



Primer Nivel de ZhiNeng QiGong y métodos adicionales

PONENTE:

DR. JUAN JOSÉ ALAS ESTRADA

INSTRUCTOR CERTIFICADO EN CHINA DE ZHINENG QI GONG

28 de julio de 2018

Rol del alumno

**Mantener su condición
de ZhiNeng QiGong**

Postura física



**Observarse
todo el tiempo**

Responsabilidad

**Silencio por fuera
y por dentro**

Antecedentes



ZhiNeng QiGong



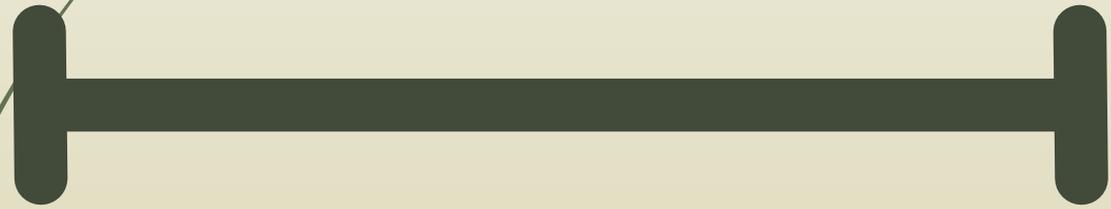
Qigong



Qigong



Gong



功

ZhiNeng QiGong

知
智

Sabiduría e Inteligencia



ZhiNeng QiGong



智 能

Sabiduría e Inteligencia

Comprensión





ZhiNeng QiGong

Trabajo de alto merito que hacemos con el Qi para despertar la sabiduría e inteligencia e incrementar extraordinariamente las habilidades naturales del ser humano.

Gong Fu - “Kung Fu”



1. Trabajo de alto merito
2. Realizado con pasión
3. Buscando la excelencia

HUN YUAN Qi



Materia

Energía

Información

Mezcla



HISTORIA

DEL

ZHINENG QIGONG

1966 - 1976

Revolución Cultural China



1966 - 1976

Revolución Cultural China



26 de septiembre 1940

Dr. Pang He Ming

Pang Ming LaoShi



1966 - 1976

Revolución Cultural China



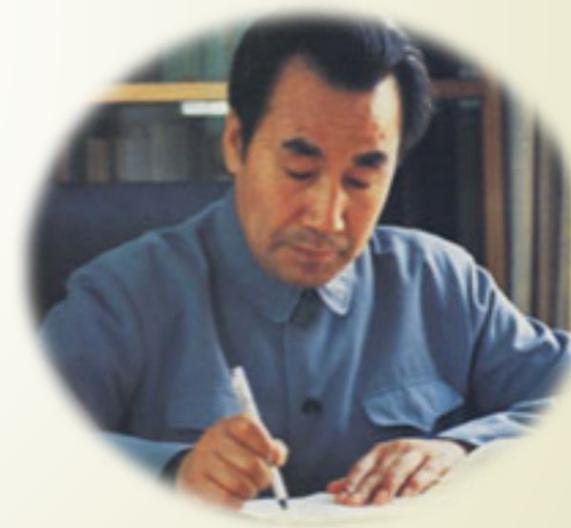
26 de septiembre 1940

Dr. Pang He Ming

Pang Ming LaoShi

1981

ZhiNeng QiGong





1981

ZhiNeng QiGong





1981

ZhiNeng QiGong

1988

HeBei ZhiNeng QiGong College

en Shi Jia Zhuang





1981

ZhiNeng QiGong



1988

HeBei ZhiNeng QiGong College

en Shi Jia Zhuang



Qin Huang Dao

HuaXia ZhiNeng QiGong

Centro de entrenamiento e investigación



1988

HeBei ZhiNeng QiGong College

en Shi Jia Zhuang

HuaXia ZhiNeng QiGong

Centro de recuperación en Tang Shan

Qin Huang Dao

HuaXia ZhiNeng QiGong

Centro de entrenamiento e investigación



1988
HeBei ZhiNeng QiGong College
en Shi Jia Zhuang

HuaXia ZhiNeng QiGong
Centro de recuperación en Tang Shan

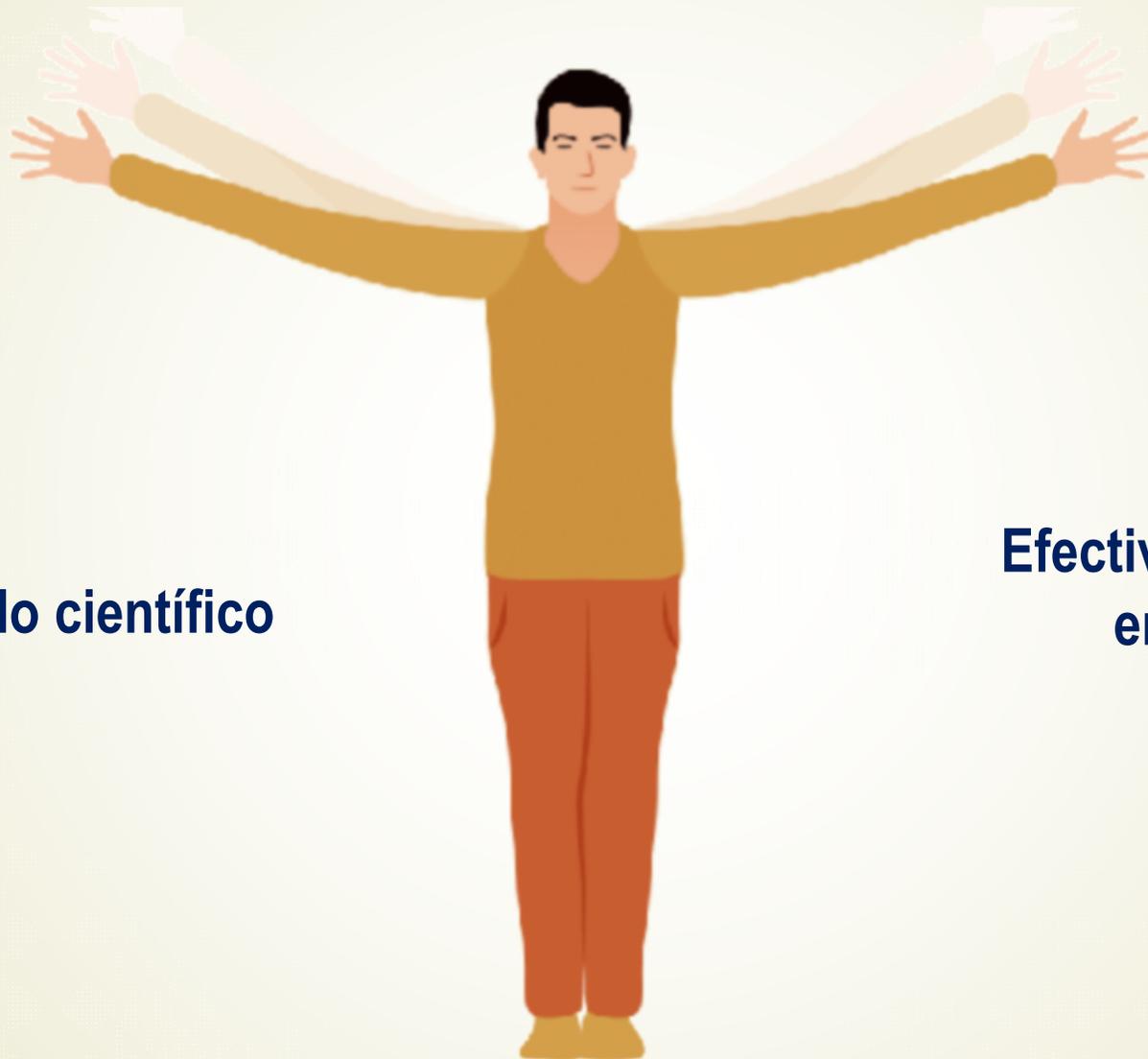
Qin Huang Dao
HuaXia ZhiNeng QiGong
Centro de entrenamiento e investigación

3,870,000 personas
Más de 800 instructores



BENEFICIOS

Circunstanciales



Físicos

Emocionales

Respaldo científico

**Efectividad del 95%
en 24 días**

BENEFICIOS

MEJORA LA DIGESTIÓN

DESPIERTA LA SABIDURÍA DEL CUERPO,
DE LAS EMOCIONES Y DE LA MENTE

MEJORA LA CIRCULACIÓN

TODO TIPO DE PADECIMIENTOS
PUEDEN SER ELIMINADOS

AYUDA A MANEJAR
EL ESTRÉS EFICIENTEMENTE

FORTALECE EL SISTEMA
INMUNOLÓGICO

AYUDA A MANTENER
LAS EMOCIONES ESTABLES

INCREMENTA LA ALEGRÍA DE
FORMA NATURAL

INCREMENTA LA FLEXIBILIDAD

AYUDA A ENCONTRAR LA PAZ

INCREMENTA LA CAPACIDAD
DE CONCENTRACIÓN

AYUDA A DESARROLLAR TUS
MÁXIMOS POTENCIALES

MEJORA LA VISTA

ELIMINA EL INSOMNIO

TE AYUDA A ENCONTRAR
TU PROPIA ESENCIA



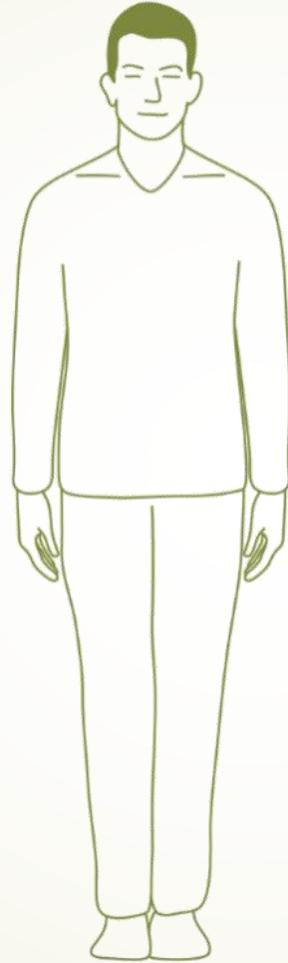
DIFERENCIAS CON SISTEMAS ANTERIORES DE QiGong

