

## FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

### QI GONG DE LOS 12 MERIDIANOS (SHI ER JING MAI FA)

---

➤ **Lugar y fecha:**

- Santander
  - Parte 1: 16, 17 y 18 de octubre de 2020
  - Parte 2: 20, 21 y 22 de noviembre de 2020

➤ **Introducción:**

Descubierta en los círculos de artes marciales en China y traída a Europa por el maestro Alain Baudet, se trata de una serie de doce movimientos y estiramientos específicos para estimular, abrir y desbloquear cada uno de los meridianos tendino-musculares y purificar el organismo, acompañada de una serie de posturas estáticas que regulan la energía de los vasos maravillosos.

Se trata de un stretching energético para flexibilizar el cuerpo y equilibrar nuestra energía en cada uno de los canales. Un seminario donde se descubren, de manera práctica, los recorridos de los meridianos principales y los tendino-musculares. Aprendemos cómo se organizan los meridianos por su intensidad y cómo se conectan entre la parte alta y baja del cuerpo.

Organizado en dos fines de semana que permiten, a través de un trabajo regular, reeducar y flexibilizar el cuerpo y limpiar los conductos energéticos, ofreciendo muchos beneficios tanto a nivel de salud física como emocional.

➤ **Teoría y práctica**

- Los 12 meridianos principales y los 8 meridianos curiosos.
- Los tipos de energía según la medicina china.
- Efectos terapéuticos generales de la serie.
- Desbloqueo articular específico.
- Meditación de activación de los puntos Ting.
- Estiramientos de los 12 meridianos: corrección del movimiento, enfoque de la atención y aplicación terapéutica.
- Bagua Zhan Zhuang: Secuencia de los ocho trigramas en posturas estáticas (mudra corporal para trabajar la energía del trigramas y su meridiano curioso correspondiente).
- Meditación de la Gran Circulación.

