



CHI KUNG

Estómago y Sistema Digestivo

"El Estómago es la fábrica de la salud y de la energía que adquirimos"

20 de MAYO

- **Según la Medicina China, al Estómago se le llama la fábrica de la salud y junto con el Bazo-Páncreas son los primeros órganos encargados de extraer la esencia de los alimentos y distribuirla por todo nuestro cuerpo:** entre los dos constituyen el elemento Tierra, forman la carne y junto con la energía del Pulmón crean un flujo armonioso de ENERGÍA NUTRICIA por todo el cuerpo, llevando el alimento a cada célula, distribuyendo la humedad, hidratando los tejidos y repartiendo la grasa corporal para formar las redondeces propias de la forma humana, en resumen se encargan del metabolismo en general.

- **En el aspecto mental:** la energía del Bazo rige el mundo de las ideas, la reflexión y la lógica, gobierna el humor y la claridad mental y la confianza en uno mismo.

- **En el plano emocional:** son la encarnación del espíritu en un cuerpo, representan las primeras relaciones con la familia y con la Tierra, estas energías forman la base sobre la que se desarrolla nuestra autoconfianza y la sensación de seguridad.

- **Cuando la energía del estómago no funciona bien, el resto de las energías tampoco funcionan bien, en cuyo caso puede aparecer:** Desnutrición celular, malas digestiones, gastritis, vómitos, diarreas, eructos, todo tipo de problemas digestivos, cansancio muscular, grasa acumulada en forma de celulitis o colesterol, obesidad o delgadez extrema, cálculos, trastornos menstruales, disminución de la libido, hipoglucemia y retención de líquidos, entre otros.

El pensamiento se vuelve confuso y obsesivo, la persona se puede sentir insegura y desconfiada y la energía se estanca, ocasionando pérdidas de memoria y falta de concentración.

CONTENIDOS DEL CURSO

Chi Kung del Ave Fénix: lo forman una serie de 12 ejercicios especialmente indicados para equilibrar la energía de estos órganos, algunos trabajan más sobre su aspecto físico y sus funciones energéticas, mientras que otros refuerzan el aspecto psíquico y emocional. El Ave Fénix resurgiendo de sus cenizas es el animal mitológico que representa la energía de la Tierra en la antigua cultura China y con ello nuestra capacidad de regeneración.

* **Funcionamiento energético del Estómago y el Bazo-Páncreas:** El Estómago como fábrica de la salud.

* **Aspectos psicológicos y mentales del Bazo-Páncreas y del Estómago:** Obsesiones, inseguridad, confusión mental.

* **Chi Kung para regular la energía del Estómago y del sistema digestivo:** "Chi Kung del Ave Fénix" serie de Chi Kung de 12 ejercicios, especiales para regular la energía del Estómago y del Bazo-Páncreas.

* **Cómo cuidar de nuestros órganos:**

- Meditaciones y respiraciones especiales para estos órganos.

- Plantas, hierbas, alimentos y consejos para cuidar nuestro sistema digestivo.

DATOS DEL CURSO

DIRECCIÓN: "Centro Mandala" C/ Cabeza 15 - 2º der. (Metro - Tirso de Molina)

FECHA: 20 de Mayo

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

PRECIO: 150€

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

www.chikungtaojanu.com – januchikung@gmail.com

*Para formalizar la inscripción, es necesario realizar un ingreso de 30€
En la cuenta corriente que se facilitará a las personas interesadas.