



ASD Shaolin Quan Fa Italia

CORSO DI M.T.C.



少林寺
Shaolin Temple

A cura del maestro e monaco shaolin *Shi Yan Hui*

CORSO DI M.T.C.

A cura del maestro e monaco shaolin *Shi Yan Hui*



Corso a cura del *Maestro Shi Yan Hui*

Intervista *Elisabetta Migliorelli*

IL CORSO

Il corso, condotto dal *Maestro Shi Yan Hui*, monaco di 34^a generazione, con intervista della giornalista RAI del TG2 *Elisabetta Migliorelli*, ha lo scopo di insegnare, attraverso la teoria e la tecnica del **Qi Gong**, **Kung Fu**, **Meditazione Chan (Zen)** e della **Medicina Tradizionale Cinese**, la pratica secondo cui mantenersi in buona salute, lavorando sui singoli squilibri con lo scopo di riportare riequilibrio nel corpo e nella mente.

NUMERO MODULI TOTALI : 40

DURATA SINGOLO MODULO : 50 MINUTI

ORARIO LEZIONE : 19.00

DURATA DEL CORSO : 2 anni

FREQUENZA : 2 venerdì al mese

**COSTO
ANNUALE :**

**560 € in unica soluzione
oppure
640 € in due rate**

CORSO DI M.T.C.

A cura del maestro e monaco shaolin Shi Yan Hui



MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Il corso si svolgerà in modalità ONLINE

Riceverai tutte le informazioni su come collegarti al corso una volta conclusa l'iscrizione. Utilizziamo piattaforme online che puoi scaricare gratuitamente dal web o puoi collegarti da un semplice link, anche da cellulare. Il Maestro considera fondamentale la partecipazione diretta sia in remoto che in presenza, di conseguenza non rilascia registrazioni. Tuttavia, qualora causa motivi di lavoro o impegni personali, l'allievo avesse necessità di rivedere la lezione entro una settimana (senza eccezioni), può chiedere direttamente agli organizzatori di poterla visualizzare.

CERTIFICAZIONE

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

In virtù della collaborazione fra il Maestro Shi Yan Hui e **AiCS**, verrà rilasciato, da quest'ultima, un ulteriore attestato nazionale di competenza, per gli usi secondo i dettami della legge 4/2013.



SEGUE IL PROGRAMMA DETTAGLIATO DI OGNI SINGOLO INCONTRO

DATE*

GENNAIO	APRILE	LUGLIO	DICEMBRE	GENNAIO	APRILE	LUGLIO	DICEMBRE
15 29	9 23	2 9	3 17	14 28	15 29	1 8	2 16
FEBBRAIO	MAGGIO	OTTOBRE		FEBBRAIO	MAGGIO	OTTOBRE	
12 26	7 21	8 22		11 25	13 27	14 28	
MARZO	GIUGNO	NOVEMBRE		MARZO	GIUGNO	NOVEMBRE	
12 26	4 18	12 26		11 25	10 24	11 25	
2021				2022			

**le date potranno subire variazioni in itinere che verranno prontamente comunicate.*

CORSO DI M.T.C.

A cura del maestro e monaco shaolin Shi Yan Hui



COME ISCRIVERSI

Seguire la procedura online sul sito shaolinquanfa.it alla pagina CORSI

ISCRIZIONE ANNO 2021



www.shaolinquanfa.it/corso/mtc-2021

ISCRIZIONE ANNO 2022



www.shaolinquanfa.it/corso/mtc-2022

SCADENZE 2021

SCADENZA UNICA SOLUZIONE 560,00 € : 9 Gennaio 2021

SCADENZA 1 RATA 320,00 € : 9 Gennaio 2021

SCADENZA 2 RATA 320,00 € : 7 Maggio 2021

SCADENZE 2022

SCADENZA UNICA SOLUZIONE 560,00 € : 10 Gennaio 2022

SCADENZA 1 RATA 320,00 € : 10 Gennaio 2022

SCADENZA 2 RATA 320,00 € : 9 Maggio 2022

È possibile pagare il corso sia con carta di credito su circuito Stripe sia con bonifico bancario. Segui la procedura sul sito per iscriverti.

COORDINATE BANCARIE

ASD Shaolin Quan Fa

IBAN: IT75B0200805184000102329415

CORSO DI M.T.C.

