

BARCELONA



HEALTH QIGONG FORUM

health qigong: **ciencia y humanismo** **science and humanism**

5, 6 y 7 de Junio, 2015
5th, 6th and 7th of June, 2015

organizado por / organised by:

 **INSTITUTO QIGONG** BARCELONA 

con la colaboración / with the collaboration:





Un año más el Instituto organiza un espacio que fomenta el intercambio cultural entre todos los practicantes y entusiastas del qigong.

El encuentro abre sus puertas a todas las personas con un Ciclo de Conferencias sobre Health Qigong: Ciencia y Humanismo, dos polos de una misma realidad, que conjuga el rigor científico con el compromiso social. Hemos invitado a ponentes con vocación científica y humanista procedentes de diferentes ámbitos académicos y profesionales: Biólogos, Médicos, Sociólogos, Psicólogos, todos ellos practicantes de Qigong para que compartan su conocimiento y experiencia sobre los beneficios que desprende la práctica de Qigong. Porque la pasión científica y el sentido social son el Yin y Yang de Health Qigong.

Siguiendo nuestro camino, paso a paso, de crecimiento personal y afán de superación, hemos invitado a un Maestro Internacional perteneciente a la Chinese Health Qigong Association para impartir un curso de perfeccionamiento de Qigong con bastón, un método en que la conciencia traspasa nuestro cuerpo para ir más allá...

El evento concluirá con una Exhibición de Health Qigong realizada por los profesores del Instituto Qigong Barcelona, en un escenario al aire libre de nuestra ciudad Condal.

Celebramos una vez más nuestro sueño convertido en realidad: la democratización del qigong, el gozo de practicar bien el qigong de salud y compartirlo con todas aquellas personas que se aproximan a nosotros.

For another year the Institute has organized a space that promotes cultural exchange among all qigong enthusiasts.

The meeting, open to everybody, starts with a Lectures Cycle on Qigong: Science and Humanism, two poles of the same reality that combines scientific rigor with social commitment. We have invited speakers with scientific and humanist vocation from different academic and professional fields: biologists, doctors, sociologists, psychologists, all of them Qigong practitioners that will share their knowledge and experience about the benefits that flow from the practice of Qigong. Because scientific passion and social sense are the Yin and Yang of Health Qigong.

Continuing our path, step by step, of personal growth and wish for improvement, we have invited an International Master belonging to the Chinese Health Qigong Association to give a course of perfecting Qigong with a stick, a method by which the consciousness transcends our body to go further. The event will conclude with a Health Qigong Exhibition performed by the Instructors of Instituto Qigong Barcelona, in an outdoor historic scenic site in Barcelona.

We celebrate once again our dream come true: the democratization of qigong, the joy of practicing Health Qigong well and sharing it with all people who came.

Núria Leonelli i Sellés
Directora Instituto Qigong Barcelona

Ciclo de Conferencias Health Qigong: Ciencia y Humanismo

Lectures Cycle: Health Qigong Science and Humanism

**Viernes, 5 de Junio 2015
de 17.00 a 19.30 horas**

Aforo: 180 personas

**Dirección:
Aula 113
"Suprema Armonía"
Universitat de Barcelona
Gran Vía Corts Catalanes, 585
Plaça Universitat
08007 Barcelona**

**Imprescindible
confirmar asistencia a:
inqigong@gmail.com**



Dr. Jordi Colobrans Delgado

Doctor en Sociología, Universidad de Barcelona
Ph.D. in Sociology, University of Barcelona

Ponente: Dr. Jordi Colobrans, licenciado en Antropología y doctor en Sociología. Profesor asociado del Departamento de Sociología y Análisis de las Organizaciones de la Facultad de Economía y Empresa, Universidad de Barcelona, y profesional dedicado a la investigación cualitativa sobre la experiencia de los usuarios en proyectos de I+D e innovación. Es practicante de Taijiquan y Qigong desde el 2006. Instructor de Qigong Instituto Qigong Barcelona, 7ª Promoción.

