

Programma descrittivo del corso di Zhineng Qigong – 3 anni

Il programma che segue descrive in sintesi i contenuti del corso triennale di Zhineng Qigong che ScuolaTao tiene nella sede di Milano.

Pur tenendo questo programma come riferimento, ScuolaTao si riserva la facoltà di modificarlo in qualunque momento per migliorare la sua offerta formativa. Per questo motivo si deve fare riferimento unicamente al calendario annuale pubblicato sul sito www.scuolatao.com per date, modalità, le sedi ed argomenti delle lezioni.

Primo anno di corso		
Materia	Ore	Argomenti
MTC Teoria I	52 totali: 36 in presenza in sede + streaming 16 in solo streaming	i fondamenti teorici della medicina cinese
Punti e Meridiani I	24 in presenza in sede	localizzazione dei punti e dei meridiani
Zhineng Qigong	80 totali in presenza in sede	teoria e pratica dello hunyuan esterno: Pengqi guanding fa, Laqi, San Xing Bing Zhan Zhuang. Lo stato di qigong e la creazione del campo qi. La scienza del Qigong e studio HunYuan esterno.
Casi in aula	8 in sede a Bologna + streaming	lezione plenaria del Dott. Massimo Muccioli
TOT ore secondo anno	164	
Secondo anno di corso		
Materia	Ore	Argomenti
MTC Teoria II	56 totali: 16 in presenza in sede + streaming 8 in presenza in sede (esercitazioni) 16 in solo streaming 16 on demand	la valutazione degli equilibri energetici
Punti e Meridiani II	16 totali: 8 in presenza in sede + streaming 8 in streaming	azioni e combinazioni dei punti
Zhineng Qigong	80 totali in presenza in sede	teoria e pratica dello Hunyuan interno: Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang. Come innalzare il livello della pratica e uso cosciente della mente.
Casi in aula	8 in sede a Bologna + streaming	
TOT ore secondo anno	176	
Terzo anno di corso		

Materia	Ore	Argomenti
Zhineng Qigong	84 totali in presenza in sede	Studio e pratica Mingjue, Wu Yuan Zhuang. Lavoro su sistema di riferimento ed emozioni. Coltivazione del Dao De. Tecniche e strategie di insegnamento.
Casi in aula	8 in sede a Bologna + streaming	Lezione plenaria del Dott. Massimo Muccioli
TOT ore terzo anno	92	
Totale ore corso	424	

Anno 1

Lezione 1	MTC Teoria I 8 ore	Introduzione medicina cinese. Yin e Yang. Cinque fasi
	Qigong 8 ore in sede	1° lezione: La prospettiva olistica del Qigong e Obiettivi del Qigong. Teoria e pratica dello Hunyuan esterno. Introduzione al Primo Metodo: Pengqi Guanding Fa; La Qi.
Lezione 2	MTC Teoria I 8 ore	Le fisiologia delle Cinque Sostanze (jing, shen, qi, sangue, fluidi) e le loro relazioni.
Lezione 3	MTC Teoria I 8 ore	Nascita e strutturazione energetica dei meridiani. I sei livelli energetici, la circolazione dell'energia.
	Qigong 8 ore in sede	2° lezione: Lo stato di Qigong e creazione del Campo di Qi. Pengqi Guanding Fa, La Qi.
Lezione 4	MTC Teoria I 8 ore	Fisiologia energetica di Polmone e Grosso Intestino, Stomaco e Milza
	Qigong 8 ore in sede	3° lezione: Imparare la Teoria attraverso la Pratica. Sistema aperto e sistema chiuso. Nozioni di base del Daode Naturale, Livello I. Pengqi Guanding Fa; esercizi di complemento.
Lezione 5	Punti e Meridiani I 4 ore	Studio del decorso dei canali di Polmone, Grosso Intestino e localizzazione dei principali punti
	Qigong 8 ore in sede	4° lezione: Tre Metodi di Insegnamento. Pengqi Guanding Fa e San Xing Bing Zhan Zhuang; esercizi di complemento.
Lezione 6	MTC Teoria I 8 ore	Fisiologia energetica di Cuore e Intestino tenue, Vescica e Rene
Lezione 7	MTC Teoria I 8 ore	Fisiologia energetica di Ministro del cuore- Triplice riscaldatore, Vescica biliare e Fegato
	Qigong 8 ore in sede	5° lezione: Unificazione tra uomo e natura; San Xing Bing Zhan Zhuang e Pengqi Guanding Fa. Pratica sulle Membrane.
Lezione 8	Qigong 8 ore in sede	6° lezione: Le 8 formule. Esercizi di respirazione, Pengqi Guanding Fa, San Xing Bing Zhan Zhuang; esercizi di complemento.
Lezione 9	Punti e Meridiani I 8 ore	Studio del decorso dei canali di Stomaco e Milza, Cuore e Intestino tenue e localizzazione dei principali punti
	MTC Teoria I 4 ore	Le cause dei disequilibri energetici in MTC
Lezione 10	I Punti e Meridiani I 4 ore	Studio del decorso dei canali di Vescica e Rene e localizzazione dei principali punti
	Qigong 8 ore in sede	7° lezione: Il sistema di riferimento; osservazione interna, Pengqi Guanding Fa; San Xing Bing Zhan Zhuang; esercizi di complemento.

