



## ***Zang Qi Fa Shi Gong***

### **Il metodo**

Pr ZHU Miansheng

Il metodo *Zang Qi Fa Shi Gong* è stato creato nel 1995 per rispondere a una domanda posta da medici francesi e da persone interessate alla medicina e alla cultura della Cina. La domanda è la seguente: "Qual è la concezione del corpo umano nella medicina cinese?" Tale concezione è in effetti alla base della pratica di tutta la medicina cinese e ha anche un legame stretto con il concetto di salute in Cina.

Lo *Zang Qi Fa Shi Gong* non è una risposta teorica a questa domanda, ma una risposta pratica, con lo scopo di fare prendere concretamente coscienza del corpo così come è concepito nella tradizione cinese.

Il nome del metodo proviene dal titolo del capitolo 22 dello *Huang di nei Jing* (Classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo): "Studio dell'energia qi degli organi, in collegamento con le stagioni", capitolo che presenta essenzialmente la teoria dell'uomo in relazione ai cambiamenti del tempo e dello spazio.

Dopo quindici anni di lavoro e d'insegnamento di questo metodo, alla facoltà Léonard de Vinci Paris XIII, e in seno all'associazione Ars Asiatica, e ora al Centro culturale cinese di Parigi e in numerosi Istituti Confucio, proponiamo in Italia un programma di studio di questo metodo, strutturato su tre anni.

Il programma comprende un totale di nove moduli.

Ogni anno si svolgeranno due seminari di due giorni (due moduli) e un seminario di tre giorni per il perfezionamento e per certificare le conoscenze attraverso un esame che comprenderà l'80% di pratica e il 20% di teoria.

Dopo il ciclo di tre anni (sei moduli più tre di verifica) e dopo verifica delle conoscenze acquisite, sarà possibile certificare un livello superiore di studio del metodo *Zang Qi Fa Shi Gong*, che comprende il 60% di pratica e il 40% di teoria.

Questo programma sarà svolto sotto la direzione della Dottoressa Zhu Miansheng con Jean Christophe Terol, suo assistente come insegnante nella pratica.

## **PROGRAMMA DELLA FORMAZIONE TRIENNALE 2018 - 2021**

Sei Moduli e tre seminari di verifica

Sede: Hotel Petrarca - Montegrotto Terme (Padova)

Insegnanti : Dottoressa Zhu Miansheng e Jean-Christophe Terol

Il primo modulo avrà luogo in data 30 novembre – 2 dicembre 2018

Le altre date verranno comunicate in seguito

### **Modulo A : *I quattro Pilastrini di Zang Qi Fa Shi Gong***

- Presentazione del programma triennale
- Le basi della meditazione in piedi
- La respirazione tallonare taoista Cong Qi Fa
- Il metodo di concentrazione e lo sguardo interiore
- Automassaggio per liberare i meridiani
- Il tragitto e il circuito dei 12 Meridiani Principali
- La Camminata per cogliere l'energia
- Esercizio: Il ciclo dell'anno si svolge armoniosamente (4 movimenti)
- Domande e chiarimenti

### **Modulo B : *Zang Qi Fa Shi Gong per la Primavera***

- Meditazione per la primavera
- Automassaggio per la primavera
- Camminata libera della primavera
- I sei movimenti del Drago Verde
- Domande e chiarimenti

Modulo Verifica 1 : "Quattro Pilastrini " e "Primavera"

### **Modulo C : *Zang Qi Fa Shi Gong per l'Estate***

- Meditazione per l'estate
- Automassaggio per l'estate
- Camminata della gioia estiva
- I sei movimenti dell'Uccello Rosso
- Domande e chiarimenti

### **Modulo D : *Zang Qi Fa Shi Gong per la Stagione di mezzo***

- Meditazione per la stagione di mezzo
- Automassaggio per la stagione di mezzo
- Camminata del cerchio per la stagione di mezzo
- I sei movimenti della Fenice d'Oro
- Domande e chiarimenti

- Modulo Verifica 2 : "Estate" e "Stagione di Mezzo"

Modulo E : ***Zang Qi Fa Shi Gong per l'Autunno***

- Meditazione per l'autunno
- Automassaggio per l'autunno
- Camminata di purificazione per l'autunno
- I sei movimenti della Tigre Bianca
- Domande e chiarimenti

Modulo F : ***Zang Qi Fa Shi Gong per l'Inverno***

- Meditazione per l'inverno
- Automassaggio per l'inverno
- Camminata di riposo per l'inverno
- I sei movimenti della Tartaruga Nera
- Domande e chiarimenti

Modulo Verifica 3 : "Autunno" e "Inverno"  
Esame finale e diplomi