



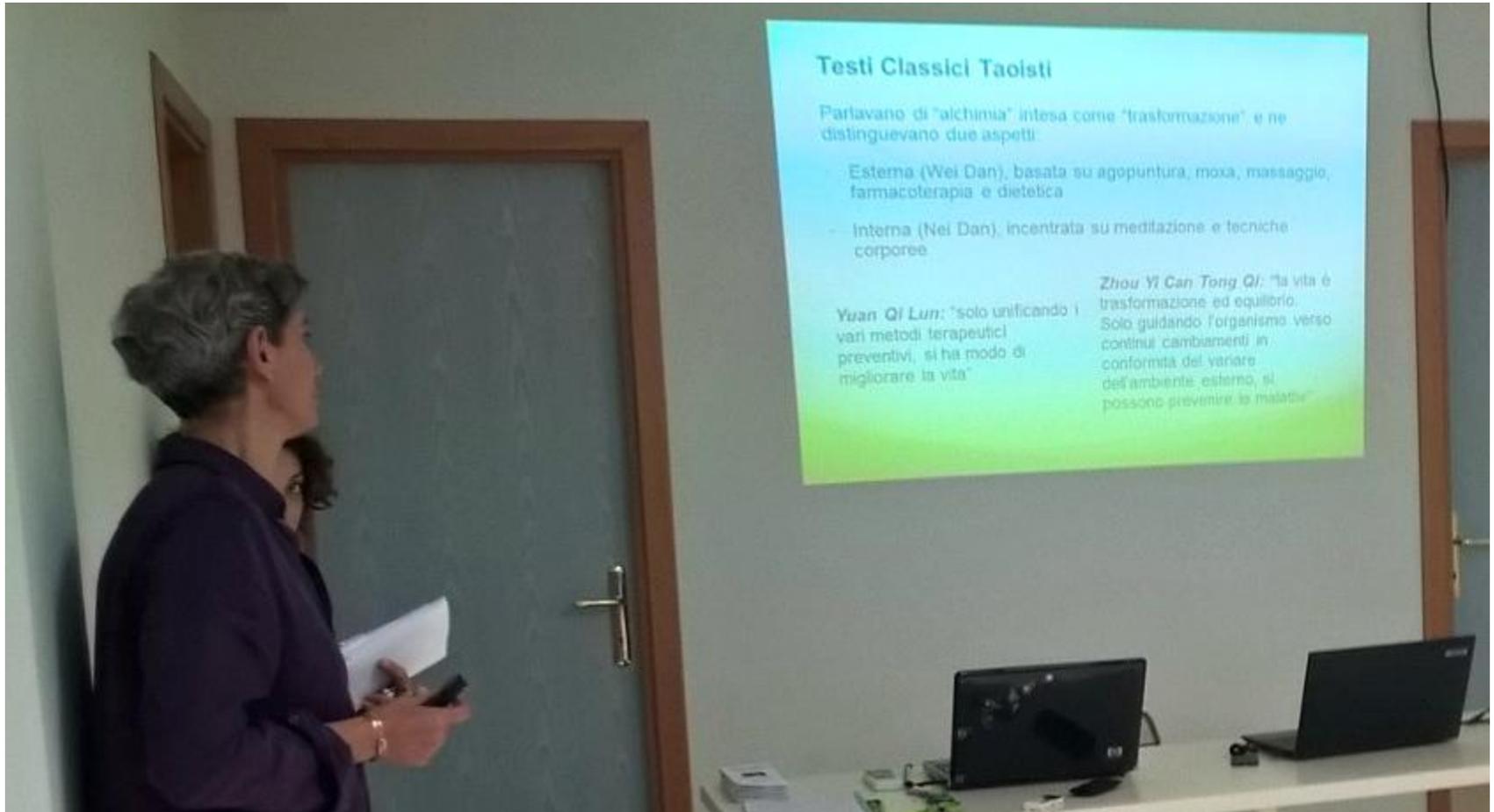
Centro Studi **Xin Shu** 心術

Seminario congiunto AMSA-Xin Shu

“ Trattamento delle 5 sostanze con il tuina,
integrato con dietetica e Qi Gong.”

