



CHI KUNG: Tradición Milenaria

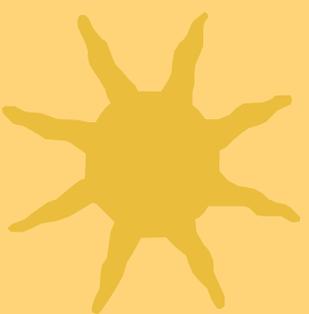
★ QUI: “ENERGÍA VITAL”.

★ QONG: “TRABAJO, PRÁCTICA”.

Entonces...

**“TRABAJO DE LA ENERGÍA VITAL
(INTERNA)”.**

“TRABAJO ENERGÉTICO”



18

EJERCICIOS

TERAPEUTICOS

CHINOS

GINNASIA

LIAN GONG



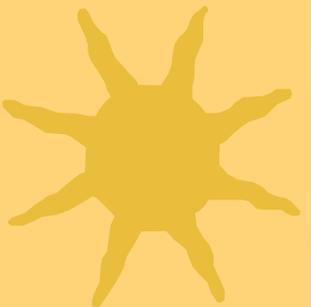
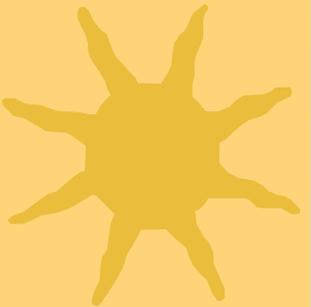
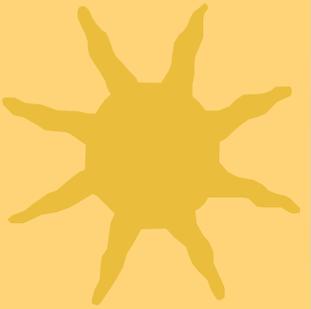
ESCUELA DE TAI CHI Y CHI KUNG CLASICOS



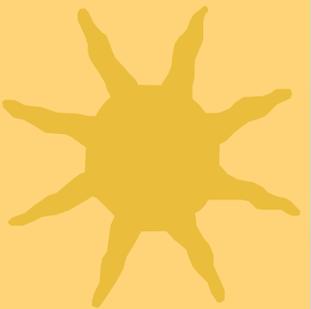
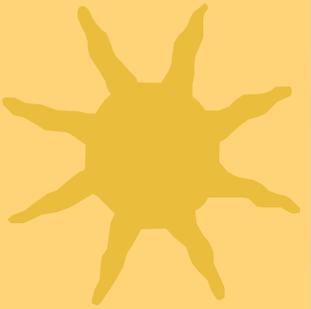
SECRETOS PARA MAXIMIZAR LOS BENEFICIOS DEL QI-

Respiración suave, Cuerpo relajado y
Concentrar la mente .

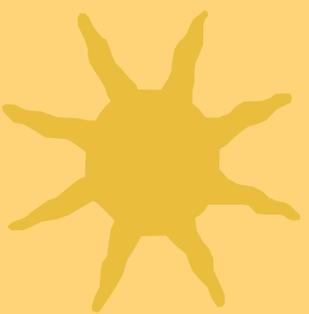
1. La suavidad en los movimientos
 2. La lentitud consciente del movimiento.
 3. La atención plena a la zona que estás
trabajando.
- ★ “Si sus canales de energía están limpios y la energía de sus órganos circula armoniosamente no va albergar emociones negativas y físicamente estará sano”.



-
- ❖ FORTALECER LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE Y BALANCEAR YIN Y YANG PARA OBTENER UNA OPTIMA SALUD EN EL CUERPO HUMANO.
 - ❖ **EL YANG** CIRCULA POR EL **LADO DERECHO** DEL CUERPO, CORRESPONDE A LA **ENERGÍA ACTIVA, DINÁMICA, FUERTE, MOTIVANTE.**
 - ❖ **EL YIN** CIRCULA POR EL **LADO IZQUIERDO** DEL CUERPO QUE CORRESPONDE A LA **ENERGÍA**



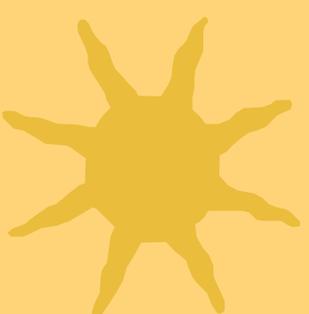
**EI CHI KUNG ES
ALTAMENTE
RECOMENDABLE
PARA LA
ESTIMULACION DE
LAS FUNCIONES
MOTORAS,
CONGNITIVAS Y
SOCIALES DEI**



PRIMERA SERIE

Ejercicios para prevenir y curar tortícolis y dolores del músculo deltoides

Esta serie de ejercicios consiste en mover la cabeza y la parte superior del cuerpo con el objetivo de obtener una articulación flexible del cuello, hombros, codos y dedos. Sirve para mejorar la circulación de la sangre en el tejido cartilaginoso y regular las funciones de los nervios, aliviar la viscosidad y convulsión de los músculos y del tejido cartilaginoso y mejorar la capacidad muscular, contribuyendo a obtener la recuperación de las actividades orgánicas del cuello, hombros y brazos. Además, esta serie de ejercicios también es importante para facilitar el buen funcionamiento del hígado, normalizar, mejorar la digestión y regular el control cerebral, etc.



SEGUNDA SERIE

Ejercicios para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda

La presente serie de ejercicios consiste en mover la cintura y la espalda. Los ejercicios relacionados con la cintura, espalda, nalgas y piernas pueden promover la flexible articulación del hueso y de la columna vertebral, relajar la rigidez y las tensiones del tejido cartilaginoso de la cintura y la espalda, aumentar la capacidad muscular de la cintura y la espalda, aumentar la capacidad muscular de la cintura y del vientre y recuperar el buen funcionamiento de los músculos de éstas. Además, estos ejercicios también sirven para rectificar deformaciones de la columna vertebral, regular la función del bazo y del estómago, mejorar las condiciones de los riñones, estimular la potencia viril y disipar la sensación de plenitud en el epigastrio.



TERCERA SERIE

Ejercicios para prevenir y tratar dolores de glúteos y piernas

Esta serie de ejercicios consiste en mover las nalgas y las piernas. Los ejercicios relacionados con la articulación coxofemoral, las rodillas y los tobillos pueden promover un funcionamiento más flexible de estos órganos, aumentar la capacidad muscular de la cintura, vientre, glúteos y piernas, relajar la viscosidad y convulsión del tejido cartilaginoso de las nalgas y las piernas y mejorar el funcionamiento del mismo. Además, estos movimientos persiguen la finalidad de corregir las deformaciones de la columna vertebral, de la pelvis, etc.