**Puede ser practicado por
todo tipo de personas**

**No relacionado con
religión o política**

**No requiere instructor
para practicar**

ANATOMÍA



DEL CUERPO HUMANO

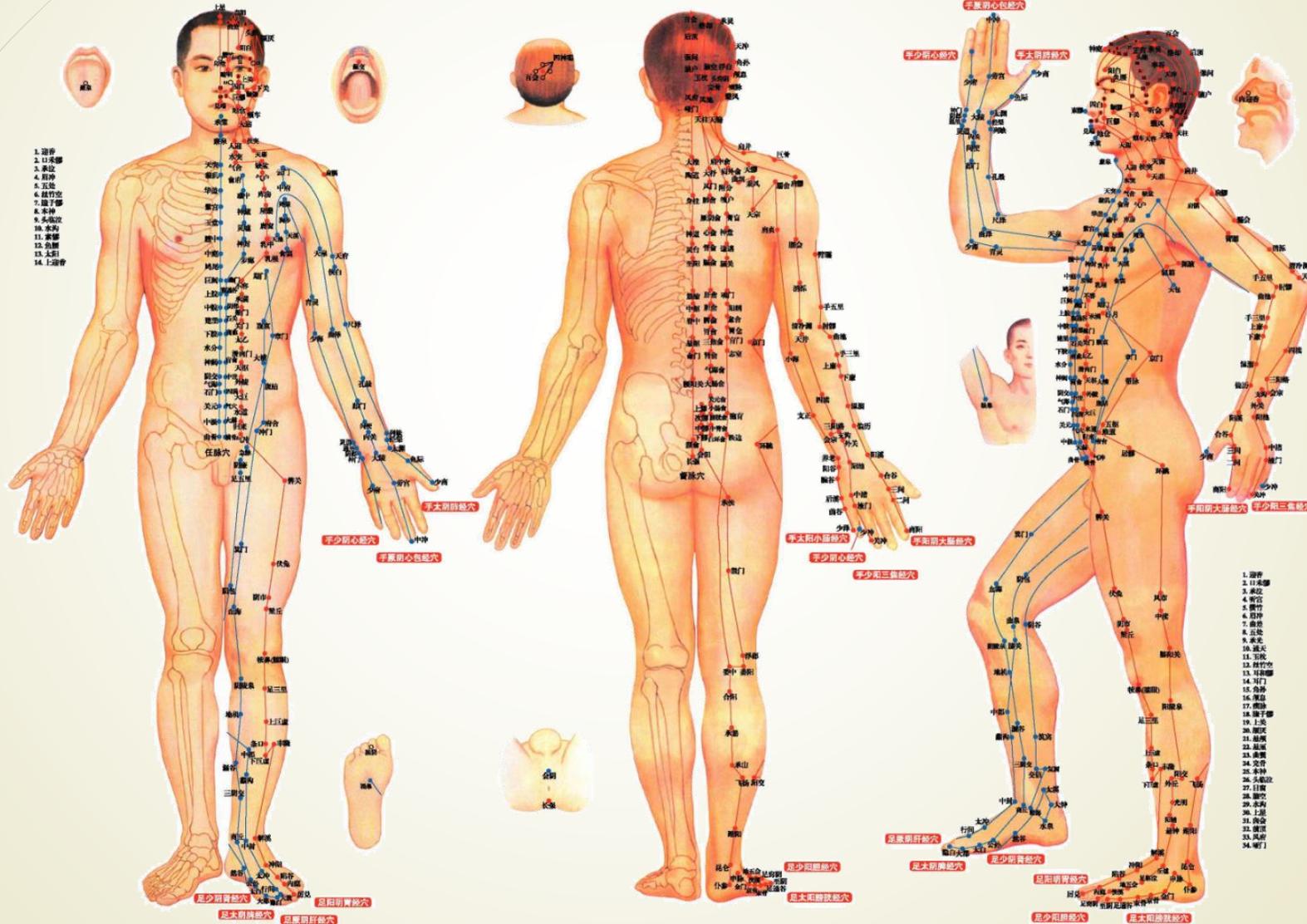


**“Si cuidas a tu campo,
tu campo te cuida a ti”**



SISTEMA INTERNO

SISTEMA INTERNO MERIDIANOS



Puntos de Acupuntura



Bai Hui



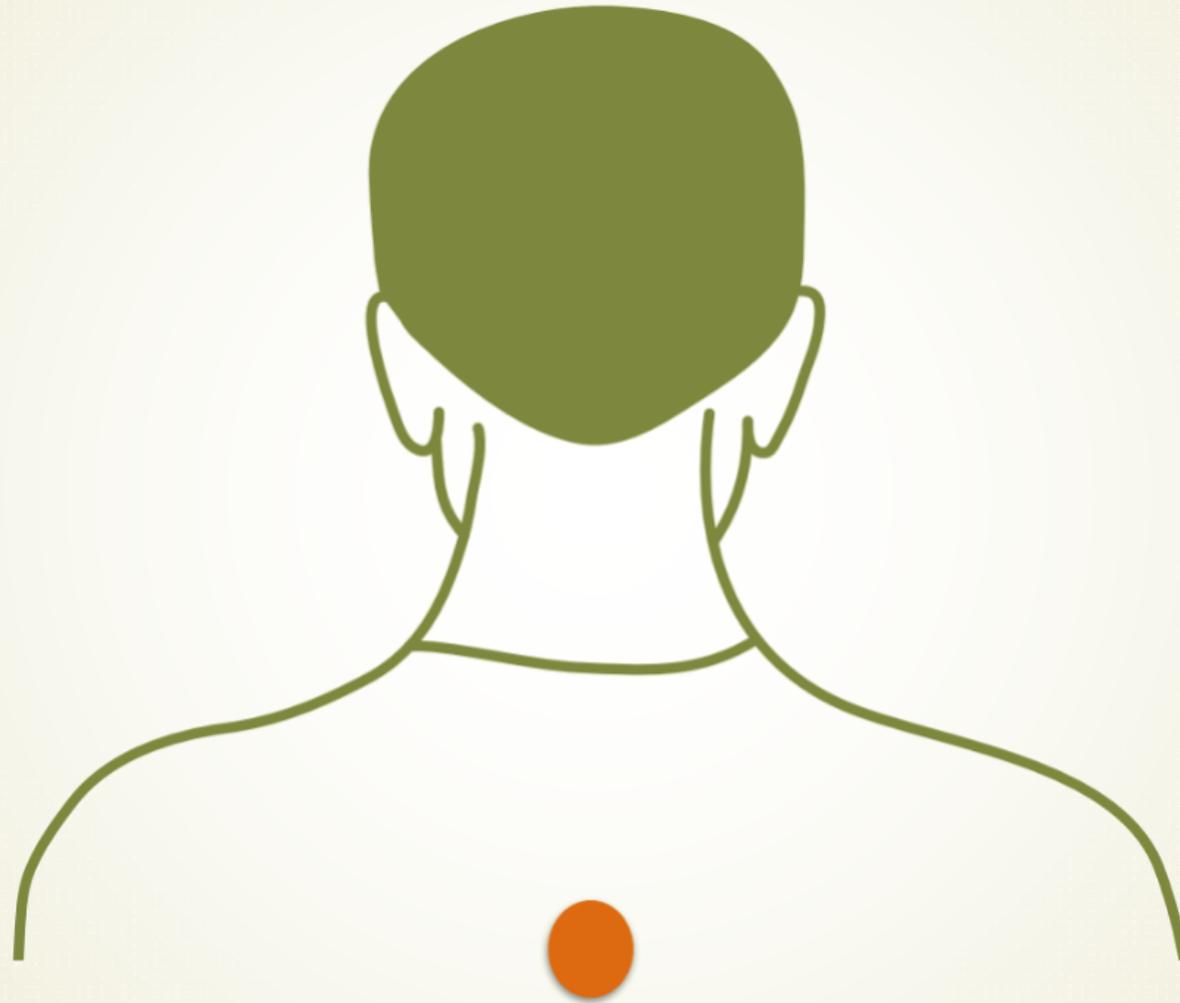
“Bai Juei”

Yu Zheng



“Yu Tzeng”

