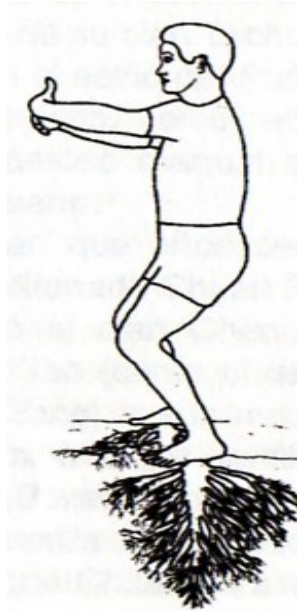


## TAN TIEN CHI KUNG

El fundamento de la vitalidad, la salud, la longevidad y la consciencia.



Se puede decir que el Tan Tien Chi Kung es una de las prácticas taoístas más importantes para el desarrollo de la energía vital (chí), por medio de la cual podemos mejorar nuestra salud, lograr la longevidad en plenitud de facultades y alcanzar niveles más elevados de consciencia a través de la apertura de los Tres Tan Tiens (Campos del Elixir).

El Tan Tien es la reserva de energía del cuerpo humano, es el lugar en donde podemos almacenar la energía que generamos, recolectamos y absorbemos a través de la práctica del Chi Kung y la meditación. Si esta energía es almacenada en el Tan Tien, se puede utilizar posteriormente, sino, esta energía (chí) se disipa y no se puede utilizar.

Los seres humanos tenemos una presión de aire constante en el interior de nuestro cuerpo (libras por pulgada cúbica). Con la práctica del Tan Tien Chi Kung, aprendemos a desarrollar esta presión de chí para fortalecer nuestros órganos y fascia, el sistema circulatorio, el sistema linfático, el sistema nervioso y el sistema endocrino se activan y la sangre, medula espinal y hormonas fluirán más fácilmente, quitándole así trabajo al corazón.

Para abrir los centros de energía de los Tres Tan Tien (los tres plexos: pélvico, cardíaco y superior), se utiliza la energía que hemos generado, recolectado y absorbido en el Tan Tien, lo cual es de vital importancia, ya que ésta es nuestra verdadera fuente de energía que nos permite abrir el corazón y abrir nuestros centros superiores a la experiencia del éxtasis curativo y regenerador.

El Tan Tien Chi Kung, es la base para la práctica del “Chi Kung Camisa de Hierro”, la “Estructura Interna del Tai Chi”, el “Enraizamiento”, la apertura de la “Órbita Microcósmica”, así como de la práctica de las Artes Marciales en general.

## **OBJETIVOS**

- ☯ Aprender como identificar y evitar las fugas de la energía vital.
- ☯ Aprender a almacenar y cultivar la energía vital en el Tan Tien Inferior para lograr una mayor vitalidad.
- ☯ Desarrollar la habilidad de transformar las emociones negativas en energía vital.
- ☯ Aprender el Arte del Enraizamiento (la habilidad de ser inamovible, física y emocionalmente).
- ☯ Alcanzar la longevidad en plenitud de funciones.

## **DIRIGIDO A:**

- ☯ Toda persona interesada de cualquier edad, a mejorar su calidad de vida.

**“Tan Tien Chi Kung, es el fundamento de la vitalidad en el sistema Taoísta.”**