Ivana Ghiraldi – Francesca Nuzzi

Ivana Ghiraldi





Qi Gong: atto terapeutico e trasformativo

La pratica del Qi Gong si riferisce a:

- i tre tesori (Jing, Qi, Shen)
- i tre campi del cinabro
- il sistema dei meridiani
- le tre armonie
(Tiao Shen, Tiao Xi, Tiao Xin)



Testi Classici Taoisti

Parlavano di “alchimia” intesa come “trasformazione” e ne distinguevano due aspetti:

- Esterna (Wei Dan), basata su agopuntura, moxa, massaggio, farmacoterapia e dietetica
- Interna (Nei Dan), incentrata su meditazione e tecniche corporee

Yuan Qi Lun: “solo unificando i vari metodi terapeutici preventivi, si ha modo di migliorare la vita”

Zhou Yi Can Tong Qi: “la vita è trasformazione ed equilibrio. Solo guidando l’organismo verso continui cambiamenti in conformità del variare dell’ambiente esterno, si possono prevenire le malattie”

5 Sostanze (Wu Bao)

Shen
Qi
Jing
Xue
Jin/Ye

**Tre tesori (san bao)
Inseparabili e stessa
realtà. Base di tutte le
trasformazioni ed
evoluzioni**

La vita dell'essere umano è il risultato dell'interazione di particolari sostanze vitali che, pur manifestandosi sotto diversi gradi di aggregazione o materialità, sono tutte forme di Qi, elemento base e costitutivo dell'universo.

San Bao

Perché si possa creare il Qi è necessario che il Jing si trasformi sotto il controllo dello Shen

Provengono dal “senza forma” del cielo anteriore, si animano nella dualità del cielo posteriore

- Jing - Bacino /Reni Dan tien inferiore
- Qi - Torace / Stomaco Dan tien medio
- Shen - Testa / Cuore Dan tien superiore

Jing

Jing del cielo anteriore - Né forma né dinamismo propri, esiste prima della vita stessa

Jing del cielo posteriore - Preliminare e sostanziale alla strutturazione e al mantenimento delle forme viventi



“L’incontro dei Jing” è la manifestazione dello Shen e lo Shen è la creazione permanente dell’individuo che si rinnova ogni istante tra l’Innato e l’Acquisito

Shen

Forza che supporta e determina le caratteristiche specifiche di un individuo

Consapevolezza come principio organizzatore di tutte le attività

Influenza ed orchestra tutti i movimenti e le trasformazioni fisiche o spirituali a cui un essere umano va incontro nello svolgimento del suo mandato (Ming)



Qi

Respiro originale unico che attraversa ed anima il corpo con forme, sapori, colori diversi. Partecipa alla formazione degli elementi costitutivi del corpo e allo stesso tempo viene prodotto dall'attività fisiologica degli organi



Xue



Su wen

Cap. 22 “quando il sangue è in armonia e circola nei vasi lo shen ha la sua residenza”

Cap. 26 “il sangue è lo shen di una persona”

Indica l'aspetto più materiale e denso di qi ed è collegabile al nutrimento e al mantenimento dell'individuo, al suo radicamento, alla sua solidità fisica e psichica

E' la base materiale dello Shen

Jin Ye



Insieme dei liquidi organici presenti nel corpo

E' il risultato di una serie di processi di separazione in una componente pura e impura sino alla eliminazione dei prodotti di rifiuto

Lavoro sui canali energetici: Qi

CANALI	FUNZIONE
Zu shao yin	Jing congenito radice
Zu tai yin	Jing acquisito
Shou shao yang	Comanda il Qi
Shou tai yin	Maestro del Qi
Zu jue yin	Controlla la circolazione del Qi

Lavoro sui canali energetici: Jing

CANALI	FUNZIONE
<i>Zu shao yin</i>	Jing congenito radice
<i>Zu tai yin</i>	Jing acquisito
<i>Du Mai Ren Mai</i>	Piccola circolazione
<i>Chong Mai</i>	Mare dei midolli

Lavoro sui canali energetici: Shen

CANALI	FUNZIONE
<i>Shou Shao yin</i>	Sede dello Shen
<i>Shou jue yin</i>	Distribuzione del sangue/shen
<i>Yang ming</i>	Protettore

Lavoro sui canali energetici: Xue

CANALI	FUNZIONE
<i>Zu jue yin</i>	Stocca
<i>Shou jue yin</i>	Distribuisce il sangue
<i>Zu yang ming</i>	Sostiene la produzione
<i>Zu tai yin</i>	Trasforma

