



QI GONG
YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

QI GONG
YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita



QI GONG
FILOSOFIA
PRATICA
DAOYIN FA
LETTURE

QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

QI GONG

**Antica disciplina cinese che aiuta corpo e mente ad armonizzarsi,
divenendo un ottimo rimedio per la salute psicofisica.**

Il **QIGONG** è una pratica energetica per il benessere psicofisico. La sua storia ha oltre 2000 anni e ne fanno parte le conoscenze dei maestri indiani di yoga e di meditazione giunti in Oriente, le influenze buddiste, confuciane, e soprattutto la filosofia taoista su cui si basa la medicina tradizionale cinese (MTC).

L'antica denominazione classica del **QIGONG** era *Yang Sheng* che letteralmente significa *Le regole che nutrono la Via* e difatti nutrire la vita (via) e conservare il proprio principio vitale è ciò che insegnano i taoisti classici cinesi.

L'obiettivo è favorire lo scorrere dell'energia vitale sciogliendo pian piano i nodi e dando al praticante un benessere psicofisico che si mantiene nel tempo. Gli effetti sono molteplici e riguardano il corpo (ossa, muscoli, articolazioni, circolazione sanguigna, ecc.), il respiro (addominale, lento, sottile, profondo), la mente (calma, concentrazione, libertà), il Qi (purificazione, armonizzazione,

氣
功

QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE



rinnovamento, canalizzazione delle energie, aumento delle difese, ecc.), lo spirito (vitalità, apertura di cuore).

Vi sono vari tipi di **QIGONG** con posture dinamiche e statiche, e possono avere nomi provenienti dal mondo degli Animali e della Natura, a dimostrazione della forte derivazione taoista che a sua volta affonda le radici nell'antico mondo sciamanico: *il volo della fenice, la tartaruga che va a bere, la camminata della tigre, l'orso che dondola, l'airone che spicca il volo.*

Il **QIGONG** è anche uno strumento che aiuta a migliorare la relazione con gli altri e con il mondo della Natura, fuori dalle dipendenze ossessive, facilitando l'adattamento ai cicli della vita e favorendo la conoscenza delle proprie emozioni, con effetti notevoli sulla capacità di vivere appieno nel qui e ora.

Non è difficile trovare associato al Qigong l'immagine dell'Albero nel suo radicamento nella terra (grounding) e l'elevazione flessibile verso il cielo .

QI GONG YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

FILOSOFIA

Antica Sapienza Cinese

Le origini della filosofia del Tao vanno rintracciate nel mondo sciamanico della Cina predinastica. L'uomo che vive a contatto con la natura e le sue leggi impara a seguire il flusso della vita e ne comprende il senso. La saggezza taoista ricorda che non si ottiene nulla per nulla, il che significa che bisogna essere consapevoli che ciò che chiediamo ha anche il suo risvolto opposto, che sia un vaso ricettivo, una mente limpida o un cuore aperto.

“Il Tao è come un pozzo: utilizzato ma mai prosciugato. E' come l'eterno vuoto: ricco di infinite possibilità (...) Il Tao è chiamato la Grande Madre, vuoto eppure inesauribile, dà la luce a infiniti mondi. E' sempre presente dentro di te. Lo puoi usare come vuoi”



Il grossolano è la radice del sottile (Laozi)

QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

Nei secoli la filosofia taoista si è ampliata ed è stata tramandata oralmente e con scritti, divenendo fonte di ispirazione per gli imperatori che si sono succeduti. Non è mai mancato il risvolto pratico, frutto di conoscenze scientifiche e intuitive sul corpo umano, sull'ambiente naturale e sulla vita sociale: dal ritmo cadenzato degli opposti complementari YIN e YANG alla visione ciclica che con le 5 trasformazioni costruisce uno straordinario metodo di osservazione di ciò che accade individualmente, socialmente e nello spazio fisico.

L'antica filosofia taoista ha reso centrale la metafora dell'*acqua che scorre* per indicare la potenza di ciò che è malleabile, flessibile, spontaneo, Laozi era il filosofo che con il *daodejing* ha ispirato le decisioni di imperatori illuminati dando poi respiro a tutti coloro che ancora oggi trovano straordinarie le sue massime e ad esse si ispirano per approfondire la conoscenza del Tao e le sue applicazioni pratiche. Alla filosofia taoista si accompagna la disciplina confuciana e la ritualità buddista che insieme hanno posto le basi dell'antica filosofia cinese che era insieme sociologia, medicina, arte.



