

FORMAZIONE DAO QIGONG®, QI GONG TAOISTA della LUNGA VITA

Le domeniche, gli stages e l'intera formazione si rivolgono a tutte quelle persone desiderose di conoscere e praticare QiGong per la cura e il miglioramento della propria salute, alle persone motivate a trasmettere queste conoscenze ad altri, a coloro che desiderano fare una nuova esperienza.

Partecipare agli incontri di Qi Gong significa sganciarsi dal quotidiano, dimenticare stress e tensioni, sostenuti dall'energia del gruppo che facilita la pratica.

Il Qi Gong è accessibile a tutti, anche se non avete mai praticato dello sport o se pensate di non essere flessibili.

Il Qi Gong è oggi riconosciuto come un'attività per il mantenimento della salute e il rafforzamento della propria energia e allo stesso tempo come una risposta agli attuali problemi sociali e, nel campo della salute, per la sua accessibilità e il suo approccio globale corpo-spirito.

Il Qi Gong raggruppa delle tecniche energetiche generate dalla millenaria tradizione cinese.

Sulla salute, il suo effetto è soprattutto preventivo. Inoltre, se si rispetta qualche principio basilare, non possiede effetti collaterali ed è semplice da praticare. Esso rappresenta, nella società odierna, una metodo e una via che si va sviluppando sempre più.

Numerosi sono i benefici che potrete ricavare da questa pratica:

—potrà essere per voi una via che, partendo dalla salute arriva alla spiritualità, aprendosi verso l'unità corpo/mente/spirito.

—il benessere, inteso anche come una migliore gestione dello stress

—per le persone più in là con gli anni, un utile mezzo per preservare la propria autonomia

—nel campo psichico, l'apprendimento della capacità di rilassarsi, l'acquisizione della calma interiore, il rafforzamento della volontà e dell'equilibrio emozionale.

—agli artisti (attori, danzatori, ecc.) essa offre uno strumento incomparabile per la conoscenza di sé, della relazione con il proprio corpo e della sua espressione nello spazio.

— i terapeuti troveranno in questa formazione uno strumento efficace per arricchire la loro attività professionale di una comprensione e sapere nuovi, acquisiranno delle tecniche che permetteranno loro una auto-coltivazione sul piano energetico al fine di donare ancora maggior efficacia ai loro trattamenti.

—nel campo dell'educazione e dello sport, sviluppo psicomotorio, rafforzamento delle capacità sportive, miglior conoscenza di sé.

L'insegnamento si basa sia sugli aspetti filosofici, che fisiologici, che energetici e pratici, in una armoniosa integrazione, al fine di poter essere anche facilmente integrati nella vita quotidiana. Sul piano personale, esso permette una conoscenza approfondita dei meccanismi della vita secondo la tradizione cinese e incoraggia lo sviluppo delle capacità individuali di ognuno, attraverso la pratica del Qi Gong. Quale che sia la propria attività professionale, la formazione permette di gestire nel modo migliore la propria energia, le proprie emozioni e di costruire una relazione equilibrata tra i desideri personali e l'ambiente esterno.

Attraverso i differenti metodi e forme di Qi Gong insegnati si acquisisce percezione e consapevolezza del proprio corpo, si stabiliscono e si comprendono le connessioni tra i sistemi energetici e le varie parti del corpo. L'approfondimento dell'insegnamento permette di comprendere i sottili meccanismi della pratica e dell'unità corpo/spirito, per risvegliare sempre più il Qi e la forza della vita.

PROGRAMMA INDICATIVO

L'insegnamento è UNO, che didatticamente si suddivide in tre parti, che abbiamo definito con i termini Terra, Uomo, Cielo.

E' previsto un approfondimento progressivo delle nozioni allo scopo di rendere l'insegnamento semplice e comprensibile, alternando nozioni e concetti occidentali a nozioni e concetti propri della filosofia ed energetica cinese, uniti e integrati in un simbolico abbraccio e un ampio respiro.

Teoria fondamentale del Qi Gong: la sua storia, il suo sviluppo, concetti essenziali, principi e regole riguardanti tanto la teoria che la pratica Qi Gong.

Nozioni di filosofia cinese applicate al Qi Gong (yin/yang, cinque elementi, Jing, Qi, Shen, le manifestazioni psichiche legate agli organi, le emozioni).

Anatomia del movimento, le catene muscolari e il loro funzionamento, le articolazioni, il meccanismo della respirazione, cenni di fisiologia legati in particolare al concetto di fascia o Organo interstizio e del muscolo psoas

Il radicamento

Le posizioni di base del Qi Gong

La calma e il rilassamento

La fluidità La

verticalità

L'unità

La coordinazione

L'alternanza yin/yang nel movimento

Forme insegnate nell'arco dell'intera formazione:

Otto Pezzi di Broccato (Ba Duan Jin)

E' il metodo tradizionale più diffuso in Cina per mantenere e/o migliorare il proprio stato di salute. Favorisce la corretta circolazione del sangue e dell'energia mentre opera contemporaneamente un massaggio sugli organi interni.