Lavoro sui canali energetici: Jin Ye

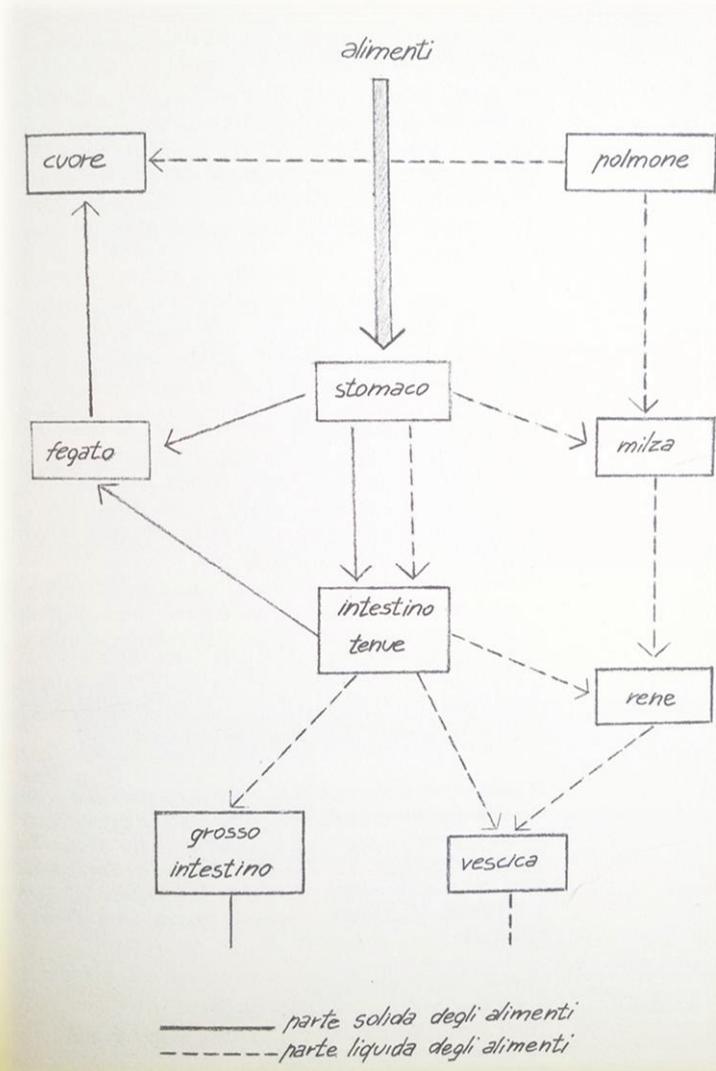
CANALI	FUNZIONE
<i>Shou yang ming</i>	distribuisce i Jin
<i>Shou tai yang</i>	distribuisce gli Ye
<i>Zu yang ming</i>	fonte dei liquidi organici
<i>Zu shao yin</i>	trasforma gli edemi
<i>Shou shao yang</i>	mobilita
<i>Shou tai yin</i>	abbassa

Nutrimiento

I Soffi entrano in risonanza con i 5 Movimenti per dar luogo alla creazione di tutte le cose:

- nel corpo umano formano i meridiani, organi, tessuti, sentimenti
- in natura danno luogo ai climi, stagioni, ecc.

Liquidi e solidi



La funzione di coordinamento è del Triplice Riscaldatore che brucia e trasforma per mezzo della Yuan qi gli alimenti ed estraendo da essi nuovo Jing

Qi dell'alimento

- Sapore: dinamismo energetico dell'alimento
- Natura: qualità dinamica ed interna all'alimento
- Meridiani destinatari



Tutti gli alimenti hanno la proprietà di liberare il loro Qi lungo i meridiani. Ciò determina con particolare precisione le loro virtù terapeutiche

Quattro parametri

- Quintessenza (Jing): vitalità degli alimenti trasmessa al corpo
- Sapore (Wei): “shen “ dell’alimento
- Energia (Qi): Dinamismo e capacità di attivazione del qi verso un meridiano
- Forma (Xing): ruolo specifico dell’alimento in base al colore-sapore-odore

Fattori determinanti

Jing (quintessenza)



Xing (forma)

Colore e forma
Consistenza
Idratazione

Natura



NATURA	ELEMENTO
Fredda - Han	Acqua
Calda -Re	Fuoco
Tiepida - Wen	Legno
Fresca - Liang	Metallo
Neutra - Ping	Terra

