

# Clases de Qi Gong

气功(Qì Gōng)

El término **Qi Gong** engloba una serie de prácticas energéticas que se han venido desarrollando en China desde los inicios de su civilización. El término, sin embargo, es relativamente reciente, fue el Dr. Liu Gui Zhen del centro médico de Bei Dai He quien generalizó en 1953, con la publicación de un artículo titulado “prácticas del Qi Gong terapéutico”, el nombre de Qi Gong para designar el conjunto de técnicas energéticas de trabajo sobre el cuerpo, la respiración y la mente, extraídos de la MTC y que se emplean para mejorar la salud y prevenir las enfermedades.

En **TianFu. Centro de Estudios y Terapias Naturales** se realizan tanto clases semanales como seminarios sobre esta técnica milenaria desde hace varios años. Las clases semanales se realizan en grupos reducidos de un máximo de 8 personas para poder realizar un trabajo más personal y poder compartir mejor las experiencias.


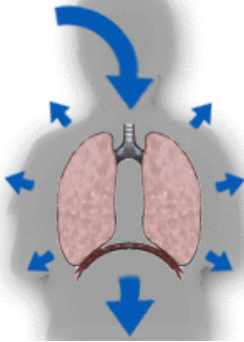
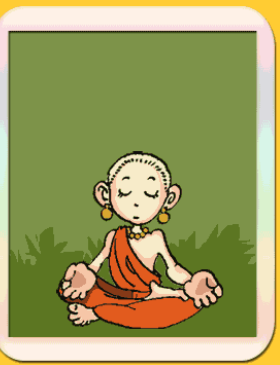
## Metodología de las clases.

Las clases son principalmente prácticas y basadas en la realización de ejercicios tanto individuales como colectivos, sin embargo la teoría forma una pequeña parte de las clases; creemos que los fundamentos son necesarios para poder realizar un entrenamiento y una docencia con una base esencial para efectuar un correcto uso del Qi Gong.

La aportación teórica del profesor se complementa con la entrega un dossier donde encontraremos la teoría básica sobre la Medicina Tradicional China y los fundamentos del Qi Gong.

## ¿Qué ejercicios se aprenden?

Teniendo en cuenta que los tres aspectos antes mencionados, a saber cuerpo, respiración y mente son inseparables, podemos emplear ciertos ejercicios para potenciar cada uno de ellos. En nuestra escuela nos valemos de diferentes técnicas para ello.

| Cuerpo  | Respiración   | Mente   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Ejercicios básicos<br>Sub Bak Luohan<br>Ba Duan Jin<br>Wu Chin Shi                  | Técnicas respiratorias<br>San Jiao<br>Siu Luohan                                    | Ejercicios de:<br>✓ Concentración<br>✓ Visualización                                  |

## Horario de nuestras clases

Las clases de Qì Gōng tienen una duración de 1 ½ h y se pueden realizar 1 ó 2 clases semanales dependiendo de las plazas vacantes en cada horario. Los horarios de que disponemos son los siguientes:

- Lunes de 18,30 a 20 h
- Miércoles de 19,30 a 21 h
- Jueves de 9 a 10,30 h

## Profesorado

Las clases serán impartidas por

### **Fco Javier Sánchez**

Diplomado en Medicina Tradicional China

Instructor de Qì Gōng Terapéutico

Instructor de HSG de Luo Han Qì Gōng

**Llama y ven a probar una clase gratis.**



📍 C/ Espronceda, 353 2º 4ª 08027 Barcelona

☎ 93 352 43 68 / 637 50 10 73

✉ [info@centrotianfu.com](mailto:info@centrotianfu.com)

💻 [www.centrotianfu.com](http://www.centrotianfu.com)