

PROGRAMMA CORSI TRIENNALI DI QI GONG

PROGRAMMA DELLE LEZIONI PER CIASCUN ANNO DI CORSO

Programma teorico e pratico dettagliato

PROGRAMMA 1° ANNO – Scuola di QiGong

PARTE TEORICA

- I principi della medicina Tradizionale Cinese:
- Breve storia del Qigong
- Concetto di Qi e le sue varie forme
- Le tre armonizzazioni
- La teoria Yin –Yang
- Le leggi dei Cinque Movimenti
- La teoria degli organi e dei visceri, dell'energia, del sangue e dei liquidi organici
- Il sistema dei meridiani

PARTE PRATICA

- Tecniche di rilassamento.
- Le tre regolazioni: del corpo, della respirazione e del cuore
- Il lavaggio dei midolli o Midollo d'oro
- I sei suoni terapeutici
- Il Qigong del dr. T. Yayama (1^ parte)
- Esercizi di Zhan Zhuang statico
 - sostenere la palla
 - abbracciare l'albero
 - cavalcare la tigre
 - respingere il drago
- Zhan Zhuang dinamico:
 - Separare le acque
 - I passi degli animali:
 - la forma della tigre
 - dell'orso
 - della scimmia
 - del serpente
 - della gru
- Tecnica per la prevenzione e cura dell'influenza
- Introduzione al Piccolo Circuito Celeste
- Esercizi statici per organi e visceri:
- Il drago che nuota (Long You)
- Gli Otto pezzi di broccato (Ba Duan Jin)
- Armonizzare Yin e Yang:
- Passo per nutrire lo yin
- Passo per tonificare lo yang
- Passo Cielo e Terra

PROGRAMMA 2° ANNO – Scuola di QiGong

PARTE TEORICA

- Elementi di Fisiologia Energetica: fisiologia di organi e visceri.
- Elementi di fisiopatologia ed eziopatogenesi

PARTE PRATICA

- Il suono universale
- Le camminate per gli organi :
 - Rene,
 - Fegato/Milza
 - Cuore
 - Polmone
- Pratiche di rafforzamento:
 - l'antico albero allarga le radici
 - raccogliere la luna in fondo al mare
 - la riunione di cielo e terra
 - l'opera meravigliosa.
- Esercizi ammorbidenti del rachide, in particolare nel tratto cervicale
- Gli esercizi di trasformazione dei tendini (Yi Jin Jing)
- Aumentare l'energia del polmone
- Esercizio per il tumore polmonare
- Pratica per la cura del diabete.
- Le Cinque Unioni
- Il Qigong per gli occhi ed automassaggio
- Camminate per la prevenzione e il trattamento dei tumori.
- Il Qigong del dr. T. Yayama (2^ parte)

PROGRAMMA 3° ANNO – Scuola di QiGong

PARTE TEORICA

- Elementi di Semeiologia
- Elementi di diagnostica
- Elementi di clinica e terapia
- Tecniche terapeutiche della Medicina Tradizionale Cinese

PARTE PRATICA

- Esercizi per la cura dei vari distretti articolari (ginnastica medica)
- Rilassamento profondo e respirazione con il corpo
- Conoscenza della radice
- Sostenere il cielo
- Mettere in circolazione il Qi corretto in tutto il corpo
- Gli Otto Passi di Ma Litang
- Esercizi per l'età matura
- La visualizzazione delle palle colorate
- Tecniche per la regolazione della pressione
- I cinque pugni del Xing Yi Quan
- Taijigong

Entro il triennio, dev'essere sostenuto l'esame di Anatomofisiologia della Medicina Occidentale, con il programma suddetto. Ne sono esentati medici, infermieri professionali, fisioterapisti e massofisioterapisti, laureati in scienze Motorie e coloro i quali abbiano un titolo di studio in discipline sanitarie riconosciuto dallo stato Italiano.

Anatomofisiologia della Medicina Occidentale:

- Le basi cellulari dell'anatomia
- Il sistema muscolare
- Il sistema scheletrico
- Il sistema nervoso centrale e gli organi di senso
- Il sistema nervoso periferico
- Il sistema endocrino
- Il sistema digerente
- Il sistema respiratorio
- Il sistema respiratorio e il sistema linfatico
- Il sistema escretore
- Il sistema riproduttivo

Completeranno il percorso: Elementi di dietetica cinese, Nozioni essenziali di lingua cinese, Tirocinio.