



TORINO – Via Cibrario, 14

**PROGRAMMA DIDATTICO PER CORSO DI:**

**PERCEZIONE CORPOREA IEMC**

**QI GONG DAOYIN YANGSHENG**

## PERCEZIONE CORPOREA IEMC



Traendo spunto da varie discipline come Taiji Quan, Nei Gong, Medicina Tradizionale Energetica Cinese e la tradizione alchemica occidentale, è nato il metodo chiamato "Percezione Corporea IEMC". Esso racchiude protocolli di lavoro per il raggiungimento e il mantenimento del "ben-essere", insegnando a prendersi cura di se.

Psiche e soma sono strettamente legati tra loro. Le tensioni muscolari cronicizzate vengono percepite dal nostro organismo come normalità. Ogni tensione emotiva può portare ad una sub-risposta di natura fisica (tensioni muscolari, alterazioni fisiologiche a carico dei vari organi del corpo e della sua struttura). Similmente ogni alterazione di origine fisica può determinare riflessi emozionali e comportamentali.

Risolvere stati di tensione cronica dei muscoli può agevolare lo sblocco a livello emotivo (e viceversa). Questo determina un aumento dello stato vitale della persona che si sente più libero di "fluire" naturalmente.

Quando il corpo riscopre la naturale capacità di muoversi in armonia con l'ambiente nel quale è immerso, si evidenziano le TRE Q:

**Quiete nel corpo - Quiete nel respiro - Quiete nella mente**

Questa nuova modalità di ascolto farà sviluppare le nostre potenzialità migliorando il benessere globale. La pratica di tale metodo produce:

- miglioramento dell'equilibrio e dell'andatura
- maggiore consapevolezza di sé
- aumento del rilassamento
- maggiore capacità di adeguarsi agli stimoli esterni
- aumento dell'attenzione
- riduzione delle circostanze che provocano stress o ansia.

### I QUATTRO ELEMENTI ALCHEMICI OCCIDENTALI

ELEMENTO	TECNICHE BASE STUDIATE
TERRA	POSTURA, CATENE MUSCOLARI E MUSCOLI PROFONDI
ACQUA	9 NUCLEI, SBLOCCO DELL'ANCA, MOVIMENTI A ONDA E A SPIRALE
ARIA	USO DELL'INTENZIONE
FUOCO	OSSERVAZIONE ASCOLTO MEDITAZIONE

**ELEMENTO TERRA = la struttura: manifesta in modo complessivo lo scheletro e tutto ciò che lo ricopre producendo il movimento: tendini, legamenti e muscoli.**

**Lo studio di tale elemento è imprescindibile dallo studio della postura**

**ELEMENTO ACQUA = i nove nuclei: Nel corpo umano vengono identificati nove punti, costituenti articolazioni e snodi in grado di interagire e reagire a stimoli dinamici endogeni ed esogeni.**

**Queste strutture virtuali contengono al loro interno sia la struttura energetica sia quella fisiologica (ossa, muscoli, ecc.).**

**ELEMENTO ARIA = uso dell'intenzione: L'uso della mente che ricorda (Yi Nien).**

**Col termine YI, i cinesi identificano "l'intenzione".**

**Nel vocabolario Treccani il termine intenzione è definito come: " orientamento della coscienza verso il compimento di un'azione, direzione della volontà verso un determinato fine, oppure il proposito di raggiungere il fine senza una volontà chiaramente determinata".**

**Il termine "Yi Nien" in cinese identifica invece una intenzione, cioè una volontà che determina un'azione, ricordando un'immagine e simulandola.**

**Se voglio muovermi come l'acqua (Yi intenzione), devo ricordarmi come essa si muove (Nien = ricordo) e quindi proporre al corpo quel modello muovendo la mia acqua.**

**ELEMENTO FUOCO = tecniche di auto osservazione, ascolto e meditazione: "Nei shi" è per i cinesi l'arte di guardarsi dentro.**

