



Centro Alba  
'Salud Natural  
& Socio-pedagógico'

centro-alba@hotmail.com

Tel: 629 36 82 36

www.centro-alba.com

## DISCIPLINAS Y TERAPEUTICAS DEL CENTRO ALBA 'UN ABANICO DE POSIBILIDADES':

### 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 (IIIer milenario - ~2850 - antes de nuestra era descubierto en la escritura del *Yi King (obra maestra también divinatória ... 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 perjudiciales 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 sí 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 .

Desde el inicio de la Humanidad los masajes fueron la primera Terapia intuitiva y 'útil' para el Hombre; cual fuera su cultura. El masaje chino es una forma de tratamiento de la Medicina Tradicional China - MTC. Se conocen dos grandes estilos de masajes con el nombre de **AnMo** y **TuiNa**. **AnMo corresponde al masaje general...**, relaja, elimina el cansancio, previene las enfermedades, frena el envejecimiento, hace placer, también revitaliza, es circulatorio y destensa el cuerpo, etc.). **TuiNa corresponde al masaje terapéutico realizado únicamente a partir de un diagnostico MTC**. La noción del Qi (energía) predomina. **Se aplican Técnicas de presión diversas a partir de los Meridianos y los Puntos de acupuntura Dian Xue**. También se practican Acciones a nivel muscular y óseo articular, mejorando la circulación sanguínea y linfática, (...). El masaje chino también se realiza en tanto que **Auto-masaje**. Es un Qi Gong del 'Tacto' cuya finalidad es equilibrar las energías *yin yang*, hacer circular el Qi y la Sangre.

El Masaje Chino, **ANMO** 推拿 y **TUINA** 推拈 es una modalidad terapéutica utilizada desde más de 2000 años de antigüedad. Se remonta a la Dinastía Shang de China, año 1700 a.C. Era utilizado para tratar enfermedades de los niños y trastornos digestivos en los adultos. Sobre el año 600 A.C. el Tuina se incluyó en la Universidad Médica Imperial como un departamento separado y floreció en toda China hasta la Dinastía Qing, época en la que fue suprimido junto a otras prácticas de la cultura China. Tras la Revolución comunista el Tuina fue restituido, junto con otras tradiciones médicas, y se incluyó en la creación del actual sistema de Universidades de Medicina Tradicional China MTC.

El Masaje Chino basa su Teoría en la circulación del Qi (energía) a través de los meridianos que utiliza también la acupuntura. Mediante el masaje y técnicas de manipulación se establece un flujo de Qi más equilibrado y armonioso, que promueva la salud y la curación de enfermedades.

El masaje AnMo corresponde al masaje general que relaja, elimina el cansancio, previene las enfermedades, frena el envejecimiento, hace placer, también dinamiza y revitaliza, es circulatorio y destensa el cuerpo, etc.

El masaje TuiNa corresponde al masaje terapéutico que se hace a partir de un diagnostico (es el único que dispone de un método de diagnostico) para potenciar la curación. Está formado por una gran variedad de métodos *Shou Fa* con:

- ❖ Técnicas de mano para masajear el tejido blando (músculos y tendones).
- ❖ Técnicas de acupresión *Dan Xue* para afectar directamente el flujo de Qi a través de los puntos de acupuntura y los meridianos.
- ❖ Técnicas de manipulación para reestructurar las relaciones músculo-esqueléticas y ligamentosas y mejorar la circulación sanguínea y linfática.

La finalidad y proceso preventivo o de curación del Masaje Chino es de equilibrar las energías *yin yang*, y hacer circular la energía (Qi) y la sangre (Xue). Está especializado en dolores y enfermedades en las articulaciones y contracturas musculares. **Son métodos que consisten en la presión con un dedo, y demás técnicas de dedos, mano (palma), muñeca, codo,, incluso las rodillas y los pie (talón), (...)**, que enfatiza las técnicas de acupresión y el tratamiento de Enfermedades internas para revitalizar la energía insuficiente y para reajustar las relaciones músculos-esqueléticas y ligamentosas, especializadas en trastornos de las articulaciones y neuralgias. Suele venir bien para el Tratamiento de trastornos músculo-esqueléticos específicos y Trastornos del sistema digestivo, respiratorio o inmunitario debidos a un estrés crónico. Para aumentar el beneficio terapéutico se utilizan Cataplasmas herbales o bálsamos, y se puede completar con Ventosas, Moxa, e integrar piedras de Basalto y Aceites esenciales (Aromaterapia).