Shen Zhu

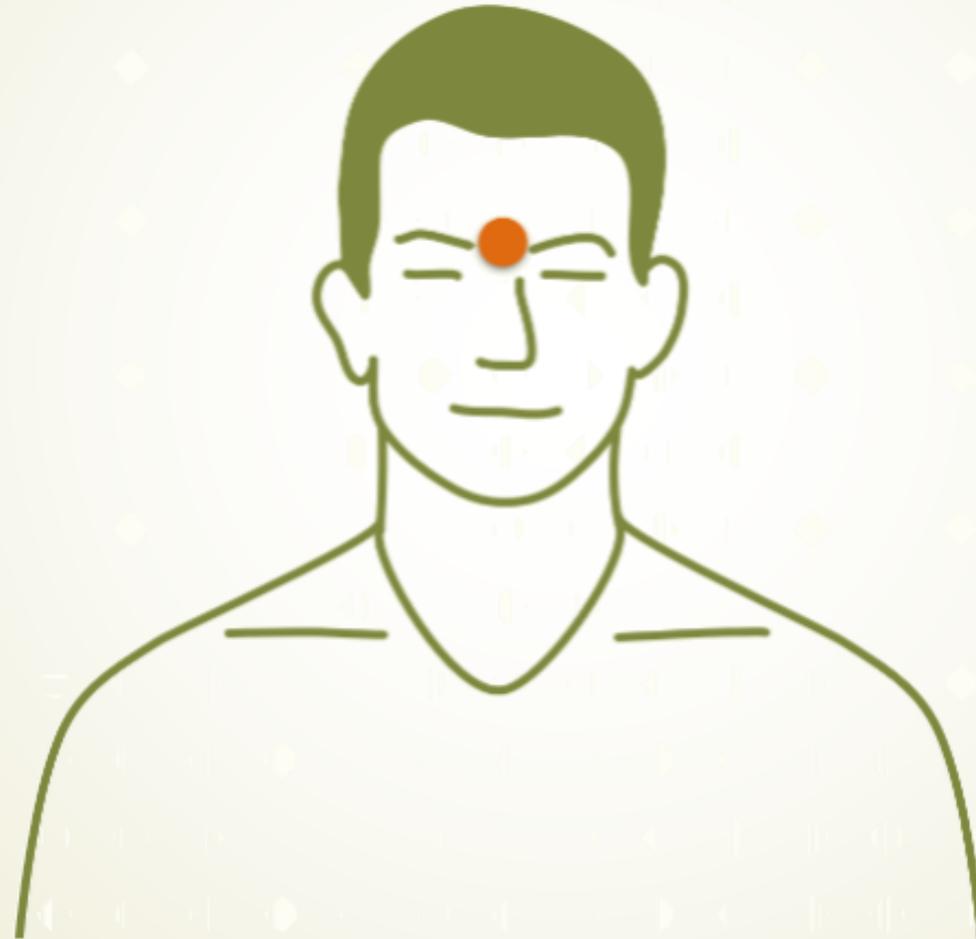


“Shen Tzu o Shen Yu”

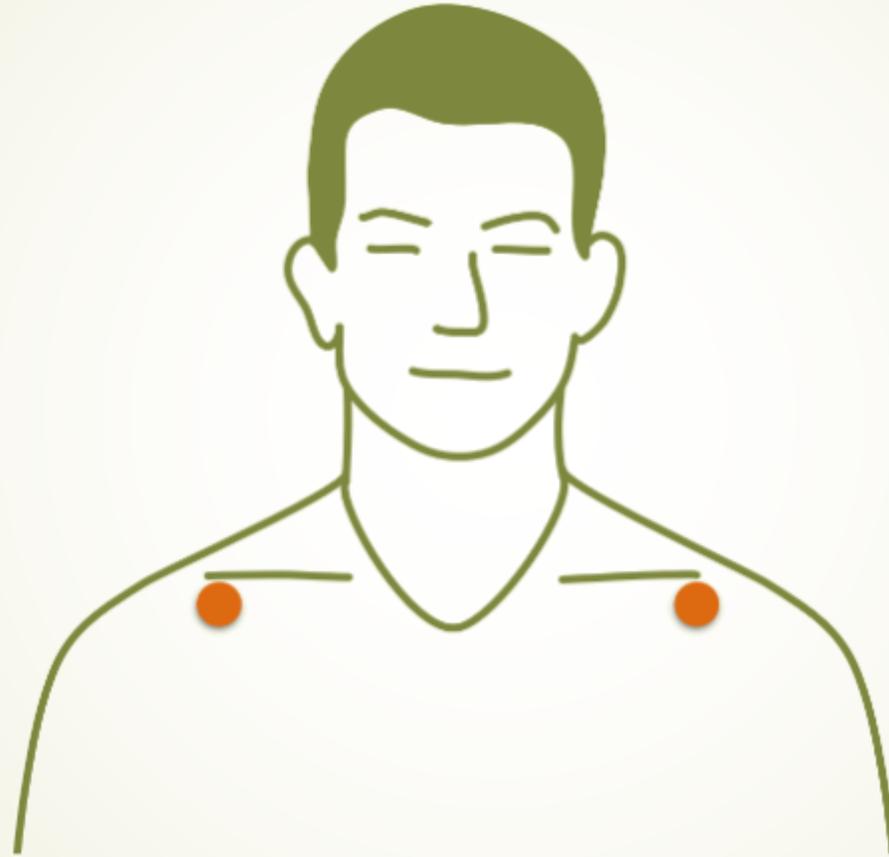
Ming Men



Yin Tang

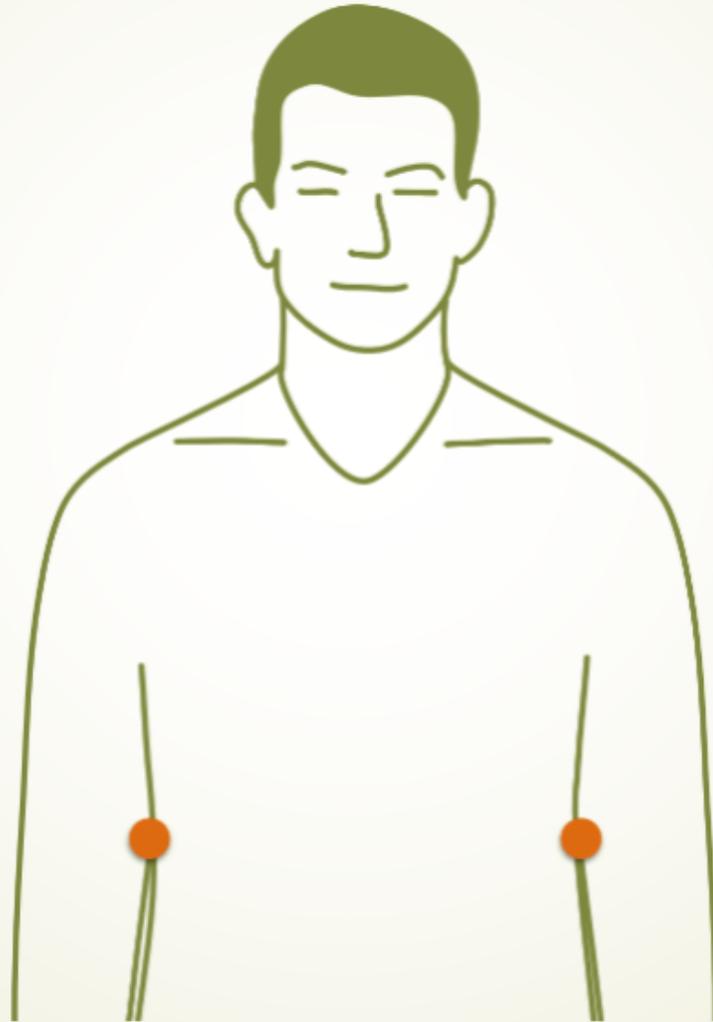


Qi Hu

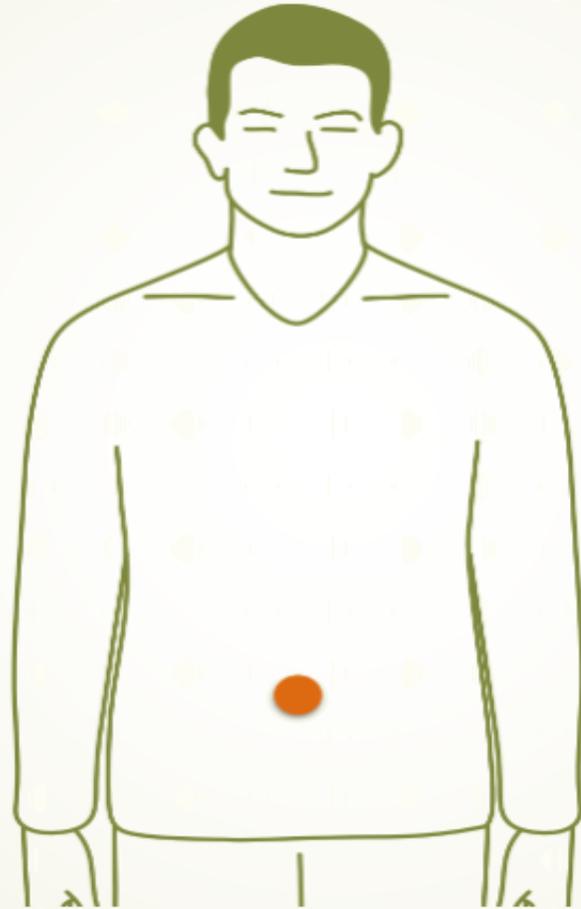


“Chi Ju”

