# Chi Kung

Chi Kung es el Trabajo interno del Tai Chi

Chi Kung de la Paz interior, es una metodología estructurada cuyo objetivo es sentir, dominar y conocer la vida en todo el cuerpo, reforzada por los movimientos efectuados con el cuerpo en reposo, acompañada por la respiración y la concentración. Aprender a sentir, desarrollar, aumentar y hacer circular la energía vital en nuestro cuerpo.

Talleres de Chi Kung y salud (personalizado)

Los ejercicios nos dan seguridad al enraizarnos en la tierra. Nos dan poder al regenerar la estructura ósea; nos abren a la consciencia al abandonar la mecanicidad y habitar el cuerpo.
La queja de los diferentes músculos que no utilizamos habitualmente se siente pronto. El trabajo consiste en ir relajando músculos y tendones, liberando de bloqueos la circulación del Chi. Los cambios son internos, tienen lugar en órganos y músculos. Canalizar y materializar, expresar la energía que sentimos para que no se bloquee en el interior. Es un camino de implicación en una energía amorosa, de suavidad, paz y vitalidad, distinta de si utilizamos la fuerza muscular. (Inteligencia del Ser, energía sobre la fuerza.... Principio Taoísta)
Beneficios de Chi Kung: Liberar bloqueos y contracturas; fortificar músculos y tendones; mejora respiración y funciones respiratorias; mejora digestión, tránsito y circulación sanguínea; corrige problemas de columna; estimula los riñones; mantiene el cuerpo en forma y el sistema nervioso fuerte y joven; alivia stress y sosiega cuerpo y espíritu.
¿ Quieres sentir paz interior.... practica Chi Kung

Contacta con Bertrand Hamel: info@pensamientoconductor.com

Chi Kung de la Mujer, metodologia de Bertrand Hammel
La primera semana de julio 2007, el maestro Bertrand Hammel impartió en el centro Tai San de Tres Cantos su “Chikung para la mujer”. Un seminario que va por su segunda edición y que reunió a un grupo de mujeres de edad heterogénea para trabajar sobre la conciencia de su cuerpo tanto en el plano físico, como en el social y emocional.
El objetivo de esta nueva convocatoria era abrir la puerta al conocimiento de la verdadera naturaleza femenina. La garza, la serpiente o el dragón, animales simbólicos de la cultura China sirvieron a Hammel para exhibir diversas formas de movimientos combinados que trataban de asentar y unir a la mujer a la tierra y a tomar conciencia plena de su cuerpo y también a cuestionar desde su psique los comportamientos más corrientes dentro de nuestra sociedad.
Una parte importante del seminario fueron las charlas y debates dirigidas por Hammel. El maestro fue abriendo un amplio temario sobre enfoques culturales y criticas que se completaron con la experiencia personal de las participantes que revisaron en profundidad temas tales como el parto, las relaciones informativas entre grupos de mujeres, la relevancia de las hormonas, la educación infantil, la sociedad sexista, el papel del Estado y de la mujer en la sociedad medicalizada, la medicina alopática y ventajas e inconvenientes de la medicina natural, etc.
Durante cinco días, Bertrand fue descorriendo la celosía de los tabúes , de los sentimientos femeninos, de las normas “contra natura” de muchas sociedades avanzadas o en subdesarrollo. Para ello contó con el apoyo fundamental de varias obras escritas por mujeres entre las que cabe destacar las de Casilda Rodrigañez y su revolucionaria dialéctica sobre “el hecho femenino” que pone en solfa a la cultura imperante de nuestros días.
Concha Herrera,alumna del curso de Bertrand Hamel `ChiKung para la mujer'