

SAN BAO KUNG FU KUAN
del M° Carlo Cangelosi

LA VIA DEL QI GONG



La meravigliosa disciplina del Qi Gong affonda le sue radici fino alle origini della millenaria storia cinese attingendo ai tesori culturali della saggezza e delle antiche formule alchemiche su cui questo popolo ha fondato nei secoli ogni aspetto della vita nel suo senso più reale ed olistico. Avvicinarsi ad essa per apprenderne le raffinate sfaccettature tecniche deve avvenire con lo stesso spirito con cui ci si appresta ad ammirare l'iridescente bagliore della pietra più preziosa o ad assaporare il profumo più estasiante, poiché praticare Qi Gong vuol dire percorrere la Via di formazione che conduce verso una più raffinata e nobile coscienza energetica della propria esistenza.

“Cercare conforto e sicurezza nella strada vuol dire credere fermamente nei propri passi”

I corsi annuali di Qi Gong per la stagione di pratica 2011-2012 sono di tipo monosettimanale

Le lezioni si tengono nelle due sedi di Milano e Piacenza secondo la rispettiva cadenza settimanale

Ogni singolo corso è suddiviso in due fasi tecniche: autunno/inverno e primavera.

La prima fase è ripartita in due sessioni, mentre la seconda fase conduce in modo continuativo a conclusione del corso fino allo stage finale.

A metà della seconda sessione inverno vi è un importante stage di verifica ed approfondimento.

La cadenza delle lezioni settimanali permette un graduale apprendimento del programma tecnico, mentre lo stage invernale offre l'opportunità di approfondimento, chiarimento ed allenamento intensivo di ogni aspetto sviluppato nelle lezioni, con particolari specifiche riguardanti la Medicina Tradizionale Cinese.

Al termine del corso vi è poi uno stage finale di due giornate (weekend - possibile residenziale) dove si sviluppano allenamenti organizzati riguardanti tutto il programma svolto ed ulteriori particolari esperienze.

I corsi hanno inizio nel mese di Ottobre 2011

Milano - il 10 Ottobre

Piacenza - il 13 Ottobre

FASI DEL PROGRAMMA TECNICO

Prima Fase autunno/inverno – da Ottobre a Marzo

comprende due sessioni : 1° sess. da Ottobre a Dicembre
2° sess. da Gennaio a Marzo

Stage di approfondimento – il 05 Febbraio – domenica

Seconda Fase primavera – da Marzo a Maggio – unica sessione

Stage finale di 2 giornate – il 5-6 Maggio – weekend

PROGRAMMA TECNICO

Il programma comprende lo studio e l'allenamento di svariate metodologie di Qi Gong ripartite durante il corso in modo tale da risultare complementari fra loro.

L'insegnamento verte sul Tu-Na Qi Gong che allena la capacità di gestire in modo ottimale l'energia del respiro e la facoltà di focalizzare l'energia della mente. Ciò facilita l'apprendimento del Dao Yin Qi Gong dove le due energie vengono guidate dalla postura e dal gesto con grande beneficio per tutte le parti strutturali del corpo e per gli organi interni. La particolare e graduale organizzazione del programma permette di affrontare con maggior facilità la pratica del Qi Gong Interno e del Qi Gong dell'Eterna Giovinezza che comportano raffinate tecniche di grande efficacia, mirate alla longevità ed alla salute degli organi interni e sensoriali, apportando grande vitalità e beneficio per tutti i tessuti profondi e superficiali.

PRIMA FASE TECNICA – autunno/inverno

1° Sessione : da Ottobre a Dicembre

Programma lezioni

introduzione al Qi Gong e chiarimenti sul movimento dell'Energia Vitale – esercizi di respirazione – esercizi per la postura – Tu-Na Qi Gong prima fase esercizio dei Sei Livelli per la canalizzazione dell'energia del respiro – apprendimento dei primi esercizi Ba Jizhu per l'energia della colonna vertebrale, delle articolazioni e dei legamenti – esercizi per la percezione del Dantian Centrale – apprendimento delle prime posture di Qi Gong Statico

2° Sessione : da Gennaio a Marzo

Programma lezioni

apprendimento ed allenamento di esercizi di Qi Gong Dinamico – la Passeggiata sull'Acqua –

avanzamento dei famosi esercizi Ba Jizhu - seconda fase dell'esercizio dei Sei Livelli - introduzione al Qi Gong degli Organi interni - introduzione al Qi Gong dell'Eterna Giovinezza ed alle rare e preziose tecniche provenienti dall'antico taoismo.

Stage invernale - 05 Febbraio - domenica

chiarimento ed approfondimento di tutti gli argomenti trattati e specifiche riguardanti le relazioni dei punti e delle zone di stimolazione energetica secondo la MTC

SECONDA FASE TECNICA - primavera

Sessione unica : da Marzo a Maggio

Programma lezioni

apprendimento ed allenamento dell'esercizio completo dei Sei Livelli - conclusione della sequenza dei Ba Jizhu - studio di particolari tecniche di Qi Gong per la circolazione del sangue - apprendimento del Qi Gong dell'Eterna Giovinezza per la tonicità e vitalità dei tessuti e per la stimolazione dell'energia degli organi interni ed i relativi organi sensoriali.

Stage finale - del 05- 06 Maggio - possibile weekend residenziale

speciale esperienza di pratica intensiva di tutto il programma trattato nel corso, con chiarimenti ed approfondimenti di ogni aspetto tecnico - orientamento sulle modalità di disposizione della pratica per ottimizzare il risultato e specifiche riguardanti la stimolazione delle zone energetiche.

Per informazioni : info@sanbaokungfu.it - tel. 338.3007262 - 335.5483475