

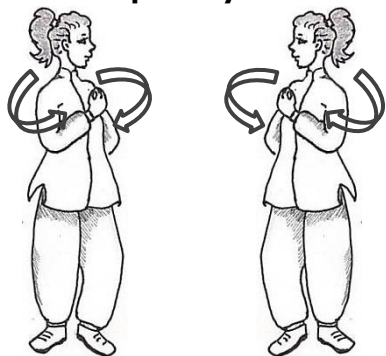
Actívate cada mañana con Qigong

Estos ejercicios son ideales para empezar el día con energía, es recomendable hacerlos nada más levantarse, pero cualquier momento del día será un buen momento para realizarlos. Son muy fáciles de realizar, son ejercicios de auto masaje y los practicamos habitualmente en los parques.

Siempre que vayamos a iniciar cualquier ejercicio nos tomaremos unos minutos respirando lenta, suave y profundamente, para calmar la mente y relajar el cuerpo.

Si os sentís cansados, hacer una pausa entre los ejercicios, realizar unas cuantas respiraciones, con las manos encima del ombligo, Dantian, inspirar por la nariz y espirar por la boca, de forma suave hasta recuperar el aliento.

Palmeo pecho y lumbares



Con las palmas ahuecadas, palmeo el pecho y la zona lumbar, con la ayuda del impulso de la cintura, una mano palmea el pecho y la otra las lumbares.

Repetir 36 veces

Beneficia los pulmones y los riñones.
Moviliza la columna

Palmeo los brazos

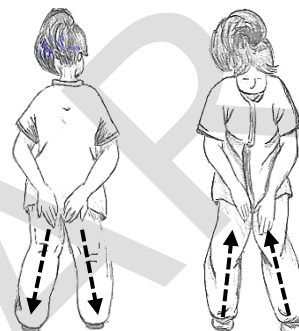


Con la palma ahuecada de la mano derecha, palmeo el brazo izquierdo desde el hombro hacia la palma de la mano y desde el dorso de la mano hacia el hombro. Hacer lo mismo en el otro brazo.

Repetir 18 veces en cada brazo

Estimula todos los meridianos Yin y Yang de los brazos.

Palmeo las piernas



Con las palmas de las manos ahuecadas, palmeo la zona lumbar, bajando por los glúteos, parte posterior de las piernas hasta los pies, las rodillas un poco flexionadas. Pasar ahora a palmeo desde los tobillos hasta las ingles, siguiendo la cara anterior interna de las piernas.

Repetir 18 veces

Estimula todos los meridianos Yin y Yang de las piernas.

Golpear los gemelos



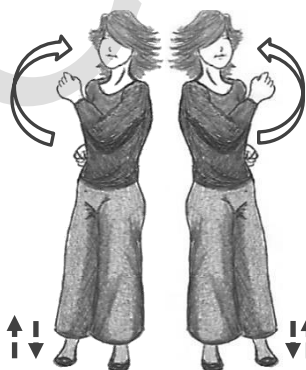
Con el empeine de un pie golpear la parte posterior de la pierna contraria.

Este ejercicio requiere un poco equilibrio, os podéis apoyar en una silla o en la pared

Repetir 9 veces cada pierna.

Activa puntos del meridiano de la vejiga, ayuda a prevenir la lumbalgia y beneficia las piernas

Activar la columna



Formar un puño con las manos, doblar los brazos unos 90°, llevar el brazo izquierdo hacia el hombro derecho girando la cintura hacia el mismo lado, volver al frente y hacer lo mismo del lado contrario, simultáneamente a este movimiento de brazos y cintura, elevaremos los talones a cada giro. (llevamos el puño enfrente del hombro opuesto, separando las escápulas para activar la zona entre los omoplatos o zona Jiaji)

Repetimos 18 veces

Moviliza la columna dorsal alta
Fortalece las piernas

Cierre - vuelta a la calma



Con la inspiración, los brazos se elevan por los lados, hombros completamente relajados, columna alineada, con la espiración los brazos descienden por el centro del cuerpo.

Sentir el abdomen como si fuera un globo, se relaja e hincha al inspirar y se contrae y deshinchas al espirar.

Repetir 6 veces

Calma la mente