



Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

Quitarse el estrés y la fatiga.
Reencontrar el ánimo y el
bienestar en la vida.

Talleres del Alba

« dar sentido a la existencia por la esencia »

QI GONG . TAI JI KUNG-FU

Sábado y Domingo
12 de mayo . 09 de junio

Parque y Hotel Villa Gadea ~ Altea

Programa: Sábado de 8h00 à 13h00

(*medio Taller : 08-10h30 o de 10h30-13h)

➤ 08h a 10h30: QI GONG y TAI JI

. Meditación . Automasaje *Dian Xue* . Ba Duan Jin "Los ochos movimientos de seda" del Templo de Shaolin . Tai Ji Quan 'estilo yang' los 120 movimientos . Las 4 Bases referenciales Chuan-Shu (geométrica y técnica) (1era raíz., 2da y 3era)
. Enfoque filosófico y Medicina China MTCH, (...).

➤ 10h30 a 13h: KUNG-FU

. Formas 'Taos' con técnicas tradicionales del norte y sur de la China.
. Manipulación del bastón . Defensa personal (marcial), (...).

Inversión: 25.— € (medio Taller) . 40.— € para un Taller (completo)
70.— € para dos Talleres (dos Talleres completos)

♥ **Oferta** ~ precio reducido ~ para Parejas



Lugar: Parque y Hotel Villa Gadea
Partida Villa Gadea . 03590 Altea

www.hotel-villa-gadea.com

N-332 - acceso: parking público,
Autobús y Ferrocarril 'l'Olla'

Organización: Información y suscripción, a los Teléfonos: ♦ 629 36 82 36 *Joaquín* (español, français)
♦ 677 834 382, *Gaby* (english, deutsch) ♦ 637 591 035, *Rita* (nederlands) o al correo: centro-alba@hotmail.com
Centro Alba . Partida Villa Gadea . 03590 ALTEA (Alicante) . www.centro-alba.com

El curso va dirigido: a toda persona de todo nivel y toda edad que tiene una sensibilidad a la energética, a las medicinas naturales y al gestual, deseando iniciarse y/o desarrollarse en estas disciplinas.

Práctica: haremos movimientos simples, lentos, suaves, naturales y armoniosos con ejercicios de respiración, de visualización interna y externa y de meditación "observo, reproduzco y resiento".

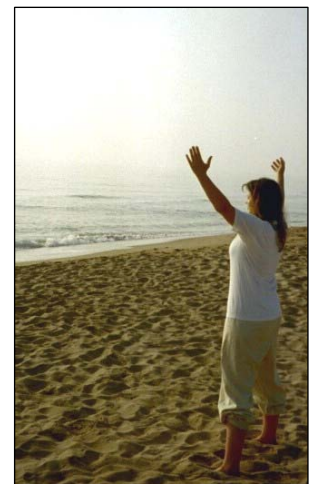
Teoría: charlaremos sobre la Medicina Tradicional China MTCH, los masajes AnMo/TuiNa (y la acupuntura), la Dietética china, y sobre la filosofía oriental (Taoísmo).

Pedagogía: Los cursos se realizan de manera participativa e interactiva - Método Chuan-Shu de Educación Concienciación por los Pares MCECP. Se proporcionan soportes didácticos para cada modulo de enseñanza.

Qi Gong (Chi Kung) '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.

Tai Ji (Tai Chi) son movimientos que ritualizan técnicas de autodefensa, estos son enlazados, suaves, ligeros, dulces y armoniosos "se toma conciencia de cada pequeño gesto e instante recorrido", desarrolla el sentido del equilibrio global del cuerpo de manera natural, física, mental y sutil, permite una mayor sincronización gestual, una consciencia más dispuesta (elevada) y un intelecto mas despejado. Su práctica cotidiana regular, consolida y fortalece la energía vital (capacidad inmunitaria).

Kung-Fu (Wushu) basado en gestuales de animales y de los elementos naturales. En el mundo, existen más de 7000 estilos. El Kung-Fu significa « el camino del hombre », es un arte marcial con técnicas de defensa personal. Evoca inicialmente un trabajo perfecto en su proceso para cualquier dominio, es una disciplina de vida por sus aspectos referenciales filosóficos (equilibrio *yin yang* y transmisión de entendimientos, conducta social, valores), orgánicos (comunidad, ritos y convivencia) y salud (realización cuerpo/mente).



Qi Gong

Meditación taoísta disponerse en una actitud de plena relajación « cultivar el vacío » y « la sonrisa interior » en un sentimiento placentero de paz y armonía, con movimientos suaves, lentos, atentos, centrados sobre si-mismo, con una respiración natural 'desatada':

- ✚ La noción del vacío: posición tradicional, respiración natural, relajación mental.
- ✚ La sensación sutil de relajación con sus diferentes aclaraciones meditativas con la toma de conciencia de lo gestual " el momento presente ".
- ✚ La circulación microcósmica (puntos energéticos del DM y RM (meridianos maravillosos).
- ✚ Las 5 respiraciones del Qi Gong (natural, inversa, sostenida, en contracción, explosiva); (...).

Ejercicios tradicionales de Qi Gong Son 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); (...).

