

## SEMINARIOS

25, 26 y 27 Noviembre de 2011

27, 28 y 29 Enero de 2012

23, 24 y 25 Marzo de 2012

11, 12 y 13 Mayo de 2012

del 27 junio al 2 de julio de 2012

28, 29 y 30 de Septiembre de 2012

23, 24 y 25 de Noviembre de 2012

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@amigosenelcaminodeltao.com](mailto:rosa@amigosenelcaminodeltao.com)

[www.eltaodelaconsciencia.com](http://www.eltaodelaconsciencia.com)

## ARTES TERAPÉUTICAS TAOISTAS

# QI GONG

( Chi Kung )

ENSEÑANZA DEL **Dr. Oskar Salazar** MAESTRO TAOISTA

## ¿Qué es el Qi Gong?

**Qi Gong**, o **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**.

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.

**Qi**, es la Energía Vital Original.  
**Gong**, designa el movimiento de esta energía.

**Qi Gong** es el arte de transformar y equilibrar dicha energía.

Se divide en:

### Qi Gong estático

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

### Qi Gong dinámico

El Chi 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 intención
- Guiar la energía a través de movimientos internos y externos

## 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 misteriosos beneficios que reporta el **Qi Gong**, sí se puede decir que 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, músculos, tendones.... y en la regulación de las estructuras con efectos correctores.

Además de prevenir las tensiones y equilibrar la mente, nos ayuda a mantenernos:

- Jóvenes
- Saludables
- Tónicos
- Dinámicos

También es beneficioso como:

- Antidepresivo
- Antiestrés
- Relaja los nervios
- Regulariza el sueño
- Regulariza el sistema digestivo
- Equilibra las emociones

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 seminarios es la de integrar, de una manera gradual, los fundamentos del **Qi Gong**.

Establecer los fundamentos correctamente es fundamental para el aprendizaje.

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**.

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

## A quién va dirigido

A todas aquellas personas que estén interesadas en conseguir la salud y la calidad de vida y humana que todos buscamos.



## Dr. Oskar Salazar

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 Chi Kung 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 en 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.