

CHI-KUNG

Contenidos:

- Chi, Ying-yang y los cinco elementos y algunos puntos energéticos.
- El tan-tien, respiración consciente y concentración mental.
- Postura wu-shi, postura del jinete.
- Ejercicios de calentamiento para músculos y articulaciones.
- Ejercicios preparatorios para las secuencias de chi-kung.
- Secuencias de Chi-kung: Los cinco animales, Chi-kung para la salud, Ocho piezas del brocado, Chi-kung para las articulaciones.
- Relajación.

Objetivos:

- Aprendizaje de las secuencias chi-kung con la respiración, actitud mental, coordinación y fluidez adecuadas
- Memorizar, como mínimo, una de las secuencias
- Lograr, con la práctica de los ejercicios aprendidos un abanico de beneficios a la salud como mejora del sistema inmunitario; del cardio-respiratorio, del músculo- esquelético, del sistema nervioso, prevenir y mejorar estado de ansiedad leve o moderado, etc.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre 2024; final: 26 de junio 2025)

Días/horario:

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura MTA. Vélez

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Zapatilla deportiva (preferentemente de tacón bajo), ropa cómoda, eventualmente esterilla y toalla.

Imparte el curso/taller: Azucena Pereira-Cabral Gómez