A cura del maestro e monaco shaolin Shi Yan Hui



ISCRIZIONE ALLA SHAOLIN QUAN FA

L'iscrizione alla Shaolin Quan Fa è obbligatoria.

Il corso si perfeziona inviando il **modulo di iscrizione** (scaricabile dal nostro sito web nella propria area riservata dopo l'acquisto o nella pagina del corso) compilato e debitamente firmato a corsi@shaolinquanfa.it.

La quota annuale, dell'ammontare di 15 €, per la prima iscrizione alla Shaolin Quan Fa (con validità come da date AiCS), è compresa nel prezzo del primo pagamento, e da quest'anno, è compreso anche il rinnovo di 10 euro per l'annualità successiva.

La prima iscrizione e il rinnovo saranno comunicate all'AiCS, che rilascerà una **polizza** base che copre gli atleti e gli studenti, anche durante lo svolgimento del corso online presso il proprio domicilio.

RINUNCIA O ANNULLAMENTO

In caso di rinuncia, seppur per qualsivoglia, giustificato e grave motivo e/o impedimento, da parte dell'acquirente/allievo ad accedere/partecipare all'evento/corso, non è previsto alcun rimborso, anche parziale, da parte della Shaolin Quan Fa.

In caso di annullamento dell'evento o di parte dello stesso per motivi imputabili alla Shaolin Quan Fa, si procederà alla riprogrammazione dello stesso a cura della Shaolin Quan Fa.

RISERVATEZZA

Il materiale offerto per l'insegnamento è coperto dal diritto d'autore. Ogni violazione verrà perseguita per legge. È vietata qualsiasi riproduzione, anche se parziale, senza il consenso scritto dell'autore. Non verrà rilasciato materiale didattico né registrazioni. È altresì vietato l'utilizzo a più persone di un singolo account, che verrà monitorato dai sistemi informatici in uso al fine di rilevarne illecito utilizzo, che ne determinerebbe il ricorso alle autorità competenti. Per maggiori informazioni visita la nostra pagina Termini e Condizioni sul sito web <https://www.shaolinquanfa.it/termini-e-condizioni/>

Per qualsiasi informazione aggiuntiva, in caso di difficoltà nel pagamento o bisogno di assistenza di prega di mandare una email a corsi@shaolinquanfa.it indicando un recapito telefonico.

VENERDÌ 15 GENNAIO 2021

MODULO DIDATTICO: 1

TEORIA MEDICA DEL QIGONG DI SHAOLIN

Introduzione

- 1. Concetti di base della Materia Medica del Qi Gong di Shaolin**
 - 1.1. Il Qi Gong
 - 1.2. Qi Gong della Medicina Tradizionale Cinese “MTC” (Qi Gong medico)
 - 1.3. Meditazione e salute

 - 2. Il sistema accademico della teoria medica di Shaolin Qi Gong**
 - 2.1. Teoria di base
 - 2.2. Abilità pratiche
 - 2.3. Applicazione clinica
-

VENERDÌ 29 GENNAIO 2021

MODULO DIDATTICO: 2

CAPITOLO 1 - BREVE STORIA E CARATTERISTICHE DELLA CULTURA SHAOLIN

Sezione 1 - ORIGINE DELLA STORIA DEL BUDDISMO SHAOLIN CHAN ZONG

- 1. L'origine della storia del Buddismo Shaolin Chan Zong**

- 2. Lo sviluppo della cultura medica Yi (medicina), Chan (Zen), Wu (Kung Fu)**
 - 2.1. Combinazione Chan, arti marziali, e MTC
 - 2.2. Combinazione Chan e arti marziali (Wu)
 - 2.3. Yin e Yang, relazione di reciproca interdipendenza e reciproca conservazione
 - 2.4. Funzione della cultura Shaolin (Chan-Wu-Yi) nella società
 - 2.5. Yin e Yang, relazione di armonia ed equilibrio (negli opposti)
 - 2.6. L'unicità della Materia Medica del Qi Gong di Shaolin

VENERDÌ 12 FEBBRAIO 2021

MODULO DIDATTICO: 3

CAPITOLO 1 - BREVE STORIA E CARATTERISTICHE DELLA CULTURA SHAOLIN

Sezione 2 - LE CARATTERISTICHE DEL KUNG FU DI SHAOLIN

1. La pratica del combattimento dello Shaolin Kung Fu
2. Il mantenimento della salute con il Kung Fu di Shaolin
 - 2.1. Mantenere la salute della mente
 - 2.2. Mantenere la salute del corpo

