

taller: qigong para reducir el colesterol

método profiláctico y terapéutico

Es un método de qigong médico que ayuda a reducir y paliar el colesterol con efecto sostenido. Desde la perspectiva de la medicina occidental, el colesterol es una sustancia grasosa que genera el hígado y circula por la sangre a través de unas moléculas llamadas lipoproteínas. El organismo necesita una determinada cantidad de colesterol para funcionar correctamente. Sin embargo, cuando esta sustancia está en exceso, puede adherirse a las paredes de las arterias formando placas que las angostan progresivamente.

medicina tradicional china

Desde la perspectiva de la medicina tradicional china el colesterol es “humedad, calor y estasis sanguínea”. El bazo (insuficiencia de yang qi) no cumple correctamente su función de transformación de la esencia de los alimentos en energía (guqi). Produce una energía o subproducto defectuoso, llamado flema/humedad de densidad variable y con tendencia a acumularse. La flema fluida *Tan Shuei* circula en el torrente sanguíneo y linfático, produciendo aumento de colesterol, ácidos grasos, triglicéridos, ácido úrico,.... Por otro lado, el hígado y la vesícula biliar no cumplen su función (estasis de sangre) en la dispersión y excreción de la flema fluida que se encuentra en la sangre. Por si fuera poco, el riñón en hipofunción (insuficiencia de yang qi) agrava la situación.



el método de salud

Qigong para reducir el colesterol comprende la práctica de una serie de 5 ejercicios de qigong médico, así como la aplicación de digitopresión a determinados puntos energéticos. El resultado es el fortalecimiento de las funciones del bazo y riñón y la armonización de las funciones del hígado y la vesícula biliar.

Además, engloba la meditación/visualización “Jin Song”. El practicante puede realizarla sentado en una silla o tumbado en la cama para restaurar un nuevo equilibrio energético bazopancreático, hepatobiliar y renal.

práctica cotidiana

Es muy fácil de aprender y practicar correctamente. El método completo de qigong para el colesterol tiene una duración de 30 minutos solo. La práctica diaria ayuda a mitigar la hipercolesterolemia.

- se entrega cuaderno de apuntes pdf y video mp4
- grupo exclusivo y reducido
- dirigido a todas las personas, no es necesaria experiencia previa
- imparte el taller Núria Leonelli

Datos del curso

Fecha y horario:

Sábado, 13 Agosto 2024

De 16:00 a 19:00 con 15 minutos de descanso.

Lugar: Hotel Zenit Borrel ****

Sala Gaudí **con ambiente CLIMATIZADO, fresco y agradable para practicar los ejercicios a salvo de la ola de calor.**

Comte Borrell, 208

Metro: Linea5 Azul estación Hospital Clinic

12 minutos caminando desde la Estación de Sants

Cuota participación: 60€

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