

MASTER QIGONG: STRATEGIE DI SUPPORTO ENERGETICO AI DISTURBI PIÙ COMUNI

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. Questi seminari monotematici hanno lo scopo di fornire degli strumenti pratici di complemento al trattamento di vari disturbi.

I seminari proposti si sviluppano in 8 seminari per un totale di 70 ore, si rivolgono sia a chi sia affetto da disturbi e voglia conoscere un supporto energetico alle terapie già praticate, sia a chi, come operatore, voglia integrare il Qigong con altre discipline di medicina cinese, discipline olistiche, naturopatia e affini.

È richiesta una buona conoscenza della medicina tradizionale cinese ed una pratica di base di Qigong.

I seminari fanno parte del corso di Qigong in medicina cinese 3° anno.

QIGONG E WEIQI

I partecipanti saranno guidati alla comprensione delle principali funzioni della Wei Qi, anche chiamata energia difensiva, e delle relative pratiche che possono migliorarne la percezione e la circolazione, nonché la qualità e la quantità.

Saranno proposte in particolare pratiche di Dao Yin Qi Gong, e di automassaggio energetico.

PARTE 1 - TEORIA

- Il significato di difesa Wei nella cultura cinese
- Weiqi in Medicina Cinese
- Produzione
- Circolazione (distribuzione diurna, notturna, mensile e annuale)
- Funzioni
- Deficit di Weiqi
- Rapporti con gli organi interni e i cinque elementi

PARTE 2 – WEI QI QIGONG

- Principi della pratica del Qigong
- Modalità di attivazione della Weiqi
- Definire, affermare e proteggere lo spazio - Salute e sfera protettiva
- Esercizi preparatori per attivare il movimento e lo yang in profondità e in superficie: *oscillare a sinistra e destra, oscillare avanti e dietro, elevare e abbassare*
- Tecniche per mobilizzare le articolazioni e scacciare i patogeni.
- *Ciclo dei "barbari" e mobilizzazioni articolari + lavoro sulla sfera protettiva.*
- Regolare la produzione e favorire la distribuzione diurna di Weiqi: *regolare la produzione, sequenza mattutina di auto massaggio per far affiorare e distribuire la Weiqi in superficie*

- Weiqi e organi interni
- Altri esercizi per tonificare Weiqi: *Wu Lan Fa: tecniche delle 5 parate*
- Esercizi ed auto massaggi serali per favorire l'interiorizzazione e la circolazione notturna di Weiqi

IL QIGONG E I DISTURBI ARTICOLARI E DELLA COLONNA

Nel corso del seminario verranno presentate alcune tecniche di Qi Gong, attraverso le quali i partecipanti potranno apprendere validi esercizi per la salute di tutte le articolazioni (comprese quelle 'piccole', molto importanti per la regolazione fine del movimento e della postura); saranno quindi esaminati i principali disturbi articolari ed i relativi esercizi per favorirne il trattamento.

Saranno altresì mostrate pratiche per poter meglio comprendere i meccanismi funzionali della colonna, i suoi collegamenti con le altre articolazioni e i visceri, il senso della "rettezza". In tale seminario saranno pertanto forniti gli ausili pratici per mantenere in salute la schiena e verranno mostrati e studiati esercizi efficaci per gli specifici disturbi della colonna.

"Rafforzare le ossa, ammorbidire le giunture e favorire la rettezza naturale".

PARTE I - TEORIA

- Nozione di articolazioni nella visione energetica ed occidentale
- *Rapporti energetici tra struttura e funzione del sistema scheletrico.*
- I diversi livelli di collegamento fra i gruppi articolari
- Tra i gruppi articolari e i "punti di controllo"
- Tra arti superiori ed arti inferiori: "articolazioni celesti" e "articolazioni terrestri"
- Tra i gruppi articolari e i tre Centri (sede dei tre Dan Tian)
- Tra i gruppi articolari e i settori della colonna
- Tra i gruppi articolari e zone corporee legate agli organi interni
- Collegamenti tra colonna vertebrale, principali articolazioni e organi interni; tecniche tradizionali taoiste per individuare e rafforzare tali collegamenti

PARTE II - PRATICA DAO YIN QIGONG

- Postura di base/Wuji
- Saluto e collegamenti articolari braccia-colonna
- Movimenti preparatori e regolazione della postura
- Aprire la "Barriera superiore": *Esercizi di scioglimento cingolo scapolare ed arti superiori*
 - 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*
- Sciogliere la "Barriera inferiore": *Esercizi di scioglimento cingolo pelvico ed arti inferiori*
 - Integrare il tronco, l'addome ed il respiro agli arti inferiori: *movimenti del bacino nelle varie direzioni*
 - Sciogliere le articolazioni: *flesso-estensione 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)*
- Collo: esercizi di scioglimento
- Integrare le articolazioni con esercizi di collegamento: *"Tendere i fili"*
- Da seduti: Automassaggi specifici ginocchia, caviglie e polsi e gomiti
- Da sdraiati. tecniche di "rettificazione profonda": *esercizio dei "fili e delle sfere"*
- Strategie e sinergie di trattamento

