

I TRE TESORI NELLA PRATICA DEL QIGONG

PROGRAMMA DETTAGLIATO

PRIMO CICLO DI OTTO LEZIONI

Nutrire e sciogliere le strutture fisiche – Ti – e la forma corporea – Xing; raffinare e consolidare le essenze - Jing.

Prima lezione Jing

Prima sequenza

- Il Saluto e i tre Emblemi
- Calmare e raccogliere su una gamba.
Equilibrare la forma corporea: denso come il piombo e condensato eppure fluido come la giada.
- Espansione-condensazione (*Kai-He*) al ventre ed abbracciare la sfera di giada.
 - o Proseguire con deglutizione saliva con mani posate al ventre.
 - o Poi respiro renale e automassaggi yin rene e rene-vescica.
 - o Abbracciare la sfera di giada.
- Mobilizzare il *Jing* passando dalla sfera di giada alla sfera di legno al torace.
- Al Dan Tian Mediano, equilibrare sinistra e destra (F/M sotto il diaframma e C/P sopra).
- Espansione-condensazione (*Kai-He*) al torace ed abbracciare la sfera di legno.
 - o Liberare il movimento nelle otto direzioni.
 - o Abbracciare la sfera di legno.
- Mobilizzare il *Qi* passando dalla sfera di legno alla sfera di nuvole al cranio.
- Al Dan Tian Superiore, equilibrare sinistra e destra: tra le due orecchie, tra i due occhi e tra le due narici.
 - o *Battere il tamburo celeste.*
 - o Espansione-condensazione (*Kai-He*) al cranio ed abbracciare la sfera di nuvole. *Variante risveglio su Baihui e concentrazione su Yintang.*
 - o Mobilizzare lo *Shen* liberando i sei draghi e passaggio al cielo e al vuoto.
- Ritorno con sfera su *Baihui*, poi su *Yintang*, *Zhongting/Danzhong* e *Qihai* e finire mani al ventre.

Marcia terra-uomo-cielo e messa in moto delle connessioni; con particolare riferimento alla mobilizzazione della forma grossolana e del Jing terrestre in andata e sul consolidamento al ritorno, dove si può prendere la “*postura della montagna sulla montagna*”.

- Con influenza a livello inferiore sulla mobilizzazione della forma grossolana e del Jing terrestre in andata e del consolidamento al ritorno: relazioni con ventre, sacro/lombari e polsi/mani, caviglie/piedi.
- In relazione al livello mediano alla diffusione e all'armonizzazione del Qi a livello mediana, legato all'espressione in andata ed alla recezione al ritorno: collegamenti con torace, dorsali, gomiti e ginocchia.
- Con influenza a livello superiore alla proiezione celeste verso l'espansione infinita ed alla successiva raccolta celeste (*Ben Shen*): relazioni con cranio, cervicali e nuca, spalle e anche.

Da seduti

- Movimenti preparatori a gambe aperte: sinistra/destra, avanti/dietro, rotazioni.
- Lavoro sul crogiolo: sinistra/destra, avanti/dietro, rotazioni in senso orario per concentrare poi conservare al basso ventre. Infine rotazioni centripete per aprire e lasciar circolare.

Seconda lezione Jing

Introduzione sui rapporti tra il Jing e le origini / Yuan ed il Cielo Anteriore.
I rapporti con i reni.

Pratica: vedi Jing 1.

- Marcia terra-uomo-ciolo e messa in moto delle connessioni.
- Prima sequenza
- Pratica da seduti

Terza lezione Jing

Cielo Posteriore e Nutrimenti sottili: essenze del cibo, profumi, oli essenziali ... e pratica del ritorno a sé o “spiritualizzazione della materia”.

Pratica: vedi Jing 1.

- Marcia terra-uomo-ciolo e messa in moto delle connessioni.
- Prima sequenza

Quarta lezione Jing

Ideogramma Jing e risalita del magma terrestre

- Ripasso prima sequenza
- Seconda sequenza
- Pratica da seduti e da coricati

Quinta lezione Jing

Risalita di Jingqi dalla terra e conformazione delle varie strutture corporee

- Seconda sequenza
- Introduzione alla terza sequenza
- Pratica da seduti e da coricati

Sesta lezione Jing

I rapporti tra Terra, densità e Jing e le relazioni con le 12 porte

- Ripasso seconda e terza sequenza
- Pratica da coricati: “la carpa che nuota”

Settima lezione Jing

Il respiro embrionario ed i rapporti con Yuan e Jing - il flusso sulla colonna.

