



19 de NOVIEMBRE

CHI KUNG PARA LOS PULMONES

¿Debilidad, enfermedades de las vías respiratorias, tristeza, cansancio, defensas bajas, depresión, agotamiento, fatiga mental, somnolencia, problemas cardiacos, pérdida de memoria, problemas intestinales y de la piel...?

A los Pulmones se les llama los maestros de las energías, porque forman la base sobre la que se elaboran las energías que adquirimos cada día y si este sistema funciona incorrectamente, no vamos a poder elaborar bien ninguna otra forma de energía vital.

LA RESPIRACIÓN Y LA SALUD

-EL ALIENTO DE VIDA que captamos mediante la respiración es la puerta que abrimos para conectarnos con la fuerza creadora del Universo en cada momento, respirar y estar vivos es la manifestación de esta fuerza. Cuando respiramos poco o mal nuestra conexión con la fuente se corta y dejamos de recibir el alimento celeste, esto hace que nos sintamos desnutridos física y espiritualmente.

-ES NUESTRO ACTO COTIDIANO más frecuente, respiramos unas 800 veces cada hora y en este gesto participan más de 80 articulaciones, unos 20 grupos de músculos y todos los órganos del cuerpo.

-EN ESTADO NATURAL la persona respira correctamente, al nacer lo solemos hacer bien, pero con los años las tensiones acumuladas y las malas posturas hacen que nos volvamos más rígidos y sin darnos cuenta nos encontramos cada vez más cansados porque nos hemos olvidado de lo que era respirar bien.

-SU RELACIÓN CON LOS ÓRGANOS comienza por los pulmones, las vías respiratorias altas, el intestino grueso y la piel, dando lugar a enfermedades relacionadas con estos sistemas cuando la respiración es deficiente. Los pulmones aportan la energía que necesita el corazón para poder bombear la sangre rica en oxígeno a todas las células del cuerpo, cuando esto no sucede correctamente aparece desnutrición celular y problemas cardiacos. Cuando respiramos el diafragma le da un masaje a los órganos y las vísceras, especialmente a los riñones, el hígado y el sistema digestivo, mejorando su funcionamiento

LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN OTOÑO TIENEN QUE VER CON DEPRESIONES Y PROBLEMAS RESPIRATORIOS

... ESTO ES ASÍ PORQUE ...

NUESTROS PULMONES DURANTE ESTE TIEMPO SE ESFUERZAN MÁS PARA MANTENER UN BUEN NIVEL DE VITALIDAD Y SALUD, POR ELLO NECESITAN MÁS CUIDADOS.



En Otoño nuestra energía se recoge hacia dentro, igual que hace la naturaleza y este viaje interior si no lo hacemos bien, nos puede llevar desde la tristeza y el abatimiento a la depresión.

ES IMPORTANTE SABER

1- Los cambios estacionales ejercen efectos sobre nuestro organismo que van más allá de lo aparente. El Ser Humano, como parte de la Naturaleza, está sujeto a sus leyes.

2- La energía de los Pulmones nos habla de lo CONCRETO, de la INTERIORIZACIÓN y el EQUILIBRIO, corresponde con la estación del OTOÑO, es el momento de recoger el fruto del trabajo realizado y hacer balance de nuestra vida, es la interiorización que necesitamos para emprender el viaje de regreso al hogar, al encuentro con nuestro SER.

3- La energía de los PULMONES tiene que ver con los sentimientos de INDEPENDENCIA Y LIBERTAD, lo que hace posible que formemos relaciones con los demás basadas en el respeto y el reconocimiento de la individualidad de cada uno.

Así los pulmones se convierten en los MAESTROS DE LAS RELACIONES HUMANAS.

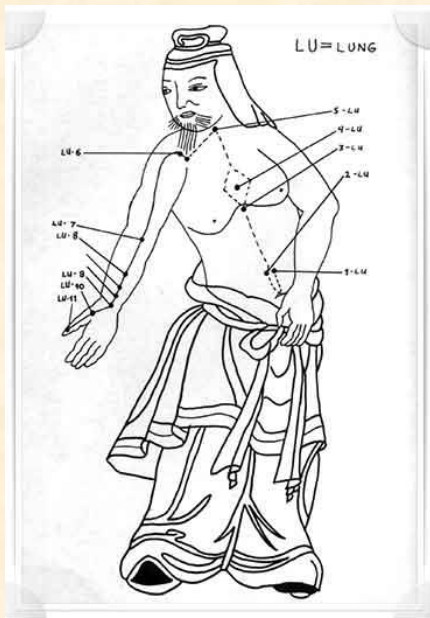
4- Los PULMONES son los MAESTROS DE LAS ENERGÍAS, elaboran la energía que circula en los Meridianos Principales para que nuestros órganos puedan funcionar, son la base de nuestro sistema defensivo.

El cerebro depende del oxígeno de los pulmones. La energía de los pulmones nos aporta INTUICIÓN y CLARIDAD MENTAL.



EN EL ASPECTO ENERGÉTICO

A los pulmones se les llama los maestros de las energías, porque forman la base sobre la que se elaboran las energías que adquirimos cada día y si este sistema no funciona correctamente, no vamos a poder elaborar bien ninguna otra forma de energía vital. La respiración celular es el proceso por el que nuestro cuerpo produce el agua necesaria para humedecer los vasos sanguíneos, las vías respiratorias y el líquido que circula entre los tejidos corporales.