**Essa rappresenta la "visione interiore", la capacità di osservarsi e ascoltarsi.**

**Fermarsi a un'analisi superficiale del nostro essere, del nostro comportamento e delle nostre emozioni, ci conduce a una vita vissuta sulla "superficie dell'acqua" pur avendo sotto di noi un "profondo oceano".**

**La visione introspettiva ci mette in contatto con le nostre "profondità" e ci accompagna alla ricerca di noi stessi!**

**Nome** VINCENZO MARLETTA  
**Telefono** 328 48 62 432  
**E-mail** [virama56.vm@gmail.com](mailto:virama56.vm@gmail.com) [info@salutemigliore.com](mailto:info@salutemigliore.com)

### **Istruzione e formazione marziale**

1970 Inizio la pratica del Judo sotto la guida del Maestro Gargiulo, in seguito proseguo col M° Shoji Sugiyama

1972 Inizio lo studio del karate Shotokan col M° Ulderico Fassione e in seguito col M° Antonio Rasso e col M° Masaru Miura

Sotto la personale guida del M° Claudio Terranova frequento il corso per istruttore di WU SHU

ALLENATORE Yoseikan Budo

ISTRUTTORE Karate Shotokan

ISTRUTTORE Wu Shu

ISTRUTTORE Shaolin Mon

ISTRUTTORE Taiji Quan stile Chen Nei Dan School Bologna

MAESTRO Taiji Quan stile Yang PWKA

IDEATORE DEL METODO "TAIJI QUAN IEMC"

IDEATORE DEL METODO: PERCEZIONE CORPOREA IEMC

### **Formazione olistica**

MAESTRO ENERGIA UNIVERSALE Istituto Italiano di Ricerca sull'Energia Umana e Universale

MASTER Reiki Usui

DIPLOMA DI OPERATORE DI TUINA Società di Tuina e Qi Gong della città di Kunming Provincia dello Yunnan col Maestro Wen Zhongyou

OPERATORE E INSEGNANTE DI TUINA ADO UISP – OPES

RESPONSABILE REGIONALE SETTORE BENESSERE OPES

IDEATORE METODO: PERCEZIONE CORPOREA IEMC

### **corsi di specializzazione**

AURICOLOTERAPIA (con semi di vaccaria e/o sferette metalliche)

GUASHA (MASSAGGIO CON SPATOLA CINESE)

MOXABUSTIONE

COPPETTAZIONE

MASSAGGIO LINFODRENANTE (metodo Wodder)

SEMINARI DI MTC M° TORU NAKAMURA MEDIANTE USO DI AGHI SENZA INFISIONE

### **Esperienze d'Insegnamento**

1986 al 1996 Corsi di Karate Shotokan e Yoseikan budo

1999 Corsi di Shaolin Mon

2010 Corsi triennali ADO-UISP per operatore Tuina per l'ASD San Bao di Torino

Estetista abilitato alla professione

2002 al 2005 organizzo a Torino per la Nei Dan School, il 1° corso istruttori partecipando come allievo

Organizzo piccoli gruppi per corsi e seminari sul Reiki

Presso il centro Maria Ausiliatrice - Don Gnocchi di Torino, ho curato il progetto Taijinsieme in collaborazione con l'associazione A.T.E. (Associazione Traumi Encefalici) riguardante l'utilizzo di tecniche mutuare dal Taiji Quan e dal Nei Gong, per pazienti neurolesi

Co-relatore al Convegno Nazionale di Sermide (Mantova) 15-16 ottobre 2011, sulle: Discipline Orientali e buone prassi per la salute.

Partecipo con la scuola SAN BAO all'incontro Nazionale ADO UISP 2011 di Mantova dove, con altri fondatori, abbiamo presentato la scuola di Tuina SAN BAO

Con Emilio Martignoni (co-fondatore della scuola SAN BAO e resp. nazionale del Tuina nell'ADO UISP), in qualità di insegnanti abbiamo partecipato allo Stage "Un corpo di energia" Modena 9/10 marzo 2013 Polisportiva Corassori Via Newton, 150

Organizzo seminari sul Taiji e benessere per alcuni club Lions di Torino

Co-relatore col dr. Marco Franceschini Beghini alla conferenza del 25 / 03 / 2013: "Ginnastica per il corpo e la mente: la prevenzione delle cadute".

