

# QI GONG MEDICINAL TAOÍSTA



## QI GONG PARA LA PREOCUPACIÓN Y LA ANSIEDAD

- Supera la ansiedad y recupera el control de tu vida
- Construye resiliencia y fortalece el sistema nervioso
- Detén los bucles de pensamientos negativos

## QI GONG PARA EL ESTRÉS Y LA IRA

- Baja la presión Arterial y los niveles de Cortisol en sangre
- Consigue disminuir la inflamación
- Mejora tu capacidad de manejar las situaciones difíciles



## QI GONG PARA LIBERARTE DEL MIEDO

- Consigue dejar que el miedo te paralice
- Logra una relajación profunda
- Aumenta tu coraje y fuerza de voluntad

## QI GONG PARA LA DEPRESIÓN

- Controla la depresión para que finalmente puedas disfrutar de tu vida
- Mejora tu estado de ánimo general
- Crea una imagen positiva de ti mismo



## QI GONG PARA EL SUFRIMIENTO Y LA TRISTEZA

- Aprende a soltar y seguir con tu vida
- Para ya de dejar que el pasado te detenga
- Consigue la capacidad de ayudar a otros que están sufriendo



El **Qi Gong medicinal** se ha utilizado en la antigua China y en la China moderna para tratar una amplia variedad de enfermedades y dolencias. El Qi Gong médico se usa a menudo como medicina complementaria y alternativa junto con las hierbas de la medicina china e incluso ahora la medicina occidental. Se centra más en las vías meridianas, la energía electromagnética, los órganos internos y los huesos del cuerpo.

El Qi Gong medicinal es uno de los 4 componentes principales de la medicina china junto con la Acupuntura, las Hierbas y el Tui Na (Siatsu). El Qi Gong Médico fue modernizado después de la Revolución Cultural y sintetizado para ser utilizado como una medicina complementaria y alternativa para el público en general.

### ¿QUÉ ES EL QI GONG MEDICINAL TAOÍSTA?

El Qi Gong medicinal Taoísta se desarrolló hace más de 2000 años. Los practicantes taoístas descubrieron que los pacientes con un diagnóstico médico se curaban más rápido al incorporar ejercicios dinámicos en su rutina diaria.

El médico del Rey, Hua Tuo, creó Qi Gong de los 5 Animales, la primera forma de Qi Gong medicinal. Sus objetivos principales fueron la prevención, la recuperación y la rehabilitación.

La medicina china reconoce el estancamiento causado por un estilo de vida sedentario, factores ambientales y emociones suprimidas o excesivas como las principales fuentes de estrés y enfermedad patógena. El Qi Gong medicinal proporciona una herramienta de autocuración para hacer frente a estos desafíos.

## LOS 3 COMPONENTES PRINCIPALES DEL QI GONG MEDICINAL



### Qi Gong Meridianos

Los ejercicios medicinales de Qi Gong que retuercen, enrollan y desenrollan el cuerpo hasta las manos y los pies, escurriendo los meridianos como una toalla, exprimiendo toxinas, traumas, emociones tóxicas, lesiones curativas y creando equilibrio en todo el sistema fascial.



### Qi Gong Órganos

Los ejercicios de Qi Gong exprimen los órganos como una esponja que moviliza las toxinas y las emociones de los órganos y permite que la circulación de energía vital y Qi o energía electromagnética penetre profundamente dentro de los órganos. Ayuda a generar espacio eliminando tensiones emocionales para que los órganos se relajen.



### Qi Gong Óseo

Los ejercicios de Qi Gong óseo contienen posturas profundas que retuercen y envuelven los tendones hasta el hueso, mejorando la circulación en los huesos y aumentando la densidad de la médula ósea, mejorando así la salud personal, la fuerza ósea, el refuerzo del sistema inmunológico y la longevidad.

## QI GONG PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

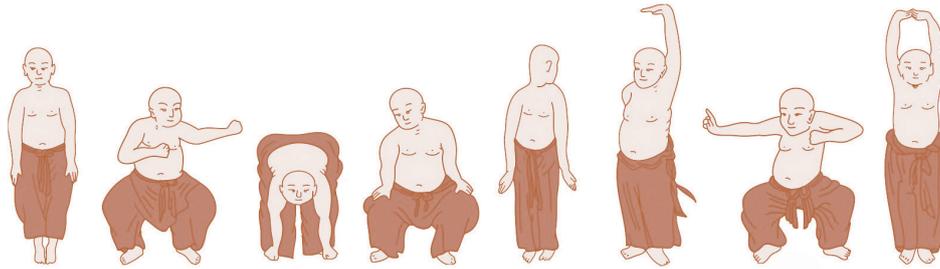
### ¿LISTO PARA RECUPERAR TU FELICIDAD CON PLENITUD Y CALMA INTERIOR?

Las emociones pueden tener un gran impacto en casi todos los aspectos de nuestras vidas. A medida que pasamos por un espectro completo de emociones cada día, pueden tener efectos positivos o negativos en la vida y también en quienes nos rodean.

Amor, alegría, diversión, felicidad, serenidad, asombro son solo algunas de las emociones que nos impulsan a vivir nuestra mejor vida. Sacan lo mejor de todos nosotros.

Pero las emociones como el miedo, la ira, la tristeza y la ansiedad nos retienen. Y a veces podemos encontrarnos atrapados en un patrón negativo que también deprime a los demás.

