

Seminario di Qi Gong con Dominique Ferraro

La forma dell'Oca Selvatica

Il Giardino di Hoshin

SABATO 7 MARZO 9:30 - 12:00 , 14:30 - 17:30

DOMENICA 8 MARZO ORE 9:00 - 13:00

Il Qi Gong dell'Oca Selvatica è un esercizio molto antico di origine taoista, ne esistono di differenti tipi. Agisce sulla regolazione del respiro, sul sistema immunitario, rinforzandolo, sulla regolazione delle emozioni e sui problemi della sfera mentale.

Questo esercizio ha una funzione anche sulle diverse energie principali; sulla Wei Qi migliorandone la diffusione nel corpo, sulla Zong Qi in quanto migliora l'elaborazione e la trasformazione degli alimenti, si produce così Più Qi Corretto. L'esercizio agisce anche sul fegato stimolando il libero fluire della sua energia nel corpo, espelle le tossine dal fegato e migliora l'umore e lo stato emotivo. Può influire anche sul ciclo mestruale in caso di amenorrea, se il problema è emotivo e non psicologico.

Esercizio per la regolazione del respiro, tramite esso si ha un'azione sull'emozioni e le loro patologie. L'esercizio è utile anche per rinforzare l'energia del Polmone ed il sistema immunitario.

Xin Ying - Preparazione - Mudra del Cuore

1. Yan Hu Xi - Respirazione dell'oca

- Jiao Gen Hu Xi Respiro con i talloni
- I DT
- Chen Chi • Stirare le ali
- In alto
- In basso

2. Ju Qi Zai Xin Zhong - Concentrare il Qi nel Cuore

3. Xi Shen - Lavare il corpo

4. Da Yan Zhan Chi - L'oca selvatica dispiega le ali

5. Fei Xiang - L'oca selvatica spicca il volo

6. Guan Yue Ting Yin - L'oca selvatica guarda la luna, ascolta l'interno del cuore

7. Pai Shui - L'oca selvatica sbatte le ali sull'acqua

8. Tian Shui - L'oca selvatica plana sull'acqua (scivolare il petto sull'acqua)

9. Zhai Mao - L'oca selvatica si spulcia nel nido prima di dormire

L'importo di partecipazione è fissato in 120 € per iscrizioni entro il 01/02/2020 e in 150 € sino alla chiusura dei termini il 07/03/20

Si può effettuare il pagamento tramite bonifico su

IBAN: IT37W033590160010000 0078781 o presso la sede dell'associazione di Via San Lazzaro 13 a Trieste.

Per informazioni Cell. 3334691092