Speaker: Dr. Jordi Colobrans, Degree in Anthropology and a Ph.D. in Sociology. He is Associate Professor of the Department of Sociology and Organizational Analysis of the Faculty of Economics and Business, University of Barcelona. He also works as a professional dedicated to qualitative and user experience research in the field of R & D and innovation. He has been practitioner of Taijiquan and Qigong since 2006. Qigong Instructor, 7th promotion, Instituto Qigong Barcelona.

Título: Health Qigong e Higiene Intelectual

Title: Health Qigong and Intellectual Hygiene

Resumen: En la actualidad existe un gran interés por el fomento de estilos de vida y hábitos saludables entre la población. Sin embargo, al analizar los programas de promoción de la salud observamos que la mayoría de los esfuerzos se dedican a la inclusión de ejercicio físico en las rutinas diarias, a la mejora de la dieta y de los hábitos de conducta saludables como la disminución del alcohol o del tabaco. Por otro lado, la sociedad digital requiere capacidad creativa para innovar y parece abocada a la progresiva estimulación de las capacidades intelectuales. Los profesionales creativos necesitan cuidar su salud intelectual y la calidad de sus habilidades mentales. La creatividad y la capacidad de interpretación son sus herramientas de trabajo. ¿Qué podría hacer el Health Qigong por la higiene y la salud de los intelectuales? En esta ponencia reflexionaremos sobre los usos del qigong como disciplina intelectual y sobre sus aplicaciones para el beneficio de las profesiones creativas.

Abstract: There is currently great interest in promoting healthy lifestyles and habits among the population. However, when analysing how key programs are promoting healthy life stiles we observe that most efforts are devoted to the inclusion of daily physical exercise routines, to improve diet diversity, and foster healthy habits such as reducing alcohol and cigarette consumption. On the other hand, because the digital society requires creative to innovate, it seems doomed to progressive stimulation of intellectual abilities. Creative professionals need to take care of their intellectual health and mental abilities. Their tools are creative and interpretative skills. What can Health Qigong do for intellectual hygiene? In this paper we will reflect on the uses and applications of qigong as an intellectual discipline for the benefit of creative professionals.



Dra. Norma Irene García Reyna

Doctora en Psicología, Universidad Autónoma de Barcelona
Ph.D. in Psychology, Autonomous University, Barcelona

Ponente: Dra. Norma Irene García Reyna, Doctora en Psicología infanto-juvenil por la Universidad Autónoma de Barcelona. Licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México. Docente en la Universidad Pompeu Fabra, Barcelona. Co-autora del programa “En Movimiento” para el tratamiento de la obesidad, Hospital Materno-infantil Vall d’Hebron de Barcelona. Monitora de Qigong certificada por Instituto Qigong Barcelona. 2º Duan de Qigong de Salud otorgado por la Chinese Health Qigong Association.

Speaker: Dr. Norma Irene García Reyna, Ph.D. in Child and Adolescent Psychology at the Autonomous University, Barcelona. Degree in Nutrition from Autonomous University of Nuevo León, Monterrey, Mexico. Professor at the Pompeu Fabra University, Barcelona. Co-author of the programme “Niños en Movimiento” for the treatment of obesity, Vall d’Hebron Hospital, Barcelona. Qigong Instructor certified by Instituto Qigong Barcelona. 2nd Duan issued by Chinese Health Qigong Association.

Título: “Niños en Movimiento”, programa que engloba la práctica de Health Qigong para el tratamiento de la obesidad infantil

Title: “Niños en Movimiento”, programme which uses the practice of Health Qigong to treat childhood obesity

Resumen: “Niños en Movimiento” es un programa de tratamiento holístico para la obesidad infantil que abarca: cambio en el estilo de vida, reeducación alimentaria y mejora de aspectos psicológicos, tomando en cuenta la salud general y no solo el peso. El tratamiento ha incluido la práctica de Health Qigong y se ha observado como la respiración y los ejercicios Health Qigong aportan los siguientes beneficios referidos por los participantes: calma, auto-confianza, tranquilidad y alegría; además de la pérdida de peso y mejora de los rasgos psicológicos. Se presentan los resultados de 230 niños que han participado en este programa desarrollado en el Hospital Materno-infantil Vall d’Hebron de Barcelona.

