

Sabato 23 e Domenica 24 giugno 2007

Seminario intensivo di

QIGONG PER IL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

Orari: sabato 15-19 e domenica 9-13

Il programma del seminario

- Soprappeso e obesità in MTC. Automassaggi.
- Esercizio del Drago che Fluttua (Long You Gong). Metodo dell'Accosciarsi al Muro (Dun Qiang Fa).
- Cellulite in MTC. Automassaggi.
- Il Passo della Tigre. Massaggiare gli Arti Inferiori.

L'insegnante: Vito Marino

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

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, biennio di 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, secondo l'insegnamento della Maestra Li Suping.

l'espace - centro coreografico

via GBF Basile 3, Palermo, tel. 091.336.855

Soprappeso e obesità in MTC

L'accumulazione di tessuto adiposo che caratterizza il soprappeso e l'obesità è una condizione che in MTC si può fare corrispondere alla "Accumulazione di Tan", cioè "mucosità", "catarri", "flegma".

Distingueremo 3 forme:

1. **Calore allo Stomaco.** In questa forma si ha un aumento dell'appetito e di introduzione di cibo, che provoca alla lunga un deposito di tessuto adiposo (Tan) che non può essere smaltito. Si nota anche stitichezza ed evacuazione di feci asciutte, più raramente molli, di odore forte e che danno una sensazione di bruciore anale. **IL SOGGETTO MANGIA MOLTO.**

2. **Deficit di Qi di Milza e Stomaco (o Disarmonia tra Legno e Terra).** In questa sindrome si ha un rilassamento dei tessuti, i muscoli non sono tonici, il volto è pallido, si ha astenia, sensazione di pesantezza degli arti, non si ha molto appetito, a meno che non ci sia anche una compresenza di sindrome ansioso-depressiva o da stress (Stadi di Qi di Fegato e Vescica Biliare), l'addome è disteso e gonfio, si ha stitichezza o diarrea. Si accumulano liquidi che poi portano ad Accumulazione di Tan. **IL SOGGETTO MANGIUCCHIA PER CALMARE LA TENSIONE.**

3. **Deficit dello Yang del Rene e della Milza.** La caratteristica di questa sindrome è che il grasso è concentrato soprattutto nella parte inferiore del corpo, nell'addome, fianchi, cosce. La muscolatura è floscia, si ha facile astenia. Non c'è molto appetito, si ha avversione al freddo. L'uomo può avere ginecomastia. Frequente presenza con disturbi ormonali. Si accumulano i liquidi che poi portano ad Accumulazione di Tan. **IL SOGGETTO MANGIA POCO.**

Esercizio del Drago che Fluttua (Long You Gong)

Peso ben distribuito sulla pianta dei piedi, colonna vertebrale distesa e stirata come se fosse appesa a due opposti capi: i punti KI1-yongquan e GV20-baihui, alla sommità della testa. Lingua sul palato superiore, perineo lievemente tirato in su. Corpo rilassato, respiro regolare e profondo, mente rilassata e in armonia.

Unite le mani, palmo contro palmo, all'altezza dell'addome, con le dita rivolte verso il basso. Inspirando, ruotate le mani verso l'alto e portatele fino al petto. I pollici toccano toccare il busto.

Portare le mani giunte verso l'alto e sinistra, poi in alto alzandosi in punta dei piedi.

Si scende a destra e si piegano le mani in senso orizzontale mentre passano davanti al collo. Poi si portano a sinistra, si cambia direzione e si va giù in diagonale fino a portare le mani a destra. Ora si rigirano le mani e si torna, sempre con le mani in basso, verso sinistra.

A questo punto, con i palmi quasi paralleli al terreno, si ritirano verso destra in diagonale passando vicino alla spalla destra e si portano di nuovo al petto. Quindi si riportano verso la spalla sinistra, si ritorna in alto e si ricomincia il movimento.

La direzione complessiva del movimento è da sinistra a destra. La sinistra corrisponde al Drago e al Qi, la destra alla Fenice e al sangue.

Bisogna sentirsi come un Drago all'interno dell'acqua che si muove in modo ondulatorio spostando l'acqua.

Ripetere quotidianamente da 8 a 64 cicli.

Tutti i canali del corpo si mobilizzano. Si stimolano i 3 Dantian.

L'esercizio, di origine Taoista, migliora lo stato della pelle, migliora il tono muscolare lavorando anche sui muscoli profondi, rinforza e rilassa l'intero corpo dalle caviglie al collo, migliorando la postura e aumentando la flessibilità articolare e muscolare; ha una speciale azione sulla colonna vertebrale mobilizzandone la circolazione del Qi.

La sua pratica regolare aiuta a perdere peso controllando il metabolismo e aumentando il Qi. Rinforza il Rene che a sua volta aiuta le funzioni di tutti gli altri organi, calma lo Shen, tonifica le funzioni sessuali.

Inoltre ha una azione in generale ringiovanente ed è tradizionalmente indicato tra le tecniche per la longevità.

Come regola generale, quando le mani si avvicinano al corpo si inspira, quando si allontanano si espira, ma specialmente all'inizio della pratica bisogna trovare un ritmo respiratorio che sia confortevole.

.....

Il Passo della Tigre

Con le mani ai fianchi si cammina con passi lenti e lunghi cercando di avvicinare il più possibile il ginocchio a terra senza però toccarla.

Massaggiare gli Arti Inferiori

Migliora la circolazione, previene e cura la cellulite attivando la circolazione in tutti i canali degli arti inferiori.

Si massaggiano le gambe scendendo con entrambe le mani dalla radice delle cosce alla caviglia; si effettua una pressione leggermente maggiore con la mano interna quando si scende e con l'esterna quando si risale.

Ripetere da un minimo di 49 volte (o 64 o 81) fino a 500 volte per lato.

.....