

EMPRESAS Y PROFESIONALES

Propuesta de actividades en el ámbito laboral de las empresas
- convenio de colaboración con Asociación Deportiva Cultural CHAN HEUNG - Murcia



陳享公

Actividad: sesiones de Chi Kung y Tai Chi dirigidas al personal laboral, equipo directivo y gerencia

PRESENTACIÓN PRELIMINAR:

Muchas empresas de elite se interesan en promocionar dentro de sus instalaciones, entre sus emplead@s y dirección, nuestras sesiones de formación y apoyo de Chi Kung y Tai Chi. Así contribuyen de una forma más eficaz en sus programaciones a la **PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**.

Confían y participan en estos programas específicos que les dedicamos e invierten en la **SALUD**.

Entre los efectos que se aprecian después de pocas semanas, destaca una mejora en la productividad y el rendimiento en el trabajo, como consecuencia de la activación física suave, relajación, respiración coordinada y profunda meditación.

Estas actividades contribuyen a una mejora del estado de salud general, relaciones interpersonales, regeneran la capacidad y vitalidad

del grupo, realización individual, bienestar, desarrollo, armonía y equilibrio tanto fisiológico como psíquico y físico. Además se reducen significativamente las bajas laborales, los efectos negativos de estrés y cuadros de ansiedad que a veces produce el esfuerzo continuado e intensidad en pro de la optimización.

Pídanos información sobre:

- Seminarios intensivos especiales y periódicos de formación.

Dirigidos a grupos específicos dentro de la empresa, duración determinada y planificación periódica progresiva por niveles.

- Sesión semanal de mantenimiento al personal laboral en la propia empresa.

- Clases particulares.

Programas específicos para todas las necesidades. Atención personalizada que ha demostrado excelentes resultados.

E-mail: asociacionchanheung_murcia@hotmail.com

Teléfono: 699 827 966

Departamento de Wushu y Tai Chi Chuan



**Real Federación Española de Judo y Deportes
Asociados en Murcia (F.MU.J.Y.D.A.) Consejo
Superior de Deportes de España.**

Profesor: Pedro Torrano Molina.

Técnico de la Escuela Federativa JUDOMURCIA.

**Instructor oficial titulado N° 139 por Escuela Federativa Nacional
R.F.E.J.Y.D.A. Registro en el COLEGIO TÉCNICO NACIONAL /
Colegiación N° C. N. R. 3000000159 / 2013.**

Presentación del CHI KUNG y TAI CHI CHUAN (Wu Shu), beneficios que aportan a la salud e información adicional:

Cada amanecer y a la llegada del alba, en China y actualmente también en todo el mundo, miles de personas acuden a parques y plazas para realizar unas secuencias de movimientos lentos, suaves, firmes, continuos y armoniosos que se exteriorizan como una danza mágica. **Esto es la práctica de Tai Chi Chuan y Chi Kung en los “Círculos tradicionales” (ZHAN).**

¿QUÉ ES, Y EN QUÉ CONSISTE LA PRÁCTICA DE TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG?

¿Qué es?:

Son series de ejercicios de intensidad baja y moderada que se combinan con respiración natural, relajación y concentración mental.

Proceden de importantes métodos de la “**Fisioterapia China**” de **auto-tratamiento**. También son conocidos como **YOGA CHINO** y **MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO**.

Sus efectos actúan reduciendo el **ESTRÉS**, y ayudan en tratamientos de **ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ANOREXIA, BULÍMIA, ADICCIONES...** Además, como complemento para reducir las molestias en lumbalgias, dolores provocados por contracturas musculares, problemas reumáticos, hipertensión, alteraciones respiratorias, artrosis, artritis, osteoporosis, hernias discales, etc.



¿En qué consiste?:

Mejoramiento y aumento del dominio, potencia el equilibrio corporal, enseñándonos a andar con mayor seguridad, evitar caídas y por lo tanto fracturas y contusiones. El contacto de nuestros arcos y bóvedas plantares, constituye un “efecto complementario similar a la reflexología podal” (masaje en la planta de los pies) y, “el arte de respirar masajeando internamente nuestro cuerpo a través de movimientos que actúan principalmente a nivel abdominal y

torácico”... Mediante el fortalecimiento de la musculatura que sujeta nuestra espalda, corrige la alineación de la columna vertebral (corrección postural regenerativa).

Su práctica no posee contraindicaciones y es recomendable a cualquier edad, beneficia los órganos del cuerpo y sistemas: inmunitario, circulatorio, cardiovascular, locomotor, nervioso, digestivo, urogenital, endocrino... Promoviendo un estado de paz y armonía, constituye un antídoto perfecto contra el exceso de estímulos externos de la sociedad moderna y los efectos del envejecimiento.

La correcta oxigenación mediante la práctica respiratoria profunda, facilita la circulación sanguínea en todo el organismo, de forma particular en las piernas, evitando la aparición de varices o facilitando la solución de este importante problema, reactivando así el metabolismo y la **capacidad vital: FUERZA, VIGOR, HIGIENE POSTURAL...**

Tai Chi Chuan y Chi Kung son muy recomendados en hospitales y centros de salud y ocio, como importantes métodos de AUTOAYUDA que se han implantado en la sociedad moderna, habiendo alcanzado cotas muy altas de popularidad tanto en Oriente como en Occidente.

Independientemente de las diferentes facetas que puede englobar como: deportiva, marcial, lúdica, artística, filosófica... su práctica regular es fuente de salud, paz y armonía.

El Chi Kung precisamente por todos estos beneficios probados está siendo reconocido como "**patrimonio cultural de la humanidad**". La combinación de ambos sistemas, constituye quizá un método específico idóneo para el mantenimiento físico, recuperación y disfrute de los colectivos de personas mayores que talvez no pueden hacer otro tipo de actividades físicas más intensas o agresivas, debido a sus limitaciones. Nuestros programas también están especialmente adaptados a este tipo de colectivos.

“Se dice que quien practica Tai Chi Chuan y Chi Kung regularmente, conseguirá la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador y la tranquilidad mental de un sabio”.