

Introducción al Lohan Qigong

Duración: 2 horas

Objetivo: Brindar una experiencia introductoria al Lohan Qigong, enfocado en la práctica de movimientos, respiración y meditación para mejorar la salud física y mental.

Contenido del Taller:

Parte 1: Introducción y Fundamentos (20 minutos)

- **Historia y Origen de Lohan Qigong:** Explicación del origen de Lohan Qigong, su relación con el Templo Shaolin y la transmisión a través de la Familia Chan.
- **Conceptos Básicos de los Tres Tesoros (Jing, Qi, Shen):** Explicación breve sobre los tres pilares de la práctica: Jing (esencia), Qi (energía) y Shen (mente).
- **Principios de la Medicina Tradicional China (MTC):** Introducción al concepto de Qi y su importancia para el bienestar físico y mental.

Parte 2: Práctica de Movimientos Básicos (40 minutos)

- **Sup Bak Lohan Sau Ji Kung (Manos de los 18 Lohan):** Instrucción y práctica de los movimientos básicos que fortalecen músculos y tendones, mejorando la flexibilidad y circulación de energía
- **Ejercicios de Caminata “Sam Jiao”:** Práctica de caminatas que equilibran los tres Jiao (calentadores) del cuerpo, ayudando a regular las emociones y mejorar la movilidad

Parte 3: Técnicas de Respiración y Auto-Masaje (30 minutos)

- **Técnicas de Respiración Regulada:** Práctica de diferentes métodos de respiración (nariz-nariz, nariz-boca) para activar y equilibrar la energía en el cuerpo.
- **Auto-Masaje en Puntos Clave:** Técnicas de masaje en puntos específicos del cuerpo para aliviar la tensión, mejorar la circulación y equilibrar el Qi.

Parte 4: Meditación Guiada y Cierre (30 minutos)

- **Meditación Lohan Qigong:** Sesión guiada para practicar la concentración mental y la regulación de la respiración, ayudando a calmar la mente y conectar con la energía interna (qigong traducción).
- **Reflexión y Guía para la Práctica Personal:** Recomendaciones sobre cómo continuar con la práctica en casa, ajustando la rutina a las necesidades individuales.

Material Incluido:

- Hoja de ejercicios básicos para continuar en casa.
- Acceso a un video breve de referencia.
- Certificado de participación en el taller.

Este taller está diseñado para introducir de manera accesible los beneficios y prácticas del Lohan Qigong, ofreciendo a los participantes una experiencia práctica y relajante que pueden integrar en su vida diaria.