



6° volume: Doyin Qigong

“La disciplina tradizionale per l’igiene corporea”

1° capitolo: sciogliere i tessuti e destrutturare il corpo

L'IDEA

Con questo volume desidero iniziare a presentare il metodo tradizionale cinese per la preparazione del corpo, attraverso la disciplina del Doyin.

Un lavoro accurato, che permetterà allo studente di acquisire strategie complementari a qualsiasi pratica che richieda un corpo adattivo ed una mente disciplinata, in grado di controllare gli impulsi e le sollecitazioni derivanti dai differenti ambiti applicativi.

Luogo comune in Occidente è associare lo “stretching” alla pratica ginnico-sportiva e così anche alle discipline marziali. Un’erronea interpretazione, che dequalifica la disciplina stessa, indirizzandola ad una prestazione, anziché preservarne i contenuti terapeutico-salutisti insiti nelle pratiche delle discipline Orientali in generale e così pure nelle arti marziali cinesi.

Il Doyin nato agli albori della cultura cinese è ad oggi compendio di igiene corporea integrato fra gli interventi di cura della medicina tradizionale cinese. Le sue metodologie sono altresì citate nel libro classico della medicina cinese “Haundi Neijing, e ciò determina il valore che il Doyin assume nel contesto della cultura salutistica in generale.

Salvaguardare il proprio corpo, fisico e psico-emotivo, è il primo approccio educativo che ogni disciplina tradizionale Orientale preserva, sin dagli esordi, attribuendo al concetto di autodifesa, un ampio contesto applicativo; che può spaziare delle cattive abitudini di igiene salutistiche, come pure la semplice gestualità.

Il corpo è uno strumento perfetto, in grado di adattarsi a tutti gli ambiti nel quale esso viene collocato, ma è anche lo stesso strumento, che per impropria conoscenza viene adottato in maniera meccanica e pertanto senza alcuna educazione che possa preservarne la salute e l’igiene, assoggettandolo, con la pratica agonistica e la prestazione fisica ad un processo d’invecchiamento precoce.

Durante tutti i miei anni di esperienza ho potuto riscontrare come l’individuo, con scarsa conoscenza di un’educazione all’utilizzo del corpo, si sia sempre più adeguato all’idea del corpo meccanicistico. Di un fisico indirizzato a fornire prestazioni finalizzate ad un ambito estetico, piuttosto che agonistico. Concetto questo che identifica la salute superficialmente, senza curarsi minimamente delle necessità organiche e fisiologiche che il corpo richiede per essere nelle condizioni di fornirci la prestazione stessa.

In questo senso, abbiamo acquisito il concetto di benessere, in antitesi al malessere e ad oggi stare bene è diventato un affare convenzionale, come pure il malessere è sotto la strumentalizzazione dell’industria medica. Abbiamo pertanto, trascurato il potenziale che vive insito in ognuno di noi e che è la vitalità salutare, che funziona come potere di autoguarigione.

Ecco quindi, che iniziare a prendere consapevolezza di come gestire il corpo, dal punto di vista del “non sforzo”, è stato, con questo primo videocorso, il mio primo intento di trasmissione esperienziale che, senza dubbio, permetterà allo studente di educarsi allo studio del proprio corpo come strumento per il benessere.

Il parere del maestro

La disciplina del Doyin, appresa dal mio grande Maestro Wu Chan Ling, è, dal mio punto di vista esperienziale, la chiave di volta che mi ha permesso di accedere al mio corpo in continuo cambiamento adattivo. Le sue strategie mi hanno accompagnato, per anni e in ogni istante, fornendomi strumenti utili a comprendere come risolvere difficoltà di varia natura. Grazie altresì alle conoscenze fornitemi dalla medicina tradizionale cinese e nello specifico dal massaggio terapeutico Neigong Tuina, il valore del Doyin ha potuto instaurare in me memorie e conoscenze insperate. Praticare una disciplina come il Doyin, per farne uno studio profondo e consapevole, mi ha permesso di conformarmi caratterialmente, anche nel metodo di insegnamento. Il Doyin, quindi, è diventato il linguaggio col quale instaurare, attraverso l'insegnamento, la relazione diretta con lo studente durante tutte le sue fasi evolutive. Così che a sua volta potesse farne uso proprio in tutti gli ambiti di esperienza del suo vivere.

