



EL QI GONG Y LAS CINCO ESTACIONES

Somos Luna y Sol, Yin e Yang.

Nuestro microcosmos, el cuerpo, es el reflejo de la materia que forma el Universo.

La medicina China habla de dos energías interactuantes que identifica como femenina y masculina, y define un sistema en constante movimiento que se retro-alimenta. Estas energías circulan en nuestro cuerpo a través de unos canales: los meridianos, ríos interiores que si se estimulan, proporcionan bienestar al cuerpo, a la mente y al espíritu. Desde la perspectiva de los cinco elementos, el Chikung de las cinco estaciones trabaja con el elemento, órgano y emoción correspondiente a la estación, con movimientos que estimulan la circulación de la energía en los meridianos.

**El Chikung** o **Qi Gong**, gimnasia China es un poderoso arte enfocado a armonizar las energías y su circulación.

Las figuras y movimientos que caracterizan el Chikung, al practicarse constantemente y correctamente, aportan quietud, longevidad, salud.

Mejoran la calidad del **Jing**, energía ancestral almacenada en los riñones. Favorecen la distribución del **Ying**, energía nutritiva extraída de los alimentos por el bazo, del **Zong**, energía respiratoria transformada en esencia pura por los pulmones. Potencian el **Wei**, energía defensiva mejorando el sistema inmunológico. La práctica correcta del Chikung tiene el poder alquímico de transformar nuestra postura frente de los acontecimientos, integrando los obstáculos como parte de la vida, sin oposición. Busca alcanzar el TAO (el arte del fluir), si llegamos a sentirnos "UNO CON EL TODO" alcanzamos la paz interior y la armonía.

“Allí, donde llega el CHI la vida florece, la salud prospera aportando riqueza, como el agua en la naturaleza.”



Practicamos juntos al Parque del Teatro Grec - Montjuic

Profesora, titulada de Qi Gong de Salud por el Instituto de Qi Gong de Barcelona con previa formación en Wudaomen Qi Gong con el Maestro Chino Sun Junquin. Terapeuta Shiatsu licenciada por el Academia Shiatsu Do de Milan con una formación de cuatro años relacionada a la M.T.C., Terapeuta de Dien Chan, sistema multireflexológico ideado por el profesor Vietnamita Bui Quoc Chau.

CLEOFÉ BUCCHI

cleofe.bucchi@gmail.com

0039 3334140461



# 氣功



QI GONG  
GIMNASTICA  
MEDICA CHINA

PRIMAVERA  
ELEMENTO MADERA (木)

Organo: Hígado

Emocion: rabia, frustración



VERANO  
ELEMENTO FUEGO (火)

Organo: corazón

Emocion: gioia, euforia



FINAL DEL VERANO  
ELEMENTO TIERRA (土)

Organo: bazo, pancreas

Emocion: preocupación, pensamiento  
obsesivo



OTOÑO  
ELEMENTO METAL (金)

Organo: pullman

Emociom: tristeza, malinconia



INVIERNO  
ELEMENTO AGUA (水)

Organo: rinon

Emacino: miedo, estrés



- ❖ clases diarias particulares u grupales con horarios flexibles
- ❖ clases grupas nocturnas en dias de luna llena con paseo al Montjuic
- ❖ retiros de finales de semanas (grupos mínimos de 10 personas) en lugares agrestes

Prueba esta experiencia transformadora que enriquecerá la cualidad de tu vida