Durante una sesión típica, el cliente, usando ropa ligera y descalzo, se tumba en una camilla. El masaje chino se trabaja también sobre sí-mismo con **Auto-masajes**. Al final de cada sesión se enseña algunos puntos de interés personal para masajearse, y sus explicaciones terapéuticas.

### 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).

**Acupuntura** . Es una medicina utilizada desde ~5000 años. **Actualmente cura una de cada diez personas en el mundo.** Es una de las formas más comunes de tratamiento de la MTC. Se aplica a partir de un diagnóstico donde se toma en cuenta **los preceptos y las reglas del Yin Yang** - se trata de equilibrar estas dos energías para **encontrar un estado armonioso en cuerpo/mente** - con **los Ciclos** (engendro - control - mas control e insulto), **la Tabla de los 5 Elementos** relacionados entrambos por la Madera, el Fuego, la Tierra, el Metal y el Agua - teoría que explica la correlación entre la naturaleza y el organismo humano - y la función e interrelación de/entre los órganos (Hígado/vesícula biliar, Corazón/intestino grelo, Bazo/estomago, Pulmón/groso intestino, Riñón/vejiga). A través de los puntos de acupuntura (365 puntos referenciados) - con la aguja - **se estimula la circulación del Qi** (y de hecho la sangre) en los meridianos (14 meridianos de uso principal), **en tonificación, dispersión o armonización** para eliminar los bloqueos energéticos que ocasionan los dolores y que pueden inducen dolencias crónicas. Entrambas aplicaciones, también es de uso tradicional, las ventosas y el moxa, (...).

**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.**

**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, conducta social, valores), orgánicos (comunidad, ritos y convivencia) y salud (realización cuerpo/mente) 😊 **La Academia Chuan-Shu... chuan-shu significa el buen método**, la buena enseñanza. **Nuestro concepto comprende una decena de estilos tanto del norte que del sur de la China, internos NeiChia y Externos WaiChia (Ming Chuan, MiTsuPai, WinTsun, Templo de Shaolin. BaDiQuan, TaiJi Yang, Jien, Shan, JetKunDo, el LauGar, WuShu, etc.) - aplicaciones de formas taos de Kung Fu, QiGong y Taiji (con armas, en combate semi contact, sanda, autodefensa, en meditación, etc.). De hecho nuestra enseñanza es accesible a todas las de personas de edades y niveles de capacidad, corporal y mental, diferente.** Nuestra pedagógica de enseñanza **Chuan Shu está continuamente redimensionada con el objetivo de permitir la progresión optima de cada alumno independientemente de sus capacidades de asimilación. Las Clases están dirigidas 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 formarse en estas disciplina.**

**Autodefensa (para Mujer y/o Hombre)** . la Autodefensa no es un arte marcial, es una práctica de autocontrol y de defensa personal eficaz. Permite que el/la practicante se sienta segura, **con más capacidad de gestionar sus potencialidades y sus límites** tanto a nivel físico como mental adquiriendo mayor entendimiento de sí-misma y la situación. Se trabaja a nivel socio-pedagógico acerca de actitudes útiles a la no-violencia, sobre la in/seguridad, confianza en sí-mismo@ - capacidad en decir 'no' - y auto-estima. Se imparte técnicas de dinámicas de grupos que analizan hechos reales y también supuestos, para tratar los mecanismos psicológicos y los fenómenos de agresión **en la violencia usual, callejera, corporal, verbal, acoso laboral, conflictos y altercados de todo tipo .., Maltrato intrafamiliar, en la pareja, entre Padres e hijos, (...).**

