



via GBF Basile 3, Palermo, tel. 091.336.855

[www.lespacepalermo.it](http://www.lespacepalermo.it)

**Sabato 31 marzo e Domenica 1 aprile 2007**

**Seminario intensivo di QIGONG**

Orari: sabato 15-19 e domenica 9-13

#### **Il programma del seminario**

- "Separare l'Acqua" ("Fenshuishi"),
- "Il Gioco dei Cinque Animali di Huatuo" ("Huatuo Wuqinxi"),
- "I Sei Suoni Segreti" ("LIÙZIJUE"),
- Principi di applicazioni per la salute delle tecniche studiate nel seminario.

#### **L'insegnante: Vito Marino**

Medico chirurgo. Vice-Presidente e Responsabile per il Qigong della Federazione Italiana delle Scuole di Tuina e Qigong. Presidente Onorario e Direttore della Scuola di Qigong dell'Associazione QI. Conduttore dei Corsi di Qigong e di Taijiquan presso L'Espaço.

Allievo di Leung Kwokpo per il Qigong medico e il Qigong Taoista dei Quattro Animali Divini dal 1992. Attestato di "Conduttore di classi di Qigong" presso l'Associazione QI, corso 1992/1994. Nell'Agosto 1993 soggiorno in Cina, dove studia Yijinjing con la prof.ssa Huang a Beijing. Nell'Agosto 1997 e 1999 soggiorno a Nanjing, studia Taiji Qigong e Yijinjing con il prof. Jin Hongzu. Dal 1999 studia e pratica Zhineng Qigong, fino al 2004 con la Maestra Li Suping.

# Wǔqínxì

## (il Gioco dei Cinque Animali)

### Fēnshǔishì (Tecnica del Separare l'Acqua)

Camminare lentamente, sentire, immaginare di camminare dentro l'acqua che arriva a livello della vita; mentre si avvanza si deve avvertire la sensazione dell'acqua che si separa, si deve sentire una certa resistenza, la temperatura dell'acqua deve essere gradevole.

La distanza tra i piedi sarà uguale alla larghezza delle spalle. Il ginocchio non supererà la verticale che passa per le dita dei piedi.

Il movimento delle mani seguirà il ritmo respiratorio, si immaginerà di spostare l'acqua che sta davanti al corpo, inspirando quando si allargano le braccia ed espirando quando si avvicinano. Il movimento delle braccia andrà fatto all'altezza dell'ombelico.

Rilassarsi completamente.

Durante la camminata non si dovranno mai alzare i talloni, la velocità del movimento dovrà essere costante seguendo il ritmo della respirazione.

Utile in caso di stanchezza o nervosismo.

### Hèxíng (Forma della Gru)

Camminata come quella di Fenshuishi, si può sollevare un pò di più il piede da terra, sollevandosi leggermente e riflettendo il ginocchio quando si conclude il passo.

Le braccia imiteranno il movimento delle ali di una gru che vola.

La visualizzazione sarà quella di prendere il volo, ci si sentirà un uccello in volo.

### Hóuxíng (Forma della scimmia)

Partendo dalla posizione iniziale di base si porta in avanti il piede sinistro appoggiando solo la punta e le dita e, flettendo la gamba destra, si carica tutto il peso su quest'ultima.

La mano destra, con le dita unite, si porta all'altezza della tempia destra, la mano sinistra, nella stessa posizione delle dita, sarà all'altezza del fianco sinistro.

Si appoggia il piede sinistro portandolo avanti di qualche centimetro e si avvanza di un passo con il destro, si inverte la posizione delle mani e si ruota il tronco verso destra.

La lenta rotazione comincerà dai fianchi e proseguirà con il tronco e poi con la testa.

Lo sguardo sarà verso l'orizzonte.

### Xióngíng (Forma dell'Orso)

Dalla posizione di partenza si procede con corti passi in linea retta, ruotando rapidamente il tronco verso il lato della gamba avanzata.

Le braccia, con i pugni chiusi e i gomiti semiflessi all'altezza del torace, si muoveranno anch'esse rapidamente, seguendo il tronco e aumentandone la torsione.

Lo sguardo segue il movimento della testa.