QIGONG PER L'OBESITA' E I DISTURBI ADDOMINALI

PARTE I – TEORIA

Sovrappeso e obesità in Mtc

- *Inquadramento secondo la Mtc*
- *Cause primarie*
- *Esercizi utili per tutte le sindromi*

QIGONG E SINDROMI

- Sovrappeso da deficit di qi di milza
- Sovrappeso da deficit di yang di milza e rene
- Sovrappeso da accumulo di mucosità
- Sovrappeso da calore di stomaco
- Stasi di qi e di sangue

PARTE II – PRATICA

1. ESERCIZI INTRODUTTIVI – MOVIMENTI PREPARATORI

- Calmare il cuore per pacificare la mente
- Risvegliare le sensazioni concentrare il soffio
- Mobilizzare e Stabilizzare
- Sostenere il Cielo
- Regolare il Cielo e la Terra e rettificare Stomaco e Milza

2. ESERCIZI PER LA TERRA

- Postura di tonificazione della Terra
- Automassaggio e contatto energetico su Stomaco e Milza
- Movimenti Yin/Yang di rafforzamento dell'energia della Terra
- Camminata della Terra
- Camminata dell'Orso
- Movimenti di armonizzazione dell'energia Terra

3. ESERCIZI PER IL LEGNO

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

4. ESERCIZI PER I RENI

- Automassaggio del Dantian inferiore
- Respiro renale
- Automassaggio dei Reni
- Rigenerazione energetica “ addossarsi allo Yin abbracciando lo Yang)

5. ESERCIZI GENERALI

- Respirazione inversa Taoista
- Il drago che nuota Long You Gong
- Nei Chuan Gong
- Automassaggio del ventre
- Sciacquare la bocca e battere i denti
- Esercizi respiratori per ridurre il ventre e i grassi
- Dai Mai Qigong – Maestra Liu He

6. QIGONG: COME IMPOSTARE LA PRATICA

QIGONG PER I DISTURBI GINECOLOGICI E URINARI

PARTE I - TEORIA

- Bao 胞
- Fisiopatologiagenitale femminile
- Tian Gui 天癸
- Chong Mai
- Fegato
- Ren Mai
- Du Mai
- Dai Mai
- Il ciclo mestruale

DISTURBI DELLA SFERA GENITALE FEMMINILE:

Quadri Di Dismenorrea

- La Sindrome premestruale
- Amenorrea
- Menometrorragia
- Leucorrea

DISTURBI DELLA SFERA GENITALE MASCHILE:

- Impotenza
- Eiaculazione precoce e spermatorrea
- Prostatiti

La vescica urinaria - Pang Guang

Li Zheng - sindrome urinaria dolorosa

PARTE II - PRATICA

- Postura wu ji e respirazione addominale e inversa
- Movimenti preparatori: sinistra e destra, oscillazione anteroposteriore del bacino, rotazioni del bacino
- Nutrimento dello yin
- Respiro renale
- Automassaggio reni-vescica
- Movimenti di tonificazione dei reni
- Tonificazione del canale del rene – zu shao yin
- Tonificazione del canale di vescica – zu tai yang
- Dentro al cerchio celeste
- Automassaggi e movimenti per la stasi di qi di fegato
- Automassaggi e movimenti per nutrire il sangue di fegato
- Tonificazione del canale del cuore – shou shao yin
- La tartaruga scuote la testa e oscilla la coda per evacuare il fuoco del cuore in eccesso
- Automassaggio e movimenti di rafforzamento dell'energia della terra
- Nei chuan gong – eliminare il torbido
- Sequenza per infiammazioni pelviche
- Nutrimento profondo dei reni
- Esercizio del cervo per l'uomo
- Esercizio del cervo per la donna

QIGONG E IPERTENSIONE

PARTE I - TEORIA

Ipertensione in medicina cinese

Eziologia dell'ipertensione in medicina cinese

SINDROMI:

- Rialita dello yang di fegato - shi gan yang
- Vento del fegato
- Fuoco del fegato
- Stasi di qi del fegato, sangue che si ribella verso l'alto
- Fegato che invade la milza
- Flegma che ostruisce gli orifizi
- Deficit di yin del fegato e dei reni
- Deficit di qi e di yin
- Deficit di yang di milza e reni
- Disarmonia di chong mai e ren mai

