

Short Game & Zen Camp – 3 Hours

June 13 and 27. July 11, 18, 25. August 2, 8

Title: From the Green to the Inner Ki – A Journey of Precision, Energy, and Presence

Duration: 3 continuous hours

Level: Intermediate and Advanced

Ideal Location: Putting green area, chipping and approach zone, bunker area

Block 1 – The Putt: The Center of the Mind and the Game (45 minutes)

Objective: Connect breathing, serenity, and purpose with each putt.

- **Introduction (5 min):**

The putt as a reflection of the mental state. We begin in silence.

- **Exercise 1:**

- o **Ki Breathing:** Inhale while looking at the line, exhale when executing.

- o 5 putts from 3, 6, and 9 feet. Feel the mind-body-club connection.

- **Exercise 2:**

- o 1 put routine: visualize, breathe, release.

- o Focus on rhythm, not the result.

- **Active Meditation:**

Walk silently around the green with conscious breathing.

Block 2 – Chipping: Control Born from Calm (35 minutes)

Objective: Apply the principle of non-effort, letting the movement emerge from the body in harmony.

- **Exercise 3:**

- o Chips from 10 and 20 yards to different marked zones.

- o With each shot: slow breathing, visualization, pause, execution.

- **Exercise 4:**

- o “Walk with purpose”: approach the shot with a conscious step, create an intention.

- o Execute with a short and stable swing.

- **Ki & Zen Applied:**

Observe where the ball lands without judgment. Recognize the moment, adjust with serenity.

Conscious Transition Break (10 minutes)

- Water break with Ki breathing.

- Zazen sitting (if there’s a quiet space) or standing:

“I am here. I breathe. I prepare to release farther with the same presence.”

Block 3 – Approach: Distances of 30 to 40 Yards with Guided Energy (40 minutes)

Objective: Feel how the breath guides the tempo and rhythm of the swing.

- **Exercise 5:**

- o 30 and 40-yard approach shots.

o Breathing rhythm: inhale while preparing, exhale on the downswing.

• **Exercise 6:**

o 3 levels of intention:

1. Control of height
2. Control of roll
3. Internal sensation of impact

• **Zen in Movement:**

“Don’t seek the result, just feel the harmony of the gesture.”

Block 4 – Bunker: Releasing Fear with Inner Confidence (35 minutes)

Objective: Unblock the body and release energy without tension.

• **Exercise 7:**

o Basic greenside bunker shots.

o Visualize the explosion like a wave, exhale forcefully, release the sand.

• **Exercise 8:**

o 1 shot – 1 breath – 1 mind.

o Focus on the contact with the sand, not the ball.

• **Ki Applied:**

Use the center (Hara) to move the arms. Don’t push. Just guide.

Zen Closure and Gratitude (15 minutes)

• Final group or silent reflection: How did I feel playing with awareness?

• Closing Ki Breathing: Kokyu Ho to express gratitude

• Final words from the Master:

“When your energy moves with calm, the ball simply obeys. The swing is born from silence.”

Ivan D. Mayor

Next Text in Spanish



Campamento de Juego Corto & Zen – 3 Horas

Junio 13 and 27. Julio 11, 18, 25. Agosto 2, 8

Título: Desde el Green hacia el Ki Interior – Un Viaje de Precisión, Energía y Presencia

Duración: 3 horas continuas

Nivel: Intermedio y Avanzado

Ubicación Ideal: Área de putting green, zona de chipping y approach, área de búnker

Bloque 1 – El Putt: El Centro de la Mente y el Juego (45 minutos)

Objetivo: Conectar la respiración, la serenidad y el propósito con cada putt.

• Introducción (5 min):

El putt como reflejo del estado mental. Comenzamos en silencio.

• Ejercicio 1:

o **Respiración Ki:** Inhalar al mirar la línea, exhalar al ejecutar.

o 5 putts de 3, 6 y 9 pies. Sentir la conexión mente-cuerpo-palo.

• Ejercicio 2:

o Rutina de 1 solo putt: visualizar, respirar, soltar.

o Enfocados en ritmo, no en resultado.

• Meditación Activa:

Caminar en silencio alrededor del green con respiración consciente.

Bloque 2 – Chipping: El Control Nace de la Calma (35 minutos)

Objetivo: Aplicar el principio de no esfuerzo, dejar que el movimiento surja del cuerpo en armonía.

• Ejercicio 3:

o Chips de 10 y 20 yardas a diferentes zonas marcadas.

o En cada golpe: respiración lenta, visualización, pausa, ejecución.

• Ejercicio 4:

o “Caminar con propósito”: acercarse al golpe con paso consciente, crear una intención.

o Ejecutar con un swing breve y estable.

• Ki & Zen Aplicado:

Observar dónde cae la bola sin juzgar. Reconocer el momento, ajustar con serenidad.

Break de Transición Consciente (10 minutos)

• Tiempo de beber agua con respiración Ki.

• Zazen sentado (si hay lugar tranquilo) o de pie:

“Estoy aquí. Respiro. Me preparo para soltar más lejos con la misma presencia.”

Bloque 3 – Approach: Distancias de 30 a 40 Yards con Energía Guiada (40 minutos)

Objetivo: Sentir cómo la respiración guía el tempo y ritmo del swing.

- **Ejercicio 5:**

- o Approach de 30 y 40 yardas.

- o Ritmo de respiración: inhalar al preparar, exhalar en el downswing.

- **Ejercicio 6:**

- o 3 niveles de intención:

- 1. Control de altura

- 2. Control de rodado

- 3. Sensación interna del impacto

- **Zen en Movimiento:**

- “No busques el resultado, solo siente la armonía del gesto.”

Bloque 4 – Búnker: Liberar el Miedo con Confianza Interior (35 minutos)

Objetivo: Desbloquear el cuerpo y soltar la energía sin tensión.

- **Ejercicio 7:**

- o Salidas básicas de búnker greenside.

- o Visualizar la explosión como una ola, exhalar con fuerza, liberar la arena.

- **Ejercicio 8:**

- o 1 golpe – 1 respiración – 1 mente.

- o Enfocarse en el contacto con la arena, no en la bola.

- **Ki Aplicado:**

- Usar el centro (Hara) para mover los brazos. No empujar. Solo guiar.

Cierre Zen y Gratitud (15 minutos)

- Reflexión final grupal o en silencio: ¿Cómo me sentí jugando con conciencia?

- Respiración Ki de cierre: Kokyu Ho para agradecer

- Frase final del Maestro:

- “Cuando tu energía se mueve con calma, la bola simplemente obedece. El swing nace del silencio.”

Ivan D. Mayor