VENERDÌ 26 FEBBRAIO 2021

MODULO DIDATTICO: 4

CAPITOLO 1 - BREVE STORIA E CARATTERISTICHE DELLA CULTURA SHAOLIN

Sezione 3 - LE CARATTERISTICHE DEL QI GONG DI SHAOLIN

1. Concetto del Qi Gong: Ba Duan Jin e Yi Jin Jing
2. Il ruolo svolto dalla combinazione del Qi Gong di Shaolin e della MTC
 - 2.1. Funzione per il mantenimento della salute
 - 2.2. Efficacia terapeutica
 - 2.3. Riabilitazione

VENERDÌ 12 MARZO 2021

MODULO DIDATTICO: 5

CAPITOLO 1 - BREVE STORIA E CARATTERISTICHE DELLA CULTURA SHAOLIN

Sezione 4 - LE CARATTERISTICHE DELLA MEDICINA CHAN DI SHAOLIN

1. Origine e sviluppo
 2. Caratteristiche esclusive
 3. Applicazione clinica (metodo esclusivo Shaolin) della digitopressione con due dita
 4. Applicazione della digitopressione nel Kung Fu
-

VENERDÌ 26 MARZO 2021

MODULO DIDATTICO: 6

CAPITOLO 1 - BREVE STORIA E CARATTERISTICHE DELLA CULTURA SHAOLIN

Sezione 4 - LE CARATTERISTICHE DELLA MEDICINA CHAN DI SHAOLIN

5. Caratteristiche del metodo (Dharma)
6. Il danno causato al corpo dalle sette emozioni e i sei desideri

VENERDÌ 9 APRILE 2021

MODULO DIDATTICO: 7

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 1 - LA MATERIA YIN E YANG

1. **Concetti della materia Yin e Yang**
 - 1.1. I concetti base Yin e Yang
 - 1.2. Appartenenza Yin e Yang delle cose

 2. **Contenuti di base della materia Yin e Yang**
 - 2.1. Relazione di opposizione tra Yin e Yang
 - 2.2. Relazione di alternanza di Yin e Yang, e radice di alternanza
 - 2.3. Yin e Yang relazione di reciproca interdipendenza, e reciproca conservazione
 - 2.4. Relazione di trasformazione tra Yin e Yang
 - 2.5. Yin e Yang relazione di armonia ed equilibrio (negli opposti)
-

VENERDÌ 23 APRILE 2021

MODULO DIDATTICO: 8

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 1 - LA MATERIA YIN E YANG

3. **Applicazione della teoria Yin e Yang alla MTC**
 - 3.1. Applicazione nella spiegazione della struttura del corpo umano
 - 3.2. Applicazione nelle funzionalità del corpo umano

VENERDÌ 7 MAGGIO 2021

MODULO DIDATTICO: 9

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 1 - LA MATERIA YIN E YANG

- 3.3. Applicazione nella spiegazione dei cambiamenti fisiologici del corpo umano
 - 3.3.1. Analisi degli attributi Yin e Yang della causa della malattia
 - 3.3.2. Identificazione delle regole fondamentali dei segnali e sintomi nell'evoluzione delle patologie

VENERDÌ 21 MAGGIO 2021

MODULO DIDATTICO: 10

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 1 - LA MATERIA YIN E YANG

- 3.4. Applicazione nella diagnosi delle malattie
- 3.5. Applicazione nella prevenzione delle malattie
 - 3.5.1. Guida alla salute
 - 3.5.2. Stabilire il principio di trattamento

VENERDÌ 4 GIUGNO 2021

MODULO DIDATTICO: 11

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 1 - LA MATERIA YIN E YANG

4. Applicazione della materia Yin e Yang al Qi Gong
5. Applicazione della materia Yin e Yang al Kung Fu
6. Applicazione della materia Yin e Yang per il mantenimento della salute

VENERDÌ 18 GIUGNO 2021

MODULO DIDATTICO: 12

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 2 - LA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI

1. Concetto dei cinque elementi
 - 1.1. Concetti base della materia dei cinque elementi
2. Contenuti di base dei cinque elementi
 - 2.1. Reciproche relazioni di accrescimento e riduzione dei cinque elementi

VENERDÌ 2 LUGLIO 2021

MODULO DIDATTICO: 13

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 2 - LA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI

3. Applicazione della materia dei cinque elementi alla MTC
 - 3.1. Spiegazione delle funzionalità dei cinque organi e dei loro reciproci rapporti
 - 3.2. Spiegazione della reciproca influenza degli organi in caso di malattia
 - 3.3. Guida alla diagnosi delle malattie
 - 3.4. Guida al trattamento delle malattie

VENERDÌ 9 LUGLIO 2021

MODULO DIDATTICO: 14

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 2 - LA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI

4. Applicazione della materia dei cinque elementi al Qi Gong
5. Applicazione della materia dei cinque elementi al Kung Fu

VENERDÌ 8 OTTOBRE 2021

MODULO DIDATTICO: 15

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 3 - LA MATERIA DEI MERIDIANI

1. **Materia dei meridiani**
 - 1.1. Concetto base dei meridiani
 - 1.2. Formazione della materia dei meridiani

VENERDÌ 22 OTTOBRE 2021

MODULO DIDATTICO: 16

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 3 - LA MATERIA DEI MERIDIANI

2. **Applicazione della teoria dei meridiani al Qi Gong**
3. **Applicazione della teoria dei meridiani al Kung Fu**
4. **Applicazione della teoria dei meridiani alla Medicina Tradizionale Cinese**

MODULO DIDATTICO: 17

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 1 - JING

1. Concetto base del Jing
2. Metabolismo del Jing
 - 2.1. Produzione del Jing
 - 2.1.1. Jing congenito
 - 2.1.2. Jing acquisito
 - 2.2. Immagazzinamento e rilascio del Jing
 - 2.2.1 Immagazzinare Jing
 - 2.2.2 Rilasciare Jing

MODULO DIDATTICO: 18

CAPITOLO 2 - TEORIA CLASSICA

Sezione 3 - JING

3. La funzione del Jing del corpo umano
 - 3.1. Funzione riproduttiva
 - 3.2. Funzione di nutrimento
 - 3.3. Il Jing trasforma il sangue
 - 3.4. Il Jing trasforma il Qi
 - 3.5. Il Jing trasforma lo Shen
4. La classificazione del Jing del corpo
 - 4.1. Jing congenito e Jin acquisito
 - 4.2. Jing degli organi e dei visceri
 - 4.3. Riproduzione del Jing

VENERDÌ 3 DICEMBRE 2021

MODULO DIDATTICO: 19

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 2 - IL QI

1. La classificazione del Qi
2. Il Qi del Cielo e della Terra
3. Il concetto di base del Qi del corpo umano

VENERDÌ 17 DICEMBRE 2021

MODULO DIDATTICO: 20

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 3 - IL QI

1. La formazione del Qi del corpo umano
 - 4.1. La fonte di generazione del Qi
 - 4.2. Funzioni correlate di organi e visceri
 - 4.2.1. I reni sono la radice della generazione del Qi
 - 4.2.2. La milza e lo stomaco sono la fonte della generazione del Qi
 - 4.2.3. Il polmone domina la generazione del Qi

VENERDÌ 14 GENNAIO 2022

MODULO DIDATTICO: 21

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 3 - IL QI

Il movimento e la trasformazione del Qi nel corpo umano

5.1. Il movimento del Qi

5.1.1. Il concetto del movimento del Qi

5.1.2. La base della formazione del movimento del Qi

5.1.3. Il significato del movimento del Qi

5.1.4. Le regole di movimento del Qi negli organi e nei visceri

5.1.5. Manifestazione di anomalie nel movimento del Qi

VENERDÌ 28 GENNAIO 2022

MODULO DIDATTICO: 22

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 3 - IL QI

5.2. Trasformazione del Qi

5.2.1. Il concetto di trasformazione del Qi

5.2.2. La forma di trasformazione del Qi

5.3. Il rapporto tra il movimento del Qi e la trasformazione del Qi

VENERDÌ 11 FEBBRAIO 2022

MODULO DIDATTICO: 23

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 3 - IL QI

6. La funzione del Qi del corpo umano

- 6.1. La funzione del Qi di stimolare e coordinare
- 6.2. La funzione del Qi di riscaldare, rinfrescare e lubrificare

VENERDÌ 25 FEBBRAIO 2022

MODULO DIDATTICO: 24

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 3 - IL QI

- 6.3. La funzione difensiva del Qi
- 6.4. La funzione di proteggere e dominare
- 6.5. La funzione di mediazione