Da Bao

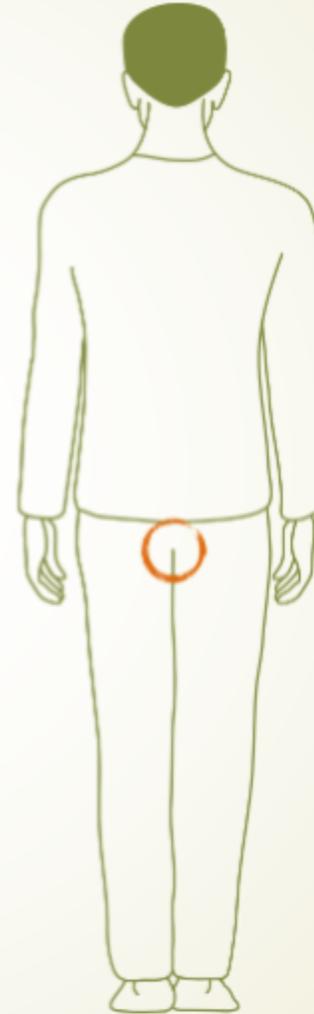
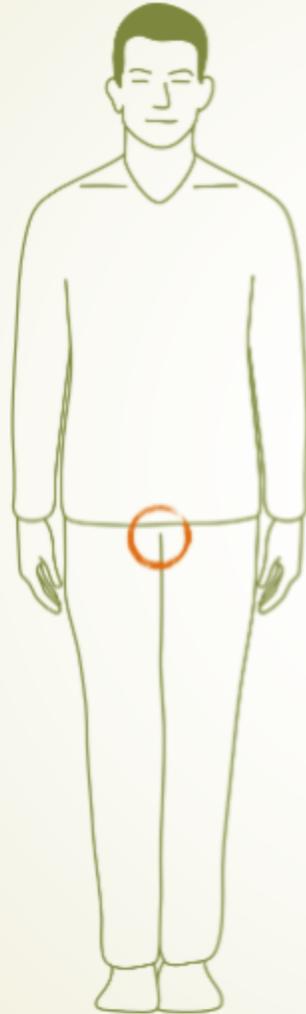


Du Qi



“Du Chi”

Hui Yin



“Jui Yin”

Zhong Kui



“Tzchong Kuei”



“Dan Tien”

Dan Tien

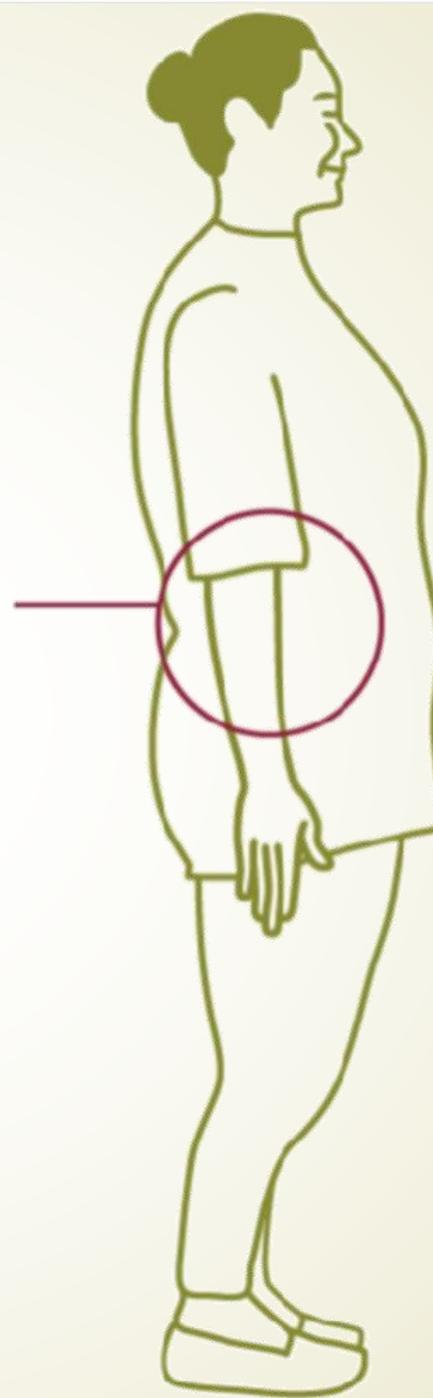


“Dan Tien”

Dan Tien

Absorber – Transformar - Distribuir

Dan Tian bajo



Dan Tian bajo
Ming Men Nei Qiao



Dan Tian bajo
Ming Men Nei Qiao

Huesos

Músculos

Tendones



Dan Tian bajo
Ming Men Nei Qiao

Huesos

Músculos

Tendones

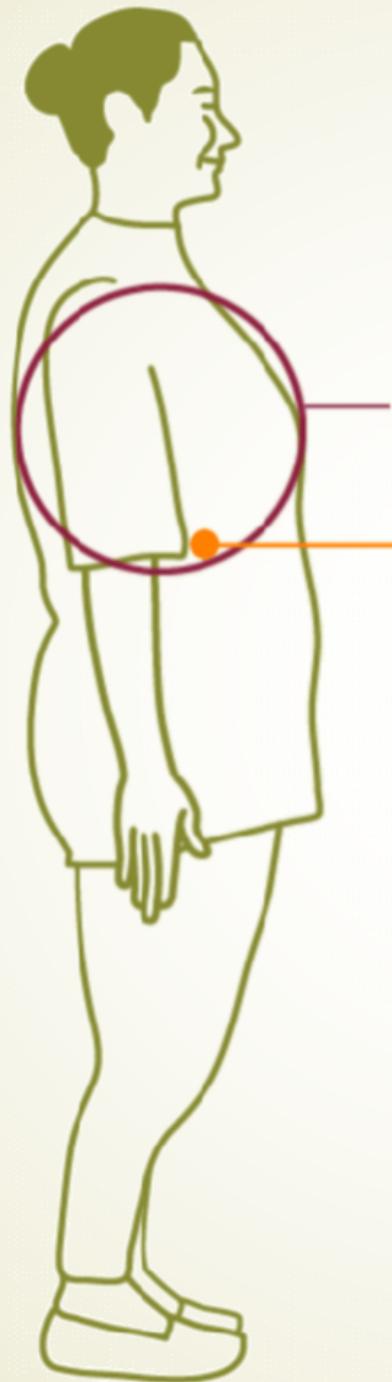


Realidad



Dan Tian Medio





Dan Tian Medio

Hun Yuan Qiao



PULMONES



CORAZÓN



HÍGADO



RIÑONES



PÁNCREAS



Órganos



PULMONES
Tristeza



CORAZÓN
Alegría



HÍGADO
Enojo



RIÑONES
Miedo



PÁNCREAS
Pensamiento



Órganos

Emoción

Dan Tian Alto



Dan Tian Alto
Shen Yi Qiao



Dan Tian Alto
Shen Yi Qiao



Cerebro

Sistema Nervioso



Dan Tian Alto
Shen Yi Qiao



Cerebro

Sistema Nervioso

Intelecto



De Gao Qi Chun

德高氣純



De Gao Qi Chun

德為氣純

Corazón Generoso
y mente pura



Pensar directa y profundamente

HUN YUAN LING TONG

Hun Yuan Qi - Efectivo - Abrir

混元灵通

1. No importa que tan grande sea, Hun Yuan Qi **puede sostenerlo**
2. No importa que tan pequeño sea, Hun Yuan Qi **puede entrar**
3. Hun Yuan Qi puede **hacer crecer cualquier cuerpo físico**
4. No importa que tan fuerte o duro sea, Hun Yuan Qi **puede romperlo**
5. No importa que tan débil sea, Hun Yuan Qi **puede cambiarlo o renovarlo**
6. No importa que tan venenoso sea, Hun Yuan Qi **puede disiparlo**
7. No importa qué enfermedad sea, Hun Yuan Qi **puede eliminarla**
8. Todos nuestros sueños se pueden **volver realidad**



TODO ES POSIBLE



**ESTRUCTURA DEL
ZHINENG QIGONG**

MÉTODO PARA ORGANIZAR EL CAMPO

ZuChang Fa

LOS 6 NIVELES DE ZNQG

MÉTODO PARA ORGANIZAR EL CAMPO

ZuChang Fa

LOS 6 NIVELES DE ZNQG

1. Peng Qi Guan Ding Fa

形神庄

3. Wu Yuan Zhuang

五元庄

5. Zhong Xian HunYuan

中线混元

2. Xing Shen Zhuang

捧气贯顶法

4. Zhong Mai HunYuan

中脉混元

6. Fan Ben (Hun Hua) Gui Yuan

返本{混化}归元

MÉTODO PARA ORGANIZAR EL CAMPO

ZuChang Fa

LS 6 NIVELES DE ZNQG

1. Peng Qi Guan Ding Fa

形神庄

2. Xing Shen Zhuang

捧气贯顶法

3. Wu Yuan Zhuang

五元庄

4. Zhong Mai HunYuan

中脉混元

5. Zhong Xian HunYuan

中线混元

6. Fan Ben (Hun Hua) Gui Yuan

返本{混化}归元

MÉTODO PARA ABRIR

Ming Mn Nei Qiao

Sentadilla de pared

Du Qiang Fa



Método de pie para la fusión de los tres centros

San Xin Bong Zhan Zhuang

Da Ma Pu



Método sentado para relajar la cadera con las piernas extendidas

Zhi Tui Zuo Song Yao Fa





MÉTODO PARA ORGANIZAR EL CAMPO

Zu Chang Fa



1.

A. Postura



Levantar BaiHui



Tocar el paladar con la Punta de la Lengua



Contraer Barbilla



Relajar Yin Tang



Ming Men se Relaja



Relajar Hui Yin hacia Arriba



Conectar con la alegría
Sonreír sin Sonreír



1.

B. Conectarse con el UI



1.

C. Relajarse



2.

A. Reunir Qi en el Campo



2.

B. Mezcla



Hun Hua



3.

