

ZHINENG QIGONG ITALIA

CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORE QIGONG

(organizzato da [Zhineng Qigong Italia](#) e riconosciuto dalla [FISTQ](#))



IL CORSO

Il corso di formazione promosso dall'Associazione Zhineng Qigong Italia ha una durata triennale e porta all'ottenimento dell'*Attestato nazionale di Operatore Qigong FISTQ* (ai sensi della legge 4/2013). Il monte ore del triennio è di 506 ore.

A CHI È RIVOLTO

- A chi vuole conoscere e approfondire il Qigong per poi trasmetterlo facendone una professione in diversi contesti sociali o, a seconda delle proprie competenze, sanitari, con l'obiettivo di promuovere la salute e il benessere e di attivare le capacità naturali di auto-guarigione e riequilibrio delle funzioni psicofisiche.
- È consigliato anche a tutti i praticanti di

discipline come il Taijiquan e altre arti marziali, agli operatori delle altre discipline bionaturali e olistiche, ai naturopati, agli operatori shiatsu, agli operatori di medicina cinese agopuntori, tuinaisti e fitoterapeuti, che potranno integrarlo nelle loro discipline.

- È uno strumento prezioso per chi vuole dedicarsi ad una pratica di Qigong approfondita e completa che non si disperda nella conoscenza di “mille stili e mille tecniche”.



Zhineng Qigong

In Cina il Qigong ha una tradizione millenaria, che nel corso della sua storia ha dato vita a innumerevoli scuole e stili differenti.

Il Zhineng Qigong del prof. Pang Ming nasce negli anni '80 dai suoi studi dei testi della tradizione e dalla sua lunga pratica sotto la guida di molti maestri, gli uni e l'altra messi costantemente in dialogo con i traguardi delle scienze e neuroscienze moderne. Un solido e articolato apparato teorico (sviluppato da Pang Ming in 9 pubblicazioni) sostiene un repertorio di centinaia di esercizi, *summa* delle innumerevoli scuole di qigong cinesi, pazientemente vagliati e codificati.

Nel 1998 il Zhineng Qigong è stato definito dal *Chinese Sports Bureau* (organismo ufficiale che si occupa di tutte le pratiche psicofisiche tradizionali Cinesi): "il più efficace Qigong cinese per il miglioramento della salute". Recentemente, le sequenze di primo e secondo livello (*Pengqi guanding fa* e *Xingshen zhuang*), sono comparse nei testi delle facoltà di medicina tradizionale in Cina come pratica fondante della professione.

Il Zhineng Qigong, è risultato estremamente efficace in particolare nell'aumentare la forza e la quantità del Qi (energia) e nel ripristinare e/o mantenere l'equilibrio energetico del praticante.

Per approfondire il contenuto degli insegnamenti del Zhineng Qigong e capire i tratti caratteristici che lo distinguono dalle altre scuole si rimanda agli articoli presenti sul sito www.zhinengqigong.it e www.zhinengqigongitalia.it e ai testi già tradotti e pubblicati in italiano:

- V. Marino, R. Testa, *Manuale completo di Zhineng Qigong*, Nuova Ipsa, Palermo, 2007.
- Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong I*, Createspace, 2013.
- Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong II*, Createspace, 2014.
- A. Carloni e L. Mille, *Liberare il flusso vitale*, 2018, ed. Lulu.com
- Pang Ming, *I metodi della scienza del Zhineng Qigong*, 2018.
- Pang Ming, *Le capacità extra-ordinarie - le tecniche della scienza del Zhineng Qigong*, 2021.