Sapore

Qualità dinamica essenziale di ogni alimento che è in grado di agire sull'intera fisiologia energetica:

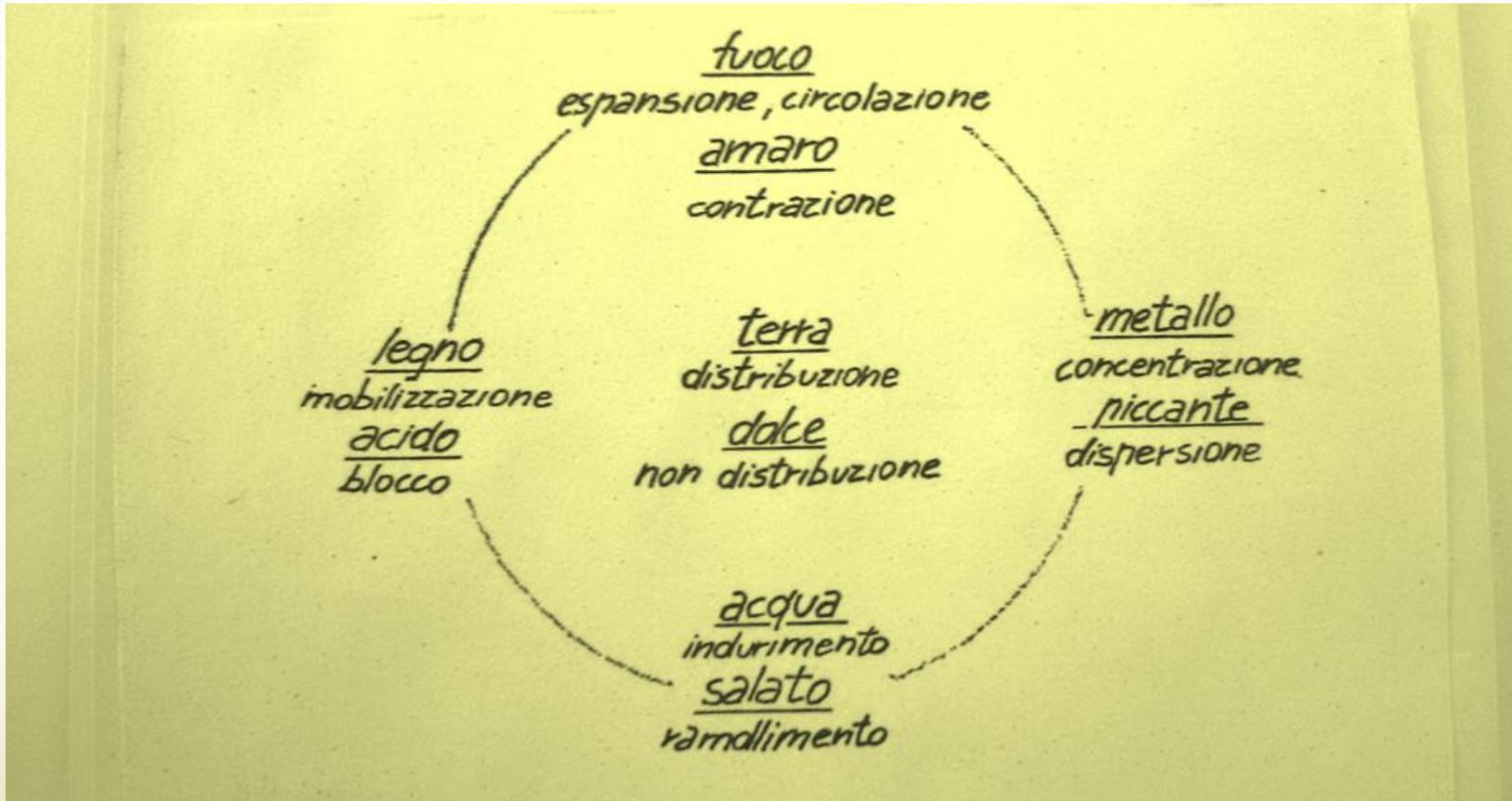
- Acido
- Amaro
- Dolce
- Piccante
- Salato



Su Wen cap. 23

Se in eccesso alterano la funzione dei Quattro Mari

Azione del sapore



Un filo d'erba in un prato

- Solo un'attenta diagnosi che vede l'essere nella sua singolarità, nella sua capacità di formazione, sviluppo e distribuzione dei soffi ci può dare l'opportunità di suggerire ciò che può alimentare la sua trasformazione!

