



## **CORSO TRIENNALE DI FORMAZIONE COMPLETA QIGONG** **Programma**

### **MEDICINA TRADIZIONALE CINESE - MEDICINA OCCIDENTALE**

#### **TEORIA DI BASE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**

*Laura Ciminelli, Mauro Cittadini, Roberto Falaschi, Linda Mille*

##### **Fisiologia**

*Generalità; yin e yang e cinque movimenti: principi generali e applicazione in medicina. Il sistema integrato di fisiologia della medicina cinese zangxiang: cinque organi, sei visceri, organi straordinari. Qualità energetiche, funzioni, correlazioni. Le sostanze vitali energie organiche e il loro metabolismo: qi, sangue, liquidi organici, jing e shen.*

##### **Principi di Fisiopatologia ed Eziologia**

*Fattore patogeno e anti patogeno; squilibrio yin yang. I sei fattori climatici; fattori infettivi; fattori psichici; errori dietetici; eccessi sessuali, stress e astenia; traumi esterni; tanyin, stasi sanguigna; altre cause.*

##### **Il Sistema dei Meridiani**

*Dodici meridiani principali jingmai; otto meridiani straordinari qijingbamai; meridiani distinti jingbie; meridiani luo trasversali e longitudinali bieluo; meridiani tendino-muscolari jinjing; zone cutanee e capillari energetici*

##### **Diagnosi Mtc**

*I quattro metodi: osservazione, auscultazione, palpazione, anamnesi; osservazione della lingua e presa del polso. Esercitazioni. Differenziazione delle sindromi: principi generali. Gli otto quadri clinici di base.*

##### **Principi di Prevenzione e Trattamento in Mtc**

*Principi di Prevenzione. Trattamento diretto e trattamento inverso. Cura della base e cura del sintomo. Rafforzamento della difesa ed espulsione del patogeno. Equilibrio yin yang. Equilibrio organi visceri. Equilibrio qi sangue. Valutazione delle tre coordinate individuali.*

#### **FONDAMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA UMANA**

*Antonio Simonetti e Stefano Tammi*

*La cellula; composizione chimica del corpo; energia e metabolismo cellulare*

*La cute*

*Apparato osteo-articolare*

*Apparato muscolare*

*Apparato respiratorio*

*Apparato cardio-circolatorio*

*Sangue*

*Sistema linfatico*

*Sistema immunitario*

*Apparato digerente*

*Fegato, Milza e Pancreas esocrino*

*Apparato urogenitale*

*Sistema nervoso centrale e periferico*

**Anatomia palpatoria**

#### **ELEMENTI DI FISIOPATOLOGIA**

*Antonio Simonetti e Stefano Tammi*

*Il Corso prepara l'Operatore a riconoscere le più comuni condizioni cliniche in linea con le indicazioni dell'OMS per una pratica sicura delle Discipline Olistiche. Le lezioni prenderanno in esame i sintomi d'allarme in presenza dei quali l'Operatore provvederà ad indirizzare il proprio assistito alle strutture sanitarie competenti.*



## QIGONG e YANGSHENG

### LI RONGWEI

#### **Parte generale**

Storia del Qigong e delle Arti Marziali in Cina

Yin Yang e Taiji

Cielo Terra e Uomo

Le tre coordinate chiave del Qigong

I Tre Dantian

Le Cinque Porte

L'orologio biologico: corrispondenze tra orari del giorno, stagioni, flusso energetico dei Meridiani, funzioni degli organi.

Avvertenze per la pratica: Luogo, direzione, tempo atmosferico, condizioni fisiologiche, orari per la pratica.

Respirazione.

Esercizi preparatori alla pratica.

Esercizi per rinforzare e sciogliere le articolazioni, rilassare la muscolatura e stimolare la circolazione.

Forma di chiusura "Shou Gong".

Sequenza di Automassaggio da eseguire dopo la pratica.

Come so che la mia pratica è corretta?

#### **Qigong statico - postura hunyuan**

Altri nomi che assume la pratica:

站桩 zhan zhuang (postura eretta)

报服 bao fu (abbracciare l'addome)

#### **Qigong dinamico - La tecnica dei Sei Suoni**

Cenni storici

Metodi e finalità della pratica dei Sei Suoni

Effetti della pratica dei Sei Suoni

Corrispondenze dei Sei Suoni con organi, elementi, stagioni.

