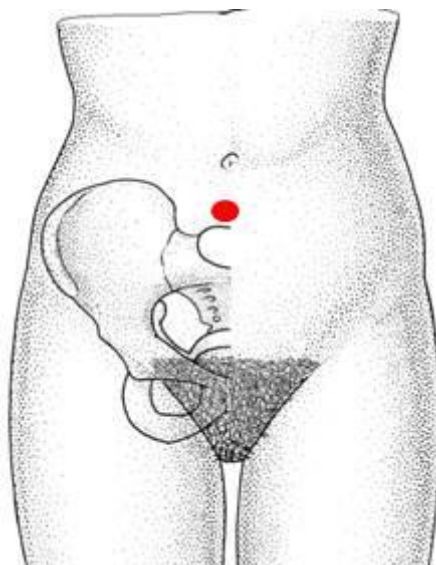


SUBIR LA ENERGÍA DEL RIÑÓN



Este es uno de los puntos importantes en acupuntura: Qi Hai (mar de la energía)

Es un punto muy importante para la Medicina Tradicional China.

Está situado dos dedos por debajo del ombligo, internamente, y desde el punto de vista físico se corresponde aproximadamente con nuestro centro de gravedad.

Es la mayor reserva de energía del cuerpo, donde reside nuestra fuerza, nuestra voluntad. Esta energía nos permite perseguir nuestro propósito.

Los chinos consideran que para mantener este punto fuerte es necesario tener una postura erguida, con la espalda recta, y el bajo vientre ligeramente tonificado para que no se caiga.

Es necesaria una respiración profunda que vaya desde el tórax hasta el bajo vientre, para nutrir esta energía primordial enraizándonos y dándonos la profundidad y la tranquilidad del agua, del mar.

Este punto se usa para muchos trastornos de la energía vital. La deficiencia de energía vital puede provocar:

- sensación de frío interno
- trastornos menstruales
- infertilidad
- impotencia (debido a que el riñón está asociado en MTC con la función sexual y reproductiva)

La tonificación de **Qi Hai**, sobre todo con moxibustión directa, permite tratar estas dolencias.

Indicaciones

- Para la retención de líquidos
- Edema (en piernas, sobre todo)
- Micciones abundantes y claras con falta de fuerza
- Debilidad digestiva con malnutrición
- Metabolismo deficiente
- Estreñimiento por falta de energía bazo-Páncreas con frío en el sistema digestivo

A nivel psicológico:

- Tiene efecto sobre la voluntad
- El ímpetu
- La fuerza para conseguir nuestros propósitos
- Para el cansancio y la fatiga externa
- Para cuando cualquier acción nos cuesta
- Para estados depresivos por falta de energía
- Sensación de no poder con la vida

Cómo tonificar Qi Hai

- ❖ En posición sentada (recta) o tumbada, calmar la respiración y empezar a respirar lenta y profundamente.
- ❖ Visualizar el punto Qi Hai. Se puede poner la palma de la mano en el punto para sentir mejor. Empezar a llevar la atención a este punto, como si la mente, la respiración, todo estuviera ahí concentrado. Sentir como al concentrarse en este punto se empieza a notar una sensación de calor, tal vez de hormigueo.
- ❖ Inspirar desde este punto, imaginando que estás rellenando una vasija de energía.
- ❖ Sigue el ejercicio durante 5 a 10 minutos.

Este ejercicio realizado en posición tumbada es ideal para antes de dormir.

Yoga para el centro del ombligo

Para fortificar Qi Hai, nada mejor que una serie de ejercicios dinámicos que trabajen la fuerza de toda la zona abdominal y muevan la energía, tonificando la zona.