



## SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE DELLA CITTÀ DI FIRENZE

Via Amendola 18 Scandicci - Firenze - Tel.: 055 70.41.72  
E-mail: [info@scuoladiagopuntura.it](mailto:info@scuoladiagopuntura.it) - [www.scuoladiagopuntura.it](http://www.scuoladiagopuntura.it)

### Percorsi di Qi Gong



#### I° Seminario

**29 Febbraio – 1 Marzo**

dalle ore 9,00 alle ore 13,00/14,30 alle 18,00

#### Le tre regolazioni

*Si propone un percorso opzionale, ma complementare al corso di Tuina di Qigong, fortemente consigliato agli allievi di tutti e tre gli anni di Tuina.*

Il QiGong è una delle prime tecniche che storicamente si trovano alla base dell'attuale medicina cinese, alcune teorie affermano che il decorso dei meridiani sia stato scoperto proprio dai praticanti delle ginnastiche energetiche.

E' talmente importante come pratica che nel SoWen viene detto che i popoli del centro, coloro che soffrono del ristagno dell'energia, devono curarsi con il massaggio e la ginnastica energetica.

Per l'operatore TuiNa la pratica del QiGong è importante per vari motivi :

- raffina la percezione energetica stimolando la propriocezione
  - la postura base permette di migliorare la circolazione energetica, migliorando l'efficacia del massaggio e diminuendo i rischi per l'operatore
  - mantiene alto il livello di ZhengQi, o energia della buona salute, è conforme alla stagione e alla costituzione dell'individuo e si oppone ai perversi esterni
  - permette di "lasciar andare" e di "staccare" dopo una giornata di lavoro, riducendo il rischio del burnout in cui anche l'operatore TuiNa può incorrere
  - permette di consigliare dei facili esercizi al cliente, che se praticati con regolarità, aumenteranno l'efficacia del massaggio
-

## II° Seminario

**23-24 Maggio**

dalle ore 9,00 alle ore 13,00/14,30 alle 18,00

### Lo sblocco della circolazione energetica

#### **Il QiGong del dott. Yayama e l'uso del mattarello nelle forme Taiji Chi e Taiji Bang**

Questo seminario è composto da due forme provenienti da 2 tradizioni differenti ma che sono accomunate dall'obiettivo di stimolare la circolazione del Qi nell'organismo.

Il QiGong del dott. Yayama deriva da uno studio decennale che aveva come obiettivo trovare i fondamenti comuni alla maggior parte delle forme. Noi proponiamo la prima forma del suo metodo che ha come obiettivo quello di sbloccare il rachide al fine di migliorare la circolazione energetica in generale, con un focus particolare su l'energia Yang dato che nel rachide scorre il Canale DuMai che è chiamato il Mare dello Yang. Questa forma ha anche una particolare azione nel migliorare la fisiologia del rachide che si riflette nel miglioramento dei sintomi dolorosi della schiena.

La seconda parte del seminario è composta da 2 sequenze: Taiji Chi e del Taiji Bang.

La sequenza del Taiji Chi è una forma antica riscoperta negli anni '50 da Zhao Zhong Dao, si caratterizza per una spiccata azione a **livello strutturale**, sblocca e tonifica la zona delle scapole e in generale **tonifica il Qi e ne stimola fortemente la circolazione**.

La sequenza Taiji Bang è stata inventata verso la fine dell'800 e i primi del 900, da Chen Fake, un maestro di Taiji Quan stile Chen, primariamente come tecnica per studiare le leve articolari, ma che ha una grande applicazione anche come esercizio di QiGong. Gli effetti principali sono quelli **sbloccare le articolazioni dell'arto superiore e del cingolo scapolare, lavorare sui MTM dell'arto superiore** disperdendone le tensioni e migliorandone la funzione. **Questa serie di esercizi è particolarmente importante per gli operatori TuiNa e per i massaggiatori in generale.**

Un protocollo di automassaggio è connesso con questa serie di esercizi, viene sfruttata la qualità energetica del Legno per pulire il sistema dei meridiani e per tonificare e attivare la circolazione del Qi.

All'interno del seminario verranno proposti accenni alla teoria del sistema dei Canali energetici in Medicina cinese

---

## III° Seminario

**11-12 Luglio**

**dalle ore 9,00 alle ore 13,00/14,30 alle 18,00**

### QiGong e 5 Movimenti

I **5 Movimenti** sono uno dei concetti base di tutta la **Medicina Cinese**, questa teoria è il frutto di migliaia di anni di osservazione della natura e riesce a cogliere il dispiegarsi nel tempo dello Yin/Yang, che si manifesta sia nelle stagioni che nei cambiamenti ciclici della vita. La teoria dei 5 Movimenti è il presupposto dell'esistenza del concetto di **Macro-Microcosmo** così come la teoria dei Canali è il presupposto della possibilità di scambio tra questi due "cosmi".