#### **Qigong dinamico - La tecnica della forza Ling**

Cenni storici

Metodi e finalità della pratica del Lingzishu

Effetti della pratica del Lingzishu

Esercizio base

Metodo esterno: Raccogliere il Tesoro dalla Terra. Il Sole e la Luna nel Cuore. Il Cielo e la Terra nelle maniche. Il Qi ritorna al

Dantian. Il Lingzi ritorna al principio. Metodo interno: Esercizio del Ling.

#### **Tecniche di Lunga Vita Yangsheng**

##### **Parte teorica:**

Basi di Medicina Tradizionale Cinese. Yin Yang e Taiji. Cielo Terra e Uomo. I Cinque Organi e i Sei Visceri. I 12 Meridiani principali, Du Mai e Ren Mai. Principali Agopunti per la prevenzione. Le tre coordinate chiave del Qigong. I Tre Dantian. Bioritmi: corrispondenza tra orari biologici, stagioni, flusso energetico dei Meridiani, funzioni degli organi. Prevenzione e disintossicazione.

##### **Parte pratica:**

Esercizi per rinforzare e sciogliere le articolazioni, rilassare la muscolatura e stimolare la circolazione.

Sequenza di auto-massaggio preventivo testa-collo per disperdere il fuoco, liberare gli orifizi schiarire la mente, calmare lo spirito

Tecnica Qigong dei Sei Suoni.

Tecniche di prevenzione e disintossicazione: AutoMassaggioAddominale; AutoMassaggio del Piede; Pediluvio curativo;

Frizioni;Cuscino di sale; Guasha.

Trattamenti di riequilibrio energetico Tuina consigliati in caso di Cefalea, Cervicalgia, Raffreddore, Tosse, Insonnia,

Ipertensione,Gastralgia, Stipsi, Periartrite, Dolore lombare, Dismenorrea, Gonalgia.

### CLAUDIO BERGAMO

## *I Cinque Animali di Hua Tuo Wuqinxi*

### *Gli Otto Esercizi Preziosi Baduanjin*

### *Gli Esercizi del Classico per la trasformazione dei tendini Yijinjing*

## AMANDA CARLONI

### **Zhineng Qigong**

#### **Primo anno**

Imparare a percepire il qì e guidarlo con la coscienza per riequilibrare e rafforzare le attività vitali. Teoria olistica hùnyuán.

Pěngqì guàndǐng fǎ (La sequenza).

Lāqì (Tirare il qì) e Guànqì (Far penetrare il qì).

Róufùgōng (Massaggio dell'addome).

Sānxīn bìng zhànzhūāng (La posizione statica in piedi per l'unificazione dei tre centri).

Chēnqì (Stirare il qì).

Chēngbì (Sostenere le braccia).

Accovacciata e Dūngqiánggōng (Saliscendi).

*Studio del testo: Zhineng Qigong I, introduzione, teoria olistica e scienza del qigong, di Ooi Kean Hin.*

#### **Secondo anno:**

Imparare a portare la coscienza in profondità nel corpo per permettere al qì di infiltrarsi in ogni tessuto e cellula: portando le attività vitali e la salute sopra la media si può iniziare a lavorare sulla coscienza. Uso di yìshí e coltivazione del dàodé.

Xíngshénzhūāng (Movimenti iniziali e finali più i 10 esercizi che compongono la sequenza).

Xún jīng dǎoyīn fǎ.

*Studio del testo: Zhineng Qigong II, uso cosciente della mente (yìshí) e coltivazione della virtù (dàodé), di Ooi Kean Hin.*

#### **Terzo anno:**

Imparare a rilassare la zona lombare per aumentare lo spazio del dantian inferiore e avere sufficiente qì a disposizione per lavorare sulla mente. La gestione del qì attraverso il suono per riequilibrare gli organi interni e gli stati emotivi collegati (prima causa interna di malattia).

Seduti con le gambe distese,

Tàijí con la sfera I,

Tàijí con la sfera II,

Tecniche di respirazione,

Oscillazione e vibrazione del tessuto membranoso,

Suoni e mudra degli organi.

*Studio del testo: Rilassamento della vita e gestione delle emozioni, longevità e lavoro sulla coscienza. (titolo provvisorio) di A. Carloni e R. Testa.*

## **MATERIE COMPLEMENTARI**

### **Laura Ciminelli e Gianfranco Ucci**

*Incontri di Sinoenergie: attività di approfondimento su temi complementari allo studio della Medicina tradizionale cinese.*

*Laboratorio TaOmaturgia.*