

# CHI KUNG y SALUD



## Naturaleza, Salud y Energía

**Del 25 al 30 de JULIO**

- Chi Kung de los Puntos Vitales
- Estiramientos de Meridianos
- Chi Kung de los Cinco Animales

### I – CHI KUNG DE LOS PUNTOS VITALES

*La energía se concentra especialmente en ciertos puntos de nuestro cuerpo, algunos de ellos son como grandes depósitos, otros hacen de puertas, otros calientan el cuerpo y nos llenan de fuerza y vitalidad.*

*Si conocemos estos puntos y aprendemos a utilizarlos, podemos mejorar nuestra salud y aumentar la fuerza vital.*

#### LA FUERZA QUE EMPUJA LA ENERGÍA ES EL ALIENTO

Estamos vivos porque existe una fuerza (CHI) que impulsa la vida en nosotros, esta misma fuerza es la que hace latir al corazón y mueve la sangre.

Los puntos vitales son como depósitos que están comunicados entre sí por conductos (LOS MERIDIANOS), que pasan a través de músculos, tendones y huesos, la salud se basa en que la sangre y la energía circulen correctamente, para que la energía tenga fuerza, hay que cultivarla y alimentarla:

- **El primer cultivo y alimento:** Se hace concentrando la energía y la respiración en los puntos vitales, estos puntos hay que llenarlos igual que se infla un balón. En la mayoría de las personas, inicialmente el cuerpo se encuentra por lo general bastante cerrado, esto es debido a los bloqueos, tensiones y falta de energía en general, no basta con imaginarse que el aire llega a los puntos, si no que se debe notar que la respiración (el CHI) alcanza el punto, esto se percibe cuando la zona se hincha un poquito al tomar aire y eso es lo que hace que verdaderamente el punto se abra y se llene de CHI, esto se consigue con el entrenamiento adecuado.

- **El segundo cultivo:** Consiste en preparar los conductos, es decir los canales por los que circula el CHI, para ello usaremos ciertas posturas y movimientos que van a impulsar la sangre y la energía. En algunos casos acumulamos la energía en los puntos para luego soltar, es como usar el agua de una presa que luego soltamos para aprovechar su fuerza, en otros casos dirigimos mentalmente la respiración en ciertos recorridos, por ejemplo en piernas o brazos con el fin de que el CHI circule y vaya abriendo los caminos.

- **El tercer cultivo:** Dirigir la energía a través de los caminos abiertos para que pueda llegar a todos los rincones de nuestro cuerpo, así los órganos reciben la energía y la sangre que necesitan, los músculos una buena nutrición y todo circula bien por dentro, nos sentimos ligeros, llenos de fuerza y vitalidad y disfrutamos de una buena salud.

### II – ESTIRAMIENTOS DE MERIDIANOS

*Los meridianos son corrientes de energía, CHI circulando en nuestro cuerpo para sustentar la vida, y al igual que el agua en la naturaleza circula en la superficie o se sumerge en la profundidad de la tierra, el Chi circula desde la piel a la profundidad de los huesos y órganos.*

#### LOS MERIDIANOS TENDINO-MUSCULARES

Son las estructuras de músculos, tendones, fascias y articulaciones que sirven de soporte para que la ENERGÍA que protege la vida pueda circular. Suponen el recorrido más externo que hace la energía al circular por nuestro cuerpo, lo que se le llama Wei Chi o energía de defensa y sirve de escudo o protección ante las agresiones del exterior, como el viento, el frío o el calor, es decir nos permite relacionarnos con el exterior y sentirnos protegidos interiormente.

