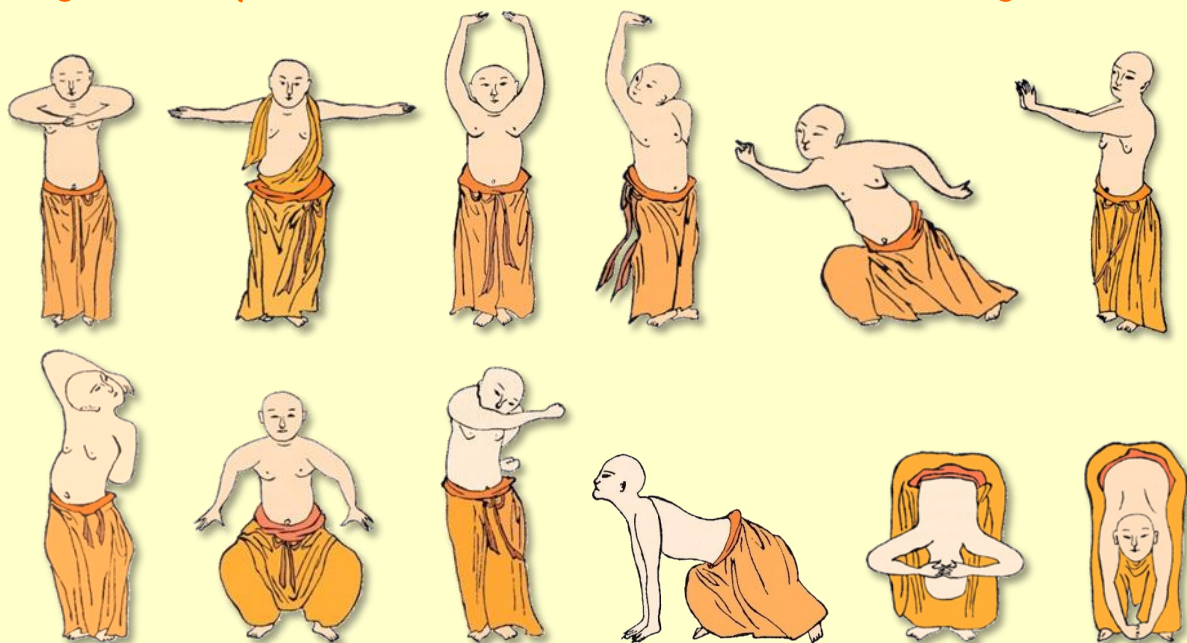


# *Qigong Budista del templo de Shaolin: Yi Jin Jing*

## *12 ejercicios para el fortalecimiento de los músculos y tendones*



La leyenda atribuye a Boddhidharma o Damo, 36º Patriarca del Budismo Mahayana, la creación de ésta serie de 12 ejercicios muy fáciles de realizar que actúan sobre las fascias, músculos, tendones y huesos, aportando fortalecimiento a nivel físico, además de equilibrio energético que aporta calma emocional y mental. Boddhidharma, monje budista, viajó por toda China llevando con él los Tres Sutras para establecerse finalmente en el Templo de Shaolin en la provincia de Henan. Fue el fundador del Budismo Chan, más tarde conocido en Japón como Budismo Zen. Cuenta la leyenda que Boddhidharma se pasó nueve años meditando en una cueva, y durante todo éste tiempo se percató que la falta de movimiento en su cuerpo durante las largas sesiones meditativas le causaban fatiga, dolor y enfermedad. Sus discípulos sufrían las mismas consecuencias y a menudo se quedaban dormidos mientras meditaban. Damo creó ésta serie de movimientos, basados en las posturas del Yoga Indio, en los ejercicios de movilización energética Taoista y en las propias observaciones sobre la motricidad de los animales, con el fin de que los monjes tuvieran un estado saludable.

Damo, cuya leyenda también le atribuye la creación de las artes marciales chinas o wushu, junto a la entera comunidad monacal, practicaban ésta serie de ejercicios después de la meditación y antes de su entrenamiento marcial.

