



**IL CONCETTO DI “QI” NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
E LE SUE APPLICAZIONI NEL QIGONG E NEL TAIJIQUAN**

PROGRAMMA DELL'INCONTRO DEL 16/03/14

- ▲ **Definizione di Qi**
 - Qi e la fisica quantistica
 - il carattere in cinese 氣
 - aria/energia/energia vitale
- ▲ **L'estrazione del Qi**
 - Qi dell'aria
 - Qi del cibo
 - i tre jiao
 - yin e yang
 - Jing
- ▲ **I meridiani e la loro applicazione nel Qigong**
 - i 12 meridiani
 - i meridiani straordinari
 - gli agopunti
- ▲ **La circolazione del Qi nel corpo e la sue applicazioni nel Qigong e nel Taijiquan**
 - i meridiani
 - le fasce
 - gli organi
 - il concetto di Song 松 o Fang
Song 放松 e le sue applicazioni
 - il concetto di Peng e le sue applicazioni
 - i capillari
 - i tessuti
 - i cinque elementi
 - la struttura posturale e le sue applicazioni
 - il concetto di connessione
- ▲ **Qi come forza motrice degli organi e le sue applicazioni nel Qigong**
 - yin e yang
 - le funzioni degli organi
- ▲ **Qi come carburante e le sue applicazioni nel Taijiquan**
 - yin e yang
 - le funzioni degli organi
 - i tessuti
- ▲ **Qi come sostanza nutritiva e la sue applicazioni nel Qigong e nel Taijiquan**
 - Qi e Sangue
 - i tessuti
- ▲ **Wei Qi versus Nei Qi e le loro applicazioni nel Taijiquan e Qigong**
 - sistema immunitaria
 - yin e yang