

# CURSO INTENSIVO DE AUTO-REGENERACIÓN BIOENERGÉTICA

## Presentación e introducción:

-El objetivo de este curso es el de transmitir un conocimiento teórico y práctico, basado en los principios y fundamentos de la Medicina tradicional China y diferentes prácticas taoístas ancestrales, originadas en las llamadas Artes Marciales chinas, que permiten a quienes las realizan, recuperar el equilibrio perdido y la armonización tanto espiritual como psíquica o mental, y corporal o física.

-Este curso va pues dirigido a todas las personas que quieran o precisen curarse de alguna enfermedad, como también a aquellas que quieran o precisen fortalecer e incrementar su nivel "energético", ya que está sobradamente demostrado que con dichas prácticas no solamente podemos restablecer el equilibrio perdido, manteniendo un estado óptimo de salud en todos sus aspectos psico-físicos, sino que también podemos preservar y fortalecer las actuales condiciones vitales, prolongando y mejorando nuestra calidad de vida personal.

-Es un curso para "Guerreros Pacíficos"; Guerreros no solo porque en sus fundamentos se hallen el ejercicio y la practica de las más nobles artes marciales chinas, orientadas en la captación, manejo y uso de la energía universal (Chi), sino que en su desarrollo se plantea la lucha y la aniquilación del enemigo interno causante de los males que nos afligen. Y Pacíficos porque conllevan deshacernos de los aspectos de ira, ofuscación y de agresividad que pudiésemos albergar con nuestro entorno, armonizando con el medio ambiente y lograr el desarrollo de la quietud interior.



## Contenido:

-Aprendizaje y control de la respiración abdominal, junto con otros ejercicios de canalización y dirección de la respiración. Un uso correcto de la respiración favorece el restablecimiento del equilibrio energético, la calma y la concentración.

-Iniciaciones y diversas prácticas meditativas, taoístas y budistas. Un uso correcto de las posiciones corporales (Posturas), de los gestos adecuados de las manos (Mudras) y de los distintos estados de conciencia necesarios en cada momento de las practicas, favorece la armonización, la captación y el carácter acumulativo de las mismas.



-El Brocado de los Ocho; Técnicas de auto-masaje taoísta preparatorios para el desbloqueo de determinados canales y órganos corporales que favorecen la prevención y el tratamiento de ciertas dolencias físicas, a la par que preparan el organismo para una circulación interna de la energía de forma adecuada.

-Ejercicios Calisténicos Jan; antigua gimnasia china que sirve para armonizar la respiración, reforzar músculos y tendones y para vigorizar los órganos internos. En ellos se unifica el movimiento con la respiración, determinados sonidos curativos, la concentración y redirección de la energía vital (Chi), en determinadas partes o zonas del cuerpo. Ayuda al desbloqueo y a la liberación de malas energías (Yin), como el cansancio, la desidia o la pereza.

-Enseñanza y práctica del Way Tan Kong; El trabajo del elixir exterior es un sistema de ejercicios mantenidos en secreto en China a manos de los mejores maestros taoístas y de Artes Marciales chinas hasta el año 1976 en que fue enseñado al público por el Gran Maestro Chang Chi Tong con el propósito de que sirva de beneficio para las gentes de todo el mundo. Es conocido también con el nombre de "Pacífico Kung Fu".

Favorece la mejora de la circulación sanguínea, la relajación muscular y el llenado de los órganos internos de energía vital (Chi), libera del stress, cura de numerosas enfermedades y mejora el estado de salud en general. Es un sistema específico para la captación y la percepción de la energía universal original.

-Enseñanza y practica del Kung Chi Kuen o forma para el trabajo del Chi, es una de las formas tradicionales chinas del desarrollo y potenciación de la energía vital de efectos y resultados inmediatos, altamente curativos. Estos ejercicios son conocidos también con los nombres de Qi Gong o Chi Kung, y están fundamentados en la medicina tradicional china.

-Preparación y calentamiento articular con ejercicios tradicionales chinos, y teoría y practica de las posiciones básicas de desplazamientos. Esto nos servirá para asentar las bases para poder movernos adecuadamente de forma armónica con nuestro ritmo respiratorio.



