



Centro Cultura Shaolin Italia

CORSO DI MTC QI GONG E MEDITAZIONE



COMO 2024/2025



少林寺
Shaolin Temple

A cura del Maestro e Monaco Shaolin Shi Yan Hui

Corso a cura del *Maestro Shi Yan Hui*

IL CORSO

Il corso, condotto dal *Maestro Shi Yan Hui*, monaco guerriero di 34^a generazione, ha lo scopo di insegnare come prevenire e curare gli squilibri del corpo e della mente. Attraverso l'insegnamento del **Qi Gong**, **Meditazione Chan (Zen)** la **Medicina Tradizionale Cinese**, il corso ha l'obiettivo di renderci consapevoli di come mantenerci in buona salute, come migliorarla e come prevenire le malattie più frequenti. La teoria sarà affiancata dalla pratica. Non ci sono vincoli di età per i praticanti, purché ci si attenga alle indicazioni del Maestro.

Il corso è così suddiviso:

Mattina: Teoria e pratica di Medicina Tradizionale Cinese e teoria di Qi Gong.

Pomeriggio: pratica di riequilibrio energetico con tecniche di Qi Gong, Tui Na, Moxibustione e coppettazione. BA DUAN JIN (Otto pezzi di broccato), "lavare il midollo" tramite i principi e movimenti che connettono l'esterno e l'interno del corpo.

SEDE	Opera Don Guanella, via T. Grossi, 18 Como (sala Paolo VI)
MODULI	20
1 MODULO	6 ORE DI APPRENDIMENTO
ORARIO	10-13 / 15-18
FREQUENZA	1 DOMENICA AL MESE
DURATA	2 ANNI

CORSO DI MTC QI GONG E MEDITAZIONE

A cura del Maestro e Monaco Shaolin Shi Yan Hui



DATE* **le date potranno eventualmente subire variazioni in itinere, nella distribuzione dei moduli didattici e/o nelle date e verranno prontamente comunicate, anche a mezzo delle moderne vie di comunicazione (videoconferenza, email o social) appositamente predisposte dal Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L. Tali variazioni saranno considerate accettate, come variante formale di programma, all'atto della loro comunicazione.*

1° ANNO	2024				NOVEMBRE	DICEMBRE
					24	22
2025	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	MAGGIO	GIUGNO	
	26	16	30	25	22	

COME ISCRIVERSI

Inviare copia del bonifico bancario alla e-mail info@culturashaolinitalia.it oltre al modulo di iscrizione scaricabile sul sito e a link sottostante.

COORDINATE BANCARIE

Cultura Shaolin S.r.l.

Banca Unicredit

IBAN: IT 94 J 02008 05316 000106486871

Scaricare dal sito il modulo di iscrizione al seguente indirizzo:

<https://www.culturashaolinitalia.it/area-download/>

Per maggiori info Shi Yan Hui +39.329.0460898 info@culturashaolinitalia.it

CERTIFICAZIONE

Il Maestro tiene molto alla certifica della qualità dell'insegnamento e per questo provvederà a conferire a fine anno la certificazione ufficiale del tempio di Shaolin rilasciato dal Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L. valido a tutti gli usi consentiti dalla legge. Il Maestro Shi Yan Hui, per quanti ne abbiano necessità e ne faranno esplicita richiesta, attiverà inoltre i processi necessari per l'ottenimento di ulteriore certificazione rilasciata da un ente di promozione sportiva. I tempi, il valore legale e il costo (che sarà a carico del richiedente) sono indipendenti dal Centro Cultura Shaolin Italia e saranno quelli vigenti al momento del completamento del corso.

COSTO DEL CORSO

È previsto un contributo di partecipazione al corso ogni anno pari a **1.385,00 euro** pagando in due rate:

- La prima rata **692,50 euro**, da versare entro il *15 novembre 2024*
- La seconda rata **692,50 euro**, da versare entro il *11 aprile 2025*

Oppure si può usufruire di uno sconto pagando in un'unica soluzione di **1.255,00 euro**, da versare entro il *15 novembre 2024*.

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 del Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.

In caso di annullamento dell'evento o di parte dello stesso, per motivi imputabili al Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L., non verrà fornito un rimborso in denaro, ma verrà comunicata la riprogrammazione dello stesso al più presto o verrà fornito un buono di valore equivalente da potersi spendere entro l'anno sociale in corso per il suddetto valore residuo corrispettivo nell'ambito delle attività del nostro centro.

