



### Qué es Chi Kung (o Qigong)

Chi Kung o gimnasia china para la salud y el rejuvenecimiento, es una práctica terapéutica milenaria, **apta para toda edad y condición física** destinada a potenciar nuestro estado de salud movilizandó la energía del cuerpo para sanarnos y revitalizarnos. Sus **suaves movimientos**, como si de coreografías se trataran, eliminan las contracturas, corrigen la postura corporal, **recuperan la flexibilidad, mejoran la salud, ralentizan el proceso del envejecimiento, relajan nuestra mente y equilibran nuestras emociones.**

Combina ejercicios estáticos y dinámicos, de suaves movimientos, con estiramientos y auto masajes siempre coordinados con la respiración.

### Diferencia con la gimnasia occidental.

Se basa en el movimiento **sin esfuerzo muscular y sin aceleración cardiaca**. Hoy sabemos que la sobre oxigenación que genera la gimnasia occidental, fundada en el esfuerzo muscular y el consumo de oxígeno, produce radicales libres que favorecen la degeneración y el envejecimiento prematuro.

### Diferencia con el Taichí

El Taichí es un arte marcial nacido en China. Aunque de movimientos lentos y fluidos, el Taichí, en su naturaleza, está orientado al combate. Al ir dirigido al ataque y defensa (la intención de sus movimientos es atacar, bloquear, desviar...) activa la parte del sistema nervioso (sistema nervioso simpático) relacionada con el estrés.

En cambio el Chi Kung, mucho más antiguo que el Taichí, es una práctica terapéutica que **activa el sistema nervioso que induce a la relajación** (sistema nervioso parasimpático) y que además es el que **se encarga de la salud** y buen funcionamiento celular.

### Diferencia con el Yoga.

El yoga es más estático, basado en posturas físicas mantenidas (asanas) y requiere mayor exigencia física. Chi Kung, **sin exigencia física**, se desarrolla en posición de pie, **nunca hay que tumbarse en el suelo.**

## Para quien.

Sus beneficios responden a las demandas específicas de **cualquier edad** y **condición física**. Hasta las personas sedentarias, bien porque no les gusta el ejercicio o porque sus aptitudes físicas no son óptimas, y las personas de edad avanzada, encontraran en el Chi Kung una práctica que sin exigencias provee grandes beneficios.

Chi Kung devuelve la flexibilidad a músculos, tendones y articulaciones y mejora el sistema cardiovascular y respiratorio. Es fuente de sensación de bienestar al ofrecerle al cuerpo esta saludable actividad terapéutica.

## Formatos, modalidades y número de participantes.

- **Formatos:** Presencial
- **Modalidades:** Grupal e individual
- **Número de participantes:**

**Modalidad grupal: 4 - 8 alumnos.** Durante la época de pandemia, se reduce a 8 el máximo del número de alumnos para que las distancias sean aún mayores y así contribuir a una mayor sensación de seguridad y bienestar (sala de 60 m<sup>2</sup>)

## Descripción y precio

- **Primera sesión SIN COMPROMISO**
- 1 Sesión semanal (según calendario)
  - Duración de la sesión: 1 hora -
- Precio de la mensualidad modalidad Grupal: 40 €.
- Para la modalidad individual o semi particular (de 2 - 3 personas), consultar.

## Instructora.

**Mercedes Rubio Condado.** Instructora de Qigong (Chi Kung) de Salud Renovado certificada por la Asociación Española de Qigong de Salud (AEQS) con el aval de Chinese Health Qigong Association (CHQA) y de International Qigong Association (IHQF).

[Conocer más sobre Mercedes](#)

## Más información

[Qué mejor momento para regalarte o regalar "Serenidad"](#)

[Beneficios del Chi Kung, gimnasia china cuerpo/mente](#)

[Chi Kung, un Spa para el cuerpo y la mente](#)

[Chi Kung para reforzar tu sistema inmunitario](#)

## **Chi Kung (Qigong) de Salud Renovado: Sus orígenes y excelencia.**

La Administración Estatal China a través La Asociación China de Qigong de Salud (*CHQA*), haciéndose eco de la necesidad de popularizar y difundir las antiguas prácticas tradicionales que han servido de ayuda al pueblo chino durante siglos en su búsqueda de salud y longevidad, dio entonces un paso pionero e innovador, enviando a sus expertos a los diferentes rincones de China a fin de recopilar las principales prácticas clásicas Qigong llegadas hasta nosotros a través de los viejos tratados o transmitidas durante siglos por medio de la sabiduría popular.

De entre los más de 800 estilos de Qigong, antiguos y modernos, recopilados durante la investigación, los expertos de CHQA hicieron una selección con los trabajos encontrados más sólidos en sus fundamentos y, por ello, más arraigados en la cultura física del pueblo chino a lo largo de la historia, descartando los que consideraron carentes de base o apuntalados únicamente en el misticismo.

Los trabajos seleccionados fueron sometidos a estudios científicos por parte de comités de expertos en medicina tradicional china y moderna, fisiología, biomecánica, así como comisiones deportivas y de otras áreas relacionadas con la salud con la finalidad de estudiarlos, depurarlos y actualizarlos para presentarlos nuevamente, rejuvenecidos, ante las comunidades de practicantes de Qigong de todo el mundo.

Las investigaciones dieron como resultado un nuevo y moderno *Qigong de Salud Renovado*, el cual afianza sus pilares en los antiguos conocimientos y destrezas Qigong, al tiempo que los enriquece, aportándoles las mejoras que permiten los actuales conocimientos científicos y avances médicos y de educación e higiene corporal, junto a otros progresos que la actual tecnología pone a nuestra disposición.

El resultado de este rigor en cuanto a la calidad y beneficio para la salud son 9 formas de Chi Kung difundido a través de una formación exigente. Sólo responden a la calidad y estándares de enseñanza los instructores certificados avalados por Chinese Health Qigong Association e International Health Qigong Association a través de la Escuela Oficial Española de Qigong de Salud Renovado de CHQA.

(Información obtenida a través de Miguel Martín, fundador y director de la Escuela Nacional de Qigong Renovado de la CHQA)