Relatore presso Molecular Biotechnology Center, Scuola di Biotecnologie, Università di Torino Via Nizza 52: Taiji Quan e salute

Il 4 ottobre 2014 relatore al 35° congresso Italiano di estetica applicata Esthetiword di Milano, presento il metodo: Percezione Corporea IEMC (Integrazione Energia Mente Corpo)

Il 7 giugno 2018 primo di tre incontri presso la RSA Carlo Alberto di Corso Casale, a Torino sul tema "BENESSERE IN MOVIMENTO"

#### **PRESSO IL POLITECNICO DI TORINO:**

CORSO DI FORMAZIONE AZIENDALE SULLA SICUREZZA E SALUTE SUL LAVORO

CORSO DI PRIMO SOCCORSO

CORSO OPERATORE DAE

autore dei libri:       TAIJI TUINA DUE TECNICHE UN ARTE  
                              PERCEZIONE CORPOREA METODO IEMC

**autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. L. 30 giugno 2003 n. 196 e successive modificazioni**

# PROGRAMMA DI QI GONG/DAOYIN YANGSHENG GONG

Il *Qi Gong* (气功) è una ginnastica tradizionale cinese per il corpo/mente, comprende numerose tecniche, metodi e scuole che si sono affacciate nella storia della Cina nel corso dei millenni, esso è alla base di tutte le pratiche sia esse salutistiche che marziali cinesi. Nel nostro corso verrà insegnato principalmente lo *Yangsheng Gong* (养生功, un metodo creato nel 1974 dal prof. Zhang Guangde dell'Università dello sport di Pechino dopo aver intrapreso uno studio approfondito delle medicine tradizionali cinesi, del *Daoyin* (导引) (nome con cui veniva chiamato nell'antichità il *Qi Gong*) e del *Taiji* (太极). Basandosi sul suo lavoro e su questa enorme ricchezza di conoscenze tradizionali, il prof. Zhang ha sviluppato un nuovo stile per combinare i metodi di *Daoyin* con l'esercizio fisico e la coltivazione mentale.

(<http://www.salutemigliore.it/il-daoyin-yangsheng-gong.html>)

Dopo il 1974 è diventato uno dei *Qi Gong* più popolari in Cina e nel mondo, viene insegnato in più di trenta paesi con l'intento di renderlo accessibile a tutti, adulti, anziani, giovani e malati.

In Cina il suo metodo è stato ufficialmente riconosciuto dal Ministero della Salute ed è utilizzato nelle strutture sanitarie, viene inoltre insegnato nelle Università dello Sport.

Lo *Yangsheng Gong* si articola nel *Daoyin Yangsheng Gong*, propriamente *Qi Gong* che combina movimenti, respirazione e automassaggio, e *Yangsheng Taiji* che è una forma più vicina al *Taijiquan*, ma senza il suo aspetto marziale.

**Dorante il corso si apprenderanno i movimenti base del Daoyin per le articolazioni e la flessibilità del corpo, accompagnandoli con semplici automassaggi su alcuni agopunti e con la respirazione.**

**Verranno necessariamente fornite alcune nozioni relative ai canali energetici e agli agopunti nella medicina tradizionale cinese.**

**Le sequenze di movimenti che verranno insegnate e praticate saranno le seguenti:**

## **1° GIORNATA (2 febbraio 2020)**

- Esercizi per risvegliare e riscaldare le articolazioni.
- *Yin ti ling rou shi san shi* (引体令柔十三式), 13 posizioni per allungare le articolazioni e il corpo.
- Le 5 posizioni base (*wu fa* 五法) del *daoyin yangsheng gong*.

