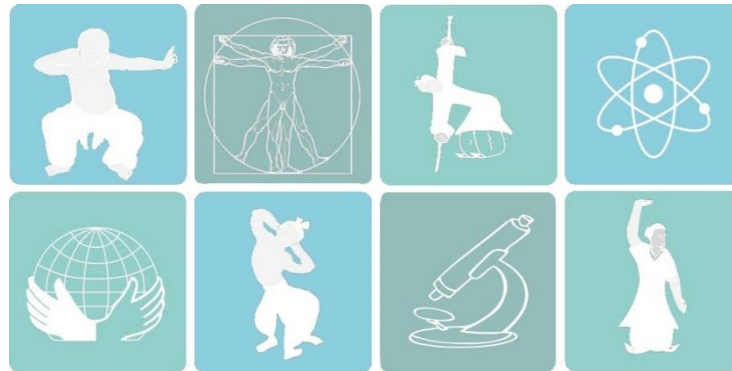


BARCELONA



HEALTH QIGONG FORUM

health qigong: ciencia y humanismo science and humanism

Barcelona, 3, 4 y 5 Junio 2016
Barcelona 3rd, 4th and 5th of June 2016

organizado por / organized by:

 INSTITUTO **QIGONG** BARCELONA 

con la colaboración / with the collaboration:





Un año más el Instituto organiza un espacio en Barcelona 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, Periodistas, profesores en Ciencias del Deporte 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 una Maestra Internacional perteneciente a la Chinese Health Qigong Association para impartir un curso de perfeccionamiento de Qigong Las 8 Joyas, el método de qigong más practicado tanto dentro como fuera de China.

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 In Barcelona 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, journalists, sport science professor 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 Ba Duan Jin Qigong, the most practiced Qigong Form around the world. 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, 3 de Junio 2016
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**



health qigong science and humanism lectures cycle

Doña Núria Ruíz Morillas

Doctora en Química, Universidad Rovira i Virgili, Tarragona
Ph.D. in Chemistry, University Rovira i Virgili, Tarragona

Ponente: Dra. Núria Ruiz-Morillas, Profesora Titular de la Facultad de Química de la Universidad Rovira i Virgili (Tarragona). Doctora en Química y Licenciada en Ciencias Químicas y en Comunicación Audiovisual. Máster Universitario en Estudios de China y Japón: mundo contemporáneo. Se ha formado en Qigong tradicional y contemporáneo con Maestros Nacionales e Internacionales. Monitora de Qigong certificada por el Instituto Qigong de Barcelona. 2º Duan de Qigong de Salud otorgado por la Chinese Health Qigong Association.

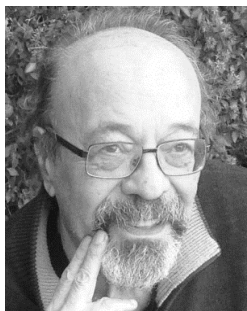
Speaker: Dr. Núria Ruiz-Morillas, Professor at the Faculty of Chemistry of the Rovira i Virgili University (Tarragona). Ph.D. in Chemistry and Graduate in Chemistry and Communication Studies. University Master's Degree in China and Japan: contemporary world. He was trained in traditional and contemporary Qigong with National and International Masters. Qigong Instructor certified by Instituto Qigong Barcelona. 2nd Duan granted by Chinese Health Qigong Association

Título: La bioquímica de la respiración. Efectos favorables de Health Qigong

Title: The biochemistry of respiration. Favourable effects of Health Qigong

Resumen: La respiración es un proceso bioquímico que consiste en captar oxígeno del aire y expulsar dióxido de carbono. El objetivo final es que el oxígeno llegue a todas las células y así, se pueda obtener la energía que necesita el organismo. La hemoglobina, la mioglobina, el hierro y varios sistemas de transporte y almacén son imprescindibles para que el proceso se desarrolle correctamente. La práctica de Health Qigong, entre otros aspectos, permite controlar la cantidad de aire que llega a los pulmones y el tiempo que permanece en su interior. Por tanto, la correcta realización de los ejercicios puede influir favorablemente en el rendimiento de la respiración.