## Shéxíng (Forma del serpente)

Si fanno dei passi con i talloni in linea, il piede che avanza è rivolto verso avanti, il piede che rimane indietro è aperto a 45°. Si avanza sempre con lo stesso piede, cominciando con l'avvicinare il piede posteriore all'anteriore senza mai superarlo. Durante il passo la mano omolaterale al piede avanzato si porta verso avanti con il pugno leggermente socchiuso come se volesse dare un pugno, il dorso della mano resta laterale verso l'esterno; il pugno corrispondente al piede arretrato si muove dall'indietro verso avanti come se volesse dare un colpo di gomito, il dorso della mano verso l'alto.

Sguardo rivolto verso avanti.

## Hǔxíng (Forma della Tigre)

Si avanza facendo dei passi durante i quali si ruota il busto e con le braccia si compiono dei movimenti dall'alto verso il basso mantenendo le dita della mano aperte come se si volesse graffiare qualcosa. Le mani si muovono all'interno di uno spazio compreso tra le spalle e i fianchi.

Lo sguardo segue il movimento del tronco e guarda all'altezza delle mani.

La Forma della Scimmia agisce sul Fegato e le parti del corpo ad esso connesse secondo i Cinque Movimenti.

La Forma della Gru agisce sul Cuore e le parti del corpo ad esso connesse secondo i Cinque Movimenti.

La Forma dell'Orso agisce sulla Milza e le parti del corpo ad essa connesse secondo i Cinque Movimenti.

La Forma della Tigre agisce sul Polmone e le parti del corpo ad esso connesse secondo i Cinque Movimenti.

La Forma del Serpente agisce sul Rene e le parti del corpo ad esso connesse secondo i Cinque Movimenti.

## LIÙZIJUE I 6 suoni segreti

I suoni devono possono eseguiti seguendo un ordine in cui il primo è quello che corrisponde al fegato, poi quello corrispondente al cuore, poi in successione quelli corrispondenti alla milza, al polmone, ai reni, alle "tre cavità del corpo", il "sānjiao" ("triplice riscaldatore").

Si può sempre seguire l'ordine del ciclo di generazione dei Cinque Movimenti ma iniziando dal suono corrispondente alla stagione in cui ci si trova, finendo sempre con il suono del sanjiao.

Nella nostra scuola le migliori applicazioni dei LIÙZIJUE sono le condizioni di "eccesso" degli organi, in cui si potranno usare i singoli suoni e quelli correlati alla condizione, per 36 volte ogni suono. Il motivo è che, sempre secondo la nostra scuola, l'espiazione ha una azione disperdente. Nel caso invece di deficit, di insufficienza degli organi, si dovranno ripetere tutti i suoni secondo le regole su esposte, 6 volte ognuno.

Il numero 6 ha una azione tonificante dello Yīn, per cui limita la natura disperdente dei LIÙZIJUE.

Il suono dovrebbe essere pronunciato solo mentalmente, una volta apprese la sua emissione e l'azione di risonanza che ha sull'organismo.

**Xu (Fegato):** la “x” si pronuncia tra la “s” e “sc”.

Osservazioni. Nelle sindromi da eccesso del fegato si ripeterà il suono “xu” 36 volte, e si farà seguire dal suono “ke” anch'esso ripetuto 36 volte.

**Ke (o He) (Cuore):** la “k” si pronuncia come la “r” francese, la “e” è a metà tra la “e” e la “o”.

Osservazioni. Nelle sindromi da eccesso del cuore si ripeterà il suono “ke” 36 volte, e si farà seguire dal suono “fuu” anch'esso ripetuto 36 volte.

**Fu (Milza):** la “f” è appena accennata e aspirata.

Osservazioni. Nelle sindromi da eccesso della milza si ripeterà il suono “hu” 36 volte, e si farà seguire dal suono “si” anch'esso ripetuto 36 volte.

**Si (Polmone):** la “i” è muta.

Osservazioni. Nelle sindromi da eccesso del polmone si ripeterà il suono “si” 36 volte, e si farà seguire dal suono “chui” anch'esso ripetuto 36 volte; nel caso di asma, ripetere il suono “ke” per 36 volte.

**Chui (Rene):** “ch” si pronuncia come la “tr” siciliana, “ui” si pronuncia “uei”.

**Xi (Sanjiao):** la “x” si pronuncia tra la “s” e “sc”.