

CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE DI QI GONG

Programma

PARTE PRATICA

1° Anno

- Tecniche di rilassamento (Li Xiao Ming); lanciare il Qi nelle 4 direzioni; automassaggio (Ma Xu Zhou); Zhan Zhuang statico (LXM)
- Gli otto passi di Ma Li Tang
- I 6 suoni terapeutici di Ma Li Tang
- Qigong generale per preservare la salute (Zhang Guande)
- Qigong per rigenerarsi (Z.G)
- 13 movimenti per rendere il corpo elastico e regolare il respiro (Z.G)
- 8 movimenti per rinforzare tendini e ossa (Z.G)
- Nutrire il sangue, tonificare il Qi e regolare il cuore (Z.G)
- Qigong per la colonna vertebrale

2° anno

- Gli 8 Pezzi di Broccato (Jeffrey Yuen)
- Qigong per l'attivazione dei meridiani tendino-muscolari (J.Y)
- Qigong per l'energia nutritiva Yingqi (J.Y)
- Qigong per il lavaggio dei midolli (J.Y)
- Qigong dei 12 meridiani (J.Y)
- Qigong dei 5 animali (J.Y)
- Qigong dei 6 suoni (J.Y)
- Qigong per il rafforzamento della vista (Ma Xu Zhou)
- Qigong per l'età matura (MXZ)

3° anno

- Separare le acque e I passi degli animali (Li Xiao Ming)
- Camminate per gli organi (LXM); il drago che nuota

- Qigong alchemico (J.Y)
- Pratiche di rafforzamento: a) l'antico albero allarga le radici b) raccogliere la luna in fondo al mare c) la riunione di cielo e terra d) l'opera meravigliosa (LXM)
- Pratica per la cura del diabete (LXM)
- Le Cinque Unioni (LXM)
- Esercizi ammorbidenti del rachide (LXM)
- Qigong oncologico (J.Y) e camminate per contrastare i tumori (LXM); aumentare l'energia del Polmone e una visualizzazione per il tumore polmonare (LXM)
- Qigong del dottor Toshihiko Yayama

4° anno

- Tai Ji Qigong (J.Y.)
- Tecniche per la regolazione della pressione (LXM); la visualizzazione delle palle colorate (LXM); il suono universale (LXM);
- Meditazione Taoista (J.Y)
- Qigong per dimagrire.
- Taiji Gong di Ma Li Tang; esercizi di rilassamento muscolare e sblocco articolare; ginnastica medica per i distretti articolari (gmda)
- Taiji Gong; gmda; sequenza della gru.
- Taiji Gong; gmda; l'aquila che vuole volare
- Taiji Gong; gmda; l'aquila che vuole volare
- Taiji Gong; gmda; l'aquila che vuole volare

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