**Fitoterapia (Herbolaria)** . "se estima aproximadamente **70'000 variedades de plantas**, desde líquenes hasta árboles frondosos". Muchas de estas pueden curar como matar. No es extraño que hayan adquirido un valor mágico. Antiguamente los que conocían las virtudes de las plantas pasaban **fácilmente por ser brujos o magos**, detenián secretos potentes aunados a la vida y a la muerte. El *si fu* (China) o *Druida* (Europa), entre otros *chamanes, (...)* 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 más remotas ya cuando los hombres eran nómadas y que se alimentaban de hierbas, conocían sus cualidades, necesarias para su supervivencia. **El uso de las plantas es primordial para conseguir resultados de curación simple y eficaz**, con empleos sencillos, infusiones, decocciones, uso de aceites esenciales (aromaterapia), jarabes, tinturas, cremas, lociones, cataplasmas, ungüentos, galénicas y preparados diversos.

**Animación Sociocultural ASC** . La ASC tiene como propósito o finalidad última **la mejora permanente de la calidad de vida de las personas, grupos y comunidades.** Significa, esencialmente, la promoción de la persona y de los colectivos, para lo cual es imprescindible estimular la iniciativa y el compromiso activo del individuo como persona y como miembro de grupo para superar las necesidades, alteraciones y problemas existentes. **La ASC persigue de forma intencional y por medio de la participación, dinamizar y vitalizar las potencialidades de los individuos y los grupos**, a fin de que logren la creación de su propia cultura y la construcción crítica de su realidad, tiene por objetivo principal **el facilitar que se den las condiciones oportunas para que lo humano se construya a sí mismo, y el remover todos los obstáculos que lo impidan.** La ASC se acuerda a remediar la problemática de la violencia, la educación de los jóvenes, el declive del asociacionismo, la anomia de la sociedad, (...). Se la considera como una solución manifiesta para estimular el compartir intercultural e inter-generacional, la mejora de las familias, la conducta, la responsabilidad, y la educación y dinamización ciudadana, el estímulo laboral, el Turismo sociocultural (ético y temático). Realiza el crecimiento personal, comunitario y socio-económico. **Fomenta valores y conducta social**, asimismo que la democracia y la participación, impulsa y fortalece el tejido social, facilita la adhesión a objetivos libremente elaborados y acordes con las aspiraciones y necesidades de cada miembro y grupo social, promueve la innovación y la creación cultural, desarrolla la conciencia cívica, el sentido crítico, la integración, el cambio social, **el vivir en relación con otras personas en la aceptación y el respeto a cada uno@, (...).**

**Coaching Socio-pedagógico (Intrafamiliar)** . Según los encuestas establecidas **el 80% de la violencia es intrafamiliar** (cf.: Instituto de criminología). **La violencia es una forma de expresión 'vital' inadaptada que necesitamos sublimar a partir de ritualidades.** Se entiende esta violencia como un desequilibrio interno consecuencia de los malestares usuales causados por la Sociedad - **la familia social** - son maltratos que nos constriñe el sistema social instituido a través de sus campos de influencias y exigencias dictadas por el mercado. Esta violencia generaliza esta correlacionada por el enredo intrafamiliar - **familia humana** – de donde emanan malestares enormemente extensivos y de los más agresivos. En este contexto del seno familiar, se precisa los maltratos siguientes: - **la violencia física (de las más conocida la de género) - la violencia sexual - la violencia psicológica - la violencia carencial**; estas dos últimas son las más frecuentes pero muy poco reconocidas. Vulgarmente relacionado con las demás podemos destacar la violencia económica, que tanto de manera intrafamiliar que en la gran sociedad, es una de las causas principales de los malestares actuales. Esta inestabilidad de vida - estímulos psicosociales - provocada por estos ámbitos y hábitos existenciales crean una violencia integrada que nos imponen un ritmo de vida desequilibrado y agobiador, se manifiesta por unos de los malestares más comunes y dañinos - que crea la mayoría de las dolencias y enfermedades - de nuestras sociedades occidentales: **el distrés** (estrés dañino) 😊 **El Coaching - Crecimiento personal - realizado con el Centro Alba es un Tratamiento cuyos procesos psicosociales y socio-pedagógicos 'sistémica' permiten identificar las causas del malestar vivenciales y patológicas psicosomáticas para resolver la situación personal e intrafamiliar.**

