

Che cosa sono questi esercizi?

Sono esercizi per prevenire e alleviare lombalgia, artrosi e osteofiti, assicurare maggiore scioltezza a schiena, giunture e articolazioni; curare insonnia, disturbi del metabolismo

Da dove vengono questi esercizi?

Questa antica serie di Qi Gong terapeutico fu ideata dal monaco indiano Bodhidharma, che nel quinto secolo d.c. portò in Cina gli insegnamenti di Buddha per trasmetterli all'imperatore. Sulla via del ritorno Bodhidharma, chiamato Damo dai cinesi, fece sosta al monastero di Shaolin, divenuto in seguito famoso per la sua scuola di arti marziali, e durante la permanenza insegnò ai monaci questo "Classico dei tendini" insieme alla serie del "Midollo d'Oro". In origine, si trattava di una serie di esercizi di stretching ("yi" vuole dire stirare), utili ai monaci per recuperare la scioltezza dei tendini e delle articolazioni dopo ore di meditazione seduta.

A che cosa servono?

Sono 12 esercizi di longevità che, oltre a sciogliere i tendini, armonizzano la circolazione energetica in tutto il corpo.

Secondo il principio di base della medicina cinese, la teoria dei cinque movimenti, ogni esercizio viene abbinato a un organo specifico e a un suono terapeutico del sistema taoista. Hanno quindi un effetto complessivo sulla totalità degli organi.

IL CLASSICO DEI TENDINI DEL DRAGO

(Xi Sui Yi Jin Jing)

Dominique Ferraro

10-11 ottobre 2020

Sede BUDOKAI JRC Club House,
Via Esperia 467 - 21027 ISPRA (VA)

Modulo d'iscrizione al corso

Cognome/Maiden Name

Nome/First Name:

Data di nascita/Birthdate:

Sex M F

Stato:

Indirizzo privato/Private : Via /p.zza

_____n° C.a.p._____

Comune _____ Prov. _____

Telefono/Phone N° _____

e-mail _____

Spedire modulo pre-iscrizione per e-mail:

taichi@budokai.it

Inscrizione per soci Budokai: 60€; non-soci: 90€

Pre-iscrizione 30€

(per i non soci: sollicitare iscrizione al Budokai)

www.budokai.it

IBAN: IT49L052161080000000006992

Causale: D. Ferraro Classico dei tendini del Drago

IL CLASSICO DEI TENDINI DEL DRAGO



Sabato 10 Ore 9:00-18:00
(con 2 ore di pausa pranzo)
e domenica 11 ottobre (fino ore 13:00)

Con Dominique Ferraro
Esperta di Qi Gong terapeutico
Informazioni: 328 87 50 779
www.dominiqueferraro.it
Numero massimo di partecipanti: 25

DOMINIQUE FERRARO,



specialista e insegnante di Qi Gong terapeutico. Ha studiato a Pechino e a Hong Kong per 12 anni la medicina tradizionale cinese ed ha praticato il Qi Gong sotto la guida di grandi maestri. La dottoressa Ma Xu Zhou, Specialista nella cura delle patologie oftalmiche con il Qi Gong l'ha abilitata ad insegnare il suo metodo in Europa. Vari i diplomi da lei ottenuti nel corso degli anni:

Diploma di Tai Qi Chuan della Federazione Arti Marziali di Pechino; Diploma di abilitazione all'insegnamento dello "Yi Jin Jing" (Il Classico dei tendini). Hong Kong; Diploma d'agopuntura e moxibustione, Training Center of Traditional Chinese Medicine Pechino; Diploma della Federazione " Ma Li Tang Yang Qi Gong" con abilitazione all'insegnamento del metodo Ma per la cura delle malattie oftalmiche.

Dominique Ferraro ha insegnato Qi Gong terapeutico presso l'Istituto Superiore di Medicina Olistica e di Ecologia dell'Università di Urbino. Tiene corsi e seminari in Italia e in Francia.

E' autrice di:

" Qi Gong pour les yeux" (Ed. Tredaniel, Parigi)

" Les sons thérapeutiques dans la tradition chinoise" (Ed. Le Courier du Livre)

" Le retour au printemps. Qi Gong de la longévité" (Ed. Le Courier du livre)

Il Budokai è' una Associazione Polisportiva di Arti Marziali Tradizionali e Discipline Orientali suddiviso in varie sezioni. Il Club e' sorto nei primi anni 60 con le attività del Club di Judo (Judo Club Euratom), poi affiancato dai Club di Karate, Aikido, Tai-chi, Qi-gong e Yoga. Dal 1980 questi Club si sono associati in forma di Polisportiva di Arti Marziali. Il Budokai costituisce il settore Arti Marziali dell'ASCE (Associazione Sportiva Comunità Europee) del CCR-Ispra ed e' inoltre affiliato alla UISP (Unione Italiana Sport per Tutti). La sede dispone di un'area di allenamento di 130m² attrezzata con materassine.

DOVE SI TROVA IL BUDOKAI:



BUDOKAI JRC Club House,
Via Esperia 467 - 21027 ISPRA (VA)
www.budokai.it e-mail: info@budokai.it

IL CLASSICO DEI TENDINI DEL DRAGO



Sabato 10 Ore 9:00-18:00
(con 2 ore di pausa pranzo)
e domenica 11 ottobre (fino ore 13:00)

Con Dominique Ferraro
Spedire modulo iscrizione per e-mail:
taichi@budokai.it

Numero massimo di partecipanti: 25

Sede BUDOKAI JRC Club House,
Via Esperia 467 - 21027 ISPRA (VA)
www.budokai.it