



# *CORSO di MTC, Qi Gong e Meditazione 2022 a Milano*

A cura del Maestro e Monaco Shaolin Shi Yan Hui



PROGRAMMA DEL CORSO

# CORSO di MTC, Qi Gong e Meditazione 2022

A cura del Maestro e Monaco Shaolin Shi Yan Hui



## IL CORSO

Il corso, condotto dal *Maestro Shi Yan Hui*, monaco guerriero di 34<sup>a</sup> generazione, ha lo scopo di insegnare, attraverso la teoria e la pratica, come prevenire e curare gli squilibri del corpo e della mente. Attraverso l'insegnamento del **Qi Gong**, **Meditazione Chan (Zen)** la **Medicina Tradizionale Cinese**, il corso ha l'obiettivo di mantenersi in buona salute, lavorando sui singoli squilibri. La teoria, attraverso delle slides, sarà affiancata dalla pratica dove il Maestro correggerà direttamente gli allievi. Non ci sono vincoli di età per i praticanti. Il corso è così suddiviso:

**Mattina:** Teoria e pratica di Medicina Tradizionale Cinese e teoria di Qi Gong.

**Pomeriggio:** pratica di riequilibrio energetico con tecniche di Qi Gong, Tui Na, Moxibustione e coppettazione. BA DUAN JIN (Otto pezzi di broccato), "lavare" l'interno e l'esterno del corpo.

**SEDE :** Tango Loft - Via Lorenteggio 157 20149 - Milano Citofono 3025  
(Seguire il cortile in fondo a destra fino alla fine dei box)

**NUMERO MODULI TOTALI : 20**

**DURATA SINGOLO MODULO : 6 ORE**

**ORARIO 10 -13 // 14:30 -17:30**

**FREQUENZA : 1 SABATO al mese**

**DURATA DEL CORSO : 2 anni**

# CORSO di MTC, Qi Gong e Meditazione 2022

A cura del Maestro e Monaco Shaolin Shi Yan Hui



**DATE\*** \*le date potranno subire variazioni in itinere che verranno prontamente comunicate.

---

2022	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
	15	26	12	2	15	19	17

---

2023	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
	21	18	25

---

## **CERTIFICAZIONE**

Il Maestro tiene molto alla certificazione della qualità dell'insegnamento. Per questo provvederà a conferire a fine anno la **certificazione ufficiale del tempio di Shaolin** rilasciato dalla ASD Shaolin Quan Fa Italia.

## **COME ISCRIVERSI**

È necessario inviare la ricevuta dell'avvenuto bonifico CRO via mail all'indirizzo: [shihengchan3@gmail.com](mailto:shihengchan3@gmail.com)

### **COORDINATE BANCARIE**

ASD Shaolin Quan Fa

Banca Unicredit

IBAN: IT75B0200805184000102329415

Per maggiori informazioni chiamare il numero: 392 771 0537

## **COSTO DEL CORSO**

È previsto un contributo di partecipazione al corso ogni anno pari a **1.360,00 euro** pagando in due rate:

- La prima rata **680,00 euro**, da versare entro il **5 gennaio 2022**
- La seconda rata **680,00 euro**, da versare entro il **22 Ottobre 2022**

Oppure si può usufruire di uno sconto pagando in un'unica soluzione di **1.230,00 euro**, da versare entro il **5 gennaio 2022**.

# CORSO di MTC, Qi Gong e Meditazione 2022

A cura del Maestro e Monaco Shaolin Shi Yan Hui



## **ISCRIZIONE ALLA SHAOLIN QUAN FA**

L'iscrizione alla Shaolin Quan Fa è obbligatoria.

Il corso si perfeziona inviando il **modulo di iscrizione** (scaricabile dal nostro sito web nella propria area riservata dopo l'acquisto o nella pagina del corso) compilato e debitamente firmato a [corsi@shaolinquanfa.it](mailto:corsi@shaolinquanfa.it).

La quota annuale, dell'ammontare di 15 €, per la prima iscrizione alla Shaolin Quan Fa, è compresa nel prezzo del primo pagamento, e da quest'anno, è compreso anche il rinnovo di 10 euro per l'annualità successiva.

---

## **RINUNCIA O ANNULLAMENTO**

In caso di rinuncia, seppur per qualsivoglia, giustificato e grave motivo e/o impedimento, da parte dell'acquirente/allievo ad accedere/partecipare all'evento/corso, non è previsto alcun rimborso, anche parziale, da parte della Shaolin Quan Fa.

In caso di annullamento dell'evento o di parte dello stesso per motivi imputabili alla Shaolin Quan Fa, si procederà alla riprogrammazione dello stesso a cura della Shaolin Quan Fa.