Caratteristiche del corso

Nel panorama dell'offerta formativa, questo corso si distingue per alcune caratteristiche peculiari:

- considerata la sua ricchezza di esercizi e testi teorici e la sua capacità dialettica con la medicina moderna, il solo qigong insegnato nel corso è il Zhineng Qigong
- i docenti del corso di formazione sono attivi da diversi anni nella promozione del Zhineng Qigong e sono il punto di riferimento di questa disciplina per l'Italia, come testimonia l'impegno in prima persona e l'organizzazione di incontri di approfondimento con i più prestigiosi insegnanti stranieri che hanno collaborato direttamente con Pang Ming (tra gli altri, Liu Jianshe, Wei Qifeng, Lu Zhengdao, Wang Lingling, Ooi Keanhin, Tao Qingyu, Gao Yuan, Dou Zhanguo). Con molti di questi maestri continua una collaborazione sul piano didattico molto proficua, che spazia da seminari di 2 gg. a veri e propri ritiri prolungati, a viaggi-studio in Cina e Malesia.
- gli studenti diventano parte di una comunità che studia e ricerca nel Zhineng Qigong: insieme studiamo e impariamo!
- il supporto via email è sempre garantito per le domande che gli studenti potranno avere nel corso del loro studio o anche dopo il completamento del loro percorso
- nel corso di formazione non si presentano solo teoria ed esercizi, ma si insegna a insegnare attraverso uno specifico metodo; questo aspetto è importante in vista della conduzione di classi di praticanti
- nell'arco dei tre anni del corso la pratica del Zhineng Qigong richiede costanza e

disponibilità di tempo: è importante pertanto stabilire le proprie “priorità” per riuscire a ritagliarsi una pratica quotidiana al fine di fruire con profitto del contenuto del corso.

Struttura del corso di formazione Zhineng Qigong Italia

1° ANNO	ZHINENG QIGONG I Teoria e pratica dello hunyuan esterno: Pengqi, Zhanzhuang e altri esercizi Teoria e pratica del Zhineng Taiji: Posizione a L, vibrazione e oscillazione del tessuto membranoso	136 ORE
	PRATICA SETTIMANALE (in presenza o online) Laboratori e conduzione	
ESAMI PRIMO ANNO (prova teorica e prova pratica)		
2° ANNO	ZHINENG QIGONG II Teoria e pratica dello hunyuan interno: Xingshen Zhuang (meridiani) Teoria e pratica dello hunyuan interno: Wuyuan Zhuang (suoni)	136 ORE
	PRATICA SETTIMANALE (in presenza o online) Laboratori e conduzione	
ESAMI SECONDO ANNO (prova teorica e prova pratica)		
3° ANNO	ZHINENG QIGONG III Taiji con la sfera I – II Xingshen zhuang (approfondimento) Wuyuan Zhuang (approfondimento) Altri esercizi specifici Pedagogia della conduzione del gruppo	136 ORE
	PRATICA SETTIMANALE (in presenza o online) Laboratori e conduzione	
	FONDAMENTI DI MEDICINA CINESE	48 ORE
	DEONTOLOGIA E PROFILO PROFESSIONALE	2 ORE
 		Totale 506 ORE*
ESAME FINALE E DISCUSSIONE TESI per l'Attestato nazionale di operatore Qigong FISTQ		

ATTESTATO OPERATORE QIGONG FISTQ

* L'accesso all'esame finale è subordinato al completamento di un tirocinio di **48 ore** e all'esame di anatomia e fisiologia. Entrambi sono **gratuiti**.

È sufficiente aver frequentato il 75% delle lezioni per ogni anno di corso.

Docenti

Ramon Testa (Direttore del corso di Milano)



Dottore in Lingue e letterature orientali all'Università Ca' Foscari con la tesi: "Sati/nian: due percorsi meditativi nella versione cinese del *Visuddhimagga*" ha studiato il Zhineng Qigong a partire dal 2004 con Li Suping e con la Zhineng Qigong Society di Singapore. In seguito ha continuato la sua formazione con numerosi altri insegnanti di Cina e Malesia. Traduce testi sul Zhineng Qigong e sulla cultura cinese. È fondatore del blog zhinengqigong.it attivo sin dal 2007, co-fondatore dell'ASD Zhineng Qigong Italia. È formatore di Zhineng Qigong per la FISTQ dal 2007.

