

秘魯健身氣功協會

ASOCIACION PERUANA DE QIGONG PARA LA SALUD



CURSOS 2013

CHIKUNG SALUD PARA TODOS

Abril a Noviembre



QIGONG

若望二十三世秘中學校武術俱樂部

Taller de Wushu del Colegio Peruano Chino Juan XXIII

Jr. Castilla 842 San Miguel - Lima
Altura cuadra 15 de la Av. La Marina

benjawushu@gmail.com
Cel. 993321516

www.wushujuan23.pe



秘曾健身氣功協會

ASOCIACION PERUANA DE QIGONG PARA LA SALUD

Registro N° 951501 - 1995 – Universidad de Deportes de Beijing

www.wushujuan23.pe

CURSOS ABIERTOS DE QIGONG - SALUD PARA TODOS

I Ciclo Abril – Julio

II Ciclo Agosto - Noviembre

1. El Qigong - Chikung

El “Qigong” llamado CHIKUNG, es un arte milenario de origen chino que combina ejercicios de respiración profunda, concentración mental y movimiento corporal, con el fin de canalizar, equilibrar e incrementar la energía vital de nuestro cuerpo y producir un fortalecimiento completo de la salud.



La energía vital llamada “Qi” (chi) en chino, es la energía que recorre todo nuestro cuerpo a través de canales y meridianos, manteniendo nuestros órganos y sistemas corporales interconectados con energía vital. Cuando el “Qi” sufre algún desequilibrio positivo “yang” o negativo “yin” es que aparecen las enfermedades.

El principio de la acupuntura es mantener la energía “yin” y la energía “yang” en equilibrio, de manera que la salud se mantenga estable, este es el mismo principio del “Qigong”, con la diferencia que no se utiliza agujas para estimular los canales y meridianos, sino la respiración, concentración y el movimiento.

En la antigua China, los médicos tradicionales utilizaban la acupuntura, herboristería y moxibustión para curar, pero cuando los enfermos se sentían mejor, les recetaban diferentes rutinas de ejercicios “Qigong” para fortalecer la salud y prevenir enfermedades; es decir la medicina preventiva china está basada en el “Qigong”.

2. La Asociación Peruana de Qigong para la Salud y su respaldo en China

Las investigaciones chinas afirman que muchas de las rutinas fueron creadas entre los años 300 y 450 D.C. principalmente por médicos Taoístas, y gracias al profundo conocimiento del funcionamiento energético de los canales y meridianos, se crearon rutinas para fortalecer órganos específicos como: corazón, pulmones, bazo, hígado, estómago, riñones, etc.

Estas rutinas de ejercicios tradicionales aún son practicadas en la actualidad por millones de personas en toda China, pero además en las últimas décadas han sido investigadas, compiladas y reeditadas por la Asociación China de Qigong para la Salud, quien es la organización principal que promueve la difusión de estos ejercicios en todo el mundo y cuenta con el respaldo del Gobierno Chino.

En el Perú, la Asociación Peruana de Qigong para la Salud (APQS), representante oficial en el Perú de la Asociación China de Qigong para la Salud, es la encargada de difundir y promover la práctica de las series de ejercicios “Qigong” con el fin de dotar a las personas interesadas de una herramienta de cultura física para fortalecer su salud integral.

3. Beneficios del Qigong para la Salud

Los ejercicios de Qigong utilizan la respiración abdominal, lo cual produce un masaje en los órganos internos, así mismo las posturas y movimientos de manos, brazos, y piernas sirven para estimular meridianos y canales de energía que están directamente relacionados con los órganos y sistemas internos: cardiovascular, respiratorio, digestivo, nervioso, endocrino, inmunológico y locomotor.



La práctica continua de los ejercicios Qigong regula la presión arterial, la circulación sanguínea periférica y cerebral, disminuye la frecuencia respiratoria por minuto, fortalece el sistema inmunológico, regula el tono muscular, mejora la postura corporal, aumenta la elasticidad de músculos y tendones, energiza los órganos internos y aumenta el nivel de atención.

Las investigaciones en China, informan que los ejercicios Qigong puede contrarrestar enfermedades como: insomnio, stress, gastritis, cefaleas, reumatismo, úlceras, trastornos cardiovasculares y otras más. De manera que los efectos directos del Qigong son inmediatos en el fortalecimiento de la salud y mejora de la calidad de vida.

4. Programa de Qigong para la Salud

Los cursos de Qigong para la Salud están dirigidas a personas de todas la edades: niños, jóvenes, adultos y especialmente a los adultos mayores. Los ejercicios están organizados de manera simple, basados en movimientos naturales que cualquier persona puede realizarlos parados o sentados.

Rutina	Baduanjin: Las ocho piezas de brocado de seda
Horario	Todos los Miércoles de 7.30 a 8.30 p.m.
Inicio	Miércoles 17 de abril del 2013
Costo	S/. 40 soles mensual (4 clases)
Contenidos	La activación fisiológica según la edad Fundamentos de la respiración abdominal Fundamentos de los canales, meridianos y puntos principales Ejercicios preparatorios de Qigong Ejercicios de vuelta a la calma
Dirigido a	Todo el público en general
Lugar	Salón de Wushu del Colegio Peruano Chino Juan 23 – 5º Piso Jr. Castilla 842 San Miguel Lima (Altura Cuadra 15 de la Av. La Marina)

5. Profesor Responsable **Magíster Benjamín Gutiérrez González**

- Representante de la Asociación Peruana de Qigong para la Salud 2012
- 6º Duan en Wushu por la Asociación China de Wushu 2010
- Entrenador de Artes Marciales en el Colegio Peruano Chino Juan XXIII 1995 - 2013
- Profesor de Chino Facultad de Turismo Universidad de San Martín de Porres 2006 – 2013
- Magíster en Gestión de la Educación Pontificia Universidad Católica del Perú 2003
- Post-graduado en la Universidad de Deportes de Beijing China Popular 1995
- Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 1992

6. Inscripciones y contacto

Contacto	Profesor Benjamín Gutiérrez González
Pág. web	www.wushujuan23.pe
Email	benjawushu@gmail.com
Celular	993321516