



# Ba Duan Jin (Ocho Piezas de Brocado) y Wu Qin Xi (Juego de los Cinco Animales)

## Ficha breve

- **Programa formativo:** Cursos de iniciación
- **Área de conocimiento:** Otros
- **Metodología:** Presencial
- **PVP:** 220.00€
- **PVP Miembro PR:** 120.00€



## Presentación del curso

### Descripción:

## Ba Duan Jin (Ocho Piezas de Brocado)

Las “Ocho Piezas de Brocado” o Ba Duan Jin, es el método Daoyin más difundido, así como el que ha tenido la mayor influencia en el desarrollo de las técnicas Daoyin. Su transmisión empezó durante la Dinastía Song. Se distinguen distintos tipos de Ba Duan Jin: en posición sentada o de pie, civil o marcial, y de estilo Shaolin o de estilo Taiji. Se trata de un método muy apreciado tanto por los expertos como por la población general.

La forma actual de Ba Duan Jin en posición de pie está fijada normalmente en ocho movimientos:

- Sostener el cielo con las manos para regular el Triple Calentador.
- Separar los pies y estirar los brazos, como tensando un arco para disparar.
- Levantar un brazo para regular Bazo y Estómago.
- Mirar hacia atrás para aliviar fatiga y lesiones.
- Balancear la cabeza y la cola para liberar el Fuego del Corazón.
- Estirar las manos hasta agarrar los pies, para fortalecer el Riñón y la zona lumbar.
- Cerrar los puños con ojos bien abiertos para aumentar la fuerza.
- Rebotar siete veces sobre los talones para alejar todas las enfermedades.



## Juego de los Cinco Animales

El “Juego de los Cinco Animales” es uno de los métodos de Qigong para la Salud y de Gimnasia Terapéutica China con más antigüedad de transmisión en el pueblo chino. Se compone de cinco movimientos que imitan los del tigre, el ciervo, el oso, el mono y el pájaro. También se conoce como

“Qigong de los Cinco Animales”. Según su historia, éste método fue creado por un famoso antiguo médico chino llamado Hua Tuo que vivió a finales de la Dinastía Han del Este (entre los años 145 y 208, aproximadamente). Hay constancia de que Wu Pu, discípulo de Hua Tuo y practicante de Wu Qin Xi, a los 90 años de edad conservaba aún la audición, la vista y la dentadura.

### Wu Qin Xi (Juego de los Cinco Animales)

La investigación médica moderna demuestra que, como forma de Qigong para la Salud, el método Wu Qin Xi no solo tonifica y flexibiliza los músculos y tendones del cuerpo, sino que también es beneficioso para las funciones del corazón y los pulmones, mejora el aporte de oxígeno al miocardio, fortalece la capacidad de eyección del miocardio, y promueve la regulación y el equilibrio de los tejidos y órganos del cuerpo.



**Idioma:** Chino y traducción al español

**Programa:**

**Jueves 13.06**

09:30 - 09:40 Inauguración del curso

09:40 - 11:30 Curso de las "Ocho Piezas de Brocado para el Cultivo de la Vida" (Yang Sheng Ba Duan Jin) con el Dr. Shen Xiaodong.

11:30 - 12:00 Pausa

12:00 - 14:00 Curso del "Juego de los Cinco Animales" (Wu Qin Xi) con la profesora Zhang Mengshan.

## **Viernes 14.06**

09:30 - 11:30 Curso de las "Ocho Piezas de Brocado para el Cultivo de la Vida" (Yang Sheng Ba Duan Jin) con el Dr. Shen Xiaodong.

11:30 - 12:00 Pausa

12:00 - 14:00 Curso del "Juego de los Cinco Animales" (Wu Qin Xi) con la profesora Zhang Mengshan.

## **Sábado 15.06**

09:30 - 11:30 Revisión de las "Ocho Piezas de Brocado para el Cultivo de la Vida" (Yang Sheng Ba Duan Jin) con el Dr. Shen Xiaodong.

11:30 - 12:00 Pausa

12:00 - 14:00 Ceremonia de entrega de los diplomas del curso. Demostración de Qigong por parte de los alumnos.

