



Centro Studi Xin Shu

con il patrocinio di



Associazione Medica per lo Studio dell'Agopuntura

provider ECM presso il Ministero della Salute dal 2001



Scuola Italo-Cinese di Agopuntura

aderente alla FISA - Federazione Italiana delle Società di Agopuntura

organizza per l'anno accademico 2009-2010 il

Corso amatoriale di Qi Gong ginnastica psicocorporea

Introduzione al Qi Gong.

Gli esercizi salutari cinesi vengono utilizzati da circa 5.000 anni ed aiutano a prevenire la malattia creando armonia e benessere.

Queste pratiche, appartenenti alla tradizione taoista, vengono utilizzate per il potenziamento, lo sviluppo e il controllo dell'energia vitale (QI).

Praticate nell'ambiente monastico, medico e marziale sono attualmente utilizzate, con successo, anche nella moderna scienza medica come terapia e prevenzione per il mantenimento della salute.

Il **Qi Gong** è l'arte di coltivare, accrescere e rafforzare l'Energia vitale ("Qi"), attraverso tecniche di pratica esterna e interna, fisica e spirituale: postura e movimento, respirazione, concentrazione mentale e meditazione.

L'organismo vivente è un insieme completo composto da corpo, respiro, mente, energia, spirito, e come tale ha bisogno di un corrispondente insieme di pratiche e "ginnastiche" che possano stimolare e controllare la salute sia fisica (di corpo e respiro), che mentale, energetica e spirituale.

In Cina, fin dall'antichità, sono state sviluppate innumerevoli tecniche, corporee e non, per guarire dalle malattie, per armonizzare corpo respiro e cuore, ma anche per aumentare l'energia vitale dell'individuo. Il termine "Qi Gong" (lett. "Lavoro sul Qi"), è stato coniato negli ultimi decenni per definire proprio questo lavoro molto complesso ed approfondito sul Qi.

Il **Qi Gong** è una parte importante della Medicina Cinese, e come tale è presentato in questo corso.

In particolare si farà riferimento al Qi Gong medico o terapeutico, ambientandolo però nell'ambiente culturale e filosofico in cui si è sviluppato in Cina (taoismo, buddismo e confucianesimo).

Il Qi Gong terapeutico è un grande strumento di conoscenza e di salute per sé e per gli altri.

La sua pratica costante favorisce lo sviluppo di una consapevolezza più sottile e profonda del Qi, e della sua circolazione all'interno ed all'esterno di sé.

Il Qi Gong è utile per disturbi come:

- lombosciatalgia,
- insonnia,
- ipertensione,
- asma,
- obesità,
- nervosismo,
- astenia,
- ansia,
- cervicalgia,
- depressione,
- dismenorrea,
- acne,
- e la maggior parte dei disturbi "funzionali".

Il Qi Gong è utile a prevenire le malattie e a mantenere lo stato di salute fisica e mentale.

PROGRAMMA Corso amatoriale di QI GONG

2009-2010

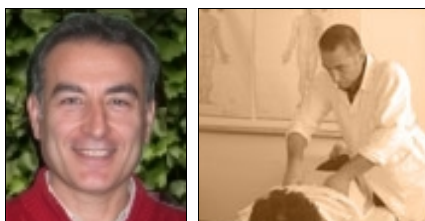
Argomenti

- **Qi Gong** di tipo buddista e taoista
lavora sul respiro, sulla postura (statica e dinamica) e sulle capacità mentali agendo sul Qi (energia vitale) per ripristinare l'Armonia psicofisica.
- **Tao Ying** conosciuto anche come Yoga Taoista
è una forma di ginnastica energetica e di scioglimento dei blocchi fisici per il raggiungimento del benessere.
- **Tu Na**
esercizi del respiro che utilizzano anche tecniche di emissione del suono per curare e rivitalizzare gli organi
- **Tzuo Chan** meditazione buddista
è la pratica della mente che utilizza la visualizzazione e la postura statica.
- **Nei Dan**
lavoro di alchimia interna che coinvolge maggiormente l'aspetto mentale con effetti sulla salute e sulla psicofisica

Durante le lezioni verranno spiegati i concetti teorici fondamentali su cui si basa la Medicina Tradizionale Cinese, utili per approfondire la pratica.

Docente

Sergio Marzicchi



Frequenza e Costo

- Roma e Roma lido
il corso prevede una durata di 8 mesi con frequenza settimanale di 1 ora:
 - il giovedì Roma ore 19-20;
 - il martedì Roma Lido ore 19- 20 oppure 20-21

Inizio corso:

- 01 ottobre 2009 Roma,
- 06 ottobre 2009 Roma Lido;
- termine corsi maggio 2009.

Il costo è di **320 euro + 30 euro d'iscrizione:**

iscrizione **€ 30** (da saldare al momento dell'iscrizione) + **2 rate** da **€ 160** entro ottobre 2009.

Scadenza iscrizione

21 settembre 2009

Sede

– Roma e Roma lido

Modalità di pagamento

Si effettua mediante bonifico bancario:

Centro Studi Xin Shu, Banca Popolare di Aprilia, Filiale 169, 00122 Roma Lido,

IBAN: IT 56 S 05414 03203 000001074604.

Causale: Corso qi gong

Per informazioni e iscrizioni

Segreteria Ostia Lido

lunedì 14.30-20.00

mercoledì e venerdì 09.30-12.30

tel.: 06-56320525

e-mail: corsi.xinshu@agopuntura.org