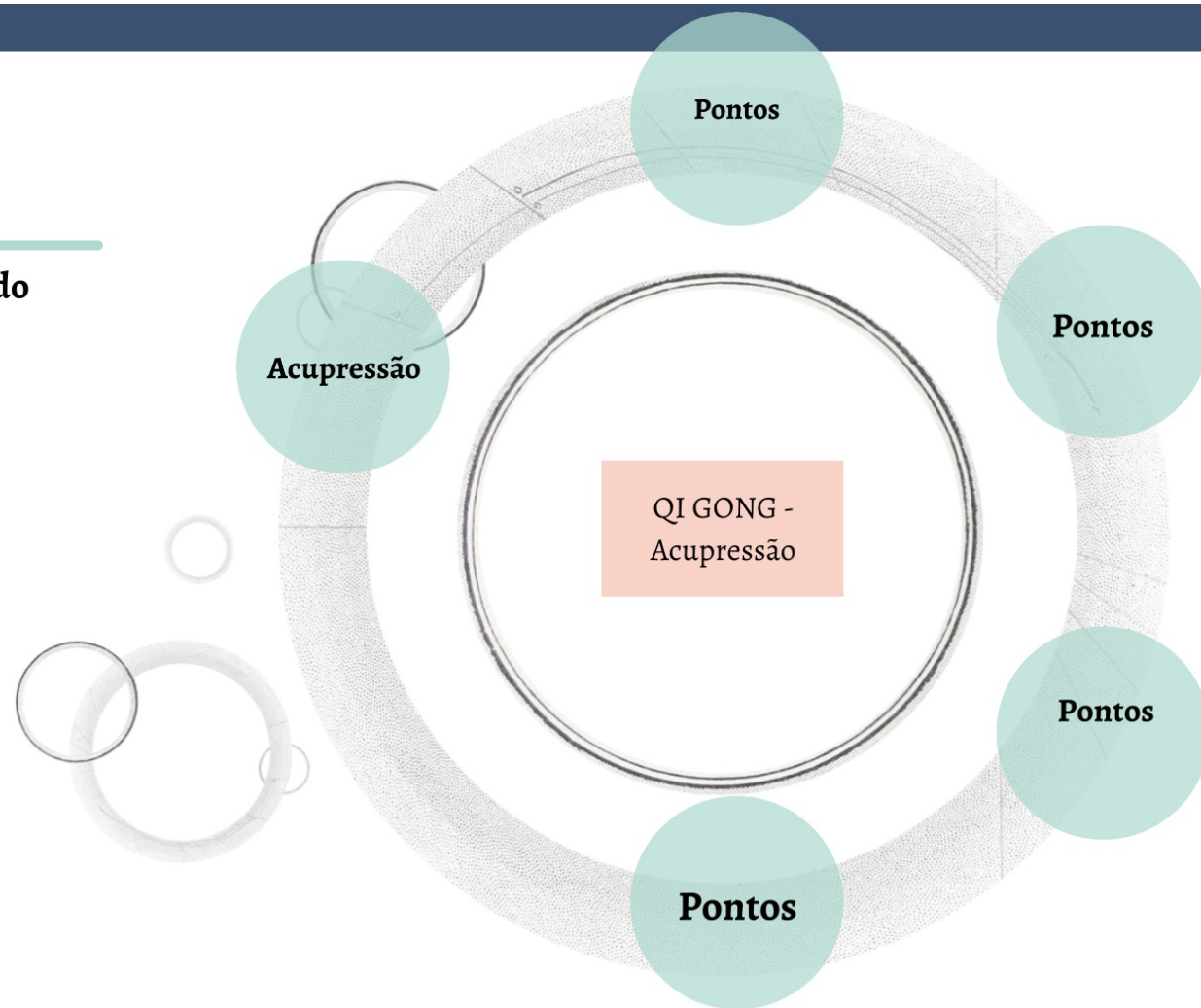


Qi Gong

Módulo 5 - Movimento Sagrado



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

Acupressão Qi Gong

Estímulo nos pontos de acupuntura nos meridianos

Cada ponto tem uma função fisiológica e emocional

estimular, pressionar, massagear, batidinhas

Contra-indicação: gestantes
não fazer após as refeições

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

ponto IG 4

PONTOS

Vale Convergente



- ponto analgésico
- dor de cabeça, sinusite, dor de dente
- constipação intestinal
- ativa a circulação de QI
- acalma a mente

PONTOS



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

Ponto IG4



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

ID 3 - Riacho posterior



- alivia tensão no pescoço e na cabeça
- beneficia os tendões
- tranquiliza e revigora a mente
- reduz o calor e a febre