Los 12 ejercicios: Wei Tuo ofrece una ofrenda (I, II y III), Coger una estrella y cambiar la constelación, Estirar a 9 bueyes por la cola, Extender las palmas de la mano como la grulla blanca lo hace cuando despliega sus alas, Los nueve fantasmas esgrimen las espadas, Tres platos caen al suelo, El dragón negro muestra las garras, El tigre salta sobre la presa, Reverencia final para saludar y Mover la cola, son amplios, armoniosos y gráciles y ejercen un efecto terapéutico sobre las áreas

osteomuscular y articular del aparato locomotor, ejerciendo además un efecto benéfico sobre los sistemas: respiratorio, nervioso, digestivo y cardiovascular. Yi Jin Jing actúa a un nivel profundo sobre las fascias y tejido conectivo presente en todo el organismo que forma un soporte por donde se moviliza el Qi, evitando estancamientos energéticos. Las múltiples torsiones, crean fuerzas y contrafuerzas alrededor de los huesos, que activan y estimulan la medula ósea, estos ejercicios son muy indicados para la prevención de la osteoporosis.

Los ejercicios son muy sencillos y fáciles de aprender y cada practicante los adapta según su condición física o edad. En las torsiones cada persona escoge el ángulo de amplitud de giro que le es cómodo, en la postura "caballo" cada uno flexiona las piernas hasta donde puede. Trabajamos siempre a favor del cuerpo porque el secreto es la adaptación.

Se enseña el sistema Qigong Yi Jin Jing publicado por la Asociación de Qigong de la República Popular China. Mediante un riguroso método de análisis e investigación, la esencia de la sabiduría Tradicional Budista ha sido sintetizada con fundamentos de Medicina Tradicional China, Medicina Moderna, Psicología, Ciencias del Deporte y otras materias afines, por lo que actualmente es la rutina de Yi Jin Jing más evolucionada.

**Al finalizar el seminario se entrega Cuaderno de Apuntes + DVD con la serie de ejercicios. Certificado de Asistencia expedido por Bcn wushu guan.**



Templo de Shaolin

**Imparte el Curso Núria Leonelli**, Directora y Profesora de la Escuela de Tai Chi Chuan y Chi Kung: Bcn Wushu Guan. Coordinadora Docente del Curso de Monitores de Qigong organizado por Club Casa Asia. Autora de los libros "Tai Chi Chuan, calidad de vida, arte de Longevidad" y "Chi Kung, fisioterapia para el bienestar emocional y mental" de Fapa Ediciones. Núria ha estudiado con Maestros Nacionales e Internacionales en España, China y Hong Kong.

**Lugar:** Centre d'Esports Ipsi  
Provença, 93-97, interior d' illa. Barcelona.  
(Zona Eixample bien comunicada al lado de la Escuela Industrial).

Metro: Línea Azul 5, Estación "Hospital Clinic"  
Bus: 12, 14, 41, 43, 44, 59 y 63  
Parking: C. Provença

**Fecha:** Sábados 7 y 21 de Febrero del 2009

**Horario:** mañana de 9,30 a 11 y de 11,30 a 13,00 horas

Total: 6 horas lectivas + descansos

**Organiza:** Club CasaAsia [www.casaasia.es/club](http://www.casaasia.es/club) [club@casaasia.es](mailto:club@casaasia.es) Tel. 93 368 08 36

**Colabora:** escuela de Tai Chi Chuan y Chi Kung: **Bcn wushu guan**

**Contacto:** 93 212 47 05 • [wushu.bcn@gmail.com](mailto:wushu.bcn@gmail.com)

**Mínimo 13 • Máximo 20 personas**

**Precio:** 100 € Socios ClubCasaAsia  
Socios Bcn wushu guaN  
Suscriptores Revista Tai Chi Chuan  
Mayores de 60 años  
Menores de 25 años  
135 € Resto (100 euros + cuota socio)

**Inscripción:**

La inscripción se puede hacer por correo electrónico ([club@casaasia.es](mailto:club@casaasia.es)) o por teléfono (93 368 08 36) **antes del 5 de Febrero del 2009**. También puede presentarla directamente en InfoAsia, Av. Diagonal, 373, de lunes a viernes de 10.00 h a 14.00 h y de 16.00 h a 20.00 h o por correo a la dirección siguiente:

InfoAsia  
Av. Diagonal, 373  
08008 Barcelona

El importe del curso deberá abonarse una semana antes del inicio del curso en la cuenta corriente número 2100 3000 12 2201721286 de La Caixa de Pensions, a nombre del curso y de ClubCasaAsia. A continuación, se deberá enviar a Casa Asia (fax 93 368 03 33) una copia del resguardo del ingreso o transferencia junto con el número de DNI y nombre de la persona que asistirá al curso.

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