

QIGONG DI BASE E METODI CLASSICI

Con il termine Qigong sono oggi indicate una vasta serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina cinese che si basano sulla sinergia tra movimenti e posture, controllo della respirazione e sviluppo delle percezioni e della concentrazione mentale. Si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici che psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi). È anche finalizzato ad un recupero della salute attraverso il ripristino delle funzioni carenti e si può quindi utilizzare con buona efficacia come complemento nel trattamento di vari disturbi. I seminari proposti si sviluppano in 7 seminari per un totale di 68 ore e permettono di imparare le metodiche di base del Qigong e le marce della salute. Si rivolgono sia a chi voglia integrare il Qigong con altre discipline di medicina cinese, arti marziali, discipline olistiche, naturopatia e affini sia a chi voglia praticare per uso personale. Non sono richieste nozioni teoriche di base, né esperienze pratiche precedenti. I seminari fanno parte del corso di Qigong in medicina cinese 1° anno.

CORSO BASE DI DAO YIN FA QIGONG

Il metodo che noi presentiamo nasce nel XII° secolo ed è derivato dalla scuola taoista Ling Bao (Gioiello Scarlatto o Meraviglioso). “Nutrire la Via” e “Conservare il Principio Vitale”, è ciò che insegnano i testi classici cinesi. Attraverso posture, movimenti precisi e fluidi, collegati alla naturale respirazione e da questi generata, possiamo immergerci in sensazioni grossolane e sottili. Ciò ci porta ad attingere alla sorgente della nostra energia vitale ed a diventare maggiormente coscienti e fiduciosi delle nostre risorse.

TEORIA:

- Varie definizioni di Qi Gong
- Gong (o Kung)
- Qi (o Chi o Ki)
- Dao Yin (o Tao Yin)
- Fonti diverse di qi gong
- Effetti della pratica del qi gong
- Aspetti teorico-pratici (unità, yin/yang, cielo/terra/uomo)
- Varie definizioni di Qi Gong
- Principi filosofici
- Le Tre Armonizzazioni (Tiao Shen, Tiao Xi, Tiao Xin)

PRATICA:

- I sei punti di controllo
- La postura eretta: wu ji
- Il saluto
- Esercizi preparatori
- Calmare il Cuore per pacificare la mente
- Risvegliare le sensazioni e concentrare il soffio
- Mobilizzare e stabilizzare
- Esercizi di risveglio e attivazione dell'energia
- YANG/SOLARE - Crescita e tonificazione dello Yang
- YIN/LUNARE - Crescita e tonificazione dello Yin
- Esercizio di automassaggio generale
- Esercizi in posizione seduta
- Esercizio di rigenerazione energetica
- Sequenze di sintesi

BADUANJIN - “OTTO PEZZI DI BROCCATO”

Sequenza classica di otto esercizi utili a preservare il Jing e permettere all'essenza di aprirsi e di circolare nel corpo, lavorano principalmente sulla Yuan Qi ed in particolare sui Canali Straordinari.

- **Preparazione**
 1. Liǎngshǒu tuō tiānlǐ sānjiāo: sostenere il cielo con entrambe le mani per regolare il triplice riscaldatore o Sānjiāo.
 2. Zuǒyòu kāi gōng shì shè diào: tendere l'arco da entrambe le parti imitando il tiro verso un rapace.
 3. Tiáolǐ píwèi xū dān jǔ - Separare il Cielo e la Terra: stimolare gli organi della digestione - milza e stomaco - per farli agire all'unisono.
 4. Wǔláoqīshāng xiàng hòu qiáo - Il gufo saggio guarda all'indietro: guardare all'indietro i cinque organi interni - cuore, fegato, milza, polmoni e reni - e i sette effetti negativi. eccesso di cibo, rabbia, umidità, freddo, preoccupazioni, vento e pioggia e la paura.
 5. Yáotóubǎiwěi qù xīn huǒ - Ondeggiare la testa e il busto, e agitare la coda; scuotere la testa e far oscillare la coda - le natiche - per calmare il fuoco del cuore.
 6. Liǎngshǒu pān zú gù shèn yāo - Tenere i piedi con le mani: afferrare solidamente le punte dei piedi per rinforzare i reni.

7. Zǎn quán nùmù zēng qìlì - Tirare pugni con sguardo irato tirare pugni con gli occhi aperti per accrescere la forza fisica.
8. Bèihòu qī diǎn bǎibìng xiāo - Rimbalzare sui talloni, salendo sulle punte: rimbalzare per sette volte all'indietro per guarire ogni malattia.

JI JIN JING

“IL CLASSICO DELLA TRASFORMAZIONE DI MUSCOLI E TENDINI”

Sequenza classica di 12 esercizi che agiscono principalmente sui meridiani tendino muscolari, utili a migliorare la forza, l'elasticità e l'energia difensiva WeiQi.

