



Boletín de Primavera

La primavera y la medicina tradicional china

El Gran Libro de Medicina Interna del Emperador Amarillo (Huang Di Neijing). Escrito hace más de 2500 años, aún se encuentra vigente hoy en día, el Neijing es la base de todos los textos de medicina china que hoy se utilizan para su enseñanza. Sus contenidos son de gran sabiduría y utilidad para la preservación de la salud. Les presentamos dos párrafos del capítulo 2 de este texto, que se refieren a la primavera y a la armonía de los seres humanos con las estaciones del año.

Huan Di Neijing, Capítulo 2.

La gran teoría del espíritu y la regulación de las cuatro estaciones.

“Los tres meses de primavera son el período para hacer crecer lo nuevo, en lugar de lo viejo, cuando los cielos y la tierra están resucitando y todos los seres vivos están floreciendo. La gente se dormirá tarde por la noche y se levantará temprano por la mañana para caminar por el patio con el cabello desatado y el cuerpo relajado, para refrescar su espíritu. En este período, uno debe preferir el crecimiento a la guerra, la promoción al castigo y preferir continuar hacia adelante, todo esto es simplemente la adaptación al Qi de primavera y también la regla del cultivo de la salud para generar el Qi. Invertir la regla daña el hígado, lo que conducirá a enfermedades de resfriado excesivo en verano debido al suministro insuficiente para el crecimiento”.

“El cumplimiento de la ley del yin y el yang protegerá la vida, mientras que la inversión causará la muerte; el cumplimiento de la ley traerá paz, mientras que la inversión causará desorden. La inversión de la ley común se conoce como rechazo interno. Por lo tanto, la gente sabia no siempre se centrará en el tratamiento de la enfermedad desarrollada, sino que hará hincapié en el tratamiento del estado previo a la enfermedad; no se centrarán en el tratamiento del trastorno desarrollado, sino que harán hincapié en el tratamiento del estado previo al trastorno. Una vez que se ha desarrollado la enfermedad, se le administra medicación, o una vez que se ha formado el trastorno, se le da tratamiento; esto es como cavar un pozo cuando uno siente sed, ¿No es demasiado tarde?”

Contenidos

La primavera en la cultura china.	2
Hábitos durante la primavera.....	4
El Qigong y la fascia	6
El nabo blanco	10
La hierba de limón o limoncillo.....	16
Noticias sobre el Tuina.....	18
Chen Ziqiang en Chile.....	26

Edición

Diseño Gráfico: Juan Núñez

Revisión de textos: Andrea Takeda





La primavera en la cultura ancestral china

En la cultura ancestral de china, la estación de primavera es una buena estación para desarrollar planes y el crecimiento personal, esto se asocia obviamente a que es la época de los brotes de la naturaleza, y según la tradición Taoísta el ser humano es un pequeño cosmos una representación del universo, macrocosmos.

Las cosas que brotan se asocian con el color verde, el elemento madera, el clima del viento, los ojos, el hígado, el sonido de los gritos, las emociones o virtudes positivas del crecimiento, las emociones negativas de la rabia, la flexibilidad de la serpiente y el espíritu de un dragón verde.

La primavera también se asocia con la dirección este, la dirección del amanecer cuando la tierra nos hace girar hacia el comienzo de cada nuevo día. Sin embargo, en la cultura china, las estaciones no son solo transiciones en el clima. Son capítulos de una historia, cada uno con su propio carácter, festivales y sabiduría antigua.

Al igual que en el mundo occidental la primavera está asociada con la alegría de que por fin termino el invierno, pero en la cultura china la primavera es a la estación más

“A mediados de la primavera, el día cuatro, los tonos primaverales marcan el equilibrio. En los campos verdes pasea la luna, el cielo azul salpicado de nubes. Golondrinas una a una, pétalos caen a gota”.



importante. En general en China cada estación representa una gran oportunidad de cambio en el ciclo energético de los seres humanos, que ha influido en la vida en China durante milenios.

La primavera en China es como el lienzo más vibrante del mundo que cobra vida. Es cuando las flores florecen y el aire se llena de una sensación de renovación.

En cuanto al clima, la primavera ve a China en un estado de despertar. Desde el aire templado y húmedo del sur hasta las brisas todavía ligeramente frescas del norte, es una estación de transición y diversidad en los vastos paisajes del país.

Equinoccio de primavera, celebrando la primavera, las estaciones y el sol en China.

El siguiente poema del poeta chino Xu Xuan (916-991 d.C.) Rinde homenaje a la transición del invierno a la primavera.

“A mediados de la primavera, el día cuatro, los tonos primaverales marcan el equilibrio. En los campos verdes pasea la luna, el cielo azul salpicado de nubes. Golondrinas una a una, pétalos caen a gota”.

El equinoccio de primavera (Chun Fen)

En el equinoccio de primavera, los agricultores chinos tienen la tradición de tomarse el día libre y comer bolas de arroz glutinoso. Las bolas de arroz sin relleno se colocan en brochetas largas de bambú alrededor de sus campos para evitar que los pájaros se coman sus cultivos. Esta práctica se llama "clavar el pico del pájaro". Otra tradición china, originalmente asociada con el equinoccio, es intentar equilibrar un huevo en posición vertical, demostrando el equilibrio entre el día y la noche y la armonía de la naturaleza.



Los agricultores chinos, en particular en la región del delta del río Yangzi, usaban tradicionalmente estos términos para planificar los programas de siembra y cosecha. Fuera de las sociedades agrarias, estos términos son más bien una novedad arcaica, pero aún sugieren una conexión profundamente arraigada con la naturaleza y la tierra en China.

En 2011, Beijing restableció una tradición del equinoccio de primavera de quinientos años de antigüedad, un sacrificio ritual al sol. Entre bailarines y músicos, un “emperador” voluntario ofrece jades y sedas y los asistentes ofrecen oraciones a la deidad del sol, el dios del brillo.

Eventos equinociales como este, en China y en todo el mundo, celebran las tradiciones antiguas y el significado del sol y las estaciones tanto en la vida rural como en la urbana.

En el hemisferio sur, las fechas del equinoccio de primavera varían entre el 21 y el 24 de septiembre. En el hemisferio norte, las fechas del equinoccio de primavera varían entre el 19 y el 21 de marzo.

¿Cuándo es el primer día de primavera?

La primavera en el hemisferio sur comienza el 22 de septiembre de 2024 a las 12:44 GMT (07:44 a.m. ETD). En el hemisferio norte comienza el 20 de marzo de 2025 a las 09:02 GMT (05:02 a.m. EDT).

Esto es coherente con el enfoque astronómico, que sugiere que los equinoccios marcan la transición del invierno a la primavera y del verano al otoño. Las fechas de estos eventos se basan en la posición de la tierra en relación con el sol y pueden cambiar de un año a otro. Por miles de años, los seres humanos han celebrado la llegada de la primavera con festividades y rituales que marcan la llegada de una estación de esperanza y creatividad. La mayor cantidad de luz solar despierta nuestro organismo y nos invita a crecer y desarrollar nuestras cualidades físicas y espirituales. Así que a disfrutar de la primavera.

*Profesor Luis Pedreros
Director Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y Medicinas Complementarias PBS.*

¿Qué son los equinoccios?

Los equinoccios son eventos astronómicos que ocurren dos veces al año, alrededor del 20 de marzo y el 23 de septiembre.

Durante un equinoccio, el eje de la Tierra no está inclinado ni hacia el Sol ni en dirección contraria, lo que provoca que el día y la noche tengan aproximadamente la misma duración en todo el planeta. Este fenómeno ocurre cuando el Sol se encuentra directamente sobre el ecuador terrestre.

Existen dos tipos de equinoccios:

Equinoccio de primavera (o vernal): Marca el inicio de la primavera en el hemisferio norte y del otoño en el hemisferio sur, alrededor del 20 de marzo.

Equinoccio de otoño: Marca el inicio del otoño en el hemisferio norte y de la primavera en el hemisferio sur, alrededor del 23 de septiembre.

Los equinoccios señalan momentos de equilibrio entre la luz y la oscuridad y han sido importantes en diversas culturas a lo largo de la historia.

Los habitantes de los Andes, especialmente las culturas indígenas, celebran el equinoccio de primavera con rituales y festivales que conectan la naturaleza, la agricultura y la espiritualidad.

Aunque las tradiciones varían según la región y la cultura, estas celebraciones tienen un significado profundo relacionado con el renacimiento de la tierra, la fertilidad y la llegada de la temporada de siembra.





Hábitos diarios para la atención sanitaria Durante la estación de la primavera

El régimen de medicina tradicional china (MTC) en primavera incorpora el concepto de armonía y simbiosis entre la naturaleza y el cuerpo humano, con el objetivo de fortalecer el cuerpo y prevenir enfermedades mediante el ajuste del estilo de vida, los hábitos alimentarios y el estado emocional.

A continuación, se enumeran algunos de los regímenes clave de la MTC:

1.- Adaptarse a las estaciones y regular el Yang Qi.

En primavera, conviene acostarse temprano y levantarse temprano para cumplir con la ley natural del ascenso del Yang Qi. Como se registró en el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo, *“Acostarse temprano por la noche y levantarse temprano, caminar ampliamente por el jardín”*. Por lo tanto, para ayudar a que el Yang Qi se eleve y se desarrolle, se sugiere realizar actividades diarias apropiadas al aire libre, como caminar, trotar, etc.

En primavera, conviene acostarse temprano y levantarse temprano para cumplir con la ley natural del ascenso de la energía yang.



Durante el comienzo de la primavera, las temperaturas suelen sufrir cambios repentinos, es aconsejable proteger el cuerpo del viento frío y permanecer abrigado, para prevenir resfriados y otras enfermedades exógenas, siguiendo el principio de: *“En primavera, se sugiere mantener el cuerpo caliente sin quitarse demasiado pronto la ropa gruesa, mientras que, en otoño, se sugiere no ponerse ropa gruesa demasiado rápido para adaptar el cuerpo a la bajada de temperaturas”*.

2.- Dieta adecuada.

