

Video corsi di Qigong

Qigong dinamico e funzioni articolari

Ciclo di corsi monotematici volti all'esplorazione e alla facilitazione delle dinamiche di trasmissione del movimento.

Ogni seminario tratta vari aspetti legati a specifiche tematiche, attraverso la comprensione dei dinamismi peculiari del Qi che supporta la particolare funzione in oggetto.

Gli esercizi sono tratti principalmente dal Daoyinfa della Scuola San Yi Quan e da altri metodi di Qigong e sono completati dalla conoscenza dei punti e delle funzioni dei canali maturati nella lunga esperienza sul campo.

Ogni corso comprende quattro o cinque video di pratica commentata di 25'-30 minuti circa l'uno ed una dispensa esplicativa.

I video sono disponibili su un canale Youtube privato.

Programma di ogni corso:

- Comprensione della funzione articolare.
- Esercizi specifici per il distretto articolare in oggetto.
- Pratica sui collegamenti sottili: esercizi sinergici.
- Automassaggi: stimolazione di punti specifici e dei relativi canali energetici.
- Pratiche di focalizzazione dell'intenzione e di visualizzazione.

I sei corsi:

1. Le dinamiche della colonna vertebrale nel suo insieme.
2. La colonna cervicale - Un difficile passaggio.
3. Il cingolo scapolare e le spalle – La Barriera Superiore.
4. Il cingolo pelvico e le anche – La Barriera Inferiore.
5. Gomiti, polsi, mani e dita – La trasmissione umana.
6. Ginocchia, caviglie e piedi – L'impulso alla rettitudine.

Condizioni:

- Costo di ogni seminario 25 euro
- Costo dell'intero ciclo 140 euro. (120 euro per gli allievi della Scuola Triennale di Formazione).

CONTENUTI DEI VIDEO

COLONNA (133' + 12 pagine di dispensa).

Video 1 (36'):

- Postura di base/**Wuji**
- **Saluto** e nozione di asse e rettilineità e collegamenti colonna arti superiori.
- La **marcia sul posto** ed il risveglio dell'energia: i rapporti tra la colonna e i Tre Centri, i Punti di Controllo ed i visceri.
- **Il risveglio dell'energia** (prima parte):
 - o Movimento base e sei punti di controllo;
 - o Movimento di taglio: estensione in torsione - la spirale;
 - o Movimenti di passaggio: dall'asse al cranio e dall'asse alle sacro-iliache.

Video 2 (28'): Il risveglio dell'energia (seconda parte):

- Movimenti anteriori: la parte anteriore della colonna e i centri;
- Movimenti laterali: rapporti con la visceralità e con i punti shu del dorso;
- Movimenti posteriori: dal molto pesante a molto leggero legato alle parti della colonna.

Video 3 (23'): Teoria

- Aspetti generali e rapporti energetici tra struttura e funzione del sistema scheletrico.
- I 6 punti di controllo della pratica e l'asse Cielo-Terra.
- Collegamenti tra colonna vertebrale, principali articolazioni e organi interni; tecniche tradizionali taoiste per individuare e rafforzare tali collegamenti.
- I punti Shu del dorso.
- Cenni di collegamenti tra la colonna ed i principali gruppi articolari.
- La schiena nella visione taoista: *"Porte-barriera-cerniere, passi"*.

Video 4 (27'):

- Esercizi dei **tendini e dei midolli** - tradizione Ma Xu Zhou:
 - o "Raccogliere le perle" ... o BDJ 6 nelle due versioni;
 - o "Il drago si arrotola alla colonna";
 - o "Il volo della fenice".
- Esercizi per i **canali di vescica e reni** con relativi automassaggi e punti.

Video 5 (19'):

- **"Sostenere i reni"** (automassaggio e postura con pugno/palmo posteriore).
 - **"Movimento a S"**.
 - Da seduti: esercizio di **Shi Er Duan Jin** + automassaggi.
-

COLLO (110' + 4 pagine di dispensa).

Video 1 (12'):

- **Wuji** e i cinque essenziali della postura:
 1. Centrazione della testa sul torace e via di seguito... sino a testa sui piedi.
 2. Stabilità: le orizzontali (la base cranica, la mandibola e le clavicole).
 3. Radicamento: la zona nucale è aperta, ma l'osso occipitale è come ancorato a terra verso dietro.
 4. Mobilità: la muscolatura del collo è rilassata il più possibile, e tutto è quindi disponibile per il movimento.
 5. Elevazione: lo sguardo è come proiettato sopra l'orizzonte ed il cranio è sospeso, tramite il punto Baihui.
- **Arrotolare e srotolare** la colonna (*Yiyinfa Uomo*): giunti in basso si fanno movimenti di flesso-estensione, di torsione e di rotazione completa. La testa è a favore della gravità. Risalire arrotolando, oppure rilassare la testa sul pugno-palmo e poi sedersi.