Lavorare i 5 Movimenti con il QiGong permette di ottenere un'armonizzazione globale del sistema energetico, aiuta ad avere un **ZhengQi** (Qi circolante) in sintonia con gli stimoli ambientali e quindi **migliora l'adattamento in ogni sua forma**. Questa modalità di insegnamento consente di apprendere sia dei facili esercizi da eseguire durante le varie stagioni e durante i cambi di stagione, sia semplici movimenti da consigliare ai clienti per migliorare l'efficacia dei trattamenti permettendone un'azione più profonda.

Durante il corso studieremo la forma **Wu Xin QiGong** di **Liu De Ming** che ha come obiettivo principale quello di armonizzare i 5 Movimenti. È una forma veramente completa perché lavora contemporaneamente sui **Canali** e sugli **Organi**, permette di sia di pulire che di tonificare e stimola la **capacità di entrare in risonanza con l'ambiente**.

#### **Programma del corso:**

- Posizioni statiche sui 5 Movimenti secondo varie metodiche
- Automassaggio
- **Wu Xin QiGong** o QiGong dei 5 Movimenti
- Meditazione del sorriso interiore: antica meditazione taoista

**Si consiglia di indossare abiti comodi e con più strati in modo da non soffrire il caldo durante le parti più fisiche, di indossare scarpe comode a suola piatta e con la caviglia libera, di portare un tappetino per le parti a piedi nudi.**

---

## **DESTINATARI :**

I seminari possono essere seguiti da tutti, ma si consiglia fortemente di partire dal primo, ovvero da “Le tre regolazioni”. Seminario propedeutico alla buona comprensione dell’intero percorso, soprattutto nel caso che non si abbiano basi di MTC.

## **MODALITA’ DI ISCRIZIONE E COSTO AL SINGOLO SEMINARIO:**

**Per gli esterni:** Il costo del singolo seminario è di 190,00 euro + 2,00 di marca da bollo. L’iscrizione può essere fatta presso la Segreteria della Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, versando la relativa quota oppure può essere effettuata on line su [www.scuoladiagopuntura.it](http://www.scuoladiagopuntura.it) , pagando tramite bonifico bancario intestato alla Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, Via Amendola 18, Scandicci (Fi) indicando cognome, nome, indirizzo e la causale “**Iscrizione seminario di Qigong**”.

**IBAN: IT07H0306902923100000002838.**

**Per gli allievi attualmente frequentanti:** Il costo del singolo seminario sarà invece di 175,00 euro + 2,00 di marca da bollo, a patto che sia stata formalizzata l’iscrizione entro un mese prima della data del seminario.

## **MODALITA’ DI ISCRIZIONE E COSTO PER I TRE SEMINARI IN COMPLESSIVI:**

**Per gli esterni:** Il costo dei tre seminari insieme sarà di 550,00 euro + 2,00 di marca da bollo da pagare in unica soluzione (o in due quote da concordare su richiesta). Per usufruire di questa modalità che prevede una riduzione di costo sui tre seminari, l’iscrizione dovrà essere effettuata entro il 20 febbraio 2020. L’iscrizione può essere fatta presso la Segreteria della Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, versando la relativa quota oppure può essere effettuata on line su [www.scuoladiagopuntura.it](http://www.scuoladiagopuntura.it) pagando tramite bonifico bancario intestato alla Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, Via Amendola 18, Scandicci (Fi) indicando cognome, nome, indirizzo e la causale “**Iscrizione percorso di Qigong 20**”. **IBAN: IT07H0306902923100000002838.**

**Per gli allievi attualmente frequentanti:** Il costo dei tre seminari insieme sarà di 520,00 euro + 2,00 di marca da bollo da pagare in unica soluzione (o in due quote da concordare su richiesta). Per usufruire di questa modalità che prevede una riduzione di costo sui tre seminari, l’iscrizione dovrà essere effettuata entro il 20 febbraio 2020. L’iscrizione può essere fatta presso la Segreteria della Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, versando la relativa quota oppure può essere effettuata on line pagando tramite bonifico bancario intestato alla Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, Via Amendola 18, Scandicci (Fi) indicando cognome, nome, indirizzo e la causale “**Iscrizione percorso di Qigong 20**”.

**IBAN: IT07H0306902923100000002838.**

*Resta inteso che le rate costituiscono esclusivamente una agevolazione e quindi l’allievo una volta iscritto, si impegna a saldare totalmente, anche in caso di assenza o ritiro dalla frequenza del corso stesso nei tempi stabiliti. Anche in caso di saldo al momento dell’iscrizione, l’allievo che dovesse ritirarsi non avrà diritto ad alcuna restituzione della quota.*

[www.scuoladiagopuntura.it](http://www.scuoladiagopuntura.it)  
info@scuoladiagopuntura.it  
tel. 055 704172