QUÉ ES EL QIGONG

El Qigong (en adelante le llamaremos Chikung). Es una práctica para regular la energía vital del cuerpo (Qi, Chi) mediante ejercicios (Gong, Kung) realizados lentamente en coordinación con la respiración profunda y la visualización o concentración en puntos, canales de acupuntura o zonas del cuerpo. Además, incluye posturas estáticas saludables, de pie, sentándonos o tumbándonos, y automasajes.

Según la Medicina Tradicional China, la salud es óptima cuando hay suficiente Qi y sangre en el cuerpo y ambos fluyen correctamente. Además de mejorar la salud, el Chikung es conocido por aumentar la longevidad. (Felix Castellanos Olivares, escuela TANTIEN).

Mi nombre es Teresa Marabella Pérez, soy vecina de Benimaclet, me he formado como profesora en la escuela TANTIEN con el profesor Felix Castellanos y mi propuesta es incorporar la práctica del Qigong (Chikung) a las actividades que se realizan en la Asociación Vecinal de Benimaclet, con el objetivo de que las personas que quieran unirse puedan disfrutar de los beneficios que proporciona.

Para la práctica no se necesita ningún equipo especial, solo ropa cómoda y zapatillas que permitan sentir el suelo bajo los pies, que no tengan la suela muy gruesa.

Pueden inscribirse tanto hombres como mujeres de cualquier edad.

El inicio de las clases sería el viernes 16 de enero de 2026 a las 10,30 de la mañana, las clases durarían 1 hora y se realizarían todos los viernes (excepto festivos) en el mismo horario, en la sede de la Asociación Vecinal de Benimaclet, Avenida de Valladolid nº42 bajo.

Las personas participantes no tendrían que pagar por las clases, el único requisito para poder asistir es ser socias de la AA.VV al menos durante el periodo en el que asistan. La cuota mínima es de 25 € anuales.