



QI GONG

Prof. CLARA SOLER



El significat literal de Qi Gong (en català es pronuncia Txi Kung) és exercitació, treball, entrenament de l'energia vital. El Qi Gong és una de les branques de la Medicina tradicional xinesa. Aquesta medicina, natural i holística, considera que la salut és l'equilibri energètic i la malaltia el desequilibri. Per tant, tractarà de preservar i/o fomentar la salut mitjançant el reequilibri energètic seguint les lleis de la naturalesa i tractant la persona des d'un punt de vista integral. Les altres branques de la

Medicina tradicional xinesa són l'acupuntura, la fitoteràpia, el tuina, la nutrició i l'auriculoteràpia.

El Qi Gong és potser la branca més antiga de la Medicina tradicional xinesa. Sembla ser que té uns 5000 anys d'antiguitat, doncs alguns documents parlen d'unes danses per promoure la circulació, relaxar els tendons i els ossos i reforçar la constitució corporal. També es diu que es practicaven tècniques de respiració per curar la malaltia.

El Qi Gong és doncs un conjunt vastíssim d'exercicis terapèutics que mitjançant el treball del cos, la ment, el subtil i la respiració pretén mantenir i/o retornar l'equilibri energètic de la persona.

CONTINGUT: Aprenentatge de taules de Qi Gong. Pràctica de Qi Gong dinàmic i Qi Gong estàtic. Experiència del Qi Gong.

CAL PORTAR: Roba còmoda. A la sala es treballarà amb mitjons. Per a les pràctiques a l'exterior, porteu calçat còmode.

IMPARTIRÀ EL CURS: Clara SOLER / Llicenciada en Filosofia. Postgrau en traducció literària anglès-català. Professora de Filosofia a l'Escola Pia de Sarrià. Aprenentatge del Qi Gong des de l'any 2005, amb diferents mestres (Neus Pintat, Ives Requena, Mestre Yap, Dr. Gaspar Garcia). Professora de Qi Gong a l'Escola Pia de Sarrià, tant d' alumnes com d'adults.

DATES: De **Divendres 20/IV** (17:00h) a **Diumenge 22/IV** (13:00h)

PREU: Curs:.....120€
Hostatgeria:69€ [de Divendres a sopar fins Diumenge a esmorzar]

NOTA IMPORTANT: La inscripció al curs implica la reserva de la hostatgeria (habitacions compartides). En cas contrari, consulteu-ho. Si voleu quedar-vos a dinar el diumenge o allargar la vostra estada a l'hostatgeria del Monestir, feu la vostra reserva escrivint directament a: hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.com

DIVENDRES

17:00h

1. Presentacions
2. Presentació del curs
3. La vida és un tot harmònic
4. Proposta de curs:
 - 4.1 Les 8 joies
 - 4.2 Qi Gong dels 5 animals
 - 4.3 Els Wu Dang
 - 4.4 Meditacions
 - 4.5 El fluir del Tot
5. Meditació

20.30h Sopar

21.30h Caminar contemplatiu

DISSABTE

09:15h 1ª Sessió

1. Posar a punt el cos
2. Postura estàtica: Wu Qi
3. Les 8 Joies
4. El tigre
5. Treball de grup
6. Escriu l'essencial
7. Meditació

Descans

11.45h 2ª Sessió

1. Posar a punt el cos
2. Postura estàtica: Tai Qi cultiva el cinabri
3. Les 8 Joies
4. El mono
5. Treball de grup
6. Escriu l'essencial
7. Meditació

13:30h Dinar

15:00h 3ª Sessió

1. Posar a punt el cos
2. Postura estàtica: Liang Yi nutreix l'energi Yin
3. Els Wu Dang
4. L'ós
5. Treball de grup
6. Escriu l'essencial
7. Meditació

Descans

18:00h 4ª Sessió

1. Posar a punt el cos
2. Postura estàtica: Els 4 elefants enforteixen l'energia Yang dels ronyons
3. Les 8 Joies
4. La grua
5. Treball de grup
6. Escriu l'essencial
7. Meditació

20.30h Sopar

21.30h Caminar contemplatiu

DIUMENGE

10:00h 5ª Sessió

1. Posar a punt el cos
2. Postura estàtica: Els 8 trigrames eleven l'energia fins a la part alta del cos
3. Els Wu Dang
4. El cérvol
5. Treball de grup
6. Escriu l'essencial
7. Meditació

Descans

12:30h 6ª Sessió

1. Posar a punt el cos
2. Postura estàtica: La tortuga ingereix l'energia Yang
3. Les 8 Joies / Els Wu Dang
4. Escriu l'essencial
5. Meditació

13:00h Comiat

BIBLIOGRAFIA

El camino del Qi Gong

Qi Gong, la via del sosiego

Harmonia de cos, ment i esperit

Qi Gong Desenvolupa les teves qualitats essencials

Wu Dang Qi Gong

Kenneth S. Cohen

Liu Dong

Neus Pintat

Neus Pintat

Ives Requenna