

# curso: qigong para la hipertensión

Jiang ya fang es una receta de 8 ejercicios de qigong de salud que ayuda a reducir la hipertensión. La selección de ejercicios ha sido el resultado de una rigurosa investigación y desarrollo llevada a cabo por el profesor Hu Xiaofei de la Universidad de Pekín. Tras el probado éxito en un amplio grupo de población, la serie se prescribió a la población china afectada de hipertensión.

La práctica perseverante de esta serie ejerce un efecto paliativo sobre la hipertensión una enfermedad crónica que se manifiesta por el incremento de la presión sanguínea en las arterias y es la causante de accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares. Es una enfermedad asintomática, aunque se relacionan con ella el dolor de cabeza, dolor torácico, fatiga, hemorragia nasal, zumbido en los oídos, cambios en la visión y confusión por citar solo algunos. Es fácil de detectar gracias a “tomarse la presión” en cualquier farmacia.

## Sinergia de qigong y medicina china

Según la MTC la hipertensión es causada por el estrés mental sostenido, la preocupación, la irritabilidad, la impermanencia de la vida diaria, así como una dieta inadecuada. Por lo tanto, para reducir la hipertensión, lo primero y más importante es relajar el cuerpo y calmar la mente. Lo segundo es tonificar riñón, equilibrar las funciones del hígado y armonizar la fluencia de sangre para regular la función cardíaca. En resumen, los 8 ejercicios restauran un nuevo equilibrio energético en riñón, hígado y corazón siguiendo el concepto de “monarca, ministro y asistente” de la medicina china.

La tabla de ejercicios Jiang Ya Fang es fácil de aprender y practicar correctamente. Por si fuera poco, con solo 3 meses de práctica cotidiana ya se obtiene una reducción en la presión arterial tanto sistólica como diastólica. Para colmo, la serie mejora la condición física general del practicante. Los 12 minutos de práctica con agradable música no tienen desperdicio.

. Se entrega cuaderno de apuntes (pdf) y video (mp4) de la serie de ejercicios.

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

Datos del curso

**Fecha y horario:** Sábado, 12 abril 2025

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:** 130€

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](mailto:info@institutoqigong.com)