

✚ Armonía

✚ Vitalidad

✚ Energía

✚ Compartir

✚ Serenidad

**Para entidades privadas y publicas :**

- Centros docentes.
- Institutos y Universidades.
- Asociaciones Corporaciones y grupos socioculturales.
- Ayuntamientos.
- Centros y Clínicas de salud.
- Instituciones socio-pedagógicas y socioeducativas.
- Hoteles.
- Centros de deportes y de bienestar. (...).



Liberarse del estrés  
y de la fatiga  
Reencontrar el ánimo  
de vida en el cotidiano

Despertar  
Consciencias,  
gestión de la  
violencia  
y dinamización  
comunitaria

Fomento de la cultura  
del Bienestar y de la  
Medicina Natural



# Salud Natural

*" dar sentido a la existencia por la esencia"*

**Curso(s) completo y combinado(s)**

Qi Gong

Tai Ji

Kung Fu

Autodefensa

Fitoterapia

Acupuntura

Masajes chinos

**Sumario**

- ✚ Datos del profesorado participante
- ✚ Denominación del curso(s) completo y combinado(s)
- ✚ Observaciones o consideraciones que se quieren hacer constar
- ✚ Reflexión específica a la mujer
- ✚ Breve introducción al contenido del programa
- ✚ El curso esta dirigido a que usuarios
- ✚ Programa del curso/bloques temáticos
- ✚ Descripción de la actividad
- ✚ Objetivos previstos
- ✚ Metodología
- ✚ Actuaciones concretas
- ✚ Efectos esperados con el desarrollo del curso
- ✚ Temporada - número de horas
- ✚ - distribución horaria propuesta
- ✚ Presupuesto
- ✚ Instalaciones y medios materiales necesarios



## DATOS DEL PROFESORADO PARTICIPANTE

✚ **Nombre y apellidos: Joaquín Fernández Fernández**  
✚ **NIF: 48759731F**  
✚ **Categoría profesional: Formador / animador social**  
✚ **Teléfono: 629 36 82 36**  
✚ **E-mail: fernandez\_joaquin@msn.com**  
✚ **Lugar de procedencia: Alfaz del Pi (Alicante)**

**Joaquín Fernández.** Formador socio-pedagógico, Animador sociocultural y Asistente social HES EESP, en Suiza. Fundador de la Academia Chuan Shu internacional y del método Educación *Concienciación* 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, en R.P.China. Fitoterapia/herboristería de la Escuela Lionesa de Plantas Medicinales ELPM, en Francia. Instructor de Qi Gong, Tai Ji, Kung Fu 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 estado Pan Gu Wushu (hermanados desde 2002) en Republica Popular de China.

(\*) CV detallado en anexo

## DENOMINACIÓN DEL CURSO(S) COMPLETO Y COMBINADO(S)

**Salud Natural "dar sentido a la existencia por la esencia".**

*" Tai Ji y Qi Gong., una vía de bienestar y de armonía al cotidiano "*

*" Kung-Fu y Autodefensa., gestión de la violencia y conducta social"*

*" Medicina china y el uso de los masajes AnMo TuiNa para una auto-salud natural familiar ".*

## OBSERVACIONES O CONSIDERACIONES QUE SE QUIEREN HACER CONSTAR

Todos estamos metidos en una "espiral.., madriguera", afectados por las consecuencias de nuestra sociedad. Igualmente podemos iluminar el mundo con nuestros pensamientos y actos embriagadores que padecemos de ser unos auténticos 'discapacitados de la violencia'. **Estamos entrelazados los unos a los otros** como un inmenso 'mándala', todo nos une y nos desune según lo que hacemos de nuestras vidas y del entorno natural.

La vida es energía de donde emanan nuestras aspiraciones, realizaciones personales y utopías - fuente de nuestra pasión creativa - se traduce de múltiples maneras. **La violencia es una forma de expresión 'vital' inadaptada que necesitamos sublimar a partir de ritualidades.** Este proceso permite una verdadera "gestión de la violencia" para alcanzar una serenidad y un equilibrio idóneo entre cuerpo (físico), mente (intelecto), emoción (sentimiento), hábito sociocultural (y simbólico) y espiritual.

