



ESCUELA NEIDAN
MEDICINA CHINA & ARTES INTERNAS TAOISTAS

Boletín Mensual

Julio, 2024

www.escuelaneidan.cl

contacto@escuelaneidan.cl

Boletín N° 1



Imagen: Ceremonia de titulación Diplomado en Medicina Tradicional China mención Acupuntura, promoción 2024, Junio, Santiago de Chile.

Diplomado Acupuntura Titulación 2024

----- ESCUELA NEIDAN

El pasado 1 de junio tuvo lugar en la ciudad de Santiago una nueva ceremonia de titulación del Diplomado en Medicina Tradicional China de la Escuela Neidan. La Medicina Tradicional China contempla un amplio abanico de herramientas terapéuticas, entre la que destacan los ejercicios bioenergéticos, la fitoterapia y la acupuntura. Ésta última se encuentra amparada bajo la normativa del DL 123 y 42 del Ministerio de Salud, las cuales reconocen jurídicamente a la acupuntura como una profesión auxiliar del sistema de salud y, en consecuencia, como una práctica médica alternativa.

La jornada estuvo impregnada de un ambiente de profunda emoción y solemnidad. En ella los asistentes tuvieron la oportunidad de disfrutar de distintas presentaciones artísticas y muestras de Tai Chi. Con más de ochenta personas asistentes al evento, la atmósfera rebosaba de felicidad, haciendo que cada momento fuera memorable y significativo.

Como escuela nos sentimos orgullosos de todos quienes, tras años de abnegado esfuerzo, finalmente han logrado completar sus estudios en medicina china.

Este próximo 18 de Julio iniciarán sus estudios profesionales en medicina china un nuevo grupo de alumnos, quienes se han sumado al proceso de admisión extraordinario de segundo semestre.

La Escuela, fundada en 2007, busca introducir cada año nuevas mejoras, metodologías y herramientas en beneficio de nuestra comunidad estudiantil. Para el próximo año se tienen contempladas varias novedades, algunas de ellas te las adelantaremos en el próximo boletín.

Esperamos que estos boletines mensuales sean un aporte al bienestar de las personas y de nuestra comunidad estudiantil en general.

CONTENIDOS

Diplomado de Acupuntura	1
Artes Internas Taoístas	2
Curso para formación de instructores	2
Invierno & Medicina Tradicional China.....	2
El poder de la Artemisa Vulgaris	4
Zuo Wang.....	5
El Ritual de cubrir el puño	6
Recomendamos	7
Baozi: receta fácil	8

EDICIÓN

Diseño Gráfico: Montserrat Salgado

Editor: Rodrigo A. Riveros Arias

Estimado lector:

La Escuela Neidan pone a tu disposición este boletín informativo a través del cual pretendemos entregarte distintas informaciones relacionadas con el desarrollo y actividades de la escuela, pero también queremos acercar la cultura y cosmovisión china y particularmente del taoísmo y la medicina tradicional. El boletín irá evolucionando y con cada entrega estaremos incorporando nuevos y mejores contenidos.

Si deseas suscribirte a nuestra entrega ingresa a www.escuelaneidan.cl/boletin.



Imagen: Seminario de Artes Internas Taoístas especialidad Taijiquan (Tai Chi) en Los Ángeles. En la fotografía el profesor Rodrigo A. Riveros Arias enseña la rutina de 'Tai Chi' con abanico.

Artes Internas Taoístas

El legado de Zhang Sanfeng

----- ESCUELA NEIDAN

Las Artes Internas son un conjunto de prácticas bioenergéticas desarrolladas por el taoísmo alquímico hace ya cientos de años. Su objetivo principal persigue desarrollar una 'medicina primordial' que permita fortalecer nuestra salud y prolongar nuestra vida.

Para alcanzar su objetivo las prácticas internas del taoísmo centran su trabajo en distintos ejercicios de respiración, meditación y movimiento corporal. Algunas de estas prácticas son reconocidas internacionalmente por sus innumerables beneficios a la salud y por la belleza que engloban sus movimientos como sucede con el caso del Taijiquan (erróneamente conocido como 'Tai Chi' en occidente).

Practicar Taijiquan en invierno puede ofrecer múltiples beneficios, tanto físicos como mentales. Los movimientos fluidos y continuos del Taijiquan pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea, lo cual es beneficioso para combatir la sensación de frío y mejorar la salud cardiovascular.

La práctica regular de esta disciplina ha sido asociada con un sistema inmunológico más fuerte, lo que es especialmente útil durante el invierno, cuando los resfriados y la gripe son más comunes. El invierno puede ser una época estresante o deprimente para muchas personas debido a la falta de luz solar. El Taijiquan, con su enfoque en la respiración y la meditación, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar mental.

