

FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2020/2021

GUIGEN QIGONG: QIGONG MÉDICO DE LOS CINCO ELEMENTOS

➤ **Lugar y fecha:**

- Mallorca: 14, 15 y 16 de mayo de 2021

➤ **Introducción:**

Completa serie de ejercicios desarrollada por el doctor Xu Hongtao en el hospital Xiyuan de Beijing, regula Yin y Yang y los Cinco Elementos en su relación con órganos y entrañas para tratar cualquier patología, regulando el sistema de canales y aportando armonía al organismo. Cada sección trabaja un órgano y un sistema de meridianos del cuerpo: Bazo, Pulmón, Riñón, Hígado y Corazón, que se relacionan con Tierra, Metal, Agua, Madera y Fuego. Consta de posturas estáticas, ejercicios dinámicos y una meditación.

Según el Dr Xu, existen tres tipos de medicina: estructural, funcional y energética. Buscamos tratamiento para varias condiciones según cada tipo. Si tenemos una fractura ósea, necesitamos que nos recolquen la estructura y permitir que el proceso de curación natural tome lugar. De igual modo, si tenemos un problema en algún órgano interno, necesitamos hierbas u otros medicamentos para reajustar su función. El Qigong funciona en el nivel del Qi, con los cimientos que ayudan a mantener la estructura y la función del cuerpo. La medicina china tradicional y el Qigong no trabajan sobre enfermedades, sino sobre el Qi. Cuando el sistema energético ha sido verdaderamente arreglado o reparado, los problemas a nivel estructural o a nivel funcional pueden sanarse muy rápidamente.

➤ **Teoría:**

- Guigen Qigong: Volver a la raíz.
- Qué es el Qi, la terapia con Qigong, el Qigong médico y la medicina con Qigong.
- Cinco Elementos y terapia con Qigong.
- «El mejor hospital es la Nada». Por qué el propósito de nuestra práctica es la Nada.
- Vivir con el Tao.

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico y Yang Sheng

Programación iiQG curso 2020/2021

➤ **Práctica:**

- Posturas estáticas.

- Ejercicios dinámicos:
 - Sección 1: Cielo, Tierra y Humanidad (regulación general).
 - Sección 2: Regulación de Bazo y Estómago.
 - Sección 3: Regulación de Pulmón e Intestino Grueso.
 - Sección 4: Regulación de Riñón y Vejiga.
 - Sección 5: Regulación de Hígado y Vesícula Biliar.
 - Sección 6: Regulación de Corazón e Intestino Delgado.

- Meditación Guigen:
 - Postura sentada.
 - Postura estirada.

