



Centro Alba
Salud Natural & Socio-pedagógico



Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

Hypatia . associacioculturalhypatia@yahoo.es

colabora con el **Centro Alba**

www.centro-alba.com centro-alba@hotmail.com

(Programa Anim'Arte).

TALLER VIVENCIAL - QI GONG, - MEDICINA CHINA - FITOTERAPIA'.



DOMINGO 27 DE ABRIL . 10h a 18h

Centro Social de Marchuquera (*) La Ermita) . GANDIA (Valencia)

APORTACIÓN: la buena voluntad de cad@ un@ 😊

INFORMACIÓN Y CONTACTO: 629 36 82 36

Qi Gong (Chi Kung)

EQUILIBRIO 'mente/cuerpo/emoción' . El Qi Gong es 'la gimnasia de la larga vida' o Trabajo, dominio, control de la energía, practicada con el pensamiento, el cuerpo y la respiración; adecuados, y empleando gestuales simples, lentos, dulces y naturales. Entre ambos ejercicios, también la **Meditación Taoísta** que permite « cultivar el vacío » y « la sonrisa interior » en un sentimiento placentero de paz y armonía, con movimientos suaves, atentos, centrados sobre si-mismo.

CONTENIDO:

. **Meditación taoísta** . noción del vacío (actitud desatada), posición tradicional, respiración natural, relajación mental . Sensación sutil de relajación con sus diferentes aclaraciones meditativas y tomas de conciencia del 'momento presente'. La circulación micro-cósmica (puntos energéticos del DM y RM (meridianos maravillosos), las 5 respiraciones del Qi Gong (natural, inversa, sostenida, tremulada, explosiva); (...).

. **Ejercicios tradicionales de Qi Gong** . los 9 movimientos comunes y sus variantes (jugar el harpa - empujar el universo o trenzar el trigo - empujar la montaña - jugar con el balón de Tai Ji - entre Cielo y Tierra – el pájaro blanco despliega sus alas (y la grulla blanca despliega sus alas) – atravesar el universo – los anillos cósmicos o energéticos – el árbol), (...).

. **Ba Duan Jin "los 8 movimientos de seda" del Templo de Shaolin (Henan) R.P.China** forma autentica procedente del famoso Templo de Shaolin conocido por sus monjes budista precursores de las artes marciales. Este Qi Gong tiene virtudes terapéuticas de prevención para mantenerse en buena salud y para la larga vida. El Qi Gong afecta las 5 dimensiones humanas 'equilibra cuerpo/mentales/respiración'; virtud: **1**). Física (sistema óseo-articular, neuromuscular y cardiovascular). **2**). Flexibilidad (relatividad mental y elasticidad corporal). **3**). Emocional (quietud y descarga emotiva). **4**). Convivencia (relación simbólica con uno mismo, los demás y la naturaleza). **5**). Espiritual (intuición y sensación, nivel extasiado); (...).



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 - bien.., alimentarse, dormir, respirar 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.

Formas usuales de Disciplinas y Tratamientos en MTC:

. **Acupuntura , Masaje chino An Mo Tuina . Qi Gong (Meditación, TaiJi (TaiChi), Kung-Fu., Farmacopea, Tao del Arte de amar, (...).**

FITOTERAPIA

La Fitoterapia forma parte de la Medicina natural. Antiguamente los que conocían las virtudes de las plantas, pasaban fácilmente por ser brujos o magos, detenían secretos potentes aunados a la vida y a la muerte. El *si fu* (China) o *Druida* (Europa), entre otros *chamanes y brujos, (...)* fueron los primeros eruditos que estudiaron esta medicina natural, al inicio de los primeros poblados sedentarios hace más de diez mil años **pero la utilización de las plantas son aun más remotas ya cuando los hombres eran nómadas y que se alimentaban de hierbas, sin duda conocían las cualidades de muchas de ellas necesarias para su supervivencia.**

El conocimiento de las plantas es primordial para conseguir resultados de curación simple y eficaz, con empleos sencillos .., **infusiones, decocciones, el uso de aceites esenciales (aromaterapia), jarabes, tinturas, cremas, lociones, cataplasmas, ungüentos, galénicas y preparados diversos;** además fácil de elaboración. La variedad y cantidad de plantas con propiedades terapéuticas es asombrosa. **Se estima que aproximadamente 70'000 variedades de plantas.** La medicina herborista occidental sigue empleando ~ un millar de plantas originarias de todos los continentes.

CONTENIDO:

. FITOTERAPIA:

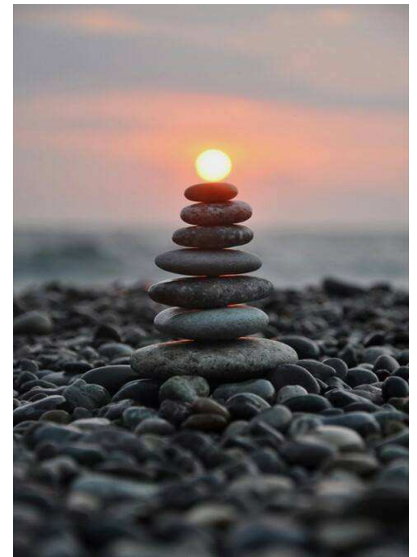
- . las plantas medicinales que debes conocer 'Historia y leyendas'
- . Abordaremos conocimientos en general y aprendizajes específicos de plantas usuales e importantes, y sus virtudes terapéuticas.

. DIETETICA CHINA

- . Teoría 'panel de las relaciones MTC ... ying, yang, frio, calor, etc.
- . Las 15 Reglas de oro de la Dietética china, (...).

. MEDICINA TRADITIONAL CHINA MTC

- . Descripción de los diferentes Tratamientos . Los Ciclos . Tablado de los 5 elementos (correlación con la naturaleza). * abordaremos aspectos filosóficos del Tao.



(*) Para tod@s l@s que quieran salir desde Gandía junt@s, te esperamos entre 09h15/30 en el Parking de los Juzgados. Necesitamos estar a las 09h45 en el Centro Social. Para l@s que desean ir directamente, coger la carretera CV-675 sobre una distancia de ~4 km y girar a la izquierda donde pone 'La Ermita' hasta llegar al Centro Social (está frente de la Iglesia-Ermita, si a caso preguntar en los bares que están a proximidad, ellos saben 😊)

Maestro Joaquín Fernández,

es fundador del Centro Alba, de la Academia Chuan Shu internacional y del método Educación Concientización por los Pares MCECP. Titulado de:

- . Medicina Tradicional China MTC de la Escuela internacional Shao Yang, Acupuntura, Masaje chino AnMo TuiNa; Universidad L.E.Sichuan, Cheng Du y Tian Jin, R.P.China.
- . Fitoterapia de la Escuela Lionesa de Plantas Medicinales ELPM, Francia.
- . Instructor internacional de Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu de la Federación Suiza FSKB&AM y Atestado federal J+S (Brevet Jeunesse & Sport); Suiza, y de la Escuela de Estado Pan Gu Wushu (hermanados desde 2002), R.P.China.
- . Formador socio-pedagógico (Formador de Formadores), Coach'Intrafamiliar.
- . Trabajador social 'Animador Sociocultural y Asistente social' (HES EESP), Suiza y Grado Académico Español (EEES - Bachelor) . España, (...).