Intención



Integrar el Qi

MÉTODO PARA ORGANIZAR EL CAMPO

= Condición
de ZNQG

Zu Chang Fa

8 frases o versos

Ding Tían Lídi

1a frase

La cabeza toca al cielo, los pies firmes en la tierra



1a frase

La cabeza toca al cielo, los pies firmes en la tierra

Levantarse BaiHui

Tocar el paladar con la punta de la lengua

Contraer barbilla

Relajar Yin Tang

Ming Men se relaja

Relajar Hui Yin hacia arriba

**Conectar con la alegría
Sonreír sin sonreír**



2ª frase
El cuerpo se relaja, la mente se expande

1a frase

La cabeza toca al cielo, los pies firmes en la tierra



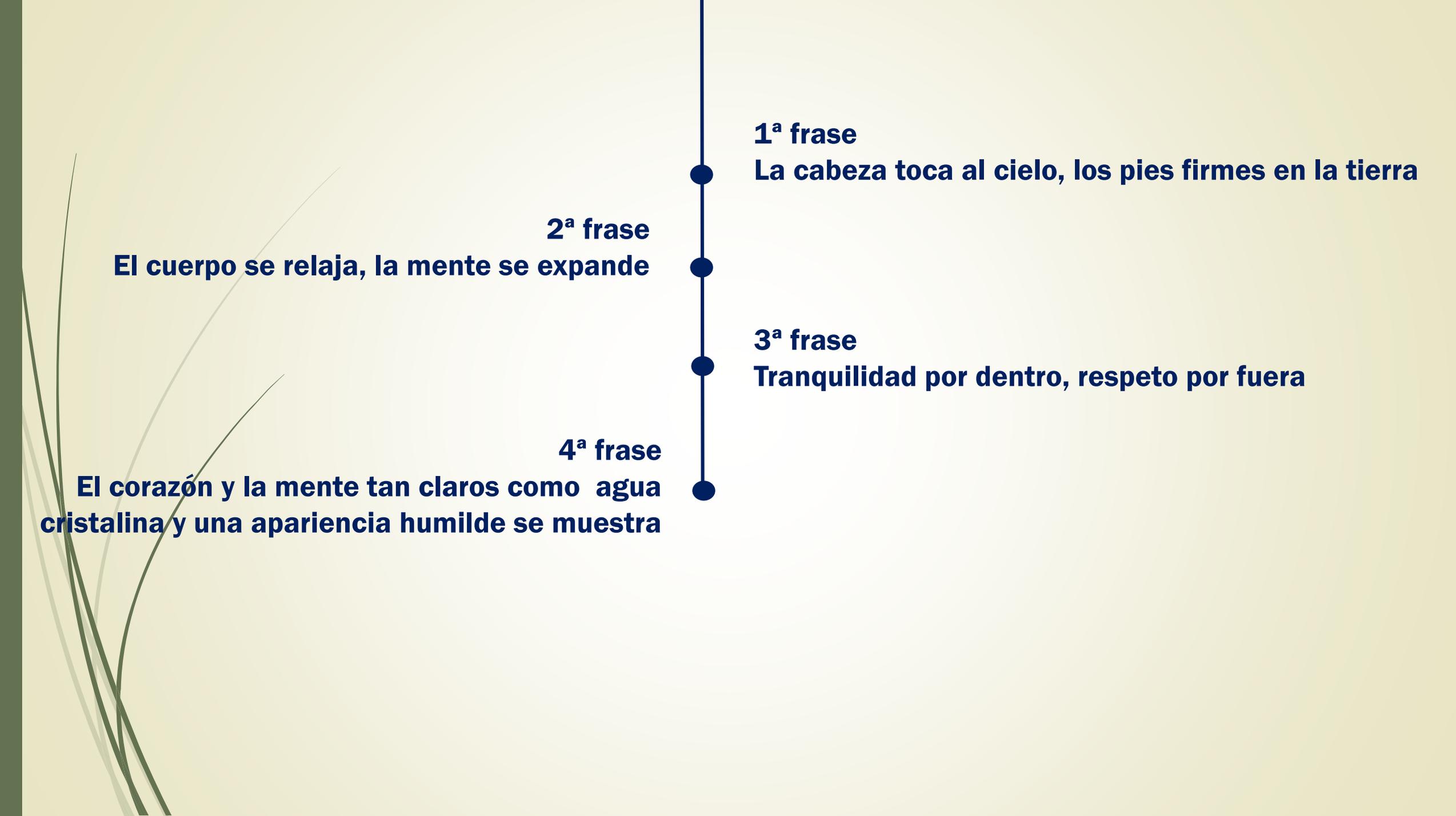
2ª frase
El cuerpo se relaja, la mente se expande

1ª frase

La cabeza toca al cielo, los pies firmes en la tierra

3ª frase

Tranquilidad por dentro, respeto por fuera



2ª frase
El cuerpo se relaja, la mente se expande

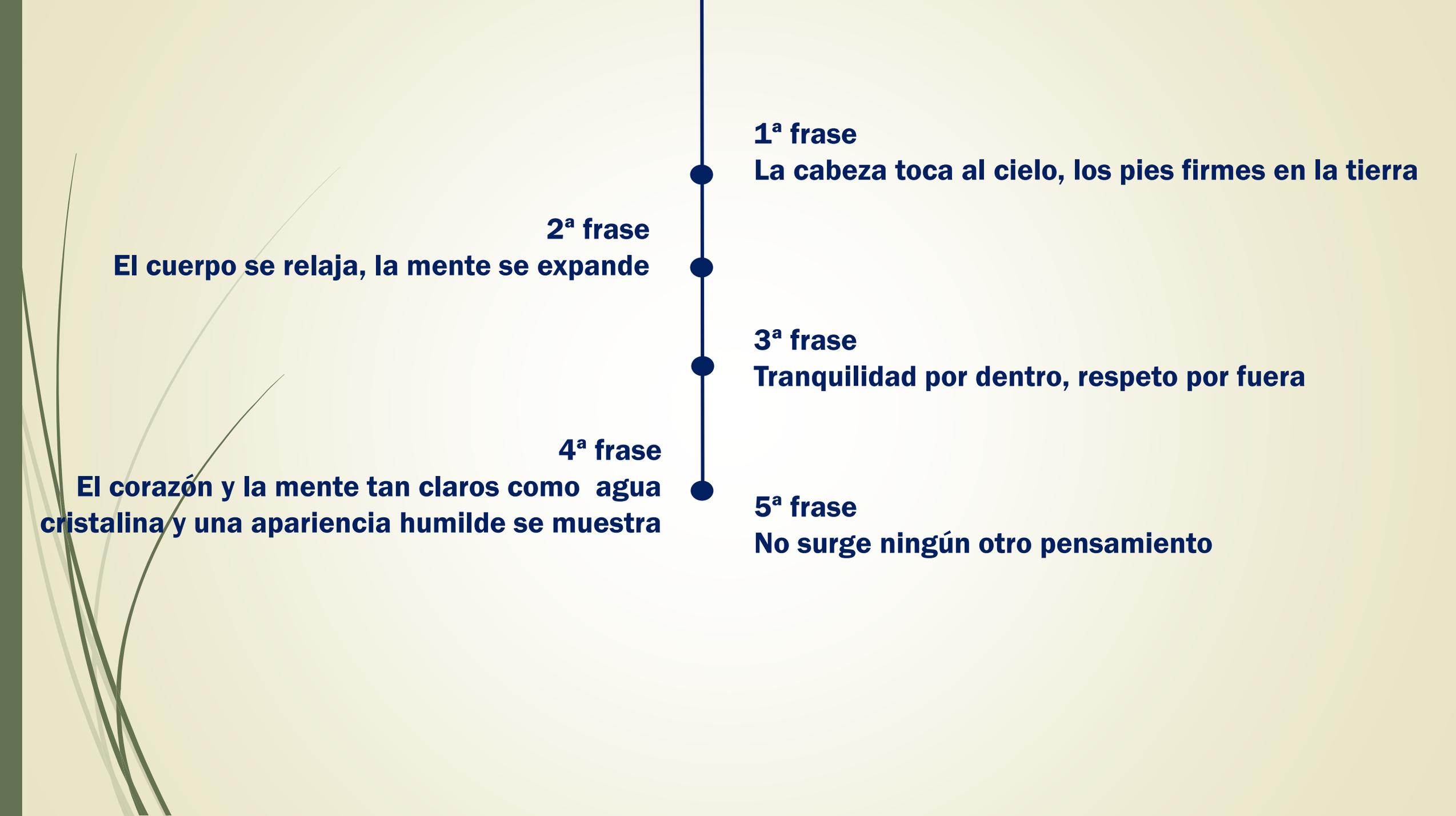
4ª frase
El corazón y la mente tan claros como agua cristalina y una apariencia humilde se muestra

1ª frase

La cabeza toca al cielo, los pies firmes en la tierra

3ª frase

Tranquilidad por dentro, respeto por fuera



2ª frase
El cuerpo se relaja, la mente se expande

4ª frase
El corazón y la mente tan claros como agua cristalina y una apariencia humilde se muestra

1ª frase

La cabeza toca al cielo, los pies firmes en la tierra

3ª frase

Tranquilidad por dentro, respeto por fuera

5ª frase

No surge ningún otro pensamiento

5ª frase
No surge ningún otro pensamiento

6ª frase

Sentimos en el cielo infinito sobre la cabeza

HUN HUA



5ª frase
No surge ningún otro pensamiento

6ª frase
Sentimos en el cielo infinito sobre la cabeza

HUN HUA

7ª frase
Sentimos a través del cuerpo



5ª frase
No surge ningún otro pensamiento

6ª frase
Sentimos en el cielo infinito sobre la cabeza

HUN HUA

7ª frase
Sentimos a través del cuerpo

8ª frase
Todo nuestro ser en perfecta armonía



5ª frase
No surge ningún otro pensamiento

6ª frase
Sentimos en el cielo infinito sobre la cabeza

HUN HUA

7ª frase
Sentimos a través del cuerpo

8ª frase
Todo nuestro ser en perfecta armonía
Dar la característica al campo

Integrar
El Qi y la información

La Qi

Reunir Qi

Se puede practicar:

