

TALLER DE CHIKUNG **CON AURORA NAVARRO MARCO**

**SABADO 22 DE JULIO 2023 DE 10,30 A 14 H Y DE 4,30 H A 20 H
C/ ARQUIMEDES 14. GALAPAGAR (28260) MADRID**

CHIKUNG significa “trabajo (kung) de la energía (chi).”
Somos seres compuestos de cuerpo, mente y emociones y la energía lo recorre todo, el cuerpo, la mente y las emociones.
Somos seres integrales, a mi parecer, cada parte de nosotros, material o inmaterial está conectada entre si y lo que afecta a una parte de nuestro yo tiene consecuencias en todo lo demás.



El chikung es una gimnasia integral e integradora que une al cuerpo con la mente y las emociones a través de la respiración, de unos movimientos lentos y conscientes, del contraste de fuerzas y de unas tablas que propician la calma, la armonía y el bienestar.

Tiene su base en la MTC (Medicina Tradicional China) y sus cinco elementos (Tierra, agua, fuego, madera y aire) y en su concepción que la enfermedad es siempre un desequilibrio del Chi. Por eso es tan importante “prevenir” la enfermedad teniendo al “chi” en constante movimiento fluido con los ejercicios.

Con la música lo acercamos a una danza, a un fluir con la naturaleza, que respira con nosotros y nos acompaña en el movimiento. Por eso es tan importante practicar al aire libre.

Empezaremos con unos ejercicios de movimiento para conocernos y presentarnos, luego un calentamiento general y otro específico de chikung.

Después haremos “el vacío” que es una práctica de meditación, en la que nos paramos a comprobar, a “chequear” nuestro cuerpo, nuestra respiración, nuestra mente y nuestras emociones, disponiéndolas para en aprovechar al máximo la sesión.

Después entraremos ya en alguna tabla específica, como la Tabla de los Animales (la grulla, el tigre etc) Esta tabla es una “Forma” (que así se llama a las series de ejercicios de chikung, como en kung Fu se denomina “Tao”) milenaria, basada en la observación directa de los animales. Con ella, los chinos descubrieron que, con su práctica, se desarrollaban algunas cualidades de estos seres vivos en nosotr@s, ayudándonos a mejorar o a preservar la salud. Cerraremos la sesión con un automasaje tuina.

Aurora Navarro es licenciada en Derecho y Arte Dramático por la RESAD y Monitora de Chikung por la FGKF con el Maestro Julio Alonso de Sanuk Salud. Practica Chikung desde el año 2003 y considero que esta actividad me ha cambiado la vida en cuanto a la propiocepción, autoanálisis, gestión de las emociones, concentración y mejora de su salud física y mental.