

Taoyinitalia
Associazione per lo studio e la pratica
delle Arti Classiche del Tao
presenta

Formazione di Dao Yin Qi Gong *Ginnastica energetica cinese*

IL PERCORSO FORMATIVO

La formazione si sviluppa in un **biennio di base**, aperto a tutti nel quale saranno studiate approfonditamente le tecniche più strettamente legate al Daoyin Qigong della Scuola Sanyiquan diretta dal M.° Georges Charles.

Il programma si articola in seminari di uno o due giornate, che si svolgeranno principalmente presso il Centro Natura in via degli Albari, 6 a Bologna; nei mesi estivi si terranno due seminari residenziali in collina.

I seminari stagionali verranno proposti sia il primo sia il secondo anno, quindi ogni iscritto potrà scegliere quando partecipare. Questi seminari sono aperti ad altri praticanti.

I seminari della sequenza classica sono riservati ai partecipanti alla Formazione, fatta eccezione per qualche eventuale “uditore”.

È previsto inoltre un **terzo anno di specializzazione** per coloro che desiderano diventare Istruttori Taoyinitalia ed un ulteriore percorso integrativo parallelo con il M° Georges Charles per il conseguimento del titolo di Insegnante San Yi Quan.

Sabato 4 febbraio, in occasione del primo seminario della formazione, è possibile partecipare, nella mattinata, alla presentazione ed alla lezione pratica.

BIENNIO DI BASE

PROGRAMMA SINTETICO

Sequenza classica - 104 ore

- Yi Yin Fa e Kai Men Shi - 32 ore
- Tao Yin Fa - 34 ore
- Tai Su Qi Gong e Xing Yi Quan - 18 ore
- Ripassi generali - 8 ore
- Qi Gong e bastoni - 6 ore
- Qi Gong e simboli - 6 ore

Seminari a tema - 42 ore

- Ciclo di seminari stagionali: Cinque Elementi e organi interni - 30 ore
- Qi Gong schiena-articolazioni 6 ore
- Qi Gong per la donna 6 ore

CALENDARIO

I seminari stagionali sui Cinque Elementi verranno proposti sia il primo sia il secondo anno, quindi ogni iscritto potrà scegliere quando partecipare. Questi seminari sono aperti ad altri praticanti (se restano posti).

I seminari "classici" sono riservati ai partecipanti alla Formazione, fatta eccezione per qualche eventuale "uditore".

Tutti i seminari si terranno dalle ore 10 alle ore 13 e dalle ore 15 alle ore 18.

I seminari sottolineati si svolgeranno una sola volta nel corso dei due anni, mentre gli altri si ripeteranno ogni anno.

1° ANNO

- Sabato 4 febbraio 2012, al Centro Natura (Bo): **Yiyinfa** (6 ore)
- Domenica **5 febbraio 2012**, al Centro Natura (Bo): stagionale **Terra** (6 ore).
- Domenica **18 marzo 2012**, al Centro Natura (Bo): stagionale **Legno** (6 ore).
- Venerdì 25, Sabato 26 domenica 27 maggio 2012, residenziale in collina (Santa Sofia – FC): **Kaimenshi e Yiyinfa** (12 ore) + bastoni (2 ore) + **Teoria Qigong** (2 ore).
- Domenica **17 giugno 2012**, in collina: stagionale **Fuoco** (6 ore).
- Sabato 29 e domenica 30 Settembre 2012, al Centro Natura (Bo): **Kaimenshi e Yiyinfa** (12 ore)
- Sabato **27 Ottobre 2012**, al Centro Natura (Bo): stagionale **Metallo** (6 ore).
- Sabato 24 e domenica 25 Novembre 2012, al Centro Natura (Bo): **Taoyinfa** (6 ore) + **Taisuqigong/Xingyi** (6 ore).
- **Dicembre 2012**, al Centro Natura (Bo): Qi Gong **Schiena e articolazioni** (6 ore)

- **Dicembre 2012**, al Centro Natura (Bo): stagionale **Acqua** (6 ore).

