



# 25 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?... estos son algunos síntomas de que la energía del hígado no funciona bien.*

### ¿PORQUÉ ES TAN IMPORTANTE NUESTRO HÍGADO PARA LA SALUD?

- Comienza un tiempo de gran movimiento en la naturaleza, desde la profundidad de la tierra las semillas empiezan a surgir y las raíces mandan su fuerza hacia las ramas para que broten las nuevas hojas.
- En el ser humano, la energía se mueve desde la profundidad de los huesos hacia los músculos y los tendones, todo ello requiere que el “motor de la energía, nuestro HÍGADO se ponga en movimiento”....
- 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....

### LAS PRINCIPALES FUNCIONES QUE HACE EL HÍGADO POR NUESTRA LA SALUD:

#### 1) EXPANDIR:

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, manteniendo libres de obstáculos y estancamientos las vías por donde circula la energía y los líquidos corporales.

La patología más frecuente relacionada con el hígado es cortar o reducir esta tendencia a la expansión, esto es el estancamiento del Qi de hígado.

#### 2) ALMACENAR:

El hígado se asemeja a una esponja que almacena sangre (1,5l) y la pone a disposición del resto del organismo cuando la necesita, sobre todo mandando sangre a los músculos cuando hacemos ejercicio físico, al estómago cuando hacemos la digestión, o al cerebro cuando hay actividad intelectual y junto con los músculos almacena glucógeno para el funcionamiento del músculo. Además almacena vitaminas A, D y Hierro.

#### 3) DEPURAR:

El hígado depura la sangre que hará llegar al corazón a través de la vena cava inferior, esto lo hace principalmente por la noche cuando los músculos descansan y la actividad del cerebro disminuye, lo que facilita que la sangre regrese al hígado para limpiarse.

Pero si el hígado está perturbado o no descansa en esas horas, no puede hacer bien su función de eliminar toxinas y desechos, dando lugar a estados congestivos y trastornos de la circulación de la sangre y las menstruaciones.

#### 4) IMPULSAR:

El hígado hace circular a la energía y la sangre en los movimientos de ascenso y descenso, entrada y salida, de forma dócil y suave, pero cuando su función de armonización se altera, se forman estancamientos, lo que produce:

- 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.

*La energía que desarrolla el Hígado también se la conoce en la Medicina Tradicional China como el elemento MADERA, lo que nos indica que está en relación con el AGUA que existe en nuestro cuerpo, esta agua hace posible que la vida se pueda dar y prosperar generando:*

***“Calor, Movimiento y Conocimiento”***



#### **5) EL HÍGADO Y LOS MÚSCULOS Y UÑAS:**

El Hígado nutre de energía y de sangre a los músculos, tendones y uñas, por su acción de activación del Calcio y el Magnesio, ambos elementos indispensables para el buen mantenimiento de las uñas y los músculos.

Unas uñas rosa y húmedas indican una buena salud del Hígado y de los tendones, según la M. T. C. “Las uñas son el resto de los tendones”. Cuando las uñas son finas, pálidas y se rompen fácilmente indican algún problema hepático.

Cuando la energía del Hígado está equilibrada, los músculos y tendones son fuertes y flexibles y los movimientos son armoniosos, dando al caminar un aspecto elegante, ágil y vigoroso.

Pero si la energía del Hígado está desequilibrada:

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

**YIN DE HÍGADO:** los músculos estarán débiles, la persona está falta de tono muscular, debilidad muscular, músculos fofos, 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.

#### **6) EL HIGADO PRODUCE LA BILIS:**

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.

#### **7) EL HIGADO Y LOS OJOS:**

El hígado se abre hacia el exterior por los ojos - “Los ojos son las ventanas del hígado”.

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

-Si existe 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...

#### **8) EL ASPECTO PSÍQUICO DEL HÍGADO:**

La principal función de la energía del hígado es aportar movimiento y dinamismo a nuestra experiencia de SER.

Como Seres de Humanidad necesitamos manifestar y expresar nuestra autenticidad de múltiples maneras, cuando reprimimos lo que somos se genera un conflicto y una tensión en nuestro interior que podrá manifestarse de muy distintas formas, desde accesos de cólera, comportamientos incontrolados, impaciencia, desarreglos en las menstruaciones, alteraciones del sistema digestivo, insomnio, calambres musculares, debilidad, dolores de cabeza, stress, tensión alta, problemas oculares, depresiones, alergias y un sinfín de otras manifestaciones relacionadas con bloqueos de la energía y estancamientos de sangre.

***En la Medicina China, cada órgano tiene una forma de comportamiento psíquico y emocional, la energía propia del Hígado (Hun), mueve en nosotros las siguientes capacidades:***

-MENTALES: imaginación, creatividad, competitividad, arrojo, capacidad de estrategia y decisión.

-COMPORTAMIENTO: bondad, amabilidad, extroversión, simpatía, generosidad, abundancia, espíritu de aventura, curiosidad por los descubrimientos.

Cuando el Hun está activo en exceso produce: hiperactividad, excitación, stress, impaciencia, irritabilidad, rabia, etc.

Cuando está calmado en exceso produce: apatía, cobardía, falta de interés, falta de combatividad y miedo a actuar.

## CONTENIDOS DEL CURSO

### - 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 DEL “BOSQUE DE BAMBÚ” 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.

### - APRENDER A CUIDAR EL 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.

## DATOS DEL CURSO

**CENTRO:** “Mandala “

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

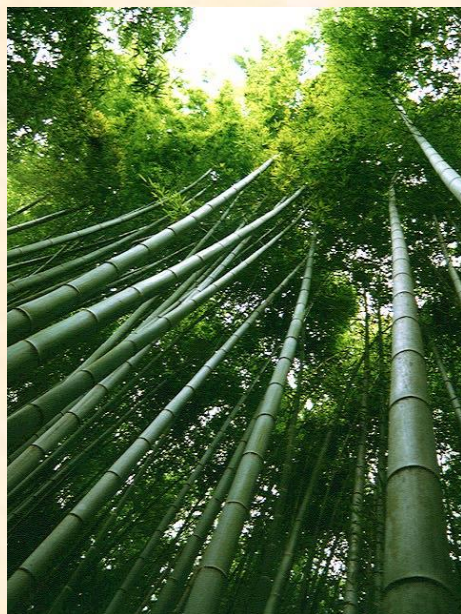
**FECHA:** 25 de Marzo

**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**



*El Hígado para su buen funcionamiento necesita un movimiento armonioso y suave del cuerpo y la energía, siguiendo el movimiento natural de la vida, lo que facilita la expresión auténtica de aquello que somos sin restricciones.*