A principios de la primavera, se recomienda comer más cebollas verdes, jengibre, ajo y otros alimentos calientes para ayudar a elevar el Yang Qi; a mediados de la primavera, se recomiendan alimentos como cantidades moderadas de azufaifo y miel para complementar el bazo y el estómago; a finales de la primavera, cuando la temperatura aumenta, la dieta debe incluir más frutas y verduras, y también se recomienda sopa de frijol mungo. Además, es mejor evitar la acidez excesiva, ya que la sobrealimentación con alimentos ácidos puede conducir fácilmente a un exceso de Qi del hígado.

Recomendaciones alimentarias específicas: brotes tiernos y otros alimentos acordes con las características del desarrollo del Yang Qi de primavera, brotes de chirivía, brotes de soja, etc. Se pueden cocinar junto con judías verdes, zanahorias u otras verduras verdes en arroz frito, huevos revueltos, etc.



3.- Regula las emociones, nutre el corazón y tranquiliza la mente.

La primavera es la estación en la que el Yang Qi empieza a crecer y todo se recupera, por lo que es muy importante mantener un buen humor, se recomiendan aquellas actividades que puedan ayudar a aliviar el estrés y mejorar la salud mental, como la meditación, escuchar música, leer libros, charlar con amigos, etc.

4.- Nutrir adecuadamente el hígado en combinación con ejercicios.

La medicina tradicional china cree que la primavera está estrechamente relacionada con el hígado y que las disfunciones hepáticas provocarán irritabilidad, depresión e ira. Por lo tanto, es importante nutrir el hígado en primavera.

Se recomiendan ejercicios moderados o acupresión para mejorar la condición física, como caminar, trotar, Taijiquan, Baduanjin (Ocho brocados), 18 Palmas de Buda un tipo de Qigong que particularmente trabaja la fascia los tendones y músculos.

Pero es mejor evitar el ejercicio durante el clima ventoso, o ejercitarse en demasía porque suda excesivamente y daña el Yang Qi. Al mismo tiempo, es muy necesario realizar actividades de calentamiento y estiramiento antes y después del ejercicio para prevenir lesiones.

5.- Adaptar el cuerpo a las características estacionales con la ayuda de las hierbas de la medicina tradicional china.

Los chinos combinan algunas hierbas en su dieta con formas de cocinar o beber. Las hierbas que se eligen comúnmente en primavera son las que tienen funciones de alivio y regulación del hígado o de luminosidad ocular, como la baya de goji, el crisantemo, el espino, etc. y las hierbas que pueden fortalecer la función del bazo y mejorar las funciones digestivas, como el Chen Pi (*Atractylodes macrocephala*), Poria, etc. Algunas fórmulas populares para beber, como el té de baya de goji y crisantemo, el té Chenpi de espino, el té de flor de rosa, son bien conocidas en la vida diaria de los chinos.

Doctor Lu Dejian, Médico Jefe de Medicina Tradicional China del Hospital Kiang Wu de Macao y Editor del Medical Journal of Kiang Wu.

El crisantemo blanco

El crisantemo blanco, conocido como "Bai Ju Hua" en la medicina tradicional china (MTC), ha sido valorado durante siglos tanto por sus propiedades curativas como por su simbolismo.

Historia

El uso del crisantemo blanco en la medicina china se remonta a más de 2000 años. Se menciona en textos antiguos, como el "Shen Nong Ben Cao Jing" (Clásico de Materia Médica del Granjero Divino), un texto fundamental de la MTC. En la cultura china, el crisantemo blanco también simboliza la pureza, la longevidad y la tranquilidad, lo que ha contribuido a su veneración y uso extendido.

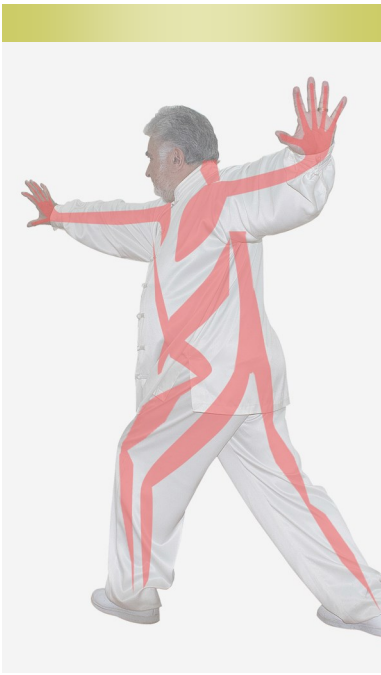
Uso en la Medicina China

En la MTC, el crisantemo blanco se utiliza principalmente para tratar problemas de salud relacionados con el hígado, los ojos y las vías respiratorias. Tiene propiedades refrescantes y se emplea para dispersar el "viento-calor" en el cuerpo, una condición que puede causar fiebre, dolores de cabeza y ojos secos. El crisantemo blanco es conocido por sus efectos beneficiosos sobre la vista y se utiliza comúnmente para aliviar la fatiga ocular, enrojecimiento e inflamación.

Además, esta planta tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, lo que la hace útil para tratar infecciones respiratorias, como resfriados y dolores de garganta. Se suele consumir en forma de té, a menudo mezclado con otras hierbas como el goji, para potenciar sus efectos. El té de crisantemo blanco es popular no solo por sus propiedades curativas, sino también por su sabor suave y agradable.



La práctica de Qigong y la salud de la fascia 18 Palmas de Buda el Qigong de los tres tesoros



Desde sus comienzos las tradiciones Taoístas estuvieron enfocadas en la salud, este concepto en la cultura china se refiere tanto al cuerpo como al espíritu, así entonces el Trabajo Interno o Neigong que desarrollaron los antiguos taoístas practicantes de Qigong, fue concebido como un sistema de nutrición de la energía vital para la preservación de la salud y el desarrollo del espíritu.

Estas técnicas hoy en día aparecen como una disciplina un tanto esotérica, esto se debe principalmente a que en la forma de la cultura tradicional se acostumbraba a transmitir la enseñanza en forma directa y oral, dejando las escrituras un tanto encriptadas que solo podían ser descifradas por aquellas personas que ya conocían las materias escritas.

La medicina tradicional china tiene sus orígenes en la tradición Taoísta e incorpora desde sus inicios conceptos clásicos tales como los Tres Tesoros o Sanbao (Jing, Qi, Shen), estos fundamentos clásicos del Taoísmo establecen entre otras cosas que el ser humano está situado entre el cielo y la tierra.

En la medicina energética taoísta, el antiguo conocimiento tradicional de China, la fascia se conoce comúnmente como “Huang”, Lo que se puede traducir como tejido membranoso.



Por tanto, el ser humano, depende de las influencias de el Qi del Cielo o las energías superiores y de las energías de la Tierra, la fuerza de la naturaleza, así el ser humano se nutre de estas dos energías para su salud y evolución. Otras de las teorías de la filosofía taoísta que se incorporaron a la medicina china son Yin y Yang o concepto de los opuestos, Los Cuatro Mares Energéticos o depósitos de las sustancias vitales, Los Cinco Elementos o ciclos energéticos basados en la naturaleza, el Bagang o Ley de los Ocho Principios que ordena la manifestación de las patologías, etc. En base a estos conceptos la medicina tradicional china explica la salud, la etiología fisiopatología, el diagnóstico y tratamiento. De acuerdo con estas teorías se dice que existen tres niveles energéticos o niveles de acción del Qi, ellos son Energía Protectora (Wei Qi), Energía Nutritiva (Ying Qi) y Energía del Espíritu Ancestral (Yuan Shen).

En el año 1983 en Sídney Australia comencé a estudiar el Qigong de las 18 Palmas de Buda con el Maestro Chen Yong Fa, heredero del sistema de Lohan Qigong del Templo Shaolin de Fukien en el sur de China. Lo primero que me llamó la atención fue el efecto en la circulación energética, las formas muy precisas de respiración y su concentración en la solidez de las posturas. En lo teórico mi maestro me explicó que el sistema Lohan Qigong era llamado también **“Qigong de los Tres Tesoros o Sanbao”**. Esto fue una revelación para mí ya que nunca antes había escuchado de esta teoría, y debo reconocer que fuera de China he conocido muy pocas personas que conozcan esta importante parte de la estructura teórica de la medicina china.

De acuerdo con las enseñanzas que me transmitió mi maestro, el Lohan Qigong contiene diversos métodos de trabajo de las tres energías vitales, Vitalidad Física (Jing), Vitalidad Orgánica (Qi) y Vitalidad del Espíritu (Shen).



El primer sistema conocido como las 18 Palmas de Buda también llamado Lohan Kung, trabaja esencialmente el Jing que es dominio de la vitalidad física, un aspecto trascendental del Jing es el Wei Qi o Energía Protectora de nuestro organismo, los movimientos, los diferentes tipos de respiraciones y métodos de concentración de la mente o métodos meditativos, utilizados en la práctica del Lohan Kung están diseñados para movilizar el Qi a través de los canales o meridianos responsables por la circulación de la primera capa energética Wei Qi, esta capa cubre principalmente lo que en medicina occidental corresponde al tejido superficial muscular y la fascia.

La fascia según la medicina taoísta

En la medicina energética taoísta el antiguo conocimiento tradicional de China, la fascia se conoce comúnmente como “Huang”, se puede traducir como tejido membranoso. Según la tradición taoísta la fascia primeramente se desarrolla desde el Qi Prenatal (Yuan Qi) que se une al Qi postnatal o Qi adquirido, los órganos internos Zang Fu toman los alimentos y el aire y lo convierten en o Qi nutritivo (Ying Qi), de esta manera la esencia ancestral y la esencia postnatal se unen para generar la esencia humana que será responsable por mantener la salud física orgánica y espiritual.

Clasificación de la Fascia de acuerdo con su origen: Fascia Prenatal y Fascia Postnatal.

La Fascia Prenatal: Este tipo de fascia interna se forma congénitamente y está determinada por la combinación de Yuan Jing, Yuan Qi y Yuan Shen de los padres, y el de cada persona, se considera que es el resultado de la genética o el Qi Ancestral. La Fascia Prenatal es considerada la esencia genética.

La Fascia Postnatal: Este tipo de fascia se adquiere después del nacimiento, se forma a través de la dieta individual, el ejercicio y también su calidad depende de los aspectos emocionales.

