

Programa y condiciones

Una correcta práctica de **Chi Kung** se asienta en unos principios básicos:
Alineación, enraizamiento, relajación (tono muscular justo) respiración adecuada al movimiento, presencia e intención (conciencia)

Ejercicios para la integración de los principios básicos

Ajuste corporal

Ejercicios específicos de percepción corporal
Liberaciones articulares
Auto-masaje energético
Ejercicios de estiramiento (aproximación a las fascias)
Ejercicios de ondulación
Ejercicios de torsión

Técnicas de respiración

Respiración baja, media, alta
Respiración completa
Respiración pélvica (Budista)
Técnicas de relajación

Asentamiento de estas bases a través de la ejecución de movimientos básicos de distintas series de Chi Kung

Condiciones: [ir a Agenda](#)