Il grossolano è la radice del sottile (Laozi)

QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

PRATICA

6 Condizioni essenziali

La pratica il Qigong è movimento, sensazione, respiro, attenzione e consapevolezza. Per entrare pienamente nella pratica bisogna però rispettare le 6 condizioni essenziali che troviamo nel testo di Li Tao Tzu, conosciuto con il soprannome di Li Tao Shan (Li, La Verità della Montagna) - vedi: Yuri Debbi in "Ziran. Xing Yi Quan", Volume 1. Fondamenti:

1. **STABILITÀ:** È la bellezza maestosa, la dignità potente. Essa non consiste nell'equilibrio rigido (immobile), ma nella solidità del centro e nel controllo delle estremità. Corrisponde al pino che si erge dritto sulla montagna. Questo non si trova in ciò che è giovane e nuovo
2. **SINCERITÀ:** E' la libertà senza attaccamento all'atto. La freccia una volta scoccata non può più essere trattenuta. Questo non si trova in ciò che è esitante e rigido.
3. **SERENITÀ:** E' ciò che è senza rumore né agitazione. La montagna è calma quando gli uccelli cantano. Questo non si trova in ciò che è contrastante o frenetico.



QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

4. **SEMPLICITÀ:** E' ciò che è senza deviazioni né artifici. Definire ciò che è in alto, ciò che è in basso, ciò che è all'interno, ciò che è all'esterno e ciò che è al centro ... ecco che è sufficiente. Questo non si trova in ciò che è esagerato o compiacente.
5. **SOTTIGLIEZZA:** E' la profondità insondabile, l'oscurità calma. Solo ciò che è contenuto nel cuore ha la capacità di esprimersi chiaramente all'esterno. Questo non si trova in ciò che è rozzo e grossolano.
6. **SPONTANEITÀ:** E' ciò che "è così" e resta "conforme alla natura". L'acqua scende e si accumula mentre il fuoco sale e si disperde... Non si tratta di una costrizione o di un limite, ma di una semplice realtà. Questo non si trova in ciò che è artificiale o contraffatto. *La stabilità è la base della pratica, la spontaneità ne è il compimento.*



QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

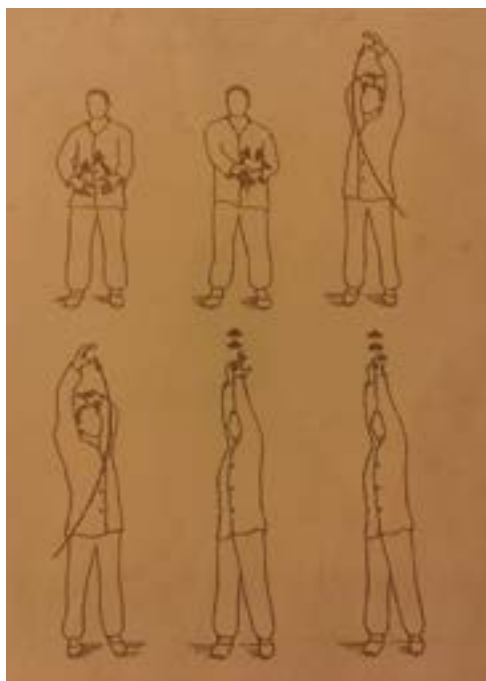
DAO YIN FA Qigong

Teniche di Nutrimento

Il Dao Yin è l'antenato del Qi Gong ed è una disciplina di educazione alla salute che può essere utilizzata anche come preparatoria alle arti marziali, o come training per chi pratica danza, sport o teatro. Dao Yin significa *Conservare il Principio Vitale*.

Dal documento storico del terzo secolo a.C. “*Annali delle primavere e Autunni*”, traduz. in C. Despeux:

“Le vie dell'acqua erano ostruite e interrotte, così che lo scorrere era pessimo fin dalle sorgenti. Per lo stesso motivo, quando il respiro o l'energia dell'individuo è congestionata e stagnante, i muscoli e le ossa sono contratti e non si flettono bene. Uno allora ordina alcune danze che guidano il respiro ed assicurano che esso si muova attraverso il corpo in un modo armonioso”



QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

L'integrazione delle basi filosofiche taoiste nelle pratiche ginniche del Dao Yin hanno favorito lo sviluppo di metodi afferenti a scuole diverse.

Il DAO YIN FA QIGONG è un metodo di lavoro che nasce nel XII° secolo ed è derivato dalla scuola taoista Ling Bao (Gioiello Scarlatto o Meraviglioso) e che è giunto in Occidente grazie all'operato del M° Georges Charles della scuola francese San Yi Quan e alla formazione italiana Taoyin Italia.

Si tratta di una disciplina completa che attraverso la postura, il movimento fluido e preciso, la respirazione e le sensazioni ci permette di attingere alla nostra energia vitale per diventare sempre più coscienti e fiduciosi delle nostre risorse:

- Mantenere il movimento: lavoro di postura.
- Mantenere il soffio: lavoro di respirazione e di energia (Qi).
- Mantenere la circolazione: lavoro sui liquidi come sangue, linfa, Jing.
- Mantenere lo spirito: memorizzazione, visualizzazioni, immaginazione.