2° ANNO

- **Gennaio 2013**, al Centro Natura (Bo): stagionale **Terra** (6 ore).
- **Febbraio 2013**, al Centro Natura (Bo): **Taoyinfa** (6 ore) + **Taisuqigong/Xingyi** (6 ore).
- **Marzo 2013**, al Centro Natura (Bo): Qi Gong e **Donna** (6 ore).
- **Marzo 2013**, al Centro Natura (Bo): stagionale **Legno** (6 ore).
- **Aprile 2013**, al Centro Natura (Bo): **Tao Yin Fa** (12 ore).
- Da giovedì ... a domenica ... **giugno 2013**, seminario residenziale in collina di 4 giorni collina (Santa Sofia – FC): **Teoria Qigong e Simboli** (4 ore) + **Ripasso Yiyinfa + Bastoni** (4 ore) + **Taisuqigong/Xingyii** (6 ore) + **Taoyinfa** (10 ore).
- **Giugno 2013**, in collina: stagionale **Fuoco** (6 ore).
- **Ottobre 2013**, al Centro Natura (Bo): **ripasso generale** (6 ore).
- **Dicembre 2013**, al Centro Natura (Bo): stagionale **Acqua** (6 ore).

COSTI BIENNIO

1.600 euro per un totale di 146 ore

Costo comprensivo di tessere associative Taoyinitalia e di materiale didattico. Sono escluse le spese di vitto e alloggio dei seminari residenziali e le eventuali lezioni private con insegnanti della formazione (*Vedi riconoscimenti**) nonché i seminari con Georges Charles che restano facoltativi (*vedi introduzione*)

Pagamenti

- 150 euro all'iscrizione.
- 450 euro a febbraio 2012
- 500 euro a settembre 2012
- 500 euro a febbraio 2013

Sconti e crediti formativi

- **Sconto di 50 euro per chi si iscrive entro il 20 gennaio 2012**
- Per chi ha già frequentato un ciclo di seminari stagionali o almeno due corsi trimestrali settimanali sugli organi con Marco Mazzarri, oppure per chi ha seguito almeno 8 mesi di corsi settimanali di Qi Gong e organi con Cristina Bergamini (8 mesi): sconto di 180 euro se non partecipa nuovamente, ridotto ad 80 euro se vuole garantirsi la partecipazione.
- Per chi ha già frequentato i seminari di Qi Gong e schiena-articolazioni e/o Qi Gong per la donna base o Qi Gong e bastoni (un corso annuale completo), sconto di 40 euro ognuno se non partecipa, ridotto a 20 euro cadauno se intende partecipare.

3° ANNO – MODULO ISTRUTTORI

Programma Sintetico

- Ripassi guidati Yiyinfa, Kaimenshi, Daoyinfa e Taisuqigong
- Approfondimenti Taoyinfa
- Tecniche complementari (Baduanjin, Yijinjing...)
- Prove di insegnamento assistite
- Tecniche e strategie di insegnamento (come impostare un corso, sequenze di sintesi...)
- Approfondimento Cinque Elementi e organi interni
- Approfondimento alla simbologia e ai testi classici

Date

- **Novembre** 2013 (2 giorni – Bologna)
- **Febbraio-marzo** 2014 (2 giorni – Bologna)
- **Giugno** 2014 (3 giorni – Bologna o residenziale)
- **Settembre/ottobre** 2014 **esame finale** (Bologna)

Costi

650 euro per un totale di 48 ore (più esame)

Costo comprensivo di tessera associativa Taoyinitalia e di materiale didattico.
Sono escluse le eventuali lezioni private con insegnanti della formazione (*Vedi riconoscimenti**) e i seminari con Georges Charles (*vedi introduzione*)

Pagamenti

- 150 euro all'iscrizione (entro ottobre 2013)
- 500 euro a novembre 2013

RICONOSCIMENTI

Attestato di Frequenza finale per coloro che intendono frequentare la formazione e non hanno intenzione di diventare Istruttori. In questo caso non vi è nessun obbligo di verifica, ma resta la frequenza obbligatoria dell'80% delle lezioni previste nel biennio.