---

## **RISERVATEZZA**

Il materiale offerto per l'insegnamento è coperto dal diritto d'autore. Ogni violazione verrà perseguita per legge. È vietata qualsiasi riproduzione, anche se parziale, senza il consenso scritto dell'autore. Non verrà rilasciato materiale didattico nè registrazioni. È altresì vietato l'utilizzo a più persone di un singolo account, che verrà monitorato dai sistemi informatici in uso al fine di rilevarne illecito utilizzo, che ne determinerebbe il ricorso alle autorità competenti. Per maggiori informazioni visita la nostra pagina Termini e Condizioni sul sito web <https://www.shaolinquanfa.it/termini-e-condizioni/>

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 1 sabato 15/01/2022

*Mattina*

### **LA MTC E LA MEDICINA SHAOLIN**

#### **1. STORIA DELLA MTC E FILOSOFIA CHAN DEL TEMPIO SHAOLIN**

- 1.1. Storia culturale della Medicina Tradizionale Cinese (MTC)
- 1.2. Classificazione scientifica della MTC
  - 1.2.1. Classificazione per regione dell'antica Cina
  - 1.2.2. Classificazione per tipo di malattia
  - 1.2.3. Classificazione per tecnica terapeutica
  - 1.2.4. Classificazione per famiglia
  - 1.2.5. Classificazione per religione
- 1.3. L'appartenenza della MTC alla scienza naturale
- 1.4. Le caratteristiche scientifiche e sociali della MTC
- 1.5. L'influenza della filosofia antica nella MTC
- 1.6. La medicina Shaolin supera il linguaggio
- 1.7. La formazione e lo sviluppo della storia, della cultura e del sistema teorico della MTC
- 1.8. Famosi medici dell'epoca antica
- 1.9. Rami del Buddhismo

#### **2. ORIGINE DELLA STORIA DELLA FILOSOFIA CHAN DEL TEMPIO SHAOLIN**

- 2.1. Formazione e sviluppo della cultura del CHAN-WU-YI
- 2.2. Monaci - allenamento Chan per raggiungere l'illuminazione
- 2.3. Funzione della cultura Shaolin per la salute psico-fisica nella società
- 2.4. Nascita e sviluppo della Medicina Shaolin
- 2.5. Corrispondenza tra sentimenti e organi nella MTC
- 2.6. Caratteristiche del Buddhismo simili a quelle della MTC
- 2.7. Le origini della cultura della Medicina Shaolin e sue caratteristiche

*Pomeriggio*

#### **3. LE CARATTERISTICHE DEL QI GONG DI SHAOLIN**

- 1.1. L'origine del Qigong
- 1.2. Lo sviluppo del Qigong di Shaolin
- 1.3. La funzione del Qigong di Shaolin
  - 3.3.1. La diagnosi
  - 3.3.2. La cura
  - 3.3.3. La riabilitazione
  - 3.3.4. La prevenzione
  - 3.3.5. Jin morbido e ossa al proprio posto, il Qi circola senza impedimenti
  - 3.3.6. L'armonia tra lo Yin e lo Yang raggiunta tramite l'eliminazione delle malattie del corpo e della mente

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 2 sabato 26/02/2022

*Mattina*

### **1. ELEMENTI ESSENZIALI DELL'ALLENAMENTO DI BASE DI QIGONG**

- 1.1. Regolare lo Xing, la respirazione, la mente
- 1.2. Dao Yin
- 1.3. Le tre sezioni
- 1.4. Le quattro estremità
- 1.5. Le tre combinazioni esterne e le tre interne
- 1.6. Il metodo di regolazione San xing
- 1.7. Morbidezza, armoniosità, lentezza, agilità e continuità
- 1.8. Il nesso tra rilassamento e tensione e la compatibilità tra dinamismo e staticità
- 1.9. “L’unione tra lo Shen e lo Xing e il Qi che è al suo interno”
- 1.10. Regolare il corpo
- 1.11. Regolare la respirazione
- 1.12. Regolare il Cuore

*Pomeriggio*

### **2. IL CONCETTO E L'ALLENAMENTO DELLA MEDITAZIONE (CHAN)**

1. I benefici della meditazione (Chan)
2. Metodo di allenamento della Meditazione

## MODULO 3 sabato 12/03/2022

*Mattina*

### **3. CORREZIONE DELL'ALLENAMENTO**

- 3.1. Correzione dell'allenamento
- 3.2. Stato preliminare della Meditazione Chan

*Pomeriggio*

### **4. LA MATERIA DEL JING, QI, SHEN**

- 4.1. Il Jing
  - 4.1.1. Concetto base del Jing
  - 4.1.2. Il metabolismo del Jing del corpo umano
  - 4.1.3. Classificazione del Jing
  - 4.1.4. Il Jing forma il Sangue, il Qi e lo Shen
  - 4.1.5. Il ruolo del Jing per il corpo umano