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



Ponto de acupuntura
houxi

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

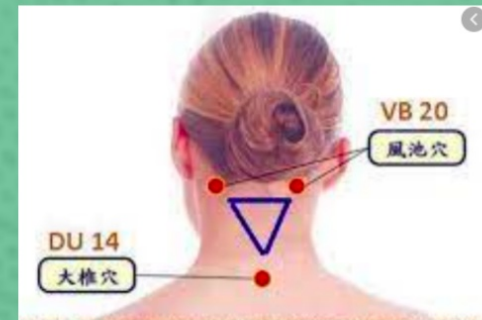
B10 - Pilar do celestial

VB 20 - Lago dos ventos

VG 14 - Grande Vértebra

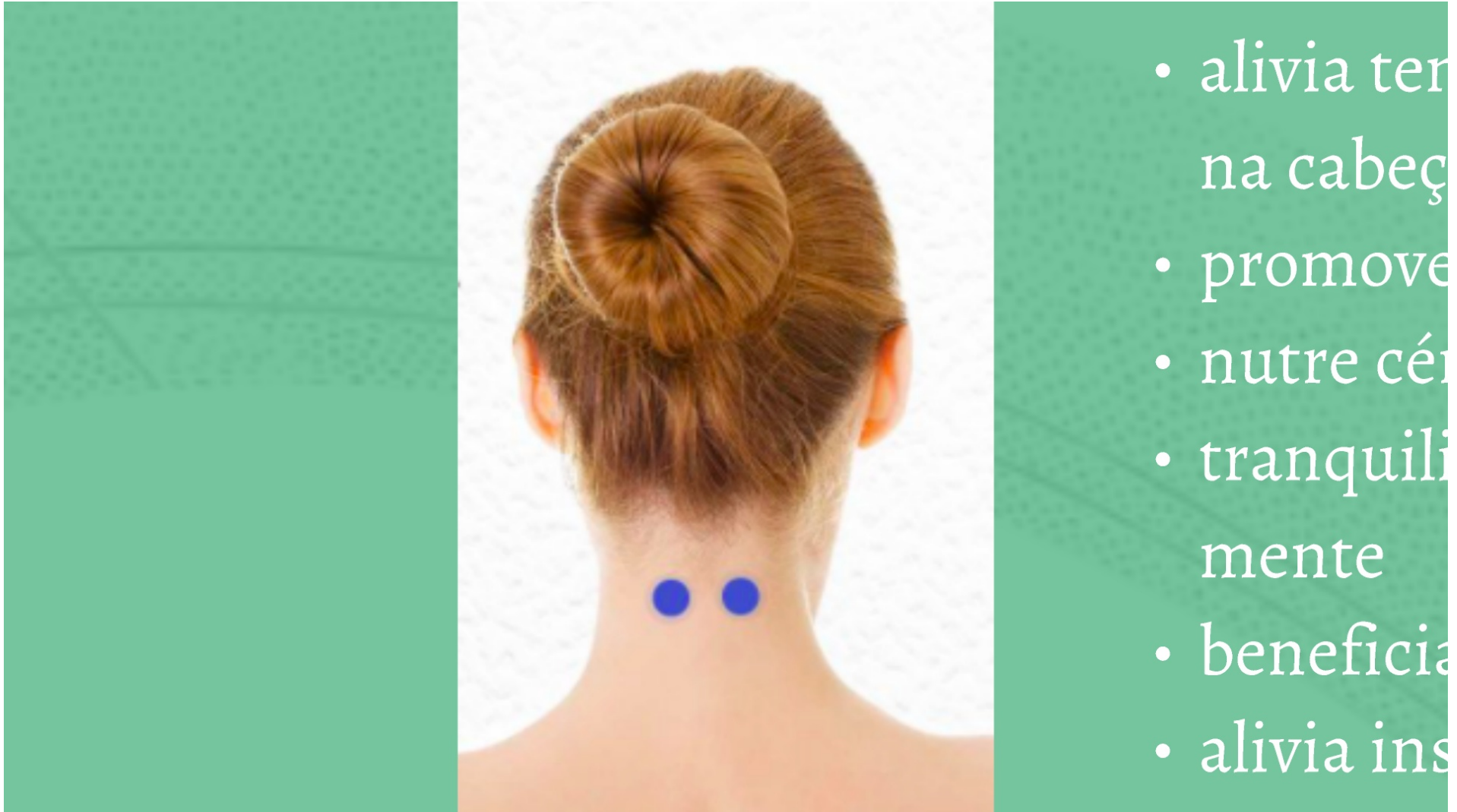


- alivia tensão no pescoço e na cabeça
- promove relaxamento
- nutre cérebro e medula
- tranquiliza e revigora a mente
- beneficia a visão
- alivia insônia



