INICIACIÓN AL TAO

Guiado por Ángel García, *almadetao*.

CASA DE
PURIFICACIÓN
MONTEVIDEO

TEORÍA

Qué es el Tao. Quiénes eran antiguamente los taoístas. Objetivos fundamentales del Tao. El Yin y el Yang. El Chi o Energía de Vida. Introducción a la Medicina Tradicional China. Teoría de los 5 elementos. Correspondencias de los 5 elementos. El ciclo de nutrición, control y destrucción. Los tres Tan Tiens. Las 8 cualidades a desarrollar por un practicante de Tao. El árbol de prácticas taoístas. Amor Sanador en hombres y mujeres. Integridad emocional y energética. Energía Inmortal.

MEDITACIÓN DE LOS 6 SONIDOS CURATIVOS

Antigua y sencilla práctica taoísta que me permitirá transformar las emociones negativas (miedos, preocupaciones, obsesión, tristeza, irritabilidad...) en energía y emociones positivas que nutrirán los órganos.

La capacidad de sentir que se ha despertado a través de la Sonrisa Suavizante se amplía ahora sintiendo los órganos. Cada órgano vibra de una manera especial cuando emito determinados sonidos. Dichos sonidos, combinados con sencillas posturas, refrigeran y calman mi ser.

Modificando el flujo energético en los órganos actúo directamente sobre las emociones y sobre la manera en que me siento

MEDITACIÓN DE LA SONRISA INTERIOR

Éste es el primer paso en el Tao y el más importante. La Sonrisa Interior es la clave de la apertura de la comunicación conmigo mismo a través de los sentidos. Sin la capacidad de sentir no desarrollo las prácticas taoístas, tan sólo ideas y conceptos mentales.

El hecho de sentir permite poner la atención en el momento presente, que es el lugar en el que la energía se encuentra siempre disponible.

Esta práctica también se conoce como "Enamorarse de los Órganos" y, de ella, surge un mayor cuidado y respeto hacia mí mismo.

La Sonrisa Interior Suavizante me conecta directamente con la Fuerza Vital.

ABRAZAR EL ÁRBOL Y MOVIMIENTOS DE CHI KUNG

Una parte esencial del trabajo energético consiste en adoptar un correcto alineamiento físico entre las dos fuentes principales de energía: la Tierra (abajo) y el Cielo (arriba).

La posición estática llamada Abrazar el Árbol alinea todos los huesos del modo más eficaz posible.

A través de su estructura cristalina, los huesos actúan como "antenas" por medio de las cuales las energías del Cielo y de la Tierra circulan y se unen.

En ese lugar es posible enfocar la mente con claridad y disminuir o detener el exceso de pensamientos.

Desde esta posición aprenderé los movimientos de Chi Kung: la Respiración Medular, la Respiración Circular, la Respiración de la Tortuga y de la Grulla entre otras.

MEDITACIÓN DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

Igual que un planeta se mueve por el cosmos describiendo una órbita, la energía humana se mueve por el cuerpo por los dos principales canales: el Vaso Gobernador (Mar del Yang) y el Vaso Concepción (Mar del Yin), que al unirse forman la órbita microcósmica.
Esta práctica moviliza y mezcla la energía Yin y Yang, equilibrándola y elimina los bloqueos, evitando que la energía se estanque.
Este circuito sin fin actúa como un motor que se retroalimenta y aumenta cada vez más el nivel de vitalidad. La apertura de la Órbita Microcósmica es indispensable para poder guiar todas las energías
(incluida la energía sexual en frío y en caliente) y repartirlas por todo el organismo.

LOS 8 TRIGRAMAS DEL I CHING, LOS PRINCIPIOS DEL TRABAJO ENERGÉTICO

Para utilizar las técnicas con eficacia y energía creativa a largo plazo requiero la fuerza de la motivación que me pueda empujar con elegancia en los momentos de contrariedad y dificultad.
La fuerza para motivarme a perseverar emana de un punto de vista potente (amplio) que pueda orientar mis actos.
Los Ocho Trigramas del | Ching son los ocho principios fundamentales para desarrollar el trabajo energético de una manera equilibrada.
Son las Ocho cualidades a desarrollar por un practicante de Tao para superar los obstáculos y trascender.

INICIACIÓN AL AMOR SANADOR

La energía sexual amplifica el estado de vitalidad y es una poderosa herramienta de sanación.
Las técnicas de Amor Sanador ayudan a gozar de buena salud, tener una vida longeva y disfrutar de las relaciones sexuales. Prepararemos el terreno para el cultivo de la Energía Inmortal, que es la unión de Amor y Sexo en el Templo Sagrado del Cuerpo.
En este curso daremos nociones básicas de Cultivo en solitario para mujeres y hombres.

Este curso de Iniciación al Tao es imprescindible para realizar prácticas más avanzadas como:
Amor Sanador Cultivo en Solitario y en pareja, Armonización de los 5 elementos y Chi Kung Camisa de Hierro, entre otras.