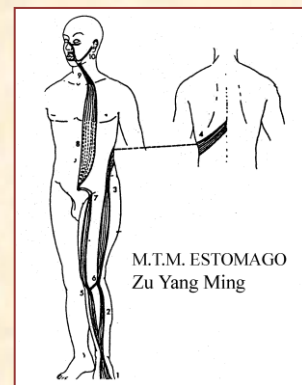
#### LOS TENDINO MUSCULARES MANIFIESTAN EL CARÁCTER

En el sistema de meridianos tendino-musculares circula también la energía mental (Shen), como una proyección de nuestro psiquismo que se materializa en estructuras concretas: fascia, músculo, tendón dando una forma corporal a los pensamientos y las emociones.

Hoy sabemos que el gran responsable de esta forma psico-corporal es el tejido conectivo, llamado también tejido de la forma, que envuelve, conecta y delimita todas las estructuras del cuerpo, desde la célula hasta la piel.

En el tejido conectivo se almacena en gran parte la memoria celular que nuestra vida emocional y nuestro psiquismo registran momento a momento.

*Los Meridianos Tendino-Musculares, sirven de soporte a otros meridianos. Por ellos circula la energía defensiva Wei Chi, ya que mantienen a muchos linfocitos y células macrófagas, mantienen la red de distribución de líquido intersticial y son el territorio físico de nuestro psiquismo.*



## LOS ESTIRAMIENTOS DE MERIDIANOS Y SUS BENEFICIOS

Es una serie de CHI KUNG muy completa con grandes beneficios para la salud:

- Mejora la estructura corporal estirando las cadenas musculares y facilita la circulación de la energía en los canales.
- Ayuda a liberarnos de las tensiones emocionales que encierran nuestro cuerpo como en una coraza.

### CONSTA DE VARIAS PARTES:

- 1- Desbloques de articulaciones
- 2- Estiramientos del Tejido conectivo
- 3- Meditación para la apertura de los Meridianos
- 4- Serie de ejercicios para estirar los 12 Meridianos Tendino-Musculares
- 5- Concentraciones finales para activar la circulación de la energía en los meridianos
- 6- Construir el ejercicio del ARBOL partiendo de los Estiramientos de Meridianos

## III – CHI KUNG DE LOS CINCO ANIMALES - WU QIN XI QI GONG 五禽戲

### ORIGENES E HISTORIA

El Chi Kung de los Cinco Animales es un antiguo ejercicio taoísta para mejorar la salud y procurar la longevidad. Su creador fue el gran sabio, médico, acupuntor y psicoterapeuta adelantado a su época, Hua Tuo (華佗 - 208 D. C.) Hua Tuo creó el Chi Kung de los Cinco Animales, para ayudar a sus pacientes en las dolencias del cuerpo y el alma.

### BENEFICIOS DE LOS CINCO ANIMALES – EJERCICIOS PSICO-CORPORALES

A través del movimiento, los ejercicios de los Cinco Animales representan las formas en que se manifiesta la energía en el ser humano, tanto en el cuerpo como en el espíritu, siguiendo los principios de la Medicina Tradicional China.

- **EL TIGRE:** se relaciona con la energía del HÍGADO, tiene que ver con los estancamientos de sangre y de energía y la libre circulación del QI en los meridianos, con la fuerza y flexibilidad de nuestros tendones, y con la capacidad de responder ante las situaciones de la vida y la expresión de las emociones.

El ejercicio facilita el movimiento suave y armonioso de la energía y la sangre y de nuestro SER sin restricciones.

- **LA GRULLA:** está en relación con la energía de los PULMONES, tiene que ver con la apertura del pecho y las vías respiratorias, con el sentimiento de libertad y con el equilibrio (tanto en el aspecto físico como en lo emocional), con la sensación de ligereza y con un cerebro bien oxigenado y una mente despierta. Refuerza el sistema inmunitario

- **EL OSO:** trabaja sobre las energías de la Tierra, el ESTÓMAGO y el BAZO-PÁNCREAS, refuerza nuestros sentimientos de seguridad y autoconfianza, a la vez que facilita las relaciones con los otros, nos aporta fuerza interior, mejora el sistema digestivo y tonifica el tejido conectivo. Es un buen antídoto contra la seriedad y las obsesiones.