Invierno & Medicina Tradicional China

El invierno, una temporada de frío y recogimiento, invita a cuidarse de manera especial. Según la medicina china, es crucial mantener el equilibrio del cuerpo y protegerse del frío para prevenir enfermedades. Aquí algunos tips para lograrlo:

Primero, es fundamental abrigarse adecuadamente, especialmente protegiendo el cuello y los pies. El viento frío puede penetrar fácilmente y debilitar el sistema inmunológico.

Segundo, la alimentación debe ser cálida y nutritiva. Se recomienda consumir sopas, guisos y alimentos que generen calor interno como el jengibre, la canela y el ajo. Los cereales integrales, las legumbres y las verduras de raíz también son excelentes opciones.

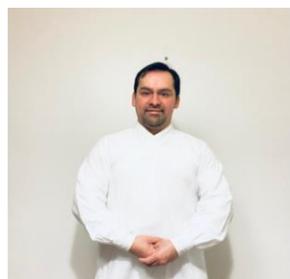
Tercero, mantener el cuerpo activo con ejercicios suaves como el Tai Chi o el Qi Gong, ayuda a conservar la energía vital y mejorar la circulación.

Finalmente, el descanso adecuado es esencial. La medicina china sugiere acostarse temprano y levantarse tarde durante el invierno para alinearse con los ciclos naturales y conservar la energía.

Estos simples consejos pueden ayudar a mantener la salud y el bienestar durante la temporada invernal.

Curso para formación de Instructores

Instructorado de Tai Chi Admisión 2024



----- ESCUELA NEIDAN

Ya se encuentra abierto el proceso de admisión para ser parte de una nueva versión de nuestro Instructorado en Artes Internas Taoístas en su especialidad de Taijiquan (Tai Chi). El Programa de Estudios abarca un total de siete meses de formación, a través de los cuales los alumnos recibirán

conocimientos especializados sobre taoísmo, alquimia interna y la forma de 18 movimientos de Wudang.

Los ejercicios de Taijiquan son un excelente método para el fortalecimiento de la energía esencial (Jing), el Qi y la energía espiritual (Shen).

Este curso se encuentra dirigido a estudiantes y egresados de medicina china, así como a toda persona que desee profundizar en la disciplina y certificarse como profesor de 'Tai Chi'. Para sumarse a esta instancia formativa no se requiere de ninguna experiencia previa.

El curso será impartido en modalidad online, con clases sincrónicas teóricas y prácticas. Cada una de las clases prácticas estará a cargo del profesor Iván Parra Mora, instructor certificado por la escuela con más de 20 años de experiencia en el rubro.

Si deseas obtener mayor información sobre el Programa de Estudios, la práctica presencial, costos asociados, entre otros, puedes ingresar directamente a www.escuelaneidan.cl/taichi. ¡Ah! Los alumnos, docentes y egresados de la Escuela Neidan reciben un 50% de descuento sobre el arancel del curso.



ESCUELA NEIDAN
MEDICINA CHINA & ARTES INTERNAS TAOISTAS

Taller de Anatomía

2024



Se encuentra dirigido a estudiantes de Medicina Tradicional China. En él aprenderemos a reconocer distintas zonas y estructuras anatómicas que nos facilitan la correcta localización de puntos de acupuntura.



www.escuelaneidan.cl
+56 9 3928 7257

Cupos Limitados



ESCUELA NEIDAN
MEDICINA CHINA & ARTES INTERNAS TAOISTAS

Tai Chi Instructorado

2024



El Instructorado de Tai Chi Tradicional Taoísta se encuentra dirigido a toda persona que desee formarse como profesor certificado de Tai Chi Nivel I.



www.escuelaneidan.cl
+56 9 3928 7257

Cupos Limitados



ESCUELA NEIDAN
MEDICINA CHINA & ARTES INTERNAS TAOISTAS

Medicina Integrativa

2024



El Diplomado en Medicina Complementaria e Integrativa se encuentra dirigido a toda persona que desee adquirir herramientas terapéuticas no invasivas al servicio de la salud de las personas.



www.escuelaneidan.cl
+56 9 3928 7257

Cupos Limitados



Imagen: un terapeuta en medicina tradicional china enciende fuego sobre un cono de moxa en lana, esto con el fin de irradiar calor y los beneficios de la moxa hacia el punto de acupuntura. Una rodaja de jengibre protege la zona anatómica del calor extremo y sus cenizas.

