



21 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 son problemas que se presentan con gran frecuencia en nuestra sociedad, afectando a las personas cada vez a edades más tempranas.

NUESTROS HUESOS SON UN REFLEJO DE NUESTRA VIDA

SON LA FÁBRICA DE LA SANGRE

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, por este motivo cuando la calidad de nuestros huesos se deteriora, también nuestra sangre se vuelve de peor calidad y nos volvemos más vulnerables a las enfermedades.

DEPENDEN 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.

“Mantener una buena calidad de nuestros huesos a cualquier edad está al 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.

NUESTROS HUESOS GUARDAN LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS MÁS PROFUNDOS

Amamos a alguien hasta la médula, o el miedo se nos mete en los huesos. El estrés y el miedo, son las emociones más destructivas para nuestros huesos.

LOS HUESOS SOSTIENEN LA 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.

CONOCER NUESTROS HUESOS:

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, 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.



LOS HUESOS ESTÁN VIVOS: Forman los órganos del esqueleto, se componen en un 50% de agua y sustancia orgánica y 50% de sales minerales, el hueso constantemente se está deshaciendo y formando de nuevo, es decir hay células que mueren y otras que nacen, está envuelto por una membrana llamada periostio, que es donde se forman la mayor parte de 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 PARA FORTALECER LOS HUESOS: El principal objetivo de este método de Chi Kung, es concentrar la energía en la médula de los huesos, mediante 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.

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 la producción de nuevas células de hueso.

CONTENIDOS DEL CURSO

- CHI KUNG DE TORSIONES PARA FORTALECER LOS TENDONES Y LOS HUESOS
- EJERCICIOS DE CHI KUNG PARA LOS DOLORS DE COLUMNA Y ARTICULACIONES
- RESPIRACIÓN EN LOS HUESOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA MÉDULA ÓSEA
- CÓMO CUIDAR MEJOR NUESTROS HUESOS
- ALIMENTOS BENEFICIOSOS

DATOS DEL CURSO

DIRECCIÓN: C/ Cáceres 49 - (Madrid)

FECHA: 21 de Diciembre

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

PRECIO: 170€ (Reserva tu plaza con antelación)

OFERTA 150€ HASTA EL 10 DE DICIEMBRE

JANÚ RUIZ: 914 131 421 - 656 676 231

www.chikungtaojanu.com

janu@chikungtaojanu.com