**Duración del curso:** 15 horas

**Dirigido a:** todos los interesados

Lugar:	ESMTC Barcelona Gran Vía de Carlos III, nº 64-66 Barcelona
Fechas:	13, 14 y 15 de Junio
Horario:	de 09:30 a 14:00 horas

**Profesores:**





El **Dr. Shen Xiaodong**, médico de cabecera de Medicina Interna en MTC, máster de especialidad en Rehabilitación Yangsheng (Cultivo de la Vida) de Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, trabaja en Shanghai Qigong Research Institute afiliado a Shanghai University of Traditional Chinese Medicine. Es miembro del Comité de Expertos en Rehabilitación Yangsheng de MTC y Medicina Occidental Integradas de Shanghái; secretario del Comité Académico de la Asociación de Qigong para la Salud de Shanghái; discípulo del antiguo linaje taoísta chino del método para la longevidad Hui Chun Gong, "Retorno a la Primavera"; instructor nacional de deportes sociales (Qigong para la Salud); e instructor senior (nivel 3) de nutrición en la municipalidad de Shanghái.

El Dr. Shen Xiaodong se ha dedicado durante más de diez años a la investigación y la práctica de Cuidados Físicos de MTC, Rehabilitación a través de Qigong, Dietoterapia y Nutrición. Ha publicado más de diez artículos sobre estas especialidades, además de más de quince artículos sobre Cultivo y Preservación de la Salud (Yangsheng Baojian). Ha sido responsable o participante en numerosos estudios para la Comisión de Educación, el Departamento de Salud, y la Comisión de Ciencia y Tecnología de Shanghai, así como para la Administración General de Deportes de China.

Actualmente participa en el programa de formación de especialistas de reserva en MTC de la Shanghai University of Traditional Chinese Medicine. Ha practicado y estudiado en profundidad los Cuidados Físicos de la MTC, y la Rehabilitación Yangsheng a través de métodos de Qigong clásicos como Hui Chun Gong (Retorno a la Primavera), Yangsheng Ba Duan Jin (Ocho Piezas de Brocado para el Cultivo de la Salud), Yannian Liu Zi Jue (Seis Sonidos para la Longevidad), Jingdian Yi Jin Jing (Método Clásico de Transformación de Músculos y Tendones), Fangsheng Wu Qin Xi (Juego de los Cinco Animales), y Jianhua Taijiquan (Tai-Chi simplificado), entre otros.



La **Dra. Zhang Mengshan**, máster en Medicina, es lectora en Shanghai University of Traditional Chinese Medicine. Es licenciada en la especialidad clínica de Medicina China y Occidental por SUTCM, siendo miembro del equipo universitario de Artes Marciales durante sus estudios. Ha participado en numerosas competiciones nacionales en representación de SUTCM y ha sido ganadora en los Campeonatos Universitarios Nacionales de Deportes para la Salud de Taijiquan (Tai-Chi), Wu Qin Xi (Juego de los Cinco Animales), Ba Duan Jin (Ocho Piezas de Brocado), Yi Jin Jing (Clásico de Transformación de Músculos y Tendones). También ha representado a SUTCM en Japón como estudiante en un intercambio sobre Taijiquan.

Actualmente Zhang Mengshan es responsable de los cursos de Taijiquan (Tai-Chi), Wu Qin Xi (Juego de los Cinco Animales), Wu Long (Danza del Dragón), entre otros cursos de Deportes Tradicionales para la Salud, en el Departamento de Deportes de SUTCM. Participa como profesora en el curso en línea "Kungfu Chino y Meridianos", y también promueve el Qigong para la Salud (Ba Duan Jin, Wu Qin Xi, etc.) en su comunidad. Es entrenadora en el "Programa de Incremento de Competencias de Atletas" para los equipos de alto nivel de SUTCM.

## Metodo de pago

Reserva tu plaza mediante Pay-pal, tarjeta de crédito o si lo prefiere, puede acercarse al centro de realización del curso para realizar el pago. En caso de cancelación del curso, se devolverá el pago realizado íntegramente.

Disfruta de descuentos especiales, inscribiéndote a [Practitioner's Register](#), la asociación de acupunctores y profesionales de medicina china. Además, también obtendrá otras ventajas: acceso

gratuito a la Biblioteca Virtual y todas las revistas del Journal of TCM, descuentos en servicios propios de la medicina china, etc.