

curso: qigong de salud mawangdui

La serie de ejercicios Mawangdui armoniza la fluencia de qi en cada uno de los 12 meridianos del cuerpo y regula las funciones de todos los órganos internos. Claro está, que es la atención plena y continua que conduce y guía la energía en los meridianos, ayudada por la respiración abdominal y los movimientos del cuerpo.

beneficios para la salud

Poe este motivo la práctica de la serie de ejercicios Mawangdui aporta bienestar físico y temple las emociones: elimina el miedo, alivia las preocupaciones, disuelve la tristeza, combate la depresión, reduce la rabia y el enfado.

Por si fuera poco, proporciona al practicante paz y sosiego. Y además mejora la atención y concentración, afina la intuición, induce la creatividad, aumenta la confianza en sí mismo y la autoestima y desarrolla el buen humor y la alegría de vivir.



historia

Cabe resaltar que este clásico popular recoge toda la esencia del qigong. Porque reproduce los ejercicios esenciales ilustrados en el lienzo de seda encontrado en el yacimiento arqueológico de la localidad de Mawangdui que data del siglo II a.C. Hay representadas 44 personas realizando qigong, dispuestas ordenadamente en 4 filas de 11.

Las figuras pintadas son hombres y mujeres de diferentes edades. Además, la distinta tipología de indumentaria muestra que pertenecen a diferentes clases sociales. De hecho, la variedad de género, edad y estatus son un indicador claro de que el qigong practicado en aquel tiempo era una actividad claramente de carácter social.

Por ultimo, en algunas figuras hay una leyenda en la cual se explica la realización de la técnica y su correspondiente beneficio terapéutico.

la serie de ejercicios

En el curso se imparte la serie de 12 ejercicios que reproduce 17 movimientos de los 44 ilustrados en el lienzo de seda. Se caracteriza por crear un estado qigong mediante la inducción de energía en cada uno de los 12 meridianos principales mediante la atención, la respiración y los movimientos de apertura y cierre, ascenso y descenso, rotación y, estiramiento y relajación.

Cada ejercicio induce la circulación energética natural: pulmón, intestino grueso, estómago, bazo,

corazón, intestino delgado, vejiga, riñón, maestro corazón, sanjiao, vesícula biliar e hígado. También incluye la técnica digitopresión en el punto Dabao y suaves automasajes de inducción energética.

Finalmente, los movimientos fluyen con naturalidad y elegancia para aportar al practicante bienestar físico, emocional y mental. Como siempre, el método es fácil de aprender y realizar correctamente por lo tanto es muy adecuado para todas aquellas personas que deseen mejorar su vitalidad y energía.

campus virtual

Acceso al campus virtual de formación www.institutoqigong.com/campusvirtual para descargar libros, cuadernos de apuntes, videos mp4 y todas las herramientas multimedia que arropan el curso de mawangdui qigong. Aprende con calidad y disfruta el qigong!

- Es necesaria experiencia previa mínima
- imparte Núria Leonelli i Sellés
- visualiza algunas fotos de la edición anterior

Datos del curso

Fecha y horario: sábado, 15 Febrero 2025

De 10:00 a 13:30 y de 15:00 a 18:00 horas. Total 6,5 horas con descansos de 15 minutos

Instalaciones: Campus Universitat de Barcelona ESPORTS UB

Sala de actividades dirigidas de 300m2, muy amplia, luminosa y aireada, para mantener la distancia de seguridad. Grupo reducido. Vestuarios y taquillas disponibles. Siempre que el tiempo lo permita la práctica se realizará en el exterior: un campo de tiro con arco enorme.

Avenida Diagonal, 695-701 08028 Barcelona

Bus: 67 Metro: Línea3, Estación Zona Universitaria

Parking Gratuito en las instalaciones.

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