



CURSO DE SEMANA SANTA

CHI KUNG PARA LA SALUD EL HÍGADO Y LA VISTA

2-3-4-5 de Abril

En este seminario vamos a tratar sobre la salud de nuestro Hígado y los ojos, ya que ambos se encuentran íntimamente relacionados.

“Sólo a condición de que el Hígado tenga sangre los ojos pueden ver”.
(Sowen, 475 – 220 a.C.)

CONTENIDOS DEL CURSO:

I- EL HÍGADO Y NUESTRO MUNDO EMOCIONAL

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

- En la primera línea de nuestro mundo emocional tenemos la energía del Hígado, encargada 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.
- Este curso nos sirve para conocer mejor el sistema energético del Hígado y sus vías de expresión emocional, y la manera de regular esta energía con los ejercicios de Chi Kung adecuados.

* Funcionamiento energético del Hígado y sus relaciones:

- Con los otros órganos.
- Con el sistema nervioso, músculos y tendones.
- Posibles enfermedades derivadas de una mala función de la energía del Hígado.

* Manifestaciones emocionales del Hígado:

- Y lo que sucede cuando está en exceso o en vacío de Yin o de Yang.

* Chi Kung para regular la energía del Hígado:

- **EL BOSQUE DE BAMBÚ** es una serie de Chi Kung de 10 ejercicios, especialmente indicada para regular la energía del Hígado y la Vesícula Biliar.

* Limpieza del Hígado:

- Drenar el Hígado con masaje.
- Meditación para limpiar el Hígado.
- Respiración especial para el elemento Madera (Hígado y Vesícula Biliar).
- Plantas, hierbas y alimentos aconsejables para cuidar nuestro Hígado.

II- CHI KUNG PARA LA VISTA

“Los ojos son las ventanas del Espíritu”

- La vida en forma de imágenes y colores nos llega a través de los ojos y también la mirada expresa nuestro estado de ánimo y nuestra salud, formando así una vía de comunicación con el mundo en dos direcciones.
- La salud de nuestros ojos depende de la energía que les aportan todos los órganos del cuerpo.
- El sentido de la vista es el más desarrollado y utilizado por los seres humanos, alcanzando el 90% de nuestra información sensorial. Por ello también consume mucha energía, el segundo después del cerebro.
- La falta de espacios abiertos y el exceso de saturación visual: publicidad, T.V., contaminación, lectura, etc., el estrés y las emociones, provoca un cansancio añadido y el deterioro anticipado de este sentido, por lo que es importante prestarle los cuidados adecuados.

*** 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:**

- **EL QI GONG DE LOS OJOS – WU DANG YAN GONG** (del maestro Zhang Kunlin), forma parte de los ejercicios de Chi Kung para la salud y ayuda a mejorar y en algunos casos corregir 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 su energía a los ojos y trabajos para regular los centros energéticos y el cerebro.

*** 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.

INFORMACIÓN Y HORARIOS:

El curso incluye apuntes completos y certificado de asistencia

El curso empieza el día 2 a las 11h y terminará el día 5 sobre las 14h.

HORARIO:

8:30 a 9:30 - Ejercicios matinales o Meditación

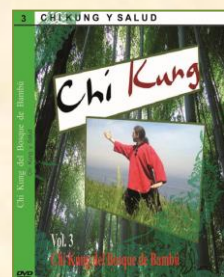
9:30 - Desayuno

10:30 a 14:00 - Prácticas

14:00 - Comida

16:30 a 20:30 - Prácticas

21:00 – Cena



LUGAR: Ashram de San Martín de Valdeiglesias – Km. 76 Ctra. San Martín-Toledo

PRECIO: 228€ (curso) + 135€ (alojamiento y comida) – **OFERTA ESPECIAL - 315€ - HASTA EL 12 de MARZO**

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

Janu.tao@wanadoo.es - www.chikungtaojanu.com

TRANSPORTE: Siempre que sea posible nos podemos organizar para compartir coche entre los asistentes al curso. Para quien desee viajar en autobús, existen autobuses que salen desde Madrid a San Martín de Valdeiglesias, en cuyo caso os podemos ir a recoger.

***la reserva de plaza se hará por riguroso orden de inscripción, para ello es necesario hacer un ingreso de 60€ en la cuenta corriente que se facilitará a las personas interesadas.**