

FORMAZIONE DI TAIJI-QI GONG

Tradizione della montagna di Qing Cheng –
QING CHENG SHAN TAIJI-QI GONG



Maestra LIU Cuifang

1° Stage: 24-25-26 maggio 2024

2° Stage: 4-5-6 ottobre 2024

3° Stage: 29-30 novembre e 1° dicembre 2024

Montegrotto Terme (Padova)

Informazioni e iscrizioni:

Dominique FERRARO: 328 8750779

dominique8ferraro@gmail.com

www.dominiqueferraro.it

PRESENTAZIONE DEL CORSO

L'apprendimento delle pratiche di TaiJi – Qi Gong provenienti dalla tradizione della montagna di Qing Cheng rappresenta una rara e preziosa opportunità per approcciare la sacralità taoista di questo luogo e interiorizzare un metodo molto particolare che viene ancora oggi trasmesso dai Maestri in forma quasi esclusivamente diretta e orale.

La formazione proposta permetterà pertanto di entrare in contatto con la sapienza millenaria e con il patrimonio di conoscenze di uno dei siti più importanti per il taoismo e la per la medicina tradizionale cinese così come in questi luoghi è stata concepita e sviluppata.

Il ciclo di formazione si compone di tre stage e si concentra su due concatenazioni di movimenti (una sequenza di Qi Gong e una sequenza di TaiJi) che permetteranno, nel loro insieme, di entrare nella profondità di questa tradizione. Verrà inoltre trasmessa una specifica camminata terapeutica che si abbina in modo molto efficace con le due citate sequenze di movimenti.

In Cina questo metodo è stato riconosciuto quale patrimonio culturale nazionale del Qi Gong terapeutico e risulta particolarmente efficace nel prevenire ed alleviare i dolori articolari agendo direttamente sulla circolazione di Qi e sangue.

Nel complesso, si tratta di una formazione di base completa della tradizione di Qing Cheng Shan, aperta a tutti indipendentemente da esperienze pregresse

Qing Cheng Shan (montagna Qing Cheng)

La presentazione del corso non può prescindere dall'approccio con il luogo di origine. I monti di Qing Cheng sono situati a 70 km circa da Chengdu, capitale del Sichuan, provincia a ridosso degli altipiani tibetani. Questo luogo è ormai molto noto a livello culturale, architettonico, naturalistico e delle arti marziali, ma presenta tuttora vari aspetti meno noti. Fra questi vi è anche l'origine sciamanica della medicina taoista, che qui è nata e si è poi sviluppata in molteplici pratiche di lunga vita, in parte non ancora apertamente trasmesse secondo la volontà dei Maestri taoisti della Montagna. Alcuni spunti di riflessione su questo luogo, in collegamento con il metodo oggetto della formazione sono i seguenti:

- Qing Cheng (letteralmente “città verde”) deve il nome di “città” alla sua conformazione: si tratta infatti di un'imponente catena montuosa, quasi circolare, che circonda la parte al suo interno come a formare le mura perimetrali di una città fortificata. Il termine “verde” testimonia la natura del luogo in cui la vegetazione, particolarmente ricca e lussureggiante, sembra elevarsi a comunicare con il Cielo. L'energia rigeneratrice della primavera è quindi qui di grande potenza, e favorisce la lunga vita;
- le due parti che compongono la catena montuosa di Qing Cheng sono dette “anteriore e posteriore”, quasi ad evocare i concetti di Cielo anteriore e posteriore;
- la longevità in questi luoghi è sorprendente e supera i 90 anni per buona parte della popolazione locale. Molti Maestri sono ultracentenari;
- la vegetazione non è da meno, vista la presenza di esemplari di Ginko biloba più che millenari. Anche la biodiversità animale è molto ricca e particolare: il Sichuan, ad esempio, è la regione che ospita i santuari del panda gigante;

- molto prima della storia documentata dell'epoca Han, con lo sviluppo della dottrina avviata dal grande Maestro Zhangling, le leggende più antiche narrano che in questi luoghi l'Imperatore Giallo ricevette l'insegnamento di Ning Fengzhi iniziando così a formare la dottrina medica. Qing Cheng Shan è quindi considerabile quale luogo di origine della medicina taoista e le pratiche terapeutiche che tuttora vengono trasmesse sono in stretto collegamento con tali origini.

