

NOU CURS DE QIGONG 2016 A NEXESALUT

五禽戏

WU QIN XI

El joc dels cinc animals

Hua Tuo (? -208 dC) va ser un famós metge xaman de la dinastia Han Oriental, també conegut com a Hua Fu. Se'l considera el cirurgià més famós de tota la història de la medicina tradicional xinesa.

El joc dels cinc animals, és un qigong únic, al qual s'atribueixen orígens xamànics, ja que l'essència de la seva pràctica és capturar l'esperit de l'animal que s'imita.

Aquest mètode ha tingut un gran prestigi al llarg de la història, per la qual cosa grans metges, famosos taoistes i literats prestigiosos han deixat escrits i comentaris sobre els resultats tan beneficiosos de la seva pràctica.



1. El joc del tigre HU XI 虎袭) El tigre alça les grapes, el tigre salta.

La força impulsora del tigre parteix de les extremitats inferiors. El seu esperit expressa un poder temible. Tonifica els ronyons, estimula la musculatura lumbar, enforteix els ossos.

2. El joc del cérvol LUXI 鹿袭 El cérvol banyega, el cérvol corre.

Practicant els lliures moviments del cérvol enfortim el cervell i els ronyons, transformarem els tendons, i eliminarem els dolors articulars de la cintura i les cames.

3. El joc de l'ós XIONG XI 熊袭 L'ós balanceja el cos.

Practicant les postures de l'ós, reforçarem la nostra constitució física, enfortim l'energia de la vesícula biliar, restablirem l'element Terra de la melsa i eliminarem l'aire del fetge.

4. El joc del mico YUAN XI 猿袭 El mico aixeca les potes.

Practicant les postures del mico millorarem la circulació sanguínia, aguditzarem la visió i l'oïda, despertarem la intenció, tranquil·litarem l'esperit i trobarem la calma enmig de l'acció.



5. El joc de l'ocell NIAO XI 鸟袭 L'ocell estén les ales, l'ocell vola.

En practicar el joc de l'ocell, haurem de buscar la immobilitat en el moviment.

EL CURS ÉS TRIMESTRAL, TOTS ELS DIJOUS DE 18.45 A 20.15h

DEL 7 DE GENER AL 31 DE MARÇ DE 2016

RESERVA DE PLAÇA ABANS DEL 31 DE DESEMBRE

victoria@nexesalut.es

INSTRUCTORA: EULÀLIA FRAMIS