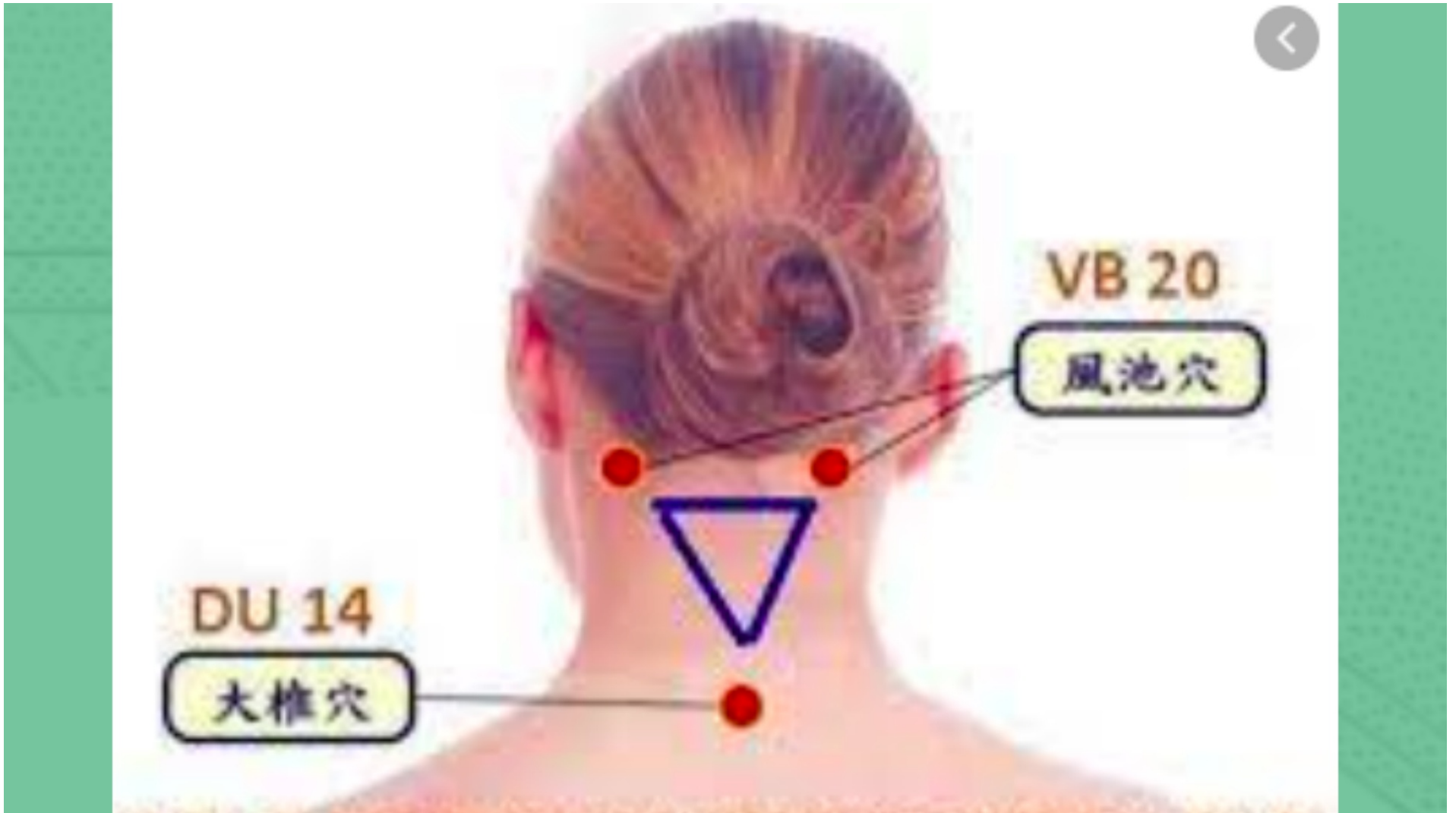
- Clareia a visão.
- Nutre o cérebro
- Regula o Qi; ativa a circulação do Sangue.
- Dispersa o Vento
- Elimina o Calor.

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



- alivia ten
na cabeç
- promove
- nutre cé
- tranquil
mente
- beneficia
- alivia ins

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

P1 - Palácio Central



- Regulariza, harmoniza, circula
- Tonifica o Qi ancestral.
 - sistema imune
 - tosse e resfriados

