Qi Gong Salutistico

Yang Shen Qi Gong



Programma tecnico

Shifu **Pavani Giuseppe**
Shifu **Gamberoni Stefania**
Shifu **Wu Nanfei**

QI GONG SALUTISTICO

Un percorso per la vitalità e la longevità di corpo e mente

Il programma AINAO ASD dedicato al settore del Qi Gong Salutistico pone l'accento sullo studio medico-scientifico dell'Energia e sui benefici di quest'arte millenaria per la Salute dell'essere umano.

Il Qi Gong Salutistico, guidato da un Insegnante esperto, è studiato e praticato per favorire 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.

Un ringraziamento ai Maestri: Wen Zhong You, Ebisuno Sumio, Zeng Yuanrang, Zu Yao Wu.



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

Livello base - Operatore

CHI E' L'OPERATORE: è colui che pratica Qi Gong Salutistico per sé stesso e verso gli altri come addestramento e prevenzione alla Salute.

Requisiti di accesso: 1 anno di pratica costante e comprovata presso la sede centrale.

Forma base:

- **Dao Yin Bao Jian Gong**: Esercizi Base per i 12 meridiani (preservare la salute)
- **Shu Xin Pin Xue Gong**: Esercizi per il cuore e piccolo intestino (per normalizzare la circolazione)
- **Yuzhen Buyuan Gong**: Esercizi per i reni e vescica urinaria (coltivare e rinsaldare un Qi puro ed originario)
- **Ba Duan Jin Ti I Lu**: (Otto pezzi di broccato prezioso) forma marziale

Forma supplementare:

- **Yangsheng gong** (Esercizio per il nutrimento vitale)
- **Yinti Lingrou Shisanshi**: 13 esercizi di base (per allungare il corpo e renderlo elastico) prima forma
- **Dao Yin** (auto-massaggio)

Teoria:

- Introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese
- Etichetta
- Respirazione ed Esercizi di Qi (Energia)

Livello medio - Allenatore

CHI E' L'ALLENATORE: è colui che addestra nel Qi Gong Salutistico le altre persone. Non può rilasciare qualifiche ma insegnare nella pratica della disciplina.
Requisiti: deve essere trascorso almeno 1 anno dal rilascio del grado di Operatore – pratica costante e comprovata presso la sede centrale.

Forma base:

- **Yi Qi Yang Fei Gong**: Esercizi per i polmoni e grosso intestino (migliorare la respirazione)
- **He Wei Jan Pi Gong**: Esercizi per lo stomaco e milza/pancreas (per normalizzare e irrobustire)
- **Ba Duan Jin Ti I Lu**: Otto pezze di broccato prezioso – Forma antica
- **Tian Neng Zhuang Qi Gong:** Forma Palo dell'Energia del Cielo di Ling Qi

Forma supplementare:

- **Guan In Zhuang:** Palo del Buddha di Ling Qi
- **Xiao Zhou Tian** (Piccola circolazione celeste)
- **Yinti Lingrou Shisanshi**: 13 esercizi di base (per allungare il corpo e renderlo elastico) seconda forma

Teoria:

- Meditazione
- Storia, Filosofia e Lingua cinese base
- Deontologia/Etica

Livello superiore - Istruttore

CHI E' L'ISTRUTTORE: è colui che addestra nel Qi Gong Salutistico le altre persone e può rilasciare qualifiche di grado.

Requisiti: per il conseguimento di questa qualifica devono essere passati almeno due anni dal rilascio del grado di Allenatore – pratica costante e comprovata presso la sede centrale.

Forma base:

- **Shugan Lidan Gong** Esercizi per le funzioni epatiche e della secrezione della bile
- **Shu Jin Zhuanggu Gong**: Esercizi per l'apparato muscolo/tendineo (rafforzare le ossa)
- **Si Shi Jiu Shi Jingluo Dong Gong**: Esercizio 49 – 49 movimenti per la longevità
- **Yi Jin Jing:** Esercizio classico per muscoli e tendini

Forma supplementare:

- **Ba Duan Jin Ti Her Lu**: Otto pezze di broccato prezioso – forma statica a terra
- **Liu Zi Jue**: Qi-Gong dei 6 suoni per la salute
- **Wu Qi Xi:** Gioco dei 5 animali
- **Da Zhou Tian** (Grande circolazione celeste)

L'Istruttore deve dimostrare di saper praticare tutte le forme dei gradi precedenti e conoscerne la funzionalità e la terminologia.

Teoria:

- Basi di Psicologia e di Anatomia medica
- Principi amministrativi e fiscali di base
- Tuina/Anmo (Massaggio Cinese) nozioni di base
- Progetto formazione d' Istruzione. Approccio all'insegnamento.

- A livello avanzato è previsto anche lo studio del Taiji Quan -