



18 de DICIEMBRE

CHI KUNG PARA FORTALECER LOS HUESOS EJERCICIOS DE TORSIONES

¿Huesos débiles?, ¿Problemas en las articulaciones?... los dolores de huesos y articulaciones y la pérdida de movilidad en las mismas son problemas que se presentan con gran frecuencia en nuestra sociedad, afectando no sólo a las personas de mayor edad, si no cada vez a edades más tempranas.

LOS HUESOS SON UN REFLEJO DE NUESTRA VIDA

ES LA ESTRUCTURA MÁS PROFUNDA DONDE SE GUARDA NUESTRA SALUD

Los huesos contienen la médula roja donde se producen los glóbulos rojos de la sangre que transportan el oxígeno a las células y los glóbulos blancos que entrarán a formar parte del sistema defensivo, y la médula amarilla que es una importante reserva de energía.

LA CALIDAD DE NUESTROS HUESOS DEPENDE DE LA ENERGÍA DE LOS RIÑONES

La medicina Tradicional China afirma que los riñones aportan su energía para que se puedan formar los huesos y las médulas. Por ello cuando la energía de los riñones se va gastando, los huesos se vuelven débiles.

EN NUESTROS HUESOS GUARDAMOS LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS MÁS PROFUNDOS

Amamos a alguien hasta la médula, o el miedo se nos mete en los huesos.

Los Riñones se relacionan con la supervivencia y la procreación, son el asiento de la voluntad como la fuerza de la vida que nos impulsa a superar las dificultades, pero la emoción que más les daña es el estrés y el miedo, esta emoción es la más destructiva para nuestros huesos.

TAMBIÉN NOS RELACIONAN CON EL CLIMA

Cuando cambia el tiempo se resienten y especialmente son sensibles al frío y a la humedad.

La energía de los Riñones tiene que ver con el agua, el frío y la estación del invierno, que es cuando más aparecen las molestias de huesos.

NUESTROS HUESOS SOSTIENEN NUESTRA ESTRUCTURA

Nos relacionan con la fuerza de la gravedad y la postura vertical que es fundamental en el desarrollo del ser humano y sus facultades cognitivas.

Mantener una buena calidad de nuestros huesos a cualquier edad está alcance de todos, aunque hay ciertos factores que facilitan su deterioro, como la falta de ejercicio, no darles la movilidad adecuada a las articulaciones, la obesidad, el estrés y una mala alimentación.



Por término medio el envejecimiento óseo comienza a partir de los 40 años en la mujer y algo más tarde en el hombre, aunque se puede manifestar antes en función del modo de vida de cada persona.

LA OSTEOPOROSIS es la enfermedad ósea más frecuente en las personas mayores y consiste en que se destruye más hueso del que se forma. Se manifiesta como dolor de espalda y lumbar producido por aplastamiento de las vértebras. Las personas que llevan una vida más sedentaria son más propensas a esta enfermedad y presentan mayor riesgo de padecer fracturas (cadera o muñecas, sobre todo).

LA ARTROSIS es la otra enfermedad más frecuente. El dolor articular es el primer síntoma y a continuación aparece una rigidez característica que mejora con el ejercicio. Según avanza la artrosis el dolor se vuelve más intenso y se acompaña de deformidades articulares, dificultando la movilidad.

La enfermedad afecta por igual a ambos sexos, aunque hasta los 45 años es más frecuente en los hombres y a partir de los 55 se da más en las mujeres.

METABOLISMO DEL HUESO: los huesos están vivos y forman el órgano del esqueleto, se componen en un 50% de agua y sustancia orgánica y 50% de sales minerales, tienen un metabolismo propio, es decir nervios para sentir y vasos sanguíneos que les aportan nutrientes y que facilitan la eliminación de los desechos.

El hueso constantemente se está deshaciendo y formando de nuevo, como el resto de los órganos, es decir hay células que mueren y otras que nacen, está envuelto por una membrana a modo de piel llamada periostio, que es donde se forman las nuevas células de hueso.

En el periostio se insertan los tendones, de manera que cuando ejercitamos los tendones, estamos masajeando el periostio y facilitando que el hueso se regenere.

EJERCICIOS DE TORSIONES: El principal objetivo de este método de Chi Kung, es concentrar el Chi en la médula de los huesos y en la superficie de la piel mediante los movimientos de torsión combinados con la respiración.

Cuando realizamos la torsión de los músculos alrededor de los huesos, al principio el músculo se tensa y a continuación se relaja al volver a su posición natural, este movimiento dirige el Chi desde los meridianos hacia la médula de los huesos donde se acumula al inspirar y hacia la piel al exhalar.

Al torsionar los músculos alrededor de los huesos, estamos reforzando nuestros tendones a la vez que masajear los huesos, en especial su envoltura (el periostio) y la médula roja con lo que estamos contribuyendo a mejorar la calidad de la sangre y de los huesos.

Los ejercicios de Torsiones mejoran también la calidad de nuestra energía defensiva externa, el WEI CHI que circula en el sistema de meridianos tendino-musculares y en la piel, también refuerza la bomba Craneo-Sacra, activando la producción del líquido cefalorraquídeo (LCR) y potenciando la energía esencial JING QI.

Un factor importante dentro de este sistema de ejercicios es la respiración, que será lenta, profunda y prolongada, utilizaremos la forma de respiración que llamamos invertida comprimida, es decir que en la fase de inspiración contraemos el perineo y metemos el vientre, a la vez que mentalmente dirigimos el CHI hacia el interior de los huesos, y en la espiración relajamos el perineo y soltamos el vientre, a la vez que dirigimos el CHI hacia la piel, de esta manera movilizamos la energía hacia el interior de los huesos y hacia la superficie del cuerpo para reforzar nuestro sistema defensivo.

CONTENIDOS DEL CURSO

- EJERCICIOS DE TORSIONES PARA REFORZAR LOS TENDONES Y LOS HUESOS
- EJERCICIOS DE CHI KUNG PARA LOS DOLORES DE COLUMNA Y ARTICULACIONES
- EJERCICIOS DE CHI KUNG ESPECIALES PARA FORTALECER LA COLUMNA Y LAS ARTICULACIONES
- RESPIRACIÓN EN LOS HUESOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA MÉDULA ÓSEA
- CÓMO CUIDAR MEJOR NUESTROS HUESOS
- ALIMENTOS QUE LES BENEFICIAN O LES PERJUDICAN

DATOS DEL CURSO

CENTRO: "Mandala "

DIRECCIÓN: C/ De la Cabeza Nº 15 - 2º D – (Tirso de Molina)

FECHA: 18 de Diciembre

HORARIO: 10 a 14h y 16 a 20h

PRECIO: 135€

INSCRIPCIONES - JANÚ RUIZ: 914 131 421 - 656 676 231

www.chikungtaojanu.com - janu.tao@wanadoo.es