Pontos

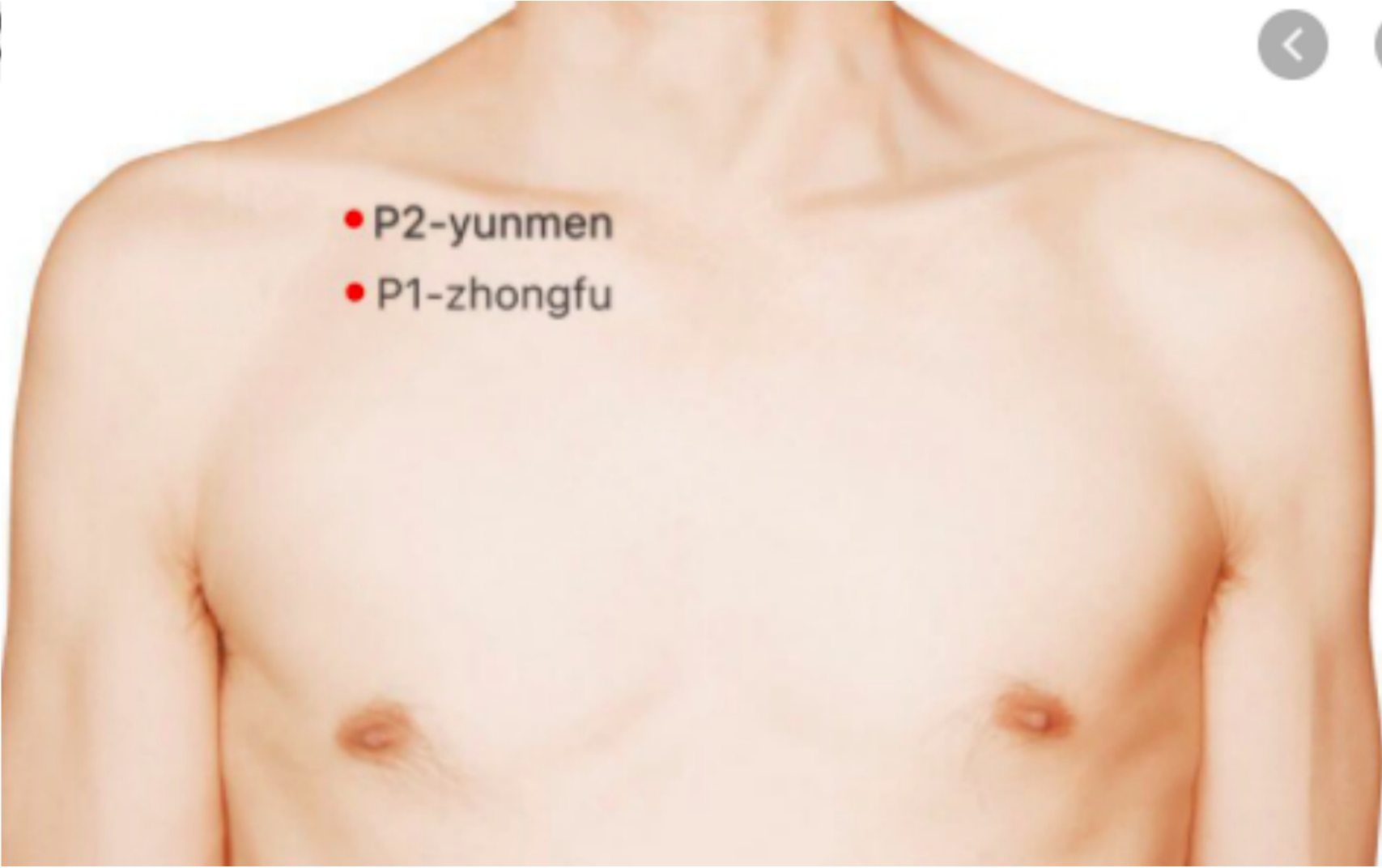
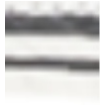
Pontos

Terra

Metal

Água

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



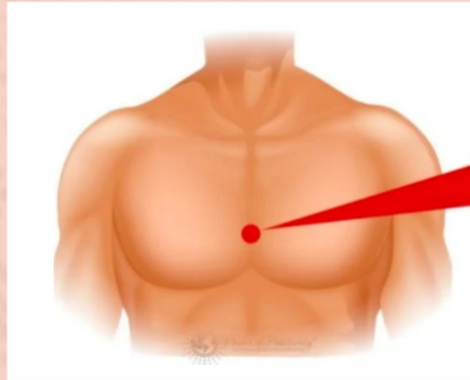
• P2-yunmen

• P1-zhongfu

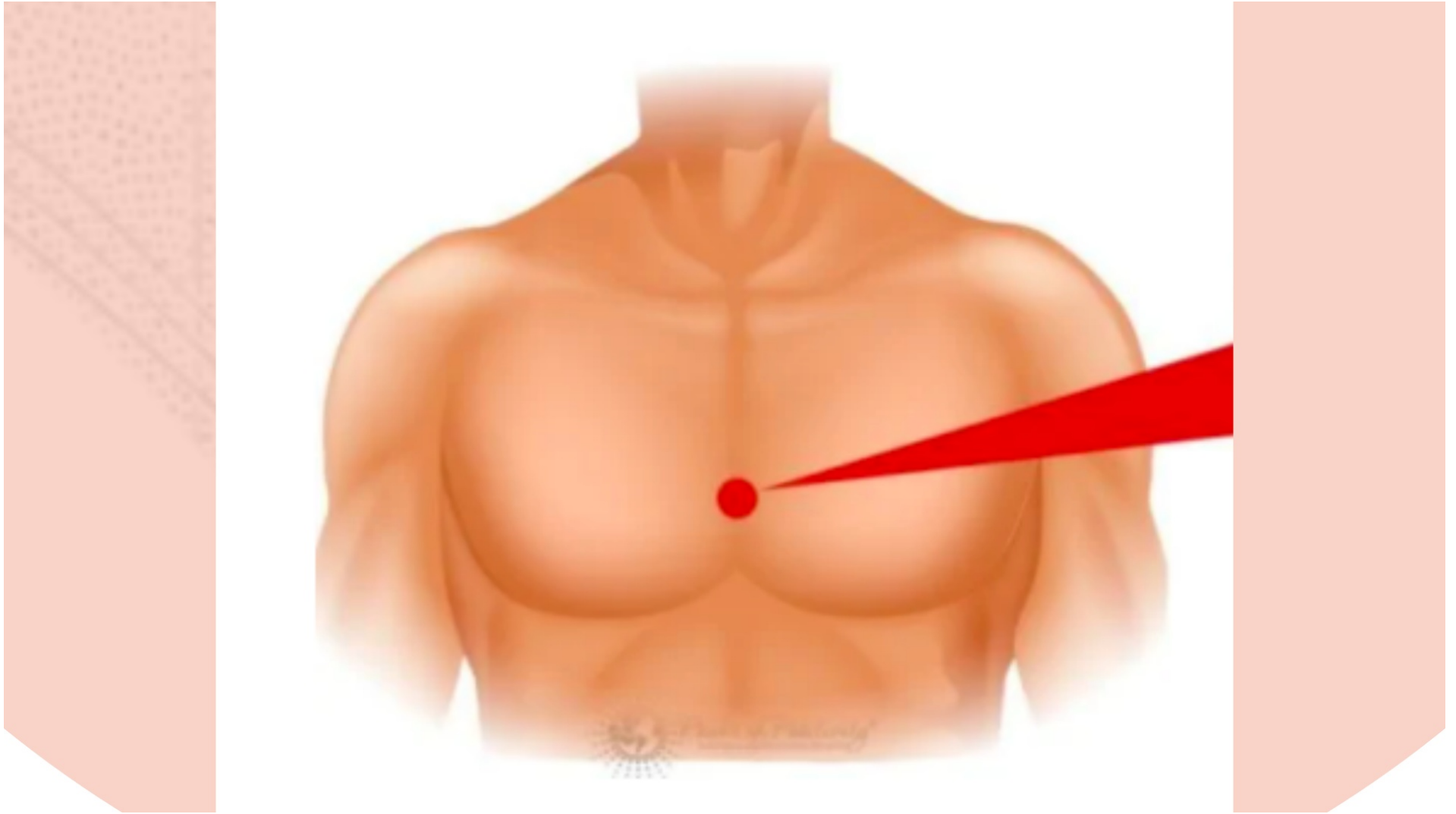
Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

