

“QI GONG” PARA LA ESPALDA

“Qi GONG” Significa trabajar con la energía. Es una gimnasia terapéutica que se practica acompañada de la respiración y de la concentración, lo cual, hace que los ejercicios sean lentos y armoniosos, permitiendo ser conscientes de cada movimiento de nuestro cuerpo lo que favorece que este método sea tan eficaz.

El Qi Gong de la Espalda es un método completo de ejercicios de salud, especialmente adaptado para eliminar los problemas de espalda cualquiera que sea su causa. Este método utilizado más de veinte años en el Centro Nacional de Qi Gong de Beidehe (China), ha recibido un premio de la Academia de las Ciencias de Pekín.

Los ejercicios son fáciles de practicar y accesibles para todos.

Es un excelente método que ayuda a disminuir las tensiones frecuentes en cervicales y parte alta de la espalda sin olvidar el tratamiento y prevención de las lumbalgias.

Este Qi Gong permite igualmente disminuir el estrés de la vida cotidiana por la relajación que producen los ejercicios y la estimulación de algunos puntos de acupuntura.

Profesora : Amelia Lozano, alumna de la Dra. Liu Ya Fei creadora de este método y actualmente responsable del Centro Nacional de Qi Gong en Beidehe (China).