Abstract: Respiration is a biochemical process that involves capturing atmospheric oxygen and expels carbon dioxide. The ultimate goal is that oxygen reaches all the cells and thus can get the energy needed by the body. Haemoglobin, myoglobin, iron and several transport systems and storage are essential for the right development of the process. The practice of Health Qigong, among other aspects, allows us to control the amount of air reaching the lungs and how long it stays inside. Therefore, the correct performance of the exercises may favourably affect the respiration process.



health qigong science and humanism lectures cycle

Dr. Gabriel Jaraba

Doctor en Comunicación Universidad Autónoma Bcn
Ph.D. in Communication, Autonomous University of Bcn

Ponente: Dr. Gabriel Jaraba, Profesor en la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Autónoma y Profesor de la Cátedra Internacional UNESCO UniTwin-Unaoc de Alfabetización Mediática y Diálogo Intercultural. Doctor en Comunicación, Licenciado en Periodismo y Master en Comunicación. Miembro del grupo de investigación oficial Gabinete de Comunicación y Educación (UAB). Educador y terapeuta certificado por la European Transpersonal Association. Formado como monitor de Qigong en el Instituto Qigong de Barcelona. Profesor de yoga certificado por la Asociación Española de Practicantes de Yoga. Autor de diversos libros divulgativos de comunicación digital y de un método de creación y gestión de proyectos comunicacionales que se imparte en el Master Internacional de Comunicación y Educación (UAB). Profesor del Instituto de Psicología Transpersonal de Barcelona.

Speaker: Dr. Gabriel Jaraba, Ph D, Professor at the Faculty of Communication Science, Autonomous University of Barcelona, and Professor at the Global Chair UNESCO UniTwin-Unaoc in Media Literacy and Intercultural Dialogue. Doctor in Communication Science, Graduated in Journalism and Master in Communications. Member of the official research group Communications and Education Cabinet (UAB). Educator and therapist certified by the European Transpersonal Association. Trained as Qigong instructor at the Instituto Qigong Barcelona. Certified yoga teacher by the Yoga Practitioners Association of Spain. Author, with digital communication instructional books and of an original method for creating and managing communicational projects taught in the International Master in Communications and Education (UAB). Professor at the Transpersonal Psychology Institute of Barcelona.

Título: Valores educativos del qigong en la sociedad de la comunicación

Title: Health Qigong educational values in the society of communication

Resumen: La sociedad actual, una “sociedad de la información”, se caracteriza por la sobreabundancia de información proporcionada por la evolución de internet, el desarrollo de los llamados social media y la popularización de dispositivos móviles. De este modo, la información relevante y las relaciones significativas quedan oscurecidas por un “ruido comunicacional” que entorpece una comunicación auténtica. Además de un uso crítico y juicioso de los medios, la presente situación requiere que las personas se reconcilien con el silencio para recuperar los valores de la autonomía personal, la intimidad y la sensibilidad a la escucha de los otros. La práctica de qigong pueden favorecer este proceso educativo, y aquí vamos a describir el modo como el ejercicio llamado Zhan Zhuang resulta ser un medio hábil para la práctica del autodomínio en la quietud y la armonización de la sensibilidad tanto hacia lo interno como lo externo.

Abstract: Today's society, “information society”, is characterized by the overabundance of information provided by the evolution of the internet, the development of the so called “social media” and the large spreading of the mobile devices. Thus, relevant information and significant relations are obscured by a “communicational noise” who obstructs a true communication. The present situation demands not only a wise and critical use of media but coming to terms with values as personal autonomy, intimacy and sensitiveness towards other's listening. The qigong practice could help in this educational process, and henceforth Zhan Zhuang exercise is described here as a valid tool for the practice of self mastery in stillness and alignment of sensitivity either in inner as outer sense.



Don Ramón Bartolí Solé

Doctor en Medicina, Universidad Autònoma Barcelona
Ph.D. in Medicine, Autonomous University of Barcelona

Don Angel Rubí Bonilla

Diplomado en Trabajo Social
Social Work Diploma

Ponente: Ramón Bartolí Solé, Licenciado en Biología y Doctor en Medicina y Cirugía (UAB). Investigador de CIBEREHD. Practicante de Qigong y Presidente de la Asociación Asia Salud.

Speaker: Ramón Bartolí Solé, Degree in Biology and a Ph.D. in Medicine and Surgery (UAB). Researcher at the CIBEREHD. Qigong practitioner and President of Asia Salud Association

Ponente: Àngel Rubí Bonilla, Diplomado en Trabajo Social, Instructor de Qigong certificado por el Instituto Qigong Barcelona. 2º Duan por la Chinese Health Qigong Association. Miembro fundador de la Asociación Asia Salud.

