

# 23 de FEBRERO



## CHI KUNG PARA LOS TENDONES

*Con el paso de los años, la falta de variedad en los movimientos y los esfuerzos excesivos, deterioran nuestros tendones, ocasionando lesiones dolorosas que pueden acarrear molestias crónicas.*

*Músculos, tendones y huesos forman un mismo sistema, es el sistema locomotor que le da movimiento al cuerpo.*

### “CHI KUNG PARA MEJORAR NUESTROS TENDONES – Ejercicios del Templo Er Mei”

*Los tendones unen los músculos a los huesos, facilitando el movimiento del músculo sobre el hueso, están formados por fibras de colágeno que les aportan resistencia y elastina que les da elasticidad.*

*A partir de los 30 años los tendones van perdiendo su elasticidad y se vuelven menos resistentes, esto los hace más vulnerables a las roturas y las lesiones aparecen con mayor frecuencia.*

*Los ejercicios de Chi Kung para la “Transformación de los tendones, conocidos como Yi Jing Ching”, tienen la cualidad de devolver la flexibilidad a nuestros tendones como en una SEGUNDA NIÑEZ.*

### LA TENDINITIS, ES UNA INFLAMACIÓN DOLOROSA DEL TENDÓN

**Muñecas, codos, rodillas, hombros, caderas o tobillos** son las zonas donde con más frecuencia aparecen tendinitis, a causa de un sobreesfuerzo, o por la repetición de movimientos idénticos durante mucho tiempo. Las malas posturas a la hora de hacer un movimiento, pueden irritar los tendones llegando a producir desgarros o roturas.

- **Los tendones se ven perjudicados por un exceso de trabajo**, como en el caso de ciertas actividades deportivas que sobrecargan de estrés los tendones con movimientos muy repetidos, o con cargas excesivas en malas posturas.
- **La falta de ejercicio también debilita los tendones**, al perder su fuerza y elasticidad, haciéndoles propensos a cualquier tipo de lesión ante el mínimo esfuerzo, como en el caso de las personas mayores.
- **La causa más frecuente de lesiones**, es por una sobrecarga con los músculos contraídos y los tendones en tensión, o la repetición de cargas menores durante largos periodos de tiempo, como el uso del ratón del ordenador.



*Una mala nutrición de los tejidos músculo-tendinosos y la deficiencia de sangre y energía hacen que se vuelvan propensos a las lesiones.*

*Los tendones no tienen muchos vasos sanguíneos, lo que dificulta su recuperación y favorece las lesiones crónicas, por eso es tan importante tomar medidas preventivas.*

## CÓMO FORTALECER LOS TENDONES CON EL CHI KUNG

La mejor forma de mantener nuestros tendones con buena salud, es ejercitarlos adecuadamente, los tendones necesitan fortalecerse y a la vez estirarse, los mejores ejercicios son los que implican fuerza (empujando) y a la vez estiramiento, es muy importante llevar el CHI a los tendones, por lo que deberán hacerse los movimientos en la fase de inspiración, esto carga de energía los músculos y tendones.

Para los tendones los mejores ejercicios son además aquellos que implican una torsión, es decir igual que una cuerda es más resistente cuando sus fibras se hallan retorcidas, al tendón le va muy bien que lo retuerzan, además de esta manera fortalecemos los huesos.



## LOS TENDONES DE LA SEGUNDA NIÑEZ

Es la forma en que los maestros de Chi Kung se refieren a la capacidad de rejuvenecer nuestro cuerpo, para devolverle la fuerza y la elasticidad que teníamos cuando éramos niños. Esto se consigue con ciertos ejercicios conocidos como **EL MÉTODO DE TRANSFORMACIÓN DE LOS TENDONES - (Yi Jin Ching)**.

**BENEFICIOS:** Los ejercicios para los tendones, mejoran nuestra salud y previenen la aparición de numerosas enfermedades, principalmente las de origen circulatorio, problemas cardíacos y respiratorios, alteraciones del sistema nervioso y sistema digestivo, dolores articulares, sobrepeso, etc., ayudan a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, refuerzan nuestro sistema inmunológico, mejoran el estado de ánimo y aumentan la vitalidad.

## CONTENIDOS DEL CURSO

- EJERCICIOS PARA LA TRANSFORMACIÓN DE LOS TENDONES – ESTIRAMIENTOS DEL TEMPLO ER MEI
- LOS TENDONES Y LA SALUD – NUTRICIÓN DE LOS TENDONES – TENDONES Y ENERGÍA
- EJERCICIOS ESPECIALES PARA LESIONES DE TENDONES Y LIGAMENTOS
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN EN LOS TENDONES PARA FORTALECERLOS
- ALIMENTOS QUE BENEFICIAN O PERJUDICAN A LOS TENDONES

## DATOS DEL CURSO

**CENTRO:** Escuela de cultura tradicional China “**CHAN WU**”

**DIRECCIÓN:** C/ Cáceres 49 (metro Delicias – Madrid)

**FECHA:** 23 de FEBRERO

**HORARIO:** 9.30 a 14h y 16 a 20h

**PRECIO:** 170€ - **OFERTA 150€** HASTA EL 15 DE FEBRERO

**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.*