

Zhu Liu Qi Gong e Zhu Shi Quan

(arti salutistiche)



Programma tecnico

Shifu **Pavani Giuseppe** 8°duan
Shifu **Wu Nanfei** 6°duan
Shifu **Gamberoni Stefania** 5°duan

ARTI MARZIALI OLISTICHE

Il settore di Arti Marziali Olistiche nasce all'interno del Dipartimento di Scienze e Tecniche Olistiche AICS con l'intento di distanziarsi dal percorso delle Arti Marziali CONI legate principalmente all'agonismo e all'aspetto sportivo per focalizzarsi invece soprattutto sulla ricerca, cultura ed etica di queste discipline che raggruppano Karate, Aikido, Qi gong, Taiji Quan, ecc...

Già il CTS – DBN della Regione Lombardia ha inserito nei propri Registri attraverso la legge 2/2005 il Karate Bio Dinamico, il Taiji Quan e il Qi Gong; seguendo questa scia, anche il Dipartimento ha voluto differenziarsi raggruppando in un settore specifico tutte queste arti che sono approfondite ponendo l'accento sullo studio medico-scientifico dell'Energia e sui benefici per la Salute e la Vitalità dell'essere umano.

Le Arti Marziali guidate da un Insegnante esperto nel rispetto delle varie discipline e stili, sono quindi praticate transcendendo la loro natura iniziale di auto-difesa per favorire invece la conservazione e il miglioramento della salute fisica, la tranquillità mentale e lo studio dell'aspetto volto alla prevenzione e al miglioramento della vitalità e longevità dell'essere umano.

Il Dott. Pavani Giuseppe ringrazia: Dott. Wen Zhong You, Dott. Ebisuno Sumio, Dott. Zeng Yuanrang, Dott. Wu Nanfei, Dott. Zu Yao Wu.



(da sinistra: Maestri Giuseppe Pavani, Nanfei Wu e Stefania Gamberoni)



Studi di perfezionamento tecnico:

- Introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese
- Dao Yin (Auto massaggio) sequenza taoista
- Conoscenza dei Gradi, Etichetta, Saluto, Cerimoniali
- Respirazione ed Esercizi di Qi (Piccola e Grande respirazione Celeste)
- Storia, Filosofia e Lingua cinese base
- Deontologia/Etica
- Basi di Psicologia e di Anatomia medica
- Principi amministrativi e fiscali di base
- Tuina/Anmo (Massaggio Cinese)
- Progetto formazione d' Istruzione



6° Ji / Chi

Fascia Bianca

Forma base:

- **Wu Fen Zhong Yangsheng Gong:** Esercizi del Nutrimento vitale
- **Dao Yin Bao Jian Gong:** Esercizi Base per i 12 meridiani (preservare la salute)

Forma supplementare:

- **Yinti Lingrou Shisanshi:** 13 esercizi di base (per allungare il corpo e renderlo elastico) prima forma



5° Ji / Chi

Fascia Bianca

Forma base:

- **Shu Xin Pin Xue Gong:** Esercizi per il cuore e piccolo intestino (per normalizzare la circolazione)

Forma supplementare:

- **Yinti Lingrou Shisanshi:** 13 esercizi di base (per allungare il corpo e renderlo elastico) seconda forma



4° Ji / Chi

Fascia Bianca

Forma base:

- **Yuzhen Buyuan Gong:** Esercizi per i reni e vescica urinaria (coltivare e rinsaldare un Qi puro ed originario)

Forma supplementare:

- **Ba Duan Jin Ti I Lu:** Otto pezzi di broccato prezioso – primo esercizio dinamico (antico)



3° Ji / Chi

Fascia Bianca

Forma base:

- **Yi Qi Yang Fei Gong:** Esercizi per i polmoni e grosso intestino (migliorare la respirazione)

Forma supplementare:

- **Ba Duan Jin Ti Her Lu:** Otto pezze di broccato prezioso – secondo esercizio dinamico (antico)



2° Ji / Chi

Fascia Bianca

Forma base:

- **He Wei Jan Pi Gong:** Esercizi per lo stomaco e milza/pancreas (per normalizzare e irrobustire)

Forma supplementare:

- **Ba Duan Jin Ti Zuo Lu:** Otto pezze di broccato prezioso – terzo esercizio statico



1° Ji / Chi

Fascia Bianca

Forma base:

