

Sosiega tu vida

Escoge instructores certificados de la
Asociación Española de Qigong de Salud.
Única organización española con el
aval directo de Chinese Health
Qigong Association.

Practicando...

Chikung Renovado

De la Asociación China de Qigong de Salud.



著名画家
蒋德舜
先生主讲

El Chikung
(qigong) mejorará tu
energía y
tu calidad de vida.
Ejercicios
preventivos y
terapéuticos
basados en las
teorías
de la acupuntura y
de la medicina
tradicional China.

¿POR QUÉ PRACTICAR CHI KUNG o QI GONG?

EL CHI KUNG o QI GONG, es el trabajo que dinamiza el Qi (energía, bioelectricidad, aliento vital o energía verdadera), la habilidad de controlar el flujo de nuestra energía a través del cuerpo y la mente. Forma parte de las cinco ramas que componen la Medicina Tradicional China, participando del concepto holístico de salud que la define.

El Chi Kung, sistema milenario de salud, conlleva en su filosofía el concepto de **Los Tres Poderes**, Cielo (Tian), Tierra (Di) y Humanidad (Ren) que referidos a nuestra práctica son **Los Tres Tesoros**, Esencia (Jing), Energía (Qi) y Espíritu (Shen), nuestro trabajo tratará de mejorar, reponer y conservar esos tesoros para lograr el **equilibrio energético** de interrelación entre las fuerzas internas propias de nuestro organismo humano con las fuerzas o energías ambientales del cielo y la tierra.

El **objetivo básico** de nuestro trabajo será la **prevención** ante las alteraciones que van surgiendo en la vida cotidiana y la **regeneración** frente a la enfermedad a través de la realización de unos **ejercicios físicos**, postura de pie y movimientos lentos y rítmicos, **coordinados con la respiración consciente**, regulada y sosegada, y apoyados por un aspecto también regenerativo en **nuestra actitud mental**, intención y conducción de la energía por todo el organismo, lo que nos permitirá, de una forma serena y meditativa, **reconocer o descubrir las potencialidades que**

como seres humanos poseemos para poder readaptarnos a los cambios constantes que supone vivir.

Este sistema profundo y efectivo incluye otros aspectos holísticos, como son los automasajes o la meditación, con la intención de poder alcanzar el equilibrio armónico de esos tres niveles cuyo objetivo es la salud, la vitalidad y la longevidad.

BENEFICIOS de su práctica:

El trabajo energético acelera la capacidad regenerativa del cuerpo y fomenta la recuperación del equilibrio emocional.

Relaja, mejora el sueño, activa la memoria y la concentración.

Proporciona equilibrio y coordinación.

Nos ayuda a corregir los hábitos erróneos corporales.

Aporta flexibilidad y elasticidad corporal.

Revitaliza el sistema óseo y tonifica músculos y tendones.

Regula el sistema nervioso.

Aumenta la respuesta inmunitaria frente a las situaciones adversas.

Mejora las funciones del sistema circulatorio, digestivo y el metabolismo así como funcionamiento de los órganos internos.

Ralentiza el proceso de envejecimiento.

La práctica del Chi Kung no posee contraindicaciones y es compatible con cualquier otra actividad deportiva.

No requiere equipo especial, tan sólo zapatillas y ropa cómodas.

Concha Negro G.

Instructora certificada de Chi Kung (AEQS)

HORARIO DE LAS CLASES DE CHI KUNG y LIAN GONG Shi Ba Fa®

Martes y Jueves de 20:15h. a 21:15h.



THUBAN CORPORACIÓN – HOLOGRAMA

C/ Toledo 142. 28005 Madrid.

Tels. 91 435 02 90 – 91 435 02 99

www.holograma.com

ARTES CORPORALES Y GIMNASIAS CHINAS DE SALUD

! grupos mixtos, todas las edades: reserva tu plaza !



著名画家
蒋雯琴
先生主讲

Mantenimiento y mejora de problemas de cuello, hombros, espalda, articulaciones, cadera, rodillas, tobillos, ejercicios de respiración, etc.