Al conducir un auto

Al nadar, correr, trabajar

Al bañarse

Antes de dormir



Practicar en todo momento

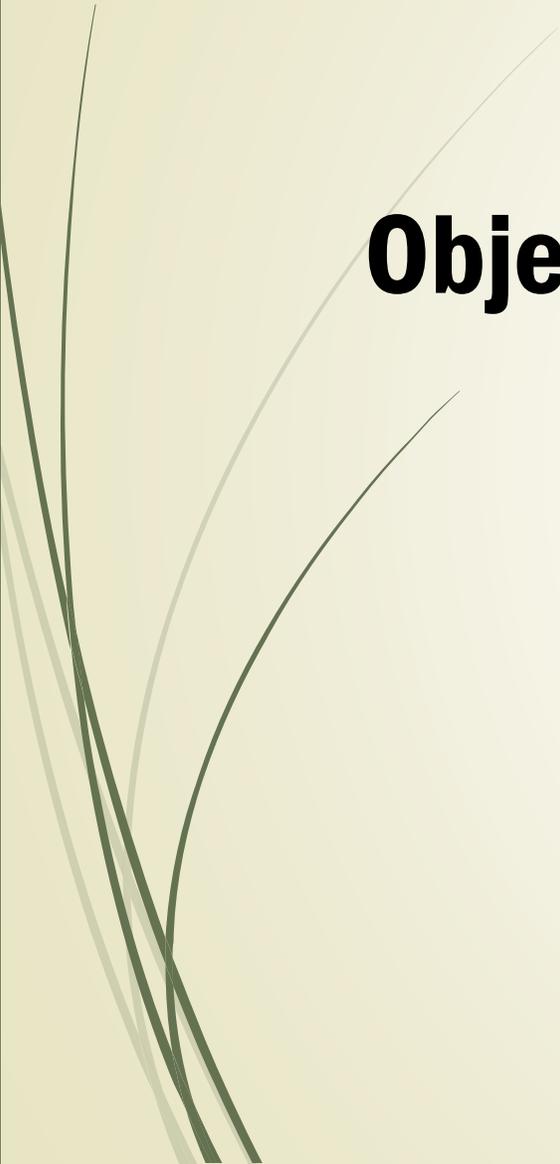
**Ayuda de manera específica
a fortalecer alguna parte
del cuerpo**

Incrementa la vitalidad



Reunir Qi

La Qi



**Objetivo: Aumentar la cantidad de Qi en el
cuerpo y en el Campo.**



Adoptar postura correcta



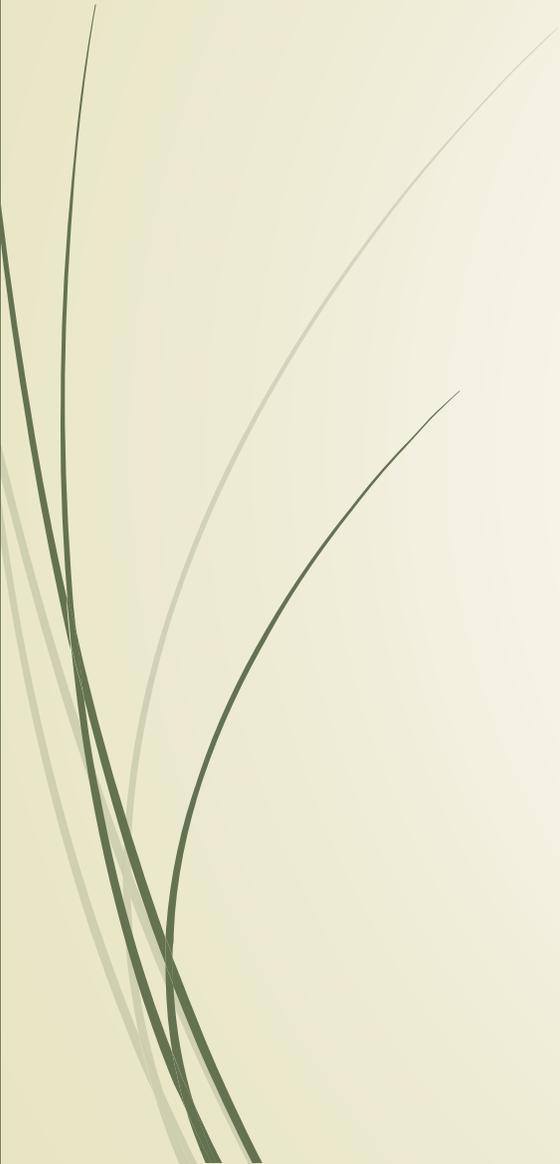
Organizar el Campo



Uso de la mente:



Primero se mueve la mente



Al abrir

Pensamos universo infinito



Cerrar

Espacio entre las manos y Dan Tian bajo



Llevar Qi a una parte del cuerpo:



**Llevar Qi debe ser suficiente y debe
moverse**



Mente a través



Sentir



Los 7 movimientos del Qi



Abrir



Cerrar



Salir



Entrar



Concentrarse



Dispersarse



Transformarse



Abrir y cerrar



Cataplasma



Masaje



Vibración



Solo con la mente



Integrar el Qi y la información



La Qi

Zhí Tuí Zuo Song Yao Fa

Métodos sentados para relajar las caderas con las piernas estiradas

**Ayuda a abrir
Ming Men Nei Qiao**

**Ayuda a eliminar lesiones
en la columna vertebral**

Fortalece la mente

Incrementación la concentración

**Incrementa la flexibilidad
en músculos, ligamentos
y huesos**

Ayuda a abrir las caderas

Mejora la circulación





**Método sentados para relajar las
caderas con las piernas estiradas**

(Zhí Tuí Zuo Song Yao Fa)



Objetivo:

Abrir Ming Men Nei Qiao



**Sentarse en el piso en
la postura correcta**



Organizar el Campo



Movimientos de la boca:

9 veces

Entrechocar los dientes frontales

Entrechocar las muelas del lado izquierdo

Entrechocar las muelas lado derecho

Entrechocar los dientes frontales



Giros de la lengua



Golpeteos de la lengua



Piso de la boca - Ming Men NeiQiao



Paladar - Shen Yi Qiao



Detrás de los dientes- Hun Yuan Qiao



Todo va hacia Ming Men



Pronunciar Yuin Yin
Sintiendo Ming Men Nei Qiao



Sonidos



3 Tipos de pronunciación



Chū Sheng Niàn



Mó Nián



Xīn Niàn



**Dejar colgar el cuerpo
hacia las piernas**



Integrar el Qi y la información



Pronunciar Yuin Yin

Sintiendo Ming Men Nei Qiao



Uso de la mente ante el dolor



Uso de la mente ante el dolor

“No duele, se abre”



**Uso de la mente
ante el dolor**

“No duele, se abre”

Ser amable con el cuerpo



Pronunciar Yuin Yin

Sintiendo Ming Men Nei Qiao



Método de las sentadillas de pared

Dun Qian Fa

**Recuperar la flexibilidad
de la columna**

**Manejar eficientemente
las emociones**

Fortalecer las piernas

**Incrementar
el Flujo de Qi**

**Relajar el cuerpo
profundamente**



Abrir los meridianos

Fortalecer el abdomen

Tonificar el cuerpo

**Incrementar la
concentración**

**Incrementar la capacidad
de concentración**



Objetivo:

Abrir Ming Men Nei Qiao



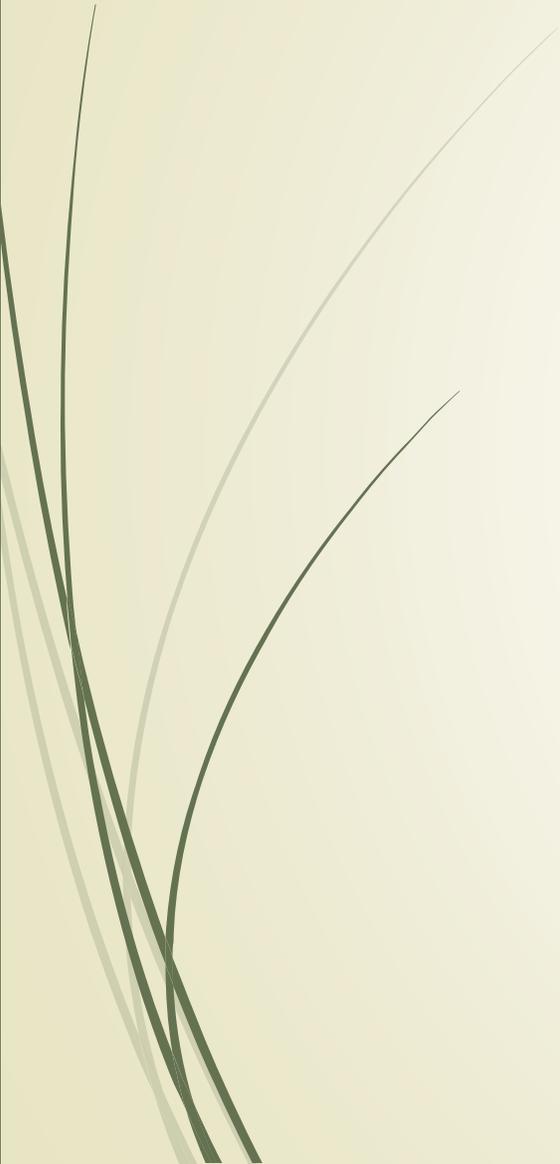
**Frente, nariz y puntas de los pies
tocando sin tocar la pared**



