

Chi kung

CHI KUNG (QI GONG)

CHI (Energía)

KUNG (Trabajo) es el método terapéutico chino que combina suaves movimientos del cuerpo y la respiración.

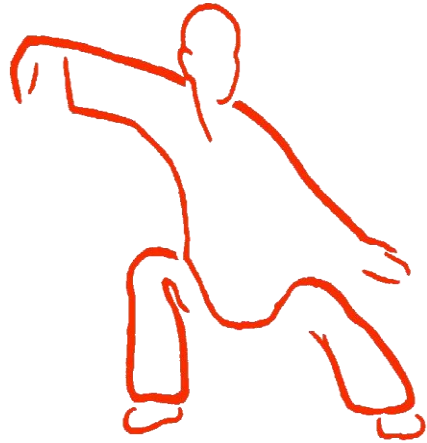
La práctica del Chi Kung fortalece la salud y previene enfermedades. Llamado también "fuente de juventud" estas técnicas son un manantial de inagotable paz, salud y vitalidad y un método idóneo para mantenerse en forma y protegernos de la tensión y el estrés cotidiano.



El conjunto de suaves movimientos, ejercicios respiratorios y concentración mental ayuda a movilizar la energía que recorre todo nuestro cuerpo. El objetivo es liberar de obstrucciones el flujo energético donde sea necesario para evitar su estancamiento. Estos principios son muy parecidos a los del Yoga hindú y raíz de las ciencias médicas tradicionales orientales. La práctica continuada de estos ejercicios suaves, que cualquier persona puede realizar, elimina el agotamiento y la tensión nerviosa, da masaje a los órganos internos, mejora el estado de los tejidos dañados y acrecienta la conciencia de estar vivo produciendo una sensación de bienestar.

Tai Chi

De la fusión entre los conocimientos milenarios taoístas y las artes marciales surge el Tai Chi Chuan como un arte marcial denominado “interno” cuyo principal objetivo es el cultivo, desarrollo y circulación del Chi por los diferentes meridianos, para su posterior transformación en Shen o energía espiritual.



La práctica del Tai Chi Chuan puede llevarse a cabo por cualquier persona que desee mejorar su salud física y emocional y que pretenda encontrar un equilibrio entre cuerpo y mente.

Investigaciones científicas han demostrado que tanto el Tai chi como el Chi Kung son ejercicios muy completos que benefician todos los órganos y sistemas del cuerpo.

EL PROFESOR está diplomado y reconocido por diversas escuelas de Taichi y conecedor de distintos estilos, tanto de taichi como de chikung, yoga y meditación.

Las clases se componen de ejercicios de desbloques articulares y estiramientos, formas de chikung y forma de Taichi.