El poder de la Artemisa Vulgaris

Conociendo un poco más sobre la Moxibustión

----- ESCUELA NEIDAN

La Artemisa es una planta perenne ampliamente utilizada en la medicina china tradicional. Se cree que tiene propiedades terapéuticas significativas y se utiliza en diversas aplicaciones medicinales, valorándose por sus propiedades calóricas y su capacidad para estimular la circulación de la sangre y la energía vital (Qi).

En medicina china esta planta es utilizada comúnmente en la moxibustión, una técnica milenaria que consiste en quemar conos o bastones de artemisa sobre puntos específicos del cuerpo para calentar y estimular estos

puntos, ayudando a tratar el dolor, los trastornos digestivos y los problemas menstruales. Además, la artemisa tiene propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas y calmantes. Se cree que puede ayudar a aliviar los dolores articulares, mejorar la digestión y regular el ciclo menstrual. También se utiliza para tratar problemas de insomnio y ansiedad debido a sus efectos relajantes.

Estos beneficios hacen de la artemisa una planta valiosa en la práctica de la medicina china tradicional.



Imagen: Conos de Moxa en Lana sobre rodajas de jengibre.

aunque algunos historiadores sugieren que podría ser incluso más antigua. Los primeros textos médicos chinos, como el "Huangdi Neijing" (El Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo), mencionan la moxibustión como una técnica importante para equilibrar el Qi (energía vital) y tratar diversas dolencias.

Durante la dinastía Han (206 a.C. - 220 d.C.), la moxibustión se consolidó como una práctica médica formal. El texto "Shang Han Lun" (Tratado sobre Enfermedades Febriles), escrito por Zhang Zhongjing, uno de los médicos más famosos de la época, describe en detalle el uso de la moxibustión junto con la acupuntura y la fitoterapia. Este período vio la codificación de muchas teorías y técnicas que aún se utilizan en la medicina tradicional china. A lo largo de los siglos, la moxibustión se difundió a otros países asiáticos,

especialmente Japón y Corea. En Japón, la práctica se adaptó y evolucionó, convirtiéndose en una parte integral de la medicina tradicional japonesa conocida como Kampo (adaptación japonesa del estudio sobre la medicina china tradicional). Los japoneses desarrollaron sus propias técnicas y herramientas de moxibustión, como por ejemplo: el moxa stick.

La investigación científica ha comenzado a estudiar sus efectos y mecanismos, tratando de comprender mejor cómo y por qué funciona. Hoy en día, la moxibustión se utiliza en combinación con otras terapias como la acupuntura, y es reconocida por sus beneficios en el tratamiento del dolor, los trastornos digestivos, y otros problemas de salud.

Moxibustión

El lado Yang de la MTC

La moxibustión tiene sus raíces en la antigua China, con registros que se remontan a más de 2,500 años. Se cree que la práctica comenzó durante la dinastía Zhou (1046-256 a.C.),



Imagen: Profesor Felipe González Badilla realizando en Iquique meditación estática taoísta conocida como Zhan Zhuang, un excelente ejercicio para ayudar a liberar bloqueos energéticos en los meridianos, facilitando así un flujo suave y sin obstáculos del Qi.

Zuo Wang

La meditación profunda y concentrada del taoísmo

----- ESCUELA NEIDAN

La meditación "Zuo Wang" (sentarse y olvidar), es una práctica taoísta que busca alcanzar un estado de calma profunda y claridad mental mediante el desapego y la liberación de pensamientos y preocupaciones.

Numerosos estudios han demostrado que la meditación produce importantes efectos sobre la salud, v.gr.: reduce la actividad del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HPA), responsable de la respuesta al estrés. Esto disminuye la producción de cortisol, la hormona del estrés.

La meditación también ha sido vinculada con la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. Un estudio publicado en JAMA Internal Medicine encontró que la meditación consciente puede ser tan efectiva como los antidepresivos para algunas personas, promoviendo un equilibrio emocional y mental.

La práctica regular de la meditación también puede fomentar la neuroplasticidad, mejorando la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse; ha mostrado también reducir marcadores inflamatorios en el cuerpo, como la proteína C reactiva (CRP) y las citoquinas proinflamatorias.

Para realizar Zuo Wang, siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y las manos descansando suavemente sobre las rodillas o en el regazo. Cierra los ojos y dirige tu atención hacia adentro, observando tu respiración sin intentar controlarla.

El objetivo es dejar ir cualquier pensamiento que surja, permitiendo que se disuelvan naturalmente sin aferrarte a ellos ni juzgarlos. Imagina que te estás despojando de tu identidad y preocupaciones diarias, como si te convirtieras en una hoja flotando en un río, llevada suavemente por la corriente.