La violencia esta presente en cualquier hábito relacional tanto al nivel de la familia 'humana' – sobre todo intrafamiliar - que en la familia 'social'. Según sus efectos y maltratos nos sentimos afligidos en nuestro desarrollo propio y comunitario. Entramos en una 'espiral' agobiadora donde el distrés (estrés negativo) instala una sistémica existencial nefasta que, entrambas causantes y mas relacionadas a los mecanismos mercantiles, **estimula nuestra pérdida de ánimo y de soberanía de la salud y de nuestra conducta psicosocial.**

Estas dolencias y malestares, usuales, son importantes de comprender para mejor identificar nuestras necesidades. Pueden ser arrebatados con dispositivos **socio-pedagógicos y disciplinas de auto-salud a carácter educativo, preventivo e interactivo, que invitan a sistémicas y practicas naturales;** distintivos de la familia 'comunitaria' y de la experimentación del cambio.

*"dar sentido a la existencia por la esencia"*

## REFLEXIÓN ESPECIFICA A LA MUJER

**En estos contextos, el rol de la mujer es crucial.** De manera general, ella mas que el hombre tiene una mayor sensibilidad para las disciplinas 'energéticas...sutiles' donde se reúnen sensaciones e intuiciones propias a su facultad maternal (*yin*). También, desde siempre la mujer ha contribuido a la autorregulación de la violencia domestica gestionando pautas elementales, a través de confrontaciones, consensos y afectos, para asentar relaciones mas armónicas en la familia humana y social. La mujer tiene 'ese' potencial particular para tales desarrollos, debidamente, valorados en su historia, en la realidad social y acerca de la evolución del mundo. Por consecuente la mujer es vanguardista de una sociedad progresista que invita al bienestar y a la salud natural.

## BREVE INTRODUCCIÓN AL CONTENIDO DEL PROGRAMA

Gozamos de multitudinarias facetas multiculturales con un hermoso clima y una bella naturaleza, dispuestos a la convivencia. Son componentes y géneros que se mezclan armoniosamente con posibilidades de intercambios. La **Salud Natural** “*dar sentido a la existencia por la esencia*” con el uso del **Qi Gong, el Tai Ji, el Kung-Fu, la Autodefensa y los Masajes chinos AnMo Tui Na**, se presta perfectamente a estos propósitos permitiendo un equilibrio y una armonía que privilegia una relación placentera con si-mismo/a, entrambo/as y el medio ambiente natural.

Como punto de partida, estas estrategias aportan **recursos dirigidos al mantenimiento de la salud siguiendo criterios de prevención y favoreciendo e impulsando conductas sociales de auto promoción de la salud**. Es idónea para la curación de las enfermedades más comunes (catarros, eczemas, problemas gástricos, etc.) y crónicas (correlacionadas con estilos de vida en los que el cansancio, el estrés, el consumo de estimulantes, la falta de ejercicio físico, etc.) donde la medicina moderna no encuentran siempre resultados óptimos.

De hecho, el uso regular de estas practicas ritualiza un proceso socio-pedagógico, deportivo y terapéutico particularmente útil y necesario para responder a los malestares de distrés que vivimos cotidianamente, responsables de la mayoría de nuestras dolencias, algunas de ellas de carácter psicossomático. Asimismo, favorecen la capacidad de compartir y una libre expresión mutua para todo/as y entre todo/as, **desarrollan la acción comunitaria socio-educativa y sociocultural y fomentan un mayor bienestar y facultades de auto-salud**.

## EL CURSO ESTA DIRIGIDO A QUE USUARIOS

Los Talleres de Salud Natural “*dar sentido a la existencia por la esencia*” están dirigidos para todo tipo de población, de toda edad, cultura, etnia y genero.

**Según el programa concertado y a partir de los objetivos previos establecidos se escoge(n) la(s) disciplina(s).**

El enseñamiento plantea varios enfoques distintos – debidamente relacionados a la disciplina respectiva - pero interrelacionados que necesitan idealmente ser contemplados plenamente en su totalidad e idóneamente a corto plazo para inducir una comprensión global del curso. Se entiende que interesa aquellos(as) que quieran o necesitan:

- **conocer estas bonitas disciplinas milenarias con objeto de iniciación para guardar técnicas útiles y usuales.**
- **instruirse en un plan académico de formación y adquirir un nivel apreciable de (futuro) Instructor / animador / terapeuta.**
- **Realizarse como actores del cambio social y salud con perspectivas socio-pedagógicas, socio-educativas y de dinamización comunitaria para la mejora de su conducta personal y social.**
- **Disponer de una practica de salud - socio-terapéutica - para paliar de manera preventiva y/o curativa sus dolencias psicológicas, psicosociales y psicossomáticas.**

Ambas perspectivas son totalmente independientes las unas con las otras y pueden perfectamente combinarse – se puede utilizar una disciplina como varias según la finalidad del curso - **es importante conciliar placer y necesidad para conseguir una real transformación permitiendo un mayor crecimiento personal.**

## PROGRAMA DEL CURSO/BLOQUES TEMÁTICOS

**Qi Gong Meditación taoísta** Asentarse 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 (actitud desatada): posición ideal, tradicional, respiración natural, relajación mental.
- ✚ La sensación sutil de relajación con sus diferentes aclaraciones meditativas con la toma de conciencia de lo gestual (momento presente),
- ✚ La circulación microcósmica (puntos energéticos esenciales 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); (...).

## **Ba Duan Jin “ los 8 movimientos de seda ”**

Es un *Qi Gong* original del Templo de Shaolin (Henan) R.P.China El Ba Duan Jin tiene virtudes terapéuticas de prevención para las dolencias y la larga vida, compone las 5 dimensiones humanas “equilibrio cuerpo/mente/respiración” con:

✚ **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); (...).

**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 y de transmisión *Chuan Shu MCECP* para si-mismo y sus pares (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 Chuan-Shu ‘concepto de estilos’** son varias formas con técnicas tradicionales del norte y sur de la China. También se incluye la manipulación del bastón y un apartado de la Defensa personal (marcial):

- ✚ Las 5x5 bases: 1). 5x posiciones. 2). 5x técnicas de mano. 3). 5x técnicas de pié. 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). Trabajo en grupos diferentes según el nivel y su elección de la forma impartida.
- ✚ Forma (Tao) y manipulación del Bastón (Mu Tou).

**Autodefensa para mujeres** - especifica - método J&S, Suiza - completada de la defensa personal en Kung-Fu - Trabajo psicopedagógico sobre los límites, las actitudes útiles a la no-violencia, sobre la in/seguridad y la confianza en si-misma (capacidad en decir ‘NO’) la auto-estima, (...). La 5 bases J&S técnicas de asentamiento ‘útil y eficaz’:

- ✚ Estabilidad y movilidad (conciliar movimiento y eficacia de acción).
- ✚ Distancia (espacios apropiado cara al adversario..., zona de protección, vital e íntima).
- ✚ Técnicas de confrontación visual (comportamiento adecuado, estrategias)
- ✚ Golpes efectivos (técnicas marciales - trabajo sobre la rapidez, el estímulo, la fuerza interior y exterior).
- ✚ Espantar e intimidación (verbal, gestual y corporal).

Charlas reflexivas con análisis de prácticas y situaciones y dinámicas de simulación, (...). Comprensión psicosocial de los diferentes tipos de violencias: violencia intrafamiliar - conflictos - maltratos - utilizando el concepto Chuan-Shu MCECP como conducto de prevención para la gestión de la violencia (de género, en los jóvenes, en la pareja, en los problemas educativos, de violencia integrada, de conducta social, etc.).

**Masajes Chinos AnMo y TuiNa** Aplicaciones “acciones de tratamiento en AnMo (masaje general..., relajante) y en TuiNa (masajes terapéuticos) a partir del diagnóstico de la Medicina Tradicional China (MTC).

- ✚ Los auto-masajes (~55 ejercicios).
- ✚ Los 8 métodos *Shou Fa*: 14 aplicaciones y ~20 técnicas de mano
- Acciones AnMo para la circulación del ‘Qi’ y de la sangre, y terapéuticas TuiNa para dolencias comunes (dolor de espalda, de cabeza, cansancio, tendencia a engordar (obesidad), reducción y cese del tabaco, etc)

## **Filosofía (... , básicamente Taoísta)**

- ✚ precepto *yin yang*. Explicación ~ reflexión y análisis ~ relacionado con la vida cotidiana (charlas).