Al bajar pensamos Dan Tian bajo



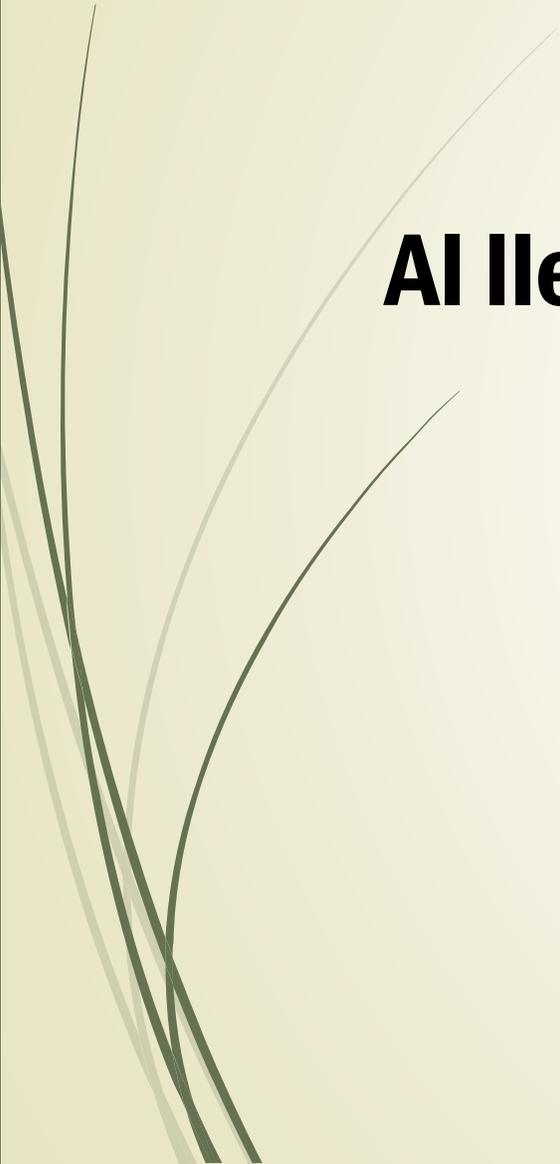
Al subir pensamos Universo Infinito



Bajar hasta abajo relajados



**Sólo con la mente y
con el cuerpo lo mejor posible**



Al llegar a 90 grados detenerse un momento



El método para relajarse y dormir

Hun Yuan Wo Gong



Recostarse boca arriba



Conectar centros de los pies



**Cubrir BaiHui con centros de
las manos (derecha luego izquierda)**



Hacer sonido

Xu Yin



Relajar el cuerpo y dormir



Teoría Básica



Mantener la mente simple

“No pensar demasiado”



**Lo más importante es
lo que hace la mente**



**Lo más importante es
lo que hace la mente**

**Lo que no podemos hacer con el
cuerpo lo hacemos con la mente**



**No hay que descuidar los
Métodos**



**La mente y el cuerpo hacen sólo lo
que deben hacer**



**La mente y el cuerpo hacen sólo lo
que deben hacer**

No movimientos adicionales



**Desarrollar las emociones y la
mente para mantenerlos estables**



**Cuando perdemos el equilibrio entre
el manejo de la mente, las emociones
y el Qi podemos hacernos daño**



**Mientras más
Hun Yuan Qi original mejor**



**El camino y las respuestas
están en la práctica**



**Mientras más y mejor practiques,
mayores serán los beneficios**

**"Lleva tu vida al ZNQG y lleva el
ZNQG a tu vida" - Pang Ming**



**Trabajamos con una intención
clara, pero sin apego al resultado**

Reconoce tus logros

**“Ponemos más atención en lo que hemos
logrado, que en lo que nos hace falta”**



**El ZNQG es sólo una
herramienta**



Debes practicar



**Debes practicar cada vez
más y mejor**



Disfruta tu práctica





Método para levantar y verter el Qi por la cabeza

Peng Qi Guan Ding Fa



Movimientos deben ser:

1. Suaves

2. Redondos

3. Lejos

4. Conectados

5. Hermosos



Uso de la mente

Movimientos:

Por pares



Movimientos:

Desplazamientos





Movimientos por pares:
Pensamos en DanTian bajo al:

Jalar

Cerrar

Bajar



Movimientos por pares:

Pensamos en Universo Infinito al:

Empujar

Abrir

Subir



Desplazamientos cerca del cuerpo:

**Sentir dentro del cuerpo por
donde van las manos:**



Desplazamientos lejos del cuerpo:

Pensamos en Universo Infinito

Dirección de los antebrazos



Excepción:

**En flor de loto la mente piensa en
dirección de los dedos**



**Cuando se relajan las muñecas,
pensamos universo infinito**



Respiración



PERCIBIR

SENTIR

EXPERIMENTAR

NO IMAGINAR



**La mente se
mueve primero
el cuerpo la sigue**

San Xin Bing Zhan Zhuangt

El Método de pié para la fusión de los tres centros

Abre la baja espalda

**Integra profundamente
el Qi en el cuerpo**

Desperta la creatividad



**Incrementa la flexibilidad
de la columna vertebral**

Fortalece la mente

**Nos ayuda a escuchar a
nuestra sabiduría**

Despierta la intuición



Método de pie para la fusión de los tres centros

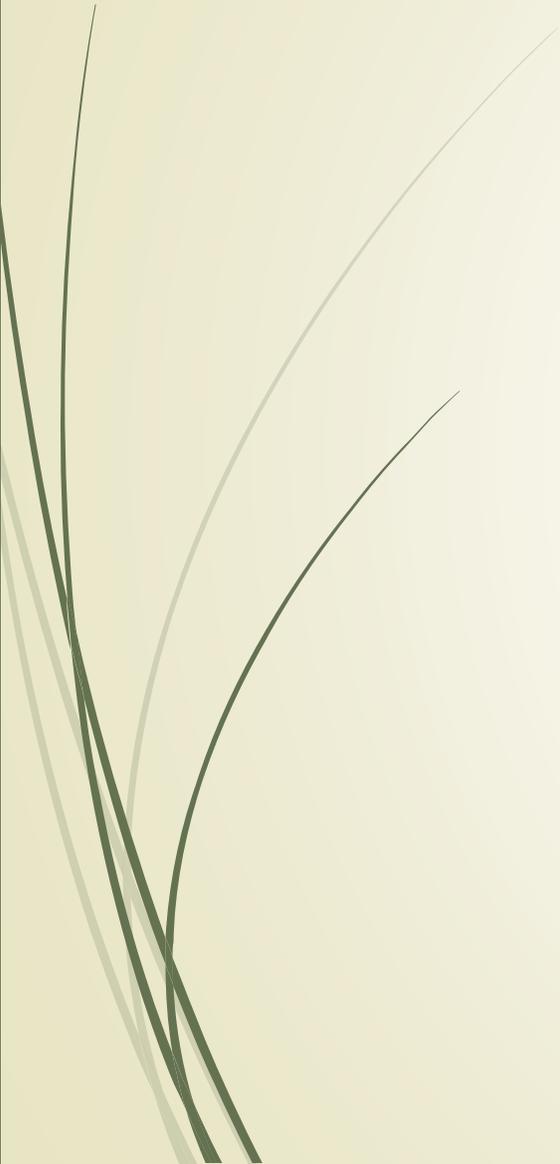
San Xin Bing Zhan Zhuang

Objetivos:

1. Abrir Ming Men Nei Qiao

2. Fortalecer la mente

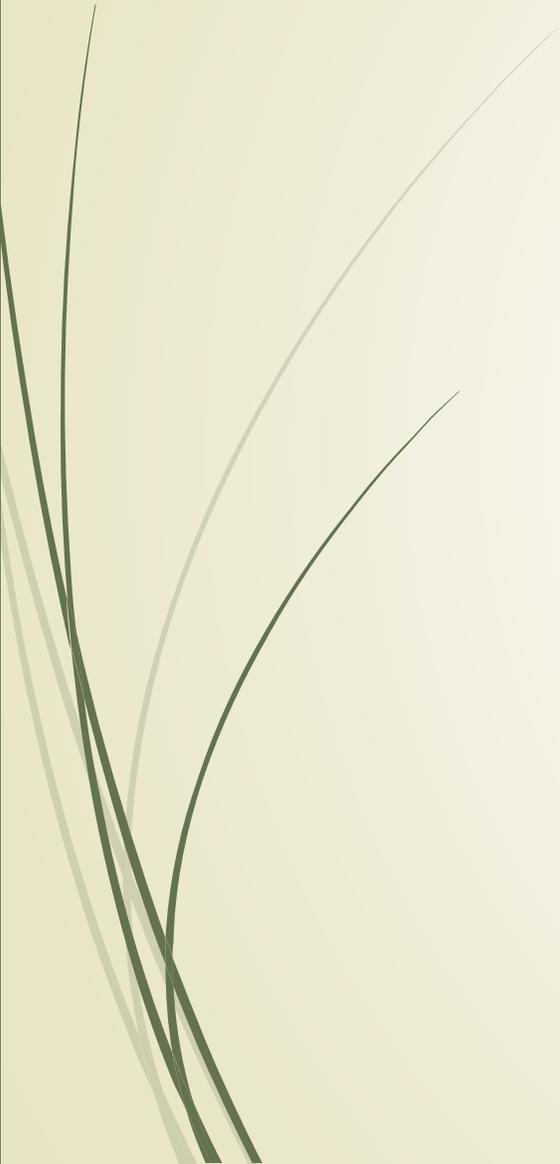
3. Integrar profundamente el Qi y la información



