



14 de ABRIL

CHI KUNG PARA LOS OJOS

“Nuestros ojos son las ventanas del alma y de la inteligencia, y dicen muchas cosas acerca de nuestra salud física y el estado emocional y mental de cada persona”

- El sentido de la vista es el más desarrollado y utilizado por los seres humanos, alcanzando el 90% de nuestra información sensorial, ello consume mucha energía en forma de atención que volcamos hacia el exterior.

- La falta de espacios abiertos y el exceso de saturación visual: publicidad, T.V., contaminación, lectura, etc., provoca un cansancio añadido y el deterioro anticipado de este sentido, por lo que es importante prestarle los cuidados adecuados.

LA SALUD Y LOS OJOS:

- La vida en forma de imágenes y colores llega a nosotros a través de los ojos y también la mirada expresa nuestro estado de ánimo, formando así una vía de comunicación con el mundo en dos direcciones.

- Una mirada luminosa y clara es señal de buena vitalidad, mientras que si los ojos están opacos y apagados, denotan falta de energía y mala salud.

- El ojo está conectado con el cerebro a través del nervio óptico, con lo que nos aporta mucha información sobre el sistema nervioso y el cerebro.

- A los ojos llega la energía que producen todos los órganos a través del sistema de meridianos, pero especialmente del hígado, un antiguo tratado de Medicina China dice:



“Sólo a condición de que el hígado esté lleno de sangre los ojos pueden ver”

¿POR QUÉ ENFERMAN NUESTROS OJOS?

- 1- La salud de nuestros ojos depende de la salud general de todo el organismo.
- 2- Las emociones, debilitan la energía de los órganos vaciándolos. Un patrón emocional mantenido en el tiempo, se convertirá en una forma de tensión muscular, afectando a los músculos y estructuras del ojo.
- 3- Una alimentación inadecuada altera la composición de la sangre que nutre a los ojos.
- 4- El estrés bloquea el funcionamiento de los diferentes sistemas orgánicos y aporta una tensión mantenida a los ojos.
- 5- El uso del televisor, ordenador y videojuegos perjudica a la vista y hay que saber utilizarlos.
- 6- Malos hábitos de lectura y una mala postura en la espalda y la cabeza hacen que la sangre y los impulsos nerviosos no lleguen correctamente a los ojos.
- 7- La polución del aire y productos irritantes, como agentes químicos, disolventes, detergentes, etc.
- 8- La falta de amplios horizontes en las ciudades provoca rigidez en los músculos de los ojos.
- 9- Otras causas pueden ser: deficiencias genéticas, traumatismos, infecciones, fatiga, intoxicaciones, la ausencia de color verde que nutre al hígado y es tan beneficiosos para la vista, etc.



EL CHI KUNG PARA LOS OJOS:

El Qi Gong para los ojos – **WU DANG YANG GONG** – desarrollado por el maestro Zhang Kunlin, forma parte de los ejercicios de Chi Kung para la salud y ayuda a mejorar y en algunos casos corregir completamente los problemas de los ojos, principalmente la miopía, el estrabismo, el astigmatismo, la presbicia, la hipermetropía, el glaucoma y la catarata.

Esta forma de Chi Kung incluye:

- * Ejercicios de Chi Kung para llenar los ojos de energía.
- * Ejercicios para activar la energía en los órganos y meridianos de los ojos.
- * Ejercicios de gimnasia ocular.
- * Automasaje para los ojos y puntos de acupuntura especiales.
- * Recomendaciones sobre alimentación y cuidados para la vista.



Es un Chi Kung muy completo que trabaja recogiendo la energía con las manos y llevándola a los ojos, en esta forma de Chi Kung se ejercita mucho el movimiento ocular y los cambios de enfoque, lo que aporta elasticidad al cristalino y ajusta los músculos del ojo.

También incluye ejercicios para reforzar los órganos y desbloquear los meridianos que suben la energía a los ojos y trabajos para regular los centros energéticos y el cerebro.

CONTENIDOS DEL CURSO

Los ojos y el sentido de la vista:

- Los ojos como aberturas del cerebro hacia el mundo exterior
- Relaciones de los ojos con los diferentes órganos y sentidos
- El sentido de la vista y la energía del Hígado

Los ojos son las ventanas del espíritu:

- La mirada y el corazón
- Lo que manifiestan los ojos en relación con la salud

Chi Kung para los ojos:

- QI GONG DE LOS OJOS – WU DANG YAN GONG (del maestro Zhang Kunlin)
- Esta forma de Chi Kung sirve para tratar y mejorar todos los problemas de los ojos, principalmente la miopía, el estrabismo, el astigmatismo, la presbicia, la hipermetropía, el glaucoma y la catarata

Ejercicios y cuidados para la vista:

- Ejercicios de gimnasia ocular
- Automasaje para los ojos y puntos de acupuntura especiales
- Recomendaciones y cuidados para la vista

DATOS DEL CURSO

CENTRO: "MANDALA"

DIRECCIÓN: C/ Cabeza 15 – 2ºD (Metro Tirso de Molina)

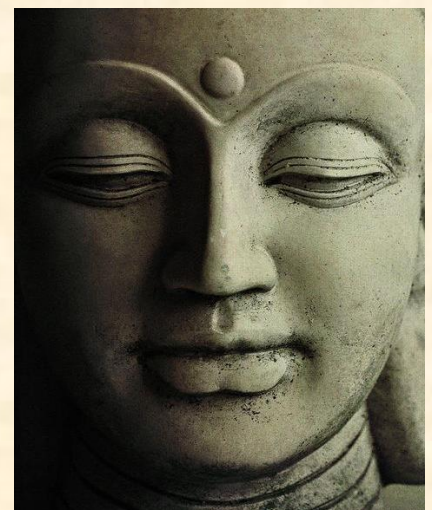
FECHA: 14 de Abril

HORARIO: 9:30 a 14h y 16 a 20h

PRECIO: 170€ - (Oferta 150€ hasta el 4 de Abril)

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

www.chikungtaojanu.com - janu@chikungtaojanu.com



**Para formalizar la inscripción es necesario realizar un ingreso de 30€ en el número de cuenta que se facilitará a las personas interesadas.*