Rilassamento e mobilità delle articolazioni: ascolto di tensioni e rigidità.

Coordinamento dei movimenti: attenzione alle parti del corpo e ai riflessi condizionati.

Mente tranquilla e sequenza ordinata dei gesti: utilizzo del respiro per favorire la concentrazione.

## 2° GIORNATA (14 marzo 2020)

- *Shuxin Pingxue Gong* – 舒心平血功 : rilassare il Cuore e calmare il Sangue e la Mente. Nutrire la gioia e la vitalità.
- Le 5 posizioni base (*wu fa* 五法) del *daoyin yangsheng gong*.

Esercizi tesi a prendere consapevolezza della propria stabilità: equilibrio statico.  
Sviluppo delle capacità percettive attraverso l'ascolto e l'osservazione del corpo.  
Automassaggio sui meridiani e agopunti.

## 3° GIORNATA (26 aprile 2020)

- *Yiqi Yangfei Gong* – 益气养肺功 : favorire le energie vitali e nutrire il Polmone. Nutrire il respiro, affrontare ansia e tristezza.
- *Shuxin Pingxue Gong* – 舒心平血功 : rilassare il Cuore e calmare il Sangue e la Mente. Nutrire la gioia e la vitalità.

Concentrazione respirazione posture: ascolto del proprio ritmo respiratorio ed integrazione con il movimento. Percezione e sblocco delle tensioni: lavoro sulla flessibilità attraverso movimenti corporei antagonisti.  
Automassaggio sui meridiani e agopunti.

## 4° GIORNATA (16 maggio 2020)

- *Hewei Jianpi Gong* – 和胃健脾功 : armonizzare lo Stomaco e rafforzare la Milza. Favorire la circolazione del Sangue e affrontare i pensieri e gli attaccamenti.
- *Yiqi Yangfei Gong* – 益气养肺功 : favorire le energie vitali e nutrire il Polmone. Nutrire il respiro, affrontare ansia e tristezza.

Bilanciamento delle posizioni nelle diverse sequenze: ricerca consapevole dell'equilibrio  
Consapevolezza dei movimenti e del respiro. Pratica intensa e profonda sulla mobilità delle anche e del bacino: radicamento e flessibilità.  
Automassaggio sui meridiani e agopunti.

## 5° E 6° GIORNATA (13 e 14 giugno 2020)

- *Shugan Lidan Gong* – 舒肝利胆功 : rilassare il Fegato e stimolare la Vescica Biliare. Affrontare la Rabbia e ritrovare la mente tranquilla.
- *Shièr fǎ gōng fǎ jiàoxué* - 十二法功法教学 : l'insegnamento dei 12 metodi. Equilibrio ed elasticità. Calmare la mente

Sforzo elastico e flessibilità: integrazione mente corpo.  
Dinamicità nelle posture impegnative: uso consapevole dell'energia del corpo.  
Consapevolezza del corpo e dell'energia fisica.  
Automassaggio sui meridiani e agopunti.

## 7° E 8° GIORNATA (4 e 5 luglio 2020)

- *Yuzhen Buyuan Gong* – 育真补元功 : nutrire le energie e tonificare il Qi originale. L'acqua scorre in tutto il corpo, la mente è tranquilla.
- *Shièr fǎ gōng fǎ jiàoxué* - 十二法功法教学 : l'insegnamento dei 12 metodi. Equilibrio ed elasticità.
- Ripasso e pratica congiunta Qi Gong e Percezione Corporea.
- Prova pratica per chi voglia ottenere il Diploma.

Emilio Martignoni

Operatore ed insegnante di Qi Gong e di Massaggio Tradizionale Cinese (tuina).

Pratica il Qi Gong metodo Daoyin Yangsheng Gong del prof. Zhang Guangde col M° Wen Zhongyou.

Studioso di Medicina Tradizionale Cinese ed autore del sito [www.salutemigliore.it](http://www.salutemigliore.it).