Per l'abilitazione al grado d'**Istruttore**, riconosciuto da un Diploma **TaoYinItalia** occorre:

- Fare esplicita richiesta entro il secondo anno di corso di voler diventare Istruttore e nominare un Tutor scelto fra uno degli Insegnanti della formazione.
- Aver frequentato il 90% dei seminari proposti nel biennio **Coloro i quali non raggiungono tale frequenza, potranno recuperare attraverso lezioni private a pagamento con gli Insegnanti della formazione.*
- Praticare regolarmente Dao Yin Qi Gong. Oltre alla pratica personale è richiesto di partecipare ad un corso settimanale. **Per chi fosse impossibilitato per motivi di distanza, sono previste almeno due lezioni private annuali a pagamento, da concordare con il proprio Tutor.*
- Frequentare almeno il 90% dei seminari proposti al terzo anno.
- Superare una verifica di valutazione teorico-pratica alla presenza degli Insegnanti della Scuola.

Per l'abilitazione al titolo di **Insegnante San Yi Quan**, è necessario:

- Aver conseguito il titolo di Istruttore.
- Aver frequentato seminari con il M° Georges Charles in Italia o altrove per un minimo di 80 ore.
- Presentare richiesta di ottenere l'abilitazione al proprio Tutor (un Insegnante San Yi Quan a sua scelta) che, previo approvazione degli altri Insegnanti, la proporrà al M° Georges Charles. Dopo di ciò occorre attendere circa un anno, durante il quale l'Istruttore dovrà incontrare il proprio Tutor per almeno due volte, a proprie spese, preferibilmente mentre conduce una lezione o un seminario.

GLI INSEGNANTI

YVES KIEFFER

Lussemburghese, vive ad Arona dal 1981. Nel 1987 conosce Georges Charles e lo segue da allora. Della Scuola San Yi Quan studia e pratica Daoyinfa e Xingyiquan.

MARCO MAZZARRI

Fisioterapista e insegnante di Qi Gong, Shiatsu e Massaggio Globale. Conosce le tecniche di Dao Yin nel 1988 ed è Insegnante della Scuola San Yi Quan diretta dal M° Georges Charles. Studia e pratica vari stili di Qi Gong. Insegna presso la Scuola Tao ed altre scuole di formazione. È direttore della formazione di Daoyin Qigong e presidente dell'Associazione Taoyinitalia. Svolge il suo lavoro nell'ambito della prevenzione, dell'educazione al benessere e della ricerca personale ed è particolarmente interessato alla medicina energetica cinese, della quale approfondisce gli studi con vari insegnanti, tra i quali Elisabeth Rochat De La Vallée dell'Istituto Ricci di Parigi. È autore del libro "Massoterapia" e dei Videocorsi di Qi Gong 1 e 2, di Shiatsu, di Massoterapia e del Videocorso di "Qi Gong dinamico".

CRISTINA BERGAMINI

Pratica e insegna Qigong, Shiatsu e Tui Na. Ha praticato per otto anni arti marziali esterne (karate), successivamente ha approfondito il Qigong e le arti marziali interne come il Taiji Quan lo Xing Yi e l'Yi Quan, si è diplomata nel 1994 come insegnante presso la scuola San Yi Quan del Maestro Georges Charles, ha frequentato il Master in Qigong della scuola Ling Gui del Maestro Liu Dong, Recentemente ha ultimato la formazione triennale di Tuina e Medicina Cinese presso la Scuola di Agopuntura Tradizionale città di Firenze. Nell'arco del percorso di studi ha integrato la sua formazione con esperienze di psicoterapia a mediazione corporea, meditazione, riequilibrio craniosacrale. È fondatrice del centro di discipline orientali 'La Tigre Bianca'. Conduce gruppi per donne in menopausa per il Comune di Modena.

PAOLO RACCAGNI

Diplomato all'Institut des Arts Martiaux Chinois Traditionnels di Parigi, fa parte della Convention des Arts Classiques du Tao come membro insegnante. Pratica ed insegna Daoyin Qigong, spada e bastone, secondo gli insegnamenti della Scuola San Yi Quan, diretta dal M° Georges Charles. Ha seguito gli insegnamenti dell'Istituto Matteo Ricci di Bologna in Fisiocinesiologia Cinese, Tui Na e Qi Gong Medico. Continua la sua formazione con vari insegnanti tra cui il Maestro Zu Yao Wu e la dott.ssa Ma Xu Zhou.