Yi Jin Jing- Il Classico della trasformazione di muscoli e tendini

Con questa pratica si ottiene un rilassamento profondo, grazie agli stiramenti ritmici dei tessuti, un'apertura di tutto il corpo ed in particolare dei tendini, legamenti e della fascia, apportando nel contempo una migliore circolazione di qi e sangue.

Aumenta la forza, migliora la flessibilità.

Il gioco dei cinque animali

Questo celebre metodo fu ispirato dal famoso medico cinese Hua Tuo, uno dei primi a mettere l'accento sull'importanza dell'esercizio fisico per la conservazione della salute. Durante l'esecuzione di questa forma l'imitazione delle movenze tipiche di ogni animale, cioè tigre, cervo, orso, scimmia e gru, associati ai cinque organi, in unione con la respirazione e la vitalità tipica, aiutano la libera espressione di ogni persona, la potenziano e/o la armonizzano, secondo i bisogni individuali.

Qi Gong del Bambù

Simbolo della Via taoista e della Virtù del saggio, il bambù non offre resistenza al vento, inclinandosi e piegandosi, senza spezzarsi. Simbolo di persistenza e costanza, dal suo interno sorge il movimento e ogni possibilità.

La pratica di questa forma prevede l'ausilio di una canna di bambù con cui praticare posture e movimenti che aiutano a regolare e armonizzare la colonna vertebrale, rilassare e rendere flessibile la muscolatura, purificare l'organismo.

Tenerezza e flessibilità sono il cammino della vita.

Qi Gong del bastone taoista della longevità

Praticare con questo piccolo bastone consente di effettuare dei movimenti circolari che hanno una azione profonda sul sistema nervoso, stimolando contemporaneamente il corpo a rigenerarsi in breve tempo. Una meditazione in posizione eretta.

Qi Gong con la palla

L'allenamento Qi Gong con la palla risulta utile per percepire ed utilizzare il qi, non solamente la forza muscolare. E' inoltre un importante strumento di allenamento per migliorare la mobilità di tutta la colonna vertebrale, del bacino e dell'appoggio dei piedi.

Ogni forma potrà essere insegnata sia in una forma più dinamica, sia in una forma meno dinamica e/o con opportune varianti in modo da renderla adattabile a persone di età e abilità fisiche differenti.

Inoltre, allo scopo di rendere ogni allievo consapevole del proprio corpo, dei suoi ritmi, delle sue zone di tensione e del livello di intensità, così come delle zone di confort, verranno insegnati degli esercizi pratici, semplici ed efficaci sia a corpo libero che con l'ausilio di piccoli attrezzi. Riuscire a percepire il proprio stato prima e dopo gli esercizi, aiuta ad abbracciare il cambiamento e la trasformazione costante perché il corpo risponde prontamente quando si sente ascoltato e voluto bene.

I FORMATORI ed EDUCATORI

Giandomenico Pisano

E' Architetto e tecnico comunale dal 1997. Per passione personale si è avvicinato al mondo delle discipline del benessere frequentando in Italia e Francia lo studio dello Shiatsu, secondo la scuola Iokai del maestro Sasaki e dello studio dello scambio energetico tra l'Uomo e l'Ambiente in cui esso vive.

L'operatore shiatsu deve allenare il suo corpo a cogliere, come un'antenna, gli squilibri nella distribuzione dei vari tipi di Qi (energia) all'interno dei meridiani principali e di quelli straordinari presenti nel corpo umano.

Da qui è nato il suo interesse per le tecniche di meditazione taoista, essendo esse una presa di consapevolezza progressiva di sé, e quindi anche del proprio corpo.

Quando ha incontrato le ginnastiche dei Draghi e i Deva e se ne è innamorato e, dopo averli praticati per alcuni anni, ha deciso di seguire i corsi per conduttori. Ha compreso che essi sono non solo movimenti armonici e bellissimi di una meditazione in movimento, ma una vera e propria pratica energetica di riequilibrio e portano armonia ed energia alla nostra unità mente- corpo -spirito.

Ha sperimentato e poi approfondito la Bioenergetica Umanistica, la Sensibilizzazione Emozionale e lo Shen Training, tecniche che Pino Ferroni ha messo a punto in tanti anni di studio e sperimentazione e che dal 1989 ha cominciato ad insegnare nella sua scuola di Parma. Ha conseguito il Master in Naturopatia Umanistica e quello per Operatori in Discipline Bioenergetiche.

E' stato uno dei soci fondatori dell'associazione di promozione sociale nata ad Alessandria a marzo 2018, SHOU KUA – IL TELAIO DELLA VITA, di cui è Presidente.

Attualmente è Operatore Bioshiatsu, Naturopata Umanista e Bioenergetic-shen Practitioner.

Conduce corsi di Ginnastiche Energetiche Orientali dei Draghi e dei Deva e del Qi Gong Bamboo in Piemonte.

Respirare, muoversi sono cose semplici, banali.

Appena veniamo alla luce le sappiamo fare.

