

CORSO DI QIGONG ORGANI INTERNI E SQUILIBRI ENERGETICI IN MEDICINA CINESE

Il Qigong degli organi interni si lega alla pratica dei Cinque Movimenti – Wu Xing – alla base dei principi di fisiologia energetica. Tramite l'integrazione di movimento, respirazione e sensazione e con l'ausilio dei suoni possiamo arrivare ad influire sugli organi interni e le funzioni ad essi correlati.

Queste tecniche sono utilizzate per il mantenimento e/o il recupero della salute attraverso il ciclo barbaro di purificazione ed il ciclo creativo di tonificazione; in esse sono contenute le radici del "Qigong medico" oggi in grande evoluzione in tutto il mondo.

I seminari proposti si sviluppano in 7 seminari per un totale di 80 ore si rivolgono sia a chi voglia integrare il Qigong con altre discipline di medicina cinese, discipline olistiche, naturopatia e affini sia a chi voglia praticare per uso personale. È richiesta una conoscenza di base della medicina tradizionale cinese soprattutto relativa alle sindromi degli zangfu.

Chi non avesse queste conoscenze potrà integrarle frequentando i relativi seminari teorici.

I seminari fanno parte del corso di Qigong in medicina cinese 2° anno.

DAO YIN WU XING QIGONG

Tecniche di base cinque elementi e organi interni

Il Qi Gong degli organi interni si lega alla pratica dei Cinque Movimenti – Wu Xing – alla base dei principi di fisiologia energetica.

Tramite l'integrazione di movimento, respirazione e sensazione e con l'ausilio dei suoni possiamo arrivare ad influire sugli organi interni e le funzioni ad essi correlati.

Queste tecniche sono utilizzate per il mantenimento e/o il recupero della salute attraverso il ciclo barbaro di purificazione ed il ciclo creativo di tonificazione; in esse sono contenute le radici del "Qigong medico" oggi in grande evoluzione in tutto il mondo.

Attivazione e purificazione organi interni - Forma d'insulto, di rivolta, d'attacco, d'espressione dell'energia o "ciclo barbaro", di conquista (ciclo wu):

- Movimento base
- Cerchi ascendenti
- Cerchi discendenti
- Movimento laterale
- L'espressione degli elementi secondo l'ordine del ciclo wu

Esercizi di tonificazione degli organi ciclo sheng:

- Automassaggio delle mani
- Lavoro più esterno, periferico
- Posture e concatenamenti
- Lavoro interno, sugli organi
- Movimenti doppi e pulsione yin e yang degli organi

Esercizi per favorire l'armonizzazione e la circolazione negli organi interni

Automassaggio organi e visceri

Sequenze di sintesi

LI ZI JUE - I SEI SUONI Metodo MA LI TANG

Il mantra dei sei suoni è una serie di esercizi di Qigong ideati da monaci e medici taoisti, più di 2000 anni fa. Questa serie è già menzionata negli "Annali di Primavera e Autunno" (due secoli avanti Cristo) e da allora è stata costantemente ristrutturata e migliorata da medici famosi e appare nei più noti classici di Medicina Tradizionale Cinese. Gli esercizi si basano su un metodo di respirazione profonda cui vengono associati la concentrazione mentale, il movimento dinamico e i suoni terapeutici, le cui vibrazioni benefiche stimolano i principali organi del corpo umano e inducono calma e serenità mentale. La versione moderna è stata elaborata dal Dottor Ma Li Tang, eminente studioso e medico personale di alcuni uomini di stato cinesi.

Storia degli esercizi

L'esperienza personale del dottor Ma Li Tang

Principi generali dei Sei suoni

Svolgimento degli esercizi

- Metodo d'apertura e di chiusura

1 - Suono "Xu"

2 - Suono "Ke"

3 - Suono "Hu"

4 - Suono "Xia"

5 - Suono "Chui"

6 - Suono "Xi"

QI GONG DEI CANALI ENERGETICI

I canali energetici anche detti meridiani possono essere visti come flussi energetici d'informazioni: essi non sono sovrapponibili ad altre strutture corporee note.

Questa pratica di Qigong si focalizza sui Canali principali, come fondamentali vettori di energia nutritiva.

TEORIA: funzioni e relazioni

ESERCIZI PREPARATORI

1. Sinistra-destra, calmare e equilibrare.
2. Avanti-dietro, risvegliare e concentrare.
3. Alto-basso, interno-esterno: far circolare – Automassaggio dei canali.