GIOVANNI GENNARI

Insegna Shiatsu presso la Scuola di Shiatsu Integrabile, da lui fondata nel 1993. Comincia a praticare Qi Gong nel 1989. Dopo alcune esperienze con maestri cinesi, tra cui Li Xiao Ming, incontra il M° Georges Charles che diventa, ed è tuttora, il suo

principale maestro di riferimento. Negli ultimi anni ha iniziato un percorso di Qigong interno (Nei Gong).

LA PRATICA DELLE ARTI CLASSICHE DEL TAO

Le **Arti Classiche del Tao** possono essere definite come la pratica universale di una conoscenza che si riferisce a regole antiche e provate le quali contribuiscono alla realizzazione dell'individuo e della società, nel rispetto degli altri e della natura.

L'integrazione delle basi filosofiche taoiste nelle pratiche ginniche del Dao Yin, hanno permesso a molti metodi di svilupparsi all'interno di differenti scuole. Il metodo che noi presentiamo nasce nel XII° secolo ed è derivato dalla scuola taoista Ling Bao (Gioiello Scarlato o Meraviglioso), conosciuto con il nome di Ling Bao Ming Xiao Dan Pai Qi Gong (Qi Gong della Piccola Realizzazione della Scuola del Gioiello Scarlato).

Il Dao Yin Fa è una disciplina completa autosufficiente. Tuttavia le qualità che si sviluppano nella sua pratica ne fanno una valida tecnica preparatoria alle arti marziali, e un utile sostegno per i praticanti di tecniche psicofisiche come Shiatsu, Tuina, Osteopatia, ecc. È anche un utile training per chi pratica danza, sport o teatro. “Nutrire la Via” e “Conservare il Principio Vitale”, è ciò che insegnano i testi classici cinesi. Proprio su questi testi il Dao Yin Fa, antica Arte taoista di salute, basa le sue tecniche di lavoro energetico, il Qi Gong.

Attraverso posture, movimenti precisi e fluidi, collegati alla naturale respirazione e da questi generata, possiamo immergerci in sensazioni grossolane e sottili. Ciò ci porta ad attingere alla sorgente della nostra energia vitale ed a diventare maggiormente coscienti e fiduciosi delle nostre risorse.

KAI MEN SHI – *primo anno*

“Aprire le porte della pratica”. È una sequenza di sintesi, ove troviamo alcuni esercizi tratti dallo YiYinFa ed altri estratti dal TaoYinFa (le due grandi parti in cui si dividono le forme classiche di Qi Gong trasmesse dalla Scuola San Yi Quan, diretta dal M.° Georges Charles). L'elaborazione di questa sequenza è nata dalla collaborazione diretta degli insegnanti italiani con il M.° Charles.

YI YIN FA – *primo anno*

Introduce alla pratica delle tecniche descritte in seguito. Lo Yi Yin Fa propone al praticante un insieme di movimenti di decontrazione attiva (Yang) e di rilassamento passivo (Yin). Sono serie di movimenti molto semplici che consistono nel salire e scendere, nell'aprire e chiudere, nello stendere e piegare. Questa fase permette al praticante di prendere coscienza della circolazione dell'energia (Qi) e della sinergia tra movimento e respirazione. Questa tecnica consente di lavorare sull'insieme del corpo facilitando la circolazione dell'energia all'interno dei dodici meridiani principali. Lo scopo è di “calmare il cuore e lo spirito” al fine di accedere ad uno stato di vacuità e di disponibilità.

La sequenza è suddivisa in tre grandi parti: Cielo, Terra e Uomo e si svolge tutta in piedi.

DAO YIN FA QI GONG – *secondo anno*

Segue il lavoro dello Yi Yin Fa. Dao Yin Fa Qi Gong significa “Lavoro energetico che permette la nutrizione del principio vitale”. Fin dalla sua origine, quest'arte millenaria, chiamata anche Yoga Cinese o Ginnastica Cinese, ha lo scopo di “rinforzare il corpo, sviluppare i sensi e risvegliare lo spirito”. La pratica di quest'arte dona piacere e gioia di vivere. Questa tecnica classica comprende sia automassaggi che mobilizzazioni. Il Dao Yin Fa Qi Gong non è una semplice ginnastica esterna ma un metodo globale che considera

l'uomo come un'unità energetica, che permette di mantenere la salute nel movimento dell'Energia, verso il Risveglio, l'Apertura e l'Attività. La pratica e soprattutto il suo studio, è principalmente basata sulla ripetizione... l'insegnante dà lo stimolo ma... il risultato appartiene al praticante. Comprende esercizi in piedi, seduti e coricati.