Abstract: “Niños en Movimiento” is a holistic treatment programme for childhood obesity that includes: changing lifestyle, dietary reeducation and improving psychological aspects, taking into account overall health and not just weight. The treatment has included the practice of Health Qigong and it has been observed how breathing and Health Qigong exercises bring the following benefits reported by participants: calm, self-confidence, peace and happiness, in addition to weight loss and improved psychological traits. The results of 230 children who have participated in this programme, developed in Vall d’Hebron Hospital, Barcelona, will be presented.



Javier Arnanz Sotelo

Licenciado en Psicología, Universidad Complutense Madrid
Degree in Psychology, Complutense University Madrid

Ponente: Javier Arnanz, Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Máster en Psicología del Deporte y de la Actividad Física (UNED). Experto Universitario en Promoción de la Salud en la Comunidad (UNED). Titulado Superior en Terapias Naturales especialidad de Osteopatía. Técnico deportivo nivel III en la especialidad de Taijiquan y 2º Duan de Qigong de Salud por la Chinese Health Qigong Association. Profesor de Taijiquan y Qigong.

Speaker: Javier Arnanz, Degree in Psychology from the Complutense University Madrid, MA in Sport Psychology and Physical Activity (UNED) and Graduate Certificate in Community Health Promotion (UNED). Graduate Certificate in Natural Therapies “speciality Osteopathy”. Taijiquan Sports Coach level III and 2nd Duan issued by Chinese Health Qigong Association. Taijiquan and Qigong teacher.

Título: Health Qigong para el desarrollo del rendimiento deportivo

Title: Health Qigong for the development of sport performance

Resumen: La ejecución de rutinas para alcanzar un estado óptimo en el que desarrollar un alto rendimiento deportivo es una herramienta de gran valor en el deporte de competición. La búsqueda de un nivel de activación y concentración adecuados y el tono muscular necesario se realizan mediante la ejecución de diferentes técnicas físicas y psicológicas específicas que el deportista debe practicar con regularidad. La práctica de Health Qigong, ha demostrado su eficacia en la preparación para la competición en jugadores profesionales de golf.

Abstract: The implementation of routines to achieve an optimal state in which to develop high performance is a valuable tool in competitive sport. A correct level of activation, concentration and muscle tone is achieved through specific physical and psychological techniques that must be practised regularly. Health Qigong training has been shown to be effective for professional golfers.



Cristina Roldán Francisco

Licenciada en Biología, Universidad Barcelona
Degree in Biology, University of Barcelona

Ponente: Cristina Roldán Francisco. Licenciada en Biología por la Universidad de Barcelona. Diploma de Estudios Avanzados en Ciencias Biológicas. Técnico Superior de Investigación. Colaboración en proyectos de investigación en Inmunología y Trasplante los últimos cinco años en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (Bcn). Monitora de Qigong certificada por el Instituto Qigong Barcelona. 1º Duan de Qigong de Salud otorgado por la Chinese Health Qigong Association.

Speaker: Cristina Roldán Francisco, Degree in Biology from the University of Barcelona. MSc in Biological Sciences. Senior Research Technician. Immunology and Transplantation researcher for five years at the Hospital de la Santa Creu I Sant Pau (Bcn). Qigong Instructor certified by Instituto Qigong Barcelona. 1st Duan issued by Chinese Health Qigong Association.

Título: La práctica de Health Qigong y sus efectos en el sistema inmunológico.

Title: Effects of Health Qigong on the immune system.

