

LA SALUTE DELLA DONNA

QI GONG E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

FORMAZIONE 2018 – 2020

Con LIU HE e ELISABETH ROCHAT DE LA VALLEE

PROGRAMMA

Primo stage: 16-18 novembre 2018

Liu He : “ Il Pilastro Celeste”

Il Qi Gong del Pilastro Celeste offre l'opportunità di stimolare e rafforzare la nostra *Zheng Qi* (ovvero i nostri 'soffi corretti').

Una *Yang Qi* potente è il fondamento di una vita vigorosa e piena di dinamismo. La forma (forma corporale, organi etc..) è a carico della *Yin Qi*, e la *Yin Qi* ha bisogno della *Yang Qi* per animarla e farla vivere.

Purtroppo la vita d'oggi con i suoi ritmi frenetici ci porta quotidianamente a consumare ed esaurire la *Yang Qi* .

Quando la nostra *Yang Qi* inizia a diminuire, siamo predisposti ad ammalarci. Quando la *Yang Qi* sarà completamente esaurita, la nostra vita giungerà al termine.

Il sole rappresenta la *Yang Qi Universale* che illumina il mondo e produce l'energia necessaria alla vita sulla terra. Grazie al riscaldamento del pianeta i diecimila esseri possono nascere e vivere. La temperatura generata dal sole controlla qualsiasi possibilità di vita.

L'esercizio lavora su due meridiani fondamentali per attivare la *Yang Qi* e le nostre facoltà di ringiovanimento: *Shao Yang* e *Tai Yang*.

Shao Yang rallenta l'invecchiamento, cancella la stanchezza cronica, sostiene l'attività del Fegato e della Vescicola Biliare, armonizza le funzioni ginecologiche, e ai maschietti permette sane erezioni, equilibra le emozioni ed ha un effetto positivo sui sintomi della malattia di Parkinson.

Tai Yang previene l'osteoporosi e attiva le circolazioni di Qi e Sangue, rinforza il sistema immunitario, aiuta l'assorbimento degli edemi ed è utile nella prevenzione dei tumori. Inoltre, *Tai Yang* rende la mente più chiara ed è un valido aiuto nella malattia di Alzheimer.

Secondo Stage: 22-24 marzo 2019

Liu He: "Alchimia Interna"

L'alchimia interna (*Nudan* per le donne, *Nandan* per gli uomini), è un'arte taoista che permette di raccogliere, accumulare e diffondere le energie del corpo umano. Nell'alchimia interna, il nostro corpo diventa un laboratorio nel quale i Tre Tesori: *Jing*, *Qi*, e *Shen* (Essenza, Energia e Spirito) vengono coltivati con lo scopo di migliorare la nostra salute fisica, emotiva e mentale. In definitiva ci permette la fusione con il Tao.

Il metodo prevede una parte comune per uomini e donne e poi due modalità differenziate.

L'alchimia interna permette alle persone giovani di serbare la loro energia mentre è ancora forte. Alle persone più anziane, l'alchimia interna permette di ricostituire il potenziale energetico consumato dalla vita quotidiana, e di ringiovanire.

Questa pratica consente a uomini e donne di ricollegarsi con la loro vera natura e di vivere una vita piena, nella gratitudine e l'armonia.

Liu He concentrerà la teoria sulle varie fasi della vita, dando suggerimenti di dietetica e di condotta di vita per ogni fase.

Da questa pratica risulta una espansione del *Dai Mai* (Meridiano Cintura) con i seguenti effetti sul nostro corpo:

- Riduzione dell'effetto nocivo delle radiazioni magnetiche e non magnetiche da computer, cellulari, TV, trasmettitori e centrali nucleari.
- Riduzione del peso e superamento di blocchi al livello della Milza.
- Protezione del corpo dai qi patogeni e incremento delle difese immunitarie.
- Riduzione dei dolori lombari, addominali e nelle anche.
- Miglioramento delle patologie ginecologiche.

Terzo Stage: 31 maggio / 1 e 2 giugno 2019

Elisabeth Rochat de la Vallée: “Sangue e Qi nella fisiologia della Donna e dell’Uomo”

Il senso profondo di Sangue e Qi nella differenza fisiologica fra uomo e donna.

