

Sonidos curativos

Ver en PDF:

Sonidos Curativos

por Albert Talarn

Ejercicios energéticos: Wei Qi Qi Gong

Wei Qi Qi Gong

Wei Qi es la energía que circula en el superficie del cuerpo durante el día y durante la noche en el interior del cuerpo. Su función es proteger el cuerpo ante la energía perversa y calienta el cuerpo. Este Qi Gong ayuda esta función de Wei Qi.

Punto de Partida. Colocamos los pies en paralelo, teniendo la distancia del ancho de la cadera.

Inspiramos empujando una mano hacia el cielo otra mano hacia la tierra y estiramos el cuerpo.

Inspiramos con las manos empujamos hacia de lante y atrás.

Inspiramos Los pies están más abiertos. Empujamos las manos hacia delante a contrariación empujamos las manos hacia el lado izquierdo girando la parte superior del cuerpo y la punta del pie derecho hacia el interior de los pies.

Colocamos las manos cogiendo una pelota invisible por delante del abdomen.

Inspiramos Volvemos a la Postura de cojer la pelota relajando las rodillas y el cuerpo.

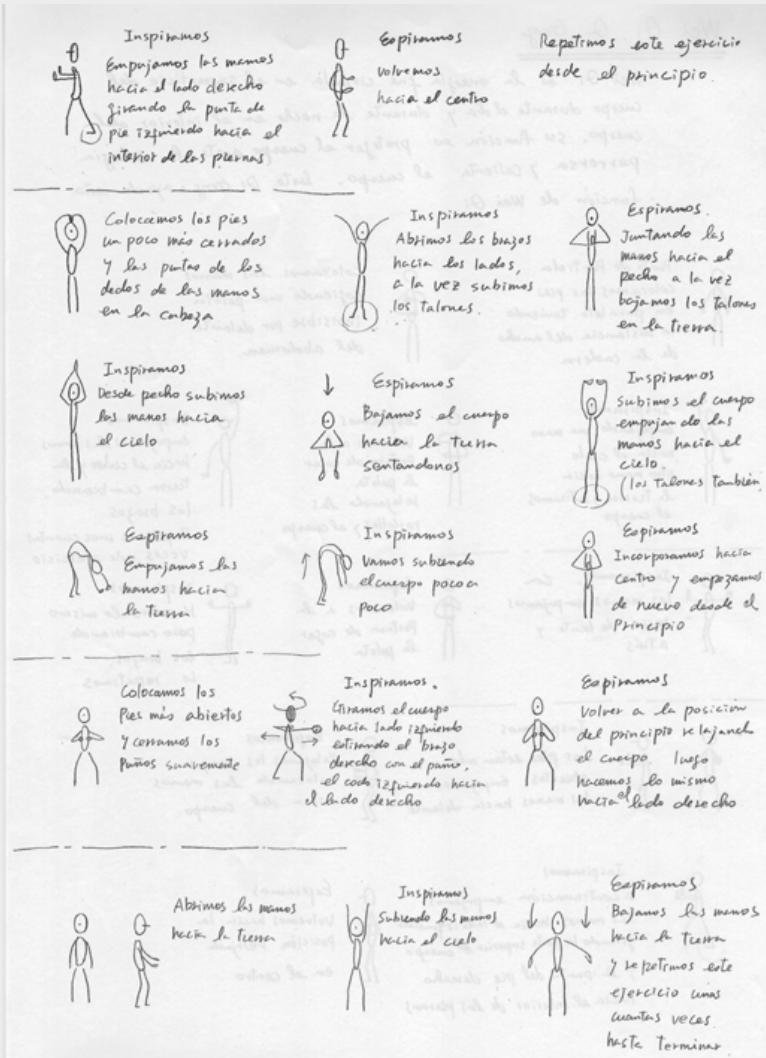
Inspiramos Impujamos las manos hacia el cielo y la tierra cambiando los brazos. Repetimos unas cuantas veces este ejercicio.

Inspiramos Volvemos a la Postura de cojer la pelota.

Inspiramos Hacemos lo mismo pero cambiando los brazos. Lo repetimos.

Inspiramos Relajamos los brazos colocando las manos cerca del cuerpo.

Inspiramos Volvemos hacia la posición relajada en el centro.



Por Ayako Zushi

Para imprimir en A4, [hoja1](#) y [hoja2](#)