FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2021/2022

QI GONG DE TONIFICACIÓN GENERAL DE LA SALUD

- **Lugar y fechas:**
  - ONLINE: 27 de marzo de 2022
- **Introducción:**

El Dao Yin Bao Jian Gong es la forma más popular del sistema de prácticas Dao Yin Yangsheng Gong ("Método para conducir la energía y nutrir el principio vital") que el profesor Zhang Guangde creó en la década de 1980 para promover y mantener la salud y el bienestar. Se trata de un Qi Gong musical de ocho movimientos y su práctica se basa en la fuerza de enraizamiento, la flexibilidad, el control de la respiración y la concentración.

Los orígenes de este método están principalmente basados en el Dao Yin, la parte más antigua de los movimientos tradicionales destinados al mantenimiento de la salud, y la Medicina Tradicional China, pues la mayoría de las secuencias están directamente relacionadas con los puntos y trayectos de los meridianos para actuar con precisión sobre órganos y funciones del sistema energético.

Este Qi Gong tiene por objetivo optimizar la salud general haciendo circular la energía dentro el cuerpo, ablandando las articulaciones, y mantener en buenas condiciones las funciones de órganos y entrañas. Se complementa con series de ejercicios auxiliares preparatorios del mismo sistema.

- **Teoría y práctica:**
  - El profesor Zhang Guangde y el Daoyin Yangsheng Gong.
  - Ejercicios para calmar el Shen y regularizar la concentración.
  - Ejercicios para regularizar y armonizar la energía.
  - Ejercicios para flexibilizar el cuerpo.
  - Los tres Dan Tian, San Jiao y Yin-Yang aplicado a la práctica.
  - Dao Yin Bao Jian Gong: corrección y efectos de los movimientos, enfoque de la atención y niveles de práctica.

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG
www.iiqg.com
contacto@iiqg.com
+34 697 433 575