



3° volume: La forma dell'acqua

“La via naturale del Qigong”

L'IDEA

Presentazione della via naturale del Qigong

Il presente volume è specificatamente dedicato al Qigong fondamentale, dove fondamentale è da intendersi come principale disciplina per la comprensione dello strumento “corpo”.

Le discipline interne per eccellenza si avvalgono del corpo per esperire, attraverso le sensazioni prodotte dal corpo stesso, la sensorialità. Un soggetto astratto che implica un approfondito lavoro di trasformazione dei sensi e del loro linguaggio. Il corpo di cui ci si deve dotare nelle discipline interne è un corpo-mente spirito che integra appunto, sensorialità, visione della realtà oggettiva e consapevolezza.

Tre qualità esperienziali che sostenute dal fattore “tempo”, danno luogo ad un processo trasformativo ed evolutivo senza limiti. Così come è per lo “yoga”, anche il Qigong, che ne è la codificazione cinese, integra vari ambiti pratici, come la pratica del Doyin (gli esercizi di respirazione, di distensione strutturale ed energetica, le tecniche meditative), oltre a gli esercizi dinamici “tong gong” e statici “zhang zhuang”. Gli uni per la comprensione del movimento energetico, o vitale; gli altri per la comprensione dell'evoluzione delle sensazioni.

Il significato della pratica del Qigong si può tradurre come “nutrire la vita con esperienza”. In quanto a ciò esso tratta la materia dei soffi ambientali, naturali e cosmici, con i quali dobbiamo relazionarci per vivere in armonia col tutto. Ciò, pertanto, richiede presenza oggettiva all'intendere dell'esistenza. I metodi col quale la pratica di questa disciplina ci può dotare di tale esperienza sono integrati nel Qigong dinamico e statico; ed attraverso il corpo, che diviene strumento passivo della pratica apprendiamo dai movimenti strutturali e quelli sottili, o micro-dinamici a conoscere gli impulsi ed i loro istinti. Allo stesso tempo apportiamo il benessere al “corpo-mente-spirito, ciò avviene attraverso la costante trasformazione che si instaura progressivamente e che provvede all'eliminazione delle tossine per l'apporto di nuove essenze vitali.

Attraverso una presentazione dei vari ambiti della pratica, in questo volume sarà possibile comprendere, come, elementi semplici, di contenuto fondamentale, possano abilitare la pratica naturale. Una pratica, che non si perda nella didattica, bensì permetta di addentrarsi nell'esperienza e così cogliere nell'immediato il senso del lavoro: la presenza dello stato mentale, la sensazione che traduce il linguaggio del corpo e la percezione di tutti gli elementi che la compongono lo spazio e le sue energie.

Il video corso è presentato dal M° Isidoro Li Pira, che ha un'esperienza del Qigong, maturata in oltre 40 anni di pratica con i maestri Tsang Chiu-yu, Wong Mingsan, Wu Chanling, Thero Sunjialoca, Wu Taishi e da ultimo il M° Wang Zhixiang. Negli anni la pratica lo ha accompagnato nello studio e la ricerca, qualificandolo fra i maggiori esperti di questa disciplina. Il M° Li Pira è formatore di insegnanti di Qigong da oltre 25 anni e ad oggi, il personaggio più rappresentativo della scuola della forma dell'acqua sul territorio europeo. Il suo programma, che diffonde con contenuti semplici ed immediati durante la formazione è uno dei più completi e spazia, oltre che fra le tecniche psicocorporee, adatte a molteplici esperienze, anche a quelle terapeutiche e marziali e a contesti professionali, aziendali e individuali.