SEQUENZA DI QIGONG DEI 12 CANALI ENERGETICI PRINCIPALI

(M° JEFFREY YUEN)

1. Shou tai yin – polmone
2. Shou yang ming - intestino crasso
3. Zu yang ming – stomaco
4. Zu tai yin – milza
5. Shou shao yin – cuore

6. Shou tai yang - intestino tenue
7. Zu tai yang - vescica
8. Zu shao yin - rene
9. Shou jue yin - cuore ministro
10. Shou shao yang - triplice riscaldatore
11. Zu shao yang - vescica biliare
12. Zu jue yin - fegato

SEQUENZA DI STIRAMENTI DEI CANALI ENERGETICI PRINCIPALI

1. Polmone - intestino crasso
2. Stomaco - milza
3. Cuore - intestino tenue
4. Vescica - rene
5. Cuore ministro - triplice riscaldatore
6. Vescica biliare - fegato

SEQUENZA DI STIRAMENTI COMPOSTI

1. Tai yin - yang ming
2. Shao yin - tai yang
3. Jue yin - shao yang

QI GONG PER GLI SQUILIBRI ENERGETICI

Introduzione

Differenziazione delle Sindromi

Indicazioni generali

Posture e movimenti

Le cinque posture della pratica

Respiro: Qi

Intenzione Yi e simboli Xiang

MOVIMENTO ACQUA – SHUI

Esercizi generali:

- Movimenti preparatori
- Marcia stagionale
- Esercizio per il canale di rene

- Esercizio per il canale di vescica
- Armonizzazione finale: ciclo sheng e movimenti alternati

SINDROMI DEL RENE

Deficit di yang del rene:

- Automassaggio al dan tian inferiore
- "Nutrire i reni" - respiro renale
- Automassaggio yang dei reni
- Automassaggio del mingmen
- Automassaggio viscerale vescica e rene
- Movimento doppio d'acqua
- Mantenere la sfera dietro
- Sostenere i reni
- Grande tonificazione dello yang

Deficit di yin del rene:

- Automassaggio yin dei reni
- Automassaggio viscerale rene e vescica
- Movimento doppio d'acqua
- Mantenere la sfera al ventre
- Movimenti circolari di raccolta dell'acqua celeste
- Grande tonificazione dello yin

Deficit di jing del rene:

- Grande rigenerazione energetica
- Esercizi per il deficit di yin del rene
- "Le braccia tirano le gambe"
- Esercizi per sostenere la milza e il qi acquisito

Deficit di qi del rene (o qi del rene instabile o non solido):

- Favorire la ricezione del qi
- Automassaggio al dan tian inferiore + "nutrire i reni" - respiro renale
- Automassaggio yang dei reni
- Camminata semplice dell'acqua

SINDROMI DELLA VESCICA

Calore-umidità della vescica:

- Nei Chuan Gong - Eliminare Il Torbido

MOVIMENTO LEGNO – MU

Esercizi generali:

- Movimenti preparatori
- Marcia stagionale
- Esercizio per il canale di fegato
- Esercizio per il canale di vescica biliare
- Armonizzazione finale: ciclo sheng e movimenti alternati

SINDROMI DEL FEGATO

Stasi di qi di fegato:

- Automassaggio e contatto energetico su fegato e cintura
- Movimenti di armonizzazione dell'energia del legno
- Camminata semplice di legno
- Camminata della tigre
- Pulire il fegato
- L'aquila stende le ali
- Tirare pugni liberando rabbia dagli occhi

Fuoco di fegato:

- Automassaggio e contatto energetico su fegato e cintura
- Movimenti di armonizzazione dell'energia del legno
- Pulire il fegato".
- Purificare il fuoco di fegato

Fuga dello yang di fegato:

- Sottomettere lo yang del fegato
- Dentro al cerchio celeste

Vuoto di sangue del fegato:

- Chiudere i pugni spalancando gli occhi per accrescere il soffio e la forza
- Movimento di tonificazione del fegato

Vuoto di yin del fegato:

- Movimenti circolari di raccolta dell'acqua celeste

Freddo nel meridiano di fegato:

- Espellere il freddo dal meridiano

SINDROMI DELLA VESCICA BILIARE

Deficit di qi di vescica biliare:

- Il “risveglio della tigre”
- Il “risveglio del drago”

Calore-umidità di vescica biliare:

- Pulire il fegato
- Nei Chuan Gong - eliminare il torbido
- “Piccole e grandi torsioni per sciogliere la Vb”

Tan fuoco di vescica biliare:

- Esercizi per la stasi di qi e il fuoco di fegato
- Liberare il fianco e drenare la vescica biliare

MOVIMENTO FUOCO - HUO

Esercizi generali:

- Movimenti preparatori
- Marcia stagionale
- Esercizio per il canale di cuore
- Esercizio per il canale di cuore ministro
- Esercizio per il canale d'intestino tenue
- Esercizio per il canale di triplice riscaldatore
- Armonizzazione finale: ciclo sheng e movimenti alternati

SINDROMI DEL CUORE

Deficit di qi di cuore:

- Automassaggio del torace in senso orario
- Tenere la sfera a livello del torace
- Automassaggio completo delle mani
- Automassaggio yang

Deficit di yang di cuore:

- Automassaggio del torace in senso orario
- Tenere la sfera a livello del torace
- Automassaggio completo delle mani
- Automassaggio yang

Collasso improvviso dello yang:

- Deficit di sangue di cuore:
- Movimento di tonificazione del cuore

- Deficit di yin di cuore
- Movimenti circolari di raccolta dell'acqua celeste
- Calmare il cuore
- Movimento di tonificazione del cuore

Fuoco di cuore:

- Automassaggio del torace in senso antiorario
- Movimento di purificazione del fuoco
- Calmare il cuore
- "Ondeggiare la testa e il busto, e agitare la coda"

Stasi di sangue del cuore:

- Automassaggio del torace in senso antiorario
- Movimento alternato di fuoco con torsione
- "Mescolare il sangue del cuore" movimento di sostegno del cuore

Tan al cuore:

- Movimento doppio di fuoco con liberazione del flegma
- Calmare il cuore
- Digitopressione punti cuore sulla mano
- Automassaggio del torace in senso antiorario

SINDROMI DELL'INTESTINO TENUE

Calore in intestino tenue

- Automassaggio del ventre in senso antiorario
- Automassaggio del fuoco
- Movimento di purificazione del fuoco
- Ondeggiare la testa e il busto, e agitare la coda"
- Automassaggio del torace e in senso antiorario

Ostruzione del qi in intestino tenue:

- Movimenti di armonizzazione del legno e del fuoco
- Automassaggio del ventre e in senso antiorario
- Digitopressioni
- Altri esercizi per stasi di qi di fegato

Qi di intestino tenue legato o vuoto/freddo nel tenue:

- Espulsione del freddo esterno automassaggio completo del ventre

- Digitopressioni varie

MOVIMENTO TERRA – TU

Esercizi generali:

- Movimenti preparatori
- Esercizio per il canale di milza - zu tai yin
- Esercizio per il canale di stomaco - zu yang ming
- Armonizzazione finale: ciclo sheng e movimenti alternati

SINDROMI DELLA MILZA

Deficit di qi di milza:

- Automassaggio in senso orario della zona del jiao medio
- Tenere la sfera a livello del jiao medio
- Movimento di tonificazione della terra
- Camminata semplice della terra movimento alternato di armonizzazione della terra
- La camminata dell'orso regolare il cielo e la terra e rettificare stomaco e milza

Deficit dello yang della milza:

- Automassaggio dei reni 27 respiro posteriore e anteriore (dal rene alla milza)
- Automassaggio in senso orario della zona del jiao medio
- Tenere la sfera a livello del jiao medio
- Movimento di tonificazione della terra

Crollo del qi della milza (o del qi mediano):

- Automassaggio del meridiano
- Automassaggio in senso orario della zona del jiao medio
- Tenere la sfera a livello del jiao medio
- Mani unite al centro
- Respirazione inversa

Il qi della milza non trattiene il sangue:

- Freddo e l'umidità opprimono la milza
- Automassaggio in senso antiorario della zona del jiao medio
- Movimento di purificazione della terra
- Se il freddo è di origine climatica

Rev.11/19

- Scaricare le energie profonde
- Nei Chuan Gong
- Movimento alternato di armonizzazione della terra

Accumulo di umidità-calore di milza:

- Movimento di purificazione della terra
- Movimento alternato di armonizzazione della terra

SINDROMI DELLO STOMACO

Deficit di yin di stomaco:

- Sciacquare la bocca
- Automassaggio in senso orario della zona del jiao medio
- Tenere la sfera a livello del jiao medio
- Movimento doppio di terra movimento alternato di armonizzazione della terra
- Raccogliere lo yin e dirigere il qi verso il basso

Accumulo di cibo:

- Regolare il cielo e la terra e rettificare stomaco e milza
- Movimento alternato di armonizzazione della terra

Calore-fuoco allo stomaco:

- Respiro inverso per calmare la fame
- Regolare il cielo e la terra e rettificare stomaco e milza
- Movimento alternato di armonizzazione della terra

Freddo allo stomaco:

- Automassaggio doppio della zona del jiao medio
- Movimento alternato di armonizzazione della terra

MOVIMENTO METALLO

Esercizi generali:

- Movimenti preparatori
- Marcia stagionale
- Esercizio per il canale di polmone - shou tai yin
- Esercizio per il canale di intestino crasso - shou yang ming
- Armonizzazione finale: ciclo sheng e movimenti alternati

SINDROMI DEL POLMONE

Deficit di qi di polmone:

- Automassaggio di tonificazione del polmone
 - Movimento doppio di metallo
 - Varianti al movimento doppio di metallo
 - Camminata semplice di metallo
 - Camminata dell'airone

Deficit di yin di polmone:

- Movimento doppio di metallo
- Raccogliere lo yin con mobilizzazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione del qi
- Camminata all'indietro di metallo
- Camminata all'indietro dell'airone

Aggressione del polmone da vento freddo:

- Espulsione del freddo
- Automassaggio viscerale in dispersione
- Esercizio per il canale di vescica - zu tai yang

Aggressione del polmone da vento calore:

- Espulsione del calore
- Automassaggio in dispersione

Calore al polmone:

- Automassaggio in dispersione
- Espulsioni del calore con movimento di purificazione doppio di metallo
- Movimento alternato di metallo
- Marcia alternata di metallo

Tan umidità al polmone:

- Buttare il vecchio - tu na
- Percussioni di palmo sulla gabbia toracica

SINDROMI DELL'INTESTINO CRASSO

Umidità-calore nell'intestino crasso:

- Automassaggio in dispersione
- Nei chuan gong - eliminare il torbido

Insufficienza di fluidi nell'intestino crasso:

- Grande tonificazione dello yin
- Automassaggio in tonificazione

Diarrea persistente da deficit di yang:

- Automassaggio in tonificazione
- Grande tonificazione dello yang
- Espulsione del freddo esterno, in caso di aggressione da freddo

SINDROMI COMPLESSE

Esercizi generali:

- Movimenti preparatori
- Marcia stagionale
- Armonizzazione finale: ciclo sheng e movimenti alternati

DISARMONIA TRA RENE E CUORE

- Esercizi per il deficit di yin di rene
- Esercizi per il deficit di jing del rene
- Esercizi per il fuoco di cuore
- Esercizio speciale per nutrire lo yin e purificare il fuoco

DEFICIT DI YANG DI CUORE E RENE

- Esercizi per il deficit di yang di rene
- Esercizi per il deficit di yang di cuore
- Esercizio speciale per riscaldare e rafforzare cuore e rene

DEFICIT DI CUORE E MILZA

- Esercizi per il vuoto di sangue del cuore
- Esercizi per il deficit di qi di milza
- Esercizio speciale per tonificare il qi di milza e il sangue del cuore

DEFICIT DI QI DI CUORE E POLMONE

- Esercizi per il deficit di qi di cuore
- Esercizi per il deficit di qi di polmone

- Esercizio speciale per tonificare il qi di cuore e polmone

DEFICIT DI YANG DI MILZA E RENE

- Esercizi per il deficit di yang di milza

- Esercizi per il deficit di yang di rene
- Esercizio speciale per riscaldare e rafforzare milza e rene

DEFICIT DI YIN DI FEGATO E RENE

- Esercizi per il deficit di yin del rene
- Esercizi per il vuoto di yin del fegato
- Esercizio speciale per nutrire lo yin di rene e fegato