## **Medicina China MTC & Fitoterapia aromaterapia y plantas medicinales occidentales**

- ✚ Teoría general (historia y concepto global) – la Tabla de los 5 elementos – los ciclos (de relación entre elementos y órganos... engendramiento, control y mas control /dominación e insulto).
- ✚ Iniciación al diagnóstico MTC - charlas sobre casos patológicos - análisis e iniciación y practica en varias formas de tratamientos: Masajes TuiNa, Qi Gong, Acupuntura, Moxa, Ventosas, etc ).
- ✚ Apartado específico a la fitoterapia (aromaterapia y plantas medicinales (relación y uso con la MTC)

## **Socio-pedagogía (Metodo Chuan Shu de Educación por los Pares) MCECP**

- ✚ Presentación del método Chuan-Shu MCECP (fases y aprendizajes de desarrollos y realización, pedagogía de enseñanza, ritualidades y sistémicas socio-educativas, (...),
- ✚ Familia humana – comunitaria – social, diferentes maltrato y gestión de la violencia (dinámicas de grupo)
- ✚ Diagnóstico socio-pedagógico (genogramas y sociogramas, (...).

**Qi Gong (Chi Kung)** El Qi Gong – 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 gestuales simples, lentos, dulces y naturales « observo, reproduzco y resiento ». El Qi Gong es una aplicación de la Medicina Tradicional China (MTC), basándose sobre los puntos de acupuntura, teniendo virtudes terapéuticas y de bienestar desde hace más 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.*

**Tai Ji (Tai Chi)** 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, física, mental y sutil. Permite una mayor sincronización gestual, una conciencia más dispuesta (elevada) y un intelecto más 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 ( Wushu )** 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. La mayoría de los artes marciales procede del Kung Fu, esta basado en gestuales característicos de animales y de los elementos naturales. En el mundo, existen más de 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 si mismo y de hecho hacer Kung Fu es lograr lo mejor con si mismo; sin duda es lo mas difícil pero también lo mas enriquecedor.

**Autodefensa** La Autodefensa no es un arte marcial, es una práctica de autocontrol y de defensa personal eficaz. Permite que la (el) practicante se sienta mas segura(o), con mas capacidad de gestionar sus aprehensiones, matizando sus potencialidades y sus límites tanto al nivel físico que mental y adquiriendo un mayor entendimiento de si mismo, corporal, emocional con conocimientos rudimentarios para una conducta socio pedagógica apropiada. La Autodefensa le enseña las técnicas básicas de una buena defensa personal para hacer cara a cualquier tipo de agresión. La metodología corresponde al curso del Servicio de estado del deporte educativo (Jeunesse & Sport: J+S ‘Macolin’...organismo federal) en Suiza; para la autodefensa de las mujeres. Las sesiones están compuestas de ejercicios, técnicas y métodos específicos contra la violencia domestica (de genero). El enseñamiento imparte espacios de dinámicas de grupo que analiza situaciones reales y también supuestas para tratar los mecanismos psicológicos y los fenómenos de agresión de la violencia usual, callejera, corporal, verbal, rivalidades, conflictos y altercaciones de todo tipo (en la pareja, intrafamiliar, acoso laborales, etc.). Las técnicas empleadas de defensa personal son afines al Kung Fu (*jeet Kune Do (sur de la China)* y el *Shaolin (norte de la China)*).

**Masaje chino AnMo y 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, etc). El TuiNa corresponde al masaje terapéutico que se hace a partir de un diagnostico (es el único de todos los masajes que dispone de un método de diagnostico). La noción del Qi (Chi... energía) esta al centro de su practica, actuando con técnicas de presión diversas a partir de los meridianos y los puntos de acupuntura (Dian Xue... acupresura). 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 como auto-masaje. Es un Qi Gong ‘táctil’ cuya finalidad es de equilibrar las energías yin yang, y hacer circular el Qi (energía) y la sangre.

