

## Automasaje de Qi Gong:

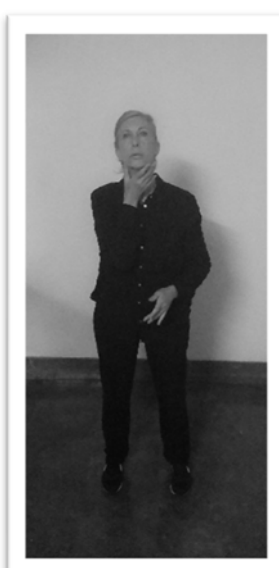
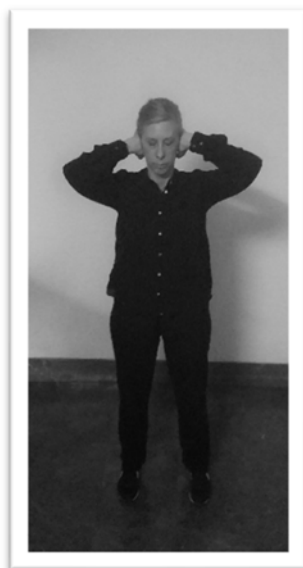
El automasaje en los meridianos de acupuntura estimula y activa la circulación del Qi y la sangre y ayuda a deshacer los bloqueos.

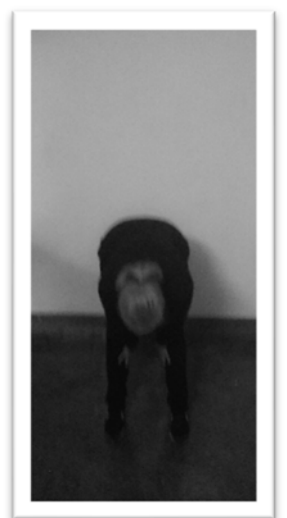
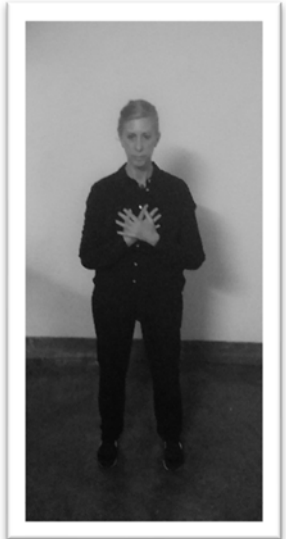
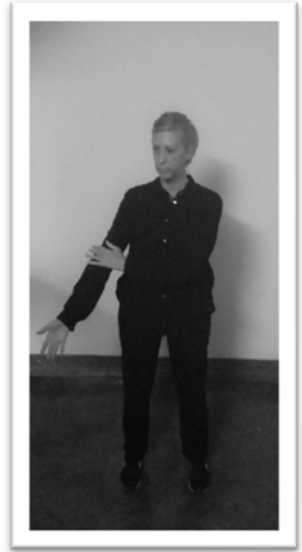
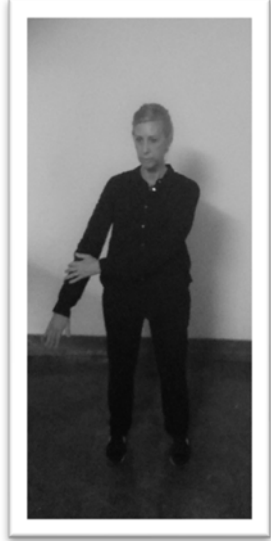
En Qi Gong a esta serie de automasajes se le llama la “ducha en seco” dando a entender con esta idea, que debería ser una práctica a realizar a diario.

Previo a la práctica de una sesión de Qi Gong moviliza la energía, y si se realiza al finalizar de la práctica la equilibrará y la distribuirá por todo el organismo.

Se trabajará con las palmas de las manos y las yemas de los dedos y siempre en el sentido de la circulación energética de los meridianos.

La respiración será natural y relajada, a través de la inspiración el cuerpo se llena de energía y durante la expiración se suelta la tensión muscular y nerviosa.





- Masaje en la frente (con la palma de la mano de sien a sien)
- En los ojos (con los dedos)
- En la nariz (con dedos índices bajar y subir)
- En las orejas (con las palmas de las manos en rotación)
- En la boca (con la palma de la mano de oreja a oreja)
- En el cuello (pasando las palmas hacia abajo)
- En la nuca (frotando con las palmas de lado a lado)
- En los brazos (subiendo por el lado externo y bajando por el interno)
- En el hogar superior zona de corazón y pulmones (circular hacia la izquierda y luego hacia la derecha)
- Masaje circular en el hogar medio y el hogar inferior, zona abdominal (circular hacia la izquierda y luego hacia la derecha)
- En las piernas (bajando por el lado externo y detrás y subiendo por el lado interno y delante)
- En los riñones (frotando con las palmas de las manos hacia abajo)

En el masaje entre una zona y otra, y al inicio del ejercicio, deberemos frotar las manos delante del corazón para atraer la energía hacia ellas.

**Objetivo de la práctica:** relajar la musculatura general del cuerpo, desbloquear meridianos y aliviar el estrés.

**Beneficios:**

Aumenta considerablemente la conciencia corporal.



**Marta Sués**

Diplomada en Medicina Tradicional China  
Profesora de Qi Gong Terapéutico

Miembro Fundador de la **Asociación Española de Qi Gong Médico**

Miembro de la **Societat d'Acupuntors de Catalunya**

**Monitora en el Programa Activa't als Parcs**