Aunque Zuo Wang se practica sentado, sus principios también pueden aplicarse a otras formas de meditación en pie o dinámica, como Zhan Zhuang o Taijiquan. Con el tiempo, esta práctica fomenta una profunda sensación de paz, una mente clara y una conexión más profunda con el Tao, el flujo natural del universo.

El ritual de cubrir el puño

Zuòyī (作揖), el saludo de cortesía chino

“Cubrir el puño con la palma al saludar es una expresión rica en simbolismo que encapsula los valores de equilibrio, respeto, humildad y no violencia del taoísmo. Es una práctica que ha perdurado a lo largo del tiempo, manteniendo su relevancia y significado en la cultura y espiritualidad chinas”

Dentro de toda sociedad el saludar cortésmente constituye un rito esencial a la hora de entablar relaciones y establecer una sana convivencia. A lo largo de la historia encontramos distintos tipos de civilizaciones, y cada una de ellas ha empleado siempre un ritual específico, en base a su cultura e idiosincrasia, a la hora de saludar tanto a la autoridad como a sus pares.

En la larga y rica cultura tradicional china encontramos una manera muy particular de saludar, la cual posee una data de más de 3.000 años. Se trata del saludo de cortesía Zuòyī (作揖), el cual forma parte importante de la tradición cultural de la etnia Hànyǔ y que se empleaba como un gesto de cortesía al momento de saludar.

Investigaciones históricas sitúan al saludo Zuòyī en los orígenes de la dinastía Zhōu, la cual gobernó entre el 1.050 a.C. al 256 a.C. Durante este periodo se establecieron una serie de medidas para lograr consolidar el poder, destacando entre ellas la creación de un sistema político centralizado, el establecimiento de leyes, instituciones y rituales a partir de las cuales el saludo de cortesía ‘Zuòyī’ se extendió por toda China conociéndose también como Yīlǐ (揖礼) en los rituales ceremoniales, Bàoquán (抱拳) en la cultura más popular, y en el extranjero como “reverencia con las manos cruzadas delante”.



En el taoísmo la posición de las manos simboliza la unión de los principios opuestos y complementarios del Yin y el Yang. El puño cerrado representa la fuerza y el Yang (energía activa y masculina), mientras que la palma abierta que cubre al puño cerrado simboliza la suavidad y el Yin (energía receptiva y femenina). Al unir ambas manos, se busca armonía y equilibrio, conceptos centrales en el taoísmo.

Cubrir el puño con la palma también indica respeto y humildad hacia la otra persona. Es una manera de mostrar que, aunque se posee fuerza, se opta por la paz y el respeto mutuo. Este saludo refleja la filosofía taoísta de actuar con modestia y evitar la confrontación innecesaria.



Recomendamos

Productos naturales y servicios entregados con 



Iquique
@sagrado_loto_de_kuanyin

Aceites macerados, aromaterapia, infusiones herbales, regresiones, biomagnetismo, tarot, etc.



Iquique
@klga.camilamarambio

Neurorrehabilitación Infantil, Estimulación Temprana, Kinesiología Infantil, Terapia Vojta, Flores de Bach.



La Serena
@petitcroche_

Muñecas, tejidos de protección, mantitas de apego y más... Pedidos por encargo. Despacho a todo Chile.

VIAJE DE ESTUDIOS CHINA 2025

Solicita el programa junto a su itinerario y costos asociados al correo r.riveros@escuelaneidan.cl

¡Sólo 10 cupos disponibles!



¿Tienes un emprendimiento natural?

Si eres alumno de la escuela puedes enviarnos la información de tu emprendimiento al WhatsApp +56939287257 para publicarlo de forma gratuita aquí.

(No todas las solicitudes pueden ser aceptadas)



Imagen: unos ricos baozi rellenos de carne en ollas a vapor chinas de bambú

Baozi

Receta fácil

Preparación de la masa:

1) Activar la levadura: Disuelve la levadura seca y el azúcar en el agua tibia. Deja reposar por unos 10 minutos hasta que la mezcla esté espumosa.

2) Mezclar ingredientes secos: En un bol grande, mezcla la harina y la sal.

3) Formar la masa: Haz un hueco en el centro de la harina y vierte la mezcla de levadura y el aceite vegetal. Mezcla bien hasta formar una masa.

4) Amasar: Amasa la masa en una superficie enharinada durante unos 10 minutos hasta que esté suave y elástica.

5) Fermentar: Coloca la masa en un bol ligeramente engrasado, cúbrela con un paño húmedo y déjala reposar en un lugar cálido durante 1-2 horas, o hasta que la masa haya duplicado su tamaño.