LOS PULMONES ELABORAN LAS SIGUIENTES ENERGÍAS:

- **EL ALIMENTO CELESTE** de naturaleza Yang porque extraen la energía del aire a través de la respiración.

- **LA ENERGÍA NUTRICIA** que circula en los meridianos principales, a partir de los alimentos y del aire que respiramos.

- **LA ENERGÍA TORÁCICA** que reside en el centro del pecho, esta energía forma el verdadero motor de la circulación, hace latir al corazón, empuja la sangre en los vasos y la energía en los meridianos.

La energía del pulmón debe ser clara y descendente, el pulmón limpia el aire y lo hace bajar, esto hace que el diafragma mueva los órganos produciendo un funcionamiento armónico de los mismos, ayuda a que el corazón pueda mover la sangre y el riñón reciba los aportes para producir el líquido puro, refresca el cuerpo y controla la expansión de la Madera y de la energía del Hígado, haciendo con la respiración de agente moderador.

Cuando la energía del Pulmón funciona correctamente, la respiración es regular, el diafragma realiza bien su función de subida y bajada y la energía circula con fluidez en los meridianos.

SU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

Es muy directa, para ello sólo tenemos que ver cuál es nuestra postura corporal cuando estamos tristes o deprimidos, el pecho se cierra, los pulmones se encojen y el aliento se corta, así la persona no dispone del aliento vital necesario. Cuando estamos estresados, la respiración se vuelve superficial y rápida, con lo que tampoco llega suficiente oxígeno a la sangre y nos fatigamos pronto. En estados de ansiedad o agitación ocurre lo mismo, respiramos mal y ventilamos poco. Cualquier forma de mala respiración hará que aumente el nivel de CO2 en la sangre, haciendo que ésta se vuelva cada vez más ácida, con lo que envejecemos antes y estamos dispuestos a muchos tipos de enfermedades.

Esta es una vía de dos direcciones, las emociones actúan sobre la respiración y la respiración actúa sobre las emociones, practicar habitualmente una respiración SUAVE y PROFUNDA nos ayuda a regular el sistema nervioso y a calmar la mente y las emociones.

LOS PULMONES Y EL INTESTINO GRUESO

Los Pulmones trabajan juntos con el Intestino Grueso, quien se encarga de rescatar las últimas aguas que son útiles para nuestro cuerpo, así entre los dos forman el TAO del METAL, el Pulmón recibe el alimento celeste y el Intestino Grueso se encarga de eliminar los residuos del alimento terrestre.

Cuando la energía de los Pulmones es débil:

Aparecen sofocos, debilidad general, cansancio, asma, sensación de estancamiento y opresión en el pecho, alteraciones de la voz, problemas respiratorios (resfriados, gripes, rinitis, bronquitis, laringitis, sinusitis, tos), espasmos en la garganta y en el diafragma y una gran fatiga.

Desnutrición celular y deterioro de los órganos.

Accidentes cardiacos, angina de pecho.

Inflamación de los ganglios y disminución de los glóbulos blancos.

Alteraciones de las menstruaciones, cistitis agudas.

Problemas de la piel: acné, eczemas, psoriasis.

Reumatismos crónicos que empeoran en Otoño y en Invierno.

Depresión, tristeza, nostalgia, somnolencia y pérdida de memoria.

Falta de rendimiento físico y mental.

Acumulación de toxinas en el organismo.

Exceso de acidez en la sangre por acumulación de CO₂, envejecimiento prematuro y mala salud.



Si el intestino Grueso no hace bien su función de eliminación:

Aparecen problemas respiratorios, mucosidades, acumulación de toxinas y manifestaciones en la piel (acné, eczemas, psoriasis), gastritis, estreñimientos, colitis, diabetes.

Cuando la energía del intestino grueso está en vacío, se produce pereza intestinal y se puede perder el reflejo de defecar, ocasionando estreñimiento crónico.

CONTENIDOS DEL CURSO

- **CHI KUNG DEL TIGRE BLANCO:** es el animal que simboliza la energía del metal y por lo tanto de los pulmones, esta serie de 11 ejercicios trabaja sobre todos los aspectos relacionados con la energía de los pulmones, desde la parte fisiológica de las funciones respiratorias, a los aspectos energéticos como motor y maestros de las energías, a los aspectos psíquicos y del comportamiento relacionados con estos órganos para conseguir el equilibrio adecuado para nuestra salud y nuestro mundo emocional, lo que se traduce en:

Vitalidad, equilibrio, independencia, sentimiento de libertad y una gran fuerza interior en nuestras vidas.

- **LA ENERGÍA DE LOS PULMONES Y EL INTESTINO GRUESO: FUNCIONES FISIOLÓGICAS Y ENERGÉTICAS.**

- **MANIFESTACIONES PSÍQUICAS DE LA ENERGÍA DE LOS PULMONES.**

- **LA ENERGÍA DEL METAL Y LAS RELACIONES HUMANAS.**

- **CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD DE NUESTROS ÓRGANOS, DIETA, PLANTAS, ETC.**

DATOS DEL CURSO

CENTRO: "Mandala "

DIRECCIÓN: C/ De la Cabeza Nº 15 - 2º D – (Tirso de Molina)

FECHA: 19 de Noviembre

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

PRECIO: 150€

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.***