Energy instructors certified by the Asociación Española de Qi Gong de Salud. Una organización española con el aval directo de Chinese Health Qi Gong Association.

Con un método único

Lian Gong Shi Ba Fa®

Ejercicios terapéuticos y preventivos para tu bienestar creados por el Dr. Zhuan Yuan Ming de Shanghai.



QUÉ ES LIAN GONG SHI BA FA® o el Método de las 18 Terapias®.

Es una gimnasia integral cuya finalidad es: la prevención de bloqueos energéticos, la corrección de desajustes anatómicos originados por problemas posturales, la recuperación de algunas dolencias que hayan incidido en la capacidad de la movilidad articular y la debilidad muscular, y en general, el fortalecimiento psicocorporal frente al decaimiento, la apatía o la enfermedad. Basada en los principios bioenergéticos del CHI KUNG, fue creada por el Dr. Zuang Yuan Ming, eminente traumatólogo de Shanghai en los años setenta, como un sistema de recuperación para aquellas personas con problemas óseos y musculares, así como para aquellas otras que quisieran fortalecer y mantener un buen estado de salud.

Se divide en tres secciones QIAN SHI BA FA, HOU SHI BA FA y XU JI I Qi GONG, cada una de ellas consta de 18 ejercicios. En la primera se realizan ejercicios para el tratamiento y prevención de dolencias en el cuello, hombros, región lumbar, glúteos y piernas. En la segunda los ejercicios están indicados para el tratamiento y prevención de articulaciones doloridas de las cuatro extremidades, tenosinovitis, codo de tenista, y desórdenes funcionales de los órganos internos. La tercera sección trabaja la prevención de las vías

respiratorias mejorando las funciones del corazón y de los pulmones. Las dos últimas secciones incluyen automasajes. Los movimientos se realizan de forma continua, sin esfuerzo, tras su ejecución el alumno nota su eficacia por todo el cuerpo.

Características importantes de la práctica.

Cuerpo estructurado. Movimientos: lentos, homogéneos y continuos. Estiramientos profundos. Coordinación de la respiración natural y el movimiento. Automasajes en zonas energéticas importantes del cuerpo. Atención Mental para localizar los puntos que requieran una estimulación y dirigir hacia ellos la intención energética para realizar la correcta aplicación en cada ejercicio.

BENEFICIOS de su práctica:

Es eficaz en los bloqueos articulares y atrofas musculares:

(torticolis, lumbago, dolores comunes de espalda, hombros, rodillas, tobillos, región lumbar y piernas, artritis, tenosinovitis, osteoporosis), relaja el tejido cartilaginoso, aumenta la capacidad muscular y mejora el proceso de oxidación de los órganos.

Actúa sobre otras dolencias generales como el insomnio, el estrés o la hipertensión.

Indicada tanto para las personas que llevan una vida sedentaria o realizan una actividad laboral que les obliga al sedentarismo, como para aquellas otras que practican otro tipo de deporte.

Es compatible con otros tratamientos o terapias. Todo ello combinado al mismo tiempo con un régimen de vida sana y una alternancia apropiada de trabajo y descanso, nos permitirá obtener unos eficaces resultados que mejorarán nuestro desgaste físico y estado anímico.

Todas las personas necesitamos realizar alguna actividad física, deportiva o lúdica que mejore nuestra salud y nuestra calidad de vida. Siguiendo las pautas de las culturas orientales para las que el equilibrio físico y psíquico dependía en gran parte de la práctica de alguna actividad corporal, el CHI KUNG así como la gimnasia LIAN GONG Shi Ba Fa®, se encuentran entre las actividades consideradas armonizadoras por sus efectos terapéuticos de prevención, mejora y mantenimiento, además de ser un medio de desarrollo personal y de bienestar integral.

Concha Negro G.

Instructora certificada de LGSBF

HORARIO DE LAS CLASES DE CHI KUNG y LIAN GONG Shi Ba Fa®

Martes y Jueves de 20:15h. a 21:15h.



THUBAN CORPORACIÓN – HOLOGRAMA

C/ Toledo 142. 28005 Madrid.

Tels. 91 435 02 90 – 91 435 02 99

www.holograma.com