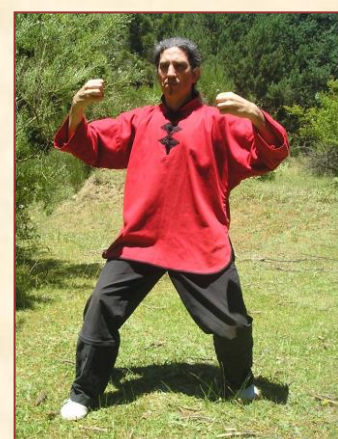
- **LA SERPIENTE:** es el ESPÍRITU, el CORAZÓN consciente, el ejercicio despierta las percepciones sutiles y la sabiduría, mejora el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, el sistema hormonal y la circulación de la sangre, favorece la producción y circulación del Líquido Cefalorraquídeo del cerebro.

Favorece la relajación y la fluidez y actúa sobre la depresión.

- **EL MONO:** está ligado a la energía de los RIÑONES y SUPRARRENALES, actúa sobre la energía vital esencial (JING), sobre el sistema cardiovascular, problemas de huesos y del sistema genitourinario, debilidad en las articulaciones (rodillas y lumbares) y las emociones negativas que agotan la energía de los Riñones, especialmente los miedos.

### EL CHI KUNG DE LOS CINCO ANIMALES CONSTA DE

- Posturas preparatorias de puesta en movimiento.
- Marchas o formas de caminar
- La MIRADA como la expresión del alma-animal que vivenciamos.
- Posturas estáticas de reforzamiento (Zhan Zhuang Gong).
- Los ejercicios propios de los CINCO ANIMALES





# DATOS DEL CURSO

El curso comenzará sobre las 11h de la mañana del día 25 y terminará a las 14h del día 30.

El horario del curso será:

8:00 a 9:00 - Ejercicios matinales o Meditación

9:00 – Desayuno

10:30 a 13:30 - Prácticas y explicaciones

14:00 - Comida

16:00 a 20:00 – Prácticas en el bosque de la Iruela – paseo – baño

21:00 - Cena

**LUGAR:** Ashram de San Martin de Valdeiglesias

- Ctra. N-403, Km 76 (San Martin a Toledo), a unos 60 minutos de Madrid y a 3 min. de San Martin.

- Se trata de un lugar ideal para realizar actividades relacionadas con la energía y la meditación, perfectamente preparado para acoger a los grupos de participantes, en medio de la naturaleza y con zonas sombreadas donde practicar al aire libre y sala cubierta para las meditaciones y la teoría.

- Las habitaciones son de 4 plazas, con cuarto de baño.

- La comida es vegetariana de excelente calidad.

**LOS ALREDEDORES:** El Ashram está rodeado por un maravilloso espacio de naturaleza tranquila donde se pueden realizar paseos, y a sólo 12 minutos de la reserva natural del Valle de la Iruela y el embalse del Burguillo, lo que aprovecharemos para practicar en el bosque entre majestuosas SEQUOYAS y quitarnos el calor con un refrescante baño por la tarde.

**PRECIO:** 630€ - (**Oferta especial - 550€ hasta el 15 de Junio**) el precio incluye el alojamiento y la comida.

**INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES:** JANÚ RUIZ - 914 131 421 - 656 676 231

**CÓMO LLEGAR:** Lo más fácil para todos es compartir coche entre los asistentes al curso, (consultar disponibilidad). En autobús, desde Madrid de la estación de Príncipe Pío sale el autobús 551 de la empresa CEVESA cada 30 min. hasta San Martin de Valdeiglesias, donde te podemos recoger.

PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN, ES NECESARIO REALIZAR UN INGRESO DE 50€ EN LA CUENTA CORRIENTE QUE SE FACILITARÁ A LAS PERSONAS INTERESADAS

[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com) - [janu@chikungtaojanu.com](mailto:janu@chikungtaojanu.com)