Afortunadamente, en NOU MON Consciente hemos desarrollado poderosas formas de superarlos.



### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE ESTE QI GONG MEDICINAL?



VERDADERA  
RELAJACIÓN  
PROFUNDA



CONCENTRACIÓN  
LÚCIDA Y BIEN  
ENFOCADA



AUMENTA  
LA ENERGÍA  
SEXUAL



AMPLIA FLEXIBILIDAD  
Y RANGO DE  
MOVIMIENTO



EMOCIONES  
EQUILIBRADAS



DUERME  
COMO  
UN BEBÉ



SISTEMA  
INMUNOLÓGICO SÓLIDO  
COMO UNA ROCA



FUERZA Y  
RESISTENCIA  
SUPERIORES



FACILIDAD PARA  
LA GESTIÓN DEL  
ESTRÉS DIARIO



DIGESTIÓN Y  
ELIMINACIÓN  
FLUIDAS

### ¿TE SIENTES DEPRIMIDO, ABRUMADO O SIN PROPÓSITO?

Afortunadamente, la depresión es tratable.

No estás solo. Más de 264 millones de personas sufren de depresión en todo el mundo. (OMS, 2020). La depresión (trastorno depresivo mayor) es una afección médica generalizada y significativa que daña la forma en que se siente, piensa y se comporta.

La neurociencia moderna ha reconocido la relación fisiológica directa entre las emociones y el cuerpo. Puede transformar efectivamente la depresión con Qi Gong fusionando la neurociencia de vanguardia con la respiración antigua, la meditación cognitiva, los sonidos curativos y las antiguas técnicas dinámicas de movimiento de Qi Gong para reprogramar sus pensamientos. Conviértete en el arquitecto de tus emociones en lugar de estar a merced de ellas.

Descubra cómo controlar la depresión a través de técnicas antiguas de respiración, meditación y movimiento dinámico.

La depresión se siente y se ve diferente para todas las personas afectadas y puede incluir:

- Sentirse triste, irritable, vacío
- Pérdida de placer o interés en actividades
- Falta de concentración, sentimientos de culpa excesiva o baja autoestima, desesperanza sobre el futuro
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio
- Sueño interrumpido
- Cambios en el apetito o el peso
- Sentirse especialmente cansado o con poca energía
- Dolor, fatiga, debilidad
- Dificultad significativa para funcionar en el hogar, el trabajo o la escuela
- Vulnerabilidad a la inflamación, infecciones y otras enfermedades



## LOS ESTUDIOS SUGIEREN QUE LA PRACTICA DEL QI GONG PARA LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS ES SEGURA Y FACTIBLE

El Qi Gong es una práctica probada en el tiempo y ha demostrado que tiene efectos beneficiosos sobre las funciones físicas, la autoeficacia, la calidad de vida y mejora los síntomas psicológicos. Reconocida por la Organización Mundial de la Salud.

Con la práctica regular y adecuada podrás:

- Controlar la depresión para que puedas disfrutar de la vida.
- Mejorar tu estado general físicamente.
- Mejorar la calidad de tu sueño.
- Mejorar su rendimiento cognitivo y función.
- Crear una autoimagen positiva.
- Mejorar tu estado de ánimo y sin los efectos adversos asociados con los medicamentos.



## APRENDERÁS

- Cómo transformar la depresión con técnicas simples y altamente específicas.
- Cómo construir resiliencia y fortalecer el sistema nervioso.
- Cómo modificar los pensamientos y emociones tóxicas recurrentes.



## LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE A TRAVÉS DE UNA PODEROSA COMBINACIÓN

- Ejercicios dinámicos corporales específicos y energéticos de Qi Gong para transformar la depresión en paz y satisfacción.
- Meditación activa taoísta, visualizaciones y diferentes ejercicios de respiración consciente para liberar la depresión y reprogramar la mente.
- Formación en el autoconocimiento para reducir los síntomas de la depresión.
- Auto masajes para liberar las restricciones fasciales que pueden causar dolores y dolor de cabeza.
- Introducción a una alimentación energética en Base al equilibrio del Yin y Yan.

## ESTA FORMACIÓN ES DIFERENTE DE OTROS PROGRAMAS

La ciencia ha demostrado que las emociones dejan una huella en el cuerpo físico. Tradicionalmente, la mayoría de las terapias se limitan a técnicas basadas en la cognición. Centrarse únicamente en la mente pasa por alto el intrincado vínculo entre los hábitos mentales y la función cerebral. No es realista aprovechar el poder mental para cambiar el pensamiento profundamente arraigado y los patrones de reacción sin movimiento y entrenamiento respiratorio. Del mismo modo, si solo nos enfocamos en el cuerpo, podemos perder las razones de nuestro fuerte apego a cómo reaccionamos ante el mundo.

En NOU MON Conscient, creemos que apoyar el cambio a largo plazo requiere nutrir a toda la persona.

Nuestra técnica te enseña un sistema único y holístico, trabajando cuerpo, mente y espíritu a través del Tao y del Qi Gong, la antigua práctica de armonizar el cuerpo, la respiración y el espíritu con la Movilidad y la Presencia en la atención plena.

**Únete a nuestra comunidad global de Nou Mon Qi Gong. Cuanto más cultives tus conexiones sociales, más protegido estarás de la depresión.**