Queste tappe o parti del lavoro di Qi Gong sono collegate tra loro da una pratica di meditazione per raggiungere "un'altra cosa ancora" (Hua). Classicamente, non viene mai precisato cosa sia questa "altra cosa" assimilata ad una sorta di trasmutazione. Allora ciò che è grossolano si trasforma in sottile.

QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE





QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

[CONTATTI](#)

[QIGONG](#)

[FILOSOFIA](#)

[PRATICA](#)

[DAOYIN FA](#)

[LETTURE](#)

Le Arti classiche del Tao costituiscono una pratica universale di conoscenza che mediante regole antiche aiutano l'individuo nella sua realizzazione, in stretto contatto con la società e nel rispetto degli altri e della natura.

QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

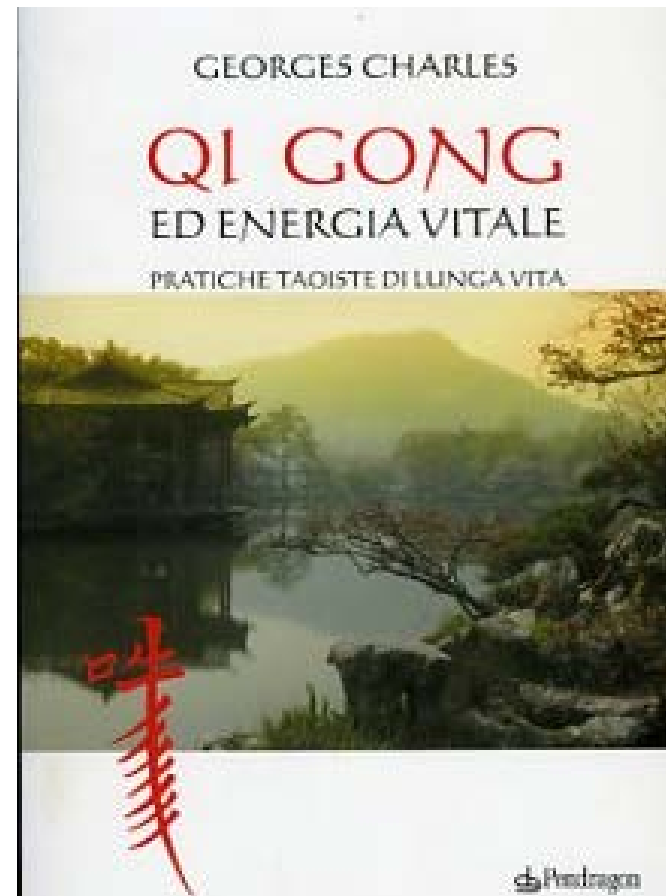
FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

LETTURE



QI GONG

YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

CONTATTI

QIGONG

FILOSOFIA

PRATICA

DAOYIN FA

LETTURE

- **Jean-Luc Saby**, *Daoyin Fa Qigong*, Libri 1,2,3
- **Georges Charles**, *XingYi Quan*
- **Marcel Granet**, *Il pensiero cinese*
- **Laozi** - *Tao Te Ching*
- **Zhuang-zi** (*Chuang-tzu*)
- **I Ching**
- **Huang Ti Nei Ching SU WEN**, *Testo classico di medicina interna dell'imperatore giallo*
- **Chao Pi Ch'en**, *Trattato di alchimia e fisiologia Taoista*
- **Massimo Muccioli**, *Le basi della medicina cinese*
- **Xiaolan Zhao**, *L'energia vitale della donna*
- **Alan W. Watts**, *Il Tao. La via dell'acqua che scorre*
- **Elisabeth Rochat De La Vallée**, *Il simbolismo dei numeri*
- **Elisabeth Rochat De La Vallée**, *Hun e Po. Sanjiao e le Vie dell'Acqua*
- **E. Simongini e L. Bultrini**, *L'ottava lezione: i disturbi dello Shen. Lo psichismo in medicina classica cinese.*
- **Elisabeth Rochat De La Vallée**, *Zhi, Yi, Shen, Jing Shen, Shen Ming, Le Emozioni*
- **Fritjof Capra**, *Il Tao della fisica*
- **Fritjof Capra**, *La rete della vita*



QI GONG
YOGA CINESE YANG SHENG

Arte Taoista di Lunga Vita

*Insegnante: **Angela Vallarelli***

Diploma triennale TaoyinItalia

Riconosciuto FISTQ-OTTO-ENDAS-UISP-CSEN

email. angelavallarelli@gmail.com

Tel. 389 9811662

starbeneconilqigong.it