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.culturashaolinitalia.it/termini-e-condizioni/>

DISCLAIMER: Ricordiamo che le teorie di cura, i metodi e le tecniche proposte nel corso, sono ai fini del mantenimento della salute e dell'equilibrio psicofisico e come ausilio per la prevenzione delle malattie. In nessun caso tali indicazioni costituiscono prescrizione medica o si sostituiscono alla visita con il proprio medico curante e non rimpiazzano eventuali terapie mediche, paramediche, psicologiche o psichiatriche in corso. Per quanto riguarda la cura di malattie pregresse, di nuovi sintomi, allergie o problemi di salute, consigliamo di contattare il proprio medico curante per una sua diagnosi e seguire le sue indicazioni relative alla terapia per la cura. Il Metodo Shaolin è un sistema per la salute legato alla vita corretta; per ciò che riguarda i metodi di cura in caso di malattia è necessario contattare il medico e seguire le sue indicazioni.

MODULO 1

Mattina

LA MTC E LA MEDICINA SHAOLIN

1. STORIA DELLA MTC E FILOSOFIA CHAN DEL TEMPIO SHAOLIN

- 1.1. Storia della Medicina Tradizionale Cinese (MTC)
- 1.2. Classificazione scientifica della MTC
 - 1.2.1. Classificazione per regione dell'antica Cina
 - 1.2.2. Classificazione per tipo di malattia
 - 1.2.3. Classificazione per tecnica terapeutica
 - 1.2.4. Classificazione per famiglia
 - 1.2.5. Classificazione per religione
- 1.3. L'appartenenza della MTC alla scienza naturale
- 1.4. Le caratteristiche scientifiche e sociali della MTC
- 1.5. L'influenza della filosofia antica nella MTC
- 1.6. La medicina Shaolin supera il linguaggio
- 1.7. La formazione e lo sviluppo nella storia, della cultura e del sistema teorico della MTC
- 1.8. Famosi medici dell'epoca antica
- 1.9. Rami del Buddhismo

2. STORIA DELLE ORIGINI DELLA FILOSOFIA CHAN DEL TEMPIO SHAOLIN

- 2.1. Formazione e sviluppo della cultura del CHAN-WU-YI
- 2.2. Monaci - allenamento Chan per raggiungere l'illuminazione
- 2.3. Funzione della cultura Shaolin per la salute psico-fisica nella società
- 2.4. Nascita e sviluppo della Medicina Shaolin
- 2.5. Corrispondenza tra sentimenti e organi nella MTC
- 2.6. Caratteristiche del Buddhismo simili a quelle della MTC
- 2.7. Le origini della cultura della Medicina Shaolin e sue caratteristiche

Pomeriggio

3. LE CARATTERISTICHE DEL QI GONG DI SHAOLIN

- 3.1. L'origine del Qigong
- 3.2. Lo sviluppo del Qigong di Shaolin
- 3.3. La funzione del Qigong di Shaolin
 - 3.3.1. La diagnosi
 - 3.3.2. La cura
 - 3.3.3. La riabilitazione
 - 3.3.4. La prevenzione
 - 3.3.5. Jin morbido e ossa al proprio posto, il Qi circola senza impedimenti
 - 3.3.6. L'armonia tra lo Yin e lo Yang raggiunta tramite l'eliminazione delle malattie del corpo e della mente

MODULO 2

Mattina

1. ELEMENTI ESSENZIALI DELL'ALLENAMENTO DI BASE DI QIGONG

- 1.1. Regolare lo Xing, la respirazione, la mente
- 1.2. Dao Yin
- 1.3. Le tre sezioni
- 1.4. Le quattro estremità
- 1.5. Le tre combinazioni esterne e le tre interne
- 1.6. Il metodo di regolazione San xing
- 1.7. Morbidezza, armoniosità, lentezza, agilità e continuità
- 1.8. Il nesso tra rilassamento e tensione e la compatibilità tra dinamismo e staticità
- 1.9. “L'unione tra lo Shen e lo Xing e il Qi che è al suo interno”
- 1.10. Regolare il corpo
- 1.11. Regolare la respirazione
- 1.12. Regolare il Cuore

Pomeriggio

2. CONCETTI E ALLENAMENTO DELLA MEDITAZIONE (CHAN)

- 2.1. I benefici della meditazione (Chan)
- 2.2. Metodo di allenamento della Meditazione

