

Yi Jin Jing: qigong budista del templo de Shaolin 12 ejercicios para el estiramiento de cadenas cinéticas



Los estiramientos de cadenas cinéticas liberan al cuerpo de tensiones emocionales cristalizadas en el área de la columna vertebral y espalda, haciendo de ello una experiencia consciente. Los estiramientos son benéficos para el sistema nervioso dado que reducen la tensión, ansiedad y estrés. Mejoran la respiración abdominal y contribuyen a recuperar la capacidad de sentir el propio cuerpo.

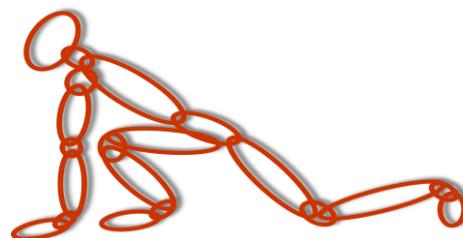
El pensamiento chino interpreta el cuerpo humano, no como una serie de partes aisladas, sino como un sistema funcional integrado, la actividad analítica o aislada no existe, por tanto, cada movimiento no es un hecho aislado sino una sucesión de interacciones que implican una coordinación nerviosa, muscular y kinética. La coordinación nerviosa activa una excitación e inhibición del sistema nervioso central, la coordinación muscular desarrolla la contracción y distensión de las fibras de la masa muscular mientras la coordinación kinética engloba la combinación espacial y temporal de todas las partes del cuerpo para ajustar la condición funcional al mensaje enviado por el sentido propioceptivo.



Cualquier "cadena" es tan fuerte en función de su eslabón más débil.

El sistema de Qigong Yi Jin Jing concibe el cuerpo humano como un "todo" que funciona como una orquesta, sonando acompasadamente en cada instante bajo el principio de unidad funcional. Yi Jin Jing trabaja cadenas cinéticas.

Quiere decir que si solicitamos la participación integrada tenemos que asegurarnos la respuesta adecuada de cada uno de sus eslabones: músculos, tendones y articulaciones, con el fin de evitar que en la realización de un movimiento integrado algunas de las estructuras puedan lesionarse por no poseer una buena capacidad de respuesta.



La leyenda atribuye a Boddhidharma o Damo, 28º Patriarca del Budismo Mahayana, la creación de ésta serie de 12 ejercicios que concatenan fascias, músculos, tendones, huesos y articulaciones, aportando fortalecimiento físico.

Cuentan que Boddhidharma se pasó nueve años sentado meditando en una cueva, la falta de movimiento le causó fatiga, dolor y enfermedad. Sus discípulos sufrían las mismas consecuencias. Damo creó ésta serie de ejercicios, basados en las posturas del Yoga Indio y en las propias observaciones sobre la motricidad de los animales, con el fin de que los monjes tuvieran un estado saludable.

Los 12 ejercicios son amplios y armoniosos y ejercen un efecto terapéutico sobre las áreas osteomuscular y articular del aparato locomotor, prestando especial atención a la columna vertebral. Actúan a nivel cráneo-sacral y ejerce un efecto benéfico sobre los sistemas: respiratorio, nervioso, digestivo y cardiovascular. Los ejercicios son muy sencillos y fáciles de aprender y cada practicante los adapta según su condición física o edad.

Se imparte el sistema de Qigong Yi Jin Jing publicado por la **Chinese Health Qigong Association**. Mediante un riguroso método de análisis e investigación, la esencia de la sabiduría Tradicional Budista ha sido sintetizada con fundamentos de Medicina Tradicional China, Medicina Moderna, Psicología, Ciencias del Deporte y otras materias afines, por lo que actualmente es la rutina de Yi Jin Jing más evolucionada.

Al finalizar el seminario se entrega Cuaderno de Apuntes + DVD con la serie de ejercicios. Certificado de Asistencia expedido por **Instituto Qigong de Bcn**.

Imparte el Curso Núria Leonelli, Directora y Profesora del Instituto Qigong, ha estudiado artes marciales chinas y qigong que sigue la experiencia tradicional y contemporánea y la sabiduría taoísta y budista con maestros nacionales e internacionales en España, China y Hong Kong. Es autora de dos obras de divulgación sobre ésta disciplinas



Templo de Shaolin

Fecha: Sábado 13 de Noviembre del 2010

Horario: mañana de 10 a 11,30 y de 12 a 13,30 horas
tarde de 16 a 17,30 y de 18 a 19,30 horas
Total: 6 horas lectivas + descansos

Lugar: Centre d'Esports Ipsi
Provença, 93-97, interior d' illa. Barcelona.
(Zona Eixample bien comunicada al lado de la Escuela Industrial).

Organiza: Instituto Qigong www.institutoqigong.com · info@institutoqigong.com · Tel 93 212 47 05

Precio: 100 € Socios Club Casa Asia
Socios Instituto Qigong
Suscriptores Revista Tai Chi Chuan
Mayores de 60 años
Menores de 25 años
135 € Resto (100 euros + cuota socio)

Inscripciones: antes del 10 de Noviembre 2010

**CLUB
CASA
ASIA**

ASIA, AQUÍ Y AHORA