

# taller: qigong para mitigar el colesterol

## **método profiláctico y terapéutico**

Es un método de qigong médico que ayuda a mitigar el colesterol y presenta un efecto paliativo y sostenido. El colesterol es una sustancia grasosa que produce el hígado. Por consiguiente, 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. Entonces, forma placas que las angostan progresivamente.

## **medicina tradicional china**

Según la medicina tradicional china define el colesterol: “humedad, calor y estasis sanguínea”.

En primer lugar, causadas por la deficiencia del bazo en la transformación y transporte de la energía.

En segundo lugar, por la incapacidad del hígado y vesícula biliar en la dispersión y excreción de la grasa.

Y por último, por la hipofunción del riñón en la regulación de los líquidos y grasas.



## **el método de salud**

Qigong para reducir el colesterol comprende la práctica de una serie de ejercicios de qigong médico. Así como, la aplicación de automasaje a determinados puntos energéticos. Por consiguiente, fortalece las funciones del bazo, armoniza las funciones del hígado y la vesícula biliar y tonifica el riñón..

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

## **práctica cotidiana**

Por ultimo, es muy fácil de aprender y practicar correctamente. Además, 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 a 12 participantes solo
- dirigido a todas las personas, no es necesaria experiencia previa
- 

[imparte el taller Lisset Salazar Moreno](#)

-

[visualiza algunas fotos de la edición anterior](#)

### [Datos del curso](#)

**Fecha y horario:** domingo, 1 febrero 2020

De 10:00 a 13:00 horas con descanso de 15 minutos

**Lugar:** Centre d' Esports Ipsi / Institució Pedagògica Sant Isidor

Provença, 93-97 Interior d'Illa Al lado de la escuela industrial/Hospital Clínic

Metro: Línea Azul 5, estación Hospital Clínic

Autobuses: 12, 14, 41, 43, 44, 59 y 63

Bicing: Estación Rosellón esquina Urgell

Estación de trenes Sans (15 minutos caminando)

Coordenadas google maps: pincha [aquí](#)

**Cuota participación:** 45€

Reserva plaza sin compromiso completando el formulario de preinscripción

[Completar preinscripción](#)

Tu nombre (requerido)  Deja este campo en blanco, por favor.

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](mailto:info@institutoqigong.com)