

# ZHINENG QI GONG

---



# Beneficios

ZHINENG QIGONG

---



Dr. PANG HE MING

## EL POR QUE DE LA PRACTICA ZNQG

Zhineng QiGong (se pronuncia Chineng Chikung), actualmente es el sistema de QiGong más efectivo y practicado en todo el mundo, debido a los beneficios para la salud del cuerpo.

Es una disciplina China, con más de 5,000 años de evolución, que busca el bienestar integral de las personas. Es un sistema completo que consiste en una serie de métodos integral para las personas, consta de ejercicios mentales y físicos, cuya práctica diaria mejora e incrementa las capacidades del conocimiento, la conciencia y el cuerpo, promueve y mejora la salud, equilibra las emociones y libera la sabiduría e inteligencia más elevada.

Estudia también la capacidad natural para que la persona genere cambios, transformándose a sí misma y a su entorno (familia, trabajo, emociones, cuerpo, mente). incrementa tu vitalidad, fuerza y resistencia física.

### Beneficios

- Ayuda en la prevención y curación de enfermedades.
- Fortalece tu sistema inmunológico y funciones vitales de tus órganos y todo el cuerpo.
- Combate la ansiedad, estrés, erradica el insomnio y mantiene estables tus emociones.
- Mejora tu digestión, presión arterial, niveles de sangre y la vista.
- Regula tus niveles y la secreción de hormonas.
- Fortalece y regenera, huesos, músculos, tendones, articulaciones y tejidos.
- Eleva tu potencial y habilidades naturales como:
  - Concentración e Inteligencia
  - La felicidad
  - Habilidades cognitivas y de resolución de problemas

