

## PROGRAMMA DI QIGONG

Il programma che segue descrive i contenuti dei seminari di Qi Gong. Invitiamo a fare riferimento al calendario annuale per le date, le sedi e la sequenza delle lezioni. Pur mantenendo questo programma come riferimento, ScuolaTao si riserva la facoltà di modificarlo in qualunque momento.

### SEMINARI DI BASE

#### SEMINARIO 1

#### Le Basi del Qi Gong: Percezione del Qi e Unità, Yin-Yang e Cielo-Uomo-Terra

Sono trasmessi i movimenti base per la pratica del Daoyin Qigong.

##### **TEORIA:**

- Premessa e programma triennale: la pratica del Qigong all'interno dei corsi di formazione Scuola Tao.
- Introduzione: Qigong e Daoyin.
- Gli effetti della pratica del Qigong.
- Aspetti teorico-pratici.
- Bibliografia consigliata.

##### **PRATICA:**

- Wu Ji – la postura dell'”uomo libero”;
- Il saluto – il rituale di apertura della pratica;
- I movimenti preparatori – le tre armonizzazioni;
- Esercizi di attivazione dell'energia:
- Movimenti base con sei punti e/o tre centri e collegamenti articolari;
- Cerchi ascendenti di dispersione celeste e discendenti di conduzione terrestre;

- Movimenti laterali, con collegamento delle articolazioni-animali.
- Grande Tonificazione dello Yin e dello Yang: movimenti base.
- Automassaggio generale.
- Esercizi di centratura da seduti.
- Esercizio di rigenerazione da supini.

## SEMINARIO 2

### **Le Basi del Qi Gong Cinque Elementi e organi interni, tecniche di purificazione, tonificazione e armonizzazioni degli organi.**

Sono ripresi gli stessi esercizi del primo seminario ai quali si applicano le tecniche di purificazione e di tonificazione degli organi interni secondo il ciclo Wu (di “controinibizione”) ed il ciclo Sheng (di “generazione”). Saranno inoltre ampliati ed approfonditi gli esercizi base appresi durante il primo seminario.

#### **TEORIA:**

- Introduzione alle tecniche di purificazione e tonificazione degli organi interni: il Qi Gong nell’applicazione al lavoro sui Cinque Elementi.
- Sue applicazioni alle tecniche di purificazione degli organi interni: ciclo Wu di controinibizione.
- Applicazioni alle tecniche di tonificazione degli organi interni: ciclo di Sheng generazione.

#### **PRATICA:**

- Wu Ji – la “postura dell’uomo libero”.
- Il saluto – il rituale di apertura della pratica.
- I movimenti preparatori – le tre armonizzazioni.
- Esercizio d’attivazione e di risveglio dell’energia con applicazione dei movimenti e dei suoni di purificazione secondo il ciclo Wu: movimenti base, di passaggio (cerchi) e laterali.
- Esercizio base di tonificazione degli organi interni secondo il ciclo Sheng: automassaggio delle mani, posture e loro concatenamento, movimenti yin e

Programma corso QiGong a.a 2011-2012

yang di ogni organo e movimenti alternati di liberazione- circolazione.

- Automassaggio generale.
- Esercizio di centratura da seduti.
- Esercizio di rigenerazione da supini e visualizzazione organi interni.
- Indicazioni pratiche su come impostare una pratica personale di Qigong sugli organi interni.

## SEMINARI MONOTEMATICI

A partire dagli esercizi studiati nei primi due seminari, si focalizzerà l'attenzione su disturbi specifici.

Per chi non ha già una formazione di base in QiGong è consigliabile:

- aver seguito il Seminario 1, per iscriversi al Seminario 3
- aver seguito il Seminario 2, per iscriversi ai Seminari 4 e 5

### SEMINARIO 3

#### Il Qigong e i disturbi della colonna e delle articolazioni

Nel corso del seminario verranno presentate alcune tecniche di Qi Gong, attraverso le quali i partecipanti potranno acquisire validi strumenti per poter meglio comprendere i meccanismi funzionali della colonna e dei vari gruppi articolari, i collegamenti tra colonna, articolazioni ed organi interni, il senso della "rettitudine" e la regolazione posturale.

Verranno così forniti gli ausili pratici per mantenere in salute la schiena e saranno mostrati e studiati esercizi efficaci per gli specifici disturbi della colonna e i principali disturbi articolari.

*"Rafforzare le ossa, ammorbidire le giunture e favorire la rettitudine naturale"*

#### **TEORIA:**

- Aspetti generali e rapporti energetici tra struttura e funzione del sistema scheletrico
- I 6 punti di controllo della pratica e l'asse Cielo-Terra
- Collegamenti tra colonna vertebrale, principali articolazioni e organi interni; tecniche tradizionali taoiste per individuare e rafforzare tali collegamenti
- I punti Shu del dorso
- Cenni di collegamenti tra la colonna ed i principali gruppi articolari
- La schiena nella visione taoista "porte-barriere-cerniere, passi"
- Nozione di articolazioni nella visione energetica ed occidentale
- I diversi livelli di collegamento fra i gruppi articolari

