# **CORSO PROFESSIONALE DI QIGONG**

#### Primo anno

- Automassaggio
- Gli otto passi di Ma Litang
- I sei suoni terapeutici di Ma Litang
- Lanciare il QI nelle quattro direzioni
- Zhang Zhuang e Shi li
- Tecniche di rilassamento
- Gli otto pezzi di broccato di seta
- Camminate per gli organi
- Camminate per contrastare i tumori
- Il drago che nuota
- Qigong per l'età matura
- Qigong del dottor Toshiyko Yayama

#### Secondo anno

- Qigong oncologico
- Qigong per l'attivazione dei meridiani tendino muscolari
- Qigong per l'energia nutritiva
- Qigong per il lavaggio dei midolli
- Qigong dei 12 meridiani
- Qigong dei 5 animali
- Qigong dei 6 suoni
- Qigong alchemico
- Tai Ji Qigong

#### Terzo anno

- Esercizi ammorbidenti del rachide
- Pratiche di rafforzamento
- Pratiche per la cura del diabete
- Le cinque unioni
- Separare le acque

- Qigong degli animali (Li Xiaoming)
- Ginnastica medica per i distretti articolari
- Tecniche per la regolazione della pressione
- La visualizzazione delle palle colorate
- Taijigong di Ma Litang

## PARTE TEORICA

## 1° Anno

- 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
- La legge dei Cinque Movimenti
- La teoria degli organi e dei visceri, dell'energia, del sangue e dei liquidi organici
- Il sistema dei meridiani

## 2° anno

- Elementi di fisiologia energetica: fisiologia di organi e visceri
- Elementi di fisiopatologia ed eziopatogenesi
- Elementi di semiologia
- Elementi di diagnostica
- Elementi di clinica e terapia
- Tecniche terapeutiche della Medicina Tradizionale Cinese

## 3° anno

• 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 linfatico
- Il sistema escretore
- Il sistema riproduttivo