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 4 sabato 2/04/2022

*Mattina*

- 4.2. Il Qi
  - 1. Il ruolo del Qi nell'universo
  - 2. Comprensione del Qi nella MTC
  - 3. Il concetto di base del Qi del corpo umano
  - 4. La formazione del Qi del corpo umano
  - 5. Il movimento e la trasformazione del Qi nel corpo umano
  - 6. La funzione del Qi del corpo umano
  - 7. La classificazione del Qi del corpo umano
  - 8. La funzione del Qi di stimolare e coordinare
  - 9. La funzione del Qi di riscaldare, rinfrescare e lubrificare
  - 10. La funzione difensiva del Qi
  - 11. Il Qi del corpo umano
  - 12. Yuan Qi, Zong Qi, Ying Qi, Wei Qi
  - 13. Il Qi perverso (Xie Qi)
  - 14. L'importanza del Qi nel Kung Fu
  - 4.2.15. L'importanza del Qi nel Qi Gong

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 5 sabato 15/10/2022

*Mattina*

- 3. Lo Shen
  - 3.1. Concetto fondamentale dello Shen nell'antica Cina
  - 3.2. Il concetto base dello Shen
  - 3.3. La generazione dello Shen
  - 3.4. Risposta dell'essenza del Jing e del Qi nei visceri e organi all'ambiente esterno
  - 3.5. Concetto fondamentale dello Shen nel campo della MTC
  - 3.6. Il Jing, il Qi, il sangue, gli umori sono la fonte della formazione dello Shen
  - 3.7. Il funzionamento dello Shen
  - 3.8. L'importanza del Shen nel Qi Gong
  - 3.9. L'importanza del Shen nel Kung Fu
  - 3.10. Relazione tra Jing, Qi, Shen, muco, e sangue del corpo umano

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 6 sabato 19/11/2022

*Mattina*

### **1. LA MATERIA YIN E YANG**

#### **1.1. Concetti della materia Yin e Yang**

- 1.1.1. I concetti di base Yin e Yang
- 1. Appartenenza Yin e Yang delle cose

#### **1.2. Contenuti di base della materia Yin e Yang**

- 1. Relazione di opposizione tra Yin e Yang
- 2. Relazione della radice di alternanza di Yin e Yang e l'uso di alternanza
- 3. Yin e Yang relazione di reciproco contatto e induzione, e reciproca conservazione
- 4. Relazione di trasformazione di Yin e Yang
- 5. Yin e Yang relazione di armonia ed equilibrio (negli opposti)

#### **1.3. Applicazione della teoria Yin e Yang alla MTC**

- 1.3.1. Applicazione nella spiegazione della struttura del corpo umano
- 1.3.2. Generalizzazione della funzionalità della fisiologica del corpo umano

*Pomeriggio*

- 1.4. Applicazione nella spiegazione dei cambiamenti fisiologici del corpo umano
- 1.5. Analisi degli attributi Yin e Yang della causa della malattia
- 1.6. Identificazione delle regole fondamentali dei cambiamenti patologici
- 1.7. Applicazione nella diagnosi delle malattie
- 1.8. Applicazione nella prevenzione delle malattie
  - 1.8.1. Guida alla salute
  - 1.8.2. Stabilire il principio di trattamento
- 1.9. Applicazione della materia Yin e Yang per il mantenimento della salute
- 1.10. Applicazione della materia Yin e Yang al Qi Gong
- 1.11. Applicazione della materia Yin e Yang al Kung Fu

## MODULO 7 sabato 17/12/2022

*Mattina*

### **1. CONCETTO DEI CINQUE ELEMENTI**

- 1. Concetti base della materia dei cinque elementi
- 2. Contenuti di base dei cinque elementi
  - 2.1. Crescita e riduzione in modo reciproco dei cinque elementi

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)



**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 8 sabato 21/01/2023

*Mattina*

### **1. APPLICAZIONE DELLA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI ALLA MTC**

- 2.1. Spiegazione delle funzionalità dei cinque organi e dei loro reciproci rapporti
- 2.2. Spiegazione della reciproca influenza degli organi in caso di malattia
- 2.3. Guida alla diagnosi delle malattie
  - 2.3.1. Guida al trattamento delle malattie
- 2.4. Applicazione della materia dei cinque elementi al Qi Gong
- 2.5. Applicazione della materia dei cinque elementi al Kung Fu

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 9 sabato 18/02/2023

*Mattina*

### **1. JING LUO (I meridiani)**

- 1.1. Il concetto della Materia Jing Luo (meridiani)
  - 1.1.1. Il concetto di base della materia Jing Luo (meridiani )
  - 1.1.2. La formazione dei meridiani
  - 1.1.3. La composizione del sistema dei meridiani
  - 1.1.4. Tabella sistema di Jing Luo (meridiani)
  