- Prima sequenza e relazioni con il flusso
- Pratica da seduti e da coricati

Ottava lezione Jing

Ripasso qualità del Jing nella pratica.
i rapporti con canali yin delle gambe

Organi interni e rapporti con il Jing (reni e VB)

- Ripasso seconda e terza sequenza
 - Pratica da coricati
-

SECONDO CICLO DI OTTO LEZIONI

Raffinare la percezione e facilitare il libero scorrimento dei soffi vitali - Qi.

Prima lezione Qi

Introduzione sui rapporti tra la funzione del Qi e la pratica del Daoyin Qigong.

Il saluto e i tre emblemi

Marcia terra-uomo-cielo e messa in moto delle connessioni.

Curare in particolare la relazione con la diffusione e l'armonizzazione del Qi a livello mediano, legato all'espressione in andata ed alla recezione al ritorno: collegamenti con torace, dorsali, gomiti e ginocchia.

Prima sequenza

- Equilibrio sinistra e destra in basso con enfasi su fluidità nelle varie articolazioni degli arti inferiori.
- Espansione-condensazione (*Kai-He*) al ventre ed abbracciare la sfera di giada.
- Mobilizzare il *Jing* passando dalla sfera di giada alla sfera di legno al torace.
- Al Dan Tian Mediano, equilibrare sinistra e destra sciogliendo coste, torace medio e superiore.
- Espansione-condensazione (*Kai-He*) al torace ed abbracciare la sfera di legno.
- Mobilizzare il Qi e liberare il ministro del cuore.
- Mobilizzare il Qi passando dalla sfera di legno alla sfera di seta alla gola.
- o ... e di seguito verso la sfera di nuvole al cranio.
- Al Dan Tian Superiore, equilibrare sinistra e destra: tra le due orecchie, tra i due occhi e tra le due narici.
 - o *Battere il tamburo celeste.*
 - o Espansione-condensazione (*Kai-He*) al cranio ed abbracciare la sfera di nuvole.
 - o Mobilizzare lo *Shen* liberando i sei draghi
- Ritorno sull'asse e finire mani al petto poi al ventre.

Da seduti

- Movimenti preparatori a gambe aperte: sinistra/destra, avanti/dietro, rotazioni.
- Preparazione al tiro con l'arco.
- Tiro con l'arco.

Seconda lezione Qi

L'ideogramma Qi e il suo dinamismo

Pratica: vedi lezione Qi 1

- Saluto dinamico
- Marcia terra-uomo-cielo e messa in moto delle connessioni.
- Prima sequenza con maggiore enfasi sui movimenti sinistra-destra al torace.

- Pratica da seduti

Terza lezione Qi

Il Qi e l'espansione del respiro.

L'uso cosciente dell'energia: mobilitazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione del Qi.

- Saluto
- Marcia terra-uomo-cielo e messa in moto delle connessioni con varianti sull'uso dei gomiti a livello mediano.
- Prima sequenza con i principi di mobilitazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione del Qi.
- Pratica da seduti con i principi di mobilitazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione del Qi.

Quarta lezione Qi

I flussi di espansione e retrazione del Qi... dalla profondità alla superficie e ritorno

- Ripasso prima sequenza con applicazione dei flussi sui movimenti di espansione-condensazione (*Kai-He*) nei tre *Dan Tian*
- Pratica da seduti

Quinta lezione Qi

Il Qi come equilibrio climatico e atmosfera interna ed esterna

Introduzione alla seconda sequenza

Preparazione: dondolio con una gamba avanti al fine di decontrarre le spalle ed elasticizzare il movimento.

Attivazione e risveglio del Qi:

- Movimento base e relative qualità sui tre Centri, mantenendo bene la sensazione di presenza sferica, in tutte le direzioni. Ciclo di purificazione.
- Movimento di taglio con alternanza mano avanti destra o sinistra e recettività/conduzione sul relativo centro orario/antiorario. Ciclo di purificazione.
- Cerchi ascendenti per favorire la risalita e la vaporizzazione di *Jingqi*.
- Cerchi discendenti per accogliere e stabilizzare *Shenqi*.

Introduzione alla terza sequenza – le 12 porte

Pratica da coricati

Sesta lezione Qi

Il Qi come atmosfera interna ed esterna – Gli spazi vitali 2

Seconda sequenza

Preparazione: dondolio con una gamba avanti

Attivazione e risveglio del Qi:

- Movimento base - Ciclo di purificazione.
- Movimento di taglio - Ciclo di purificazione.
- Cerchi ascendenti
- Cerchi discendenti
- Aprire e chiudere davanti - Ciclo di purificazione.

