

# CORSO DI QI GONG



## *QI GONG ALCHEMICO*

Secondo il Canone Taoista della  
Scuola della Pura Giada



# “*QI GONG ALCHEMICO*”



La pratica del *Qi Gong* si fonda sull'equilibrio tra corpo, respiro ed emozioni, ed è strettamente legata alla Medicina Cinese Classica di cui è parte integrante.

I taoisti usavano il Qigong per coltivare se stessi, per indagare le leggi celesti, fare previsioni sulle calamità naturali e sull'uomo stesso.



Consideravano il corpo umano un laboratorio alchemico in grado di raggiungere l'immortalità tramite determinate tecniche fisiche, mentali e respiratorie.

Per immortalità non si intendeva solo una lunga vita ma un processo di “purificazione” che consentisse l'elevazione spirituale dell'essere umano e la sua unione armonica con l'Universo.

Alla base del *Qi Gong Alchemico Taoista* vi è processo di raffinazione alchemica tra l'Essenza (Jing), il Soffio (Qi) e l'energia spirituale (Shen).



Tramite una corretta respirazione effettuata in uno stato di quiete profonda e con una postura adeguata, il Jing si trasforma in Qi e questo in Shen.

## Il “Qi Gong Alchemico”



ricerca la massima armonia tra microcosmo (Uomo) e macrocosmo (Cielo e Terra) permette di attivare il Dan Tian inferiore, induce un profondo stato di quiete che è la premessa indispensabile per fare progressi veri nella pratica del Qigong.

L'essenza degli esercizi agisce potentemente ad ogni livello, dentro e fuori il corpo. L'energia, in quanto energia raffinata, trasforma la materia che diventa spirito.





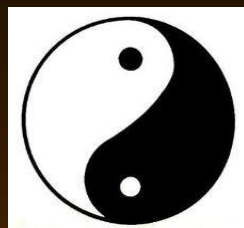
Consapevolezza di sé,  
limitazione degli eccessi,  
armonia e gioia  
sono gli scopi da raggiungere  
attraverso le pratiche taoiste del  
Qi Gong alchemico.



**Marzo – Luglio 2011**  
**S. Nicolò (TE) – via Righetti 2/B**

**Orari: Domenica:10,00 – 15,00**

	<b>Teoria</b>	<b>Pratica</b>
<b>1° Incontro</b> <b>27 Marzo</b>	Fondamenti di Medicina Cinese: Tao, Yin e Yang, le Trasformazioni dell'uomo Microcosmo e Macrocosmo.	La postura di base del qi Gong. Estrarre la seta dal bozzolo.Ruotare la sfera dorata. Guardare dietro alla luna. La tigre e la montagna. Muovere le mani come nuvole. Afferrare la coda del pavone. La forma semplice.
<b>2° Incontro</b> <b>10 aprile</b>	I metodi dell'alchimia: alchimia esterna (wai) e interna (nei). Le 5 sostanze, i meridiani energetici (cenni)	Il rilassamento:Tiao Shen. La respirazione:Tiao xi. L'intenzione :Tiao Xin.



<p>3° Incontro</p> <p>8 maggio</p>	<p>I percorsi energetici nell'uomo:</p> <p>I meridiani principali e i meridiani secondari. Studio di 3 punti del Vaso Concezione (4,5,6 CV)</p>	<p>Hui Chun Gong.</p> <p>Tae Qi Gong.</p> <p>Yin Yang Gong</p>
------------------------------------	---	--





4° Incontro

12 giugno

Fondamenti di  
Medicina Cinese:  
i Cinque Movimenti

(Wu Xing) , Il  
concetto di Vuoto  
(Kong) e della  
coltivazione del Sé  
nel pensiero taoista.

La rana.

La tartaruga.

Il drago.





5°  
incontro  
26 giugno

L'asse della vita  
Il Livello SHAO YIN  
ASSE  
CUORE  
RENE

La Gru.  
L'anatra.  
Unire il  
Cielo e la Terra.



6° Incontro  
9-10-11 Luglio

I Meridiani Straordinari  
con la partecipazione  
straordinaria del prof.  
Carlo Di Stanislao.

I cinque palazzi  
e i sei draghi.  
Ripasso generale.





Centro Id'O

via Righetti 2/B

64020 S. Nicolò (TE)

*Tel/Fax* : 0861 232231

*Cell* : 345 5783922

*Email*: [info@centroido.it](mailto:info@centroido.it)

*Web*: [www.centroido.it](http://www.centroido.it)

