

BARCELONA HEALTH QIGONG



FORUM

31 Mayo, 1, 2 y 3 de Junio

organiza  INSTITUTO
QIGONG
BARCELONA

colabora



con el soporte



El qigong es una actividad milenaria y al mismo tiempo enormemente actual que integra el cuerpo mediante el movimiento y la postura, la respiración diafragmática y la mente atenta y focalizada en pos del bienestar físico, emocional y mental. Cada día somos más las personas que en todos los países del mundo nos sumamos a su práctica. Lo que antes era exótico ahora es cotidiano, una realidad en nuestro país.

La salud no es únicamente ausencia de enfermedad. La Organización Mundial de la Salud la define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social". Y el Instituto Qigong Barcelona comparte el mismo criterio. Tenemos la misión de fomentar y promover la práctica de qigong, para prevenir la enfermedad y preservar la salud, a todas las personas sin distinción de edad, género, etnia, credo, origen social y condición física. Para nosotros, el qigong no es únicamente una actividad cuerpo y mente, es también un proceso de desarrollo integral de la persona. Y este desarrollo no puede entenderse sin su dimensión social.

Lo valioso de la práctica de Qigong no es únicamente el efecto saludable sino su cualidad de vivencia de valores.

Vivimos un tiempo de confusión sobre lo que es esencial y lo que es accidental, un momento de profunda transformación social y económica. Y el qigong nos proporciona un recurso para situarnos adecuadamente en esta realidad. Para nosotros, el qigong es un camino: una manera de encarnar personalmente aquellos valores que son fundamentales para la vivencia de la armonía entre la persona, la humanidad y la naturaleza.

Los valores inherentes al qigong son los del gusto por el trabajo bien hecho. Cuando hacemos qigong nos comprometemos con una práctica, con un afán de superación que se expresa mediante el esfuerzo y la perseverancia. Asumir este compromiso de aprendizaje a lo largo de nuestra vida es fundamental. Se trata de descubrir el gozo del crecimiento, de aprender haciendo, de vivir en armonía con quienes compartimos la práctica y con quienes se aproximan a nosotros. Alimentamos la confianza en nosotros mismos y al mismo tiempo en el prójimo, con lo cual creamos un ambiente de armonía entre nosotros y la naturaleza, dos polos de una misma realidad en la cual experimentamos los valores que nos definen plenamente como seres humanos y sin los cuales no puede existir una vida gratificante y una sociedad justa.

Cuando cada amanecer nos disponemos a practicar qigong, tomamos conciencia de una idea clara: no vamos a ejecutar únicamente una serie de movimientos precisos que son saludables; vamos a experimentar con nuestro cuerpo que es posible vivir una vida más humana. Y experimentamos que se puede vivir de otra forma, que otra vida es posible: ahora y aquí.

La entrega a la práctica es nuestra forma de hacernos presentes en el mundo, porque somos eternos aprendices de los valores humanos. Nosotros no hablamos de valores: los experimentamos en nuestro cuerpo y mente. Porque la práctica del qigong es la práctica de la humanidad plena, completa y cabal.

Núria Leonelli i Sellés

Directora del Instituto Qigong Barcelona

Presidenta de la Federación Catalana de Health Qigong

Miembro de la Comisión Ejecutiva para la Promoción Internacional de Health Qigong de la IHQF, organización gubernamental de la República Popular China

viernes, 31 de mayo, de 18.30 a 20.00 horas
Conferencia + Exhibición Health Qigong



Ponencias:

- **Definición Health Qigong**
Diferencias entre Health Qigong y Taichí
Sra. Núria Leonelli, Directora Instituto Qigong Barcelona
- **Promoción Internacional de Health Qigong en el mundo**
Sr. Cheng Jiang, Vicepresidente CHQA
- **Beneficios para la salud de la práctica de Health Qigong**
Sra. Wang Yan, Catedrática y Profesora de Harbin Sport University, China.