Resumen: El sistema inmunitario es una red compleja de células, tejidos y órganos cuya función es proteger al organismo de agentes patógenos. Los distintos componentes celulares y moleculares del sistema inmunitario se encuentran en equilibrio dinámico. Desajustes o reajustes temporales en este equilibrio son indicadores del funcionamiento del sistema. Diferentes estudios demuestran que la realización de ejercicio físico de manera regular y la práctica de técnicas de relajación disminuyen los efectos negativos del estrés y contribuyen a mantener el organismo inmunológicamente activo. Health Qigong une en su práctica tanto ejercicio como relajación mediante respiración, y puede ser por lo tanto una herramienta preventiva clave para el mantenimiento del equilibrio inmunológico y el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Abstract: The immune system is a complex network of cells, tissues and organs whose function is to protect the body from pathogens. The cellular and molecular components of the immune system are in dynamic equilibrium. Mismatches or temporary adjustments in this balance are indicators of the functioning of the system. Various studies show that physical exercise on a regular basis and the practice of relaxation techniques reduce the negative effects of stress and enhance the immune system function. Health Qigong links both exercise and relaxation through breathing and could therefore be a key preventive tool for the maintenance of immune balance and strengthening the immune system.



health qigong science and humanism lectures cycle

Dra. Pilar Luna Calatayud

Licenciada en Medicina y Cirugía, Universidad de Valencia
Degree in Medicine, University of Valencia

Ponente: Dra. Pilar Luna Calatayud, Licenciada en medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia, Jefa del Servicio de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario de Alcira (Valencia)., Diplomada en Medicina Tradicional China por el Instituto de Medicina China de Shanghai (China). Profesora de Yoga certificada por FFPY (Francia) y AEPY (España) Instructora de qigong, 7ª Promoción del Instituto Qigong Barcelona. Profesora de Yoga y Qigong en el Establecimiento Penitenciario de Picasent, Valencia.

Speaker: Dr. Pilar Luna Calatayud, Degree in Medicine and Surgery from the Valencia University, Head of Nutrition and Dietetics Dept. at University Hospital of Alcira (Valencia), Diploma in Traditional Chinese Medicine from Institute of Chinese Medicine (China). Yoga Instructor at FFPY (France) and AEPY (Spain), Qigong Instructor, 7th Promotion, Instituto Qigong Barcelona. Yoga and Qigong Instructor in Picassent Prison (Valencia).

Título: Fluir entre rejas. Health Qigong una herramienta para la salud, la paz el autoconocimiento y la reinserción social.

Title: Flow behind bars. Health Qigong, a tool for health, peace, self-awareness and social reintegration.

Resumen: “al que ama el mundo como a su propia persona, se le podrá confiar el mundo” (Dao De Jing I,13). El sentido de la privación de libertad, no es el castigo sino la reinserción. La simplicidad de Health Qigong lo convierte en un arma poderosa de autoconocimiento, gestión de emociones y autocontrol. Es por lo tanto un medio para colaborar en su reinserción social y en su renacimiento personal. “Lo encorvado se endereza” (Dao De Jing, I, 22)

Abstract: "someone who loves the world as much as himself may be entrusted with the world" (Dao De Jing I, 13). The purpose of privation of freedom should not be punishment but social reintegration. The simplicity of Health Qigong is a powerful tool of self-awareness, emotional control and self-empowerment. It can therefore provide resources to help prisoners work towards social reintegration and personal rebirth. "The crooked becomes straight" (Dao De Jing I ,22)

Curso Perfeccionamiento Qigong con bastón

Qigong with Stick Perfecting Course

**Sábado, 6 de Junio, 2015
de 10.00 a 20 horas**

Aforo: 80 personas

**Dirección:
Campus
Universitat de Barcelona
Avenida Diagonal, 695-701
08028 Barcelona**

health qigong perfecting course

Qigong con bastón es un método de Qigong de Salud que utiliza un bastón para ejecutar una serie de movimientos que siguen los principios del pensamiento Chino y los fundamentos de la Medicina Tradicional China. La mente y la conciencia traspasa el cuerpo y la energía fluye hasta el bastón que se polariza yin y yang en sus extremos. El bastón es una extensión de los brazos, forma parte del cuerpo y se integra conjuntamente a la respiración abdominal y a la mente en calma para formar una unidad. Los movimientos del bastón siempre son continuos y curvos sin interrupciones ni ángulos e incluyen círculos verticales y horizontales, movimientos hacia adelante y atrás, arriba y abajo, derecha e izquierda. La cintura siempre actúa como pivote conectando y dirigiendo todas las partes del cuerpo a través de la columna vertebral que actúa de eje.