7. Il Qi degli organi dei visceri e dei meridiani

VENERDÌ 11 MARZO 2022

MODULO DIDATTICO: 25

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 3 - IL QI

8. Applicazione del Qi al Qi Gong
 9. Applicazione del Qi al Kung Fu
 10. Applicazione del Qi alla MTC
 11. Il concetto di Qi perverso
 12. La formazione del Qi perverso
 13. Il Qi perverso danneggia il corpo umano
-

VENERDÌ 25 MARZO 2022

MODULO DIDATTICO: 26

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 3 - IL SANGUE

1. I concetti base del sangue
2. La formazione del sangue
 - 2.1. Fonte di produzione
 - 2.2. Funzione negli organi e nei visceri
 - 2.2.1. Milza, stomaco
 - 2.2.2. Cuore, polmoni
 - 2.2.3. Reni
3. La circolazione del sangue
 - 3.1. Fattori che influenzano la circolazione del sangue
 - 3.2. Funzione del sangue negli organi e nei visceri
4. La funzione del sangue
 - 4.1. Nutrimento
 - 4.2. Trasformare lo Shen

VENERDÌ 15 APRILE 2022

MODULO DIDATTICO: 27

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 4 - GLI UMORI (FLUIDI CORPOREI)

1. I concetti base degli umori
 2. Il metabolismo degli umori
 - 2.1. Produzione degli umori
 - 2.2. Distribuzione degli umori
 - 2.3. Eliminazione degli umori
 3. La funzione degli umori
 - 3.1. Nutrimento
 - 3.2. Nutrimento del sangue
-

VENERDÌ 29 APRILE 2022

MODULO DIDATTICO: 28

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 5 - SHEN

1. Il concetto base dello Shen
2. La formazione dello Shen
 - 2.1. Il Sangue, il Qi, Il Jing sono la fonte della trasformazione dello Shen
 - 2.2. L'ambiente esterno può causare i cambiamenti del Qi degli organi e dei visceri

VENERDÌ 13 MAGGIO 2022

MODULO DIDATTICO: 29

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 5 - SHEN

3. La funzione dello Shen

- 3.1. Regola il metabolismo del Qi, Sangue, Jing, umori
- 3.2. Regola il funzionamento delle attività fisiologiche degli organi e dei visceri
- 3.3. Domina le attività vitali del corpo umano

4. La funzione dello Shen nella MTC

3. La funzione dello Shen nel Qi Gong

4. La funzione dello Shen nel Kung Fu

VENERDÌ 27 MAGGIO 2022

MODULO DIDATTICO: 30

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 6 - RAPPORTO TRA JING, QI, SANGUE, UMORI

1. Rapporto tra il Qi e il sangue

- 1.1. Il Qi è il “generale” del sangue
 - 1.1.1. Il Qi produce il sangue
 - 1.1.2. Il Qi stimola la circolazione del sangue
 - 1.1.3. Il Qi domina il sangue
- 1.2. Il sangue è la “madre” del Qi
 - 1.2.1. Il sangue nutre il Qi
 - 1.2.2. Il sangue contiene il Qi

VENERDÌ 10 GIUGNO 2022

MODULO DIDATTICO: 31

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 6 - RAPPORTO TRA JING, QI, SANGUE, UMORI

2. Rapporto tra il Qi e gli umori
 - 2.1. Il Qi stimola la produzione degli umori
 - 2.2. Il Qi stimola l'azione degli umori
 - 2.3. Il Qi domina gli umori
 - 2.4. Gli umori possono generare il Qi
 - 2.5. Gli umori contengono il Qi

VENERDÌ 24 GIUGNO 2022

MODULO DIDATTICO: 32

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

Sezione 6 - RAPPORTO TRA JING, QI, SANGUE, UMORI

3. Rapporto tra il Jing e gli umori
 - 3.1. Il Jing e il sangue provengono dalla stessa fonte
 - 3.2. Gli umori e il sangue provengono dalla stessa fonte
4. Rapporto tra il Jing, il Qi e lo Shen
 - 4.1. Il Qi stimola la produzione del Jing e domina il Jing
 - 4.2. Il Jing si trasforma in Qi
 - 4.3. Il Jing si trasforma in Shen
 - 4.4. Lo Shen domina il Jing e il Qi

