

**DESCRIPTIVO DE LAS
DISCIPLINAS
ABORDADAS EN LAS
JORNADAS
HOLISTICAS**

17 Y 18 DE MAYO 2014

**CENTRO ALBA &
CENTRO AKASHA99**

Filosofía ' Tao ... yin yang

Filosofía de tradición politeísta, la China posee una multitud de creencias y de filosofías. Sin duda el principio del Yin Yang es el más familiar. A veces llamado *Kun* y *Tian* o la Tierra y el Cielo, ilustra las dos fuerzas de la naturaleza. Se atribuye el asentamiento de este principio al Emperador legendario Fu Xi (III milenario - ~2850 - antes de nuestra era descubierto en la escritura del *Yi King* (obra maestra también divinadora ... opera como una llave de lectura cosmológica del Universo). De hecho es muy anterior a Confucius y a Lao Tseu, que entonces se inspiraron fuertemente para sentar las bases de su filosofía. Las fuerzas **Yin Yang** son totalmente interdependientes. Ellas no pueden existir una sin la otra, se engendran mutuamente. Sus fuerzas opuestas pero complementarias son los aspectos de una sola y misma realidad. Su equilibrio procede de una interacción armoniosa, y no de una lucha, dirigida por el Tao, que figura la cosmología entera del Taoísmo. Este movimiento es realizado por una energía, vital, universal, *el soplo del Universo: Qi*.

El Tao no se exprime con palabras, se siente. Se deduce su sentido por una actitud, y esta viene fortuitamente por la práctica. El Qi Gong contribuye a esta disposición concienciada y sutil. No se adhiere por la comprensión y la aceptación de un escrito hecho de reglas y de doctrinas, tales como las creencias convencionales, pero por una razón, una actitud, una manera de ver el mundo, una manera de vivir. **No solamente el Taoísmo es alegre de naturaleza, pero mete en valor la fuerza y la debilidad como fundamento de la no violencia.** Una de las nociones predominantes de su filosofía es **el Wou Wei en relación con la doctrina del no-actuar, de la no-acción que muchos confunden con el dejar-hacer, la indiferencia.** Pues el Taoísmo no predica la pasividad pero el entrego total de los seres en la vida, siempre por tanto respetando su integridad, sus recursos y su realidad respetiva, a través del no-ingerirse y el dejar-hacer. La ley primordial del Tao rige el universo entero. Esta pasa por la cooperación natural con las leyes cósmicas. Y para que el Hombre esté al tanto del desarrollo de sus potencialidades contribuyendo al mantenimiento de este equilibrio, necesita de conformarse a ella. El reino animal y vegetal, de instinto, lo hacen plegándose a ella: solo el Hombre, eligiendo, decide mantenerla o destruirla. Las dos grandes fuerzas del Universo: el Yin y el Yan, son sanadoras o prejuiciosas según como mantenemos en nosotros su equilibrio o que le destruimos.

El enseñamiento del Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu, la Medicina China Tradicional MTC, (...) están impregnado de esta tradición antigua y universal. **El pensamiento Yin Yang y su concepto, la comprensión del Taoísmo y del Yi King son conocimientos fundamentales, necesarios para la aplicación de estas prácticas y Terapéuticas.** Su filosofía es el fundamento de la cultura china, o sea del pensamiento oriental en general. Ella es la base misma de múltiples campos y dominios diversos, influyendo, en su historia, los hábitos, las tradiciones, el arte, los artes marciales, la relación humana, la medicina (moderna, tradicional china y natural), las religiones y las filosofías (budista, confucionista, (...), las supersticiones, los ritos y ceremoniales, etc.

Medicina Tradicional China MTC

El origen de la Medicina Tradicional China (MTC) proviene de la antigüedad. La primera gran obra literaria, el *Huang Di Nei Jing* existe desde más de tres mil años. **En China, es una medicina oficial y cursada en la Universidad. Medicina moderna y medicina tradicional funcionan de manera complementaria. La MTC es una medicina preventiva, natural y global.** Gracias a su riqueza experiencia, su estricta lógica teórica, es la única medicina tradicional que este todavía tan actual y tan viva; hoy en día cura una persona sobre diez en el mundo. La MTC no se interesa solamente a las enfermedades pero sobre todo al enfermo. De hecho, la enfermedad en si no existe, ella es un desvío carencial de la salud. Si una persona está en buena salud, que la mantiene y la desarrolla - alimentarse bien, dormir bien, respirar bien y hacer Qi Gong, todo con placer « la sonrisa interior » - no cae enferma. De este modo, estas nociones de equilibrio energético y de globalidad no son únicamente destinadas a la curación pero obviamente a su ética también.

Masajes chinos AnMo TuiNa

Al principio de la historia humana los masajes fueron **las primeras terapias intuitivas y útiles para el hombre;** cual sea su cultura. El masaje chino es una forma de tratamiento de la Medicina China (MTC) con dos grandes estilos de masajes conocidos con el nombre de **AnMo y TuiNa. El AnMo corresponde al masaje general** (relaja, elimina el cansancio, previene las enfermedades, frena el envejecimiento, hace placer, también dinamiza (revitaliza), es circulatorio y destensa el cuerpo, etc.). **El TuiNa corresponde al masaje terapéutico que se hace a partir de un diagnostico** (es el único de todos los masajes existentes que dispone de un método de diagnostico). La noción del Qi (Chi... energía) está al centro de su práctica, actuando **con técnicas de presión diversas a partir de los meridianos y de los puntos de acupuntura** (Dian Xue... acupuntura). Los masajes chinos actúan también al nivel muscular y óseo articular, mejorando la circulación sanguínea y linfática. El masaje chino se trabaja también sobre si mismo con **auto-masajes.** Es un Qi Gong 'táctil' cuya finalidad es de equilibrar las energías yin yang, y hacer circular el Qi (energía) y la sangre.

