

MODULO PROPEDEUTICO 7 incontri

Basi teoriche, Educazione al contatto, tecniche manuali (Tuina) Qi Gong per la salute, introduzione all'alimentazione energetica.

Insegnanti: Cristina Bergamini (Qi Gong e Medicina Tradizionale Cinese) **Biancamaria Boldini** (Alimentazione e Medicina Tradizionale Cinese)

È necessaria la prenotazione (info@taoyinmodena.it)

PROGRAMMA E DATE

PRIMO INCONTRO

Mattina

approccio alla MTC: primi concetti (yin yang, i 5 elementi, la circolazione energetica)

un ponte con le conoscenze occidentali.

Pomeriggio: tecniche manuali (approccio al contatto, ascolto e osservazione, modalità di tonificazione e dispersione secondo i principi di yin e yang e 5 elementi.

SECONDO INCONTRO

Mattino

Qigong principi della pratica, esercizi di base per armonizzare yin e yang e 5 elementi, in connessione con organi, visceri emozioni. Esercizi di purificazione, tonificazione e mobilitazione.

Pomeriggio

I principi generali per una sana alimentazione secondo la MTC, i livelli di nutrimento degli alimenti, la natura termica e i sapori.

La circolazione energetica e la trasformazione del cibo in energia e nutrimento

TERZO INCONTRO: TERRA Mattino

teoria di mtc per tecniche manuali (L'elemento terra, Il tessuto connettivo

Pratica di Qigong terra, esercizi per milza e stomaco (snodare i pensieri, liberare la mente).

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani milza e stomaco (la digestione, eccesso di preoccupazione.)

teoria di alimentazione energetica (Alimentazione per sostenere e armonizzare l'energia di milza e stomaco.)

QUARTO INCONTRO: METALLO

Mattino

Teoria di mtc per tecniche manuali l'elemento metallo,
Connessioni con le conoscenze occidentali.

Pratica di Qigong metallo, esercizi per Polmone e Intestino Crasso (trasformare la tristezza)

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani polmone e intestino crasso, lo scambio con l'ambiente, liberare il respiro.

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di polmone e intestino crasso

Una corretta alimentazione autunnale

QUINTO INCONTRO: ACQUA

Mattino

Teoria di mtc per tecniche manuali (l'elemento acqua, teoria di base.

Pratica di Qigong e acqua, esercizi per vescica e reni, esercizi per ossa e articolazioni (fondamento strutturale ed energetico dell'essere umano.)

Pomeriggio

Pratica di trattamento dei meridiani di vescica e rene (Paura e coraggio di vivere, la colonna vertebrale e l'evoluzione dell'essere umano.)

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di rene e vescica. Una corretta alimentazione invernale.

SESTO INCONTRO: LEGNO Mattino

Teoria di MTC per tecniche manuali. L'elemento legno, teoria di base

Pratica di Qigong e legno, esercizi per vescica biliare e fegato (muscoli e articolazioni, armonizzazione della rabbia)

Pomeriggio

Pratica di trattamento dei meridiani di vescica biliare e fegato (muscoli e articolazioni). Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di Fegato e Vescica Biliare.

Una corretta alimentazione primaverile.

SETTIMO INCONTRO FUOCO

Mattino

Teoria di MTC per tecniche manuali (L'elemento fuoco, teoria di base, Coscienza e guarigione.)

Pratica di Qigong e fuoco, esercizi per cuore, circolazione e metabolismo (armonizzare la gioia)

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani cuore, ministro del cuore e intestino tenue e triplice riscaldatore (armonizzare Shen e circolazione)

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare cuore e intestino tenue. Una corretta alimentazione estiva.