DEFICIT DI QI DI POLMONE E RENE

- Esercizi per il deficit di qi del rene
- Esercizi per il deficit di qi di polmone
- Esercizio speciale per tonificare il Qi di rene e polmone
- Esercizio di rigenerazione profonda di reni e polmoni

DISARMONIA FRA FEGATO E MILZA

- Esercizi per la stasi di qi di fegato
- Esercizi per il deficit di qi di milza
- Esercizio speciale per armonizzare fegato e milza

DISARMONIA FRA FEGATO E STOMACO

- Esercizi per il stasi di qi di fegato
- Esercizi per il calore-fuoco allo stomaco
- Esercizio speciale per armonizzare fegato e stomaco: "Stendere le ali dell'aquila e rettificare lo stomaco"

IL FUOCO DI FEGATO ATTACCA IL POLMONE

- Esercizi per il fuoco di fegato
- Esercizi per il calore al polmone
- Esercizio speciale per abbassare il fuoco di fegato e proteggere il polmone

APPROFONDIMENTO SU QI, SANGUE, LIQUIDI, YIN E YANG, CANALI TENDINO-MUSCOLARI

DISARMONIA DA DEFICIT DEL QI

- Regolare il cielo e la terra e rettificare stomaco e milza
- Movimento doppio di metallo
- Favorire la ricezione del qi
- Mobilizzazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione del qi

SINDROME DA AFFONDAMENTO DEL QI

- "Nutrire i reni" - respiro renale
- Favorire la ricezione del qi
- Automassaggio del meridiano di milza
- Movimento di tonificazione della terra
- Respirazione inversa

SINDROME DA RISTAGNO DEL QI

- Automassaggio e contatto energetico su fegato e cintura
- Movimenti di armonizzazione dell'energia del Legno
- Camminata semplice di legno

SINDROME DA FLUSSO CONTROCORRENTE DEL QI

- Pulire il fegato
- Movimento di armonizzazione della Terra
- Movimento doppio di Metallo
- Movimento di tonificazione del fegato

DEFICIT DI SANGUE

- "Chiudere i pugni spalancando gli occhi per accrescere il soffio e la forza - 7° baduanjin
- Movimento di tonificazione del fegato
- Movimento di tonificazione del cuore
- Esercizio per nutrire il sangue e i fluidi

STASI DI SANGUE

- Automassaggio torace in senso antiorario
- Movimento alternato di fuoco con torsione
- Mescolare il sangue di cuore

- Movimento di sostegno del cuore
- Esercizio per far circolare il sangue e i fluidi

CALORE NEL SANGUE

- Automassaggio torace in senso antiorario
- Movimento di purificazione del cuore
- Ondeggiare testa e coda - 5° baduanjin
- Esercizio per il canale di cuore ministro
- Esercizio per rinfrescare il petto

STRAVASO DEL SANGUE

- Movimento di tonificazione della terra

SINDROME DA RISTAGNO DI QI CHE PORTA A STASI DEL SANGUE

- Automassaggio e contatto energetico su fegato e cintura
- Movimenti di armonizzazione dell'energia del legno
- Camminata semplice di legno

SINDROME DA DEFICIT DEL QI CHE CAUSA STASI DEL SANGUE

- Favorire la ricezione del qi
- Mobilizzazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione del qi
- Esercizi per la stasi di sangue

SINDROME DA DEFICIT DI QI E SANGUE

- Favorire la ricezione del qi
- Mobilizzazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione del qi
- Esercizi per il deficit di sangue

SINDROME EMORRAGICA DA DEFICIT DEL QI

ESERCIZI PER I LIQUIDI – JIN YE

- Disturbi
- Esercizio della spugna
- Esercizio Yi Kai Shi per i fluidi
- Esercizio per nutrire i fluidi e il sangue
- Esercizio per far circolare i fluidi (e il sangue)

YIN E YANG - Grande tonificazione yin e yang e movimenti intermedi:

- Yang/solare - crescita e tonificazione dello yang
- Yin/lunare - crescita e tonificazione dello yin
- Movimenti intermedi yang
- Movimenti intermedi yin

CANALI TENDINO MUSCOLARI

- Teoria
- Sequenza generale di attivazione dei tendino muscolari
- Automassaggio dei TM
- I 12 esercizi specifici per i TM
- Esercizi di stimolazione dei TM attraverso le dita

ESERCIZIO ENERGETICO DEL TIRO CON L'ARCO