



El CHIKUNG es la ciencia que cultiva la energía interna del cuerpo que en China se llama Chi. Su practica genera en las personas mayor equilibrio y energía interior, relacionado con las emociones y el cultivo de la paz espiritual. CHI es la energía, el aliento vital, la fuerza que impulsa la materia, el puente entre la materia y el espíritu. KUNG quiere decir el trabajo, la practica o el estudio que requiere tiempo y esfuerzo.

PRACTICAS A REALIZAR EN LA SESION.

Comenzaremos con un CHIKUNG de calentamiento (articulaciones, estiramientos). Luego un CHIKUNG mas interno. HUN YUAN CHIKUNG (principio de la materia), un serie de ejercicios para recuperar el desgaste energético que sufrimos diariamente por causas fisiológicas o emocionales. Luego haremos un practica denominada CHAN SI KUNG (el hilado de seda), son ejercicios en espiral que ayudan a desbloquear canales y articulaciones, reforzando los tendones y músculos, para terminar con una practica taoísta de limpieza de órganos.

