

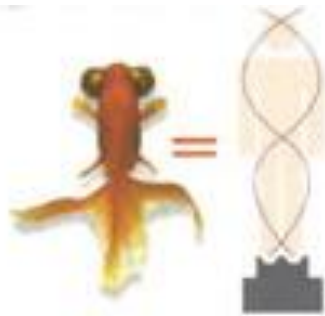
CHI MACHINE

Casi toda la enfermedad física una carencia de oxigenación celular. El movimiento crea la oxigenación y la eliminación de la toxicidad. La carencia del movimiento facilita la enfermedad debido a la sobrecarga de la toxicidad del cuerpo.

La idea de la necesidad de oxigenar el cuerpo a través de la realización de ejercicio fue del Dr. Shizuo Inoue, presidente de la asociación de la salud y del oxígeno en Japón. El Dr Inoue pasó las décadas investigando la relación entre los niveles del oxígeno en el cuerpo y la calidad de la salud humana. Realizando un estudio sobre los peces, se dio cuenta que estos se mantenían sanos, flexibles y enérgicos. El Dr. Inoue pensó que quizás la ondulación constante del cuerpo de los peces haga que la espina dorsal esté ejercitada y de tal modo oxigenada. ¿Cuál sería el efecto sobre la gente, se preguntó, si pudieran moverse como los peces?



Los ingenieros tomaron este concepto básico y diseñaron la máquina del chi. La figura del patrón ocho del movimiento físico que la máquina genera, con el esfuerzo mínimo del cuerpo humano, crea resultados máximos. "mejora el metabolismo básico del cuerpo, aumenta nuestra energía, agrega flexibilidad a nuestras vidas y mejora nuestra actitud. Puede también aumentar nuestro sentido del conocimiento, armonizando la conexión de cuerpo/mente" dijo el Dr. Inoue.



La máquina crea un movimiento que sea similar a la natación del golfish. Este movimiento oscilante maximiza el oxígeno en cada célula del cuerpo. Las formas tradicionales de ejercicio vigoroso CONSUMEN oxígeno vital, comprimen los discos intervertebrales, causando dolor, la tensión, la pérdida de energía y a veces lesión.

Beneficios del uso continuado de la Chi Machine:

- Libera tensión muscular y articular.
- Mejora la circulación sanguínea y linfática.
- Fortalece el sistema de armonización corporal.
- Flexibiliza la columna vertebral.
- Incrementa la oxigenación celular.
- Favorece la regeneración osteo-articular.

Como utilizar la máquina:

1. Ponga la máquina en un piso liso.
2. Tome abundante agua para ayudar al cuerpo a eliminar las toxinas a través del sistema linfático.
3. Acuéstese en el piso (no utilice una almohadilla), relaje y alinee su cuerpo con la máquina - vea la imagen - coloque sus tobillos sobre la máquina.
4. Cuando la máquina pare, MANTENGASE TUMBADO por lo menos 2-3 minutos y goce de los movimientos del "chi" a través de su cuerpo.
5. Después de algunos minutos, mueva suavemente su cuerpo de lado a lado, incorpórese lentamente.

Se aconseja comenzar con 5 minutos e ir aumentando gradualmente el tiempo hasta los 15 minutos diarios. 5 minutos es equivalente a 2 kilómetros de caminata. Excelente para personas que no pueden hacer ejercicio por edad o limitaciones físicas.

Cuando no utilizar la máquina del chi:

- Después de comer.
- Después de cirugía.
- Si usted tiene abierto o drenaje de heridas.
- Durante el primer trimestre del embarazo.
- Recuperación de un aborto.
- Si usted tiene marcapasos.
- En caso de duda consultar con un especialista.