Video 2 (27'):

- **Esercizi di scioglimento** del collo in posizione eretta (*Yiyinfa Uomo*):
 - Flesso-estensione con "contrasti" a distanza su Dumai e Renmai;
 - Torsione con "contrasti" a distanza sulle braccia e sino ad extra rotazione spalla e supinazione gomito con apertura mano e ventaglio dita;
 - Lateroflessione con "contrasti" a distanza sul fianco e l'arto inferiore sino a supinazione del piede;
 - Rotazione completa con "contrasto" sui punti opposti sino a fare un cerchio all'altezza del torace.
 - Movimento a Otto:
 - "Di Fuoco";
 - "Di Acqua".
 - Tartaruga;
 - Vibrazioni.
- **Automassaggio di scioglimento:**
 - Spremere e abbandonare:
 - Controcorrente sui canali yang.

Video 3 – Teoria (21'):

Aspetti anatomo-fisiologici e rapporti energetici tra struttura e funzione del tratto cervicale.

Video 4 (30'):

- **Automassaggio zone e punti:**
 - Zona laterale del collo (SCM): ST9 (ai lati del centro cartilagine tiroidea) e sulla stessa linea [appena sopra] - ci sono LI18 e SI16;
 - Zona occipitale: "Fossette inferiori" (sulla linea di **DM16** c'è **BL10** e su quella di **DM15** c'è **GB20**) + "Cinque fossette superiori" sulla linea di **DM17** (*Finestra del cervello*), **BL9** e **GB19**.
 - Alluci

- Tendine d'Achille e BL60 (e 64 o 65)
- 31 e 40 - 44 GB
- 10 e 11-13 TR
- 3 SI (ottimo per torcicolli)
- 10 LI
- **Torsioni con suono "Hei".**

Video 5 (19'):

- **"Muovere la colonna celeste (Shi Er Duan Jin 3);**
- **"Abbracciare la montagna Kun Lún" (Shi Er Duan Jin 4).**

BARRIERA SUPERIORE – SPALLE (138' + 6 pagine di dispensa).

Video 1 (34'):

- **Wuji**, postura di base
- **Saluto** con passaggio petto/gola + saluto senza mani
- **Movimenti preparatori e regolazione della postura:**
 - Con sfera di vapori;
 - Con braccia ai lati (cinque sfere)
 - Con Mobilizzazione-stabilizzazione (curando il passaggio clavicole-braccia).

Video 2 (31'):

Il risveglio dell'energia e la sintonizzazione sui "legami articolari":

- Movimento base: legame braccia e punti di controllo;
- Movimento di taglio: stessi collegamenti;
- Cerchi ascendenti: liberare la leggerezza;
- Cerchi discendenti;
- Aprire e chiudere davanti: focus su apertura orizzontale;
- Movimenti laterali: focus su postura iniziale e liberazione orso;
- Aprire e chiudere dietro: collegare colonna e braccia.

Video 3 (39'):

- **"Buttare il vecchio e prendere il nuovo";**
- **Automassaggi.**

Video 4 (27'):

- **I sei draghi**, preceduto da "Purificare le ali del drago";
- **"La tigre segue il drago";**
- **Tigre e drago;**
- **La luna nel lago;**
- **"Servire le tazze di te"** (con un braccio + due braccia insieme alternate).

Video 5 (7'):

- **Canale Intestino tenue**
- **Tartaruga**

BARRIERA INFERIORE – ANCHE (139'+ 5 pagine di dispensa).

Video 1 (34'):

- **Wuji**, postura di base;
- **Saluto** con focus passaggio terra-perineo-ventre e saluto dinamico (Xingyi);
- **Movimenti preparatori** e regolazione della postura:
 - o Sinistra e destra;
 - o Avanti e dietro: arrotolando e srotolando, aprire il punto 30ST e affondare le anche;
 - o Mobilizzazione-stabilizzazione, con automassaggio.

Video 2 (32'):

Il risveglio dell'energia e la sintonizzazione sui "legami articolari":

- o Movimento base: legame gambe/braccia e punti di controllo;
- o Movimento di taglio: stessi collegamenti; focus sui primi movimenti;
- o Cerchi ascendenti;
- o Cerchi discendenti; con varianti di apertura in basso;
- o Aprire e chiudere davanti: focus su ventre-terra;
- o Movimenti laterali: con varianti T/U/C ... Grande Immobilità Terrestre;
- o Aprire e chiudere dietro: collegare colonna e gambe.

