



Materiale di Studio – La meditazione in piedi nel Qigong (Zhan zhuang)

Per studenti di Qigong (Livello principiante-intermedio)

Introduzione al percorso

Il videocorso “La meditazione in piedi nel Qigong” è una guida teorico-pratica sul Zhang Zhuang (站庄), una delle pratiche fondamentali del Zhineng Qigong. Il corso si rivolge sia a neofiti sia a praticanti intermedi che desiderano approfondire l'allineamento corporeo nel Zhan zhuang, la gestione del Qi e la coltivazione della mente.

L'obiettivo del percorso è fornire strumenti concreti per comprendere il corpo nell'immobilità, rilasciare le tensioni profonde, gestire le “reazioni da Qi” e sviluppare un atteggiamento mentale equanime e non giudicante.

Il praticante di questo videocorso è idealmente principiante o intermedio.

Informazioni per l'acquisto e finalità del contributo:

- **Costo del corso:** €90 (pagamento tramite bonifico bancario).
- **Condizioni:** L'acquisto è riservato esclusivamente ai soci e/o tesserati in regola con la quota associativa.
- **Quota associativa:** €20 (per chi dovesse ancora procedere al tesseramento o al rinnovo).

Dettagli sul percorso

- **Struttura:** Ciclo formativo suddiviso in 7 video lezioni e sessioni pratiche.
- **Durata complessiva:** Oltre 8 ore di spiegazioni dettagliate, pratiche guidate, correzioni posturali e risposte alle domande dei partecipanti (Q&A).

Struttura del Programma (I 7 Argomenti)

Il percorso di 7 video è il frutto di un corso tenuto su Zoom dal vivo da Ramon Testa tra gennaio e febbraio 2025.

- **Video 1:** Introduzione al Zhang zhuang, distinzione tra coltivazione energetica (Qi) e mentale, e primi requisiti posturali di base.
- **Video 2:** Rilassamento del punto Jianjing, riempimento della curva lombare e mappa delle reazioni da Qi.
- **Video 3:** Correzione della posizione di gambe e bacino, lavoro sul perineo (Huiyin) e strategie per sostenere la mente.
- **Video 4:** Differenza tra meditazione di concentrazione e di consapevolezza, e pratica propedeutica della "Meditazione del volto".
- **Video 5:** L'esperimento del "non fare nulla" e l'atteggiamento della mente come "telecamera di sorveglianza" imparziale.
- **Video 6:** Revisione visiva degli errori posturali più comuni, esercizi di sblocco e visualizzazione del "corpo di Qi".
- **Video 7:** Adattamento della pratica da seduti, analisi dei tre livelli di identificazione mentale e sessione guidata di sintesi.

Per ogni informazione sul presente videocorso contattare: info@orizzonteqigong.it