



ASD Shaolin Quan Fa Italia

CORSO DI MTC



少林寺
Shaolin Temple

A cura
del maestro e monaco shaolin
Shi Yan Hui

ASD Shaolin Quan Fa Italia

CORSO DI MTC A SIENA

A cura del maestro e monaco shaolin Shi Yan Hui



A cura del Maestro Shi Yan Hui

Descrizione

Durata totale del corso 2 anni, per un totale di 20 incontri.

- 10 incontri all'anno; ogni modulo ha la durata di 6 ore.
- A partire da Febbraio un Sabato al mese.
- Ogni modulo è suddiviso in questo modo:
 - La mattina dalle ore 10.00 alle 13.00 teoria e pratica di Medicina Tradizionale Cinese e teoria di Qi Gong.
 - Il pomeriggio dalle 14.30 alle 17.30 pratica di riequilibrio energetico con tecniche di Qi Gong.
 - BA DUAN JIN (8 pezzi di broccato) "lavare" l'interno e l'esterno del corpo.

È previsto un contributo di partecipazione al corso ogni anno pari a **1.280,00 euro** pagando in due rate:

- La prima rata **640,00 euro**, da versare entro il **9 Febbraio 2020**
- La seconda rata **640,00 euro**, da versare entro il **10 Maggio 2020**

Oppure si può usufruire di uno sconto pagando in un'unica soluzione di **1.120,00 euro**, da versare entro il **9 Febbraio 2019**

Il Maestro ci tiene alla certifica della qualità dell'insegnamento e per questo provvederà a conferire a fine anno la **certificazione ufficiale del tempio di Shaolin** rilasciato dalla **ASD Shaolin Quan Fa Italia**.

Inoltre, per garantire ai suoi allievi l'eccellenza e la fruibilità del suddetto titolo, il **Maestro Shi Yan Hui** ha istituito un'ulteriore certificazione rilasciata dall'**AICS**.

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato valido a tutti gli usi consentiti dalla legge.

COME ISCRIVERSI

Inviare copia del bonifico bancario alla e-mail: shaolin.cultura@gmail.com

COORDINATE BANCARIE:

ASD Shaolin Quan Fa

Banca Unicredit

IBAN: IT75B0200805184000102329415

Per maggiori informazioni e assistenza si può telefonare al seguente numero:

Alessandra Cell. 348.41.29.642

Oppure si può scrivere alla e-mail: shaolin.cultura@gmail.com

Sito web: www.shaolinquanfa.eu

Sede del corso: **CO.TA.S - Viale Europa 21 - Siena**

1 modulo Sabato 15/02/2020

La mattina

1. Storia della MTC e filosofia Chan del Tempio Shaolin

- 1.1. Storia culturale della Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.1.1. Classificazione scientifica della MTC
 - 1.1.2. L'appartenenza alla scienza naturale della MTC
 - 1.1.3. Le caratteristiche scientifiche e sociali della MTC
 - 1.1.4. L'influenza della filosofia antica nella MTC
 - 1.1.5. La formazione e lo sviluppo della storia, della cultura e del sistema teorico della MTC

- 1.2. Origine della storia della filosofia Chan del Tempio Shaolin
 - 1.2.1. Formazione e sviluppo della cultura del Chan-Wu-Yi
 - 1.2.2. Funzione della cultura Shaolin per la salute psico-fisica nella società
 - 1.2.3. Nascita e sviluppo della Medicina Shaolin
 - 1.2.4. Nascita e sviluppo della Medicina Shaolin
 - 1.2.5. Le origini della cultura della Medicina Shaolin e sue caratteristiche:
 - 1.2.5.1.1. Origini
 - 1.2.5.1.2. Sviluppo storico
 - 1.2.6. I monaci medici famosi ricordati dalla storia: ricette mediche e loro preparazione

Il pomeriggio

2. Spiegazione del Qi Gong generico

- 2.1. Classificazione e la funzione del Qi Gong
- 2.2. La storia e lo sviluppo del Qi Gong
- 2.3. La funzione del Qi nella pratica
- 2.4. Il Qi Gong è relazione con la salute
- 2.5. Il Qi Gong nella letteratura del Confucianesimo
- 2.6. Il Qi Gong nella letteratura del Taoismo
- 2.7. Il Qi Gong nella letteratura del Buddismo
- 2.8. Il Qi Gong nella letteratura del Kung Fu tradizionale
- 2.9. Il Qi Gong nella letteratura del MTC
- 2.10. Educazione al Qi Gong terapeutico