De acuerdo su ubicación hay dos tipos de Huang: Capas Interna y Capas Externas.

La primera capa de fascia interna está constituida por el Qi se almacena dentro de los tejidos internos, donde envuelve y protege los órganos internos del organismo (Zang Fu). La energía que ha sido almacenada dentro de los órganos del cuerpo está disponible a través los canales o meridianos para ir a nutrir la fascia y de esta manera nutrir los Zang Fu, el Jing, Qi y Shen de todo cuerpo.

La segunda capa más externa está constituida por los músculos, los tendones y la piel, es donde circula o energía protectora (Wei Qi) que según la medicina Taoísta es nuestra primera línea de defensa para proteger el cuerpo de la invasión de los patógenos externos como el viento, frío, calor, fuego, humedad, sequedad. Esta segunda capa de fascia energética más externa es vital en la acción de circular el Wei Qi la acción de la fascia colabora en transportar Qi a las extremidades, promoviendo la firmeza del movimiento y la espontaneidad del espíritu de esta manera la persona se siente conectada con su cuerpo y posee la Vitalidad Física o Jing el Primer tesoro de la Salud. La capa energética del Wei Qi no solo protege el exterior su energía penetra el organismo, esto forma una capa más interna de protección de los órganos internos que producen el Qi y la sangre.

¿Cómo se relacionan el Qi y la Fascia?

La energía vital, conocida como Qi en la medicina tradicional china, es un concepto fundamental que se refiere a la fuerza o energía que fluye por el cuerpo, sustentando la vida y conectando a los seres vivos con el universo. En esta perspectiva, el Qi circula a través de canales o meridianos, y su equilibrio es esencial para la salud física y emocional.

La fascia, por otro lado, es una red de tejido conectivo que envuelve y sostiene músculos, huesos, órganos y otras estructuras del cuerpo. Recientemente, la relación entre la fascia y el Qi ha llamado la atención en la investigación tanto científica como holística.

Relación entre Qi y fascia

Canal de transmisión del Qi: Según algunas interpretaciones, la fascia podría actuar como un medio físico a través del cual el Qi se distribuye por todo el cuerpo. Al ser un tejido continuo, la fascia conecta todas las partes del cuerpo, lo que refleja el flujo interconectado del Qi en los meridianos.

Bloqueos y restricciones: Cuando hay restricciones en la fascia, ya sea por tensiones, cicatrices o mala postura, esto podría interferir en el flujo del Qi, según la medicina tradicional china. El estancamiento de Qi se manifiesta como malestar o enfermedad, lo que concuerda con la idea de que las restricciones faciales pueden causar problemas de salud.

Movilidad y fluidez: El movimiento libre y saludable de la fascia es esencial para el bienestar físico, de manera similar a cómo el flujo armonioso del Qi es clave para la salud en el sistema de la medicina china. Las prácticas como el Qigong y el Tai Chi no solo se centran en el movimiento del Qi, sino también en la liberación de las restricciones físicas que podrían interferir con el flujo de esta energía.

En resumen, la fascia y el Qi están vinculados de manera simbólica y funcional, la fascia podría ser la estructura física a través de la cual el Qi fluye y se bloquea, y mantener la fascia saludable es clave para el equilibrio energético del cuerpo.



La fascia y los órganos internos

La **fascia** es una red de tejido conectivo que envuelve y sostiene no solo músculos y huesos, sino también los **órganos internos**. Esta capa fascial tiene un papel crucial en la función, movimiento y protección de los órganos, actuando como una estructura que mantiene todo en su lugar dentro del cuerpo. La relación entre la fascia y los órganos internos se ha vuelto cada vez más relevante en el campo de la salud y el bienestar.

Conexiones importantes entre la fascia y los órganos internos

Soporte estructural: La fascia rodea y sostiene a los órganos, proporcionando una estructura que mantiene su forma y posición dentro de la cavidad corporal.

Deslizamiento y movilidad: Los órganos necesitan moverse dentro del cuerpo para cumplir sus funciones correctamente. Por ejemplo, los pulmones deben expandirse y contraerse con la respiración, y el intestino debe tener movilidad para la digestión.

Comunicación y sensibilidad: La fascia está densamente innervada, lo que significa que tiene una alta concentración de terminaciones nerviosas. Esto le permite transmitir información entre los órganos internos y el sistema nervioso central.

Vascularización y linfa: La fascia también alberga vasos sanguíneos y linfáticos que irrigan y drenan los órganos internos. Un tejido fascial saludable es crucial para que los órganos reciban un suministro adecuado de sangre y nutrientes y para que los productos de desecho sean eliminados.

Influencia en el bienestar general: Las restricciones fasciales pueden generar tensión en los órganos internos, lo que en algunos casos se traduce en dolor visceral, problemas digestivos o respiratorios.

En resumen, la fascia juega un papel integral en la salud de los órganos internos, ofreciendo soporte, movilidad y una interconexión esencial para el bienestar del cuerpo en su totalidad.

La práctica de Qigong y la salud de la fascia

18 Palmas de Buda el Qigong de los tres tesoros

De esta manera la fascia nutre y sostiene los órganos internos, y cada órgano tiene sus propias capas de fascia en forma de red que cubre, conecta, protege y nutre sus tejidos. La fascia también forma las cámaras energéticas de los órganos y canales del cuerpo, lo que permite que el Qi fluya a lo largo de los sistemas de canales y meridianos conectados a los órganos internos Zang Fu. Luego el Qi se distribuye por toda la red energética del cuerpo a través de los canales regulares, los colaterales, los vasos maravillosos o canales de energía psíquica, los canales más externos como son los tendinomusculares, y las regiones cutáneas, de esta manera toda la red de canales y colaterales irrigan, y nutren de Qi y Sangre.

La Medicina Taoísta es un sistema de salud integral, cada parte del organismo esta interconectada con el resto del organismo, la tradición nos dice que el ser humano está suspendido entre el cielo y la tierra, también la tradición taoísta nos habla de la relación del ser humano con su entorno, el humano es el microcosmos y el universo que lo rodea es macrocosmos, la primera relación del humano con su entorno es a través de la piel que es el dominio el Wei Qi, este Qi protector depende de la fascia y los canales que la nutren.

El sistema de Qigong de las 18 Palmas de Buda según la leyenda fue creado como un método de limpieza de los tendones y músculos y como una herramienta de circulación del Wei Qi, la energía protectora.

Al ejercitar la práctica del Lohan Kung se pueden entender como los diferentes métodos de movimiento respiración y concentración de la mente actúan estimulando el Wei Qi. El Lohan Kung incluye un gran número de métodos de estiramientos, torciones, contracciones,

posiciones de fuerza y equilibrio, los cuales contribuyen a estimular la circulación del Qi y la sangre promoviendo la nutrición energética y la eliminación de factores patógenos que pueden entrar y contaminar el organismo.

La respiración es controlada por el Qi del pulmón, según nos dice la medicina Taoísta el Qi del pulmón es responsable por descender y estimular la nutrición, es también responsable por dispersar los factores patógenos del primer nivel energético, como su nombre lo indica es Tai Yin o Yin superior.

La acción de la respiración en la práctica de las 18 Palmas de Buda es un sistema muy preciso, combina 8 métodos específicos de respiración que actúan sobre los 8 factores patógenos energéticos del Bagan (Externo e Interno, Frio y Calor, Exceso y Deficiencia, Yin y Yang).

La práctica regular del Qigong de las 18 Palmas de Buda es de gran utilidad como método nutrición de las defensas energéticas de nuestro organismo o Wei Qi, esta energía protectora es impulsada por la acción de los movimientos, los distintos métodos de respiración y concentración de la mente en una acción de meditación en movimiento.

Algunos fundamentos de la fisiología moderna y la fascia.

Según la Enciclopedia de Medicina de la Asociación Médica Estadounidense, *“La fascia es el tejido conectivo fibroso que rodea muchas estructuras del cuerpo. Una capa de este tejido especial, conocida como fascia superficial, envuelve todo el cuerpo justo debajo de la piel. Otra capa, la fascia profunda, encierra los músculos, formando una vaina para los músculos individuales y*



también los separa en grupos. La fascia profunda también mantiene en su lugar los órganos internos del cuerpo, como los riñones. La fascia gruesa en las palmas de las manos y las plantas de los pies tiene una función de amortiguación y protección”.

Las diferentes capas de fascias del cuerpo están conectadas anatómicamente y funcionalmente, entre sí, con los músculos, tendones, huesos, articulaciones y órganos, razón por la que su manejo puede influir sobre estas estructuras. Posee capacidad de respuesta ante estímulos mecánicos como el masaje o la punción, y ante la aplicación de estímulos eléctricos, permitiendo dosificar y controlar de mejor forma la terapia a través de ella.

Para mantener una fascia saludable se requiere una adecuada hidratación, actividad física periódica y buena flexibilidad global del cuerpo.

parecida, los dos sistemas consideran que este tejido debe ser ejercitado, cuidado y nutrido para un óptimo mantenimiento de la salud.

Las prácticas de salud tradicionales de China como el Lohan Qigong reconocieron el cuidado del tejido de la fascia como un método esencial, asociaron la fascia al Wei Qi o energía protectora del cuerpo y del espíritu.

Mis agradecimientos a: mi maestro Chen Yong Fa por compartir conmigo sus conocimientos del sistema de Lohan Qigong.

A los doctores Peng Xuming, Yuan Qin, de la Universidad de Medicina China de Guangzhou, al doctor Lu Dejian del Hospital de MTCh de Macao, por sus colaboraciones en los aspectos de Medicina China y Taoísmo, al Kinesiólogo Carlos Moreno profesor de nuestra escuela y acupuntor acreditado, por su



Para mantener una fascia saludable se requiere una adecuada hidratación, actividad física periódica y buena flexibilidad global del cuerpo.