(\*) *El Qi Gong, el Tai Ji y el Kung Fu son ‘escenas’ ritualizadas altamente simbólicas donde encontramos figuras de animales y de elementos naturales, que dan presencia a emociones y sentimientos ‘recursos esenciales’ potenciales para nuestra existencia. La practica regular autoriza el “cara a cara” a si-mismo (nos batimos contra nuestra propia sombra, sus carencias, nuestras debilidades..., la concentración, la memorización, la fatiga, la sincronización de los movimientos, etc). Este conducto psicopedagógico permite una mayor evolución personal. Es un formidable instrumento de uso cotidiano en la relación que entretenemos con si-mismo ciertamente y por consecuencia igualmente con nuestro alrededor. Las virtudes terapéuticas no verbales de estas disciplinas, tanto al nivel de la salud que del desarrollo personal, permiten una autorregulación competa de su equilibrio ‘cuerpo/mente’ y de sistémica socio-educativa.*

## OBJETIVOS PREVISTOS

Las potencialidades o virtudes del **Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu, Autodefensa y Masajes chinos** se desarrollarán en los cursos y los receptores de los mismos podrán percibir sus efectos a *nivel físico, mental, emocional, sistémico y teórico-filosófico*. Los cursos permiten – a nivel variable - según las disciplinas/actividades practicadas:

- Desarrollar las aptitudes físicas, mentales, emotivas, socioculturales (simbólicas) y espirituales.
- Aprender una disciplina de bienestar, con ejercicios de relajación que facilitan el equilibrio cuerpo/mente con técnicas de respiración y de meditación.
- Ejercer una actividad deportiva cardiovascular, neuromuscular y óseo articular para mejorar la fuerza y la elasticidad con movimientos coordinados y armoniosos.
- Facilitar la concentración, la memorización, la capacidad intelectual y de observación.
- Potenciar la propia sensibilidad y las estrategias de curación energética, de visualización (capacidad sensitiva e intuitiva).
- Disponer de elementos cognitivos básicos, prácticos y teóricos, terapéuticos, de salud natural para un mantenimiento de la salud y para su desarrollo (auto-salud).
- Tener el conocimiento del cuerpo y sus límites (espacio, sincronización gestual, geometría), el dominio de si mismo (auto-control) para una mayor seguridad, firmeza, confianza en si mismo y autoestima.
- Conocer técnicas eficaces, diversificadas, tradicionales de las artes marciales y de defensa personal.
- Aprender disciplinas originales y tradicionales del oriente, su filosofía, normas (código de honor), referencias, valores y reglas de socialización acerca de ritualidades.
- Experimentar una metodología pedagógica de transmisión (método chuan shu de educación concienciación por los pares – MCECP).

## METODOLOGÍA

La metodología emplea el Método Chuan-Shu de Educación Concienciación por los Pares - MCECP (elaborado en áreas socio-pedagógicas en Suiza, desde 1990 “ Memoria Trabajo Social... uso del Qi Gong, Tai Ji y Kung-Fu como conducto de prevención para la gestión de la violencia); particular a la transmisión de los conocimientos y valores entre los usuarios. Contempla una pedagogía personalizada, participativa y de enseñanza interactivo, permitiendo un trabajo en grupo(s) eficaz para todos los niveles de capacidad. Se aprende con calidad y precisión, comprendiendo y sintiendo los movimientos (técnicas), tomando conciencia de cada gestual, aplicaciones e instante recorrido.

## ACTUACIONES CONCRETAS

Conocimientos del:

- **Qi Gong:** la meditación, la formas de respiración y ejercicios convencionales y el Qi Gong ‘Ba Duan Jin’ (los 8 movimientos de seda).
- **Tai Ji:** Tai Ji ‘ primera raíz (30 movimientos). Posibilidad de aprender la 2 raíz, incluso la 3era raíz según la capacidad de las participantes
- **Kung Fu:** las bases técnicas y formas (Tao) del Wu Bu Quan. Según el nivel y elección del tao..., el Ba Ji Quan, el Tong Bei Quan Tao, el Mi Tsu I Pai.
- **Autodefensa:** un nivel de seguridad interior (de autoestima y autocontrol) y técnicas eficaces ‘interiorizadas y asimiladas’ para desenvolverse en cualquier situación de violencia urbana y de genero.
- **Masajes Chinos AnMo TuiNa:** una aplicación terapéutica de relajación, preventiva y de curación para dolencias leves (comunes y crónicas).
- **Filosofía, Medicina China, sistémica socio-pedagogía:** Teoría – dinámicas de grupo – análisis de practica (charlas reflexivas).

Según la demanda y necesidad del curso establecido – concertado - se puede complementar las practicas, disciplinas y enseñamientos siguientes: **Acupuntura (y moxa, ventosas, etc.) – Fitoterapia (herboristería occidental y china – aromaterapia, etc.)**.