- Aprire e chiudere di lato - Ciclo di purificazione.
- Aprire e chiudere dietro - Ciclo di purificazione.
- Ritorno a Wuji

Terza sequenza: Le 36 porte

Pratica da seduti

Settima lezione Qi

Il Qi in Medicina cinese

I soffi della difesa Weiqi e quelli nutritivi - Yingqi

Seconda sequenza

Preparazione: dondolio con una gamba avanti

Attivazione e risveglio del Qi:

- Movimento base - Ciclo di purificazione.
- Movimento di taglio - Ciclo di purificazione.
- Cerchi ascendenti
- Cerchi discendenti
- Passaggio al centro e pratica di nutrimento degli organi interni
- Automassaggi viscerali e contatto energetico
- Movimenti doppi di tonificazione

Pratica da seduti

Ottava lezione Qi

Riassunto caratteristiche del Qi nella pratica.

Circola in tutte le direzioni ed è “senza limiti”

I movimenti: concentrazione/espansione, salire /scendere, entrare/uscire

Accrescere il Qi: mobilitazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione.

Il rapporto tra organi e Qi

Seconda sequenza

Preparazione: marcia sul posto

Attivazione e purificazione del Qi:

- Movimento base
- Movimento di taglio
- Cerchi ascendenti
- Cerchi discendenti
- Passaggio al centro e pratica di nutrimento degli organi interni con mobilitazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione del Qi
 - o Automassaggio e tonificazione del Qi di milza
 - o Tonificazione del Qi di polmone
 - o Tonificazione del Qi dei reni (il Qi nutre il Jing)
 - o Liberazione del Qi fegato (o liberazione del Qi attraverso il fegato)
 - o Elevazione del Qi di cuore (dal Qi allo Shen)
- Abbracciare la sfera

Pratica da seduti

Concentrare e mantenere al ventre anche con respiro inverso

TERZO CICLO DI OTTO LEZIONI

Elevare, espandere e sublimare la nostra natura più sottile – Shen

Prima lezione Shen

Introduzione sui rapporti tra Shen e la pratica del Daoyin Qigong.

Il saluto e i tre emblemi con enfasi sul passaggio dal DT mediano al DT superiore (lo slancio in basso che riconnette al Jing ed il successivo movimento yin di abbraccio celeste e concentrazione su Yintang).

Marcia terra-uomo-cielo e messa in moto delle connessioni.

Curare in particolare la relazione con l'elevazione e la proiezione nello spazio celeste in andata e la successiva fase di captazione e di inizio del processo di ritorno

Collegamenti con il cranio, le vertebre cervicali e la nuca, le spalle e le anche.

Prima sequenza

- Equilibrio sinistra e destra in basso con enfasi su apertura di spazi vuoti a livello delle varie articolazioni degli arti inferiori.
- Espansione-condensazione (*Kai-He*) al ventre ed abbracciare la sfera di giada
- Mobilizzare il *Jing* passando dalla sfera di giada alla sfera di legno al torace.
- Al Dan Tian Mediano, equilibrare sinistra e destra sciogliendo coste, torace medio e superiore
- Espansione-condensazione (*Kai-He*) al torace ed abbracciare la sfera di legno.
- Mobilizzare il *Qi* e liberare il ministro del cuore per lasciare libero il cuore di aprirsi un varco al cielo
- Mobilizzare il *Qi* passando dalla sfera di legno alla sfera di seta alla gola.
- ... e di seguito verso la sfera di nuvole al cranio.
- Al Dan Tian Superiore, equilibrare sinistra e destra:
 - o tra le due orecchie;
 - o tra i due occhi;
 - o tra le due narici;
 - o Tra i due emisferi.
- *Battere il tamburo celeste.*
- Espansione-condensazione (*Kai-He*) al cranio ed abbracciare la sfera di nuvole.
- Sublimare lo *Shen* liberando i sei draghi e passaggio al cielo e al vuoto
- Ritorno sull'asse con sfera su *Baihui*, poi su *Yintang*, *Zhongting*/*Danzhong* e *Qihai* e finire mani al ventre.

Da seduti

- Movimenti preparatori di scioglimento a gambe aperte: sinistra/destra, avanti/dietro, rotazioni.
- Calmare il cuore e pacificare la mente
- Mantenere sul centro mediano, in connessione con il centro superiore (quadrato, triangolo/piramide e sfera).