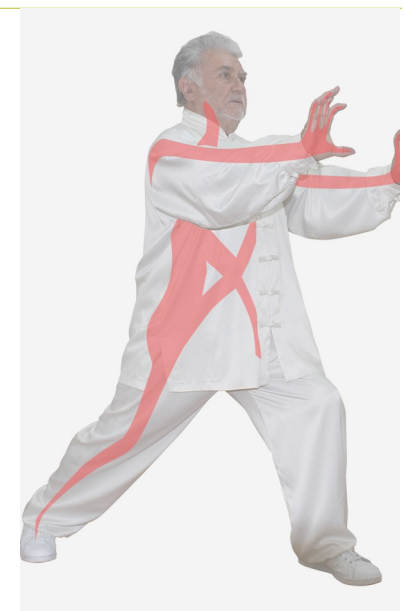
Estudios de Neurociencia modernos han establecido una conexión real entre la fascia y las reacciones emocionales, el mantenimiento de la flexibilidad, irrigación sanguínea se consideran primordial para la salud física y emocional.

Conclusión

Al observar la antigua tradición del Lohan Qigong y la ciencia moderna podemos entender la importancia del cuidado de la fascia. De manera muy distinta, pero por otra parte muy

contribución en la visión moderna de la fascia y su cuidado.

Profesor Luis Pedreros
Director Escuela Internacional de Medicina China y Medicinas Complementarias PBS.



Tienda digital de insumos para Acupuntura CRUZ DEL SUR

Máquinas de electroacupuntura, agujas, chinchetas, semillas, moxa, lámpara de calor, ventosas, cajas de moxa, posters de meridianos y más.



www.medicinascomplementariascruzdelsurspa.cl



El Nabo Blanco o Daikon

El nabo blanco es una hortaliza de naturaleza fresca, de sabor dulce y picante e incide en los meridianos del pulmón, bazo, estómago e intestinos. Las propiedades terapéuticas que tiene según la medicina china son: limpiar la humedad, resolver la flema, facilitar el movimiento del Qi y mejorar la digestión.

El Daikon es un rábano chino que se encuentra a menudo en platos de fideos ramen. Se cosecha más comúnmente como la versión más grande y madura del rábano carámbano, que, cuando se cosecha pequeño, parece una zanahoria pequeña blanca. El Daikon tiene un sabor más suave que el rábano rojo tradicional y se utiliza a menudo como guarnición o ingrediente principal en la cocina asiática. Este nabo chino es globular y de color tostado, aunque la pulpa interior es blanca y de textura crujiente.

Perfil nutricional del Daikon

Un solo Daikon de 7 pulgadas de largo tiene 61 calorías por porción, un poco más de 2 gramos de proteína y menos de medio gramo de grasa. Como verdura crujiente, un solo Daikon tiene casi 320 gramos de agua. El Daikon también es rico en potasio y es una fuente de calcio y magnesio. También es rico en vitamina C y folato, además de ser una buena fuente de otras vitaminas del grupo B.

Contenido de fibra dietética

Un solo Daikon contiene 5,4 gramos de fibra dietética, lo que proporciona entre el 14 y el 22 por ciento de la ingesta dietética recomendada de fibra por día. Una porción cruda tiene 16,1 gramos de fibra dietética, lo que proporciona entre el 42 y el 64 por ciento de la ingesta recomendada de fibra dietética. La mayoría de las personas hoy en día no incluyen suficiente fibra en su dieta y comen menos de los 25 a 38 gramos recomendados. La fibra dietética reduce los síntomas del estreñimiento y otros trastornos digestivos, incluido el

síndrome del intestino irritable y la diverticulosis. La fibra también reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y se sabe que reduce los niveles de colesterol.

Formas de comer

El Daikon se puede comer cocido o crudo, cortado en rodajas finas, se utiliza habitualmente como guarnición de platos de sushi, además de ser un complemento crujiente y refrescante para las ensaladas se puede convertir en encurtidos. En la cocina del sudeste asiático, el nabo a menudo se tritura y se agrega a los rollitos de primavera. También se puede saltear rápidamente, lo que conserva su textura y añade textura crujiente y jugosidad al plato. Un plato tradicional chino llamado Lo Bak Gow, o pastel de nabo, utiliza Daikon cocido y rallado para producir un pastel relleno y pegajoso que se fríe en una sartén. Para un método más fácil de preparar se asa entero o cortado en trozos, de la misma manera que se hace con las papas, condimentando con hierbas frescas y sal marina.

Una tradición de comer Nabo Blanco

El día 20 del primer mes lunar de cada año en China, el mes de comienzo de la estación de la primavera, se llama "Día Chuan del Cielo" en las costumbres Hakka una etnia del sur de China, es el día en la mitología china creado por la diosa Nuwa que hacía piedras para reparar el cielo. Según la costumbre Hakka, está prohibido salir a trabajar en este día. Todos se reúnen para cantar canciones populares y comer arroz. Mucha gente cree que en este día los hombres no pueden arar los campos porque la tierra se filtrará; las mujeres no pueden tejer ropa por miedo a que una aguja puede perforar el cielo, y todo el dinero ganado se escapará.

En este día, todos dejan su trabajo, dejan que la tierra se recupere, se reúnen con familiares y amigos y comienzan el nuevo año. Después de que todos



Comparten la comida, regresan al trabajo.

El Rábano Blanco en la Medicina China

La Medicina Tradicional China (MTC) tiene cuatro usos para los alimentos: dieta, medicina, tónico y abstención para mantener un flujo equilibrado de Qi o energía vital, a través del cuerpo.

Los alimentos son de naturaleza fría, caliente o neutra, lo que se basa en el efecto interno del alimento en el cuerpo. Implementar hábitos alimentarios basados en la medicina tradicional china puede ayudar a prevenir enfermedades, aliviar el dolor, lograr la longevidad y la salud general del cuerpo.

Un antiguo proverbio chino dice:
"Cuando los rábanos blancos están en temporada, los médicos deberían tomarse un descanso".

Además de su notable capacidad para reequilibrar el sistema digestivo, el rábano Daikon estimula el sistema inmunológico y limpia suavemente el cuerpo. Estas propiedades son famosas por su utilidad para abordar los efectos secundarios de la quimioterapia o el tratamiento del cáncer con radiación.

El rábano Daikon se prescribe como tratamiento directo y preventivo. La mucosidad es una afección común que a menudo se trata con rábano. El moco se desarrolla en el estómago y se almacena en el pulmón. Si la mucosidad no puede moverse, se convierte en una forma de inflamación. Con el tiempo, este estancamiento puede convertirse en problemas inflamatorios persistentes y otras formas de enfermedades, como el cáncer.

En la terapia de alimentos de la medicina china el Rábano Blanco también se utiliza para fortalecer los sistemas



El nabo blanco es una hortaliza de naturaleza fresca, de sabor dulce y picante e incide en los meridianos del pulmón, bazo, estómago e intestinos.

El sencillo rábano Daikon, junto con sus primos, el rábano negro o rojo, se ha considerado durante mucho tiempo un superalimento en muchas culturas asiáticas. Este tubérculo tiene una capacidad única para ayudar al cuerpo a medida que las estaciones cambian a un clima más fresco. El rábano Daikon es picante y su color, blanco. Su esencia curativa lo hace beneficioso tanto para el pulmón e intestino grueso como para el estómago y bazo. Cuando se come crudo, el rábano enfría el calor del pulmón. Cuando se cocina, apoya el sistema digestivo. El rábano Daikon está disponible en la mayoría de los mercados asiáticos y también en algunos supermercados. Elija uno que sea firme, pesado y no demasiado grande.

respiratorio e inmunológico, facilitar la pérdida de peso, mejorar la función intestinal, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, regular la presión arterias, las hormonas y fortalecer los huesos, como beneficio adicional, el rábano es rico en calcio.

En la medicina tradicional china el Daikon tiene dos usos principales:

1. Reduce el estancamiento de alimentos.
2. Reduce la flema.

Según un antiguo libro de hierbas tradicionales chino de la dinastía Tang llamado Tang Ben Cao afirma que: *"Los rábanos blancos tienen un sabor dulce y*



Nuestras sedes y clínicas de Acupuntura en Chile

Santiago Centro

Vergara 484.
Fono: 2 2688 3259
Email:
sedevergara@medicinachina.cl

Rancagua

Calle 29, Casa 504, Población Manzanal.
Fono: +56 9 95692941
Email:
juan@medicinachina.cl
www.acupunturaymasaje.cl

Valparaíso

3 y 1/2 Oriente 1204
Fono: +56 9 55301295
Email: info@mediqi.cl

Melipilla

Yecora 132, entre Egaña y Alcalde.
Fono: +56 9 81532299

Viña del Mar

7 norte 645, oficina 205.
Edificio Centro Libertad.
Fono: +569 3421 6036
www.medicinachinavalpo.cl
Email:
secretaria.elamtchvina@gmail.com

Valparaíso

Blanco Viel 661, CESFAM Cerro Barón.
Fono: +569 3421 6036
www.medicinachinavalpo.cl
Email:
secretaria.elamtchvina@gmail.com

Puerto Montt

Skoruppa 875
Fono: + 56 9 83625362
Email:
crfsakura@gmail.com

Pronto en la comuna de Ñuñoa y la ciudad de Chillán.

El Nabo Blanco o Daikon

picante, tienen características refrescantes y actúan más en los canales digestivos. Ayuda a digerir los alimentos más rápido y a moverlos hacia los intestinos, por lo que puede ayudar con la indigestión y evitar el estancamiento de los alimentos”.

El Daikon puede ayudar a aliviar las deposiciones lentas, la indigestión, los eructos, la hinchazón, la tos crónica y la flema blanca espesa. Los experimentos biomédicos han demostrado que estos beneficios pueden provenir de las propiedades antimicrobianas, así como de la presencia de enzimas digestivas diastasa, amilasa y esterasa, similares a las que se encuentran en el tracto digestivo humano, que ayudan a descomponer la grasa y el almidón.

Cuando coma alimentos grasos y fritos, acompañe con una guarnición de Daikon y su estómago se lo agradecerá más tarde.

Aunque generalmente se encuentra en platos crudos, el rábano es un tubérculo versátil, pruebe las siguientes recetas.