Qi Gong (Chi Kung)

El Qi Gong (Chi Kung) – **Trabajo, dominio o control de la energía** – es « la » disciplina china por excelencia. Esta practicada **con el pensamiento, el cuerpo y la respiración;** adecuados y empleando movimientos simples, lentos, dulces y naturales « observo, reproduzco y resiento ». **El Qi Gong es una aplicación de la Medicina Tradicional China (MTCH), basándose sobre los puntos de acupuntura, teniendo virtudes terapéuticas y de bienestar desde hace mas de 5000 años. Su práctica regular acentúa la energía vital Zhen Qi que nos mantiene en buena salud y mejora nuestro equilibrio interior.** Existe miles de ejercicios, formas y encadenamientos codificados 'Taos' de estilos diferentes: *populares, terapéuticos, meditativos, marciales, duros, etc.*

Meditación

Empleamos dos tipos de meditación: **la Meditación budista** ‘cantada’ que hacemos en nuestros Seminarios de Qi Gong Chamánico, y **la Meditación taoísta** - usada de manera referencial - que practicamos cada vez que empezamos una clase de Qi Gong y de Tai Ji (incluso de Kung-Fu). La Meditación taoísta utiliza movimientos suaves, lentos, atentos, centrados sobre sí mismo, con una respiración natural ‘desatada’. La Meditación permite « **cultivar el vacío** » y **alimentar « la sonrisa interior »** produce una actitud y un sentimiento relajado y placentero que asienta una disposición adecuado, esencial ‘**original**’ para iniciar cualquier trabajo de energía (Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu, masajes chinos, Acupuntura, etc.), creando una tranquilidad ‘una paz’ necesaria para **su equilibrio físico, mental y emocional**.

Tai Ji (Tai Chi)

El Tai Ji es un arte marcial, un estilo de Kung-Fu interno. Sus movimientos ritualizan técnicas de autodefensa, estos son enlazados, suaves, ligeros, dulces y armoniosos “**se toma conciencia de cada pequeño gesto e instante recorrido**”. El Tai Ji desarrolla el sentido del equilibrio global del cuerpo de manera natural, físico, mental y sutil. Permite una **mayor capacidad y sincronización gestual, una consciencia más dispuesta (elevada) y un intelecto mas despejado**. La práctica cotidiana del Tai Ji regula, consolida y fortalece la energía vital. Existen varios estilos y formas de Tai Ji, con y sin armas (sin.., el **Tai Ji Quan**) y con armas : la espada (**Tai Ji Jien**), el sable (**Tai Ji Dao**), el abanico (**Tai Ji Shan**), el bastón (**Tai Ji Mu Tou**), etc. No cabe duda que el Tai Ji representa la mejor ilustración del Yin Yang (filosofía).

Kung-Fu

El Kung-Fu coge su raíz en la civilización china, forma parte de los Qi Gong externos (Wai Jia). **Es la madre de los artes marciales** « Todos los artes marciales bajo el cielo vienen de Shaolin » cita el Jian Hu Ji (dinastía Qing 1644-1911). Sus técnicas son las más diversificadas de todas las disciplinas marciales (formas ‘Taos’, y con armas, (...)). La mayoría de los artes marciales procede del Kung Fu, **está basado en movimientos entrelazados característicos de animales y de los elementos naturales**. En el mundo, se dice que existen ~7000 estilos populares. El Kung Fu significa « **el camino del hombre** » es una disciplina de vida por sus aspectos referenciales **filosóficos** (equilibrio yin yang y transmisión de entendimientos, valores), **orgánicos** (comunidad, ritos y convivencia) y **salud** (realización cuerpo/mente). El Kung Fu es una de esos medios que permiten **la realización del individuo**. Kung Fu evoca inicialmente **un trabajo perfecto en su proceso**, para cualquier dominio. Es un término genérico. Al emplearlo solo se asocia a sí mismo y de hecho hacer Kung Fu es lograr lo mejor con sí mismo; sin duda es lo más difícil pero también lo más enriquecedor.

Jin Shin Jyutsu es un antiguo arte japonés para la armonización y equilibrio de la energía vital que alimenta a las células.

Su aplicación en tu día a día te permite mejorar tu vida a todos los niveles. Si los caminos energéticos están libres de bloqueos, nuestra salud física, mental y emocional está bien, con el Jin Shin Jyutsu, la puedes recuperar o seguir manteniéndola, ayudándote a **tí mismo-a y a los que te rodean**.

Deeksha es una transferencia de energía que funciona a través **de la creación de un cambio neurobiológico en el cerebro que despierta los centros energéticos del cuerpo llamados chakras**. Este proceso produce una modificación de conciencia cuya finalidad es la liberación del sufrimiento creado por la mente. Además, equilibra las energías naturales de sanación y afina el cerebro con los campos de unidad poniendo fin a la ilusión de separación aparente. **Una vez iniciado, es un proceso gradual de despertar que nos lleva a un estado constante de Unidad, Paz Interior y Bienestar**.

CENTRO AKASHA99 . C/ San José 99 . 46837 Quatretonda (Valencia)



Escuela del Roble

CENTRO ALBA
Salud natural &
Socio-pedagógico

☎ **629 36 82 36**

Español . Français

☎ **677 83 43 82**

English . Deutsch



Centro Alba

centro-alba@hotmail.com

www.centro-alba.com



Salud Natural

ACADEMIA
CHUAN-SHUI



功夫拳术

氣功拳术