Corso triennale di Qi Gong e Diploma dell'Istituto Da Tong di Kunming.

Diploma di Massaggio Tradizionale Cinese e Qi Gong della Società Tuina e Qi Gong della città di Kunming conseguito col M° Wen Zhongyou.

Diploma corso triennale Tuina conseguito presso Centro Oriente di Torino.

Diploma ADO UISP di Insegnante olistico Tuina.

Autore del libro "il Ritmo del corpo", Edizioni Mediterranee.



## PROGRAMMA

<b>PERCEZIONE CORPOREA IEMC - DAOYIN YANGSHENG GONG</b>			
<b>128 ORE</b>			
<b>SABATO</b>		<b>DOMENICA</b>	
1° WE 16-17 NOV	<b>8</b>	Postura statica 5 archi Asse centrale 1 Lavoro a coppie Esercizi tratto cervicale Avvolgere svolgere la colonna	<b>8</b>
			3 armonie esterne 8 forze Camminata consapevole Esercizi per le spalle Asse centrale 2 Vassoio dorato
2° WE 7-8 DIC	<b>8</b>	I 5 movimenti secondo MTEC I 4 elementi alchemici Sostenere il cielo sedersi sulla terra Guardare attraverso lo specchio Asse centrale 3	<b>8</b>
			Esercizi per le anche Il concetto di energia: Qi – Ki - Prana Le 4 torsioni Ruotare il timone Lavoro a coppie
3° WE 1-2 FEB	<b>8</b>	I tre dantian Esercizi canna di bamboo Radice Tronco Ramo Lavoro a coppie Tecniche di respirazione	<b>8</b>
			Esercizi per risvegliare e riscaldare le articolazioni. Yin ti ling rou shi san shi, 13 posizioni per allungare le articolazioni e il corpo. Le 5 posizioni base del daoyin yangsheng gong.
4° WE 14-15 MAR	<b>8</b>	Shuxin Pingxue Gong : rilassare il Cuore e calmare il Sangue e la Mente. Nutrire la gioia e la vitalità. Le 5 posizioni base del daoyin yangsheng gong.	<b>8</b>
			PENG LU JI AN Lavoro a coppie Nei Gong Energie della terra Disegnare il cerchio Lavoro a coppie
5° WE 25-26 APR	<b>8</b>	organi / stagioni le 5 emozioni Meditazione Disegnare l'8 Vassoio dorato Tiao Xin	<b>8</b>
			Yiqi Yangfei Gong: favorire le energie vitali e nutrire il Polmone. Nutrire il respiro, affrontare ansia e tristezza. Shuxin Pingxue Gong: rilassare il Cuore e calmare il Sangue e la Mente. Nutrire la gioia e la vitalità.
6° WE 16-17 MAG	<b>8</b>	Hewei Jianpi Gong : armonizzare lo Stomaco e rafforzare la Milza. Favorire la circolazione del Sangue e affrontare i pensieri e gli attaccamenti. Yiqi Yangfei Gong: favorire le energie vitali e nutrire il Polmone. Nutrire il respiro, affrontare ansia e tristezza.	<b>8</b>
			<b>RIPASSO</b>
7° WE 13-14 GIU	<b>8</b>	Shugan Lidan Gong: rilassare il Fegato e stimolare la Vescica Biliare. Affrontare la Rabbia e ritrovare la mente tranquilla.	<b>8</b>
			Shìèr fà gōng fǎ jiàoxué: l'insegnamento dei 12 metodi. Equilibrio ed elasticità. Calmare la mente.
8° WE 4-5 LUG	<b>8</b>	Yuzhen Buyuan Gong: nutrire le energie e tonificare il Qi originale. L'acqua scorre in tutto il corpo, la mente è tranquilla. Shìèr fà gōng fǎ jiàoxué: l'insegnamento dei 12 metodi. Equilibrio ed elasticità.	<b>8</b>
			<b>RIPASSO DAOYIN</b>