Exhibición de Wu Qin Xi o los 5 animales del Dr. Hua Tuo, el clásico de la medicina preventiva a cargo de la entidad Qigong Canarias

Actividad gratuita y abierta a todas las personas.
Es necesario confirmar asistencia a inqigong@gmail.com

Aforo: 150 personas
Sala de Actos, Ies Jaume Balmes. Pau Claris, 121, Barcelona.

sigue la actividad en:

facebook



visualiza las formas

YouTube

con la experiencia y garantía de

INSTITUTO QIGONG BARCELONA

sábado, 1 de Junio, de 10.00 a 19.30 horas
Curso de perfeccionamiento técnico:
Wu Oin Xi, los 5 animales del Dr. Hua Tuo



“Bisagra que se mueve con frecuencia no se estropea”, decía Hua Tuo, médico taoísta del siglo II, que se inspira en la psicomotricidad y en el comportamiento de los animales: el tigre, el ciervo, el oso, el mono y el pájaro y crea en base a sus conocimientos de Medicina Tradicional China y de Qigong una serie de ejercicios que imitan las cualidades de estos animales, para prevenir enfermedades y preservar la salud.

Como el Dr. Hua Tuo predicaba con el ejemplo vivió hasta los 102 años. Hoy en día estos ejercicios son todo un clásico en Qigong.

Aprendizaje de la biomecánica de los movimientos y experimentación de la biodinámica energética. Calidad técnica y ejecución global. El espíritu, la actitud y el gesto. Explicación de los beneficios para la salud de cada movimiento.

● **Imparte el curso: Maestra Wang Yan, Catedrática y Profesora de la Universidad de Deportes de Harbin, China**

Curso de perfeccionamiento técnico dirigido a Monitores 1ª, 2ª, 3ª, 4ª y 5ª Promoción certificados por el Instituto Qigong Barcelona, 1ª Promoción certificados por Qigong Canarias y practicantes con nivel avanzado de Qigong.

Requisitos: en necesario llevar el uniforme negro chino.

Más información: inqigong@gmail.com

Aforo: 100 personas

Gimnasio, Ies Jaume Balmes. Pau Claris, 121, Barcelona.

sigue la actividad en:

facebook



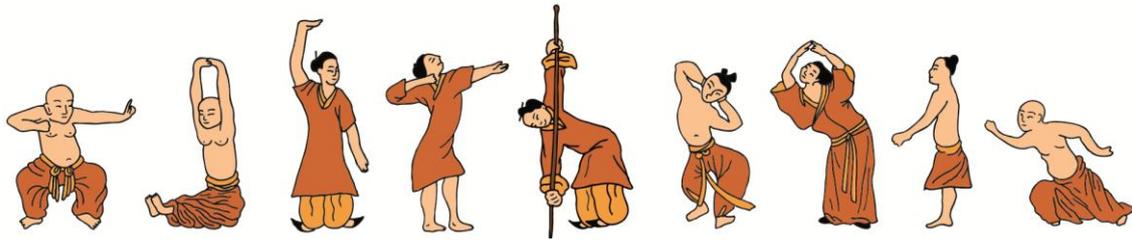
visualiza las formas

YouTube

con la experiencia y garantía de

 **INSTITUTO QIGONG** BARCELONA 

domingo, 2 de junio, de 10.00 a 13.00 horas Concurso de Exhibiciones de Health Qigong



Concurso de exhibiciones de Health Qigong de las formas: **Liu Zi Jue, Ba Duan Jin, Wu Qin Xi y Yi Jin Jing**, en la categoría **por grupo**. Los 26 grupos están formados por 200 concursantes, hombres y mujeres, de 18 a 70 años de los Clubs y Asociaciones:

- . Club Deportivo Instituto Qigong . Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen
- . Club Esportiu Natural Ener-Qi . Grupo Deportivo Qigong Canarias
- . Club Deportivo Wushu Ren . Asociación Deportiva Alquimia Interna
- . Club Esportiu Impuls Vital . Club Deportivo Energía Vital
- . Club Deportivo Wushu Barcelona