Il parere del maestro

Lo studio del Qigong è di fondamentale importanza per l'individuo in generale. Al di là di ogni tecnicismo, il Qigong è materia dell'essere umano, che ricerca nella sua esperienza di vita il significato di essa. Siamo dotati di un corpo, di una mente e di uno spirito incarnato in essi, di questi conosciamo molto poco e nessuno studio teorico, può completare questa lacuna. Nei miei anni di esperienza, trascorsi a fianco dei miei maestri, ho potuto apprendere, dalla loro dedizione all'insegnamento, quanto questo potesse passare solo da una trasmissione diretta del contatto umano e tangibile. Questo componente è essenziale per l'insegnamento del Qigong e non può essere sostituito da alcuna teoria, proprio perché è l'esperienza pratica stessa che in seguito diviene didattica. Pertanto, il mio augurio con questo progetto video è quello di infondere curiosità ed amore per la ricerca verso un universo straordinario che risiede in noi stessi inesplorato.

Comprendere ciò che siamo fisicamente e psicologicamente ci permetterà di vivere ogni istante della nostra esistenza in completa armonia con tutto il contesto ambientale. Allo stesso tempo questo studio pratico non ci condurrà verso la saccenza, bensì ci renderà coerenti ed empatici educandoci al senso dell'amore senza pregiudizi verso tutto ciò che è il mondo della pratica che si avvale delle discipline Orientali per essere compreso. **“Isidoro Li Pira”**

Benefici

Scopo del corso. Molti studi scientifici e non descrivono ampiamente i benefici del Qigong e delle discipline Orientali in generale. Educarsi alla pratica di questa disciplina, pertanto, grazie alla guida di esperti, con maturata esperienza, apporta senza ombra di dubbio benefici all'individuo. Questi possono essere catalogati sotto tre maggiori aspetti, che sono di ordine salutistico, quando ci si rivolge al corpo fisiologico e psicologico; culturale, quando prendiamo in esame l'ambiente sociale e professionale della nostra vita e di quella altrui; e quello difensivo; quando in questo termine integriamo ogni forma di confronto fisico e psicologico.

Quindi, quando pensiamo allo studio pratico del Qigong, possiamo valutare l'opportunità di dotarci di uno strumento che ci rende più sensibili e consapevoli nei confronti di noi stessi e della vita che ci scorre intorno quotidianamente. Indifferentemente dalla attività che svolgiamo ed alla vita che conduciamo, professionalmente o ludicamente, attraverso il Qigong possiamo in primo luogo migliorare il nostro modo di svolgere il quotidiano, dotandoci di vitalità energetica, presenza mentale, equilibrio emotivo e psichico. È indubbio, pertanto, che aver controllo sulla nostra vita è di per sé stesso un equilibrio che conduce al benessere e di conseguenza a migliorare le scelte ed i propositi individuali.

Descrizione

Acquistando questo video corso potrai:

- Avere una serie di, composta di 8 video dettagliati sui differenti aspetti pratici del Qigong, così che si possano praticare singolarmente.
- Una esposizione chiara e dettagliata dei contenuti della materia del Qigong così che la pratica possa risvegliare le corrette attenzioni.
- Iniziare ad apprendere le tecniche di automassaggio che portano, con l'esperienza, ad apprendere l'automassaggio Tuina per sé e per gli altri.
- Utilizzare la dispensa allegata per avere una visione immediata dei contenuti principali del sistema di automassaggio Tuina descritti nel video.
- Tre video dedicati agli esercizi di preparazione, uno dei quali "Qiluofa", per il risveglio delle energie vitali del corpo e gli altri due per la pulizia "Baifa".
- Un video con la pratica integrata che ti consente di seguire la sequenza per la tua pratica quotidiana.
- Apprendere la differenza fra la pratica dinamica e quella statica del Zhang Zhuang e così poter tradurre molte altre differenti sequenze pratiche o esperienze.