PARTE II - PRATICA

IN CASO DI DEFICIT DI YIN DEL FEGATO E RENI:

- Wuji, postura di base
- Equilibrare i reni
- Automassaggio yin dei reni
- Respiro fetale/renale
- Concentrare il qi in profondità

- Camminate degli elementi: elemento acqua
- Movimento doppio con passo semplice
- Movimento alternato con passo d'acqua
- Rilassare il diaframma (muovere il qi di fegato)
- Automassaggio e contatto energetico su fegato e cintura
- Torsioni del busto
- Movimenti di armonizzazione dell'energia legno
- Camminate degli elementi – elemento legno
- Movimento doppio con passo semplice
- Movimento alternato con passo di legno

IN CASO DI RISALITA DELLO YANG DEL FEGATO O DI FUOCO DI FEGATO:

- Pulire il fegato
- Shaking / scuotimento
- Abbracciare il cielo e dirigere il qi verso il basso
- Movimenti di armonizzazione dell'energia di terra
- Movimenti di armonizzazione dell'energia di metallo
- Camminate degli elementi – elemento metallo

ESERCIZI VALIDI PER TUTTE LE SINDROMI ED ESERCIZI PER SINTOMI COLLATERALI:

- Le tre linee
- Abbracciare la sfera
- Automassaggio meridiani e stimolazione punti
- Automassaggi viso e cranio
- Battere il tamburo celeste
- Guardarsi dietro

QIGONG PER LA VISTA Metodo ma Xu Zhou

Il Qigong ottiene gli stessi effetti degli aghi e consente a ciascuno di “curare se stesso”, dopo avere appreso in poche ore gli esercizi. L’auto-trattamento comprende ginnastiche, digitopressioni, tecniche di respirazione e di concentrazione mentale, uso di suoni terapeutici che con le loro vibrazioni stimolano il passaggio dell’energia. Alcune misure di buon senso e regole dietetiche completano la cura.

Gli esercizi che verranno insegnati durante il corso sono stati messi a punto dalla **dottoressa Ma Xu Zhou**, che li utilizza in tre cliniche di Pechino. La signora Ma ha ricevuto dal governo cinese il titolo di “tesoro nazionale”.

Con il Qigong per gli occhi si trattano i principali disturbi: miopia degli adulti e (con effetti molto rapidi) dei bambini, astigmatismo, strabismo, presbiopia, e anche problemi più gravi come glaucoma e cataratta, purché s’intervenga agli stadi iniziali. A condizione di eseguire gli esercizi con costanza, i pazienti adulti possono recuperare diottrie in pochi mesi, e i bambini, che hanno muscoli oculari non ancora atrofizzati, hanno risultati anche migliori.

Il corso è tenuto da Dominique Ferraro con la collaborazione di Doriana Cereda.

QIGONG E SHEN

PARTE I – TEORIA

Lo shen in medicina cinese

I cinque spiriti (Wu Shen) o entità viscerali

Tiaoxin e Yi: regolare il cuore, armonizzare la mente emotiva e la mente meditativa

PARTE II – LA PRATICA

- Marcia sul posto
- Calmare il cuore per pacificare la mente - an xin jing shen
- Risvegliare le sensazioni e concentrare il soffio - kai tang he qi
- Mobilizzare e stabilizzare - dong qi xi tai: i sei draghi – liu long
- Buttare il vecchio e accogliere il nuovo “addossarsi allo yin e abbracciare lo yang”
- Esercizio delle 12 porte
 - a. Sequenza base 12 porte
 - b. Sequenza lunga 36 porte
 - c. Le porte emblema
- Il saluto rituale e sue relazioni con la genesi
- Pratica wuji
- Il decreto imperiale e le attitudini umane
- La pratica del tai su qi gong
- Sublimazione emozionale
- Chiarificare e purificare – ming qing
- Meditazione organi e colori

PARTE III – TECNICHE E STRATEGIE PER I DISTURBI DELLO SHEN

Suggerimenti sull'utilizzo dei movimenti preparatori adatti alle turbe emotive

“SHI ER DUAN JIN” QIGONG 12 antichi esercizi per la salute e la longevità

Novità 2023: si tratta di un metodo tradizionale di Qigong che risale alla prima dinastia Song. Gli storici sottolineano che si tratta di un'evoluzione del metodo popolare che si esegue in piedi: Ba Duan Jin. Questo sistema di Qigong è focalizzato sul mantenimento del benessere fisico, emotivo e mentale. Comprende esercizi Qigong statico e dinamico, automassaggio e meditazione. È una pratica di Qigong che, oltre a lavorare sui concetti ancestrali dell'alchimia interna taoista, lavora il collo, le spalle, la schiena, le braccia e la vita, prestando particolare attenzione alla colonna vertebrale.