

Clases de Qigong (Txi-Kung / Chi-Kung)



En què consisteix el Qigong?

Es tracta d'un conjunt de tècniques i exercicis de tradició mil·lenària, originats a la Xina, que tenen el propòsit d'augmentar la vitalitat i la salut de les persones essent un component essencial de la medicina tradicional xinesa conjuntament amb la fitoteràpia i l'acupuntura.

El Qigong no es limita a una repetició mecànica de moviments com una simple gimnàstica, si no que busca concentrar l'energia vital el (Qi / Txi / Chi) a centres específics del cos (Dantien) i fer-la circular pels diferents meridians per a eliminar estancaments i bloquejos del flux de l'energia que es troba present a bona part de les malalties, així també com per a harmonitzar l'equilibri del Yin i el Yang. Una bona circulació del Qi evita i prevé tot tipus de malaltia, segons la Medicina Tradicional Xinesa.

氣

qì

energia,
respiració

功

gōng

cultiu,
treball,
pràctica

Aquest curs està dirigit per un metge amb una àmplia formació i experiència adquirida al llarg de la seva trajectòria professional, tant a Catalunya com a Xina.

Alguns dels beneficis que s'assoleixen amb la pràctica del Qigong són:

Arrelament, correcció i millora de l'estructura corporal.

Afavoreix l'amplitud i allargament del moviment respiratori.

Calma mental, harmonitzant les emocions i millorant les conseqüències de l'estrès.

Potenciació del sistema immunitari (prevenció d'al·lèrgies, refredats, dermatitis, malalties immunitàries...).

Ajuda a regularitzar el funcionalisme dels òrgans, com ara el fetge, pulmó, pàncrees, cor, intestins, sistema circulatori...



Les classes s'imparteixen un (1) dia a la setmana, tots els dimarts a la tarda. En dos possibles horaris: de 17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00

En el cas que et pugui interessar sol·licita més informació telefonant al **93.886.46.01** i

ajuda't a equilibrar salut i vitalitat.