Indice

- Introduzione
 - Presentazione del Qigong nel suo significato essenziale
 - Specificità della pratica e dello studio del Qigong quale cardine di congiunzione per le differenti discipline del repertorio cinese.
 - Apprendere il linguaggio del corpo sensoriale e le intuizioni dell'atteggiamento psicologico.
 - Comprendere come il Qigong può divenire uno strumento per coltivare il benessere per sé e per gli altri.
 - Avvicinarsi al linguaggio scientifico e dotarsi di una materia utile a qualsiasi esperienza individuale.
- Teoria
 - Il linguaggio didattico specifico alla pratica e lo studio del Qigong
 - Breve introduzione alle finalità intrinseche alla materia pratica.
 - Didattica sugli ago-punti e le aree energetiche del corpo attraverso la tecnica del Tuina.
 - Dispensa dettagliata con foto specifiche alla localizzazione degli ago-punti.
 - Descrizioni dettagliate sul linguaggio sensoriale del corpo e lo stato mentale.
- Fondamenti
 - La sequenza completa di "Qiluofa" metodo per la preparazione del corpo sensoriale, visto su due proiezioni.
 - La sequenza di "Baifa", metodo della battuta, utile a ripulire il corpo energetico e così implementarlo al ripristino della memoria sensoriale, visto su due proiezioni.
 - L'automassaggio, suddiviso nelle varie sezioni, corredato da foto specifici alla localizzazione degli ago-punti, che completano il filmato durante la visione e la pratica.
 - La pratica integrata dinamica e statica, da seguire facilmente in video per la pratica quotidiana, vista su due proiezioni.
 - Presentazione pratica del Qigong dinamico: significato, didattica, metodologia e punti significativi nella pratica.

- La pratica del Qigong statico, detto “Zhang Zhuang”, nella didattica per l’esecuzione, nel significato al suo utilizzo e la descrizione dei punti salienti del gesto e l’intuizione psicologica.
- Principi fondamentali del Qigong che si integrano alla pratica del Taijiquan e di molte altre discipline interne.

Cosa acquisto?

Cosa comprende l'acquisto del corso multimediale di Qigong?

Acquistando questo corso ti vengono forniti subito via mail i **link per scaricare il corso completo senza limiti di tempo**, potrai quindi consultare le lezioni su qualunque dispositivo (pc, tablet, smartphome) ovunque tu voglia e senza dover essere collegato a internet.

Contenuti

Tutto quanto compreso nel corso è indicato nel dettaglio nella scheda INDICE presente in questa pagina. Qui riepiloghiamo gli elementi salienti.

- 1 video dedicato a presentare, nel linguaggio didattico specifico, la pratica del Qigong in generale, che illustra gli aspetti storico-culturali della disciplina e la sua corretta collocazione nell’ambiente degli stili interni.
- 8 file video per un totale di circa 90 minuti. I file così divisi permettono di identificare le singole tematiche che compongono la disciplina, così come nel programma della scuola dell’acqua:
 - La preparazione “Qiluofa”, metodo per il risveglio delle energie corporee;
 - Il metodo della battuta “Baifa” per la pulizia del corpo energetico;
 - Un video dedicato all’automassaggio Tuina che riporta la sequenza ordinata dal M° Wang Zhixiang.
 - Una dispensa riassuntiva degli ago-punti trattati nel video di automassaggio Tuina
 - Presentazione pratica sul Qigong dinamico
 - Presentazione pratica del Qigong statico.
 - Un video che riporta la sequenza pratica integrata per assistere lo studente nell’esecuzione quotidiana.

File scaricabili subito. Puoi consultare senza limiti di tempo i file scaricati all'acquisto: 1 video-lezione mp4 di 15 minuti intitolato "La pratica integrata"; una dispensa introduttiva alla disciplina del Qigong, in formato “pdf”, contenente i concetti fondamentali della scuola della forma dell’acqua, nella pratica e nella la didattica di principio. **Potrai consultare il corso utilizzando il tuo computer, tablet e smartphone, dove e quando vuoi, senza bisogno di essere connesso ad internet!**