3. I segreti del Qi Gong dello Shaolin

- 3.1. Le caratteristiche basilari del Qi Gong dello Shaolin
- 3.2. Quietude, purezza, permanenza e fermezza
- 3.3. Ricerca del dinamismo nella staticità
- 3.4. Velocità esplosiva
- 3.5. Regole per la concentrazione del Qi nel Qi Gong
- 3.6. Canzoncine per arrivare alla quiete
- 3.7. Canzoncine per accrescere il Qi
- 3.8. Canzoncine per concentrare il Qi nel Dantian
- 3.9. Canzoncine per la respirazione

2 modulo Sabato 07/03/2020

La mattina

1. I metodi di mantenimento della salute secondo la Shaolin Ba Duan Jin (8 pezzi di broccato)

- 1.1. Letteratura storica della Ba Duan Jin e relazione con il Buddismo
 - 1.1.1. Il concetto della Ba Duan Jin e la sua funzionalità per il mantenimento della salute.
- 1.2. Il Jin (legamenti, tendini, capsule articolari per sostenere lo scheletro)
- 1.3. Le ossa
- 1.4. Concetto il Qi nell'allenamento
- 1.5. Concetto base del Jing
 - 1.5.1. Metabolismo del Jing
 - 1.5.2. La funzione del Jing
- 1.6. Concetto base dello Shen
 - 1.6.1. La formazione dello Shen
 - 1.6.2. La sorgente della trasformazione in Shen del Jing, del Qi, del sangue e del liquido Jin
 - 1.6.3. Reazione del Jing e del Qi degli organi rispetto all'ambiente esterno
 - 1.6.4. La funzione dello Shen
- 1.7. Rapporto tra il Qi e il sangue
 - 1.7.1. Il Qi è il "generale" del sangue
 - 1.7.2. Il sangue è la "madre" del Qi
- 1.8. Rapporto tra il Jing, il sangue, il Qi e lo Shen

Il pomeriggio

- 1.9. Daoyin
- 1.10. I tre pezzi e le quattro estremità
- 1.11. Le tre combinazioni esterne e le tre interne
- 1.12. Il metodo di regolazione Sanxing
 - 1.12.1. "Morbidezza, armoniosità, lentezza, agilità e continuità"
 - 1.12.2. "Il nesso tra rilassamento e tensione e la compatibilità tra dinamismo e staticità"
 - 1.12.3. "L'unione tra lo Shen e lo Xing (Corpo fisico) e il Qi che è al suo interno"

3 modulo Sabato 28/03/2020

La mattina

1. La meditazione
 - 1.1. Il perché della meditazione
 - 1.2. Concetti base di meditazione
 - 1.3. Relazione tra meditazione e la fisiologia del corpo
 - 1.4. Relazione tra meditazione e la psicologia umana
 - 1.5. Meditazione e l'Imperturbabilità

2. Posizione corretta della meditazione e metodo
 - 2.1. Concetti principali sulla posizione

3. Praticare con costanza e regolarità di orario

4. L'ambiente e regolazione dei tre fattori all'inizio della meditazione
 - 4.1. I tre metodi di regolazione
 - 4.1.1. Regolare il corpo
 - 4.1.2. Regolare la respirazione
 - 4.1.3. Regolare la mente

Il pomeriggio

- 4.2. Regolare il corpo
 - 4.2.1. La colonna vertebrale
 - 4.2.2. L'apertura delle spalle
 - 4.2.3. La posizione delle mani
 - 4.2.4. La posizione della testa
 - 4.2.5. Gli occhi
 - 4.2.6. La lingua
- 4.3. Regolare la mente
 - 4.3.1. Metodi di concentrazione
 - 4.3.2. Il livello di Kung Fu della meditazione
 - 4.3.3. Non seguire i pensieri
 - 4.3.4. Esperienza diretta e impassibilità
 - 4.3.5. Lasciar perdere tutto
 - 4.3.6. Sentire con le orecchie ciò che dice la mente
 - 4.3.7. Accorgersi immediatamente dell'arrivo dei pensieri
 - 4.3.8. Saper affrontare le vicissitudini della vita con calma
 - 4.3.9. Avere un cuore grande
 - 4.3.10. Espandere la propria visione, astrarsi dalle cose terrene

4 modulo Sabato 04/04/2020

La mattina

1. Concetto di Qi nella MTC
 - 1.1. Concetto base del Qi
 - 1.1.1. La formazione del Qi
 - 1.1.2. Il movimento e la trasformazione del Qi
 - 1.1.3. La funzione del Qi
 - 1.1.4. Classificazione del Qi
 - 1.1.5. Lo Yuan Qi
 - 1.1.6. Lo Zong Qi
 - 1.1.7. Lo Ying Qi
 - 1.1.8. Lo Wei Qi
 - 1.2. Il Qi, relazione con il sangue e il muco