“Cambiare e Trasformarsi (HUA) vuol dire essere spiritualmente luminosi. Questo è il Tao”

Antico detto Taoista

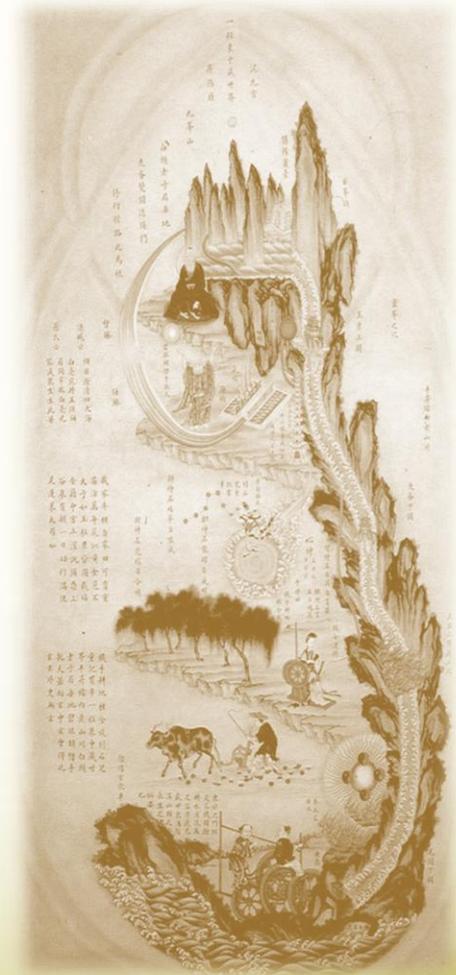
The image shows two large, bold Chinese characters in a traditional calligraphic style. The character on the left is '氣' (Qi) and the character on the right is '功' (Gong). Together, they read '氣功' (Qi Gong). The characters are rendered in a dark brown or olive green color against a light, textured background.

Qi Gong
Maestria del Qi
(Arte di lunga vita)

Qi Gong: atto terapeutico e trasformativo

La pratica del Qi Gong si riferisce a:

- i tre tesori (Jing, Qi, Shen)
- i tre campi del cinabro
- il sistema dei meridiani
- le tre armonie
(Tiao Shen, Tiao Xi, Tiao Xin)



Yi Jin Jing - Qi Gong dei 12 meridiani

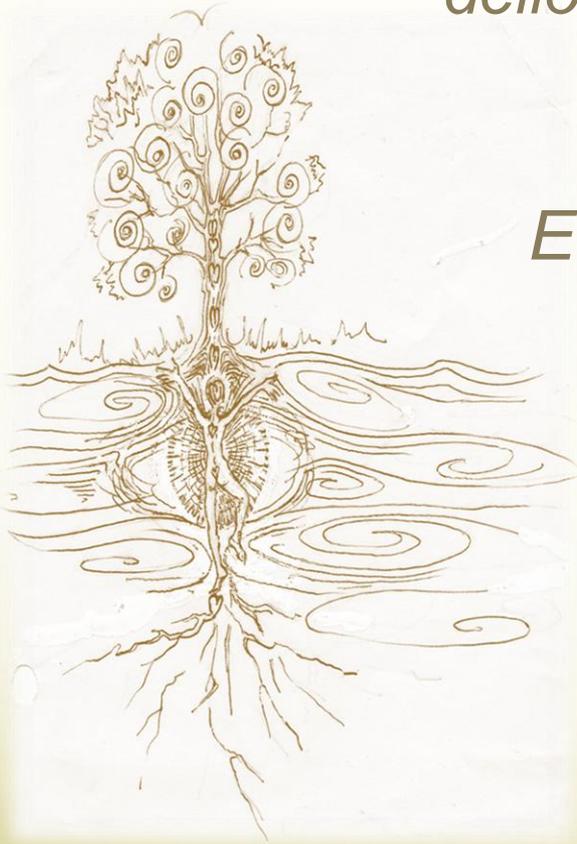


Esercizi che agiscono su:

- Muscoli (Wei Qi)
- Vasi e Carne (Ying Qi) – con la visualizzazione
- Ossa e Midollo (Yuan Qi) – lavoro isometrico e attenzione alle articolazioni

Uno per tutti

Per ogni corpo fisico e livello di consapevolezza l'effetto dello stesso esercizio è differente



