

# [on-line: qigong sentado](#)

Este método de qigong en posición sentado engloba ejercicios de qigong estático y dinámico, automasaje y meditación. Es una práctica ancestral que refuerza la integración cuerpo, respiración y mente en una sola unidad y aporta al practicante bienestar físico, emocional y mental. **La serie se denomina Shierduanjin o las 12 Joyas sentado** y ha sido revisado por la Chinese Health Qogong Association.

## **integración cuerpo, respiración y mente**

El reajuste del cuerpo es el que facilita la fluencia de qi, es el fundamento esencial que actúa de soporte a la respiración y la mente. El cuerpo se colma de vitalidad y el sistema autoinmune se fortalece.

La regulación de la respiración es la que vincula el cuerpo y la mente y permite que el corazón/emociones se templen pulsando con un latido constante entre dar y recibir.

La calma mental descubre la presencia del Ser y desvela un caudal de recursos y valores que solo están en nuestro interior.



## **beneficios para la salud**

Las 12 joyas cultivan el cuerpo prestando especial atención a la columna vertebral. Actúa sobre las cintura escapular y cintura. También fortalece los brazos y piernas, éstas últimas se estiran al frente en 2 ejercicios para activar la energía y sangre en las extremidades.

La respiración abdominal lenta y tranquila junto a la mente en calma abre el corazón a la vida y aporta confianza en el momento presente colmando al practicante de plenitud y alegría de vivir.

## **alquimia interna**

Por último, el método recoge diferentes técnicas ancestrales procedentes de la alquimia interna: castañetear los dientes, tocar el tambor celestial, enjuagarse la boca y tragar saliva ... así como visualizaciones de la tradición taoístas: la armonización de agua y fuego y la fusión de yin y yang para alcanzar un estado indiferenciado de vacuidad.

Los 12 ejercicios se realizan sentado sobre un cojín, por lo tanto, es necesario estar cómodo y relajado en esta posición para participar en el curso.

Se envía cuaderno de apuntes completo pdf, video mp4 y música mp3 con la serie de ejercicios, es decir, todas las explicaciones de los ejercicios y los conceptos qigong junto a una agradable melodía para practicar en casa.

Imparte el curso **Núria Leonelli Sellés**

[Datos del curso](#)

### **Fechas y horario**

Miércoles 10, 17 y 24 de febrero 2021

**España:** de 18:00 a 20:00 h.

**Argentina:** de 14:00 a 16:00 h.

**Colombia:** de 13:00 a 15:00 h.

**México:** de 10:00 a 12:00 h.

3 sesiones X 2 horas = 6 horas.

**Aplicación:** Zoom, 24 horas antes de la primera sesión las personas inscritas recibirán la información necesaria para acceder. Se recomienda Laptop o ordenador/computadora portátil para situar en el suelo a una distancia de un metro y visualizar bien la sesión.

**Requisitos:** cojín 10 cm. alto aproximadamente.

Ropa cómoda y calcetines.

**Cuota participación:** 60€

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)