

## (International Academy of Chinese Martial Arts)

### PROGRAMMI DI STUDIO SPECIFICI AL QI GONG

TECNICA	DESCRIZIONE	INDICAZIONE	SPECIFICITÀ
An Mo Tui Na	massaggio ed automassaggio Tui Na	Specifico per acquisire i fondamenti dell'anatomia secondo la MTC	Studio dei meridiani e della MTC
Qigong Tui Na	Massaggio energetico	Per il mantenimento della forma e la salute fisica e veicolare l'energia	Per l'utilizzo terapeutico
Luo Han Qigong	Qigong dell'Harat	Per rinvigorire e potenziare articolazioni e sistema ormonale	Studio della respirazione in apnea geometrica
Tui Na Qigong	Automassaggio energetico del Qigong	Tecniche di rinvigorimento dell'energia primaria dei meridiani	Per migliorare l'energia bassa (postmalattia)
Shi Sui Jing Qigong	Qigong per il lavaggio del midollo osseo	Sciolttezza tendineo articolare e, sviluppo del Dan Tien inferiore	Specifico per fegato e reni
Yue Liang Qigong	Qigong della luna piena	Potenziamento della sessualità, problemi di insonnia e stati depressivi	Renii e vescica
Taojia Hua Shan Qigong	Qigong dei tre Dan Tien	Per migliorare l'energia nei tre centri psicosomatici	Vaso concezione e governatore (s endocrino)
Long Mien Qigong	Qigong della porta del dragone	Specifico per lo sviluppo dell'energia curativa	Renii e circolazione primaria
Yi Qin Jing Qigong	Qigong per l'allungamento di tendini e legamenti	Elasticità e potenza	Fegato stomaco e milza Energia del sistema circolatorio
Ba Tuan Jing Qigong	Qigong degli otto pezzi di broccato	Flessibilità articolare e veicolare l'energia nella grande circolazione	Regolare l'energia nel Ren Mai e Du Mai
Taiji Qigong	Qigong del principio supremo	Sviluppo dell'energia esplosiva "fa jing" delle arti marziali	Potenziamento della forza interna Nei jing
Dayan Qigong	Qigong dell'oca selvaggia	Metodo Taoista per lo sviluppo dell'energia della longevità	Tre energie
Zhuang Zhong Qigong (Yi Chuan)	Qigong delle posture (boxe della mente)	Specifico per chi esige potenza ed energia nelle applicazioni marziali	Dan tien jing, shen jing e yi jing
Wu Dang Qigong	Qigong del tempio Wu Dang	Riconoscere e sviluppare i processi energetici ed il loro utilizzo	Tre energie
Shaolin Qigong	Qigong del tempio Shaolin	Fra la meditazione "chan" ed il potenziamento tendineo articolare	Tre circolazioni
Chan Shi Qigong	Qigong Buddista	Meditazione trascendentale	Spirito energetico
Wu Shing / Wu Qin Shi Qigong	Qigong dei cinque elementi, cinque animali e cinque suoni	Fra ginnastica ed igiene corporale; comprensione della filosofia dei cinque elementi e sua applicazione	Cinque organi e cinque visceri
Shi Er Chuan Qigong	Qi Gong delle dodici posture	Potenza ed equilibrio delle tre sfere d'equilibrio psichico	Equilibrio di mente e corpo
Dan Tien Qigong	Qigong del Dan Tien	Sviluppare l'energia del centro	Circolazione primaria
Siao Da Zhou Tien Qigong	Qigong del piccolo e grande circuito celeste	Meditazione tibetana (maayana)	Sistema nervoso e sistema endocrino
San Bao Qigong	Qigong dei tre tesori	Riconoscere l'energia nei suoi aspetti psicosomatici	Sistema ormonale
Nei Dan Qigong	Lavoro interno del Qigong	Tecniche posturali per il giusto riallineamento degli equilibri del corpo	Tendini (fegato); articolazioni (rene); muscoli (polmoni)
Qin Zhung Cao Qigong	Qigong della campana dorata	Pratica specifica per sviluppare la forza vitale	Tre energie
Tie Bu Shan Qigong	Qigong della camicia di ferro	Tecnica per il rinvigorimento della forza vitale	Tre energie
Yi Liao Qigong	Qigong Medico	Speciale per la terapia sui meridiani	14 meridiani

