



# Zhineng Qigong

-La Foresta delle Gru-

organizza

## Workshop sul “terzo livello”:

Wu Yuan Zhuang 五元庄

**Quando?**

**3-5 marzo 2017**

in Via Tommaso Grossi, 16 a Como

**Costo:**

Il **costo** del workshop è di **€ 280**  
(€ 310 per chi si iscrive dopo il 10 febbraio 2017)

## Cosa studieremo durante il workshop?

In questo workshop ci concentreremo sullo studio dei **suoni** di Wu Yuan Zhuang 五元庄 per **armonizzare il qi degli organi interni**.

Wu Yuan Zhuang fa uso di tutti gli strumenti di mobilitazione del qi a cui di solito si fa ricorso nel qigong:

uso della mente (come durante laqi o la sequenza Pengqi guanding fa),

uso del corpo (come negli esercizi di Xing shen zhuang)

uso dei suoni (caratteristica di Wu yuan zhuang dove **per ogni organo ci sono tre suoni corrispondenti**).

Siccome Wu Yuan Zhuang è la sequenza più lunga del Zhineng Qigong che consta di 13 movimenti non è pensabile di poterne esaurire lo studio in soli tre giorni. Quindi ci concentreremo sui suoni che rappresentano il nucleo essenziale di questa forma, ma inizieremo anche a studiare i primi movimenti. Il resto della sequenza verrà completato con un altro workshop a settembre 2017.

## A chi sono rivolti questi incontri?

La partecipazione al workshop è aperta a tutti coloro che hanno un'esperienza (minima) nel Zhineng Qigong. (Workshop valido per il monte ore del **Corso di formazione per operatore Qigong FISTQ** di *La Foresta delle Gru*)

### Insegnante:



**Tao Qingyu**, ha iniziato la pratica del Zhineng Qigong nel 1993 e ha ottenuto un diploma di insegnante di Zhineng Qigong dopo aver frequentato il biennio di studi 1993-1997. Dopo il diploma ha lavorato presso il centro Huaxia per diversi mesi. Nel 2000 ha iniziato a viaggiare per tutta la Cina e Hong Kong per insegnare il Zhineng Qigong e per trattare

col qi molte persone. Il suo desiderio è di trasmettere la sua conoscenza ed esperienza alle persone nel mondo per diffondere la cultura del Zhineng Qigong e permettere a ognuno di godere della vita, essere felici, liberi e in salute.

## **Cos'è il Qigong?**

Il Qigong è un sistema di conoscenze molto profondo e appartiene al più alto retaggio della cultura cinese. I cinesi parlano del qi come dell'origine dell'universo e causa dell'evoluzione di ogni cosa. L'essere umano ha il suo qi, ma come può utilizzarlo? Per coltivare il qi c'è bisogno di ritrovare tutto il qi che è stato perso. In che modo? Ci sono diversi metodi. La maggior parte si affida alla coltivazione del qi nel corpo allo scopo di recuperare la perdita. Questo si chiama coltivare il jing-qi-shen. Un altro metodo invece non fa riferimento al qi del corpo, ma va direttamente al qi della natura. Questo è il nostro approccio. Usiamo posizioni, movimenti, trasformazioni della coscienza e suoni per amplificare e massimizzare le connessioni fra uomo e ambiente. Coltiviamo il nostro qi attraverso l'accesso alla grande riserva di qi della natura. Questo metodo produce risultati più veloci. Ma la coltivazione del qi non è la cosa fondamentale. La cosa più importante è la coltivazione della propria mente. Il dominio del qi è veramente raggiunto attraverso la padronanza della coscienza.

tratto liberamente da *Nature as Last Resort* un'intervista al Dr. Pang Ming

**Per informazioni e iscrizioni contattare:**

Tel.: +39.347.5398977,  
Email: [ramonr.testa@gmail.com](mailto:ramonr.testa@gmail.com)