Sopa vegetariana rápida de Rábano Daikon

Ingredientes:

Rábano Daikon.
2 zanahorias, cortadas en cubitos.
5 rodajas finas de raíz de jengibre fresco.
Sal

Preparación:

Cortar los rábanos y zanahorias en cubitos, colocar en una olla con agua hirviendo, agregar la raíz de jengibre. Sazonar con sal al gusto. Cocinar hasta que las verduras estén suaves y servir caliente.

Bolas de verduras y Rábano Daikon

Ingredientes:

2 tazas de Rábano Daikon rallado.
1 taza de zanahorias ralladas.
1 huevo.
Sal
Pimienta recién molida.
1/4 a 1/2 taza de almidón de camote o maíz.
Aceite

Preparación:

Mezclar el rábano, la zanahoria, el huevo, la sal, la pimienta y espolvorear el almidón de camote, poco a poco, hasta crear una mezcla homogénea.

Formar bolas firmes con la mezcla.

Caliente el aceite hasta que chisporrotee cuando agregue un poco de masa.

Luego introduzca suavemente las bolas de verduras en el aceite, una a la vez y freír hasta que estén doradas.

Utilice una espumadera para retirar las bolas. Colócalos en un plato forrado con toallas de papel para escurrir y servir caliente.





Curso taller de Auriculoterapia

Este curso te ofrece una oportunidad única para aprender a armonizar el cuerpo y la mente a través de la estimulación de puntos específicos en la oreja, promoviendo un bienestar holístico.

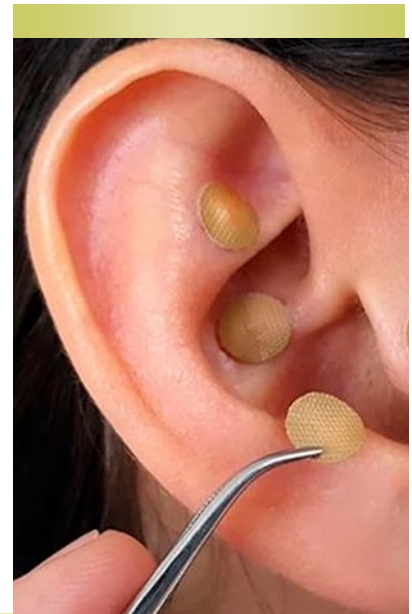
¿Por qué participar? La auriculoterapia, también conocida como 耳针疗法 (ěr zhēn liáo fǎ), es una técnica de la MTC que se centra en la estimulación de puntos específicos en la oreja para tratar diversas condiciones de salud física, emocional y mental.

siguiendo los principios del diagnóstico en medicina china.

Formato del curso:

Modalidad mixta: Clases online complementadas con una sesión práctica presencial.

Instructor: Hugo Cisternas, Profesor y terapeuta con 25 años de experiencia en la sanación integral mediante la MTC, Acupunturista acreditado y con estudios avanzados en China y Vietnam.



Sumérgete en la sabiduría milenaria de la medicina tradicional china y descubre cómo la auriculoterapia, una técnica con más de 3000 años de historia, puede guiarte hacia una sanación integral.

Durante este curso taller, adquirirás las herramientas necesarias para aplicar esta técnica, permitiéndote ayudar a otras personas en la búsqueda de la armonía y el equilibrio.

No se requiere experiencia previa, solo el deseo de aprender y ayudar a los demás.

Lo que aprenderás:

Identificación de puntos: Aprende a localizar los puntos clave según el mapa de la oreja, que corresponden a diferentes órganos y emociones, facilitando la sanación integral.

Fundamentos de la MTC: Explora los principios del Yin-Yang, los Cinco Elementos y cómo estos conceptos se integran en la auriculoterapia para tratar desarmonías del cuerpo y la mente.

Técnicas diversas: Utiliza semillas de vaccaria, imanes, láser y otros métodos para activar los puntos auriculares.

Estrategias de tratamiento: Aprende a desarrollar planes de tratamiento personalizados, que consideren tanto los aspectos físicos como emocionales,

Fechas: Clases online de 19:00 a 22:00 hrs. miércoles 2, 9, 16 y 23 de octubre de 2024. Clase presencial de 15:00 a 19:00 hrs. Sábado 19 de octubre de 2024 .

Costo del curso: \$75.000, Incluye el manual completo en formato PDF y acceso a las grabaciones de las clases virtuales durante 30 días.

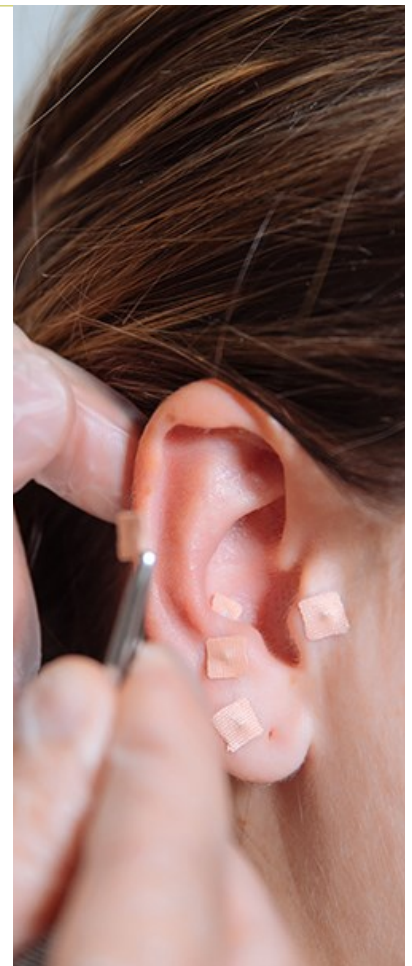
Certificado: Al finalizar, recibirás un certificado de participación.

Inscripciones y más información: Escribe a secretaria@medicinachina.cl para registrarte o resolver cualquier duda.

¡No pierdas esta oportunidad de aprender a sanar de manera integral a través de la auriculoterapia y la medicina china! Reserva tu lugar hoy mismo.

Píldora de Sabiduría: "El cielo y la tierra comparten una misma raíz, y todas las cosas están unidas en una única sustancia. Al sanar el cuerpo, también sanamos la mente, porque la verdadera armonía surge de la conexión profunda entre todas las partes del ser".

Maestro Zen Sēngzhào



Meng Haoran el gran poeta de la naturaleza

Meng Haoran (孟浩然, 689-740) fue un destacado poeta chino de la dinastía Tang, reconocido por su poesía paisajística y su estilo lírico sutil y natural. Aunque no logró gran éxito en los exámenes imperiales, su obra fue ampliamente elogiada por sus contemporáneos, como el famoso poeta Li Bai, quien expresó admiración por la capacidad de Meng para captar la belleza de la naturaleza con sencillez y profundidad emocional.

Su poesía se caracteriza por el uso de imágenes vividas de paisajes, como montañas, ríos y estaciones, que a menudo se combinan con reflexiones sobre la vida humana, el paso del tiempo y la soledad. En obras como "Primavera en la montaña de Lumeny" y "Amanecer en el barco del río Siang".

A lo largo de su vida, Meng Haoran cultivó un estilo poético que se distancia de los temas políticos o sociales, concentrándose más en lo personal y lo espiritual. Su influencia ha perdurado a lo largo de los siglos, siendo reconocido como uno de los grandes poetas de la naturaleza en la literatura china.

Además de su habilidad para describir la naturaleza, Meng Haoran también es conocido por su vida reclusa y su apego al estilo de vida del "poeta eremita". A lo largo de su vida, Meng optó por alejarse de los círculos oficiales y políticos, prefiriendo la tranquilidad de la vida en el campo.

En términos formales, Meng Haoran fue maestro en el uso de la estructura jueju (poemas de versos cortos), donde los versos de cinco o siete caracteres condensaban una gran profundidad emocional. Su lenguaje, simple y directo, no oculta los sentimientos de añoranza o contemplación, y su poesía logra transmitir una conexión profunda con el entorno natural.



Esperando la Primavera desde Viña del Mar

Se va agosto, llega septiembre. Con la lluvia de este invierno, los cerros reverdecen, la luz nos acompaña por más horas al día y el sol vuelve a brillar, desplazando poco a poco las sombras en retirada, mientras la cordillera se yergue majestuosa y nevada.

Desde una visión china, estamos en el tránsito desde el gran frío del invierno (Dahan 大寒) al principio de la primavera (Lichun 立春), luego vendrá el agua de lluvia y el despertar de los insectos.

Un poema de la antigua china de Meng Haoran (689-740), 春晓 (Chūn Xiǎo), refleja ese cambio, la placidez de la transición de la noche a la mañana, así como la sorpresa del cambio climático sorpresivo.

"Durmiendo hasta tarde en una mañana de primavera, sin sentir el amanecer, en todas partes se escucha el trino de los pájaros. Llegada la noche, se oyen el viento y la lluvia, sin saber cuántos pétalos cayeron al suelo".

En China, en las últimas semanas del invierno, se comienza a celebrar la llegada de la primavera con un festival, denominado año nuevo chino, el cual está impregnado de valores como la unidad, el amor y la armonía. Todos ellos, asimilables a los sentimientos que animan a las personas en navidad en el mundo occidental. En ese tiempo, la gente vuelve a casa porque quiere estar con los suyos, protagonizando de paso

una de las mayores migraciones de seres humanos en el planeta, mientras los hogares son decorados con símbolos que representan la felicidad y se prepara comida típica, como albóndigas o bolas de arroz glutinoso.

En Chile, a miles de kilómetros de distancia, pareciera que la primavera nos despierta sentimientos similares, pues septiembre es esencialmente el momento de la celebración, asociado al renacer de la naturaleza, al florecimiento y al haber dejado atrás el recogimiento al que nos convoca el frío invernal. Es momento de reunirnos y compartir, forjando lazos de comunidad, amistad y familia.

En Viña del Mar esperamos ansiosos el nuevo florecer que se acerca paso a paso. Pensamos que la estación que ya se asoma está asociada indisolublemente a la vida, al nacimiento y a la fertilidad y con ese mismo espíritu hemos colaborado felices con el Diplomado de Salud Femenina impartido por nuestra Escuela, a cargo del equipo conformado por Vanessa Eggeling, Prabhu Jatz, Angélica Díaz y Alejandra González. Celebramos la materialización de este nuevo proyecto y hemos disfrutado del interés por aprender y compartir de sus alumnos y alumnas.