VC 17

**Ameniza estresse e ansiedade
Acalma o Coração.
Dispersa a Mucosidade no Pulmão
Alivia a tosse e a asma.**



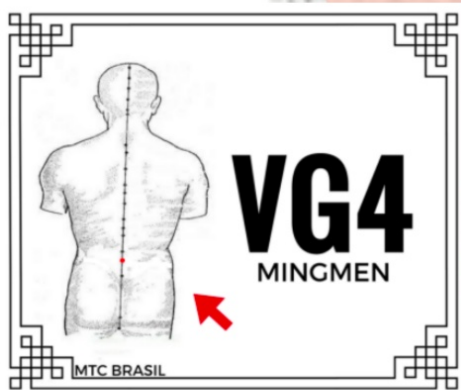
Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



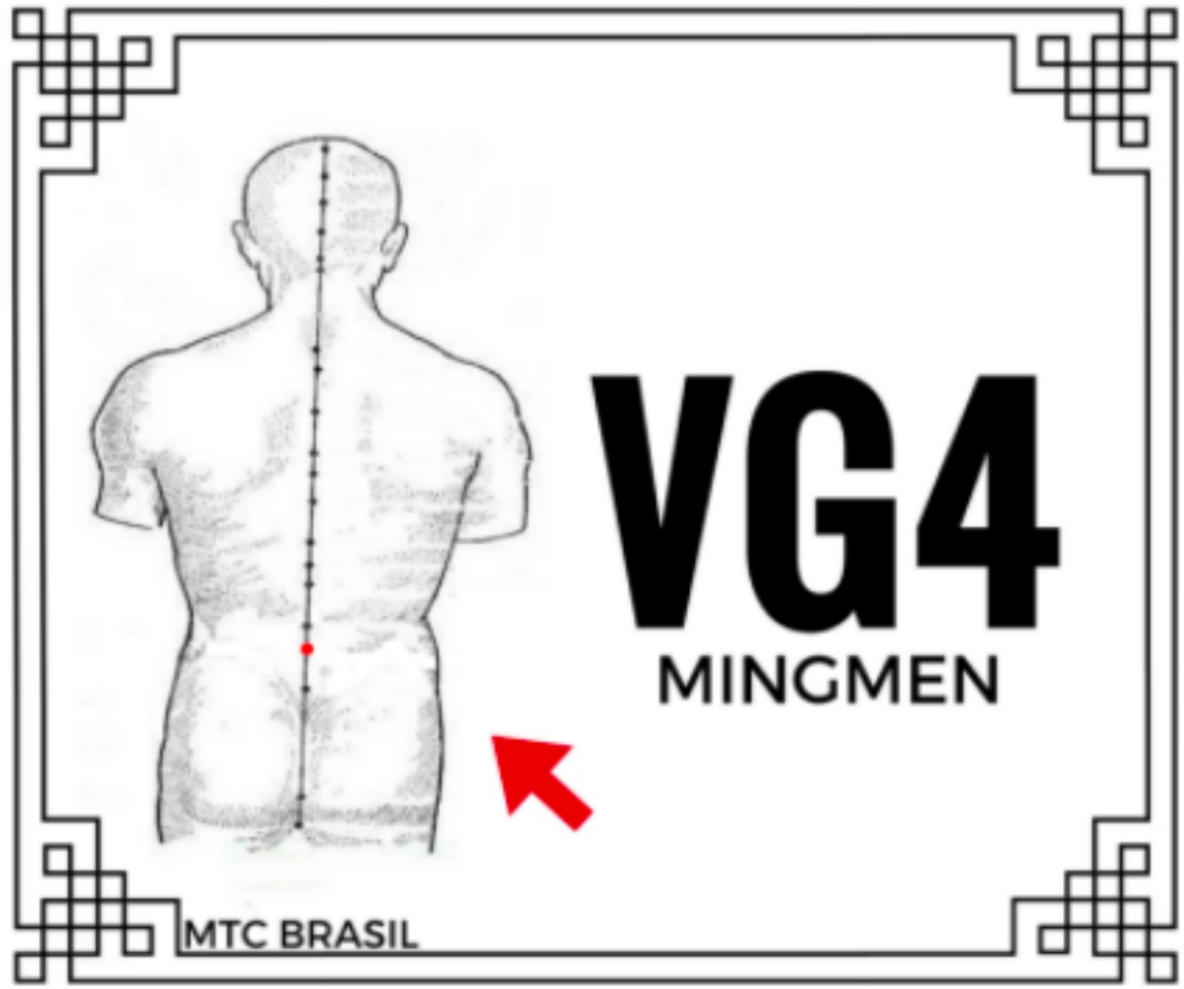
Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

