

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

¿POR QUÉ FORMARTE CON NOSOTROS?

QI GONG DE TONIFICACIÓN DE LOS PULMONES

➤ **Lugar y fechas:**

- Sevilla: 13, 14 y 15 de noviembre de 2020

➤ **Introducción:**

Método para conducir la energía, flexibilizar el cuerpo y nutrir el principio vital. El Qi Gong musical para reforzar los pulmones, se basa en la fuerza del enraizamiento al suelo y la flexibilidad del movimiento, sobre el control de la respiración y la concentración.

Estos ejercicios, para prevenir las enfermedades pulmonares, están basados en antiguos ejercicios energéticos (Dao Yin), que a su vez se inspiran de las artes marciales internas como externas y fundamentados en la teoría de la medicina tradicional china.

En este seminario descubriremos 8 movimientos específicos para reforzar el sistema respiratorio encadenados con música. Gracias a la concentración hacia las extremidades, tanto el sistema de meridianos y los órganos se verán beneficiados por la práctica.

Además de la serie aprenderemos técnicas complementarias al sistema para el control de la respiración, calmar la mente y guiar la energía.

Una práctica recomendada a los que sufren de problemas respiratorios y circulatorios, asma, bronquitis crónicas, disnea, sistema inmune bajo. Al nivel emocional, previene contra los estados depresivos. A nivel físico corrige y elimina la tensión acumulada en la espalda (sobre todo zona dorsal y cervical), libera los hombros, cuello, abre el pecho y libera el diafragma.

Nuestro sistema inmune depende en gran parte de la salud de nuestros pulmones, su buen funcionamiento es fundamental para el buen funcionamiento interno y externo y ganar más resistencia contra los agentes patógenos externos.

Una rutina regular de esta serie permitirá al practicante de mejorar su calidad de sueño, mejorar su funcionamiento interno y externo y por lo tanto mejorar su calidad de vida.