



SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE DELLA CITTÀ DI FIRENZE

di **NELLO CRACOLICI** e **GISELLA FATTORINI** - s.r.l.

Fondata nel 1980

50018 Scandicci (FI) - Via Amendola 18- **Tel.:** 055 70.41.72 - **Fax.:** 055 71.31.035

E-mail: info@scuoladiagopuntura.it - **www.scuoladiagopuntura.it**

P. IVA 03175590482

PERCORSO DI QIGONG OPZIONALE AVANZATO:

1° lezione: sabato 24 – domenica 25 Novembre 2018
dalle ore 9,00 alle ore 13,00/14,30 alle 18,00.

2° lezione: venerdì 14 Dicembre 2018
dalle ore 14,00 alle ore 19,00.

Il percorso è rivolto a coloro che già hanno acquisito delle tecniche di Qigong.

Si propone un percorso opzionale di Qigong, ma complementare al corso di Tuina, fortemente consigliato agli allievi che hanno già frequentato il 1° livello o che hanno già le basi del Qigong.

Dopo aver studiato le basi del QiGong durante il primo livello, nel secondo livello iniziamo con lo studio di una forma completa, la forma che è stata scelta è **Ba Duan Jin** o **8 Pezzi di Broccato**, una delle forme più antiche e famose che si collega bene con il programma di TuiNa. Infatti gli “8 Pezzi” lavorano sui Meridiani Curiosi che sono una parte importantissima del programma del secondo anno.

Esistono moltissime versioni e varianti di questa forma, quella che presentiamo è la versione insegnata in Italia dal maestro **Jeffrey Chong Yuen**, che ne dà un’**interpretazione alchemica** cioè incentrata sulla trasformazione personale. Uno degli obiettivi è attivare il sistema dei Curiosi al fine di ottenere il dispiegamento della propria costituzione.

Che significa 8 Pezzi di Broccato?

La definizione “8 Pezzi” si riferisce alle otto esercizi di cui è composta la sequenza. L’”Otto” è ritenuto un numero magico secondo la numerologia taoista. “Gli 8 Pezzi” infatti lavorano principalmente sugli otto Meridiani Curiosi oltre che sui Meridiani Principali e i 3 Riscaldatori. La definizione “Broccato” vuole evidenziare quanto tali esercizi possano essere preziosi per la salute e il benessere psicofisico. Gli esercizi possono essere praticati uno o più per volta o tutti insieme in un’unica sequenza.

Normalmente si effettuano 8 ripetizioni per un totale di 64 movimenti, lo stesso numero degli ideogrammi dei I ‘Ching a rappresentare il completamento e la completezza di tutte le trasformazioni.

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

MODALITA’ DI ISCRIZIONE E COSTO

Il costo annuale sarà per gli allievi in corso di studio che si scrivono contestualmente al corso di Tuina 140,00 euro. Per gli esterni e per tutti coloro che vorranno iscriversi in una fase successiva il costo è di 180,00euro.