VG4 - Portão da Vida

- **Portão da Vitalidade**
- **tonifica a energia essencial (JING)**
- **reforça o Yang dos Rins, dispersa a umidade e o frio harmoniza o Qi, o sangue e a via das águas,**
- **ponto de influência dos vasos sanguíneos, fortalece a coluna.**



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



- F
- Sa
-
-

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

P1 - Palácio Central



- Regulariza, harmoniza, circula
- Tonifica o Qi ancestral.
 - sistema imune
 - tosse e resfriados

Pontos

Pontos

Terra

Metal

Água

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

E36 - Três distâncias do pé

Pontos

É um dos quatro Pontos Gerais de Tonificação.

Tonifica e faz circular o Qi e Xue

Regula, harmoniza e fortalece o Qi (Baço e Estômago)

Regulariza a secreção gástrica.

Transforma a Umidade e a Umidade Calor.

Regula e umedece os Intestinos.

Aumenta a Energia Essencial..

Pontos



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

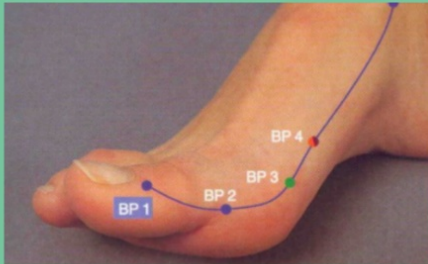
região do ponto E36



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

BP 1 a BP 4

Yin



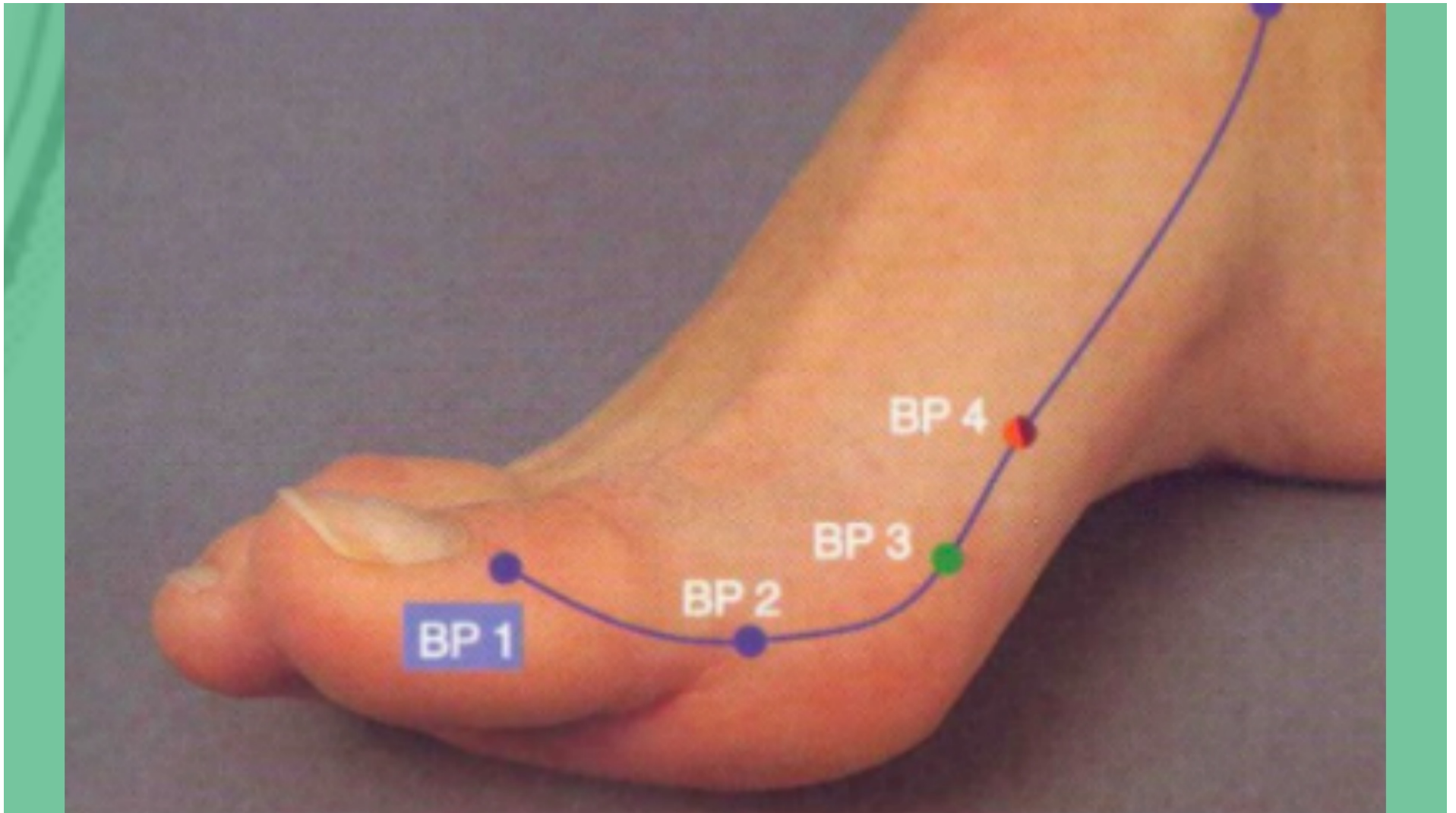
tonifica o Qi do Baço
Harmoniza o Qi do Estômago e dos Intestinos
Transforma a Umidade
Estimula o cérebro e promove a memória.

