

ASD Shaolin Quan Fa Italia

# CORSO TUINA DURATA TRE ANNI

A cura del maestro e Monaco Shaolin Shi Yan Hui



*A cura del Maestro Shi Yan Hui*

Corso della **ASD Shaolin Quan Fa Italia** - [www.shaolinquanfa.it](http://www.shaolinquanfa.it)

E-mail: [shaolin.cultura@gmail.com](mailto:shaolin.cultura@gmail.com) - Cell. 329 0460898

Che si svolgerà presso:

Milano Tango Loft

Via Lorenteggio 157

20149 - Milano

Citofono 3025 (Seguire il cortile in fondo a destra fino alla fine dei box)

## Descrizione

Corso di Medicina Tradizionale Cinese e Qi Gong organizzato dalla "Associazione Shaolin Quan Fa Italia" del Maestro Shi Yan Hui, Monaco di 34ma generazione del Tempio Shaolin, secondo gli antichi insegnamenti della Medicina Tradizionale Cinese di Shaolin (Chan-Yi).

Per dare l'opportuno bagaglio di nozioni e competenze ai partecipanti che desiderano divenire in futuro operatori ed esercitare le pratiche secondo i principi della medicina cinese di Shaolin, il corso è strutturato nel seguente modo:

Durata totale del corso 3 anni, per un totale di 30 incontri.

- 10 incontri all'anno, ogni modulo ha la durata di 6 ore.
- A partire da ottobre una domenica al mese.
- Ogni modulo è suddiviso in questo modo:
  - La mattina dalle ore 10.00 alle 13.00 teoria di medicina tradizionale cinese.
  - Pomeriggio dalle 14.30 alle 17.30 pratica di riequilibrio energetico con tecniche di Qi Gong e Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato), Yi Jin Jing "lavare" l'interno e l'esterno del corpo.

È previsto un contributo di partecipazione al corso ogni anno pari a **1.430,00 euro** pagando in tre rate:

- La prima rata 500,00 euro
- La seconda rata 500,00 euro
- La terza rata 430,00 euro

Oppure si può usufruire di uno **sconto** pagando in un'unica soluzione di **1315,00 euro**, inoltre se effettuerai l'iscrizione al primo anno in un'unica rata **entro il 7 luglio** beneficerai di un **ulteriore sconto** pagando solo **1.270,00 euro**

Il Maestro ci tiene alla certifica della qualità dell'insegnamento e per questo provvederà a conferire a fine anno la **certificazione ufficiale** del tempio di Shaolin rilasciato dalla **ASD Shaolin Quan Fa Italia**. Inoltre, per garantire ai suoi allievi l'eccellenza e la fruibilità del suddetto titolo, il **Maestro Shi Yan Hui** ha istituito un'ulteriore **certificazione rilasciata dall'AICS**, la quale ha un protocollo d'intesa con la Regione Lombardia per gli operatori olistici.

### Coordinate bancarie :

**ASD Shaolin Quan Fa Banca Unicredit**

**IBAN: IT75B0200805184000102329415 - BIC: UNCRITMMXXX**

**Per maggiori informazioni e assistenza si può telefonare al seguente numero:**

**Alessandra 348 4129642**

**Oppure si può scrivere alla e-mail: [shaolin.eventi@gmail.com](mailto:shaolin.eventi@gmail.com)**

Di seguito il programma del corso di Tuina

## Domenica 27/10/2019 Modulo 1.

### Storia della MTC e filosofia Chan del Tempio Shaolin

#### 1. Storia culturale della Medicina Tradizionale Cinese

- 1.1. Classificazione scientifica della MTC
- 1.2. L'appartenenza alla scienza naturale della MTC
- 1.3. Le caratteristiche scientifiche e sociali della MTC
- 1.4. L'influenza della filosofia antica nella MTC
- 1.5. La formazione e lo sviluppo della storia, della cultura e del sistema teorico della MTC

#### 2. Origine della storia della filosofia Chan del Tempio Shaolin

- 2.1. Formazione e sviluppo della cultura del Chan-Wu-Yi
- 2.2. Funzione della cultura Shaolin per la salute psico-fisica nella società
- 2.3. Nascita e sviluppo della Medicina Shaolin
- 2.4. Le origini della cultura della Medicina Shaolin e sue caratteristiche: origini e sviluppo storico
- 2.5. I monaci medici famosi ricordati dalla storia: ricette mediche e loro preparazione

## Sabato 23/11/2019 Modulo 2.

### La meditazione e l'allenamento, staticità e dinamismo

#### 1. Chan (Zen)

- 1.1. La saggezza del Chan
- 1.2. La storia del Chan
- 1.3. La meditazione e la salute
- 1.4. Relazione tra meditazione e fisiologia del corpo
- 1.5. Concetti base di meditazione
- 1.6. La meditazione e l'imperturbabilità
- 1.7. Il metodo della meditazione

