

CURSO DE QIGONG

QIGONG PARA FORTALECER LA COLUMNA CERVICAL

Jing Zhui Gong

DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE 2018



Las malas posturas, traumatismos, el estrés y la tensión nerviosa así como algunos esfuerzos pueden dañar e inflamar las articulaciones, músculos, ligamentos y nervios del cuello originando dolor, contracturas, pérdida de movilidad, dolores de cabeza, mareo, vértigo, dolor referido a los brazos y hormigueo en las manos entre otros.

Frecuentemente son los dolores originados por exceso de trabajo, stress, traumatismos o por malas posturas en casa o en el trabajo.

El método Jing Zhui Gong está focalizado a flexibilizar y fortalecer la columna cervical, activar la fluencia energética de todos los meridianos que circulan en esta área para prevenir el dolor y preservar la buena salud.

CONTINUAREMOS CON EL MÉTODO CLÁSICO DEL QIGONG

八段锦 BADUANJIN “Ocho Brocados de Seda”



El Baduanjin en postura de pie fomenta las cualidades más físicas del ejercicio, haciendo que los practicantes ganen más fuerza, equilibrio y resistencia, mientras aprenden los movimientos energéticos fundamentales. Consta de ocho ejercicios que se realizan bien en la postura de "montar a caballo", bien en la postura natural, con los pies separados. Otras ideas para disfrutar de su práctica son: Calmar la mente y relajar el cuerpo.

El movimiento nace de la pelvis dirigiéndose a la columna vertebral. La velocidad deberá ser constante y sin roturas en el ritmo. Los encadenamientos se realizan siempre con suavidad.

Impartido por: *Eulàlia Framis Montoliu.*

Formada en Tai-xi, Qigong, Wiji en el Instituto de Qigong de Barcelona y en Is-Zen-Center Lotus Lake Ville. Texas. USA

El curso se realizará todos los jueves en Nexesalut de las 19h a las 20:30h.

Inscripciones. info@nexesalut.es Precio curso: 130€