

# curso: qigong para mejorar la visión

Ming Mu Gong o qigong para mejorar la visión, versión para adultos, es una serie de 6 ejercicios que recopila las mejores técnicas psicofisiológicas de la historia milenaria del qigong:

- . posturas estáticas de integración cuerpo/respiración/mente
- . ejercicios dinámicos de canalización energética.
- . visualizaciones para humedecer y nutrir de sangre y qi los ojos
- . presión en puntos y automasajes, tanto en el área ocular como en los órganos para estimular, sedar o movilizar qi.
- . alquimia interna: tocar el tambor celestial y castañetear los dientes. Generar saliva, enjuagarse la boca y tragarla 3 veces. Escarbar el suelo.

## beneficios para la salud



Lo primero, y más importante, la visión es en un 90% un proceso funcional, solo el 10% responde a factores orgánicos. Por lo tanto: la salud de los ojos es nuestra decisión!

Así es, la serie de técnicas milenarias es la mejor caja de herramientas para paliar los problemas de visión por abuso de dispositivos con pantalla.

Además, Health Qigong Ming Mu Gong cuyo significado es vista brillante o agudeza visual, es una serie de 6 ejercicios fácil de aprender, practicar correctamente y muy efectiva para contrarrestar las patologías derivadas de trabajar durante horas con el ordenador como por ejemplo: dolor de cabeza, fatiga ocular, sequedad de ojos.... En resumen, es un método profiláctico para la salud de los ojos que tiene una duración de tan solo 13 minutos.

## qigong y medicina china, el binomio perfecto

Los primeros 5 ejercicios siguen el método diagnóstico de oftalmología de la medicina tradicional china, llamado Wu Lun o Cinco Ruedas, que se relaciona con los 5 elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua.

Porque la medicina china entiende los ojos como un espejo donde se reflejan los 5 órganos internos. Así es, la adecuada consonancia entre todas las partes revertirá en bienestar físico y agudeza visual.

Por último, el sexto ejercicio engloba automasajes y trabajos de alquimia interna procedentes de la tradición taoísta para la salud y longevidad.

En conclusión, la práctica de ming mu gong regula las funciones de los 5 órganos internos y aporta a nivel general bienestar físico y emocional y a nivel específico agudeza visual.

. Se entrega cuaderno de apuntes completo y video de la serie de ejercicios.

- dirigido a todos los practicantes de qigong
- imparte el taller Núria Leonelli i Sellés

Datos del curso

**Fecha y horario:** Sábado, 12 de Febrero 2022

De 10:00 a 13:30 y de 15:00 a 18:00 horas con descansos.

**Lugar:** Campus Universitat de Barcelona

**ESPORTS UB** Sala de actividades dirigidas

Avenida Diagonal, 695-701 08028 Barcelona

Bus: 67 Metro: Línea3, estación Zona Universitaria, parking gratuito en las instalaciones .

Sala de picnic en el recinto.

Coordenadas Google Maps: pincha aquí

**Cuota participación:** 120€

Reserva plaza sin compromiso completando el formulario de preinscripción

Completar preinscripción

Tu nombre (requerido)  Por favor, deja este campo vacío.

Apellidos (requerido)

DNI o Nie (requerido)

Fecha de nacimiento (requerido)

Población (requerido)

Email (requerido)

He leído y acepto las condiciones legales y política de privacidad

CD Instituto Qigong con cif G-55095509, tiene la finalidad de gestionar tu consulta a través de la página web y mantenerte informado sobre nuestras actividades qigong. Al aceptar consientes el tratamiento de tus datos para la finalidad indicada. Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición a través del correo electrónico: info@institutoqigong.com