Amanda Carloni (Direttrice del corso di Roma)



Cofondatrice dell'Associazione Zhineng Qigong Italia, insegnante FISTQ di Qigong e Taiji e formatrice presso l'Istituto Villa Giada di Roma per il Zhineng Qigong. Ha studiato con Ramon Testa, cofondatore dell'Associazione, e numerosi allievi diretti del fondatore del Zhineng Qigong, Dott. Pang Ming. Negli ultimi anni ha riscontrato di persona l'estrema efficacia dell'approccio integrato del maestro Ooi Keanhin, che ha deciso di approfondire e diffondere intraprendendo anche lo studio del Tuina. Laureata in Lingue e Civiltà Orientali e dottore di ricerca in Religioni e Filosofie dell'Asia Orientale presso l'Università La Sapienza di Roma con la tesi "Le radici daoiste del Zhineng Qigong", dopo aver vissuto in Cina per diversi anni ha deciso di dedicarsi all'insegnamento e alla traduzione di testi originali cinesi sul Taijiquan e sul Qigong nell'ottica di creare una cultura e un lessico in lingua italiana per queste discipline.

Vito Marino (Insegnamento di MTC)

Medico Esperto in Agopuntura. Responsabile dell'Ambulatorio di Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese dell'Ospedale Buccheri La Ferla di Palermo. Allievo della Maestra Carmela Filosa per il Taijiquan stile Chen Xiaojia ed erede di XIV generazione dello stile. Allievo di Leung Kwokpo per il Qigong medico e il Qigong Taoista dei Quattro Animali Divini. Membro della Commissione scientifica di OTTO (Operatori Tuina e Tecniche Orientali). Attestato dell'Associazione QI di Conduttore di classi di Qigong e Docente FISTQ. Ha studiato e praticato Zhineng Qigong dal 1998 con la Maestra Li Suping e, successivamente, ha avuto esperienze di pratica con Liu Jianshe e Gao Weiming. Coordinatore Didattico dei corsi di Qigong dell'Associazione QI e del

corso di Qigong del Centro Shen di Pomezia.

Linda Mille (Insegnamento di MTC)

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" (1986). Specializzazione in Anestesia e Rianimazione presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" (1990). Diploma in Agopuntura presso l'Istituto di Studi Superiori Paracelso di Roma (1997). Diploma in Omeopatia presso l'Istituto di Studi Superiori Paracelso di Roma (1998). Diploma in Agopuntura e Moxibustione presso China Beijing International Acupuncture Training Centre (1998). Docente di Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese presso l'Istituto Villa Giada di Roma dal 2014. Diploma di operatore Zhineng Qigong presso ASD ZHINENG QIGONG ITALIA sede di Roma (2019). Attività libero professionale in qualità di medico agopuntore e omeopata dal 1997 a tutt'oggi.

Docenti esterni

Diversi insegnanti, sia stranieri che italiani, potranno condurre lezioni e seminari durante il triennio.

Sede del Corso Le sedi del corso sono:
Milano Via Tertulliano, 68
Roma Via Sinuessa, 34

Orari del Corso Il corso si svolge durante i **weekend**. Il **sabato** tutto il giorno e mezza giornata la domenica a Milano. Solo il **sabato** a Roma. Per ulteriori informazioni riguardo a calendario e orari invia un'email a info@zhinengqigongitalia.it

Costi	PRIMO ANNO	€ 1040
	SECONDO ANNO	€ 1040
	TERZO ANNO	€ 1160

Dal calcolo sono ovviamente esclusi tutti i costi relativi a: trasporto, vitto e alloggio e della quota annuale di iscrizione a socio di **€20** a favore dell'ASD Zhineng Qigong Italia (FISTQ).

L'insegnamento di medicina cinese ha un costo di €480 per un costo totale di €1640

Sconti Potranno venire riconosciuti **crediti formativi** a coloro che possiedono già la formazione in settori di apprendimento selezionati: Medicina Cinese, Anatomia, Zhineng Qigong (non in misura superiore al 40%).

Iscrizioni Per informazioni sulle iscrizioni e sulla modalità di pagamento, è possibile inviare un email a: info@zhinengqigongitalia.it