



Acupuntura

¿Sabías que la acupuntura se basa en el concepto vital llamado Qi? Nuestro cuerpo tiene varios puntos específicos que pueden influenciar nuestro estado energético. ¡Averigua más de lo que nuestro cuerpo nos dice!



El origen de la acupuntura viene de la cultura Ancestral China que inventó hace más de 5000 años un lenguaje binario con el Ying y Yang aplicado a los 5 Elementos; Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua para poderse explicar la fuerza de la vida en todos sus aspectos.

En la acupuntura, cada órgano, está activo durante un periodo de tiempo. Por lo tanto podemos saber que alimento comer a qué hora para aprovecharlo mejor. Así como en qué momento ejercitar ciertas zonas para que nuestro rendimiento sea mejor.

Nuestro cuerpo tiene varios puntos específicos llamados meridianos, que pueden influenciar nuestro estado energético, por ende mejorar nuestro estado de salud o mantener en equilibrio nuestros sistemas que utilizan la energía a todo momento.

¡Recuerda!

Si te gusta la terapia de acupuntura recuerda respira profundamente desde el estómago: los pulmones dirigen la energía del cuerpo. Así activas la auto sanación cuando tomes una terapia con acupuntura.

Estírate antes dormir: esto ayudará a aflojar los músculos que no usaste durante el día, facilitará que duermas mejor.

Dorantes, Johone (15 de abril de 2016). « <http://www.remediosnaturales.com/acupuntura> Consultado el 04 de julio de 2016.