

# curso: lu jong

## lu jong qigong tibetano

Lu Jong es un sistema de fortalecimiento físico y autocuración procedente del Tibet. Sus cimientos se forjan en la tradición chamánica mongol del Bon, la tradición tántrica Vajrayana así como en los fundamentos de la medicina tradicional tibetana.

Fue una enseñanza secreta que se transmitió oralmente de maestro a discípulo en el seno de los monasterios tibetanos y solo muy pocos monjes fueron los escogidos para aprenderla. A pesar de los cambios políticos las enseñanzas han sobrevivido hasta nuestros días.

Lu significa “cuerpo” y Jong “entrenamiento o transformación”. Además de una práctica que aporta vigor y fuerza, Lu Jong es un proceso para limpiar el cuerpo físico que es el soporte de la mente. De hecho, es el primer paso del camino que conduce a la Vacuidad o Gran Vacío.

## aprendizaje de la serie de los 5 elementos

La serie de los cinco elementos es la práctica básica de Lu Jong. Consiste en cinco ejercicios que alimentan y armonizan las cinco energías básicas o cinco elementos:

- . El ganso salvaje bebe agua
- . El yak mueve la cabeza
- . El caballo salvaje se pone a dormir
- . El halcón vuela en el viento
- . La montaña nueva se eleva

La práctica de cada uno de estos ejercicios finaliza con 3 respiraciones profundas que expulsan el aire de desecho.

Los ejercicios son estiramientos suaves y fluidos en movimiento continuo que en ningún caso ejercen tensión ni gesto brusco o forzado. Los movimientos siguen la respiración natural y están conducidos por la atención plena y continua

Cuerpo y mente se integran en un único movimiento sanador. El propósito no es la perfección sino disfrutar sintiendo el caudal de energía que fluye por el cuerpo aportando energía y vitalidad.

La serie de ejercicios se realiza siguiendo el orden establecido en un ciclo completo que tiene una duración de 12 minutos aproximadamente. La serie de 5 elementos es fácil de aprender y practicar correctamente y es apta para todas las personas porque la pueden adaptar según su condición física.

## beneficios para la salud

Los efectos que desprende la práctica de Lu Jong son extraordinarios e incontables. Con la práctica diaria el cuerpo se vuelve fuerte y vigoroso. Su entrenamiento fortalece el sistema autoinmune.

Los estiramientos son benéficos porque liberan tensiones emocionales cristalizadas en el área de la columna vertebral y espalda. Por consiguiente, relajan el sistema nervioso dado que reducen el estrés y ansiedad. Además, mejoran la respiración abdominal y contribuyen a recuperar la capacidad de sentir el propio cuerpo. La práctica de Lu Jong aporta calor corporal. Y regulariza las funciones de los

órganos internos. Por último, Lu Jong activa la capacidad autosanadora del cuerpo y favorece los procesos curativos. El practicante se mantiene en forma y joven augurando una vida larga y feliz.



LU JONG

Imparte el curso **Dra. Daphne Nieto Ferrer**

Sinóloga. Acupuntora y Ph. MD Medico de Medicina y Cirugía. Profesora de acupuntura clásica. Directora y propietaria del Centro de Terapias Orientales en Barcelona y Panamá.

Profesora de Lu Jong

<https://lujong.org/find-your-teacher/>

### **material pedagógico**

Se entregan 2 videos mp4 de la serie de ejercicios, cuaderno de apuntes pdf completo y presentación gráfica del sistema.

Datos del curso

### **Fecha y horario**

sábado, 11 Marzo 2023

De 10:00 a 13:30 con descanso de 15 minutos

### **Instalaciones**

Campus Universitat de Barcelona ESPORTS UB

Sala de actividades dirigidas de 350m2, muy amplia, luminosa y aireada, para mantener la distancia de seguridad. Vestuarios y taquillas disponibles. Siempre que el tiempo lo permita la práctica se realizará en el exterior: un campo de tiro con arco enorme.

Avenida Diagonal, 695-701 08028 Barcelona

Bus: 67 Metro: Línea3, Estación Zona Universitaria

Parking Gratuito en las instalaciones. Se aconseja acudir con vehículo propio.

Coordenadas Google Maps pincha **aquí**

**Cuota participación:** 60€

Reserva plaza sin compromiso completando el formulario de preinscripción

Completar preinscripción

Tu nombre (requerido)  Por favor, deja este campo vacío.

Apellidos (requerido)

DNI o Nie (requerido)

Fecha de nacimiento (requerido)

Población (requerido)

Email (requerido)

He leído y acepto las condiciones legales y política de privacidad

CD Instituto Qigong con cif G-55095509, tiene la finalidad de gestionar tu consulta a través de la página web y mantenerte informado sobre nuestras actividades qigong. Al aceptar consientes el tratamiento de tus datos para la finalidad indicada. Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición a través del correo electrónico: [info@institutoqigong.com](mailto:info@institutoqigong.com)