

# QI GONG PARA LAS CERVICALES

JING ZHUI GONG

Imparte  
Miguel Luque  
Profesor de Qi Gong

Qi  
Natura  
centro de terapias naturales



## El **DOLOR** de espalda

**E**l dolor de cervicales y espalda es la principal causa de baja laboral en la sociedad actual. El sedentarismo y la falta de ejercicio, el estrés, la tensión y otros factores emocionales, las malas posturas, determinados esfuerzos... son todas ellas situaciones en las que pueden dañarse las articulaciones, músculos, ligamentos y nervios del cuello, originando dolor, contracturas, pérdida de movilidad, dolores de cabeza, mareos, vértigos, dolor y hormigueo en los brazos y manos.

Todas estas situaciones que hemos descrito hacen que los músculos de la espalda puedan estar tirantes, tensos, débiles o sin el equilibrio necesario. En este caso cualquier pequeña situación puede provocar una lesión, tensión o contractura, y con ello un dolor intenso que nos impide desarrollar nuestra actividad cotidiana de forma natural.



## El MÉTODO Jing Zhui Gong

**E**l método de Qi Gong (Chi Kung) para las cervicales, Jing Zhui Gong, fue creado por un equipo de médicos en el hospital de Qi gong Médico de Hebei como respuesta a la petición realizada desde el Ministerio de Sanidad de China. El trabajo de investigación se llevó a cabo durante 3 años dirigido por la doctora Liu Yafei.

El método es fácil de aprender y practicar correctamente. Consta de una primera serie de 11 ejercicios de pie, donde movilizamos y fortalecemos toda la columna y la cintura escapular. La segunda serie consta de 8 ejercicios, sentados, de trabajo específico con las cervicales y automasaje de la zona. En total tienen una duración de 40 minutos aproximadamente, consiguiendo la práctica diaria un equilibrio energético en la zona cervical convirtiéndose en un excelente método curativo y en especial preventivo, que cada persona puede realizar como complemento a otro tipo de terapias o tratamientos.



Jing Zhui Gong está especialmente indicado en casos de dolor, contracturas, pérdida de movilidad, dolores de cabeza, mareos, vértigos, dolor en los brazos y hormigueo en las manos, ya que los ejercicios activan los distintos meridianos energéticos que circulan en la espalda ayudando a prevenir el dolor y preservando la buena salud.



## El **TALLER** de Jing Zhui Gong

**E**l taller se celebrará el día 1 de diciembre, sábado, durante tres horas, de 10 a 13 horas... aunque no habrá problema en alargar algunos minutos más si necesitamos consolidar lo aprendido.

Está abierto a personas de cualquier sexo y edad, bien que sufran problemas de espalda y cervicales, bien que quieran aprender esta serie de ejercicios para prevenirlos en el futuro. Los participantes sólo necesitarán ropa cómoda y calzado deportivo (preferiblemente zapatillas planas).

A los alumnos se les facilitarán apuntes en pdf y vídeo con los ejercicios para que puedan seguir la serie de ejercicios en casa, una vez realicen el taller. Las clases serán reducidas, con un máximo de 15 alumnos.

# El **TALLER** de Jing Zhui Gong

## **Quién**

- Miguel Luque Sánchez  
Profesor de Qi Gong y Mindfulness

## **Qué traer**

- Ropa cómoda (Chandal, pantalones y camisetas holgadas)
- Zapatos planos (deportivos u otra zapatilla que no oprima el pie)

## **Dónde**

- En Montilla (Córdoba)
- El lugar exacto dependerá del número final de alumnos.

## **Cuándo**

- El 1 de diciembre, sábado
- Hora: De 10 a 13 horas

## **Precio: 35 €**

- 15 € al hacer la preinscripción (para material)  
Ingreso en la cuenta  
ES56 2038 3749 8060 0006 5009  
Indicando nombre y "Taller Qi Gong Cervicales"
- El resto (20€) el día del taller

***Se entrega material en pdf y vídeo para seguimiento en casa***



[www.qinatura.com](http://www.qinatura.com) / [miguel@qinatura.com](mailto:miguel@qinatura.com) / 667 62 01 71 / Montilla