-Teoría y práctica del Tai Chi Chuan, que aunque está fundamentado en la práctica del más puro arte marcial chino, pertenece a la vertiente de las escuelas internas (Nei Chia) también llamadas "Blandas", actualmente está muy extendido por todo el mundo y sus beneficios son de sobra ponderados por todos sus practicantes, especialmente los de mayor edad. Realmente es un arte que permite, no solo recuperar la salud y mantenerla en unos niveles óptimos, sino que nos permite llegar a experimentar la meditación en movimiento a la par que nos moviliza la energía vital por todo el cuerpo y por los diferentes órganos. Aprenderemos una sencilla forma de tan solo 20 movimientos, que nos hace renovar el Chi de todos los órganos vitales.

## Conclusiones:

En este curso intensivo de auto-regeneración energética, el trabajo va dirigido a los tres aspectos esenciales del Ser Humano; cuerpo, mente y espíritu, liberándonos de las energías negativas (Yin) que hallamos acumulado en nuestro organismo, desbloqueando los canales y capacitándolos para una correcta absorción de energías positivas (Yang), devolviéndonos el equilibrio perdido y favoreciendo nuestra concentración y atención para poder en principio captar, luego acumular y seguidamente movilizar la energía vital y universal, permitiendo así encontrarnos en un estado de armonía física, de calma mental y de paz espiritual al reencontrarnos de nuevo con nuestro verdadero ser. Ayudándonos a nosotros mismos a recuperar nuestra salud integral.



## Impartido por:

**Ninge Toyon Dorje Yiktén Gompo (Daniel) Lama de la tradición Nangpa, cabeza del linaje Karma-Tao, fundado por el Venerable Lama Karma Yetshe Yiatso (cuyo nombre significa: acción del oceano de la sabiduría) en la tradición Karyugpa, conocido también como Tian-Xin-Sze (el sabio del campo de la voluntad) en la tradición Taoista.**

**Maestro Astrólogo, de Artes Marciales Chinas y de Meditación, con más de 29 años dedicados a la investigación, prácticas, consultas y enseñanzas Actualmente, dirige el centro de retiro "Gompa de Maitreya" ubicado en la Axarquía de Málaga, en Venta Baja (junto a la Sierra de Alcaucín) Finca La Maña**

## Programa y horarios:

9 a 10 AM- Recepción y formalización de inscripciones.  
10 a 10,30 AM-Breve exposición introductoria de presentación.  
10,30 a 11 AM-Iniciación aprendizaje de Técnicas respiratorias.  
11 a 11.30 AM-Iniciación practica de diversas técnicas de Meditación.  
11,30 a 12 AM- El Brocado de los Ocho, practica de Automasaje taoísta.  
12 a 12,30 PM- Descanso.  
12,30 a 1PM-Ejercitación práctica de Calistenia Jan.  
1 a 2 PM- Teoría y practica de Way Tan Kung.  
2 a 5 PM- Descanso comida.  
5 a 6 PM- Meditación y enseñanza teórico y práctica de Chi-Kung.  
6 a 6,15 PM- Descanso.  
6,15 a 6,45 PM- Preparación articular, posiciones básicas y calentamiento con ejercicios tradicionales chinos.  
6,45 a 8 PM- Meditación y enseñanza teórico práctica de Tai-Chi.  
8 a 8,30 PM- Meditación y clausura.

**\*Nota-** todos los asistentes deberán proveerse de ropa cómoda y calzado adecuado tipo zapatillas cerradas o tenis deportivos, así como un cojín cómodo para meditación.

## Organiza:

**Fecha:**

**Lugar:**

## Dirección:

## Información e Inscripciones:

**Coordinación- Isabel (Lacho Drolma)**

**Mov. 622 04 84 44**

**e-mail:**

**[lachodrolma@guerrerosdemaitreya.es](mailto:lachodrolma@guerrerosdemaitreya.es)**

**Daniel (Yikten Gompo)**

**e-mail:**

**[yiktengompo@guerrerosdemaitreya.es](mailto:yiktengompo@guerrerosdemaitreya.es)**

# AUTO-REGENERACION BIOENERGETICA



Impartido por:



**YIKTEN GOMPO**  
**Maestro Astroterapeuta**