

LE 14 LEZIONI DEL CORSO DI DAOYIN WUXING GONG

LE CINQUE DINAMICHE DEI SOFFI

LEZIONE 1

- **Postura di base e saluto:** addossarsi al nord e affacciarsi al sud.
- **Esercizio preparatorio:** marcia sul posto e collegamenti articolazioni e zone viscerali.
- **Pratiche di purificazione – Introduzione al “ciclo dei barbari”:** movimento base – variante con gamba avanti, armonizzazione circolare semplice.
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture con relative qualità e connessioni mani e piedi;
 - 2) Flusso yin-yang (movimenti doppi); anche con gamba avanti.
- **Pratica coricata: abbracciare la sfera e proiettare i colori.**

LEZIONE 2

- **Postura di base e saluto:** dal nord al sud – Tartaruga e Serpente Nero verso Fenice Rossa
- **Esercizio preparatorio:** marcia sul posto e collegamenti articolari
- **Pratiche di purificazione - ciclo dei barbari:** movimento base (anche con gamba avanti) e armonizzazioni circolari con senso purificatore vento/pioggia
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture con relative qualità e connessioni e relazioni viscerali con automassaggio
 - 2) Flusso yin-yang (movimenti doppi con gamba avanti + movimenti alternati)
- **Pratica coricata: abbracciare la sfera e proiettare i colori.**

LEZIONE 3

- **Postura di base:** i Quattro Animali simbolici
- **Esercizio preparatorio:** marcia sul posto e collegamenti articolari e viscerali con spostamento peso yang/avanti in andata e yin/dietro al ritorno
- **Pratiche di purificazione - ciclo dei barbari:** movimento base + movimento di taglio + armonizzazioni circolari
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture e i Cinque Automassaggi
 - 2) Flusso yin-yang:
 - con inspiro / peso al centro ed espiro con spostamento del peso avanti o indietro sui movimenti doppi;
 - con movimenti alternati.
- **Pratica seduta o coricata di meditazione su colori e sapori.**

LEZIONE 4

- **Postura di base:** i Quattro Animali simbolici
- **Esercizio preparatorio:** marcia sul posto e collegamenti articolari e viscerali con i cinque animali
- **Pratiche di purificazione - ciclo dei barbari:** ripasso lezione 3
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) I Cinque Automassaggi
 - 2) Flusso yin-yang con forte connessione alle zone viscerali
 - Con movimento alternato
- **Abbracciare la sfera in piedi con nutrimenti sottili (colori, sapori e odori).**

LEZIONE 5

- Postura base ed **esercizio preparatorio:** marcia sul posto e marce stagionali
- **Pratiche di purificazione - ciclo dei barbari:** ripasso movimento base e alternanza del passo avanti sul movimento di taglio + armonizzazioni circolari
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture
 - 2) Flusso yin-yang doppio e alternato con focus passaggi da un elemento all'altro
- **Pratica organi e colori**

LEZIONE 6

- Postura base ed **esercizio preparatorio:** marce stagionali con passaggi di terra (inter stagione)
- **Pratiche di purificazione - ciclo dei barbari:** ripasso movimento base e di taglio e armonizzazioni circolari con accenno ai cinque elementi.
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture
 - 2) Flusso yin-yang semplice con collegamenti mani e zona viscerale
 - 3) Flusso 3 con automassaggio e movimento alternato
- **Pratica seduta sui cinque sensi**
- **Pratica coricata con sintonia sui cinque suoni**

LEZIONE 7

- Postura base ed **esercizio preparatorio:** marcia sul posto e passaggio dai collegamenti articolari alle marce stagionali, attraverso il legno (gomiti / ginocchia e marcia primaverile)
- **Pratiche di purificazione - ciclo dei barbari:** movimento base e di taglio + camminata purificatrice e armonizzazioni circolari con accenno ai cinque elementi
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture
 - 2) Flusso yin-yang con varie alternanze di peso

- 3) Flusso 3 con movimento alternato e passo avanti semplice legno e acqua
- **Pratica seduta sul rapporto orecchie-reni-ascolto**

LEZIONE 8

- Postura base e **Saluto ai Quattro Orienti**
- Esercizio preparatorio: **percussione punti shu e mo degli organi (zang).**
- Pratiche purificazione - ciclo dei barbari:** movimento base + di taglio ai quattro orienti
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture:
 - 2) Flusso yin-yang con camminata
 - 3) Flusso 3 con movimento alternato e passo avanti semplice con focalizzazione sui passi specifici degli elementi
- **Pratica seduta sul rapporto fegato-occhi-vista-visione**

LEZIONE 9

- Postura base ed **esercizio preparatorio:** ripasso **percussione punti shu e mo degli organi**
- **Pratiche purificazione - ciclo dei barbari:** movimento base e di taglio + cerchi antiorari ed orari
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture:
 - 2) Movimenti doppi e 10 posture
- **Sequenza concatenamento posture gambe**
- **Pratica seduta sul rapporto cuore e varie qualità del tatto**

LEZIONE 10

- Postura base ed **esercizio preparatorio:** ripasso **percussione punti shu e mo degli organi** e dei visceri.
- **Pratiche purificazione - ciclo dei barbari:** movimento base e di taglio + cerchi
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**
 - 1) Le Cinque posture:
 - 2) Movimenti alternati con relative camminate
 - 3) Movimento alternato ritmo 3 con passo specifico degli elementi
- **Pratica seduta sul rapporto polmoni, naso, fiuto.**

LEZIONE 11

- **Pratiche di attivazione** sul movimento base: **collegamento cervello – organi di senso – organi interni**
- **Pratiche purificazione - ciclo dei barbari:** movimento base e di taglio + cerchi di armonizzazione.
- **Pratica Wuxing secondo il ciclo Sheng:**

- 1) Le Cinque posture ed i collegamenti mani/piedi/automassaggio;
 - 2) Movimenti alternati sul posto con focus su palmi-terra, tagli-metallo, dita-acqua, presa-legno e pugno-fuoco;
 - 3) Movimento alternato ritmo 3 semplice e con passo specifico degli elementi
- **Pratica seduta collegamento cervello – organi di senso – organi interni.**

LEZIONE 12

Marce stagionali ed influenza di Terra.

Pratiche purificazione - ciclo dei barbari: movimento base e di taglio + cerchi di armonizzazione.

Pratica Wuxing:

La Terra e le influenze Terra-Fuoco, Terra-Acqua, Terra-Metallo e Terra-Legno;
Movimenti alternati sul posto con lavoro interno sulla relazione all'interno del singolo elemento.

Pratica seduta organi di senso – organi interni ed influenza di Terra.

LEZIONE 13

Postura iniziale ed esercizi preparatori: sinistra-destra, avanti-dietro, salire-scendere.

Pratiche purificazione - ciclo dei barbari: movimento base e di taglio + cerchi di armonizzazione.

Pratica Wuxing:

- Le Cinque posture
- Movimenti alternati semplici

Pratica di sintesi sino al minuto 31

LEZIONE 14

Pratica di ogni elemento con:

- Automassaggio;
- Purificazione;
- Postura;
- Movimenti doppi (tonificazione): sul posto, con passo avanti e camminando on passo semplice;
- Movimenti alternati (armonizzazione): sul posto, con passo specifico, con ritmo tre, con focus su palmi, tagli, punte, presa e pugni;
- I Cinque Pugni
- I Cinque Calci
- La Cinque Parate