E' una pratica di AUTOCOLTIVAZIONE

Fondamentali:

Respiro - dal naso tonifica, dalla bocca disperde

Postura - statica dinamica con effetto sugli zang fu

Intenzione - "Dove va la mente, lì va il Qi"

Lavoro sul Jing

ZU SHAO YIN



KI1

ZU TAI YIN



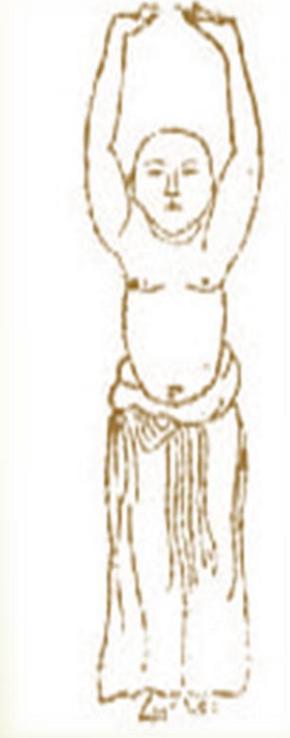
SP21

Visualizzazione organo interno

Ba Duan Jin – lavoro su meridiani e visceri curiosi

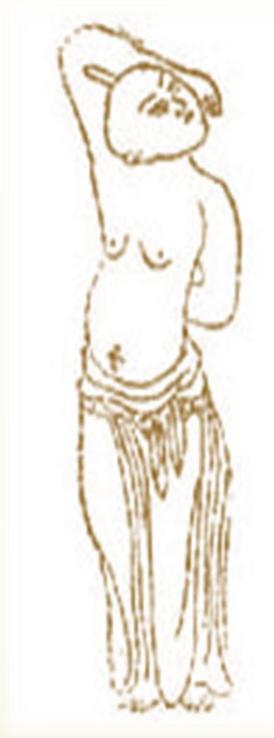
Lavoro sul Qi

SHOU SHAO YANG



TE 3,4,5,6
CV 5

SHOU TAI YIN



LU 1,2
GV 4,14

ZU JUE YIN



LR 5, 13,14
BL 18

Visualizzazione percorso del meridiano

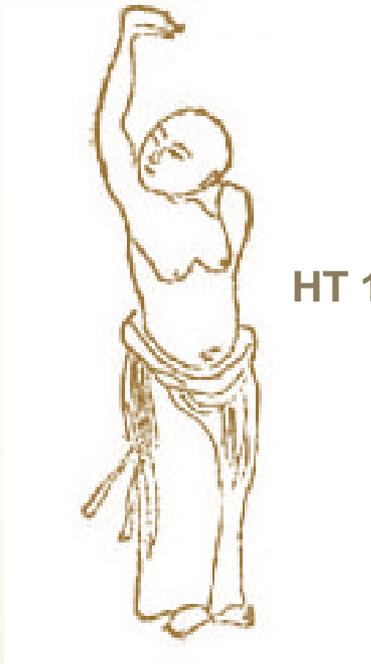
Attenzione ai punti Ting distali

Lavoro sullo Shen

SHOU SHAO YIN

SHOU JUE YIN

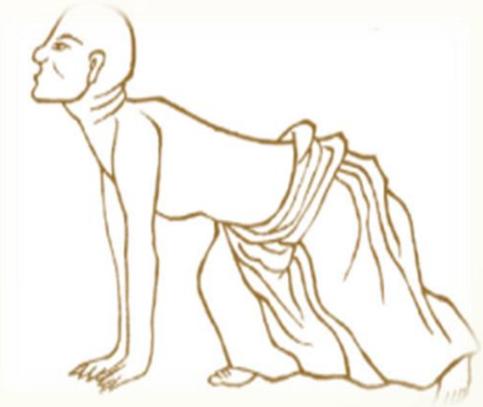
ZU YANG MING



HT 1, 5



PC 1, 3, 8



ST 1, 8/12, 35,45

Visualizzazione colore della loggia energetica da trattare
Calmare la mente, porsi in una posizione di ascolto



“C'è una rivoluzione che dobbiamo fare se vogliamo sottrarci all'angoscia, ai conflitti e alle frustrazioni in cui siamo afferrati. Questa rivoluzione deve cominciare non con le teorie e le ideologie, ma con una radicale trasformazione della nostra mente”

Jiddu Krishnamurti

GRAZIE!