BP6 - Encontro dos três



Harmoniza, fortalece e tonifica o Qi do Baço
Tonifica o Qi dos Rins e a Essência e do Fígado
Harmoniza e tonifica a circulação do Qi e do Sangue
Transforma a Umidade.
Harmoniza o Qi do útero; regula a menstruação.
Acalma a Mente. Nutre o Yin.
Regulação hormonal

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

E36 - Três distâncias do pé

Pontos

É um dos quatro Pontos Gerais de Tonificação.

Tonifica e faz circular o Qi e Xue

Regula, harmoniza e fortalece o Qi (Baço e Estômago)

Regulariza a secreção gástrica.

Transforma a Umidade e a Umidade Calor.

Regula e umedece os Intestinos.

Aumenta a Energia Essencial..

Pontos



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

F3 - Grande jorrante



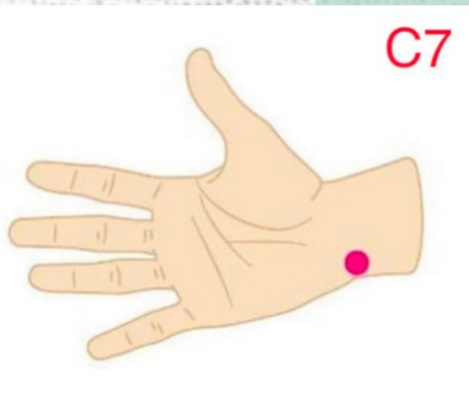
Harmoniza e tonifica o Qi do Fígado e Sangue
Harmoniza o Qi da Vesícula Biliar.
Refresca o Sangue.
Domina o Yang do Fígado e nutre o Yin.
Relaxa os tendões e os músculos.
Alivia espasmos.
Regulariza o fluxo menstrual.
Acalma a Mente.