MODULO 3

Mattina

3. CORREZIONE DELL'ALLENAMENTO

- 3.1. Dettagli sulla correzione dell'allenamento
- 3.2. Stato preliminare della Meditazione Chan

Pomeriggio

4. LA MATERIA DEL JING, QI, SHEN

- 4.1. Il Jing
 - 4.1.1. Concetto base del Jing
 - 4.1.2. Il metabolismo del Jing del corpo umano
 - 4.1.3. Classificazione del Jing
 - 4.1.4. Il Jing forma il Sangue, il Qi e lo Shen
 - 4.1.5. Il ruolo del Jing per il corpo umano

MODULO 4

Mattina

4.2. IL QI

1. Il ruolo del Qi nell'universo
2. Comprensione del Qi nella MTC
3. Il concetto di base del Qi del corpo umano
4. La formazione del Qi del corpo umano
5. Il movimento e la trasformazione del Qi nel corpo umano
6. La funzione del Qi del corpo umano
7. La classificazione del Qi del corpo umano
8. La funzione del Qi di stimolare e coordinare
9. La funzione del Qi di riscaldare, rinfrescare e lubrificare
10. La funzione difensiva del Qi
11. Il Qi del corpo umano
12. Yuan Qi, Zong Qi, Ying Qi, Wei Qi
13. Il Qi perverso (Xie Qi)
14. L'importanza del Qi nel Kung Fu
15. L'importanza del Qi nel Qi Gong

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 5

Mattina

3. Lo Shen
 - 3.1. Concetto fondamentale dello Shen nell'antica Cina
 - 3.2. Il concetto base dello Shen
 - 3.3. Concetto fondamentale dello Shen nel campo della MTC
 - 3.4. La formazione dello Shen
 - 3.5. Il funzionamento dello Shen
 - 3.6. Risposta dell'essenza del Jing e del Qi nei visceri e organi all'ambiente
 - 3.7. Relazione tra Jing, Qi, Shen, del corpo umano
 - 3.8. L'importanza del Shen nel Qi Gong
 - 3.9. L'importanza del Shen nel Kung Fu

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 6

Mattina

1. LA MATERIA YIN E YANG

1.1. Concetti della materia Yin e Yang

- 1.1 I concetti di base Yin e Yang
- 2.1 Appartenenza Yin e Yang delle cose

1.2. Contenuti di base della materia Yin e Yang

- 1.2 Relazione di opposizione tra Yin e Yang
- 2.2 Relazione della radice di alternanza di Yin e Yang e l'uso di alternanza
- 3.2 Yin e Yang, relazione di reciproco contatto, induzione e reciproca conservazione
- 4.2 Relazione di trasformazione di Yin e Yang
- 5.2 Yin e Yang relazione di armonia ed equilibrio (negli opposti)

1.3. Applicazione della teoria Yin e Yang alla MTC

- 1.3. Applicazione nella spiegazione della struttura del corpo umano
- 1.3. Generalizzazione della funzionalità della fisiologia del corpo umano

Pomeriggio

- 1.4. Applicazione nella spiegazione dei cambiamenti fisiologici del corpo umano
- 1.5. Analisi degli attributi Yin e Yang della causa della malattia
- 1.6. Identificazione delle regole fondamentali dei cambiamenti patologici
- 1.7. Applicazione nella diagnosi delle malattie
- 1.8. Applicazione nella prevenzione delle malattie
 - 1.8.1. Guida alla salute
 - 1.8.2. Stabilire il principio di trattamento
- 1.9. Applicazione della materia Yin e Yang per il mantenimento della salute
- 1.10. Applicazione della materia Yin e Yang al Qi Gong
- 1.11. Applicazione della materia Yin e Yang al Kung Fu

MODULO 7

Mattina

1. CONCETTO DEI CINQUE ELEMENTI

- 1. Concetti base della materia dei cinque elementi
- 2. Contenuti di base dei cinque elementi
 - 2.1. Crescita e riduzione in modo reciproco dei cinque elementi

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 8

Mattina

1. APPLICAZIONE DELLA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI ALLA MTC

- 2.1. Spiegazione delle funzionalità dei cinque organi e dei loro reciproci rapporti
- 2.2. Spiegazione della reciproca influenza degli organi in caso di malattia
- 2.3. Guida alla diagnosi delle malattie
 - 2.3.1. Guida al trattamento delle malattie
- 2.4. Applicazione della materia dei cinque elementi al Qi Gong
- 2.5. Applicazione della materia dei cinque elementi al Kung Fu

