



道

# CHI KUNG • QI GONG

Artes Terapéuticas Taoístas

Enseñanza del Dr. Oskar Salazar  
Médico y Maestro Taoísta

# ¿Qué es el Qi Gong?

**Qi Gong**, pronunciado **Chi Kung**, es un arte terapéutico de origen chino, creado por los grandes sabios taoístas para **fortalecer** el organismo humano en todos sus niveles: **físico, mental y emocional**.

**Qi** (氣), es la Energía Vital Original.  
**Gong** (功), designa el movimiento de esta energía.

**Qi Gong** (氣功), es el arte de transformar y equilibrar dicha energía.

Se divide en:

## Qi Gong estático

El Qi puro se acumula, nos nutre y nos proporciona la verdadera fuerza interna.

## Beneficios

Como técnica terapéutica, forma parte del conjunto de la **Medicina China**, junto con la acupuntura, la farmacopea, la dietética, el masaje...

Aunque la ciencia no ha podido aclarar todavía todos los beneficios que reporta el Qi Gong, los primeros **estudios en Occidente** han demostrado eficaces resultados en:

- El sistema nervioso central y en la regulación del resto de los sistemas.
- El funcionamiento orgánico en general.
- El mantenimiento de articulaciones, huesos, músculos, tendones,... y en la regulación de las estructuras con efectos correctores.

## Qi Gong dinámico

El Qi fluye de forma homogénea por todo el cuerpo, elimina a su paso la energía estancada y se produce un profundo equilibrio energético.

**Su práctica** se fundamenta en:

- Guiar la energía a través de la respiración.
- Guiar la energía a través de la de la atención mental.
- Guiar la energía a través de movimientos internos y externos.

El Qi Gong es un estilo de vida que requiere sinceridad, perseverancia y humildad. Cuando la práctica está impregnada de estas tres virtudes, llega la salud y el despertar.

Además de liberar las tensiones y equilibrar la mente, nos ayuda a mantenernos jóvenes, saludables, tónicos, dinámicos y creativos.

También es beneficioso como:

- Antidepresivo
- Antiestrés
- Relaja los nervios
- Regulariza el sueño
- Equilibra las emociones
- Fortalece el sistema inmunitario, previniendo las enfermedades.

Su práctica te aporta paz interior y claridad mental. Te hace consciente de la felicidad, ayudándote a encontrarte a ti mismo y a disfrutar de una vida con una excelente salud física, emocional y espiritual.

# Objetivos

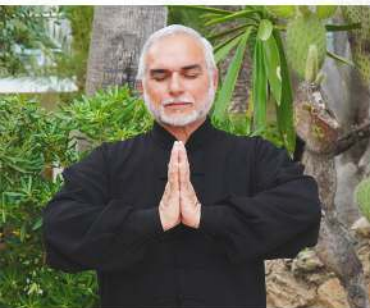
La finalidad de estos cursos es la de integrar, de una manera gradual, los fundamentos del Qi Gong.

Realizaremos un trabajo profundo, interno, encaminado a recuperar nuestra verdadera esencia, nuestra **Naturaleza Original** que se encuentra dormida, latente en nuestro interior.

El Qi Gong no es una gimnasia más, sino una filosofía de vida, un **Arte de Vivir**, que nos permite elevar nuestro nivel de salud y de consciencia.

“La **consciencia** es ser responsable de tus pensamientos, de tus palabras, de tus acciones, de todo lo que le sucede a tu cuerpo y de las intenciones que tienes hacia los demás. Es estar aquí y ahora, siempre en el presente.”

No se trata de un curso aislado, sino de iniciar una andadura en el **camino del Tao**.



## Dr. Oskar Salazar

**Médico y Maestro Taoísta**

*Médico de profesión, el Dr. Salazar decidió ampliar sus conocimientos en el campo de la medicina y se trasladó a China. Allí se doctoró, estudiando las técnicas de diferentes Universidades como Pekín, Cantón, Shanghai.*

*Ávido de un conocimiento más profundo, ingresó en el Monasterio Taoísta del Monte de Wu Dang, donde se especializó en Qi Gong y*

*Artes Terapéuticas Taoístas.*

*En la actualidad reside en París, y combina el ejercicio de la medicina con la divulgación de sus enseñanzas, que imparte por diferentes países de Europa como Inglaterra, Alemania, Italia y España.*

*La enseñanza que el Dr. Oskar Salazar imparte es progresiva, sistemática y clara, basada en la calidad y no la cantidad de conocimientos.*

*Más que una enseñanza, se trata de un acompañamiento por el camino de una transformación de uno mismo, por el camino del Tao.*