Dati tecnici

- Durata di ogni file video 15 minuti c.a.
- Risoluzione file video: 1920x1080
- Dimensione dei files: da 600 MB a 1,55 GB (suddivisi in più file da scaricare)
- Avvertenze, note legali e copyright riferite all'**art. 1 della Legge n. 633/1941**,

Autore [Profilo: M° Isidoro Li Pira](#)



- 1976/1981 Allievo del M° Fung Yip Ko: Kung Fu stile Choy Lee Fut (Stile Buddista Di Choy e Lee) e Pak Siu Lam (Shaolin del Nord)
- 1979/1990 Allievo ad Hong Kong del M° Tsang Chiu Yu: Kung Fu Pak Shing Choy Lee Fut, Taiji Quan (Yang) e studio della Medicina Tradizionale Cinese (Agopuntura e Tui Na)
- 1983/1993 Allievo ad Hong Kong del M° Wong Gong: Kung Fu stile Hung Shing Choy Lee Fut e Luo Han Buddhist Chi Kung (Qigong)
- 1985/1989 Seguo il M° Yuan Hi Tzai (Kungfu Hong Chuan)
- 1989/1997 Allievo del M° Wu Chan Lin: Taiji Quan (scuole: Yang, Chen e Wu), Bagua e Xing Hi Chuan, Qi Gong Taoista
- 2000/2008 Seguo gli insegnamenti del M° Xu Guo Min: Taijiquan (scuola Chen) e Lan Shou, Neigong Marziale
- Dal 2002 Seguo gli insegnamenti del M° Wang Zhi Xiang: Taijiquan Scuola Yang (Dong Yin Jie), Medicina Tradizionale Cinese e Neigong Tuina
- 2012/2016 Formazione col Dott. Zhou Xin Wen; Neigong Tuina - Shanghai
- Nel 2014 Formazione Tuina col Dott. Zhang Jing Zong e MTC col Dott. Jing Ling- Pechino

RISULTATI DI RILIEVO

- 1980/1981 Campione italiano assoluto Kung Fu Choy Lee Fut (forme e combattimento libero e interstile)
- 1983 Riconosciuto dalla Hong Kong Chinese Martial Arts Association Ltd
- 1984 Nominato membro a vita dalla Choy Lee Fut World Union Ltd
- 1989 Riconosciuto dalla China Wu Shu Association; nominato Rappresentante Europeo per la "Hung Shing Choy Lee Fut Association"
- 1990 Fondatore della IACMA (International Academy of Chinese Martial Arts)
- 1992 Membro onorario per l'Europa per la Chan Heon Foundation
- 1993 Co-Fondatore delle Fédération Suisse de Taijiquan.
- 1996 Insignito dalla Shandong Wu Shu Research & Development come membro onorario per lo sviluppo dello sport e la cultura della regione dello Shandong in Europa
- 2008 Diplomato come Terapista in Neigong Tuina presso la Shanghai Clinic of Traditional Chinese Medicine Dott. Zhou Xinwen
- 2010 Responsabile Tecnico del progetto formazione terapisti Neigong Tuina Presso il



Policlinico di Milano: Clinica De Marchi

- 2012 Diplomato come terapeuta in Neigong Tuina presso la Shanghai University of Traditional Chinese Medicine
- 2014 Insignito della carica di consigliere Onorario dalla International Wushu Federation, per la grande opera di divulgazione fatta negli anni in Europa
- Dal 2006 Formazione terapisti Neigong Tuina presso la IACMA
- Dal 2009 Formazione Qigong per terapisti MTC presso la scuola di Medicina Empirica a Lamone
- Dal 2015 Direttore della formazione internazionale per la UPWA degli Insegnanti di Taijiquan (stile Yang della forma dell'acqua) e Neigong: Italia, Svizzera, Francia e Germania.
- Dal 2016 Presidente della Università popolare Wang Academy, che si occupa della formazione certificata del Taijiquan/Qigong e Neigong Tuina