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 9

Mattina

1. JING LUO (Sistema dei meridiani)

1.1. Il concetto della Materia Jing Luo

- 1.1.1. Il concetto di base della materia Jing Luo
- 1.1.2. La formazione dei meridiani
- 1.1.3. La composizione del sistema dei meridiani
- 1.1.4. Tabella sistema di Jing Luo

1.2. I12 Jing Mai (i 12 meridiani regolari)

- 1.2.1. Classificazione dei nomi dei dodici meridiani
- 1.2.2. Percorso e punti di incontro dei 12 Jing Mai
- 1.2.3. Le regole di distribuzione sulla testa
- 1.2.4. Le regole di distribuzione sul busto
- 1.2.5. Le regole di distribuzione sugli arti
- 1.2.6. Le relazioni Interno/Esterno dei 12 Jing Mai
- 1.2.7. Ordinazione di flusso dei 12 meridiani

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 10

Mattina

1. AREA DI CIRCOLAZIONE DEI 12 JING MAI (meridiani)

meridiano mano - tai yin - polmone e mano - yang ming - intestino crasso

Caratteristiche

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scoprire i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Curare le malattie principali

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 11

Mattina

piede - yang ming - meridiano dello stomaco e meridiano piede - tai yin - milza

Caratteristiche

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scoprire i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Curare le malattie principali

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 12

Mattina

meridiano mano - shao yin - cuore e meridiano mano - tai yang - intestino tenue

Caratteristiche

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scoprire i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Curare le malattie principali

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 13

Mattina

meridiano piede - taiyang - vescica e meridiano piede - shaoyin - reni

Caratteristiche

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scoprire i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Curare le malattie principali

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 14

Mattina

meridiano mano - jueyin - pericardio e meridiano mano - shaoyang - triplice riscaldatore

Caratteristiche

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scoprire i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Curare le malattie principali

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 15

Mattina

meridiano piede - shaoyang - vescica biliare e meridiano piede - jueyin - fegato

Caratteristiche

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scoprire i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Curare le malattie principali

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 16

Mattina

1. I MERIDIANI STRAORDINARI

meridiano dumai e meridiano renmai

Caratteristiche

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scoprire i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Curare le malattie principali

Pomeriggio

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

MODULO 17

Mattina

1. MASSAGGIO CINESE (TUINA)

1.1. TUINA

- 1.2.1. L'origine e la formazione del Tuina
- 1.2.2. Tuina terapeutico
- 1.2.3. Principio del trattamento Tuina
- 1.2.4. Metodo di diagnosi Tuina in pratica clinica
- 1.2.5. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin la digitopressione con due dita

1.1. ESERCIZIO MANUALE METODO

Metodo e tecnica di Tuina (pratica)

Pomeriggio

- 1.3. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 1.4. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin, il Tuina la digitopressione con due dita (pratica)
- 1.5. Il corpo (pratica)
- 1.6. Analisi (pratica)
- 1.7. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

MODULO 18

Mattina

1. METODO E TECNICA DI TUINA (PRATICA)

- 2.1. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 2.2. Yi Zhi Chan Diaxue di Shaolin la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.3. Il corpo (pratica)
- 2.4. Analisi
- 2.5. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

Pomeriggio

- 2.6. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 2.7. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin, il Tuina la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.8. Il corpo (pratica)
- 2.9. Analisi (pratica)
- 2.10. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

MODULO 19

Mattina

1. LA MATERIA DELLA COPPETTAZIONE

- 1.1. La coppettazione, i principi e la sua funzione
- 1.2. Pratica terapeutica della coppettazione e prevenzione delle malattie
- 1.3. A chi può essere praticata la coppettazione
- 1.4. Tecnica di coppettazione statica e dinamica
- 1.5. Prendere nota delle cose
- 1.6. Pratica

Pomeriggio

Pratica

MODULO 20

Mattina

1. LA MATERIA DELLA MOXA

- 1.1. Lo sviluppo e la formazione della moxa
- 1.2. I principi della Moxa e la sua funzione
- 1.3. Prodotti realizzati oggi con la Moxa
- 1.4. Cura e prevenzione delle malattie
- 1.5. Metodo per usare la moxa
- 1.6. Prendere nota delle cose
- 1.7. Pratica

Pomeriggio

- 1.8. Pratica
- 1.9. Esame di MTC
- 1.10. Consegna attestato



少林寺

Shaolin Temple