#### 2. concetto di allenamento

- 2.1. Concetto di equilibrio
- 2.2. Staticità e dinamismo
- 2.3. Concetto di allenamento esterno e interno
- 2.4. Significato del Jin
- 2.5. Il Qi del corpo (quando avviene un trauma si blocca)
- 2.6. "Lavare" il midollo

## Domenica 22/12/2019 Modulo 3;

## Domenica 26/01/2020 Modulo 4;

## Domenica 23/02/2020 modulo 5

### Il Jing, il Qi e lo Shen

#### 1. Concetto base del Jing

- 1.1. Metabolismo del Jing
- 1.2. La funzione del Jing

## **2. Concetto base del Qi**

- 2.1. La formazione del Qi
- 2.2. Il movimento e la trasformazione del Qi
- 2.3. La funzione del Qi
- 2.4. Classificazione del Qi
- 2.5. Lo Yuan Qi
- 2.6. Lo Zong Qi
- 2.7. Lo Ying Qi
- 2.8. Lo Wei Qi

## **3. Concetto base dello Shen**

- 3.1. La formazione dello Shen
- 3.2. La sorgente della trasformazione in Shen del Jing, del Qi, del sangue e del liquido Jin
- 3.3. Reazione del Jing e del Qi degli organi rispetto all'ambiente esterno
- 3.4. La funzione dello Shen
- 3.5. Rapporto tra il Qi e il sangue
- 3.6. Il Qi è il "generale" del sangue
- 3.7. Il sangue è la "madre" del Qi
- 3.8. Rapporto tra il Jing, il sangue, il Qi e lo Shen

## **Domenica 15/03/2020 Modulo 6**

### **Qi Gong di Shaolin**

1. I segreti del Qi Gong dello Shaolin
2. Le caratteristiche basilari del Qi Gong dello Shaolin
3. Quiete, purezza, permanenza e fermezza
4. Ricerca del dinamismo nella staticità
5. Velocità esplosiva
6. Regole per la concentrazione del Qi nel Qi Gong
7. Canzoncine per arrivare alla quiete
8. Canzoncine per accrescere il Qi
9. Canzoncine per concentrare il Qi nel Dantian
10. Canzoncine per la respirazione

## **Domenica 19/04/2020 Modulo 7**

### **La forma dello Yi Jin Jing**

1. Concetti base dello Yi Jin Jing
2. Funzione dello Yi Jin Jing

Domenica 17/05/2020 Modulo 8

Domenica 14/05/2020 Modulo 9

## I meridiani

### 1. Concetti della teoria dei meridiani

- 1.1. Concetti base dei meridiani
- 1.2. Formazione della teoria dei meridiani
- 1.3. Costruzione del sistema dei meridiani
- 1.4. I meridiani Jing
- 1.5. I meridiani Luo
- 1.6. Collegamenti

### 2. I dodici meridiani

- 2.1. I nomi dei dodici meridiani
- 2.2. Regole di andamento e di collegamento dei dodici meridiani
- 2.3. Regole di andamento dei dodici meridiani
- 2.4. Regole di collegamento dei dodici meridiani

### 3. Distribuzione dei dodici meridiani

- 3.1. Distribuzione sulla faccia
- 3.2. Distribuzione lungo gli arti
- 3.3. Distribuzione nel tronco
- 3.4. Corrispondenze dei dodici meridiani
- 3.5. Circolazione dei dodici meridiani
- 3.6. Individuazione dei punti

Domenica 05/07/2020 Modulo 10

Data da definire Moduli 11 - 12 - 13

## Funzionalità fisiologiche dei meridiani e loro applicazioni

1. Spiegazione e individuazione dei meridiani e dei punti usando la teoria dello Yin e dello Yang, i punti più spesso utilizzati
2. Il meridiano Yang dei polmoni sulla mano e i suoi punti
3. Il meridiano Yang dell'intestino crasso sulla mano e i suoi punti
4. Il meridiano Yang dello stomaco sul piede e i suoi punti
5. Il meridiano Yang della milza sul piede e i suoi punti
6. Il meridiano Yin del cuore sulla mano e i suoi punti
7. Il meridiano Yang dell'intestino tenue sulla mano e i suoi punti
8. Il meridiano Yang della vescica sul piede e i suoi punti
9. Il meridiano Yin dei reni sul piede e i suoi punti
10. Il meridiano Yin del pericardio sulla mano e i suoi punti
11. Il meridiano Yang del triplice riscaldatore sulla mano e i suoi punti
12. Il meridiano Yang della vescica biliare sul piede e i suoi punti
13. Il meridiano Yin del fegato sul piede e i suoi punti
14. Il meridiano Du Mai e i punti di incontro (con altri meridiani)
15. Il meridiano Ren Mai e i punti di incontro
16. Tuina, i punti che stanno fuori dal percorso dei meridiani più spesso utilizzati

