

## Fatiga crónica 2 / Sacudir las plumas

En esta nueva entrega seguiré hablando sobre la fatiga crónica. Si tienes, o sufres de fatiga crónica, o alguna otra enfermedad rara similar a los de la fatiga crónica con síntomas de mucha pesadez, dolor muscular mareos, decaimiento, depresión, irritabilidad es muy posible que tengas el virus de Epstein-Barr.

Fue un virus que se descubrió en los años 80, no sé porqué cayó en desgracia, ya no se habla más de él. Si sufres de fatiga crónica, vete inmediatamente a que te hagan la prueba, a ver si tienes el virus.

De todos modos aunque no tengas el virus te recomiendo que leas el artículo anterior dónde hable de como en la Medicina Tradicional China hacemos las cinco diferenciaciones de:

¿Quién eres tú? ¿Qué es lo que tienes? ¿Dónde lo tienes? y ¿Porque te está afectando?

Que sepas, que indiferentemente sí sufres de este virus de acuerdo a la MTC está debido a una enfermedad del sistema inmune nosotros lo llamamos el Wei Qi. Es tu sistema inmune, a veces conocido como la camisa de hierro. Tiene la función de prevenir que agentes patógenos exógenos entren en el cuerpo. O patógenos exógenos auto-inducidos, que serían emociones negativas, patrones recurrentes de pensamiento, de auto sabotaje, culpa, miedos ,tanto como contra contaminación electromagnética.

Hay muchas personas que sufren de fatiga crónica debido a la contaminación electromagnética y no saben que son sensibles a este tipo de contaminación. Para todo esto te voy a compartir hoy un ejercicio bien hecho, que muy poquita gente sabe para qué sirve.

Esta rutina está específicamente diseñada para fallos del sistema inmunológico, en concreto relacionados con los fallos del sistema inmune. Es imprescindible encontrar la raíz del problema.

De acuerdo a la MTC, sí sufres de esto seguramente ha habido en tu vida una época de mucho estrés, un acontecimiento traumático que te tomo bajo de defensas físicas o emocionales. Cosas así que te sumen en una depresión, que después se deriva en fatiga crónica. Te recomiendo que primero consultes un medico alópata, luego vayas a un experto en Medicina Tradicional China.

Si quieres consulta con nosotros deja un comentario aquí abajo, o ponte en contacto con nosotros.

Y entre estos dos profesionales hagas lo que se llama la medicina complementaria qué es lo más inteligente. Qué compares los dos mundos diametralmente opuestos, que son el pensamiento oriental y el pensamiento occidental y entonces decidas tú qué es lo que quieres hacer.

Y ahora pasamos a activar los puntos de acupuntura. :

Debajo de la clavícula y antes de llegar al hombro hay una gran hendidura, allí están el punto 1 y 2 de pulmón, no hace falta que sea específico si estás en el 1 o estás en el 2 basta que hundas los dedos en esa zona y te hagas un masaje bastante vigoroso, en ese punto para despertar esa zona.

A esto le añadimos la respiración diafragmática si te centras mentalmente en lo que estás haciendo vas a activar bilateralmente estos puntos, te dolerá bastante.

Después vamos a activar el punto 21 de vesícula biliar. Lo encuentras entre la base del cuello, donde el cuello se encuentra con la espalda y la montañita del hombro, a medio camino entre los dos notarás una hendidura que al apretar te dolerá. Te vas a dar un automasaje con los cuatro dedos para despertar el punto.

Estos puntos conectan con el elemento metal que va a proteger, la camisa de hierro que controla el Wei Qi de la superficie del cuerpo, para que no se te enganchen los patógenos exógenos.

Para prevenir los patógenos endógenos vamos a trabajar con el elemento agua, que junto con el metal, van a fortalecer tu sistema inmune y disminuirá la fatiga crónica.

El punto 23 de vejiga lo encuentras pasando los dedos por los laterales del cuerpo donde termina el músculo de la espalda, y comienza la cadera, en el punto donde los dedos se paran. Llevamos las manos hacia atrás y clavamos todos los nudillos en la zona del riñón, recorriendo una parte amplia. Lo acompañamos con la respiración diafragmática, relajada y la atención dirigida hacia el proceso esto va a activar el sistema inmunológico relacionado con el elemento agua. Una vez activados estos puntos pasamos a hacer el ejercicio de Qi Gong.

Versión 1:

Relajamos los hombros y brazos permitiendo que caigan libremente (evitando usar la fuerza muscular) como un látigo sobre nuestro cuerpo, como si fuéramos a autoflagelarnos con los propios brazos. Ese movimiento de látigo hará que los brazos caigan de forma relajada y natural sobre el punto 23 de vejiga, balanceándose de lado, a lado. Se puede hacer más rápido, más lento, más riguroso esto hará que se caliente la zona del agua.

Con este ejercicio estimulamos sólo el elemento agua.

Versión 2:

Con el mismo movimiento suelto del ejercicio anterior subiremos a los puntos 1 y 2 de pulmón permitiendo que los brazos caigan y golpeen, vamos a darnos una palmadita sin embargo sin usar la fuerza muscular solamente la inercia del cuerpo al moverse. Este ejercicio es también muy efectivo para la artrosis.

Con este ejercicio estimulamos los elementos agua y metal.

Versión 3:

Vamos a subir un poquito más al punto 21 de vesícula biliar, el punto del trapecio, está a medio camino entre la base del cuello y la montañita del hombro. Lo ideal sería que mientras un brazo va hacia atrás y golpea la zona de la vejiga 23 de riñón, el otro brazo de forma relajada sube, cae y golpea por delante los puntos 1 y 2 de pulmón, o un poco más arriba al punto 21 de vesícula biliar.

Con este ejercicio estimulamos los elementos agua y madera.

Estos ejercicios tan sencillos estimulan el sistema inmunológico de una manera muy potente.

Lo ideal sería hacerlo tres veces al día, durante 9 minutos cada sesión. O como mínimo 2 veces al día mañana y noche, preferiblemente antes de irte a dormir o antes de cenar con el estomago vacío.

Si te ha gustado mi artículo te pido por favor que lo compartas por las redes sociales, le des a me gusta, te suscribas a mi canal de YouTube, a mi blog para que juntos podamos llegar a más gente compartiendo contenido de valor para que todos tengan la oportunidad de mejorar su calidad de vida de forma natural y gratuita.

Seguiré hablando sobre la fatiga crónica, en el próximo vídeo te voy a explicar meditaciones, respiraciones, estiramientos de meridianos y trucos muy importantes también para la fatiga crónica, así que estate atento.