### Contexto Terapéutico

Con el Masaje chino TuiNa abordaremos patologías comunes (resfriados, cansancio, tendencia a engordar, apatía corporal y mental, dolencias psicósomáticas, óseo articulares y cardiovasculares, distrés y sus efectos, cese de fumar, etc.).

**Es a partir de casos clínicos y de un diagnostico diferenciado en Medicina china MTC y socio-pedagógico (genograma y sociograma familiares) que planteamos los tratamientos; utilizando las materias de enseñanza teórico y las disciplinas practicas sus-mencionadas.**

## Contexto Socio-educativo

- Gestión de la violencia – análisis de la violencia (ver – juzgar – actuar – dinámicas de grupo).
- Elementos cognitivos sobre el estrés - análisis de/con la práctica y de/las disciplinas.
- Referencias 'familia' comunitaria y formas de ritualidades socio-pedagógicas.
- Método Chuan Shu educación *concienciación* por los pares MCECP.

Con la Análisis de práctica y la metodología socio-pedagógica abordaremos las acciones de malestares sociales más comunes (delincuencia *de la banda al clan* - deterioro al patrimonio *búsqueda de identidad* - agresión verbal y corporal, el maltrato intrafamiliar, conflictos familiares ↔ intergeneracionales ↔ parejas ↔ hermanadas y co-alianzas, etc).

**Es a partir de dinámicas de grupo que haremos análisis de práctica sobre posibles ejercicios de los participante y más experiencias personales.**

## EFFECTOS ESPERADOS CON EL DESARROLLO DEL CURSO

Con los "cursos de **Salud Natural** "*dar sentido a la existencia por la esencia*" se pretende dotar a lo/as participantes de recursos y estrategias para gestionar la búsqueda cotidiana del "**Bienestar ~ la Salud natural ~ y el Desarrollo personal y comunitario**". Podrán adquirir nociones prácticas y teóricas:

- De auto-salud, preventiva y natural.
- De estrategias y conductas sociales que favorezcan la dinamización personal y comunitaria.
- De una metodología (Método *Chuan Shu* de Educación *Concienciación* por los Pares MCECP para la transmisión de sus conocimientos y valores).

(\*) *con posibilidad de ejercer en áreas existentes o por crear ámbitos nuevos a partir de un proyecto acerca de los procesos requeridos en el Método Chuan-Shu MCECP.*

## TEMPORADA - NÚMERO DE HORAS - DISTRIBUCIÓN HORARIA PROPUESTA

- Temporada, fechas, días y horarios previstos de realización, a definir
- 30 horas en total.

(\*1.):

- **Talleres de 5 horas semanales (1 taller por semana).**

(ejemplo: sábados o domingos de 08h15 a 13h15 o por semana de 16h15 a 21h15).

- Duración del curso: 6 semanas.

(\*2.):

- **10 clases de 1h30, dos veces por semana.**

- Duración del curso: 10 semanas.

(\*3.):

- **15 clases de 2h, una vez por semana.**

- Duración del curso: 20 semanas.

## PRESUPUESTO

Profesorado: la remuneración usual en ámbito institucional.

Material fotocopias: 10x fotocopias por personas y por enseñanza/curso.

Desplazamiento: desde Alfaz del Pi según la tarifa usual por kilometraje con vehículo.

## INSTALACIONES Y MEDIOS MATERIALES NECESARIOS:

**Los espacios de realización:** En las clases para la parte teórica (Filosofía y Medicina China) y en sala de expresión corporal (gimnasio) para las prácticas. Si hace buen tiempo se practicará al aire libre en espacios naturales (parque, jardín, playa, (...)). Para los momentos de meditación y relajación en Qi Gong, Tai Ji y Masajes chinos se usará música (variada según los gustos de los participantes).

**Será importante que los participantes acudan a los talleres con:**

- Ropa ligera (ancha) y zapatos de suela plana
- Material para tomar apuntes (para clases teóricas)
- Una toalla grande para los masajes (y tapiz de espuma).



ACADEMIE DE QI GONG CHUAN SHU

氣功拳術

功夫拳術

Academia Chuan-Shu  
Qi Gong . Tai Ji . Kung Fu



*Espacio Salud  
Natural*

tài



极



ji

Espacio Animación  
Sociocultural

