

## Programma di QiGong

Il programma che segue descrive i contenuti dei seminari di QiGong. 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” (vedi primo anno).
- Il saluto – il rituale di apertura della pratica (vedi primo anno).
- I movimenti preparatori – le tre armonizzazioni (vedi primo anno).
- 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 yang di ogni organo e movimenti alternati di liberazione-

circolazione.

- *Automassaggio generale (vedi primo anno).*
- *Esercizio di centratura da seduti (vedi primo anno).*
- 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 necessario:

- aver seguito il Seminario 1, per iscriversi ai Seminari 3 e 4
- aver seguito il Seminario 2, per iscriversi ai Seminari 5 e 6

**Seminario 3:** *Il Qigong e i disturbi della colonna*

**Seminario 4:** *Il Qigong e i disturbi articolari*

**Seminario 5:** *I disturbi dello shen*

**Seminario 6:** *I disturbi della sfera digestivo-addominale*