



Sabato 28 Giugno 2014 h.13-19

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

SEMINARIO TEORICO – PRATICO

TRATTAMENTO DI AGOPUNTURA

o MASSAGGIO con le sfere cinesi IN OMAGGIO

INFO & ISCRIZIONI:

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 少林硬气功 Yìng Qì-gōng

CAMICIA DI FERRO: il potenziamento del complesso corpo mente

PROGRAMMA: Il Qi (il campo energetico del corpo) è la fonte della salute e della forza e solo chi è in grado di dominare il proprio Qi raggiungerà la maestria suprema. I monaci Shàolín conoscono il mistero del Qi, l'energia vitale dell'universo, il correlato energetico della materia grossolana. Lo Shàolín Qi-gōng insegna a accrescere il potenziale del proprio Qi assorbendolo dal cielo dalla terra e dall'aria e concentrandolo in qualsiasi punto del corpo, per fortificare la sua resistenza e non percepire alcun dolore. Gli esercizi Shàolín Yìng Qi-gōng (少林硬气功), ossia il "Qi-gōng della Camicia di Ferro", mirano a elevare il livello di pressione prodotta dal Qi nelle fasce, per aumentare il grado di protezione. Quando il corpo è carico di Qi, i tendini si rinforzano e la struttura osteo-articolare sta insieme come un'unica struttura. Durante l'addestramento dello Shàolín Yìng Qi-gōng nulla deve distrarre l'attenzione, nessun pensiero o piacere mondano. Buddha allora donerà la forza di dominare il Qi, e una potenza enorme, in modo che anche il materiale più duro di questo mondo, come una lastra di granito, non sarà in grado di resistere. Anche dopo pochi giorni di pratica dello Shàolín Yìng Qi-gōng, lo Yin e lo Yang nell'organismo raggiungono l'equilibrio, i percorsi ostruiti dei meridiani si sbloccano, i tendini e i muscoli si tonificano e si allungano e tutte le funzioni fisiologiche dell'organismo si rafforzano fino a potenziare il sistema immunitario ad un punto tale che la possibilità di contrarre malattie rasenta lo zero. Ma il più grande beneficio che la pratica dello Shàolín Yìng Qi-gōng ha sempre dimostrato di conferire, è un innegabilmente e cospicuo prolungamento della durata della vita umana. Il seminario presenterà una serie di esercizi bio-energetici di facile utilizzo quotidiano che da più di millecinquecento anni hanno dimostrato una fenomenale efficacia nel trasformare persone deboli e comuni in persone forti e straordinarie.

TEORIA: Il Qi. Funzioni del Qi. Manifestazioni del Qi. Diversificazioni funzionali del Qi. Cos'è il Qi-gōng. Metodi utilizzati nel Qi-gōng. Metodo di respirazione del Qi-gōng. Assorbimento del Qi cosmico. Qi patogeno e antipatogeno. Energizzazione del sistema muscolare.

PRATICA: Esercizi Shàolín di: assorbimento del Qi cosmico in posizione eretta; centratura e caricamento del Qi nel Dan-Tian in posizione seduta, distribuzione del Qi nei meridiani del sistema energetico; potenziamento del Qi del corpo in posizione eretta; raddoppiamento della quantità del Qi nel corpo; aumento del flusso del Qi nei meridiani. Massaggi dello Shàolín Yìng Qi-gōng: Addestramento di: centro del corpo, dorso, membra, testa.. Utilizzo di attrezzi per il potenziamento della struttura muscolo scheletrica.

*“Un monaco guerriero
può diventare veloce
e potente come una tigre
e sviluppare una forza tale
da sollevare una montagna.”*

www.shaolintemple.it