Programma della formazione

Come già anticipato, la formazione si svilupperà in tre stage per dare modo di approfondire ed assimilare al meglio ogni parte ed ogni aspetto del metodo.

1° Stage 24-25-26 maggio 2024

- Prima sequenza di Qing Cheng: i 6 movimenti di Qi Gong. Questa prima parte della pratica si focalizza, in particolare, sull'energia della parte alta del corpo liberandola dalle tensioni. Un elemento di particolare rilevanza è rappresentato da un lavoro specifico per le mani e per le articolazioni delle dita. Ogni movimento risulta collegato con un organo prevalente secondo la MTC e purifica il corpo dalle tossine al fine di ritrovare e riequilibrare una migliore energia. Questo riequilibrio permette inoltre di favorire il dimagrimento.
- La camminata terapeutica di Qing Cheng – si tratta di una marcia specifica di Qing Cheng shan che risulta, fra l'altro, particolarmente benefica per le articolazioni delle gambe.
- Meditazione collettiva.

2° Stage 4-5-6 ottobre 2024

- Ripasso della prima sequenza di Qing Cheng.
- Ripasso della marcia terapeutica di Qing Cheng.
- Seconda sequenza di Qing Cheng: la camminata TaiJi. Questa seconda parte della pratica agisce in modo particolare sulla fluidità e completa il lavoro dello stage precedente andando a concentrare l'energia nella parte bassa del corpo, rinforzando in modo particolare gli arti inferiori.
- Meditazione collettiva.

3° Stage 29-30 novembre e-1° dicembre 2024

- Ripasso generale delle due sequenze e della marcia terapeutica.
- Approfondimento della teoria al fine di favorire un livello di pratica più profondo. Si lavorerà, in particolare, sull'intenzione e la consapevolezza.
- Meditazione taoista.

Al termine dell'ultimo stage, i partecipanti che lo desiderano potranno presentare il metodo e ottenere il diploma del corso.

Tutti partecipanti riceveranno un attestato di partecipazione.

L'insegnamento della Maestra LIU Cui Fang.

La Maestra LIU Cui Fang si è formata, sin dall'infanzia, principalmente presso il tempio Shaolin (Henan) e le montagne di Wudang (Hubei), nel Qi gong, il Tai Ji Quan e il Kung Fu- Wushu. La Maestra LIU Cui Fang vanta inoltre una solida esperienza in Medicina Tradizionale Cinese maturata in 10 anni di lavoro presso l'ospedale della Croce Rossa di Pechino. Nel corso degli studi condotti nell'ambito del proprio lavoro

presso tale ospedale, la Maestra LIU Cui Fang ha inoltre beneficiato dell'insegnamento diretto, essenziale e di poche parole dei monaci della montagna di Qing Cheng.

La sua formazione si è quindi sviluppata principalmente fra queste montagne considerate sacre in Cina, ove si reca tuttora per progredire nel proprio cammino personale e di insegnamento.

Il suo legame profondo con l'energia delle montagne e con la loro natura è ugualmente ben percepibile nel corso degli stage e si può percepire sia nella qualità dell'insegnamento che nella grande naturalezza e generosità con cui trasmette la pratica.

La Maestra LIU Cui Fang insegna da 14 anni, unica in Francia, il Qi Gong della montagna di Qing Cheng. La pratica in programma nei tre stage di formazione è stata a lei trasmessa dal grande Maestro **LIU Sui Bin**, monaco taoista, presidente dell'Associazione di ricerca sul Wushu di Qing Cheng, Direttore dell'Associazione Taoista del Sichuan e studioso presso diverse Università cinesi in tema di Qi Gong terapeutico.



BENVENUTI!!!