

Qi Gong (Chi Kung)

Escrito por Administrator

Domingo, 18 de Septiembre de 2011 11:25 - Actualizado Domingo, 18 de Septiembre de 2011 12:57

El Qi Gong es una práctica corporal china de origen milenario basada en la circulación del Qi, la energía vital o aliento de vida que circula y anima todas las cosas.



A través del ejercicio de posturas y movimientos suaves y armónicos, así como de la regularización de la respiración, el Qi Gong nos permite preservar y mejorar nuestra salud, restaurar nuestro equilibrio emocional y descubrir y desarrollar capacidades innatas o latentes.

Practicado desde la antigüedad por los monjes y sabios chinos, desarrollado por los médicos y los letrados, el Qi Gong es un método preventivo y curativo integrado en la Medicina Tradicional China, un arte corporal y energético, y una Vía interior de perfeccionamiento humano y expansión de la conciencia.

Texto extraído de: <http://isabelcalpe.wordpress.com/>

El Qi Gong realizado diariamente proporciona fuerza y equilibrio. Es un momento para estar con nosotros mismos y tomar consciencia de nuestro cuerpo y nuestra mente. Por medio de nuestra atención, enfocada en los movimientos, y observando posibles resistencias o posiciones de tensión en nosotros, aprendemos a dejar fluir la energía y a relajarnos en el momento, aceptando lo que es y, descubriendo nuestro mundo interior.

Todas las disciplinas que nos apartan de tener nuestra atención enfocada en nuestro pequeño mundo mental y que a través de la relajación, nos permiten tomar consciencia de nuestro cuerpo presente, de nuestro Ser en el ahora, lejos de circunstancias o situaciones, nos reconforta y permite la reunificación. Después podemos hacer frente a los retos que se nos

Qi Gong (Chi Kung)

Escrito por Administrator

Domingo, 18 de Septiembre de 2011 11:25 - Actualizado Domingo, 18 de Septiembre de 2011 12:57

presenten, desde nuestro centro, con mas equilibrio, serenidad y energía.

Mas información: http://es.wikipedia.org/wiki/Chi_Kung

[Chi Kung](#) por [enyoos](#)

Qi Gong (Chi Kung)

Escrito por Administrator

Domingo, 18 de Septiembre de 2011 11:25 - Actualizado Domingo, 18 de Septiembre de 2011 12:57