- **Shu Jin Zhuanggu Gong:** Esercizi per l'apparato muscolo/tendineo (rafforzare le ossa)

Forma supplementare:

- **Yinti Lingrou Shisanshi:** perfezionamento
- **Ba Duan Jin Ti I Lu:** perfezionamento



1° Duan / Chieh

Fascia Nera

Forma base:

- **Wu Fen Zhong Yangsheng Gong:** Esercizi del Nutrimento Vitale, lessico e perfezionamento
- **Dao Yin Bao Jian Gong:** Esercizi Base per i 12 meridiani, lessico e perfezionamento
- **Shu Xin Pin Xue Gong:** Esercizi per il cuore e piccolo intestino, lessico e perfezionamento
- **Yuzhen Buyuan Gong:** Esercizi per i reni e vescica urinaria, lessico e perfezionamento

Forma supplementare:

- **Ba Duan Jin Ti Zuo Lu:** Perfezionamento
- **Tuina:** 1° Livello – Spingere/Afferrare



2° Duan / Chieh

Fascia Nera

Forma base:

- **Yi Qi Yang Fei Gong:** Esercizi per i polmoni e grosso intestino, lessico e perfezionamento
- **He Wei Jan Pi Gong:** Esercizi per lo stomaco e milza/pancreas, lessico e perfezionamento
- **Shu jin Zhuanggu Gong:** Esercizi per l'apparato muscolo/tendineo, lessico e perfezionamento
- **Liu Zi Jue:** Qi-Gong dei 6 suoni per la salute

Forma supplementare:

- **Ershisi Shi Jianhua Taiji Quan:** Forma 24 Taiji Quan
- **An-Mo:** 2° Livello – Premere/Frizionare



3° Duan / Chieh

Fascia Nera

Forma base:

- **Si Shi Jiu Shi Jingluo Dong Gong:** Esercizio 49 – 49 movimenti per la longevità
- **Wu Qin Xi:** Esercizi dei Cinque animali
- **Taiji Zhang:** Esercizio del pugno supremo (prima forma)

Forma supplementare:

- **Moxa / Baguan / Guasha:** 3° Livello – Erba che brucia / Coppettazione / Spazzare via la febbre
- **Wai Ningsheng Gong:** Metodo del Qi emesso



4° Duan / Chieh

Fascia Nera

Forma base:

- **Xingnao Ningsheng Gong:** Esercizi seduti per i disturbi al cervello (Testa) e calmare lo spirito
- **Shugan Lidan Gong:** Esercizi seduti per il fegato e la vescicola biliare
- **Taiji Zhang:** Esercizio del pugno supremo (seconda forma)
- **Shaolin Xisuining:** Esercizio classico per muscoli e tendini



5° Duan / Chieh

Fascia Nera

Forma base:

- **Taiji Jiang:** Esercizio della Spada
- **Shaolin Yijinjing:** Esercizio per la pulizia del midollo

Forma supplementare:

- **Ling Qi:** Energia “agile”



Altre forme di studio

- **Jiujiu Huantong Gong:** Esercizio dei tre gioielli (ringiovanire i novanta novenni)
- **Shi Anshen Gong:** Esercizio seduto per tranquillizzare lo spirito
- **Zoushi Quiangxin Gong:** Esercizio seduto per rafforzare il cuore
- **Zoushi Bupi Gong:** Esercizio seduto per curare la milza
- **Zoushi Chubi Gong:** Esercizio seduto per eliminare i reumatismi
- **Zoushi Yifei Gong:** Esercizio seduto per migliorare i polmoni
- **Zoushi Xingzhi Gong:** Esercizio seduto per rimuovere i ristagni
- **Zoushi Baogan Gong:** Esercizio seduto per proteggere il fegato
- **Zoushi Conger Gong:** Esercizio seduto per l'acutezza dell'udito
- **Zoushi Gushen Gong:** Esercizio seduto per rafforzare i reni
- **Ningu Huanshi Gong:** Esercizio per la vista (acuta)
- **Ningshen Lianyi Tiaoxin Gong:** Esercizio per regolare la mente (aumentare il pensiero e calmare lo spirito) – Prima Forma
- **Ningshen Lianyi Tiaoxin Gong:** Esercizio per regolare la mente (aumentare il pensiero e calmare lo spirito) – Seconda Forma