



**Sabato 18 Gennaio 2014 h.13-19**

c/o Centro Culturale Shaolin di Milano – via Teglio 11

**SEMINARIO TEORICO – PRATICO**

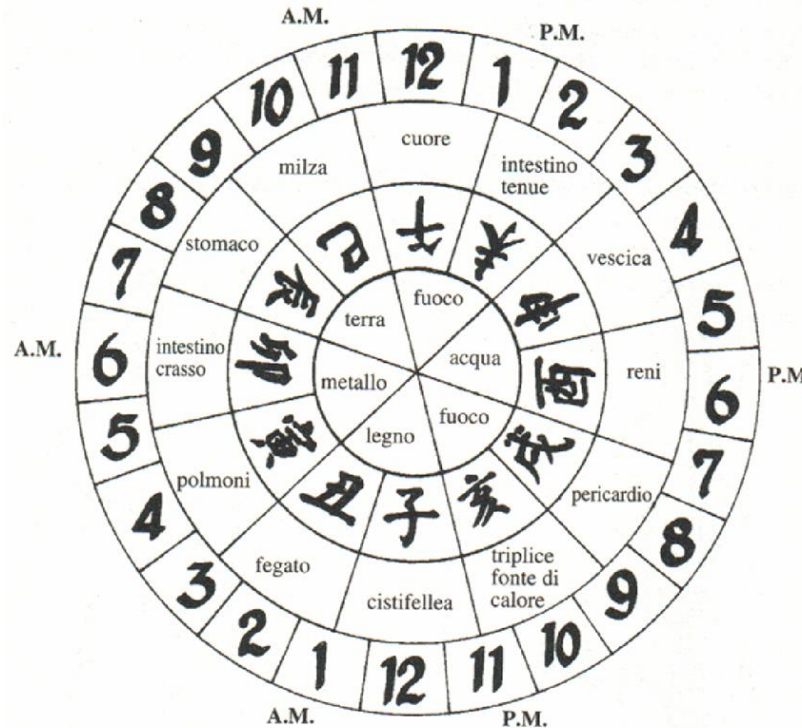
LIBRO “SHAOLIN: i poteri terapeutici di una tradizione millenaria” o **MASSAGGIO** con le sfere cinesi **IN OMAGGIO**

**INFO & ISCRIZIONI:**

[info@shaolintemple.it](mailto:info@shaolintemple.it)

392.7709323 – 02.66703374

Docente : Shifu 釋恒禪  
**Shi-Héng-Chán 35° Generazione Shaolin**, Educatore Sociale Regione Lombardia in Arti Marziali IICQ-UNI- EN-ISO 9001, Supervisore Olistico S.I.A.F., Autore 1° Enciclopedia Shaolin in lingua italiana dagli originali Testi cinesi



# Shàolín 內制功 Nei-zhi-gong

## Qi-gong del sonno: il riposo che rigenera e cura

*“Il Qi circola in ogni parte del corpo, iniziando dal meridiano della vescica del piede-shaoyin, e riversandosi nei reni. Dai reni si dirige verso il cuore, e dal cuore ai polmoni, eliminando gli ostacoli che potrebbero ostruire i vasi sanguigni. Dai polmoni si dirige al fegato e poi alla milza. Dalla milza ritorna ai reni completando il ciclo.”*

**PROGRAMMA :** Il Qi percorre il ciclo nictemerale in continuazione. Finchè lo *ying* e il *wei-Qi* lavorano con efficienza, le cinque viscere sono ampiamente nutrite e questa condizione permette di riversare nei reni la loro essenza. Quando i reni accumulano tale essenza, si genera a profusione il Qi del rene, che è il fondamento della longevità. **La Scuola Shaolin e la medicina tradizionale cinese considerano questo ciclo come il meccanismo sostanziale della longevità, perciò ogni praticante di Shaolin e chiunque voglia stare e vivere bene, deve rafforzare questo ciclo del Qi nel suo corpo.**

**TEORIA:** Le basi generali del Qi-gong del Tempio Shaolin + Teoria specifica del Qi-Gong terapeutico Shaolin 內制功 Nei-Zhi-Gong

**PRATICA:** Riscaldamento muscolare e scioglimento articolare + Pratica e studio specifico dello Shaolin 內制功 Nei-Zhi-Gong

[www.shaolintemple.it](http://www.shaolintemple.it)