



TAO COMPOSTELA

Nivel Introducción



El **Tao Curativo – I Ching Dao** es un sistema práctico y sencillo que nos aporta recursos para ser autosuficientes en nuestro proceso de Salud. Así como para potenciar las emociones equilibradas y desarrollar al máximo el potencial humano y espiritual.

Un conjunto de **prácticas simples**, profundamente sanadoras, utilizadas durante milenios por los antiguos Maestros Taoístas para restablecer el flujo del Chi en todos nuestros órganos aumentando su verdadero manantial de vitalidad y bienestar.

Nivel I: La Base



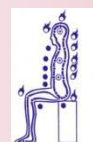
Sonrisa Suavizante: va a permitir abrir la comunicación con nosotros mismos a través de los sentidos. El sentir nos va a ayudar a desarrollar las distintas prácticas del Árbol de prácticas. La sonrisa suavizante es primer mas importante paso en el Tao.



Sonidos Curativos: permiten dirigir el flujo energético a los órganos vitales, actuando directamente sobre las emociones y sobre la manera en que nos sentimos. Es también el primer paso para aprender a revitalizarnos a través de las prácticas energéticas. Es es siguiente paso a la sonrisa suavizante, desarrollando la capacidad de sentir.



Abrazar el árbol: postura que alinea la estructura eficazmente, algo fundamental en el trabajo energético, para conseguir un correcto alineamiento físico entre las dos fuentes principales de energía: la Tierra (abajo) y el Cielo (arriba). Imprescindible enfocar la mente con claridad y disminuir o detener el exceso de pensamientos..



Órbita Microcósmica: primera práctica en la que tomamos contacto directo con la fuerza vital y su flujo a través del sistema de meridianos. Para profundizar en el trabajo energético es imprescindible tener una experiencia clara y consciente de cómo se siente la energía. Cada vez que completamos de forma consciente un circuito de la Órbita Microcósmica, el nivel de vitalidad aumenta.



Chi kung: secuencia simple de estiramientos desde los pies hasta la cabeza que aumenta el flujo de energía y unifica el cuerpo. Se trabaja con una secuencia de sonidos raíces (mantras) que despejan y potencian los diferentes centros energéticos a lo largo del canal central y ayudan a elevar el nivel de consciencia.

Imparte: M^a Teresa Rivero Gil

Monitora autorizada por

el Maestro Juan Li

taocompostela@gmail.com

www.taocompostela.es