



## DISCIPLINA

## CHI KUNG

## PROGRAMA

Automassagem – exploração do corpo e estímulo da circulação energética e sanguínea.

Aquecimento e mobilização das principais articulações do corpo.

Abertura de meridianos e elementos (metal, água, madeira, fogo e terra).

Posturas da árvore ou Zhang Zhuang.

Aprendizagem e prática dos sistemas:

- 6 japoneses
- 8 peças de brocado
- Os 18 movimentos de Taiji Chi Kung
- Yi Jin Jing – os 12 movimentos
- Os 15 Movimentos para a Felicidade ou do Wu Dang Chi Kung

Prática das meditações:

- Respiração abdominal
- Relaxamento
- Sorriso Interior
- Os seis sons curativos
- As cinco cores (que limpam, alimentam e regeneram)
- Dar e receber compaixão