Seconda lezione Shen

Shen e cuore

Saluto - *vedi lezione Shen 1*

Marcia terra-uomo-cielo anche con entrambe le braccia al livello più alto/Cielo.

Prima sequenza con variante.

- Calmare il cuore - Equilibrio sinistra / destra:
 - in basso, al Dan Tian inferiore;
 - al Dan Tian Mediano, sciogliendo coste, torace medio e superiore;
 - Al Dan Tian Superiore: tra le due orecchie, tra i due occhi, tra le due narici, tra i due emisferi.
- Risvegliare e concentrare – Espansione / condensazione:
 - al ventre;
 - al torace;
 - al cranio.
- Mobilizzare e stabilizzare e liberare i sei draghi: drago di bronzo e di giada al Dan Tian inferiore, di legno al Dan Tian Medio, di seta al passaggio verso il Cielo e di nuvole e di luce in Cielo.
- Ritorno abbracciando in alto (Baihui e Yintang), al centro (albero) e in basso (ventre)

Pratica da seduti

- Movimenti preparatori di scioglimento a gambe aperte: sinistra/destra, avanti/dietro, rotazioni.
- Calmare il cuore e pacificare la mente.
- Risvegliare e concentrare.
- Raccogliere dalla periferia al centro.

Terza lezione Shen

Cuore e sensi

Saluto

Marcia terra-uomo-ciolo

Prima sequenza con variante (*vedi lezione 2*)

Pratica da seduti

- Movimenti preparatori di scioglimento a gambe aperte: sinistra/destra, avanti/dietro, rotazioni.
- Calmare il cuore e pacificare la mente:
- Espandere i sensi senza sovraccitare, accogliendo il sottile; concentrare in profondità
- Pratica completa sulle percezioni sensoriali

Quarta lezione Shen

L'ideogramma Shen

Saluto

Ripasso prima sequenza

Pratica da seduti:

- Ripasso
- Chiarificare (spirali con movimento centripeto che aiutano ad “appropriarsi” della luce)
- Purificare (spirali con movimento centrifugo che ci riportano in superficie)

Quinta lezione Shen

Discesa dello Shen come cristallizzazione della luce nella materia.

Introduzione alla seconda sequenza

Preparazione: dondolio con una gamba avanti al fine di decontrarre le spalle ed elasticizzare il movimento.

Risveglio e Attivazione dei potenziali vitali: *Jing – Qi e Shen*:

- Movimento base e relative qualità sui tre Centri, mantenendo bene la sensazione di espansione in tutte le direzioni.
- Movimento di taglio con alternanza mano avanti destra o sinistra.
- Cerchi ascendenti per favorire la risalita e la vaporizzazione di *Jingqi* verso l'alto.
- Cerchi discendenti per accogliere la luce e favorire la discesa e la penetrazione di *Shenqi* nelle varie strutture corporee (*Shen*)

Introduzione alla terza sequenza – le 12 porte

Pratica da seduti

Sesta lezione Shen

Discesa della luce attraverso i canali yang

Marcia sul posto

Seconda sequenza:

Risveglio e Attivazione dei potenziali vitali: *Jing – Qi e Shen*:

- Movimento base e relative qualità sui tre Centri, mantenendo bene la sensazione di espansione in tutte le direzioni.
- Movimento di taglio con alternanza mano avanti destra o sinistra.
- Cerchi ascendenti per favorire la risalita e la vaporizzazione di *Jingqi* verso l'alto.
- Cerchi discendenti per accogliere *Shenqi* e favorire la discesa e la penetrazione della luce nei visceri *Fu* e attraverso i canali *yang*, differenziando *Tai Yang*, *Yang Ming* e *Shao Yang*.

Pratica da seduti

Terza sequenza

Le 12 porte

Settima lezione Shen

I cinque Shen e gli organi tesoro

Seconda sequenza:

Preparazione: dondolio con una gamba avanti

Attivazione e risveglio del *Qi*:

- Movimento base - Ciclo di purificazione.
- Movimento di taglio - Ciclo di purificazione.
- Cerchi ascendenti
- Cerchi discendenti
- Passaggio al centro e pratica di nutrimento degli organi interni
- Automassaggi viscerali e contatto energetico

Pratica da coricati

Illuminare gli organi interni

Ottava lezione Shen

Riassunto caratteristiche e sintesi del dinamismo Jing-Qi-Shen

Sintesi prima e seconda sequenza

Pratica da seduti

Terza sequenza - Le 36 porte