

Formació en Nei Yang Gong , Nivell I

- Durada: 21h , 6 dissabtes matí de 3.5h cada un.

23 de Febrer

23 de Març

27 d'Abril

18 de Maig

15 de Juny

6 de Juliol (les dates es confirmaran pocabans de començar el curs)

- Adreçat a: practicants de Qigong o Tai Txi , habituals o a qui es vulgui iniciar en la pràctica de Qigong, professionals de la Medicina Tradicional Xinesa o altres terapeutes i professionals de la salut.
- Lloc: Centre Vicsalut, Carrer de la Gelada, 19 Vic
- Aforament: Grups reduïts de màxim 8 alumnes.

Programa:

1. QUAN SHEN FANG SONG: Rutina preparatòria.

Els dos mètodes dinàmics del Nei Yang Gong comencem amb una rutina per relaxar el cos i la ment. Obre al cos i activa certs punts per mobilitzar el Qi, distribueix el Qi per tot el cos i acaba amb una rutina de massatge, prestant sempre atenció a la columna vertebral.

Aquesta rutina prepara al practicant a nivell físic i mental per la pràctica posterior activant el cos i obrint els "passos estrets" per on el Qi pot quedar bloquejat permetent la circulació fluida de Qi per tot el cos i interactuant amb l'exterior prenent el Qi Yang del cel i el Qi Yin de la terra.

2. SONG JING ZHU JI FA: Descobrir la calma i la relaxació per a preservar la salut.

Integrat en els mètodes de Qigong estàtic, és un mètode que integra cos, respiració i ment per a mobilitzar l'energia seguint unes dinàmiques establertes per al benestar físic, emocional i mental.

És com construir els fonaments del Nei Yang Gong, una bona pràctica de Song Jing millora les formes dinàmiques.

3. YI JING XING QI FA: Enfortir els múscles i regular el flux de Qi.

Aquest és el primer mètode dinàmic, consta de 12 moviments i la seva traducció aproximada seria “Mètode per enfortir els múscles i els tendons i harmonitzar l’energia”.

Aquest mètode es centra especialment en la columna vertebral mitjançant extensió, flexió i rotació coordinant amb el moviment d’espatlles, colzes, canells, malucs, genolls i turmells. El seu propòsit es flexibilitzar múscles i tendons, activar determinats punt energètics i harmonitzar la circulació del Qi als meridians.

En els 6 primers exercicis s'utilitza la respiració *SUAU*: inspirar, expirar i apnea promou l’energia Yin i humidifica els òrgans Yin (pulmons, cor, melsa, fetge i ronyons). En els segons 6 exercicis s’aplica la respiració *FERMA*: inspirar, apnea i expirar, promou l’energia Yang i drena els òrgans Yang (budell prim, gruixut, bufeta, vesícula biliar i estómac).

4. **JING ZHUI GONG: Qigong per a les cervicals.**

El sistema de Qigong per a les cervicals fou creat per un equipo de metges del Hospital de Qigong Mèdic de Heibeï dirigits per la doctora Liu Yafei per respondre a la petició del ministeri de sanitat de la República Popular Xina. El treball d’investigació en pacients de cervicàlgia durar tres anys. Després dels excel·lents resultats obtinguts, l’any 1991 el govern xinès va atorgar a l’equip mèdic el premi a la millor labor científica.

El mètode és fàcil d’aprendre i practicar correctament i te una durada aproximada de 40 minuts, aconseguint un equilibri energètic a la zona cervical i esdevenint un mètode profilàctic i curatiu que es realitza per si mateix o com a complement d’una teràpia occidental o oriental.

5. **GUIGEN QIGONG. Restablir l’harmonia natural.**

Els 6 exercicis del Guigen Qigong inclou la teoria taoista de les 5 dinàmiques, del Yin i el Yang i els fonaments de la medicina tradicional xinesa. A cada òrgan del nostre cos hi resideix el esperit d’una de les 5 dinàmiques energètiques: Terra, Metall, Aigua, Fusta i Foc. La pràctica contínua del Guigen Qigong cultiva i transforma el Qi vital per restaurar la salut, la vitalitat i la calma interna.

- Al final del curs s’entregarà un diploma acreditatiu. (serà necessària l’assistència al 80% de les sessions).
- Cost de Curs: 180€ , en 2 quotes de 90€ que es pagaran al l’inici de cada trimestre. (Alumnes Yuan Dao 150€).
- Inscripcions: raul.verdaguer@yuandao.cat o a la web.

