



UNIVERSITAT D'ESTIU RAMON LLULL PUIGCERDÀ 2018

TÍTOL

Qi Gong: algunes essències

DATES I HORARI

Dilluns 9 de juliol. 16.00 a 20.00 h

Dimarts 10 de juliol. 9.30 a 14.00 h i 16.00 a 20.00 h

PREU

General: 115 € / Estudiants: 103,50 € / Residents Cerdanya: 78 €

PROFESSORAT

Sra. Neus Pintat i Mateu

Llicenciada en Ciències Químiques.

Acupuntora.

Professora de Qi Gong

DESCRIPCIÓ

El Qi Gong permet treballar la unitat de cos, ment i ànima, això és la salut. Integrar cos, ment i ànima per sentir la presència de tot el que som. Evitar dissociar la ment del cos i saber escoltar i viure l'ànima que ens anima i obre la font de vida que hi ha en cada persona. Ser conscients amb la ment del cos i de l'ànima.

PROGRAMA

1ª Sessió

- Actitud .Frase.-

No ens pertoca el control: ni el propi, ni el de les persones, ni el de la Vida

Fluir amb el què és. Fluir amb la Realitat. Fluir amb la ment al cos.

- Posar a punt el cos. Forma clàssica

- Wu Chi

-Exercici òrgan intern. Purificar el Fetge i la Vesícula Biliar.

-Exercici general. El Cel la Terra i jo convivim

-Animal .El Tigre i les seves qualitats



- Respiració. Respirar 3 pisos
- Meditació. Deixar el Cor en pau. Cos relaxat. Respiració tranquil·la
- Treball de grup

2ª Sessió

- Actitud. Frase.-

La llum divina descansa en el Cor de cada persona

L' Energia de l' Univers, és la mateixa energia que mou el Cor de cada persona

- Posar a punt el cos. Cervicals. Lumbosacre. Timus
- Wu Chi
- Ex. òrgan intern Cor Intestí Prim. Les mans al Cel
- Ex. general. Triple Escalfador
- Animal. El mono i les seves qualitats
- Respiració. Consciència de respirar el Qi Còsmic
- Meditació. Somriure al Cor. El somriure interior
- Treball de grup

3ª Sessió

- Actitud. Frase.-

La raó està en les coordenades espai temps. No té la última paraula de tot

- Posar a punt el cos. Clapping i massatge als Canals energètics
- Wu Chi
- Ex. òrgan intern Melsa Pàncrees Estómac. Palmells Cel Terra
- Ex. general. Zhan Zhuang i Camisa de Ferro
- Animal. L' Ós i les seves qualitats
- Respiració. A O U
- Meditació. Agraïment. El Cos. Les emocions. La ment fan agraïment a l' Univers
- Treball de grup

4ª Sessió

- Actitud. Frase.-

Ser natural. Ser senzill. Ser humil. No vanagloriar-se de res. Ser receptors. Ser mediadors. Ser acompanyants

- Posar a punt el cos. Massatge energètic
- Wu Chi
- Ex. òrgan intern Pulmons Intestí Gruixut. La Grua eleva les seves ales
- Ex. general. Sistema Endocrí
- Animal. La grua i les seves qualitats
- Respiració. Posició de cavall inspirar i expirar
- Meditació. Els 7 xacres
- Treball de grup



5ª Sessió

- Actitud . Frase.-

El nostre destí és ser u amb Déu

-Posar a punt el cos. Posició de cavall i clapping

- Wu Chi

- Ex. òrgan intern Ronyons Veixiga. Salutació als Ronyons

- Ex. general. Somriure als ossos, medul·les i timus

-Animal. El cérvol I les seves qualitats

-Respiració. Pranayama

-Meditació. Dels Ronyons al Cor cultivar pau

-Treball de grup

6ª Sessió

-Wu Chi

-Caminar i fer torsió

-Yi Jin Xi Sui Jing 6 exercicis

- Caminar Guo Lin. Caminar preventiu del càncer

IDIOMA

Català