Pese al frío invernal, seguimos participando de las Avanzadas Barriales, instancias en las que forjamos lazos con las comunidades de la que somos parte, con actividades mensuales desde 2023.





Poco a poco el invierno se disipa, el Yang Qi crece en nuestro interior, acortando las noches. Ese sentir, el de aquella transformación en armonía y paz que encarna el deseo de seguir creciendo.

En ellas, aprendemos de nuestros pacientes y nuestros estudiantes se van forjando como futuros acupunturistas, conociendo las necesidades ciudadanas en la que estamos insertos. Como parte de las Avanzadas, en la mañana del pasado viernes 23 de agosto nos reunimos en Valparaíso, y lo hicimos bajo una fuerte lluvia y frío, lo cual no amilanó a la comunidad del Liceo N°1 de Niñas, la cual entusiasta se acercó a conocernos. Ya en horas de la tarde, tras haber atendido a varias decenas de personas, el frío había quedado atrás, resplandecía el sol nuevamente y agradecíamos el haber cumplido una nueva jornada de aprendizaje.

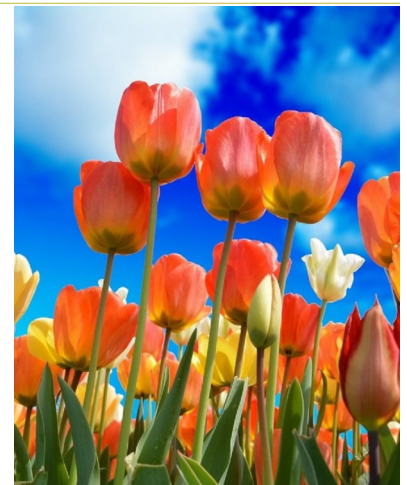
Igualmente, estamos contentos, pues la generación de estudiantes Viña 2021 terminó su formación teórica y algunos ya comienzan a rendir sus exámenes de cierre de formación práctica. Con ello, una nueva generación avanza en la ruta que los llevará a rendir su examen de acreditación MINSAL como acupunturistas.

Poco a poco el invierno se disipa, el Yang

Qi crece en nuestro interior, acortando las noches. Ese sentir, el de aquella transformación en armonía y paz, encarna el deseo de seguir creciendo, transformándonos sin perder el lazo que nos une con el pasado, pues pensamos que éste se encarna en nosotros.

Reciban un gran saludo desde la Sede Viña del Mar de nuestra Escuela.

Alejandra González, Profesora Cátedra Modulo I Formación de Acupuntura, Profesora del área de Nutrición Oriental del Diplomado Salud Femenina 2024.



Efectos de la Hierba de Limón sobre el estado mental

El Lemongrass (hierba de limón) tiene diversos efectos positivos sobre el estado mental, principalmente gracias a sus propiedades calmantes y relajantes.

Estas propiedades lo convierten en un remedio popular en la aromaterapia y el bienestar emocional. Algunos de los efectos más notables son:

1. Reducción del estrés y la ansiedad: El aroma fresco y cítrico ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Al inhalar su fragancia, ya sea a través de aceites esenciales, infusiones o difusores, se puede experimentar una sensación de calma. Esto lo convierte en un complemento natural en la gestión de la ansiedad.

2. Mejora del estado de ánimo: Tiene un efecto revitalizante que puede mejorar el estado de ánimo y proporcionar una sensación de frescura mental. Su fragancia actúa como un estimulante suave que promueve el bienestar emocional, haciendo que la mente se sienta más clara y relajada.

3. Alivio del insomnio: Debido a sus propiedades relajantes, es útil para promover un sueño reparador. Consumir una infusión antes de acostarse o utilizar aceites esenciales en aromaterapia puede facilitar la relajación del cuerpo y la mente, ayudando a reducir los episodios de insomnio.

4. Aumento de la concentración: Aunque es conocido por su efecto calmante, también puede mejorar la concentración y la claridad mental. Al reducir la ansiedad y el estrés, permite que la mente se enfoque mejor en las tareas, sin la sensación de sobrecarga mental.

5. Relajación muscular y mental: Tiene propiedades relajantes tanto físicas como mentales. En baños o masajes con aceites esenciales se puede aliviar la tensión muscular y relajar la mente, lo que reduce el agotamiento mental. Aplicaciones comunes:

Hierba de limón o limoncillo Xiang Mao

La hierba de limón o limoncillo, también conocida con los nombres de Xiang Mao o Ning Meng Cao, es de temperatura cálida, sabor picante y actúa sobre los canales de la vesícula biliar, estómago y pulmón.

Según la medicina tradicional china sus propiedades terapéuticas son: Aliviar el calor y reducir la fiebre, dolores de cabeza y estómago, trastornos respiratorios, resfriados, dolores reumáticos. También calma la mente (Shen) aliviando el insomnio, la ansiedad y el estrés. Alivia espasmos musculares y convulsiones.

La hierba de limón tiene un encantador aroma a limón con un toque de rosa, jengibre y menta. Es utilizada en la cocina tailandesa e indonesia, también se puede utilizar con fines medicinales para normalizar el ritmo cardíaco, reducir la presión arterial y tratar los calambres menstruales y el acné. A menudo se utiliza para limpiar el hígado, los riñones, el páncreas y la vejiga. Tanto las hojas como el aceite esencial de la planta son formas populares para tratar una amplia gama de dolencias.

El Xiang Mao también se consume como alimento. Se utiliza como ingrediente en platos como el curry de limoncillo y coco con verduras de verano o las brochetas de pollo con limoncillo. También se toma con infusión acompañada de jengibre para calentar el interior y calmar la mente.

Consideraciones claves de la medicina tradicional china detrás de las propiedades del Xiang Mao

En la Medicina Tradicional China (MTC), Xiang Mao pertenece a la categoría de "Hierbas que calientan el Interior y/o expulsan el Frío". Las hierbas de esta categoría se utilizan para el resfriado acompañado de deficiencia de Qi o deficiencia de Yang.

En el sistema de pensamiento chino de los opuestos o Yin y Yang, el Yang es de

naturaleza caliente. Por lo tanto, una deficiencia de Yang conducirá a la frialdad interna ya que, como resultado, habrá más Yin (frío en la naturaleza) que Yang. En casos extremos, esto puede provocar el llamado "Colapso Yang" con convulsiones o coma y estas hierbas están especialmente indicadas para tratar estos escenarios.

Como lo sugiere su categoría, Xiang Mao es de naturaleza cálida. Esto significa que Xiang Mao tiende a ayudar a las personas que tienen demasiado frío en su cuerpo, aunque con menos efecto que una planta que sería caliente por naturaleza.

El equilibrio entre el Yin y el Yang es un concepto de salud clave en la MTC. Se dice que aquellos que tienen demasiado frío en el cuerpo tienen un exceso de Yin (porque el Yin es frío por naturaleza) o una deficiencia de Yang (el Yang es caliente por naturaleza). Dependiendo de su condición, Xiang Mao puede ayudar a restablecer un equilibrio armonioso entre el Yin y el Yang.

Xiang Mao también tiene un sabor picante. La llamada teoría de las "Cinco Fases" en la Medicina China afirma que el sabor de los ingredientes es un determinante clave de su acción en el cuerpo. Los ingredientes picantes como Xiang Mao tienden a promover la circulación del Qi y los fluidos corporales. Es por eso que la persona tiende a sudar mucho cuando come comida picante. Los sabores de los ingredientes de la medicina tradicional china también determinan a qué órganos y meridianos se dirigen. Los textos de farmacopea tradicional indican que Xiang Mao apunta a la vesícula biliar, el estómago y el pulmón.

Al igual que en la medicina moderna, en la medicina tradicional china la vesícula biliar almacena y libera la bilis producida por el hígado. También controla la emoción de la decisión. El Estómago por otro lado es responsable de recibir y madurar los alimentos y líquidos



En la medicina tradicional china, la hierba de limón pertenece a la categoría de hierbas que calientan el interior y expulsan el frío.

ingeridos. También tiene la tarea de hacer descender los elementos digeridos hasta el intestino delgado. El Pulmón además de realizar la respiración son una parte clave de la cadena de producción y distribución del Qi y los fluidos corporales que nutren el cuerpo.

Investigación sobre el Xiang Mao

Se ha demostrado que el citronelol (un componente del aceite esencial de *Cymbopogon citratus*) reduce la presión arterial en ratas mediante un efecto directo sobre el músculo liso vascular que conduce a la vasodilatación.

En un pequeño ensayo controlado, aleatorio, se utilizó una infusión hecha de *Cymbopogon citratus* como un remedio económico para el tratamiento de la candidiasis oral en pacientes con VIH-SIDA.

El aceite esencial de la planta mejora la neurotransmisión gabaérgica en dosis suficientes (con una dosis umbral

ansiolítica de 10 mg/kg) a través de un agonismo alostérico positivo de la misma manera que las benzodiazepinas (ej. diazepam) que se usan clínicamente como ansiolíticos, sedantes hipnóticos, relajantes musculares y anticonvulsivos.





Noticias Del del Departamento de Masaje Tuina

La formación en el Masaje Tradicional Tuina se ha enseñado hace más de 20 años en nuestra escuela y se ha desarrollado con excelentes resultados en campo de formación y práctica clínica.

Dentro de las técnicas que forman parte de la medicina tradicional china el masaje tuina se ha desarrollado sistemáticamente a lo largo de los cientos de años de evolución, siendo hoy una herramienta importante dentro de la formación de las alumnas y alumnos de nuestra escuela, potenciando su profundización en el estudio y luego mejorando la aplicación de su diagnóstico y tratamiento de sus pacientes, mejorando el resultado de los tratamientos en diferentes áreas como el tratamiento de dolor, salud mental, etc.

Este año 2024 hemos iniciado ya nuestro Diplomado de Masaje Tuina Profesional con un grupo de alumnas y alumnos muy interesados en el aprendizaje del masaje tradicional chino. Sin lugar a dudas, será una experiencia enriquecedora, llena de desafíos y logros para nuestros estudiantes.