TEORIA:

- Prefazione
- Origine e evoluzione
- Caratteristiche
- Consigli per praticare
- Principali forme delle mani e posizione dei passi

PRATICA:

- Preparazione
- 1. Wei tuo offre il pestello I
- 2. Wei tuo offre il pestello II
- 3. Wei tuo offre il pestello III
- 4. Cogliere delle stelle / raggiungere le stelle
- 5. Tirare indietro la coda di nove buoi
- 6. Mostrare gli artigli e schierare le ali
- 7. Nove diavoli tirano fuori la spada dal fodero
- 8. Tre vassoi cadono a terra
- 9. Il drago nero tende le sue zampe
- 10. La tigre affamata si getta sulla preda
- 11. Profondo inchino
- 12. Dimenare la coda
- Chiusura

WU QIN XI -“IL GIOCO DEI CINQUE ANIMALI”

Sequenza classica utile a preservare la salute, creata da Hua Tuo, celebre medico della dinastia HAN dell'Est.

Questa sequenza si basa su tecniche di respirazione e conduzione del Qi e sullo studio dei movimenti o comportamenti degli animali come la Tigre, il Cervo, l'Orso, la Scimmia e la Gru.

Questi esercizi agiscono in particolare sulle qualità che contraddistinguono i singoli animali, su organi interni e meridiani energetici.

TEORIA:

- Prefazione
- Origine ed evoluzione
- Caratteristiche
- Consigli per praticare
- Principale forma delle mani e posizione dei passi

PRATICA:

- Esercizio della Tigre - coraggio e ferocia
 - Alzare le zampe della tigre
 - Gettarsi sulla preda
- Esercizio del Cervo - calma e tranquillità
 - Attraversare il bosco
 - Correre come un cervo
- Esercizio dell'Orso - stabilità e centratura
 - Girare i fianchi come un orso
 - Oscillare come un orso
- Esercizio della Scimmia - agilità e astuzia
 - Alzare le zampe della scimmia
 - Raccogliere dei frutti
- Esercizio della Gru - leggerezza ed eleganza
 - Stirarsi come un uccello
 - Volare come un uccello
- Posizione finale: condurre il qi al dantian

GUO LIN QIGONG “LE MARCE DELLA SALUTE”

Sequenza basata su camminate e respirazioni forzate che lavorano sull'ossigenazione ampia e profonda dell'organismo e di tutte le sue cellule. Attivano la circolazione e la funzione degli organi e dei visceri, soprattutto di quelli deputati alla depurazione (fegato, reni, intestini, cute etc.); aiuta a liberare l'organismo da tossine auto prodotte (es. dai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e della degenerazione cellulare) e da quelli ambientali (inquinanti dell'aria, dell'acqua, della terra e degli alimenti ipertrattati), nonché dalle tossine di farmaci di sintesi chimica utilizzati soprattutto nelle malattie gravi, sommamente in oncologia.

- Marcia preparatoria
- 1. Camminata del Polmone
- 2. Camminata del cuore
- 3. Camminata della Milza
- 4. Camminata del Rene
- 5. Camminata del Fegato

APPROFONDIMENTO DAO YIN FA QIGONG

“L'asse Cielo/Terra, i tre tesori e l'utilizzazione cosciente dell'energia”

Seminario di approfondimento teorico-pratico sul Dao Yin, volto alla pratica sui tre emblemi (Tian-Di-Ren) ed ai collegamenti con i tre tesori (Jing-Qi-Shen) ed i tre Dantian.

TEORIA:

- Introduzione.
- Approfondimento alle tre regolazioni fondamentali nella pratica del qigong
- Jing - qi - shen: i tre tesori nella pratica
- I tre dan tian, i campi di cinabro

PRATICA:

- Le posture di partenza wuji e taiyi
- Il saluto e i tre emblemi
- Esercizi preparatori
- Esercizi di risveglio e attivazione dell'energia rispetto ai tre emblemi:
 - Movimento diretto
 - Movimento di taglio
 - Cerchi ascendenti
 - Cerchi discendenti
 - Incrociare davanti
 - Movimento laterale
 - Grande postura celeste (yang)
 - Grande postura terrestre (yin)
 - Grande postura dell'uomo (yin-yang) – la pace
 - Incrociare dietro
 - L'utilizzazione cosciente dell'energia: mobilitazione, accoglienza, conduzione, controllo ed utilizzazione dell'energia
 - Stringere con fermezza e mantenere l'unità
 - Utilizzazione simbolica: “Essere umani tra Cielo e Terra”
 - Utilizzazione con automassaggio sui tre centri
 - Utilizzazione con automassaggio sui punti delle mani
 - Posture del palo eretto
 - Lavoro al suolo e meditazione