Speaker: Àngel Rubí Bonilla, Diploma in Social Work, Qigong Instructor certified by Instituto Qigong Barcelona. 2nd Duan granted by Chinese Health Qigong Association. Founder member of Asia Salud Association

Título: Health Qigong, una práctica relajante que combate el estrés

Title: Health Qigong, a relaxing practice against stress

Resumen: Hoy en día estamos sometidos a una constante actividad que nos enfrenta a momentos de estrés, sufriendo tensiones físicas, mentales y emocionales.

El Qigong puede ser una herramienta útil para combatir el estrés gracias a sus movimientos suaves y fluidos que proporcionan relajación. La respiración abdominal y la mente en calma facilitan que los pensamientos y las emociones pierdan intensidad.

En la ponencia se presentan los resultados del estudio preliminar realizado a un colectivo de personas sometidas a estrés que incluye el personal sanitario del Hospital Germans Trias y Pujol de Badalona.

Abstract: Nowadays we are under constant activity that confronts us with moments of stress suffering physical, mental and emotional tensions.

Qigong can be a useful tool to combat stress thanks to its soft and flowing movements that provide relaxation. The abdominal breathing and calm mind facilitates that thoughts and emotions lose intensity.

In that lecture, the results of the preliminary study implemented to a group of people under stress including health staff from Germans Trias i Pujol Hospital in Badalona are presented.



Doña Liu Xiaolei

Dra. en Ciencias del Deporte, Instituto Educación Hong Kong
Ph.D. Physical Education Science, Hong Kong Institute of Education

Ponente: Dra. Liu Xiaolei, profesora de la Universidad de Deportes de Beijing, Dra. en Ciencias de la actividad Física y el Deporte por el Instituto de Educación de Hong Kong. Campeona del Mundo en Wushu y en Health Qigong. Cuenta con una dilatada experiencia en la enseñanza de Wushu, Taichi y Qigong en China y en el extranjero.

Miembro del equipo de investigación para la revisión de Health Qigong Shi Er Duan Jin realizado por la Universidad de Deportes de Beijing.

Speaker: Dr. Liu Xiaolei, Professor at the Beijing Sport University. Ph.D. in Physical Education Science by the Hong Kong Institute of Education.

World Champion in Wushu and Health Qigong. She has extensive experience in teaching Wushu, Taichi and Qigong in China and abroad.

Member of the research commission of Health Qigong Shi Er Duan Jin conducted at the Beijing Sport University.

Título: la interacción del Jing, Qi y Shen

Title: Jing, Qi and Shen interaction

Resumen: Jing, Qi y Shen están íntimamente relacionados e interaccionan entre ellos. El cuerpo y la mente se interpretan como un conjunto de energía y sustancias vitales que interactúan entre ellas para formar el organismo. En la base de todo está el Qi: el resto de todas las demás sustancias son sólo sus manifestaciones en varios grados de materialidad que abarcan desde lo completamente material como son los líquidos orgánicos hasta lo totalmente inmaterial como la mente o Shen. La práctica de Health Qigong armoniza las funciones entre el Jing, Qi y Shen aportando al practicante bienestar físico, emocional y mental.

Abstract: Jing, Qi and Shen are closely related and interact among them. The body and mind are interpreted as a set of energy and vital substances which interact with each other to form the organism. Underlying everything is the Qi: the rest of all other substances are only its manifestations in various degrees of materiality ranging from the completely material such as organic liquids to the completely immaterial as the mind or Shen. Health Qigong practice balance the functions among Jing, Qi and Shen providing the practitioner physical, emotional and mental wellbeing.

Curso Perfeccionamiento Ba Duan Jin

Ba Duan Jin Perfecting Course

**Sábado, 4 de Junio, 2016
de 10.00 a 20 horas**

Aforo: 80 personas

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

health qigong perfecting course

Los ejercicios de Ba Duan Jin son de intensidad aeróbica moderada y se realizan con relajación y gracia sobre la base de una postura muy estable. Los ejercicios se realizan en serie y de forma fluida, distinguiendo entre el yin y yang. La columna vertebral siempre es el eje de todos los movimientos del cuerpo. Los enlaces se realizan de forma natural y la parte superior e inferior del cuerpo se integran en una sola unidad.