**PRATICA:**

- Postura di base/Wu ji
- Saluto e nozione di asse e rettitudine
- Movimenti preparatori e regolazione della postura
- Il risveglio dell'energia: i rapporti tra la colonna e i Tre Centri (addome/torace/cranio) e la sintonizzazione sui "legami articolari"
- collo: esercizi di scioglimento
- Arti superiori - *Sciogliere la "Barriera superiore":*
  - Integrare torace-respiro ed arti superiori: *buttare il vecchio e prendere il nuovo*
  - Sciogliere le articolazioni: *flessioni, estensioni e torsioni di mani/polsi/gomiti/spalle*
  - Far circolare: *automassaggio meridiani yin/yang.*
  - *Liberare: espellere i soffi stagnanti dalle dita*
- Arti inferiori - *Sciogliere la "Barriera inferiore":*
  - Integrare il tronco, l'addome ed il respiro agli arti inferiori: *movimenti del bacino nella varie direzioni*
  - Sciogliere le articolazioni: *flesso-estensione degli arti inferiori e 'rotazioni' delle ginocchia*
  - Far circolare: *automassaggio meridiani yin/yang*
  - Liberare: *battere i talloni*
- Esercizi di sintesi per le articolazioni della colonna vertebrale:
  - Flesso-estensioni della colonna: *arrotolare e srotolare la colonna (movimento a "s")*
  - Movimenti di torsione: *il drago si avvinghia attorno alla colonna (vedi movimenti laterali esercizio d'attivazione)*
  - Integrare le articolazioni con esercizi di collegamento
  - Da seduti: dondoli e rotazioni del busto e automassaggi specifici ginocchia, caviglie e polsi e gomiti
  - Da sdraiati: tecniche di "rettificazione profonda": *esercizio dei "fili e delle sfere"* e stiramenti in posizione supina
  - Esercizi di sintesi:
    - "Movimento a S"

- “Sostenere i reni” (automassaggio e postura)  
Strategie e sinergie di trattamento

## **SEMINARIO 4**

### **Il Qigong e i disturbi addominali**

Nel corso del seminario verranno presentate alcune tecniche di Qi Gong, attraverso le quali i partecipanti potranno acquisire validi strumenti per poter meglio comprendere i meccanismi funzionali della colonna e dei vari gruppi articolari, i collegamenti tra colonna, articolazioni ed organi interni, il senso della “rettitudine” e la regolazione posturale. Verranno così forniti gli ausili pratici per mantenere in salute la schiena e saranno mostrati e studiati esercizi efficaci per gli specifici disturbi della colonna e i principali disturbi articolari.

#### **TEORIA:**

- La sinergia respiro-movimento-sensazioni: le tre regolazioni
- La funzione digestiva: fisiologia energetica
- Le disfunzioni di base del sistema digestivo

#### **PRATICA:**

- Sostenere il Cielo
- Regolare il Cielo e la Terra
- Sferrare pugni con occhi arrabbiati
- Il drago che nuota
- Massaggio punti e meridiani delle gambe
- Automassaggio digestivo e contatto energetico su stomaco e milza
- Abbracciare la sfera al centro
- Postura di tonificazione della Terra
- Movimenti yin/yang di rafforzamento dell’energia della Terra
- Movimenti di armonizzazione dell’energia della Terra
- Purificazioni organi ed in particolare legno (“Pulire il fegato”)
- Automassaggio e contatto energetico sul fegato

- Sciacquare la bocca - “il drago agita il mare”
- Battere i denti” 36 volte
- Respirazione inversa: respirazione taoista dell’onda
- Esercizi per alleviare la fame
- Esercizi per favorire la digestione
- Esercizi per aiutare l’eliminazione
- Strategie e sinergie di trattamento

## **SEMINARIO 5**

### **Il Qigong e i disturbi dello Shen**

Nel corso del seminario saranno esposti i collegamenti tra la teoria dello Shen nella medicina classica cinese e la pratica del Qigong.

Verranno insegnati esercizi utili alla comprensione degli aspetti mentali e spirituali della pratica, esercizi mirati agli aspetti simbolici del Qigong e pratiche utili a migliorare gli squilibri emozionali e le turbe principali dello Shen (sono esclusi i disturbi psicotici).

#### **TEORIA:**

- Il Qigong come percorso evolutivo e di consapevolezza
- Ming e Xing: comprensione/illuminazione e purezza
- Il rapporto Jing – Qi – Shen nella pratica del Qigong
- Le entità viscerali
- Tiaoxin e Yi: regolare il cuore, armonizzare la mente emotiva e la mente meditativa

#### **PRATICA:**

- Calmare il cuore e pacificare la mente
- Scodinzolare
- Sferrare pugni con occhi arrabbiati
- Purificazioni viscerali e dei Dantian
- Pulire il fegato

- Grande Tonificazione dello Yang e dello Yin
- Tonificazione yin e yang degli organi
- Scuotimenti e vibrazioni
- Scambiare con l'Umanità, coltivare la capacità di dare e ricevere: Buttare il vecchio e prendere il nuovo e Preparazione all'apertura delle 12 porte
- Preparazione alla meditazione: calmare, risvegliare, concentrare, chiarificare e purificare
- Meditazione e Mudra del cuore
- Le tre linee
- Connessione con il respiro embrionario (Taixi)
- Saluto – Ming e Xing: lo scintillio dello yang e la brillantezza dello yin
- Strategie e sinergie di trattamento
- Tecniche e strategie per i disturbi dello Shen:  
Sindromi a prevalenza ansiosa - yang  
Sindromi a tendenza depressiva - yin  
Insonnia  
Rabbia  
Paura  
Osessione e pensiero fisso
- Strategie e sinergie di trattamento