



25 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 proporciona movimiento al cuerpo.

“CHI KUNG DE ESTIRAMIENTOS PARA LOS MERIDIANOS TENDINO-MUSCULARES”

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 de Estiramientos de Meridianos Tendino-Musculares, 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 sobre esfuerzo, 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.



DESDE LA VISIÓN DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

- El Hígado almacena sangre y se la suministra a los tendones, mientras que la Vesícula Biliar suministra CHI (energía) para asegurar movilidad y agilidad a los tendones.
- El Bazo es el órgano central en la producción del CHI, extrae la esencia de los alimentos y líquidos que ingerimos para formar el CHI y la Sangre. Los tendones necesitan la nutrición que les llega a través de la sangre. Cuando existe una insuficiencia de la energía del Bazo, no se genera suficiente sangre para nutrir bien los músculos y tendones.
- La insuficiencia de energía Yin del Hígado o del Riñón produce debilidad en los tendones, lo que facilitará la aparición de lesiones, roturas, micro-roturas e inflamaciones.
- Por lo tanto, una buena nutrición de los tendones depende de otros sistemas orgánicos y si estos fallan el tendón estará desnutrido, seco, o falto de CHI.
- Los meridianos tendino-musculares son muy importantes, pues llevan la energía del órgano a los músculos y tendones, se relacionan con problemas musculares, de tendones y del tejido conectivo, por ejemplo:

- El meridiano tendino-muscular del Pulmón se relaciona con las tendinitis del dedo pulgar, el del Maestro de Corazón con el túnel carpiano, el meridiano de Intestino Grueso con el codo de tenista, o el meridiano tendino-muscular de la Vejiga con la fascitis plantar, inflamaciones del tendón de Aquiles y tendinitis en el hombro.

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 aquellos que implican una torsión, al tendón le va muy bien que lo retuerzan, igual que una cuerda es más resistente cuando sus fibras se hallan retorcidas, así 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 practicando los ejercicios de: **ESTIRAMIENTOS DE MERIDIANOS TENDINO-MUSCULARES.**

LOS ESTIRAMIENTOS DE MERIDIANOS

El método consiste en una serie de 12 ejercicios de estiramientos que actúan sobre el recorrido específico de cada meridiano, estirando finalmente todo el sistema de cadenas musculares, más un trabajo interno de meditación y ciertas concentraciones sobre unos puntos especiales para facilitar la circulación del CHI en los meridianos.

Los estiramientos proporcionan un excelente trabajo de reforzamiento sobre nuestros huesos, tendones y ligamentos, aportando al cuerpo una gran flexibilidad y mejorando la circulación del Chi en los meridianos.

BENEFICIOS: Los ejercicios para los tendones, mejoran nuestra salud y previenen la aparición de numerosas enfermedades, principalmente las de origen circulatorio, problemas cardiacos 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

- ESTIRAMIENTOS DE LOS 12 MERIDIANOS T.M. – MEDITACIÓN DE APERTURA Y CONCENTRACIONES FINALES
- 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: “Mandala” C/ De la Cabeza Nº 15 - 2º D – (Tirso de Molina)

FECHA: 25 de FEBRERO

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

PRECIO: 150€

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

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