Video 3 (34'):

Sciogliere la "barriera inferiore"

- Movimenti del bacino:
 - o Lateralità: con tre ampiezze;
 - o Torsioni: inspiro di lato ed espiro al centro;
 - o Antero e retroversione: ampiezze crescenti e decrescenti;
 - o Rotazioni in senso orario, dalla sfera al punto;
 - o Rotazioni in senso antiorario, dal punto alla sfera;
 - o Movimento a Otto ascendenti e discendenti, con preparazione sulle diagonali;
 - o Postura finale: affondare avanti in flessione ed estendere la colonna.
 - o Flesso-estensioni con una gamba piegata ed una estesa;
- Vibrazioni precedute da breve automassaggio.

Video 4 (31'):

- **Pratica seduta di scioglimento anche;**
- **Automassaggi.**

Video 5 (8'):

- **Tigre e drago insieme:** un'anca alla volta nei due sensi; poi movimento completo senza braccia; poi insieme alle braccia con focus sulle anche.
- **"Servire le tazze di te"** – focus sul bacino con un braccio + due braccia insieme.

ARTI SUPERIORI E MANI (124' + 7 pagine di dispensa).

Video 1 (26'):

- **Wuji** - postura di base;
- **Saluto**;
- **Movimenti preparatori** e regolazione della postura.

Video 2 (28'):

Il risveglio dell'energia e la progressione dal pesante al leggero.

- Movimento base: collegamenti gambe/braccia/centri;
- Movimento di taglio: stessi collegamenti;
- Cerchi ascendenti con spinta di espansione ed apertura in alto che parte dall' impulso alla leggerezza impresso a livello delle anche;
- Cerchi discendenti con tre varianti;
- Aprire e chiudere davanti: focus sul Dan Tian inferiore;
- Movimenti laterali con sei draghi ed evoluzione verso le Tre Grandi Posture;
- Aprire e chiudere dietro: collegare colonna e braccia (anche invertendo braccia/bacino sui primi due tratti).

Video 3 (32'):

Sciogliere le articolazioni degli arti superiori:

- Flessioni, estensioni e torsioni di mani/polsi/gomiti/spalle;
- Automassaggio;
- Scrollare le braccia ed espellere i soffi patogeni dalle dita.

Video 4 (38'):

Altri esercizi e automassaggi:

- Gomiti.
- Polsi.
- Mani e Dita:
 - Integrazione dita, mani, polsi e prono supinazione;
 - Aprire e chiudere velocemente (serie da 100);
 - Pressione sui punti Jing;
 - Esercizi tendino-muscolari per le dita.

ARTI INFERIORI E PIEDI (112' + 8 pagine di dispensa).

Video 1 (30'):

- **Wuji**, postura di base;
- Saluto;
- Shen Fa (Esercizi di radicamento);
- Movimenti preparatori e regolazione della postura.

Video 2 (28'):

Il risveglio dell'energia e l'amplificazione del dinamismo alto-basso, avanti-dietro, sinistra-destra, interno-esterno:

- Movimento base: collegamenti braccia/centri + dita e punti di controllo;
- Movimento di taglio: stessi collegamenti con mano che trasmette e mano ricevente;
- Cerchi ascendenti con "mani nuvolose";
- Cerchi discendenti con "mani piovose";
- Aprire e chiudere davanti con purificazioni e apertura orizzontale;
- Movimenti laterali con le cinque articolazioni delle braccia/gambe e le zone viscerali / animali;
- Aprire e chiudere dietro: collegare colonna e braccia e colonna/dita.

Video 3 (23'):

Sciogliere le articolazioni degli arti inferiori.

- Flesso-estensione degli arti inferiori e rotazioni delle ginocchia;
- Automassaggio meridiani yin/yang;
- Battere i piedi e scuotere il bacino - Shacking.

Video 4 (31'):

- Daoyinfa seduti:

- Automassaggi ginocchia;
- Pressioni palmari sull'interno gambe in postura terra-legno e digitopressioni sui polpacci;
- Automassaggi caviglie e piede e zona malleoli interni dal 3 al 6 KI.

- Ginocchia:

- Con i tagli sotto i cavi poplitei;
- Movimenti a otto con postura aperta.

- Sequenza del "cavaliere";

- Concatenamento posture cinque elementi.