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

C7

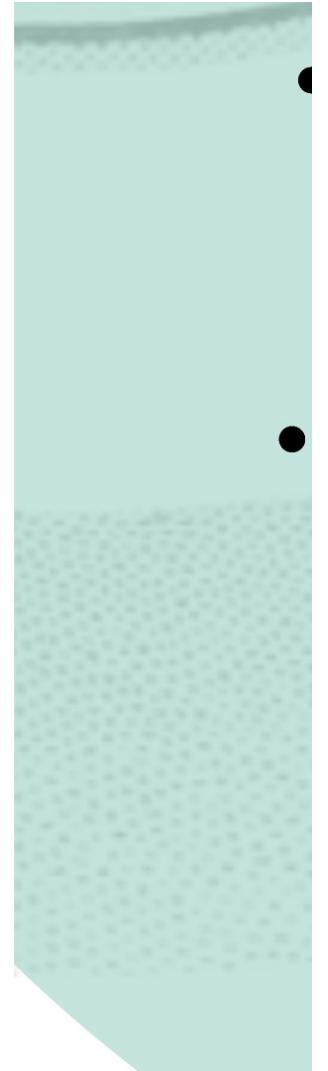
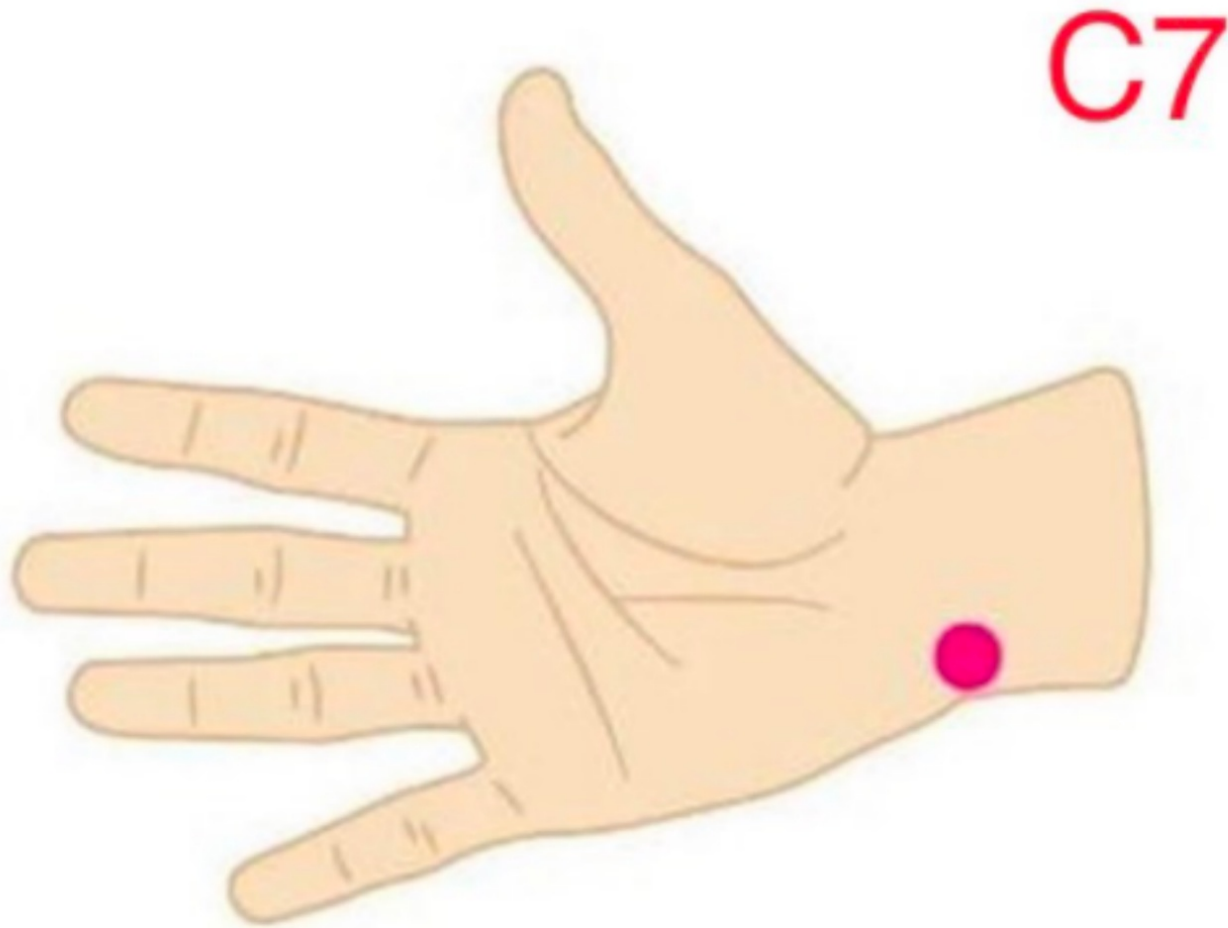
Porta da mente

- Harmoniza o Qi do Coração, acalmándolo.
- Acalma o Shen, tranquiliza e reduz a ansiedade e a irritabilidade
- Refresca o Calor do Sangue
 - Reduz a febre
- Nutre o Sangue do Coração.



Pontos

Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

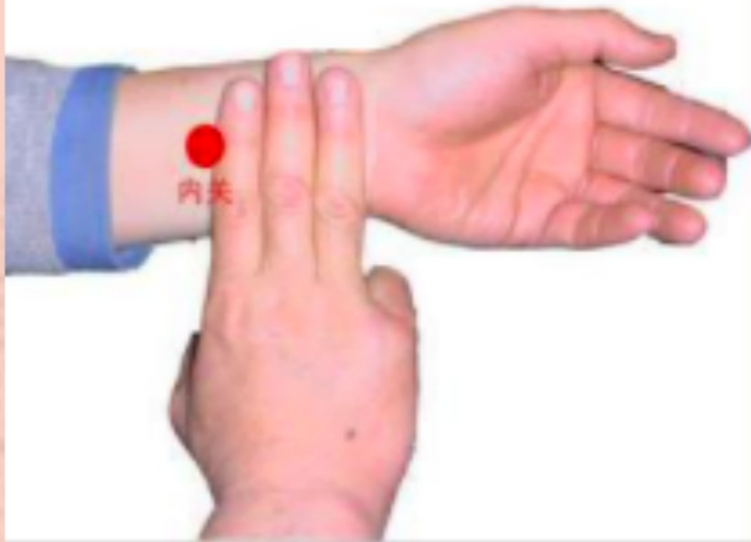
PC6 - Portão Interno

Regula o Coração.
Harmoniza o Estômago.
Limpa o Calor.
Abre o Canal de Ligação Yin.
Regula o Qi.
Acalma o Shen.
Alivia a náusea e vômitos.



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra

TRICURIOSO



Mentoria SOMA SHAKTI - © Jacqueline Guerra