

ENCUENTROS INTENSIVOS DE APRENDIZAJE Y PRACTICA
DE ARTES DE CULTIVO INTERNO Y DE SABIDURÍA ORIENTAL

RETIRO del 7 al 10 de Septiembre de 2017

老虎功

“Qigong del Tigre Venerable”

El **Qigong del Tigre Venerable**, proveniente de la tradición chamánica-taoísta de la Montaña de Emei [峨眉山], es una práctica única y potente diseñada para reforzar y reafirmar la buena salud e intensificar nuestra conexión energética y espiritual con la energía universal.

En este taller aprenderemos y realizaremos los primeros movimientos de la forma de Qigong del Tigre Venerable, llegando previsiblemente a cubrir entre 1/3 y la mitad de la serie completa, según la dinámica grupal y decisión del profesor al respecto.

Para cada uno de los Ejercicios del Tigre que aprendamos también comentaremos respecto a la respiración, visualización, principio alquímico interno, aplicación médica, etc, siendo muchas de estas enseñanzas cuestiones que no pueden verse a simple vista, sino que han de ser transmitidas discursivamente. También entraremos en la aplicación marcial de alguna de las formas.

Complementariamente a la temática y práctica principal comentada realizaremos diversos **Estiramientos Qigong de Canales o Meridianos** ejercicios suaves de apertura y estiramiento de canales energéticos y de varias articulaciones corporales, para promover la circulación y evitar el estancamiento.

Adicionalmente realizaremos alguna práctica de Qigong Estático o Meditación de Pié (Zhan Zhuang [站桩] o de Meditación Sedente, también de la tradición taoísta-chamánica de Emei.

En general los Calentamientos y Preparación de la Práctica del Qigong del Tigre serán realizados con la “Danza del Corazón”, y los cierres con la Rutina de Masajes Faciales de la tradición de Emei, ambos ya conocidos por muchos de los asistentes.

ORGANIZACIÓN Y HORARIOS:

Programa de Actividades

JUEVES DIA 7:

- **17:00 – 21:00.** Llegada (sin prisas) y asignación de habitaciones. Tiempo Libre.
- **19:30 – 21:00.** Presentación y Prácticas.
- **21:30 – 22:30.** Cena.
- **OPCIONAL O EN CONTINGENTE 22:45 – 23:45:** Reunión de presentación de asistentes y explicaciones de Enseñanzas Clásicas Taoístas.

VIERNES DIA 8 Y SABADO DIA 9:

- **06:15 – 06:45.** Habrá infusiones, polen, fruta y frutos secos disponibles.
- **07:00 – 09:00.** Estiramientos Qigong, Meditación y práctica del Qigong del Tigre. No haremos descansos.
- **09:15 – 10:00.** Desayuno y descanso.
- **10:30 – 13:30.** Qigong del Tigre y Clases (teóricas) de Sabiduría Taoísta. Haremos descanso breve.
- **13:30 – 14:30.** Tiempo propio o repaso de partes que lo requieran.
- **14:30 – 17:30.** Almuerzo y descanso.
- **17:30 – 20:30.** Qigong del Tigre y Explicaciones Teóricas. Haremos descanso breve. Repaso de Estiramientos y Qigong Estático.
- **20:30 - 21:00.** Tiempo libre.
- **21:00 – 22:00.** Cena.
- **22:15 – 23:30 (o más):** Reunión para Explicaciones, Preguntas y Respuestas.

DOMINGO DIA 10:

- **06:15 – 06:45.** Habrá infusiones, polen, fruta y frutos secos disponibles.
- **07:00 – 09:00.** Estiramientos Qigong, Meditación y práctica del Qigong del Tigre. No haremos descansos.
- **09:15 – 10:00.** Desayuno y descanso.
- **10:30 – 13:30.** Qigong del Tigre y Clases (teóricas) de Sabiduría Taoísta. Haremos descanso breve.
- **13:30 – 14:00.** Tiempo propio o repaso de partes que lo requieran.
- **14:00 – 15:30.** Almuerzo.
- **15:30 en adelante.** Recogida de habitaciones y salida de regreso a casa.

A CONSIDERAR: De modo adicional al Encuentro, los asistentes que lo deseen podrán estar una noche más en hotel y cenar y/o desayunar opcionalmente abonando al hotel directamente los servicios extras.

OBSERVACIONES:

Todos dos horarios son aproximados y podrán sufrir algunas variaciones según necesidades organizativas y según la dinámica de las clases en sí.

Es conveniente ropa cómoda para las diversas prácticas. Considerad que por tratarse de zona montañosa puede refrescar por la noche o la madrugada. Se podrán usar zapatillas adecuadas para practicar o practicar descalzo, pero el suelo no es de madera. Se aconseja calzar zapatillas de práctica o calzado deportivo en caso de que se enfríen los pies.

Quien lo desee se puede traer esterillas para el suelo, cojines y elementos afines.

Recomendable tener cuaderno para tomar notas propias.

Unos días antes del encuentro se enviará información de por dónde entrar con los coches y zona a aparcar.



Foto del Maestro Wu, heredero directo de este linaje de práctica

CURSO IMPARTIDO POR:

Francisco Romero Pacheco

Profesor de Qikung, Taichichuan, Baguazhang y otras Disciplinas Orientales
Terapeuta de Medicina Tradicional China
Consultor de Ba Zi, Feng Shui, I Ching, y Prospector de Biohabitabilidad