TAI SU QI GONG – *secondo anno*

Questa sequenza, propria della scuola Taoista Ling Pao Ming, è l'espressione vissuta e pratica dei capitoli I° e III° del “Vero classico del Vuoto Perfetto” di LieZi, “La Genesi dei Mondi” o “Genesi e Trasformazione”. Insegnato ai non taoisti dagli Adepti del Tao (Daoshi), permette di comprendere e di sentire dopo averlo vissuto, l'insegnamento di un testo classico della filosofia del Tao. Traducibile come “Lavoro energetico del Grande Flusso”, esso è anche all'origine della pratica dello Xing Yi Quan di forma “naturale” (Ziran o Tseujian) iniziato da Guo Yunshen (vedi sotto).

XING YI QUAN – *secondo anno*

Lo Xing Yi Quan si prefigge di "rinforzare l'Interno" (accrescere il potenziale d'energia vitale e conservare la salute), "proteggendo l'Esterno" (essere capace di difendersi in caso d'aggressione utilizzando le forme dell'Arte Marziale). In queste tecniche, il corpo (Xing) guidato dal pensiero (Yi), ed attraverso l'azione del pugno (Quan), riproduce il movimento dell'Energia Interna (Qi). La base dell'insegnamento della Scuola si ritrova nei cinque movimenti essenziali eseguiti in rapporto ai cinque elementi dell'energetica classica cinese (Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo), ed attraverso i tre livelli essenziali (Terra Uomo e Cielo). La pratica di queste tecniche prevede il lavoro a "solo" e con un partner.

YI JIN JING XI SUI JING – *terzo anno*

Purificare muscoli e tendini e rigenerare midolli

Tecniche originariamente create per equilibrare le meditazioni: Bodhidharma, stabilitosi nel 520 d.C. nel Monastero della Piccola Foresta Shaolinshi, portò il Buddismo in Cina e coltivò a lungo le pratiche di meditazione seduta (Dhyana in sanscrito, Chan in cinese, Zen in giapponese)... si dice che dopo una meditazione di anni, fosse paralizzato e non riuscisse più a camminare e che lo abbia fatto grazie a queste tecniche, che ha poi trasmesso ai monaci. Si parla perciò di Qi Gong buddista, che è maggiormente legato alle arti marziali e di discendenza Shaolin: la forma descritta di seguito riguarda la versione del Nan Shaolin della Scuola Hung Gar, trasmessaci dal M.° Georges Charles che l'ha appresa a sua volta dal M.° Yuen Yik Kai.

BA DUAN JIN – *terzo anno*

Otto Pezzi di Broccato

Gli "Otto Broccati di seta" (Ba Duan Jin) o, più precisamente, "Otto Pezzi di Broccato" rappresentano un grande classico del "Qigong" di mantenimento della salute. All'interno delle innumerevoli tecniche di Qigong studiate e praticate in Cina, gli “Otto Broccati” sono tra quelle più comunemente insegnate anche in occidente.

Si dice che questi esercizi siano stati ideati dal generale Yao Fei personaggio storico di grande fama vissuto nell'XI° secolo, vincitore degli invasori mancesi e vittima di gelosie e congiure politiche; studiando le tecniche militari, egli giunse alla convinzione che per rendere il corpo rispondente ad ogni esercizio fisico, fosse necessario insegnare preliminarmente ai soldati una tecnica morbida di "stile interno". Nel corso dei secoli questi esercizi, sono stati raffinati e adattati non più alle necessità di combattimento presenti ai tempi del generale Yao Fei, bensì a quelle delle tradizionali tecniche ginniche taoiste per la salute del corpo e dello spirito. Negli esercizi si usa molto la posizione del cavaliere (“Ma

Bu”). Per questo motivo il “Ba Duan Jin” al Nord venne anche chiamato “Wu Ba Duan” (lett.: “Gli otto broccati del soldato”).

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

051 6708239

348 8231924

e mail: info@orienteinmovimento.it

www.taoyinitalia.it

www.orienteinmovimento.it