curso: qigong para la columna vertebral

Jichui PingHeng Fang, es un receta de 8 ejercicios de qigong de salud que reeduca la columna cervical, torácica, lumbar y sacro-coccigea. Tiene un efecto paliativo sobre la escoliosis y alivia los síntomas causados por la dislocación de procesos articulares intervertebrales en los nervios espinales y arterias vertebrales.

La fórmula ha sido creada por el equipo del Dr. Yang Yubing de la Universidad de Pekin. Fue un largo proceso de investigación y desarrollo para definir una serie de ejercicios que fueron practicados por un grupo de población y tras su probado éxito, la prescripción de la serie se difundió a la población China. Yang Yubing afirma que la columna vertebral es el eje del cuerpo humano y todos los órganos internos están estrechamente conectados con ella. La columna transmite la información de la vida y es garante de salud.

la clave es la prevención y la reeducación de la postura

Los actuales hábitos de vida mantienen determinadas posturas durante mucho tiempo que causan daños crónicos en los tejidos blandos del cuello, los hombros, la cintura y en las articulaciones de la columna vertebral, causando trastornos y dolor muscular en la espalda, cuello y columna lumbar. De hecho, las malas posturas pueden producir palpitaciones, insomnio, dolor de cabeza que afectan gravemente la salud física y mental de las personas.

Por último, cabe recalcar que la receta para el bienestar de la columna vertebral llamada Jichui Pingheng Fang utiliza movimientos del cuerpo con diferentes rangos, ángulos y fuerzas. Combinados con la respiración consciente y con una atención plena consigue liberar la función natural de la columna, restaurando su estabilidad y flexibilidad. Así es, la columna vertebral vuelve a recuperar su equilibrio dinámico. Las emociones no expresadas y cristalizadas en la espalda se disuelven produciendo alivio y alegría de vivir. Finalmente se obtiene un efecto preventivo en el tratamiento de la rigidez cervical, dolor de cuello y hombros, dolor lumbar y otros síntomas adversos.

La serie es fácil de aprender y practicar correctamente. Tiene una duración de 12 minutos solo y se puede practicar a cualquier hora del día.

. 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

Fechas y horario

Martes y Jueves, 8 y 10 de Agosto 2023
De 10:00 a 11:30 horas. Total 3 horas

Lugar

Jardín Palau de les Heures
Paseo Valle Hebrón, 171
Metro: Mundet
Coordenadas Google Maps: pincha **aqui**

Cuota participación: 50€
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

Enviar

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