“Isidoro Li Pira”

Benefici

Scopo del corso.

Il Doyin esposto in questo primo videocorso ha come obiettivo primario quello di risvegliare l'attenzione sulla preparazione tradizionale nelle discipline marziali cinesi ed ovviare all'utilizzo improprio dello stretching.

Fornire una sequenza elaborata specificatamente per un lavoro fondamentale completo.

Offrire una visione della pratica del Doyin quanto più fedele al riscontro tradizionale.

Permettere allo studente di ottenere, nel breve tempo, i benefici derivanti dalla corretta metodologia pratica, come: regolarizzare il Qi nei Canali Energetici, migliorare la circolazione del Sangue, eliminare i fattori patogeni esterni: freddo, caldo, secco, umido, vento, rimuovere le ostruzioni ed eliminare le Stasi, promuovere le funzioni degli Organi e dei Visceri, migliorare la funzionalità delle articolazioni e aiutare a rilassare i muscoli. Quindi in definitiva tonificare le circolazioni fisiologiche e favorire il benessere generale dell'individuo.

Descrizione

Acquistando questo video corso potrai:

- Avere una esposizione articolata della didattica del lavoro al suolo del Doyin secondo la metodologia tradizionale.
- Comprendere quale sia il corretto approccio al corpo-mente per mezzo di un valido strumento pratico che possa migliorare le azioni difensive per il benessere psico-fisico;
- Comprendere in maniera semplice come attraverso lo studio del Doyin poter sostenere la vitalità quotidiana nei vari contesti applicativi;
- Apprendere come il corpo e le sue memorie siano solo un retaggio di un sovraccarico di pensieri e movimenti volontari, che lo rendono rigido e teso.
- Strutturare una o più sequenze pratiche che potrai utilizzare a piacere, piuttosto che adattarle alle tue conoscenze con migliori risultati sulla spontaneità del movimento.

Indice

- Introduzione
 - Presentazione del videocorso e sue specificità
 - Il significato della qualità nel Doyin implicito ad un costante e progressivo cambiamento
 - Comprendere le strategie applicative del Doyin secondo la metodologia tradizionale
 - Una sequenza didattica articolata al suolo affinché si possano implementare i principi fondamentali che permettono al corpo-mente di divenire un tutt'uno
 - Il Doyin inteso come discipline che permette di esplorare e controllare il corpo, dotandolo di strategie trasformative per ogni ambito applicativo e soprattutto per la salvaguardia del benessere psico-fisico quotidiano.
- Teoria
 - L'approccio didattico del Doyin per la pratica al suolo e sua implicazione con l'energia "Yuen Qi"
 - La visione olistica del metodo, che permette l'integrazione del Doyin per qualsiasi ambito di pratica
 - Gli elementi di principio che caratterizzano l'aspetto qualitativo del Doyin
- Fondamenti pratici
 - Lo studio della sequenza al suolo nell'ordine di un fluire energetico
 - La pratica della sequenza coadiuvata dalle istruzioni specifiche per ogni postura
 - La didattica specifica di ogni postura e l'azione integrata

Cosa acquisto?

Cosa comprende l'acquisto del corso multimediale del Doyin?

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.

- 8 File video didattici per un totale di 1 ora e 24 minuti. I file sono dedicati a presentare la sequenza pratica al suolo, specifica allo scioglimento dei tessuti corporei. Una esposizione accurata per ogni passaggio posturale, integrata da spunti didattici e qualitativi. In sintesi, un lavoro completo per iniziare ad utilizzare il Doyin per la tua auto-pratica e per la sua applicazione metodologica nell'insegnamento.
- Una presentazione dell'opera realizzata dal M° Isidoro Li Pira.

File scaricabili subito! Puoi consultare senza limiti di tempo i file scaricati all'acquisto. Potrai consultare il corso utilizzando il tuo computer, tablet e smartphome, dove e quando vuoi, senza bisogno di essere connesso ad internet!

Dati tecnici

- Durata completa dei video: 1 ora e 24 minuti.
- Risoluzione file video: 1920x1080

- Dimensione file: circa da 539 MB a 1.69 GB (suddivisi in 8 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