**Tocar el paladar con la
punta de la lengua**

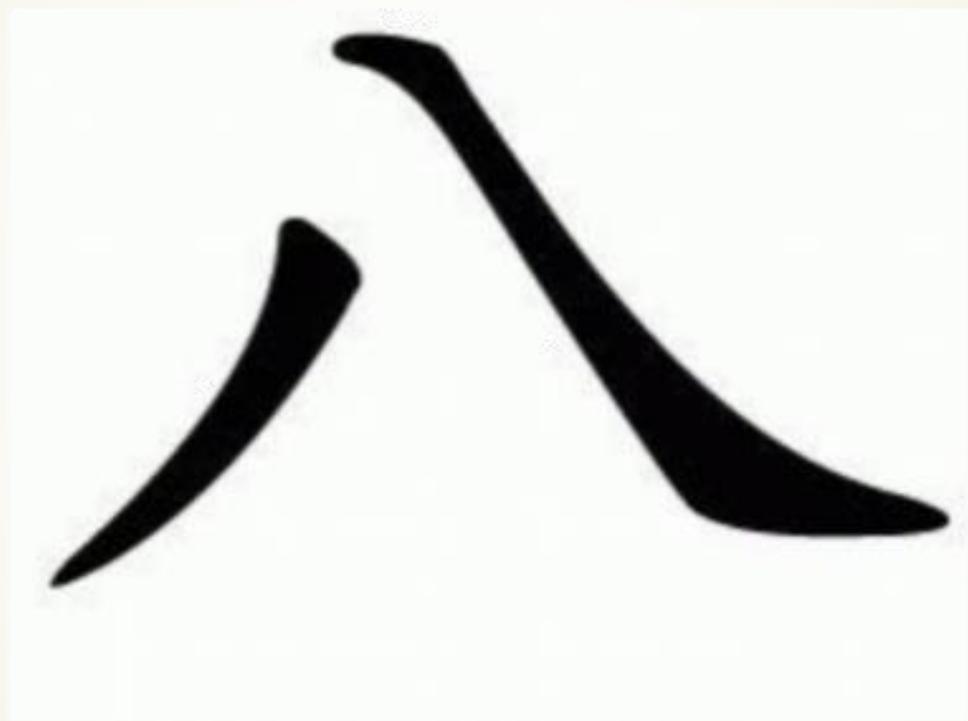


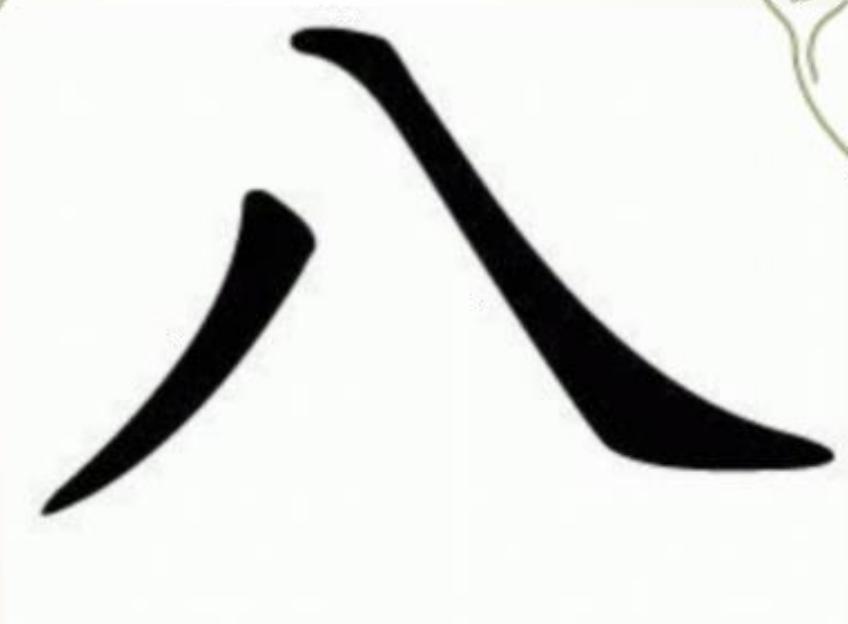
Organizar el Campo



Pararse sobre el Qi

Formar 8 chino







Movimiento de inicio de PQGDF

Postura correcta

Levantarse Bai Hui

Doblar rodillas hacia adentro

Bajar - Sentarse sin sentarse

Ingles hundidas

Coxis hacia el piso

Ming Men hacia atrás

Relajar Yin Tang

Pecho hundido

Abdomen contraído

Repartir el peso en plantas de los pies

Uso de la mente:

UI - Centro de la cabeza - Dan Tian Bajo

UI - Centro de las palmas - Dan Tian Bajo

UI - Centro de los pies - Dan Tian Bajo



Mente Quieta

Dan Tian Bajo

28 minutos

Ciclo de Qi y sangre



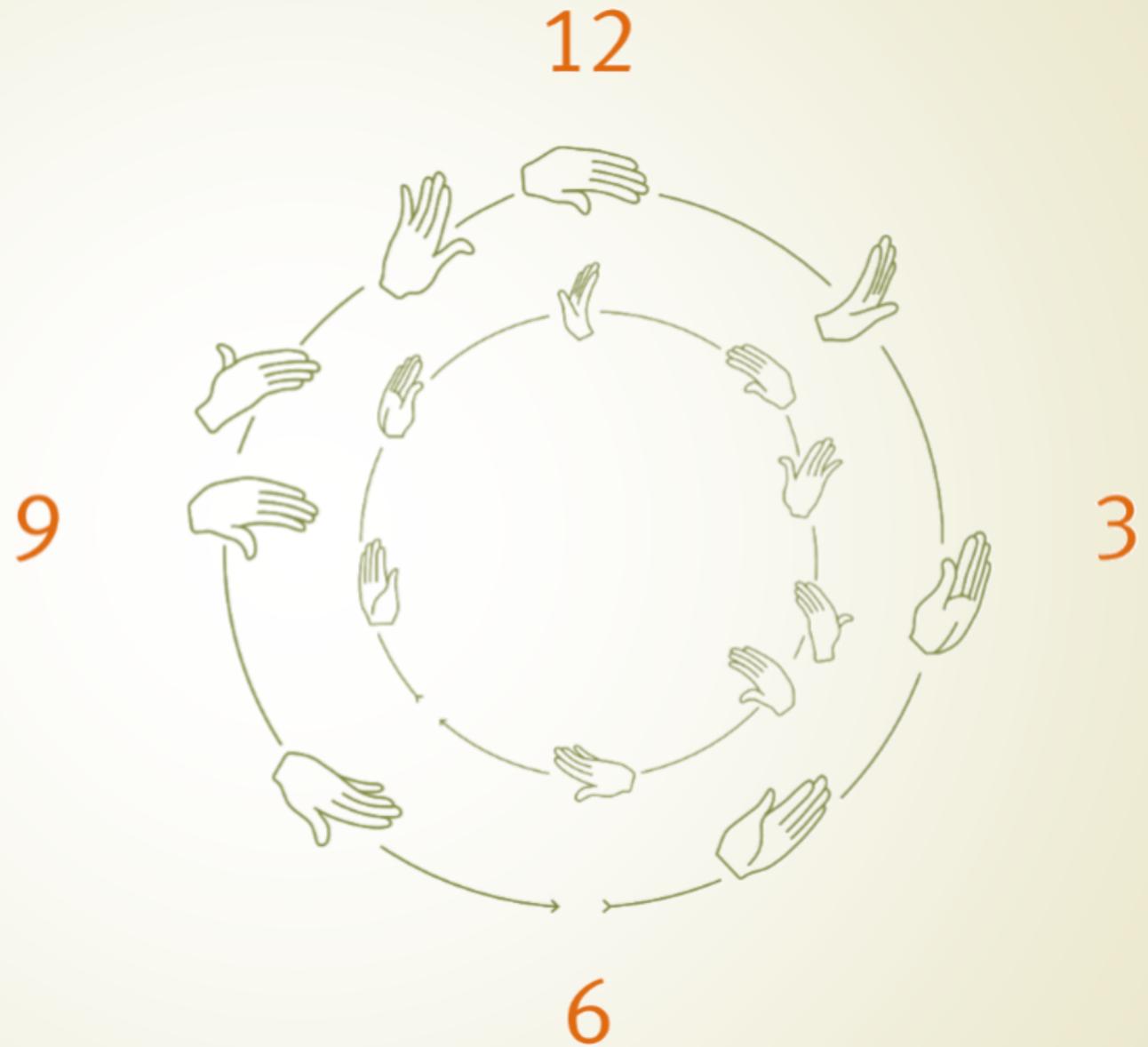
Levantamos Bai Hui

Juntamos los pies



Subir manos al pecho
Movimiento de conclusión de
PQGDF

Masaje de Qi





Información

Final



Mantener puro el ZNQG

No modificarlo



No combinar
Sistemas de QiGong



Lugar y hora de Práctica



Administrar el Qi



No interrumpir



Seguimiento

Prácticas de luna