● Agenda

- 10.00 Ceremonia de Apertura
 - . Bienvenida y agradecimientos
 - . Danza Sardanas por la Colla Oreig
 - . Exhibición nuevas formas Health Qigong
- 10.30 Concurso de Exhibiciones
 - . Yi Jin Jing, Liu Zi Jue, Ba Duan Jin, Wu Qin Xi
- 12.30 Entrega de Diplomas: Oro, Plata y Bronce
- 13.00 Finalización

- **Trofeos:** Diplomas Oro, Plata y Bronce para todos los concursantes
- **Reglamento:** El oficial publicado por la Chinese Health Qigong Association
- **Arbitraje:** Equipo de arbitraje certificado por la CHQA

Entrada gratuita

Aforo Público: 400 personas Poliesportiu Llars Mundet

sigue la actividad en:

facebook



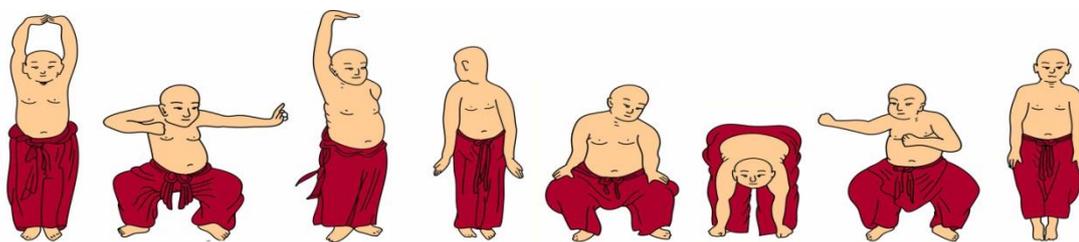
visualiza las formas

YouTube

organizado y patrocinado por la Federación Catalana de Health Qigong:



domingo, 2 de junio, de 17.00 a 19.00 horas
Presentación a Exámenes 1º y 2º Duan



Presentación a exámenes 1º y 2º Duan (Nivel Técnico) convocados por la Chinese Health Qigong Association.

Aspirantes pertenecientes a 1º, 2º, 3º, 4º y 5º Promoción, certificados por el Instituto Qigong Barcelona y 1ª Promoción, certificados por Qigong Canarias.

Tribunal de examen formado por la Chinese Health Qigong Association:
Sr.Cheng Jian, Sra. Wang Yan (Harbin University of Sport), Sra. Yu Lingling (Inner Mongolian University of Sport).

Gimnasio, Ies Jaume Balmes

sigue la actividad en:

facebook



visualiza las formas

YouTube

con la experiencia y garantía de

 **INSTITUTO QIGONG** BARCELONA 

lunes, 3 de Junio, de 18.00 a 20.00 horas
Taller de Introducción: Ma Wang Dui Shu



Este método de Health Qigong de 12 movimientos reproduce 17 ejercicios de los 44 ilustrados en el lienzo de seda llamado Mawangdui que data del siglo II aC. y 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. Cada ejercicio induce la circulación energética natural: pulmón, intestino grueso, estómago, bazo, corazón, intestino delgado, vejiga, riñón, maestro corazón, sanjiao, vesícula biliar e hígado. También incluye digitopresión en el punto Dabao y suaves automasajes. Método ideal para prevenir la enfermedad y preservar la salud.

● **Imparte el Taller: Maestra Yu Lingling, profesora de la universidad de Deporte de Mongolia Interior.**

Curso de Introducción al Qigong dirigido a Monitores 1ª, 2ª, 3ª, 4ª y 5ª Promoción certificados por el Instituto Qigong Barcelona, 1ª Promoción Qigong Canarias y practicantes de Qigong.

Inscripciones antes del 24 de Mayo a inqigong@gmail.com

Aforo: 60 personas

Gimnasio, Ies Jaume Balmes. Pau Claris, 121, Barcelona.

sigue la actividad en:

facebook



visualiza las formas

YouTube

con la experiencia y garantía de

INSTITUTO QIGONG BARCELONA