

Ejercicios y clases de Qi Gong en México

Author : Yolanda Hernández Arciniega

Categories : [Salud](#)

Date : 17/Dic/2004

Salud integral y eliminación del estrés.

¿Qué es el Qi Gong?

- **Qi:** energía (chi)
- **Gong:** disciplina o trabajo (kung)

Es la disciplina por medio de la cual podemos dirigir nuestra energía vital para mantener sano física y mentalmente a nuestro cuerpo.

Qi Gong es la gimnasia energética para la salud y la longevidad. Forma parte del conjunto de la Medicina Tradicional China, junto con la Acupuntura, la Moxibustión, la Tui Na (masajes), [el Taichi Chuan](#), la Alimentación y la Herbolaria, con más de 3.000 años de antigüedad.

También se podría definir como un compendio de ejercicios que auxiliados por la respiración, el movimiento y la mente, nos ayudan a mejorar nuestra salud, a prevenir enfermedades y aumentar nuestra vitalidad.

El fin primordial de los ejercicios chinos es alcanzar la correcta irrigación sanguínea del cuerpo como medio tendiente al equilibrio espiritual.

¿Cuáles son sus aplicaciones y beneficios?

Las Aplicaciones del Qi Gong son de básicamente de carácter preventivo. Los beneficios básicamente son, para los adultos:

- Elasticidad.
- Relajación y control del estrés.
- Equilibrio psicósomático: sensación de bienestar.
- Mejorar la vitalidad.
- Prevenir de enfermedades.
- Reducir el tiempo de convalecencia.
- Mejorar numerosos estados patológicos.

Clases

- Sábados de 10:30 a 11:30 hrs. en el Parque España. Col. Condesa. México, D.F.
- Costo \$30.00 la clase

* Graduada en la "Beijing University of Physical Education", Beijing, China