

CURSO GRATUITO ONLINE FILOSOFIA Y MEDITACIÓN TAOISTA

ABRIL – MAYO 2019

LAS CLAVES DE UNA VIDA SANA Y FELIZ

ORGANIZADO POR: ESCUELA YUK- KI MEDICINA ORIENTAL Y NUTRICIÓN

Si deseas vivir plenamente, no te pierdas este curso

Ser feliz consiste en:

Gozar de buena salud física, mental y emocional, lo cual se consigue aumentando nuestra energía vital y equilibrando nuestro organismo alimentándonos adecuadamente.

Poseer la sabiduría – saber distinguir lo que es de lo que no es importante y entender por qué vivimos y con qué propósito.

Llevar una vida sencilla – esto es posible únicamente cuando se alcance la sabiduría.

El Dr. Lee, tras su larga experiencia como maestro de la filosofía y medicina taoistas, ha comprobado la importancia de nuestra alimentación. Nos explicará por qué un cambio de hábitos y un nuevo enfoque de vida nos ayudarán a ser más felices, más sanos y más sabios.

Temario del Curso Gratuito:

Teorías equivocadas sobre salud

Hábitos diarios que perjudican nuestro bienestar

Principio de la naturaleza

Saber cómo funciona la naturaleza y nuestro cuerpo para poder cuidarse a uno mismo adecuadamente

Alimentación

Saber alimentarse según nuestra constitución

Ejercicios

Realizar ejercicios que nos ayudan a estar equilibrados

Sabiduría

La sabiduría nos brinda la vida con tranquilidad y la felicidad

Posterior a este curso habrá una formación avanzada donde se enseñará con detalle los Principios de la Naturaleza de la Medicina Oriental y se tratará en profundidad la Meditación Taoísta.

Meditación Taoísta

Conocer el principio de la meditación para que nos ayude a entender la esencia de la vida

La manera correcta de practicar la meditación

La meditación es la clave para entender los misterios de la vida humana, la naturaleza y el Universo. Por meditar se entiende actuar sobre la energía, el equilibrio, los meridianos, el funcionamiento del cuerpo humano, el carácter del ser humano, las capacidades, los poderes, la vida, el destino...

Mucha gente practica la meditación para tranquilizarse, pero los taoístas meditan para evolucionar.

Ahora tu cuerpo aún tiene fuerza y por tanto puedes caminar, hacer ejercicio, ir de viaje. Sin embargo, posiblemente algún día no podrás moverte bien, entonces, ¿qué vas a hacer? ¿Vas a pasar tu tiempo viendo la televisión o mirando al cielo por la ventana de tu casa? En esa situación lo mejor que una persona puede hacer es meditar, si sabe hacerlo.

Por eso lo ideal es aprender a meditar cuanto antes y mientras tengamos fuerza. Sin suficiente fuerza es muy difícil aprender a meditar.

Existen muchas formas de meditar. La mejor es la de los taoístas que practican la meditación a través de la respiración. Es la manera más adecuada, porque se atrae la energía al almacén del cuerpo.

Para meditar así primero hay que saber una cosa muy importante: cómo abrir la puerta del almacén de la energía. Este almacén antes de nacer estaba abierto, pero poco tiempo después se cierra automáticamente. Para meditar debería abrirse de nuevo esta puerta, para almacenar la energía que se coge del aire por la respiración.

Sin estar abierta la puerta del almacén entonces lo que se está practicando no vale para nada, porque la energía no se almacena. Esto es así, aunque nadie habla de ello, porque es muy difícil conseguirlo, pero hay que hacerlo si quieres meditar de verdad. Mucha gente practica la meditación durante años e incluso toda la vida, pero sin tener el almacén abierto, por lo que no obtiene resultados. Realmente está perdiendo el tiempo.

Si trabaja sin abrir la puerta e intenta forzar este trabajo, puede acabar teniendo problemas de salud graves y difíciles de solucionar.

Eso pasa con las personas que aprenden la meditación a través de libros donde se habla sobre como concentrar la energía y circularla en el cuerpo. Esto lo puedes hacer únicamente después de haber abierto la puerta del almacén de la energía. Sin embargo, no se explica cómo abrir el almacén.

Si lo pensamos con lógica nos preguntaremos: si la puerta está cerrada, entonces la energía que cojo, ¿dónde se guarda?

Por eso hay que aprender la manera correcta para tener resultados y no perjudicar a la salud.

Muy importante, no te desanimes, si practicas con constancia y de verdad quieres hacerlo, algún día lo conseguirás.