VENERDÌ 1 LUGLIO 2022

MODULO DIDATTICO: 33

CAPITOLO 3 - JING, QI, SANGUE, UMORI, SHEN

SEZIONE 7 - LA DEFINIZIONE DI JING, QI, SHEN NELL'ANTICHITÀ

1. L'importanza del Jing, Qi, Shen per la salute
2. L'importanza del Jing, Qi, Shen per il Qi Gong
3. L'importanza del Jing, Qi, Shen per il Kung Fu

VENERDÌ 8 LUGLIO 2022

MODULO DIDATTICO: 34

CAPITOLO 4 - IL CONCETTO DELL'ALLENAMENTO (E DHARMA)

Sezione 1 - DIMOSTRARE 3 SEZIONI

Sezione 2 - LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

1. I concetti fondamentali dell'allenamento
 - 1.1. Rilassamento e staticità naturali, precisione e agilità
 - 1.2. Il nesso tra staticità e dinamismo, compatibilità tra allenamento e mantenimento
 - 1.3. Seguire la logica del progresso graduale e della perseveranza
2. Tre punti
 - 2.1. Wu
 - 2.2. Allenamento
 - 2.3. Meditazione
3. Regole prima e dopo l'allenamento
 - 3.1. Regole prima dell'allenamento
 - 3.2. Regole dopo l'allenamento

VENERDÌ 14 OTTOBRE 2022

MODULO DIDATTICO: 35

CAPITOLO 5 - CONCETTI FONDAMENTALI

SEZIONE 1 - REGOLARE IL CORPO

1. Regolare l'esterno
2. Regolare l'interno

SEZIONE 2 - REGOLARE IL RESPIRO

1. Regolare il metodo di respirazione
2. Regolare il Qi della respirazione

SEZIONE 3 - REGOLARE LA MENTE

1. Regolare Yi
2. Regolare il regno della consapevolezza

SEZIONE 4 - LE CARATTERISTICHE DEL REGNO, TRE ELEMENTI DIVENTANO UN TUTT'UNO

VENERDÌ 28 OTTOBRE 2022

MODULO DIDATTICO: 36

CAPITOLO 5 - CONCETTI FONDAMENTALI

Sezione 5 - REAZIONE DELL'ORGANISMO ALL'ALLENAMENTO

1. **Reazione normale**
 - 1.1. Sensazioni durante e dopo l'allenamento
 - 1.2. Liberare i meridiani
 - 1.3. Miglioramento funzioni fisiologiche
 - 1.4. Mente tranquilla
2. **Reazione anormale**
 - 2.1. Testa pesante
 - 2.2. Oppressione toracica e senso di soffocamento
 - 2.3. Tachicardia e mente agitata
 - 2.4. Dolori muscolari

VENERDÌ 11 NOVEMBRE 2022

MODULO DIDATTICO: 37

CAPITOLO 5 - CONCETTI FONDAMENTALI

Sezione 6 - CORREZIONE SQUILIBRI

- 1. Causa degli squilibri**
- 2. Sintomi**
 - 2.1. Sintomi fisici
 - 2.2. Sintomi mentali
- 3. Classificazione dialettica**

VENERDÌ 25 NOVEMBRE 2022

MODULO DIDATTICO: 38

CAPITOLO 5 - CONCETTI FONDAMENTALI

Sezione 6 - CORREZIONE SQUILIBRI

- 4. Metodi di correzione**
 - 4.1. Autocorrezione
 - 4.1.1. Rilassamento del corpo
 - 4.1.2. Camminare in modo naturale
 - 4.1.3. Vibrazione sui meridiani
 - 4.1.4. Battere sui meridiani
 - 4.1.5. Digitopressione

VENERDÌ 2 DICEMBRE 2022

MODULO DIDATTICO: 39

CAPITOLO 5 - CONCETTI FONDAMENTALI

Sezione 6 - CORREZIONE SQUILIBRI

4.2 Trattamento dei problemi causati dagli esercizi

4.2.1 Trattamento problemi psicologici

4.2.2 Qi Gong Dao Yin

4.2.2.1 Trattamento olistico

4.2.2.2 Trattamento con metodo esatto

VENERDÌ 16 DICEMBRE 2022

MODULO DIDATTICO: 40

ESAME E CONSEGNA DEL DIPLOMA



少林寺
Shaolin Temple



ASD Shaolin Quan Fa Italia

www.shaolinquanfa.it