

Curso de Nu Zi Qi Gong - Qi Gong de la Mujer

Instituto de Medicina China Barcelona

www.institutodemedicinachina.com

Nu Zi Qi Gong - Creado por la Dra. Liu Ya Fei



Nu Zi Gong o Qigong para la mujeres un método dinámico de Qigong que pertenece al sistema Nei Yang Gong, cuya traducción aproximada es Trabajo para Nutrir el Interior, sistema de qigong tradicional para la salud que se hizo accesible al público gracias a la difusión realizada por el Dr. Liu Gui Zhen en los años 1950. Posteriormente y en los años 1980 su hija la Dra. Liu Ya Fei,

sucesora del legado amplió el método. Actualmente la Dra Liu, promueve el Nei Yang Gong en el Hospital Nacional de Qigong Médico de Beidaihe, en la provincia del Hebei.

Este sistema de Qigong nutre y equilibra la energía Yin femenina, para que la mujer pueda vivir con plenitud y naturalidad todas sus etapas, desde la menarquía hasta la menopausia y realizar la transición de una a otra de manera armónica.

Nu Zi Gong sigue la anatomía, fisiología y psicología (Jing, Qi y Shen) propias de la mujer para optimizar los recursos energéticos en cada uno de los ciclos, facilitar el pasaje de un ciclo a otro, en definitiva equilibrar la biodinámica energética en consonancia con la naturaleza.

Se activan principalmente el canal Ren Mai y su punto energético 17RM Shanzhong estrechamente conectado con el útero, los canales Chong Mai y Dai Mai, y los meridianos del riñón, hígado, bazo y corazón.

En la realización de los ejercicios se incide en ciertas partes del cuerpo y puntos de acupuntura relacionados con la fisiología energética y física de la mujer:

- Los pechos se relacionan con las glándulas sexuales, con el útero en concreto, se trabajan con el fin de estimular la secreción hormonal, regular el sistema endocrino y favorecer la fluencia de la energía y de la sangre en esta área.
- El abdomen, para acumular e incrementar la energía y la sangre, fusionar y armonizar las energías de agua y fuego (kan y Li) y activar el útero.
- Los riñones, para tonificarlos y activarlos en la producción de energía y sangre y favorecer la producción de esencia (Jing Qi).
- La columna, vertebral para flexibilizarla y abrirla a la circulación energética.

La rutina de ejercicios, que engloba varios automasajes y ejercicios suaves, expresa toda la belleza femenina interior y se distingue por sus movimientos ondulantes, espontáneos, gráciles, llenos de feminidad y suavidad. La rutina se puede realizar de pie o bien sentada en una silla y está destinada a conservar la salud y plenitud de todas las mujeres desde la adolescencia a la tercera edad.

A quién se dirige el taller

A personas formadas en Qigong y/o medicina tradicional china que quieran aprender una forma para la mujer.

A cualquier persona interesada en el Qigong.

Programa del taller

- Fisiología energética en la mujer
- Ejercicios de calentamiento
- Nu Zi Qi Gong



Profesora: Mireia Miracle

Fecha: Sábado, 12 de noviembre de 2022

Horario: 10.00 a 14.00 y de 15.30 a 18.30

Lugar: C/Ter 20, Entl.- 9. Barcelona. (Metro L1, L2. O Renfe R1,R2. Parada Clot)

Precio: 90€, (inscripción antes del 15 de octubre 75€ o si son alumnos de IMC, socios de AEQGM, socios de la SAC.)

Método de Inscripción:

Envía un email al mtcbarcelona@yahoo.es, para solicitar los datos para la matrícula (con el nombre completo y un teléfono de contacto.)

Teléfono de contacto: (0034) 93 140 1120.

Organización: Instituto de Medicina China Barcelona.

www.institutodemedicinachina.com