

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 di 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 I - 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 E QI GONG

- Principi della pratica del Qigong

- Modalità di attivazione della Weiqi
- Definire, affermare e proteggere lo spazio - Saluto e sfera protettrice
- 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 mobilitare le articolazioni e scacciare i patogeni.
- Ciclo dei "barbari" e mobilitazioni articolari + lavoro sulla sfera protettrice.
- 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 QI GONG

- 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

QI GONG 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
- Fisiopatologia genitale 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:

- Risalita 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

L'EVOLUZIONE DELL'INTENZIONE NELLA PRATICA DEL QIGONG

con Wang Zhi Xiang

In attesa di breve descrizione