Dentro de las técnicas que forman parte de la medicina tradicional china el masaje tuina se ha desarrollado sistemáticamente a lo largo de cientos de años de evolución.



Agradecemos siempre el compromiso y profesionalismo de nuestros alumnos a lo largo de todos estos años .

En Octubre iniciaremos la enseñanza del Curso de Masaje Tuina, curso abierto a todo el público, alumnos y exalumnos. Este curso tendrá una duración de 3 meses y las clases serán semanales de forma presencial en nuestra escuela.

El curso de masaje tuina consiste en una introducción teórica y práctica a la disciplina del masaje tradicional chino. Las clases se compondrán de una parte teórica y práctica.

Los siguientes temas serán abordados:

- Introducción general a la Medicina Tradicional China (MTC).
- Historia y evolución del masaje Tui Na.
- Relación del masaje Tui Na con la MTC.
- Diagnóstico y tratamiento según la MTC.
- Manipulaciones Básicas o técnicas manuales del masaje Tui Na.
- Contraindicaciones del masaje Tui Na.
- Medios y accesorios.
- Aspectos clínicos relevantes.



Para abordar los temas anteriores, se utilizarán diversas herramientas pedagógicas:

- Exposición oral.
- Cápsulas o videos.
- Discusión de casos clínicos.
- Trabajo práctico en clases.

Agradecemos siempre el compromiso y profesionalismo de nuestros alumnos a lo largo de todos estos años.



El Masaje Tradicional Chino Tuina, una Terapia Milenaria.

El Masaje Tuina es una técnica terapéutica que forma parte integral de la medicina tradicional china, con más de 2.000 años de historia. Su objetivo principal es promover el equilibrio del flujo de energía (Qi) a través del cuerpo, utilizando diferentes técnicas manuales sobre puntos específicos de los meridianos energéticos. A diferencia de los masajes convencionales, Tuina no solo se enfoca en la relajación muscular, sino también en el tratamiento de diversas dolencias físicas.

Las técnicas empleadas en Tuina incluyen presiones, amasamientos, estiramientos y manipulaciones, que se aplican de manera precisa para desbloquear el flujo energético y restaurar el bienestar. Este masaje es ampliamente utilizado para tratar dolores musculares, problemas articulares, estrés, insomnio y otros trastornos relacionados con el sistema nervioso.

A menudo se complementa con otros métodos de la medicina tradicional china, como la acupuntura, la moxibustión y las ventosas, para potenciar sus efectos. Además, el Masaje Tuina es adaptable a las necesidades de cada paciente, permitiendo que sea tanto una terapia preventiva como un tratamiento específico para dolencias crónicas.

En la actualidad, el Masaje Tuina sigue siendo una herramienta terapéutica fundamental tanto en clínicas especializadas como en spas de bienestar, gracias a su enfoque holístico y su eficacia comprobada en el tratamiento de diversas afecciones. Como parte de la medicina tradicional china, esta técnica continúa ganando reconocimiento a nivel mundial por su capacidad de promover el equilibrio integral entre cuerpo y mente.



Taller de Astrología Chino-Tibetana Año de la Serpiente de Madera



Descubre el poder transformador del Año de la Serpiente de Madera 2025 en nuestro Taller de Astrología Chino-Tibetana. Aprende a alinear tu energía personal con los ciclos cósmicos para alcanzar el equilibrio y el crecimiento personal.

¡Únete a nuestro Taller de Astrología Chino-Tibetana 2025 y explora las energías del Año de la Serpiente de Madera! A través de la sabiduría ancestral, aprenderás a navegar los ciclos cósmicos para transformar tu vida. Inscríbete hoy y descubre herramientas prácticas para tu autodescubrimiento y crecimiento personal.

El Año de la Serpiente de Madera del 29 de enero de 2025 al 16 de febrero de 2026, traerá una energía única de introspección y renovación personal. Este ciclo cósmico está marcado por un regreso del elemento Fuego, que podría impulsar un clima de recuperación económica, optimismo y confianza en diversos aspectos de la vida, incluyendo la salud emocional y las finanzas. Si la energía del Fuego no es manejada con sabiduría, puede desbordarse, provocando desafíos como desastres relacionados con el calor, incendios y posibles crisis políticas.

La Serpiente de Madera, conocida por su naturaleza reflexiva y sabia, te guiará hacia un análisis profundo de tus decisiones y te ayudará a aprovechar este periodo clave para la transformación personal.



¿Qué Aprenderás?

Este taller te proporcionará las siguientes herramientas:

Interpretar los cinco elementos: Conoce cómo los elementos Tierra, Agua, Fuego, Madera y Metal influyen en tu salud, decisiones y relaciones.

Explorar el zodiaco chino-tibetano: Descubre cómo los 12 animales del zodiaco afectan tu personalidad y destino.

Equilibrar tus fuerzas vitales: Aprende a armonizar las energías para mejorar tu bienestar general.

Utilizar los cuadrados mágicos y trigramas: Usa estas herramientas ancestrales para entender tu karma y proteger energéticamente tu entorno.

Detalles del Taller

Inicio: Miércoles 27 de noviembre.

Profesor: Hugo Cisternas, terapeuta con 25 años de experiencia en Medicina Tradicional China, cursos especializados en astrología y medicina tibetana. Cursos avanzados en China y Vietnam.



Fechas y horarios

Las clases son online: Miércoles 27 de noviembre, 4, 11 y 18 de diciembre de 2024, de 19:00 a 22:00 horas.

Valor: \$45,000 CLP (US\$50), incluye manual PDF y acceso a grabaciones por 30 días.

¿A quién está dirigido?

Exploradores espirituales: Personas en busca de respuestas sobre su vida y propósito.

Estudiantes de astrología: Personas que desean profundizar en la astrología oriental.

Terapeutas y practicantes de medicina complementaria: Personas que buscan integrar la astrología chino-tibetana en su práctica.

Inscripción

No te pierdas esta oportunidad de transformación en el Año de la Serpiente de Madera. Escríbenos a secretaria@medicinachina.cl y si tienes dudas o consultas puedes escribirme directamente a hugo@medicinachina.cl.

Una imagen vibrante y mística que representa la astrología tibetana, con símbolos cósmicos como los doce animales del zodiaco, los cinco elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua) y patrones astrológicos tibetanos, como los nueve cuadrados mágicos y los ocho trigramas. En el centro, una serpiente enroscada simboliza la energía del Año de la Serpiente de Madera 2025. El fondo incluye motivos espirituales tibetanos, montañas y un cielo estrellado, evocando temas de transformación, sabiduría y equilibrio cósmico.



La astrología: Un vínculo entre los astros y la vida humana.

La astrología es una práctica milenaria que busca interpretar la influencia de los cuerpos celestes, como los planetas y las estrellas, en los acontecimientos de la Tierra y en las vidas humanas.

Desde la antigua Mesopotamia hasta la Grecia clásica y la India, civilizaciones de todo el mundo han desarrollado sus propias versiones de esta disciplina. Aunque sus métodos y enfoques varían, todas coinciden en que las posiciones de los astros tienen un impacto en la personalidad y el comportamiento.

El zodiaco, un cinturón del cielo dividido en 12 signos, es uno de los pilares centrales de la astrología occidental. Cada signo corresponde a un período específico del año y está asociado con ciertos rasgos de carácter, emociones y energías particulares. Además, los planetas tienen un papel fundamental en las interpretaciones astrológicas, pues se cree que cada uno representa diferentes aspectos de la vida, como el amor (Venus), la comunicación (Mercurio) o la expansión personal (Júpiter).

En la astrología moderna, se ha popularizado la consulta de cartas astrales, que son gráficos que muestran la posición exacta de los cuerpos celestes en el momento del nacimiento de una persona. Estas cartas buscan proporcionar una visión profunda sobre el carácter, las potencialidades y los desafíos que una persona puede enfrentar a lo largo de su vida.

En resumen, la astrología ofrece un espacio para reflexionar sobre la conexión entre los seres humanos y el cosmos. Aunque su exactitud y eficacia son debatidas, sigue siendo una herramienta valiosa para quienes buscan comprender mejor su vida.





Curso de Auriculoterapia China: Explorando el Arte de la Sanación



¡Te invitamos a sumergirte en la maravillosa tradición de la Medicina China y descubrir la poderosa herramienta de la Auriculoterapia! Si tienes interés en el enfoque holístico de la sanación y deseas aprender técnicas ancestrales y modernas para prevenir y tratar enfermedades, este curso es perfecto para ti. Prepárate para explorar los secretos de la auriculoterapia china, aplicar técnicas ancestrales y modernas para la prevención y el tratamiento de enfermedades, y convertirte en un terapeuta altamente capacitado.

¿Por qué unirse a este Curso de Auriculoterapia China?

En este curso de diplomado, te embarcarás en un viaje fascinante hacia el mundo de la Medicina China y la auriculoterapia. Aprenderás tanto los fundamentos teóricos como las aplicaciones prácticas que te permitirán adentrarte en el arte de la sanación a través de la estimulación de puntos auriculares. Ya seas nuevo en la medicina china o tengas experiencia previa, este curso te brindará una base sólida y habilidades prácticas para convertirte en un terapeuta altamente competente.

Objetivos y Requisitos del Curso:

Dominar los puntos de auriculoterapia y su ubicación precisa.

Aplicar recetas basadas en las teorías de la Medicina Tradicional China.

Utilizar diversas técnicas como semillas de Vaccaria, balines magnéticos, chinchetas, electroestimulación, moxibustión y laserterapia auricular.

Comprender y aplicar conceptos esenciales como Jing-Qi-Shen, Yin-Yang y los cinco elementos para el diagnóstico y tratamiento de desarmonías.

Utilizar el método de diagnóstico de síndromes Ba Gang para crear estrategias de tratamiento efectivas.



Profesor:
Hugo Cisternas, profesor y terapeuta de la Escuela Internacional de Medicina China. Estudios y posgrado en La universidad de Medicina tradicional de Guangzhou China y Universidad de medicina Tradicional de HANOI VIETNAM.

Inscripciones: secretaria@medicinachina.cl

+569 8435 8381



QIGONG Y EL EQUILIBRIO DE LAS EMOCIONES SEMINARIO INTENSIVO EN IQUIQUE

SÁBADO 05 DE OCTUBRE 2024
HORARIO: 09:00 A 14:00 HRS.



