

Introducción al Qi Gong médico y terapéutico para la salud | Qué es Chi Kung – Clase 1 Parte 1

Metodología e Introducción – Qué es Chi Kung – Clase 1 Parte 1 | Qi Gong médico y terapéutico para la salud

Qué es Chi Kung (Qi Gong):

El Chi Kung se compone de los ideogramas «Chi», que significa «energía o aliento», y «Kung» trabajo o desarrollo, formando la idea de perfeccionamiento de la energía. Se la considera la gimnasia y la medicina de la longevidad. Declarado junto con el Tai Chi Chuan como medicina complementaria por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Beneficios para la salud:

Fortalece músculos y huesos, corrigen la postura, mejoran el equilibrio, circulación, respiración, flexibilidad, ánimo, coordinación, concentración, memoria, reducen la ansiedad, fatiga, depresión, estrés, y refuerzan el sistema inmunológico, entre otros beneficios.

Descarga del apunte en PDF

<https://www.slideshare.net/claudioclarenc/apunte-1-qi-gong-medico-y-terapeutico-para-la-salud>

Más Clases de Qi Gong (Chi Kung terapéutico y médico):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLllORg6jlc6CfFhKPZR0q_9w5_0l2ZqZ4

Más información sobre el Instructorado y Profesorado de Qi Gong:

<http://www.jingchishen.org/cursos-a-distancia/instructorado-de-chi-kung-qi-gong-medico-y-terapeutico-para-la-salud/>

Sitio web:

Escuela de Artes Orientales y Sabiduría Iniciática Ancestral Jing Chi shen
<http://www.jingchishen.org/>

No te olvides suscribirte, darle Like y activar las notificaciones para informarte de las próximas clases

https://www.youtube.com/channel/UC_xc-U0UxQexSlK34N6jZQg?view_as=subscriber