

PROGRAMMA DEI CORSI DI QI GONG

MAPPA ORIENTATIVA

Trequanda, settembre 2025

Nota introduttiva:

Trattandosi di un argomento molto vasto, in questa sede ho ommesso alcune informazioni, come:

- le fasi energetiche Yin e Yang della giornata, più o meno adatte a praticare determinati esercizi;
- la distinzione tra Qi Gong Buddhista e Qi Gong Daoista, che peraltro spesso coincidono, o le cui sfaccettature si perdono nei secoli, con una tendenza al convergere delle due tradizioni;
- l'appartenenza delle singole tecniche alla categoria Wai Dan Qi Gong (l'elisir esterno) o Nei Dan Qi Gong (l'elisir interno), poiché spesso nella medesima tecnica compaiono elementi di entrambe le categorie;
- tra gli esercizi del “palo eretto immobile”, il Zhan Zhuang, non distinguo tra Yang Sheng Zhuang, le posture salutari, e Ji Ji Zhuang, le posture da combattimento.

Le pagine che seguono si sviluppano a partire da uno schema generico delle varie categorie di esercizi, per poi passare alle tecniche appartenenti alle diverse categorie, infine descritte brevemente attraverso nomi e metodi.

Nel programma che segue, disponibile per tutti, manca la terza parte, riservata agli allievi del corso, ovvero la descrizione dettagliata dei singoli esercizi di ogni categoria.

CATEGORIE DI ESERCIZI

1. PER INIZIARE: TEORIA, REGOLE GENERALI E “ATTITUDINE-INTENZIONE-IMMAGINAZIONE”
2. RISCALDAMENTO E COORDINAZIONE
3. TECNICHE DI RESPIRAZIONE
4. SEQUENZE
5. ESERCIZI A COPPIA
6. ALLENAMENTO IDEOMOTORIO E RADICAMENTO
7. MASSAGGI
8. MEDITAZIONI

1 - PER INIZIARE:

TEORIA, REGOLE GENERALI E “ATTITUDINE-INTENZIONE-IMMAGINAZIONE

- Le 6 Armonie;
- Le 3 Regolazioni;
- L’universo, sfera dal raggio infinito...
- Tiānrén-héyī - 天人合一;
- One step “sitting” Zen;
- Wai Dan e Nei Dan.

2 - RISCALDAMENTO E COORDINAZIONE

- Sequenza di riscaldamento articolare;
- Metodo per la salute del collo;
- Quattro cicli di Qi Gong;
- Noguchi Taiso (la ginnastica di Michizo Noguchi);
- I “tre esercizi da otto”;
- Stretching isometrico di derivazione yogica (per concludere).

3 - TECNICHE DI RESPIRAZIONE

- Respirazione diaframmatica e diaframmatica inversa;
- Espansione del diaframma per l’iron shirt Qi Gong;
- Contrazioni muscolari localizzate - Coerenza cardiaca;
- Body breathing, o respirazione fetale;
- Nauli Kriya;
- Nadi Shodhana;
- Respirazione olotropica o Transformational breath (*al momento esclusa dal programma*).

4 - SEQUENZE

- Ba Duan Jin (le otto pezze di broccato);
- Yi Jin Jing (classico sul mutamento dei muscoli e dei tendini);
- I 5 esercizi Tibetani;
- I 6 esercizi di soft Qi Gong (sequenza senza nome);
- Yojo Rokushiki: le sei forme per la cura della salute;
- Il Kata Sanchin;
- Gli esercizi dei 5 elementi (da posizione seduta);
- La Forma 36 dello stile Shaolin della Gru (*al momento escluso dal programma*);
- Xi Sui Jing (classico sul lavaggio del midollo e del cervello, *al momento escluso dal programma*).

5 - ESERCIZI A COPPIA

- Chi sao (mani appiccicose);
- Tui shou (spinte);
- Applicazioni della Noguchi Taiso;
- Test di “Ki”.

6 - ALLENAMENTO IDEOMOTORIO E RADICAMENTO

- Zhan Zhuang, le forme del “palo eretto immobile”;
- Passo scivolato o passo pieno del Taijiquan;
- Gou Chuo, la prova del gancio e della lima.

7 - MASSAGGI

- Massaggio tonificante con i palmi a coppa;
- Massaggio al viso;
- Stimolazione dei piedi, delle narici e delle orecchie.

8 - MEDITAZIONI

- Il Giardino Sacro;
- Il Palazzo della Memoria;
- Il Tumo Tibetano;
- Lo Sci-ne Tibetano e la “tenda nera”;
- Xiao Zhou Tian: la Circolazione Microcosmica (o piccola circolazione/rivoluzione celeste);
- Contatto con l’Albero Maestro;
- Attivazione dei Chakra;
- I pennelli mentali;
- La “qi ball” ed il test dei meridiani sulle dita;
- Immersione nel lago interiore;
- “Smembramento” e fusione con il fiume;
- Respirare con il corpo ed espandere/contrarre l’aura;
- La luce bianca/dorata dai chakra superiori;
- L’onda blu;
- Rilassarsi attraverso “l’abbandono degli abitanti del corpo”;
- Ripercorrere la giornata a ritroso;
- Equazioni nella stanza dei cassetti.

Roberto Fagnani, Settembre 2025