La fisiologia della donna secondo la MTC e la gestione di Sangue e Qi a carico dei vari organi.

Collegamenti fra organi e circolazioni via utero e seno. Il mestruo.

Patologie relative allo squilibrio dei vari organi.

Le grandi funzioni organiche secondo i testi medici classici cinesi.

- Saranno forniti i testi cinesi con traduzione.

Quarto Stage: 22-24 novembre 2019

Liu He: “Meditazione delle Quattro Stagioni”

La Meditazione delle Quattro Stagioni permette di risincronizzare il nostro corpo con i cambiamenti climatici e di stagione.

Nella natura la primavera è il tempo del rinnovo e della crescita. Come dice un detto cinese: è dalla primavera che dipende l’energia di tutto l’anno.

La meditazione delle Quattro Stagioni è emblematica di tutti i nuovi inizi.

Dopo la stanchezza e il letargo invernale, ci aiuterà nella transizione verso la primavera, rinfrescando mente e corpo.

Potrà generare in noi una Yang Qi pura e aumenterà la circolazione del sangue. La pratica di questa meditazione all’uscita di un lungo inverno porrà il nostro corpo in risonanza con l’energia della primavera e ciò ci metterà in armonia con tutti i ‘soffi’ dell’anno.

Quinto stage: 27-29 marzo 2020

Liu He: “Gli Otto Vasi Curiosi”

Gli Otto Vasi Curiosi sono un sistema speciale di Meridiani dell’Origine, già presenti nel feto, che non seguono la norma dei 12 Meridiani Principali e hanno la particolarità di riequilibrare in profondità le energie del corpo. Gli Otto Vasi Curiosi armonizzano Yin e Yang, alto e basso, sinistra e destra, interno ed esterno.

Gli Otto Vasi Curiosi iniziano a svilupparsi dal concepimento e presiedono alla buona crescita del feto. Già dal concepimento creano un particolare campo energetico nel quale cresce l’embrione. Questo spiega perché vengono anche chiamati gli Otto Canali Prenatali, depositari del nostro database e delle nostre informazioni genetiche primordiali.

Quando iniziano a formarsi i primi Meridiani, gli Otto Vasi Curiosi formano un ponte fra il Qi prenatale e il Qi postnatale.

In seguito il sistema dei 12 Meridiani Principali si sviluppa attraverso le varie fasi della crescita, e diventa dominante nell’interazione complessa fra la nostra fisiologia e le nostre esperienze di vita. Eppure gli Otto Vasi Curiosi rimangono ben presenti, come un richiamo alla simmetria, alle nostre tendenze innate ed al periodo di integrità della nostra vita in utero.

Gli Otto Vasi Curiosi hanno anche la funzione di assorbimento e stoccaggio del Qi e del Sangue in eccesso provenienti dai 12 Meridiani Principali.

Impareremo l’auto-massaggio dei punti di comando degli Otto Vasi Curiosi.

Il metodo costituisce un lavoro di fondo sulla fonte di tutti i Meridiani.

Permette di risolvere alcune problematiche genetiche ed è raccomandato per le donne gravide.

Inoltre, questa pratica consente di armonizzare l’organismo nei momenti di cambiamento ciclico (ogni 7 anni per le donne e ogni 8 anni per gli uomini), e quindi di riassetare i ritmi fondamentali dell’orologio biologico.

Sesto Stage : 5-7 giugno 2020

Elisabeth Rochat de la Vallée: “L’Origine della Vita”

L’origine della vita nell’essere, all’immagine del cosmo.

La fertilità della donna fra pubertà e menopausa.

La gestazione; l’arte di ben nutrire la vita durante la gravidanza.

La sterilità.

- I testi classici cinesi saranno forniti ai partecipanti con la traduzione.

Settimo Stage : 20-22 novembre 2020

Liu He : Verifica e diploma

Questo stage sarà dedicato a un ripasso approfondito, una verifica e il conseguimento per i partecipanti alla Formazione del diploma della Lingui International Healing Qi Gong School di Portland USA.