



# QUIETUD Y LUZ, EL CAMINO DEL CORAZÓN

太極五息功

Retiro de Meditación. España  
Del 27 de Septiembre al 1 de Octubre, 2023  
Impartido por Andy Henry

## La esencia del trabajo

Encontraremos la esencia de nuestra quietud (nuestra esencia vacía), y nos estabilizaremos en ella, para así poder desarrollar la energía o luz que emana de este vacío. Las dos, **nuestra quietud y nuestra luz**, son diferentes tipos de nuestra energía o Qi.

Al experimentar nuestra luz (todas nuestras formas activas de Qi) aprenderemos a trabajar un poco mejor con ella, para desarrollar e integrar la conciencia de lo que esa luz nos muestra sobre nosotros mismos y sobre el mundo en el que vivimos. Este es el **Camino del Corazón**.

## Cómo practicamos

Utilizamos ejercicios de pie, en movimiento (daoyines) y sentados, para dejar ir nuestras tensiones y al mismo tiempo activar y desarrollar nuestra energía, especialmente nuestra energía vital (Yuan Qi).

Los **daoyines** son una mezcla de enfoque mental, trabajo sobre la estructura postural y reacciones y movimientos espontáneos. Al practicarlos nuestra tensión (Bin Qi o factor negativo) disminuye y nuestro Yuan Qi se desarrolla. Para algunos estudiantes, en estas etapas puede ocurrir una liberación catártica emocional. A través de la práctica comenzaremos a comprender cómo nuestro cuerpo energético se conecta con nuestra percepción, nuestras emociones y pensamientos.

Nuestro **cuerpo energético** incluye los canales de energía (meridianos) y los chakras (centros de energía o dantienes), así como los fenómenos de luz que se pueden extender más allá del cuerpo físico, y nuestra relación con todo ello. Estudiamos su función y papel, tanto positiva como negativa, los diferentes tipos de Qi, y **cómo se relaciona con nuestra Quietud y Luz, con nuestro Corazón y Compasión**.

Desarrollar nuestro **Qi externo** (kong jin) es muy importante en este proceso, pues nos posibilita ver la conexión entre pensamiento, emoción y energía, y cómo se manifiesta en nuestra realidad física. **La Compasión** es una expresión natural de esta luz dentro de nosotros, y es a la vez un camino y una guía para nuestro trabajo aquí.

## El objetivo y el fruto del trabajo

Un cuerpo energético fuerte mejora nuestra salud física, emocional y mental. Es la primera etapa en el desarrollo de nuestra Compasión. El trabajo para nuestra salud mejora nuestra condición física, y nos da una mayor libertad y claridad en nuestro cuerpo, energía y mente. Como resultado tenemos una oportunidad para que naturalmente disminuyan la preocupación y el temor por nosotros mismos, bases de la compasión hacia los demás. Este es el fundamento del trabajo con los grandes canales y su conexión con nuestros celos (apego a lo que queremos), rabia (apego a lo que no queremos) y miedo, y cómo mejorar nuestra gestión de estas experiencias.

A medida que esta base se desarrolla y nuestro Yuan Qi se hace más claro, podemos ver su beneficio tanto en nuestra práctica como en nuestra vida cotidiana. Al ir estabilizándonos en las prácticas de meditación (normalmente después de unos días de retiro la mayoría de los practicantes experimentan esta facilidad y comodidad en su meditación), esto se convierte en una práctica de cómo estamos en la vida diaria y en nuestra relación con nosotros mismos y con los demás.

Para los **practicantes experimentados** profundizaremos nuestra estabilidad en la experiencia de la quietud y la luz, y a medida que nuestro miedo disminuye y nuestra compasión por los demás se desarrolla, trabajaremos con el Cuerpo Energético en el desarrollo de los niveles superiores de esta práctica.

Al mismo tiempo, el ambiente del Retiro es una excelente oportunidad para pasar más tiempo con el maestro y beneficiarse de su práctica personal, comprensión y función sanadora.

## EN LA PEREDA



**Casas rurales PRIMORÍAS**

[www.primorias.es/es/](http://www.primorias.es/es/)

A sólo dos kilómetros de Llanes y sus playas, en plena Naturaleza, a la sombra del Cuera, disfrutaremos de un ambiente íntimo, privado y acogedor, en la quietud de este pequeño enclave.



**Hotel LA POSADA DE BABEL**

[www.laposadadebabel.com](http://www.laposadadebabel.com)

## ANDY HENRY

**Andy Henry es maestro y sanador en el campo del Qi Gong**, con una importante trayectoria y reconocido prestigio internacional.

Ha estudiado con diferentes maestros de los campos de la sanación, las Artes Marciales, y las diversas tradiciones espirituales de oriente y occidente, desde mediados de los años 80.

En 1990 comenzó a estudiar con el Dr. Shen Hongxun, fundador de los sistemas de Taijiwuxigong, Taiji 37, Buqi, y recibió permiso para enseñar en 1995. También ha estudiado Shiatsu, Acupuntura y Fitoterapia, y tiene amplia formación en diversos sistemas de meditación.

Tiene grupos de estudiantes en **Inglaterra, España y Portugal**, y enseña y pasa consultas individuales en diferentes clínicas en estos países

### PRECIOS:

Todo incluido, en habitación individual:	680€
Todo incluido en habitación doble:	600€
T. I. en habitación individual con baño compartido	650€
Solo curso y cafés de los descansos:	390€

**Es necesario inscribirse.**

### CÓMO LLEGAR (PARA LOS QUE VIENEN DE LEJOS)

Hay tres aeropuertos posibles:

- Santander. A unos 45 minutos en coche del lugar del retiro
- Asturias. 90 minutos. Creo que hay un vuelo directo desde Lisboa.
- Bilbao, 115 minutos, pero más ofertas y horarios.

La forma más fácil de llegar desde el aeropuerto hasta el hotel es en taxi. Si sois un grupo de entre 4 y 7 personas el coste sería entre 45/ 60 € cada uno. Si alguien lo necesita podemos ayudaros con eso, y a organizar los grupos. Otra opción es buscar un blablacar. La oferta suele ser amplia y el precio más ajustado. (También os podemos ayudar con esto, pues hay grupos de what's up para estos trayectos en la zona)

Otra opción es venir en autobús. Es más largo, y puede ser que necesitéis hacer transbordos. La compañía de buses es alsa: <https://www.alsa.es/> Si necesitáis más información de nuevo os podemos ayudar.



### INFORMACION E INSCRIPCIONES

**Yolanda**

[taijiwuxigongspain@gmail.com](mailto:taijiwuxigongspain@gmail.com)

**Tfno: (34) 630 909 787**