## Data da definire Modulo 14

### La storia del Tuina in Cina e della digitopressione con un dito, secondo lo stile Shaolin

1. La teoria della funzione del Tuina
2. Digitopressione Shaolin con un pollice
3. La funzione e la teoria della didattica MTC per il Tuina
4. La funzione e la teoria della didattica secondo la medicina occidentale
5. Indicazioni e controindicazioni del Tuina
6. La tecnica e il concetto del Tuina
7. Richiesta del metodo del Tuina
8. Il metodo del Tuina, funzione e classificazione
9. Metodo pratico

## Data da definire Modulo 15

1. Tuina rilassante e la prevenzione su tutto il corpo
2. Tuina rilassante e la prevenzione parziale sul corpo
3. Teoria e pratica

## Data da definire Modulo 16

### Analisi speciale secondo il metodo Tuina

1. La testa e la faccia
2. La cervicale
3. La spalla e la schiena
4. La zona lombare
5. La zona sacrale
6. L'anca
7. Teoria e pratica

## Data da definire Modulo 17

1. Il petto
2. L'addome
3. Articolazione della spalla
4. Articolazione del gomito
5. Articolazione del polso
6. Articolazione del ginocchio
7. Articolazione della caviglia
8. Teoria e pratica

## Data da definire Modulo 18

### Traumatologia, come usare il metodo Tuina

1. Trauma Cervicale
2. Classificazione del trauma
3. Il metodo per curare
4. Pratica
5. Esercizi di Qi Gong che sono ad essa collegati
6. Il metodo esatto per mantenere la salute

## Data da definire Modulo 19

### Schiena

1. Trauma della schiena
2. Classificazione del trauma
3. Il metodo per curare
4. Pratica
5. Esercizi di Qi Gong che sono ad essa collegati
6. Il metodo esatto di mantenere la salute

## Data da definire Modulo 20

### Lombare

1. Trauma alla zona lombare
2. Classificazione del trauma
3. Il metodo di cura
4. Pratica
5. Esercizi di Qi Gong che sono ad essa collegati
6. Il metodo esatto per mantenere la salute

## Data da definire Modulo 21

### Anca

1. Trauma dell'anca
2. Classificazione del trauma
3. Il metodo di cura
4. Pratica
5. Esercizi di Qi Gong che sono ad essa collegati
6. Il metodo esatto per mantenere la salute

## Data da definire Modulo 22

### La spalla

1. Trauma della spalla
2. Classificazione del trauma
3. Il metodo di cura
4. Pratica
5. Esercizi di Qi Gong che sono ad essa collegati
6. Il metodo esatto per mantenere la salute

## Data da definire Modulo 23

### Articolazioni dei gomiti e delle ginocchia

1. Trauma delle articolazioni dei gomiti e delle ginocchia
2. Classificazione del trauma
3. Il metodo di cura
4. Pratica
5. Esercizi di Qi Gong che sono ad esse collegati
6. Il metodo esatto per mantenere la salute

## Data da definire Modulo 24

### Articolazioni del polso e della caviglia

1. Trauma delle articolazioni dei polsi e delle caviglie
2. Classificazione del trauma
3. Il metodo di cura
4. Pratica
5. Esercizi di Qi Gong che sono ad esse collegati
6. Il metodo esatto per mantenere la salute

## Data da definire Moduli 25 - 26 Medicina Interna (内科)

1. Patologia, condizione medica
2. Dolore allo stomaco
3. Gonfiore all'addome
4. Diabete
5. Ipertensione
6. Costipazione
7. Diarrea
8. Classificazione del 'problema'
9. Riequilibrare gli organi interni
10. Il metodo di cura
11. Pratica
12. Esercizi di Qi Gong che sono ad essa collegati
13. Il metodo esatto per mantenere la salute



## Data da definire Moduli 27 - 28

### La coppettazione

1. I Concetti e la funzione della coppettazione
2. La coppettazione per equilibrare
3. La coppettazione per la malattia
4. Evitare il pericolo
5. Coppettazione statica
6. Coppettazione dinamica
7. Pratica

## Data da definire Moduli 29 - 30

### La moxibustione

1. I Concetti e la funzione della moxa
2. Classificazione della moxa
3. Moxa per Rilassamento
4. Moxa per la malattia
5. Moxa per equilibrare il corpo e aprire i meridiani del corpo
6. Moxa statica
7. Moxa dinamica
8. Evitare i danni
9. Pratica
10. Pomeriggio esame di medicina teoria e pratica, esercizio di Yi Jin Jing e Ba Duan Jin
11. Consegna del diploma