- 1.2. I12 Jing Mai (meridiani)
  - 1.2.1. Classificazione dei nomi dei dodici meridiani
  - 1.2.2. Percorso e punti di incontro dei 12 Jing Mai (meridiani)
  - 1.2.3. Le regole di distribuzione sulla testa
  - 1.2.4. Le regole di distribuzione sul busto
  - 1.2.5. Le regole di distribuzione sugli arti
  - 1.2.6. Le relazione Interno/Esterno dei 12 Jing Mai (meridiani)
  - 1.2.7. Ordinazione di flusso dei 12 meridiani

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 10 sabato 25/03/2023

*Mattina*

### **1. AREA DI CIRCOLAZIONE DEI 12 JING MAI (meridiani)**

meridiano mano - tai yin - polmone e mano - yang ming - intestino crasso

**Caratteristiche**

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scopre i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Cura le malattie principali

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 11

*Mattina*

piede - yang ming - meridiano dello stomaco e meridiano piede - tai yin - milza

**Caratteristiche**

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scopre i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Cura le malattie principali

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 12

*Mattina*

meridiano mano - shao yin - cuore e meridiano mano - tai yang - intestino tenue

**Caratteristiche**

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scopre i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Cura le malattie principali

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 13

*Mattina*

meridiano piede - taiyang - vescica e meridiano piede - shaoyin - reni

**Caratteristiche**

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scopre i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Cura le malattie principali

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 14

*Mattina*

meridiano mano - jueyin - pericardio e meridiano mano - shaoyang - triplice riscaldatore

**Caratteristiche**

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scopre i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Cura le malattie principali

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 15

*Mattina*

meridiano piede - shaoyang - vescica biliare e meridiano piede - jueyin - fegato

**Caratteristiche**

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scopre i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Cura le malattie principali

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 16

*Mattina*

### **1. I MERIDIANI STRAORDINARI**

meridiano dumai e meridiano renmai

**Caratteristiche**

- Percorso di circolazione
- Individuazione dei punti
- Scopre i principali sintomi della malattia e segnali negativi
- Cura le malattie principali

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 17

*Mattina*

### **1. MASSAGGIO CINESE (TUINA)**

#### 1.1. TUINA

- 1.2.1. L'origine e la formazione del Tuina
- 1.2.2. Tuina terapeutico
- 1.2.3. Principio del trattamento Tuina
- 1.2.4. Metodo di diagnosi Tuina in pratica clinica
- 1.2.5. Yi Zhi Chan Diexue di Shaolin la digitopressione con due dita

#### 1.1. ESERCIZIO MANUALE METODO

Metodo e tecnica di Tuina (pratica)

*Pomeriggio*

- 1.3. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 1.4. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin, il Tuina la digitopressione con due dita (pratica)
- 1.5. Il corpo (pratica)
- 1.6. Analisi (pratica)
- 1.7. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 18

*Mattina*

### **1. METODO E TECNICA DI TUINA (PRATICA)**

- 2.1. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 2.2. Yi Zhi Chan Diaxue di Shaolin la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.3. Il corpo (pratica)
- 2.4. Analisi
- 2.5. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

*Pomeriggio*

- 2.6. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 2.7. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin, il Tuina la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.8. Il corpo (pratica)
- 2.9. Analisi (pratica)
- 2.10. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

## MODULO 19

*Mattina*

### **1. LA MATERIA DELLA COPPETTAZIONE**

- 1.1. La coppettazione, i principi e la sua funzione
- 1.2. Pratica terapeutica della coppettazione e prevenzione delle malattie
- 1.3. A chi può essere praticata la coppettazione
- 1.4. Tecnica di coppettazione statica e dinamica
- 1.5. Prendere nota delle cose
- 1.6. Pratica

*Pomeriggio*

Pratica

**IMPORTANTE:** Ricordiamo che i metodi di cura proposti sono da considerarsi soltanto come un consiglio, in caso di malattia è necessario contattare il proprio medico e seguire le sue indicazioni.

## MODULO 20

*Mattina*

### **1. LA MATERIA DELLA MOXA**

- 1.1. Lo sviluppo e la formazione della moxa
- 1.2. I principi della Moxa e la sua funzione
- 1.3. Prodotti realizzati oggi con la Moxa
- 1.4. Cura e prevenzione delle malattie
- 1.5. Metodo per usare la moxa
- 1.6. Prendere nota delle cose
- 1.7. Pratica

*Pomeriggio*

- 1.8. Pratica
- 1.9. Esame di MTC
- 1.10. Consegna attestato



ASD Shaolin Temple Italy

Accademia  
di Scienze e Arti Tradizionali  
della Cultura Shaolin

---

[shihengchan3@gmail.com](mailto:shihengchan3@gmail.com)

Tel. 392 771 0537

[www.shaolintemple.it](http://www.shaolintemple.it)