

curso trimestral otoño: mawangdui

clases semanales, lunes y miércoles

Las clases semanales de qigong, lunes y miércoles se han estructurado en el curso trimestral de otoño de 20 horas de duración para aprender la serie de ejercicios Mawangdui que armoniza la fluencia de qi en cada uno de los 12 meridianos del cuerpo para equilibrar las funciones de todos los órganos internos. Es la atención plena que conduce y guía la energía en los meridianos, ayudada por la respiración abdominal y los movimientos del cuerpo.

beneficios para la salud

La práctica de la serie de 12 ejercicios además de aportar bienestar físico, templar las emociones: elimina el miedo, alivia las preocupaciones, disuelve la tristeza, combate la depresión, apaga la rabia y el enfado.

Además, proporciona al practicante paz y sosiego, 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

Este clásico popular qigong recoge toda la esencia del qigong y reproduce algunos de los ejercicios ilustrados en un 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. La distinta tipología de indumentaria muestra que pertenecen a diferentes clases sociales. 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.

Finalmente, 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 trimestral de otoño se imparte la rutina de 12 movimientos que reproduce 17 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 mente, la respiración y los

movimientos de apertura y cierre, ascenso y descenso, rotación y, estiramiento y relajación.

Asimismo, cada ejercicio induce la circulación energética natural: pulmón, intestino grueso, estomago, bazo, corazón, intestino delgado, vejiga, riñón, maestro corazón, sanjiao, vesícula biliar e hígado. También incluye 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. 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!

● Dirigido a todas las personas, no es necesaria experiencia previa

Imparte el curso: [Núria Leonelli i Sellés](#)

Visualiza algunas fotos de los cursos trimestrales anteriores pinchando [aquí](#)

[Datos del curso](#)

Fecha y horario: Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas del 7 de octubre al 11 de diciembre. Total 20 horas

Lugar: les Jaume Balmes, Pau Claris 121, esquina consejo de ciento zona céntrica bien comunicada por transporte público.

Coordenadas Google Maps, pincha [aquí](#)

Cuota participación: 120€

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 nacimientos (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