



Qi Gong

(Chi Kung)

de tardor



Qi Gong de: pulmó, pell i intestí gros

Dissabte 2 de Desembre, de 10 a 14 h

Moviments específics per la salut dels nostres pulmons, i per al benestar físic i emocional a la tardor

...que combinats amb la respiració, l'atenció, i la intenció conscients ens poden ajudar a **equilibrar la disminució de l'energia vital** pròpia d'aquesta estació, i en conseqüència:

- Disminuir problemes del **sistema respiratori i immunitari: refredats continuats, asma, rinitis, etc.**
- Disminuir **la tristor i la melangia** freqüents en aquesta estació, que poden ser precursoras de estats **depressius**.
- Ajudar a solucionar problemes de **pell**.
- **Seleccionar millor les activitats** a la vida quotidiana acord als nostres **límits**.
- Portar **relacions més equilibrades** amb l'entorn.
- Ajudar a desenvolupar l'**acceptació conscient dels canvis**.

• • • • •

La Tardor marca els límits del creixement. La durada del dia s'escurça i arribarà al seu mínim als mesos d'hivern. **A la natura** es fàcil observar com la activitat vital es redueix: als boscos, la saba del arbres es retira cap a les arrels i les fulles s'assequen, o als camps que descansen després de la collita. És més difícil veure-ho **a la ciutat**, on en aquesta època comencem l'activitat a tot gas, inici del curs normal. Aquest anar "contra natura" pot provocar que el nostre cos, es pugui ressentir.

Els moviments escollits provenen de diferents escoles de Qi Gong i ens podem ajudar a integrar-nos al ritme natural de la Tardor, que la filosofia xinesa assimila al element **metall** i el situa al **pulmó, a l'intestí gros, i també a la pell**, com a encarregats dels límits del cos, guardians de les nostres fronteres, i per tant del contacte amb el exterior.

La pràctica quotidiana ens pot dur a fomentar l'acceptació conscient dels canvis a la natura i a la vida i per tant ajudar-nos a **millorar com a persones i ser més justos, i íntegres**.

Data: **Dissabte 2 de Desembre de 2017, de 10 - 14 h**

Imparteix: **Mar López**, Professora i terapeuta de Qi Gong i Shiatsu-Zen, marlopezhinojosa@gmail.com

Lloc: **Associació Namasté** - www.namaste.cat - 93 436 56 71 - info@namaste.cat
C/ Varsòvia 52 (08041- Barcelona) Metro Maragall L4 i L5.

Inversió: **40 €** (inclou apunts de Qi gong de tardor per aprofundir en la pràctica quotidiana).

Començarem puntuals - Recomanem arribar uns 10 min abans - Portar roba còmoda.