Conoscere come respirare e conoscere come muoversi ci garantisce benessere e longevità

Giandomenico

Claudia Tartara

È Naturopata Umanistica e Bioenergetic-shen Practitioner.

È fondatrice di Shou Kua – Il Telaio della Vita, nato da un suo progetto, con la volontà

di creare in Alessandria un centro di Bioenergetica Umanistica®, per dare alle persone l'opportunità di trovare strumenti per il proprio benessere psicofisico, per la crescita personale e per consentire, a chi lo desidera, di imparare una nuova professione.

Dopo la laurea in Architettura ho approfondito il tema della Bioarchitettura e l'interazione tra uomo e ambiente. Lo studio dello scambio energetico tra l'essere umano e ciò che lo circonda la ha portata a sperimentare ginnastiche energetiche che mi permettessero di capire e sentire la mia energia.

Nel 2008 conobbe Pino Ferroni presso Ego Center – Kairos, Istituto di Discipline Bionaturali a Parma, dove si avvicinò alla Energetica Cinese, alla Bioenergetica, alla Naturopatia Umanistica e Shen Training. Dopo il conseguimento del Master in Naturopatia Umanistica e l'Attestato di Abilitazione alla Conduzione di Ginnastiche Orientali, iniziò a condurre gruppi di Draghi della Salute della Potenza e della Longevità, antiche pratiche cinesi, antesignane delle arti marziali. Dopo l'abilitazione come Operatrice in Discipline Bionaturali, chiese l'affiliazione a Ego Center-Kairos srl di Parma, oggi European Bioenergetic-shen Institute, per mettere a disposizione le conoscenze acquisite nella sua città, per consentire ad altri di godere delle grandi possibilità che il Bioenergetic-shen Treatment può offrire

Nel 2014 nacque ad Alessandria Shou Kua - Il Telaio della Vita, che nel 2018 è diventato Associazione di Promozione Sociale.

Oggi insegna le ginnastiche energetiche orientali dei Draghi e Deva e il Qi Gong del Bamboo, conduce corsi inerenti Naturopatia Umanistica e Bioenergetic-shen Treatment.

Opera ad Alessandria come libera professionista.

‘La strada dell'uomo è la via che deve percorrere’

Il Dao Qi Gong è una via che offre un metodo per risvegliare, conoscere e utilizzare consapevolmente il proprio Qi e il corpo.

Il corpo è espressione fisica della sua energia.

Armonizzando la nostra energia diventiamo artefici del nostro benessere.

Claudia

Rita Caprioglio: Responsabile Didattico

Il suo interesse alle arti energetiche risale ormai a più di 20 anni fa.

Inizia a praticare prima e conseguire in seguito l'autorizzazione all'insegnamento della Danza del Drago.

Nel frattempo sperimenta tante e diverse discipline corporee, fino a quando inizia a seguire gli stages del maestro e dottore cinese Liu Dong.

Si iscrive alla scuola Ecole Ling Gui fondata a Parigi dallo stesso maestro e dalla sorella, Liu He.

Durante i soggiorni parigini, partecipa a stages e lezioni di insegnanti e maestri, cinesi e non, in varie scuole di Parigi.

Dopo questo primo anno, si iscrive alla formazione biennale per insegnanti in Italia, sempre sotto la guida del maestro Liu Dong, conseguendo una prima abilitazione all'insegnamento e successivamente una seconda formazione, sempre biennale, sotto la guida dello stesso maestro e della sorella Liu He, conseguendo una seconda abilitazione all'insegnamento.

Contemporaneamente si iscrive alla formazione triennale Taoyin Italia che frequenta, senza sostenere l'esame finale.

Nello stesso periodo frequenta la formazione Triennale Qi Gong e Saggezza Taoista, condotta da Dominique Ferraro, Elisabeth Rochat De La Vallée e Pierre Faure, ottenendo l'attestazione.

Partecipa a diversi seminari e stages dedicati alla salute della donna e al qi gong specifico per la donna, tenuti da medici, insegnanti e maestri di Qi Gong.

Frequenta un corso annuale di formazione in alimentazione taoista e alimentazione per la donna.

Ha recentemente portato a termine la formazione triennale in medicina cinese e Tuina.

Svolge la libera professione a a Parma e provincia, come Operatrice in Bioenergetic-shen Treatment®, e Operatrice Professionale Tuina.

Tiene corsi di Qi Gong, Alimentazione energetica, corsi rivolti al Benessere femminile, Energetica cinese, Massaggio Pelle di Giada® e Corpo di Giada®

“Qi Gong: poesia del corpo, apertura del soffio, sviluppo dell'attenzione, leggerezza dell'anima, gioia del cuore e di un corpo ritrovato”.

Il Qi Gong è una conoscenza preziosissima che ti accompagnerà per tutta la vita

Rita

I formatori ed educatori della formazione si occupano degli insegnamenti, secondo le loro qualifiche e competenze e tutti insieme accompagnano gli allievi lungo il percorso, attenti alle problematiche o difficoltà individuali, sostenendoli laddove necessario, con i mezzi più idonei per ogni singola persona.