Masajes Chino AnMo/TuiNa "Acciones" para tratamientos en AnMo (masaje general, revitalizantes...) y en TuiNa (masajes terapéuticos...) a partir del diagnóstico de la Medicina Tradicional China (MTCH).

- ✚ Los auto-masajes (~55 ejercicios) con descripciones de los puntos/zonas de acupresura (prevención/curación).

Ba Duan Jin " los 8 movimientos de seda " del Templo de Shaolin (Henan) R.P.China

Se conocen varias formas del Ba Duan Jin, muy similares, y extendidas de manera popular tanto al sur que al norte de China. Este Ba Duan Jin es 'auténtico' procedente del famoso Templo de Shaolin conocido por sus monjes budista precursores de las artes marciales. Los monjes me enseñaron a esta forma en 1992, la practican todos los días, mañanas y noches, asimismo erigieron una estatua en su Templo para cada uno de estos movimientos. 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":

- ✚ 1). La física (sistema óseo-articular y cardiovascular).
- ✚ 2). La flexibilidad (relatividad mental y elasticidad corporal).
- ✚ 3). La emocional (quietud y descarga emotiva).
- ✚ 4). La convivencia (relación simbólica con uno mismo, los demás y la naturaleza).
- ✚ 5). La espiritual (intuición y sensación, nivel extasiado); (...).



Para la Medicina Tradicional China MTCH, el Ba Duan Jin es una forma de tratamiento terapéutico. Cada uno de estos movimientos posee facultades de curación relacionados a los órganos del cuerpo (hígado, corazón, bazo, pulmón y riñón), es especialmente potente para combatir la tensión y el cansancio - que permite reducir las enfermedades físicas, cardiovasculares, óseo-articulares y neuromusculares, y mentales como la ansiedad y otras patologías vinculadas al miedo y a la animosidad. Su práctica regular permite consolidar la capacidad inmunitaria (Zhen Qi).

Tai Ji



Tai Ji Quan Son los 120 movimientos del estilo *yang* (en 3 partes...1ª, 2ª y 3ª raíz), procede de la Escuela de estado del *Pan Gu WuShu* (Hebei) R.P.China (hermanados desde 2002).

- ✚ Las 3 bases referenciales: **1).** Espacio (relación con el entorno), **2).** Geometría (posiciones...eje central), **3).** Sincronización (gestual enlazada y coordinada).
- ✚ Método de aprendizaje *Chuan-Shu 'MCECP'* (concepto pedagógico).
- ✚ Las 5 fases de asimilación: **1).** esqueleto del tao (observación/memorización), **2).** técnica, **3).** visualización (interna/externa-aplicación marcial), **4).** Adaptación (lento/rápido-suave/fuerte), **5).** Armonización (vibración).
- ✚ Filosofía... precepto *yin yang*. relacionado con la vida cotidiana.

Kung-Fu



Kung-Fu Chuan-Shu 'concepto de estilos' son varias formas con técnicas tradicionales del norte y sur de la China. También comprende la manipulación del bastón y la Defensa personal (marcial):

- ✚ Las 5x5 bases: **1).** 5x posiciones. **2).** 5x técnicas de mano. **3).** 5x técnicas de pie. **4).** 5x bloqueos. **5).** Desplazamientos.
- ✚ Formas (Taos): el Wu Bu Quan (encadenamiento académico de Wushu), el Ba Ji Quan (1era forma del Pan Gu Wushu (Hebei) . el Tong Bei Quan Tao (estilo del Templo de Shaolin (Henan) . el Mi Tsu I Pai (estilo del Sichuan).
- ✚ Reglas, códigos de honor..., desarrollo socio-pedagógico (concepto orgánico)
- ✚ Tao y manipulación del Bastón (Mu Tou) * **hay que coger su propio bastón.**
- ✚ Defensa personal - Jeet Kun Do y Ba Ji Quan - aplicación practica con técnicas de estrangulamiento, llaves, inmovilizaciones, etc. Uso de la fuerza, la rapidez, de la determinación (puntos vitales *Dian Shu*).

Maestro *sifu* Joaquín Fernández *Fei Ji Long*

✚ es fundador de la **Academia Chuan Shu** internacional y del método **Educación Concientización por los Pares MCECP. Diplomado**, de:

✚ **Medicina Tradicional China MTC** de la Escuela internacional Shao Yang, Acupuntura, Masajes chinos AnMo TuiNa, Qi Gong; Universidad L.E.Sichuan Cheng Du y Tian Jin, **R.P.China**



Fitoterapia, Herbolaria y Aromaterapia de la Escuela Lionesa de Plantas Medicinales ELPM, **Francia**

Instructor internacional de Qi Gong (Chi Kung), **Tai Ji** (Tai Chi), **Kung-Fu** (Wushu) de la Federación Suiza de Kick Boxing y Artes Marciales FSKB&AM, atestado federal J+S (*Brevet Jeunesse & Sport*); **Suiza**, y de la Escuela de estad Pan Gu Wushu (**hermanados desde 2002**), **R.P.China.**

Formador socio-pedagógico (Formador de Formadores), **Animador Socio-cultural, Asistente social** HES EESP (Altos Estudios Especializados), **Suiza**