Organiza:

CLUB DEPORTIVO ESPACIO PLENO

Profesor: Luis Pedreros

Director Escuela Internacional de Medicina China

VALORES DEL SEMINARIO

\$35.000.- Socio

\$45.000.- Público general

Visítanos en:

Instagram : Espacioplano - WhatsApp: +569 8829 5304

Correo: clubdeportivoiqq2023@gmail.com

Instituto Nacional de Deportes de Tarapacá

Av. Santiago Polanco 2201, Iquique

神氣精





EL LIBRO DE LOS CAMBIOS FUNDAMENTOS ESENCIALES DE LA SABIDURÍA DEL I CHING Y LA MEDICINA CHINA

Fundamentos del Yi Jing. (I Ching).

- Estudio de la dinámica de los 64 Hexagramas del I Ching.
- Desarrollo de la aplicación del I ching en la terapias de medicina china.
- Uso del I ching como herramienta de auto conocimiento.
- Fundamentos de la Cronopuntura en la terapia de MCH.
- Gan- Zhi, Troncos Terrestres y Ramas Celestiales.
- Ling Gui Ba Fa 8 Métodos de la Tortuga Sagrada.
- Selección de puntos de acuerdo a los ciclos de Tiempo Solar Real.



FORMATO:
PRESENCIAL Y ONLINE

INCLUYE:
 MATERIALES DE ESTUDIO (PDF).
 GRABACIONES DE CLASES (ACCESO POR 30 DIAS).
 TRES MONEDAS CHINAS PARA CONSULTAS DEL I CHING.
 TEXTO DEL I CHING EN ESPAÑOL
 (TRADUCCIÓN DE JAMES LEGGE CON ENFOQUE EN MEDICINA CHINA)
 POR EL PROFESOR HUGO CISTERNAS.
VALOR DEL TALLER:
 \$60.000 INCLUYE CLASES ONLINE, PRESENCIAL Y MATERIALES.
 DESCUENTO ESPECIAL PARA ALUMNOS DE LA ESCUELA.

Inscripciones: secretaria@medicinachina.cl +56 9 87145047



CURSO BÁSICO MASAJE TRADICIONAL CHINO TUINA

PARA ALUMNOS Y PÚBLICO GENERAL

Introducción teórica y práctica a la disciplina del masaje tradicional chino.
Las clases se compondrán de una parte teórica y práctica.

推拿

- Introducción general a la Medicina Tradicional China (MTC)
- Historia y evolución del masaje Tui Na - Relación del masaje Tui Na con la MTC
- Diagnóstico y tratamiento según la MTC - Investigación biomédica en el masaje Tui Na
- Manipulaciones Básicas del masaje Tui Na - Contraindicaciones del masaje Tui Na
- Medios y accesorios - Aspectos clínicos relevantes



DURACIÓN DEL CURSO: 3 MESES
 HORARIO: 18:00 – 21:00 HRS
 PROFESORA: PRABHU JATZ

Inscripciones: secretaria@medicinachina.cl +56 9 87145047



Apertura Nueva clínica en Providencia

Con gran alegría queremos comunicarles la apertura de una nueva clínica de la escuela en Santiago.

La clínica es ubicada en el corazón del Barrio Providencia muy cercana al Metro Los Leones en la calle Providencia, en el número 2023, Oficina 41. Los horarios de atención son de Lunes a Sábados de 10:00 a 19:00 horas.

Tendremos tratamientos de medicina china para: dolencias musculares, cefalea, insomnio, depresión, dolor crónico, fibromialgia, estrés, salud mental y salud de la mujer, tratamiento de duelo por pérdida de seres queridos, etc.

Para reserva de horas de atención, contactar la WhatsApp: +569 84358381

Los esperamos en nuestra nueva clínica en Providencia



CLINICA DE ACUPUNTURA Y MASAJE

Tratamientos de medicina china para:

Dolencias musculares, cefalea, insomnio, depresión, dolor crónico, fibromialgia, estrés, salud mental y salud de la mujer, tratamiento de duelo por pérdida de seres queridos.

Atención: Lunes a Sábado de 10:00 a 19:00 horas.



Escuela Latino Americana de Medicina Tradicional China

En coordinación con Universidades de Medicina China de China y Vietnam

Providencia 2330, 4to. Piso, Departamento 41, Metro Los Leones.

Reserva de horas al WhatsApp: +569 8435 8381



El Maestro Chen Ziqiang Por sexta vez enseñando en nuestro país

El maestro Chen Ziqiang es miembro de la vigésima generación de la familia Chen. Nació en 1977 en Chen Village (Henan, China) y es el hijo mayor del gran maestro Chen Xiaoxing, sobrino del gran maestro Chen Xiaowang y bisnieto del legendario maestro Chen Fake.

A los veinte años, se hizo muy conocido como uno de los luchadores más feroces del pueblo. Compitió en muchas competiciones nacionales en toda China y ganó numerosas medallas de oro en cada división en la que compitió, incluidas formas de manos abiertas, formas de armas y empuje de manos.

Es el entrenador principal de la Escuela de Taijiquan de Chenjiagou que dirige con su padre en su pueblo natal y ya ha estado enseñando durante más de dos décadas. Desde hace trece años imparte seminarios también en el extranjero. Pasa unos seis meses cada año viajando por el mundo difundiendo los conocimientos y habilidades de su familia.

El Maestro Chen Ziqiang nos visita nuevamente este año entre los días 9 y 17 de noviembre para entregar los conocimientos marciales y de salud desarrollados por su familia.



En el año 2019 tuvimos la oportunidad de entrenar con él y su padre en Chenjiagou. La atmósfera fue de arduo trabajo. Independientemente de su posición, siempre exudaba calma y paciencia para dictar sus clases junto a su grupo de instructores.

El maestro en esta oportunidad dictará clases entre los días 9 y 17 de noviembre, éstas serán de formas de manos vacías y con armas. En el caso de las formas de armas esta vez la forma a estudiar será la forma de doble sable. La práctica del doble sable enriquece las habilidades de manos vacías debido a la mejora del equilibrio a través del uso de pasos complejos y rápidos, así como desarrolla la coordinación y la flexibilidad global.

Los otros métodos a trabajar serán las formas de manos vacías conocidas como: Estructura Antigua Primera Parte (Lao Jia Yi Lu) en la cual los movimientos son lentos y suaves con aperturas y cierres que son raramente interrumpidos por los movimientos de Fajín (liberación de energía). Estructura Nueva Primera Parte (Xin Jia Yi Lu) aquí, se tiende a enfatizar la manipulación, el agarre y el bloqueo de articulaciones (Qinna) y un método ajustado de enrollamiento de seda para ayudar al practicante a aprender mas fácilmente los principios internos de la forma y hacer que la aplicación sea más obvia.

Los esperamos para disfrutar de esta excelente oportunidad de aprender con uno de los maestros más destacados a nivel mundial del Taiji Quan estilo Chen de esta generación.

SEMINARIOS CHEN TAIJIQUAN CHILE 2024

Maestro CHEN ZIQIANG

Director de la Escuela de Taichi de la Aldea Chenjiagou
Maestro de la 20ª generación de Taichi del estilo de la familia Chen

太
极
拳



Forma de Doble Sable

Sábado 9 y Domingo 10 de Noviembre de 09:30 a 18:00 hrs. Colegio Yangtse

Forma Lao Jia Yi Lu

Lunes 11 al Viernes 15 de Noviembre de 19:00 a 22:00 hrs. Escuela Choy Lee Fut Chile

Forma Xin Jia Yi Lu

Sábado 16 y Domingo 17 de Noviembre de 09:00 a 13:00 hrs. Colegio Yangtse



INFORMACION E INSCRIPCIONES

E-mail: secretaria@medicinachina.cl / WhatsApp: +56 9 87145047





CURSO INTERNACIONAL DE LOHAN QIGONG 18 PALMAS DE BUDA NIVEL DIPLOMA INSTRUCTORADO

Aplicaciones terapéuticas de las Las 18 Palmas incluyendo
los métodos de respiración con cada movimiento y sus aplicaciones terapéuticas

Fechas: SEPTIEMBRE, OCTUBRE Y NOVIEMBRE

MODALIDAD ONLINE Y PRESENCIAL

INFORMACIÓN Y PROGRAMA COMPLETO DEL CURSO

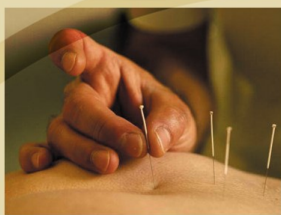
www.medicinachina.cl

Inicio: 27 de septiembre

Prof. Luis Pedreros Whatsapp: +56 9 9442 8226

CLINICA DE ACUPUNTURA

ESCUELA INTERNACIONAL DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y MEDICINAS COMPLEMENTARIAS PBS
SEDE RANCAGUA



Tratamientos de Acupuntura, Masaje, Ventosas, Auriculopuntura, Moxibustión y Electroacupuntura para:

Lumbago, Ciática, Dolor cervical,
Infertilidad, Parálisis facial, Tendinitis,
Vértigo, Cefalea, Colon irritable,
Insomnio, Lesiones deportivas, Pediatría,
Rehabilitación Post-Quirúrgica, Depresión,
Estrés, Prevención de enfermedades, entre otras.

Terapeutas acreditados por el Ministerio de Salud
Clínica y centro de práctica con resolución sanitaria
Atención bajo Protocolos Covid 19

Cursos y talleres online y presenciales de:

Acupuntura, Masaje tradicional chino (Tuina)
Reflexología podal china y Auriculoterapia
Curso para formación de Instructores de Qigong




CLUB DE BIENESTAR Y SALUD

Taichi, Qigong, Automasaje y Meditación

Clases permanentes, talleres y charlas en diferentes modalidades
(presenciales y por video conferencia).

Mejora tu salud armonizando el cuerpo, la respiración y la mente.

Calle 29, Casa 504, Población Manzanal, Rancagua.

Informaciones y reserva de horas:  +56 9 95692941 www.acupunturaymasaje.cl