Preparación del relleno:

1) Mezclar ingredientes del relleno: En un bol grande, mezcla la carne de cerdo picada, la cebolla, el ajo, la zanahoria, el jengibre, la salsa de soja, el aceite de sésamo, el vino de cocina chino (si usas), el azúcar, la sal, la pimienta y el cebollino. Asegúrate de que todo esté bien combinado.

2) Formar los Baozi: a) Dividir la masa: Una vez que la masa haya fermentado, desgasifícala y divídela en pequeñas porciones (unos 20-25 trozos).

b) Formar discos: En una superficie ligeramente enharinada, estira cada porción de masa en un disco pequeño de unos 10 cm de diámetro, asegurándote de que el centro sea un poco más grueso que los bordes.

c) Agregar el relleno: Coloca una cucharada del relleno en el centro de cada disco.

d) Cerrar los Baozi: Junta los bordes del disco de masa sobre el relleno, pellizcándolos y retorciéndolos para sellarlos bien, formando una especie de "bolsita".

Cocinar los Baozi:

Coloca hojas de col o papel de hornear perforado en la base de una vaporera para evitar que los Baozi se peguen. Coloca los Baozi en la vaporera, dejando suficiente espacio entre ellos para que crezcan. Cocina al vapor sobre agua hirviendo durante 15-20 minutos.

Una vez cocidos, retira los Baozi de la vaporera y sírvelos calientes. Puedes acompañarlos con salsa de soja o una salsa de tu preferencia.

Ingredientes:

Para la masa:

- 500 g de harina de trigo
- 250 ml de agua tibia
- 1 cucharadita de levadura seca
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Para el relleno:

- 300 g de carne de cerdo picada
- 1 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria rallada
- 1 trozo de jengibre fresco rallado (aproximadamente 2 cm)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de vino de cocina chino (opcional)
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollín picado

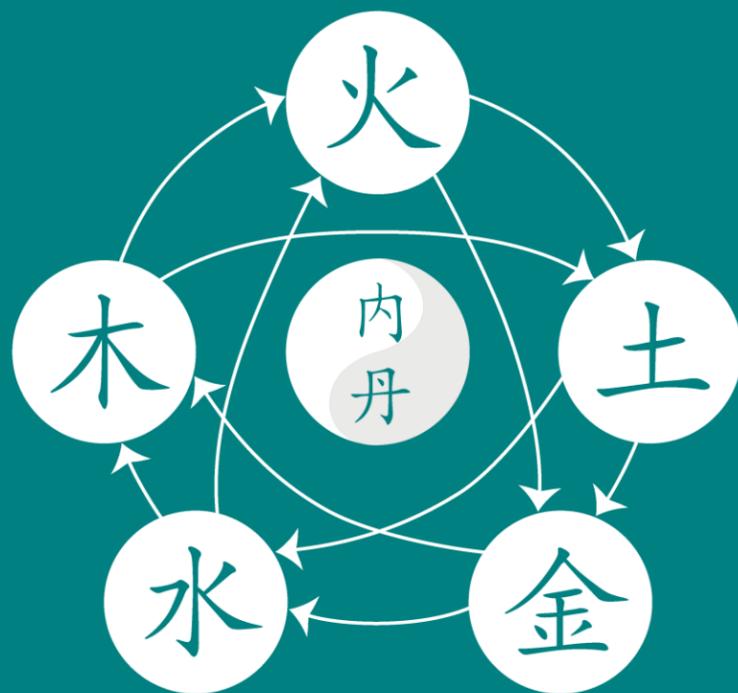
La historia de los Baozi, también conocidos como bao o panecillos al vapor, es rica y está profundamente entrelazada con la historia y la cultura de China.

Según la leyenda, los Baozi fueron inventados por el estratega militar y erudito Zhuge Liang durante el período de los Tres Reinos (220-280 d.C.).

Se dice que, mientras lideraba una expedición militar en el sur de China, Zhuge Liang y sus tropas se encontraron con un río turbulento que debía ser cruzado. Los lugareños creían que solo un sacrificio humano apaciguaría al espíritu del río y permitiría el cruce seguro.

Zhuce Liang, buscando evitar la pérdida de vidas, creó panecillos al vapor rellenos de carne y los arrojó al río como ofrenda en lugar de sacrificios humanos.

Estos panecillos, que se parecían a cabezas humanas, fueron llamados "mantou," que más tarde evolucionaron en los baozi.



ESCUELA NEIDAN
MEDICINA CHINA & ARTES INTERNAS TAOISTAS