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

5 modulo Sabato 09/05/2020

La mattina

1. **Concetti della teoria dei meridiani**
 - 1.1. Concetto base dei meridiani
 - 1.2. Formazione della teoria dei meridiani
 - 1.3. Costruzione del sistema dei meridiani
 - 1.4. I meridiani Jing
 - 1.5. I meridiani Luo
 - 1.6. Collegamenti

2. **I dodici meridiani**
 - 2.1. I nomi dei dodici meridiani
 - 2.2. Regole di andamento e di collegamento dei dodici meridiani
 - 2.3. Regole di andamento dei dodici meridiani
 - 2.4. Regole di collegamento dei dodici meridiani

3. **Distribuzione dei dodici meridiani**
 - 3.1. Distribuzione sulla faccia
 - 3.2. Distribuzione lungo gli arti
 - 3.3. Distribuzione nel tronco
 - 3.4. Corrispondenze dei dodici meridiani
 - 3.5. Circolazione dei dodici meridiani
 - 3.6. Individuazione dei punti 10

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

6 modulo Sabato 20/06/2020

La mattina

1. La pratica degli argomenti del modulo 5

Il pomeriggio

Allenamento la forma Ba Duan Jin

7 modulo Sabato 19/09/2020

La mattina

1. Funzionalità fisiologiche dei meridiani e loro applicazioni; individuare i punti e le loro funzioni
 - 1.1. Spiegazione e individuazione dei meridiani e dei punti usando la teoria dello Yin e dello Yang, i punti più spesso utilizzati
 - 1.2. Il meridiano Yang dei polmoni sulla mano e i suoi punti
 - 1.3. Il meridiano Yang dell'intestino crasso sulla mano e i suoi punti
 - 1.4. Il meridiano Yang dello stomaco sul piede e i suoi punti
 - 1.5. Il meridiano Yang della milza sul piede e i suoi punti
 - 1.6. Il meridiano Yin del cuore sulla mano e i suoi punti
 - 1.7. Il meridiano Yang dell'intestino tenue sulla mano e i suoi punti
 - 1.8. Il meridiano Yang della vescica sul piede e i suoi punti
 - 1.9. Il meridiano Yin dei reni sul piede e i suoi punti
 - 1.10. Il meridiano Yin del pericardio sulla mano e i suoi punti
 - 1.11. Il meridiano Yang del triplice riscaldatore sulla mano e i suoi punti
 - 1.12. Il meridiano Yang della vescica biliare sul piede e i suoi punti
 - 1.13. Il meridiano Yin del fegato sul piede e i suoi punti
 - 1.14. Il meridiano Du Mai e i punti di incontro (con altri meridiani)
 - 1.15. Il meridiano Ren Mai e i punti di incontro
 - 1.16. Tuina, i punti che stanno fuori dal percorso dei meridiani più spesso utilizzati

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

8 modulo Sabato 10/10/2020

1. La pratica degli argomenti del modulo 7

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

9 modulo Sabato 07/11/2020

La mattina

1. Cause delle malattie

1.1. I sei agenti patogeni

1.1.1. Il concetto dei sei agenti patogeni e unicità della loro cura

1.1.2. Caratteristiche di ogni agenti patogeni e sintomi quando causano una malattia

1.1.2.1. Il vento

1.1.2.2. Il freddo gelido

1.1.2.3. L'umido

1.1.2.4. Il secco

1.1.2.5. Il caldo secco

1.1.2.6. La canicola (caldo umido)

1.2. I sette sentimenti ("la ferita interna")

1.2.1. Concetti base dei setti sentimenti

1.2.2. Rapporto tra i setti sentimenti e il Jing e il Qi degli organi interni

1.2.3. Peculiarità che si manifestano quando i sette sentimenti causano malattie

1.2.3.1. Danneggiamento diretto degli organi

1.2.3.2. Influenza diretta sulla circolazione del Qi degli organi

1.2.3.3. Malattie collegate con i disturbi emotivi

1.2.3.4. Influenze sul decorso della malattia del cambiamento dei sette sentimenti

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

10 modulo Sabato 12/12/2020

La mattina

1. Squilibrio alimentare

- 1.1. Il concetto di Squilibrio alimentare
 - 1.1.1. Iperalimentazione
 - 1.1.2. Eccessivo appetito
 - 1.1.3. Igiene alimentare
 - 1.1.4. Preferenze alimentari
 - 1.1.4.1. Preferenza tra caldo e freddo
 - 1.1.4.2. Preferenza tra i cinque gusti
 - 1.1.4.3. Preferenza del tipo di cibo

