



Área de Deporte

EL ÁREA DE DEPORTE ACERCA EL QIGONG A LA POBLACIÓN CON EL LANZAMIENTO DE OCHO VÍDEOS

Esta disciplina de origen asiático trabaja la relajación, estiramientos, concentración y flexibilidad del cuerpo

El Ayuntamiento oferta esta actividad en diferentes programas propios como Deporte en Feria, Verano Deportivo, Navidad en los Distritos o la Fiesta del Deporte

22/03/2021.- El Área de Deporte ha preparado y va a lanzar en sus redes sociales y página web: <http://deporte.malaga.eu/> ocho vídeos de qigong. Esta disciplina, de origen asiático, trabaja en la persona la relajación, estiramientos, concentración y flexibilidad como puntos centrales y no requiere de un depurado estado de forma para su práctica.

Este lanzamiento progresivo de los vídeos en las redes sociales del Área de Deporte nace por la falta de actividad física entre la población debido a la crisis sanitaria actual y a la necesidad de aportar soluciones desde el Ayuntamiento de Málaga y ejercicios guiados por profesores titulados.

El Área de Deporte ha desarrollado ya más de 25 actividades de este deporte desde 2012, fecha en la que comenzó la colaboración con la Delegación Malagueña de Qigong, dirigida por la profesora Ángela Roa. Concretamente, el Ayuntamiento ha incluido el qigong en los programas Deporte en Feria, Verano Deportivo, Navidad en los Distritos y en la Fiesta del Deporte. Anualmente, unas 400 personas han participado en las diferentes convocatorias municipales ofertadas.

Este deporte no tiene una edad y puede realizarse tanto en gimnasios y polideportivos como al aire libre. De hecho, en febrero de 2017, el Área de Deporte organizó con la colaboración de la Asociación Española de Qigong Deportivo en enero y febrero de 2017 talleres para escolares de 4º a 6º de Primaria. Esta iniciativa llegó a cuatro centros de la capital en los que se trabajó la asociación, la funcionalidad y formas de adquirir memoria.

Este arte milenario asiático actúa como medio de entretenimiento y aprendizaje en el que los niños trabajan las habilidades ya mencionadas. En niños mayores de 6 años es una actividad sorprendente, divertida y alegre y estos talleres se orientan al conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas





y actitudes que contribuyen a la consecución de objetivos del área de enseñanza en Educación Física en la etapa educativa y a la adquisición de competencias.

En personas adultas trabaja, además, el cuerpo, la respiración, la mente y las emociones mediante la realización de movimientos conscientes. Mediante sus ejercicios se unen cuerpo y mente como un todo por medio de la respiración, llegando al autoconocimiento.

Enlace directo a todos los vídeos:

<http://deporte.malaga.eu/juegos-deportivos/deportes-individuales-00001/qi-gong/index.html#>