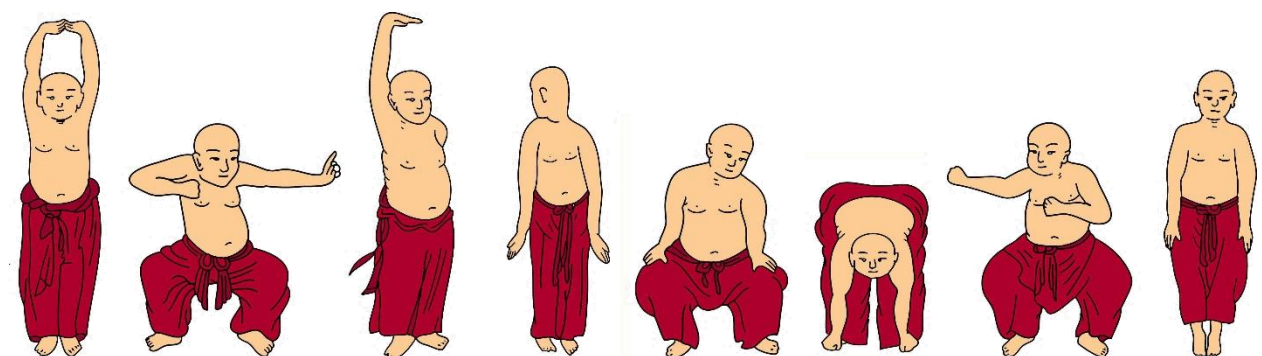
Los movimientos son continuos, como agua que fluye o nubes que flotan para infundir calma al cuerpo y a la mente del practicante. No existen interrupciones, ni siquiera entre la interacción del yin y yang, lo que facilita un flujo continuo de energía vital que proporciona bienestar físico, emocional y mental.

Curso de perfeccionamiento impartido por las Maestras Internacionales de Qigong **Liu Xiaolei** y **Tong Shimin** enviadas por la Chinese Health Qigong Association.

Ba Duan Jin exercises are performed with moderate aerobic intensity and they are carried out with relaxation and grace in a very stable position. The exercises are performed in series and fluidly, distinguishing between yin and yang. The spine is always the axis of all body movements. The links are naturally and the upper and lower body are integrated into a unit.

The movements are continuous, like flowing water or floating clouds that provide calmness to the practitioner. There are not interruptions, among yin and yang, which supplies a continuous flow of vital energy that provides physical, emotional and mental wellbeing.

Perfecting training course taught by the International Qigong Masters **Liu Xiaolei** y **Tong Shimin** sent by the Chinese Health Qigong Association.



Exhibició Health Qigong

Health Qigong Exhibition

**Diumenge, 5 de Juny, 2015
de 11.00 a 11.30 hores**

**Direcció:
Cascada Monumental
Parc de la Ciutadella
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 5 Animales del Dr. Hua Tuo**

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 Wu Qin Xi**

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

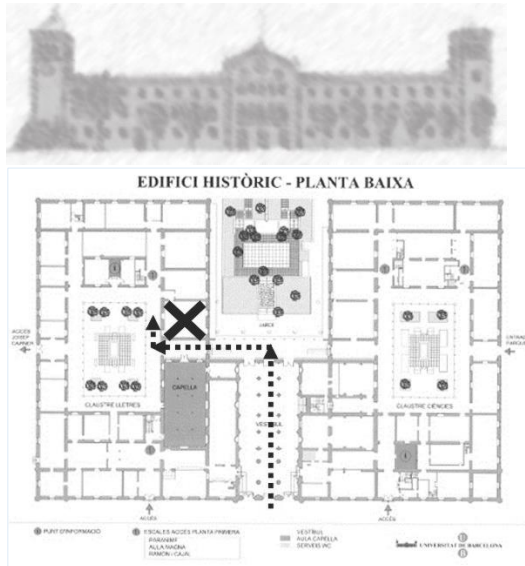
¿Cómo llegar?

a) Universitat de Barcelona, Aula 113

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

Autubuses: 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

Autubus: 67

Metro: Línea 3, Estación Zona Universitaria

Parking Gratuito en las instalaciones



C) Cascada Monumental Parc de la Ciutadella

Metro L4 parada Arc de Triomf

Autubuses: 14, 39, 40, 41, 42, 51, b25 y 141



www.institutoqigong.com
inqigong@gmail.com