2. Fatica e riposo.

- 2.1. Fatica eccessiva
- 2.2. Riposo Eccessivo

3. Effetti della patologia

- 3.1. Ritenzione idrica e accumulo del muco
 - 3.1.1. Formazione della ritenzione idrica
 - 3.1.2. Peculiarità che si manifestano quando essi causano malattie

- 3.2. Il sangue stagnante
 - 3.2.1. Formazione del sangue stagnante
 - 3.2.2. Peculiarità che si manifestano quando causa malattie

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

11 modulo data da definirsi

La mattina

1. Tuina

- 1.1. L'origine e la formazione del Tuina
- 1.2. Principio del trattamento Tuina
- 1.3. Trattamento di base Tuina
- 1.4. Metodo di diagnosi Tuina in pratica clinica

2. Esercizio manuale metodo

- 2.1. Yi Zhi Chan di Shaolin, il Tuina, la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.2. Metodo e tecnica di Tuina (pratica) prima parte

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

12 modulo data da definirsi

La mattina

1. Metodo e tecnica di Tuina (pratica) secondo parte

- 1.1. Esercizio manuale metodo
- 1.2. Yi Zhi Chan di Shaolin, il Tuina la digito pressione con due dita (pratica)

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

13 modulo data da definirsi

La mattina

1. Metodi di massaggio Tuina e tutta la teoria studiata

- 1.1. Il corpo
- 1.2. Analisi
- 1.3. Usare la tecnica di cura

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

14 modulo data da definirsi

La mattina

1. Tecnica di Tuina - addome - pratica

- 1.1. Analisi
- 1.2. Curare i problemi in relazione con la pancia o regolare squilibrio
- 1.3. Metodo di cura con il Tuina
- 1.4. Prendere nota delle cose
- 1.5. Trovare le cause delle problemi e consigliare ai pazienti di allenare il Qi Gong per l'autoguarigione

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

15 modulo data da definirsi

La mattina

- 1. Tecnica di Tuina - zona colonna, vertebre e articolazioni - pratica (prima parte)**
 - 1.1. Analisi
 - 1.2. Curare i problemi relazione con le colonna vertebre e articolazioni o regolare squilibrio
 - 1.3. Metodo di cura con il Tuina
 - 1.4. Prendere nota delle cose
 - 1.5. Trovare le cause delle problemi e consigliare ai pazienti di allenare il Qi Gong per l'autoguarigione

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

16 modulo data da definirsi

La mattina

- 1. Tecnica di Tuina - zona colonna vertebre e articolazioni - pratica (secondo parte)**
 - 1.1. Analisi
 - 1.2. Curare i problemi relazione con le colonna vertebre e articolazioni o regolare squilibrio
 - 1.3. Metodo di Tuina di cura
 - 1.4. Prendere nota delle cose
 - 1.5. Trovare le cause delle problemi e consigliare ai pazienti di allenare il Qi Gong per l'autoguarigione

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

17 modulo data da definirsi

La mattina

1. Tecnica di Tuina - zona colonna vertebrale e articolazioni - pratica (terza parte)
 - 1.1. Analisi
 - 1.2. Curare i problemi relazione con la colonna vertebrale e le articolazioni o regolare squilibrio
 - 1.3. Metodo di cura con il Tuina
 - 1.4. Prendere nota delle cose
 - 1.5. Trovare le cause delle problemi e consigliare ai pazienti di allenare il Qi Gong per l'autoguarigione

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

18 modulo data da definirsi

La mattina

1. **La Coppettazione**
 - 1.1. A chi si può fare la coppettazione
 - 1.2. Curare le malattie o lo squilibrio
 - 1.3. Metodo di cura con la coppettazione
 - 1.4. Tecnica di coppettazione statica e dinamica
 - 1.5. Prendere nota delle cose

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

19 modulo data da definirsi

La mattina

1. **La Moxa**
 - 1.1. La spiegazione teorica della Moxa

Il pomeriggio

Allenamento della forma Ba Duan Jin

20 modulo data da definirsi

La mattina

La Moxa e la cura delle malattie

Il pomeriggio

1. Allenamento della forma Ba Duan Jin
2. Esame di MTC
3. Consegna Attestato



少林寺
Shaolin Temple



ASD Shaolin Quan Fa Italia

www.shaolinquanfa.it
shaolin.cultura@gmail.com
Tel. 348.41.29.642