

14 de MARZO

CHI KUNG PARA EL HÍGADO

EL HÍGADO ES NUESTRO MOTOR DE LA ENERGÍA



Cansancio, irritación, estrés... ¿te enfadas con facilidad o te cuesta expresar tus emociones?, ¿tienes problemas musculares, ojos secos, ansiedad, insomnio, desarreglos menstruales?...

Son algunos síntomas de que la energía del hígado no funciona bien

¿PORQUÉ ES TAN IMPORTANTE NUESTRO HÍGADO PARA LA SALUD?

- En la estructura energética del Ser Humano, el Hígado se encarga de mover la energía haciendo que el Qi circule libremente.

En lo físico aporta movimiento y dinamismo al cuerpo, abasteciendo de sangre y energía a los músculos y tendones, rige el sentido de la vista, y nos hace ser resueltos, ingeniosos y creativos ante los desafíos de la vida....

EL HÍGADO Y NUESTRO MUNDO EMOCIONAL

- "Nuestro Ser como todo lo que existe, busca expresarse y lo hace a través de las emociones"

- EL hígado protege nuestro mundo emocional, es el encargado de responder ante las situaciones de la vida.

- Cuando esta energía fluye de manera armoniosa, nuestra vida emocional se desarrolla con facilidad.

- Pero si la energía del Hígado se desborda, nos puede llevar a la ansiedad y el estrés.

- O si es insuficiente nos podemos sentir colapsados e inmóviles.

- Si nos enfadamos fácilmente o no somos capaces de mostrarlo y vivimos resentidos, el Hígado se bloquea.

PRINCIPALES FUNCIONES DEL HÍGADO PARA LA SALUD:

- El hígado es **dinamismo y fuerza expansiva**, es el encargado general de la circulación de la energía en los meridianos y de la sangre en los vasos.

- El hígado se asemeja a una esponja que **almacena sangre** (1,5L) y la pone a disposición del organismo cuando la necesita.

- El hígado **depura** de toxinas la sangre que lleva al corazón, esto lo hace principalmente por la noche mientras los músculos descansan y la actividad del cerebro disminuye.

- El hígado produce la **bilis** para favorecer la acción de disolver las grasas, con lo cual facilita la acción de asimilación de los alimentos en el intestino delgado y lubrica el tránsito intestinal.

CUANDO LA ENERGÍA DEL HÍGADO SE ENCUENTRA ALTERADA SE PRODUCEN:

-Trastornos digestivos: náuseas, vómitos con bilis, espasmos digestivos, flatulencia, digestión lenta, crisis de hígado y migrañas.

-Trastornos menstruales: reglas dolorosas, dolores del bajo vientre, coágulos sanguíneos, dolores en los pechos.

-Trastornos venosos: hemorroides, piernas pesadas, trastornos en la erección.

-Perturbaciones emocionales: enfados, frustraciones, crisis de lágrimas y ansiedad.

EL HIGADO Y LOS OJOS:

Los ojos son las ventanas del hígado

La capacidad de ver depende de la calidad y cantidad de sangre del hígado:

-Si el Hígado tiene poca sangre o está alterada en su composición, aparecen: ojos secos, escozor, nictalopía, fatiga ocular...

-Si se dispara el Yang de hígado, o calor interno de hígado, aparecen: ojos rojos, conjuntivitis, queratitis, herpes...

EL HÍGADO Y LOS MÚSCULOS:

Cuando la energía del Hígado está equilibrada, los músculos y tendones son fuertes y flexibles y los movimientos son ágiles y vigorosos.

Pero si la energía del Hígado está desequilibrada:

YANG: Los músculos estarán tensos, especialmente los de la mandíbula, cuello, espalda y manos. Pueden aparecer contracturas, calambres, espasmos y tetania, con síntomas de hipertensión.

YIN: los músculos estarán débiles, la persona está falta de tono muscular, debilidad muscular, músculos flojos, los gestos se hallan desprovistos de energía, cansancio ante el más mínimo esfuerzo que requiera abastecimiento de sangre y energía a los músculos, con síntomas de hipotonía.



CONTENIDOS DEL CURSO

- **CHI KUNG DEL "BOSQUE DE BAMBÚ"** esta serie de Chi Kung de 10 ejercicios, está especialmente indicada para regular la energía del Hígado y la Vesícula Biliar

- **EL HÍGADO Y NUESTRO MUNDO EMOCIONAL**

- **FUNCIONAMIENTO ENERGÉTICO DEL HÍGADO RELACIONES CON OTROS SISTEMAS ORGÁNICOS**

- **CUIDADOS PARA EL HÍGADO – DIETA - PLANTAS**

DATOS DEL CURSO

DIRECCIÓN: Escuela "CHAN WU" C/ Cáceres 49 - Madrid (metro Delicias)

FECHA: 14 de Marzo

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

PRECIO: 170€ - **OFERTA ESPECIAL 150€** hasta el 7 de Marzo

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.**