Curso de perfeccionamiento impartido por Maestro Internacional Qigong enviado por la Chinese Health Qigong Association.

Taiji Yang Shen Zhang is a method of Health Qigong that uses a stick to perform a series of movements which follow the principles of Chinese philosophy and the foundations of Traditional Chinese Medicine. Mind and consciousness transcend the body and Qi flows into the stick that polarizes yin and yang at its ends. The stick is an extension of the arms; it is integrated in the body, together with diaphragmatic breathing and a calm mind to form a unit. Stick movements are always continuous, without interruption or angles and include vertical and horizontal circles, moving back and forth, up and down, right and left. The waist, acting as a pivot, directs and connects all parts of the body through the spine, which acts as an axis.

Perfecting training course taught by International Qigong Master sent by the Chinese Health Qigong Association.



Exhibició Health Qigong

Health Qigong Exhibition

**Diumenge, 7 de Juny, 2015
de 11.00 a 11.30 hores**

**Direcció:
Arc de Triomf de Barcelona
Confluència
Passeig Lluís Companys
Passeig San Joan
Ronda San Pere
08018 Barcelona**

health qigong exhibition

Exhibición de Health Qigong realizada por los profesores del Instituto Qigong Barcelona, que realizarán con gracia y elegancia estos saludables ejercicios:

- **Los 8 Brocados de Seda**
- **Los 8 Ejercicios con bastón**

Health Qigong Exhibition conducted by Instructors of Instituto Qigong Barcelona, who will perform with grace and elegance these healthy exercises:

- **Health Qigong Ba Duan Jin**
- **Health Qigong with Stick**

enjoy health qigong !

Evento patrocinado por:



SINCE 1920



sigue la actividad en:

 facebook



visualiza las formas

 YouTube

con la experiencia y garantía de

 **INSTITUTO QIGONG** BARCELONA 

www.institutqoqigong.com

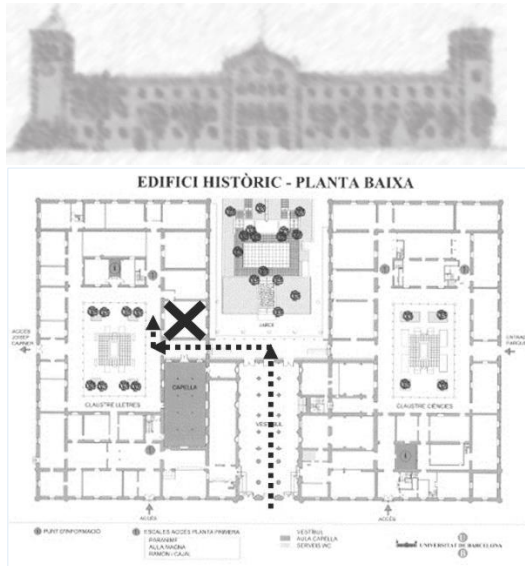
¿Cómo llegar?

a) Universitat de Barcelona, Aula 113

Gran Vía de Les Corts Catalanes, 585 / Plaça Universitat 08007 Barcelona

Autobuses: 7, 14, 50, 54, 58, 59, 63, 64, 66, 67 y 68

Metro: Línea 1 Estación Universitat



b) Campus Universitat de Barcelona Pabellón

Avenida Diagonal, 695-701 08028 Barcelona

Autobus: 67

Metro: Línea 3, Estación Zona Universitaria

Parking Gratuito en las instalaciones



c) Arc de Triomf

Confluència: Passeig Lluís Companys/Passeig San Joan/Ronda San Pere
08018 Barcelona

Autobuses: 19, 39, 40, 42, 45, 51 Metro: Línea 1, Estación Arc de Triomf



www.institutoqigong.com
inqigong@gmail.com