Lezione 11	Qigong 8 ore in sede	8° lezione: l'uso cosciente della mente. Reazioni di Qi. Pengqi Guanding Fa, San Xing Bing Zhan Zhuang; esercizi di complemento.
	I Punti e Meridiani I 8 ore	Studio del decorso dei canali di Ministro del cuore e Triplice Riscaldatore, Vescica biliare e Fegato e localizzazione dei principali punti
Lezione 12	Qigong 8 ore in sede	9° lezione: Analisi razionale della Pratica; revisione movimenti. Come innalzare il livello di passione per la pratica. San Xing Bing Zhan Zhuang; Pengqi Guanding Fa; esercizi di complemento.
Lezione 13	Qigong 8 ore in sede	10° lezione: comparare esercizi dinamici con quelli statici. Introduzione al Tai Chi con la palla. Pengqi guanding Fa, San Xing Bing Zhan Zhuang; esercizi di complemento.
Lezione 14	Lezione Bologna 8 ore	Seminario pratico con valutazione di casi clinici in aula
Lezione 15	Qigong 8 ore in sede	11° lezione: Come praticare bene, come progredire, essere realistici nella pratica. Come continuare la pratica. Pengqi Guanding Fa, San Xing Bing Zhan Zhuang; esercizi di complemento e Tai Chi con la Palla.

Anno 2

Lezione 1	MTC Teoria II 8 ore	Valutazione energetica 1: le otto regole, i quattro metodi: sentire e osservare
	Qigong 8 ore in sede	Teoria e Pratica dello Hunyuan interno. Campo di Qi, come si compone. Introduzione al secondo metodo, Xing Shen Zhuang.
Lezione 2	MTC Teoria II 8 ore on demand	Valutazione energetica 2: i quattro metodi: osservare la lingua, i polsi
Lezione 3	MTC Teoria II 8 ore	La differenziazione delle sindromi 1: in base al Qi, Sangue e Liquidi
	Qigong 8 ore in sede	Teoria dei Tre Livelli della Materia. Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo per rilassare la vita stando seduti con le gambe tese (Zhituizuosongyaofa); Esercizi di complemento.
Lezione 4	MTC Teoria II 8 ore	Valutazione energetica 2: i quattro metodi: chiedere
	Qigong 8 ore in sede	Uso della Mente nei vari esercizi. Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Tai chi con la Palla.
Lezione 5	MTC Teoria II 8 ore	La differenziazione delle sindromi 2: in base a organi e visceri, milza, stomaco, fegato e vescica biliare
	Qigong 8 ore in sede	Coltivare il Daode Livello II. Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 6	MTC Teoria II 8 ore on demand	La differenziazione delle sindromi 3: in base a organi e visceri, polmone, grosso intestino, cuore, intestino tenue, rene, vescica
	Qigong 8 ore in sede	Il legame di parte e sistema di riferimento. Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 7	Qigong 4 ore	Yishi e yiyuanti. Consapevolezza. Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
	MTC Teoria II 8 ore Solo in presenza	Esercitazione su polsi e lingua. Esercitazione sulla differenziazione delle sindromi
Lezione 8	Punti e Meridiani II 8 ore	I canali secondari: tendino muscolari, luo e straordinari
	Qigong 8 ore in sede	Natura della coscienza come forma di materia. Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 9	Punti e Meridiani II 8 ore	Categorie di punti: Wu, Shu, Beishu, Luo, Yuan, Xi, Mu, Hui

	Qigong 8 ore in sede	Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 10	Punti e Meridiani II 8 ore	Azione energetica dei principali punti per meridiani
	Qigong 8 ore in sede	Xing Shen Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento. Tai chi con Palla.
Lezione 11	Punti e Meridiani II 8 ore	Combinazione di punti
Lezione 12	Lezione Bologna 8 ore	Seminario pratico con valutazione di casi clinici in aula

Anno 3

Lezione 1	Qigong 8 ore in sede	Consapevolezza e Mingjue. Teoria dei Cinque Elementi. Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 2	Qigong 8 ore in sede	Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 3	Qigong 8 ore in sede	Sistema di riferimento e emozioni. Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 4	Qigong 8 ore in sede	Osservare e regolare le emozioni attraverso i Cinque Elementi. Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 5	Qigong 8 ore in sede	Coltivazione del Daode Livello III. Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento
Lezione 6	Qigong 8 ore in sede	Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento
Lezione 7	Qigong 8 ore in sede	Mingjue. Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento
Lezione 8	Qigong 8 ore in sede	Coltivare la chiarezza della mente. Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 9	Qigong 8 ore in sede	Mingjue . Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 10	Qigong 8 ore in sede	Wu Yuan Zhuang, San Xing Bing Zhan Zhuang, Metodo dello stare seduti con le gambe tese. Esercizi di complemento.
Lezione 11	Lezione Bologna 8 ore	Seminario pratico con valutazione di casi clinici in aula