

INDICE

Prefazione alla II edizione	5
Prefazione alla I edizione	6

PRIMA PARTE

CAPITOLO I INTRODUZIONE AL QIGONG

1. Il Qigong	11
1.1 Qigong, differenza con altre pratiche fisiche	11
1.2 Definizione del termine Qigong	12
2. Tipi di Qigong	14
2.1 Classificazione dei vari tipi di Qigong	14
2.2 Basi comuni ai diversi tipi di Qigong	18
3. Storia e requisiti per la pratica	20
3.1 Storia essenziale del Qigong	20
3.2 Requisiti per la pratica	24
4. Benefici	26
4.1 Rinforzo della salute, longevità, prevenzione e cura delle malattie	26
4.2 Eliminare gli effetti indesiderati	37

CAPITOLO II QIGONG E MEDICINA CINESE

1. Qigong e Medicina Cinese	41
1.1 Concezione olistica della vita e fondamenti teorici comuni tra Qigong e Medicina Cinese	41
1.2 Teorie e postulati di base della Medicina Cinese	41
1.3 Conferme scientifiche sul Qi e sul sistema dei canali e collaterali	97
1.4 Pratica del Qigong come sorgente delle teorie mediche cinesi	98
1.5 Critiche al Qigong	99
APPENDICE 1 Cronologia delle dinastie cinesi	101
APPENDICE 2 Sigle dei Meridiani e degli Organi	102
APPENDICE 3 I Trigrammi	103
GLOSSARIO dei termini cinesi e degli agopunti citati nel testo	106

SECONDA PARTE

CAPITOLO I FONDAMENTI TEORICI DEGLI ESERCIZI DI ZHINENG QIGONG

1. Schema generale delle pratiche	115
1.1 Gli esercizi dinamici di Zhineng Qigong	116
1.2 Gli esercizi statici del Zhineng Qigong	117
1.3 Gli esercizi dinamico-statici del Zhineng Qigong (comunemente chiamati “movimento spontaneo”)	117
2. Le tre fasi della pratica del Zhineng Qigong	118
2.1 La fase dello Hunyuan esterno	118
2.2 La fase dello Hunyuan interno	120
2.3 La fase dello Hunyuan centrale	121
3. I metodi di allenamento di forma, Qi e mente nel Zhineng Qigong	122
3.1 Il metodo di allenamento in cui mente e Qi si equivalgono	122
3.2 Il metodo di allenamento in cui mente e forma si equivalgono	124

CAPITOLO II PENGQIGUANDINGFA

1. Compendio di Pengqiguandingfa	129
1.1 Sintesi di Pengqiguandingfa	129
1.2 Pengqiguandingfa allena lo Hunyuan esterno	130
1.3 Caratteristiche della pratica di Pengqiguandingfa	132
1.4 Effetti della pratica	133
2. La pratica di Pengqiguandingfa	134
2.1 La posizione preparatoria	134
2.2 L'inizio	134
2.3 Alzare il Qi davanti e sollevarlo di lato	136
2.4 Alzare il Qi di lato e sollevarlo davanti	138
2.5 Alzare e sollevare il Qi di fianco e di lato	140
2.6 Posizione di raccolta	142
3. Istruzioni dettagliate della pratica del metodo Pengqiguandingfa	143
3.1 Utilizzo corretto della coscienza	143
3.2 Approfondire la comprensione della pratica dello Hunyuan esterno	145
3.3 Integrare un corretto utilizzo della coscienza nell'allenamento	146

4. La posizione iniziale e le otto formule	147
4.1 La posizione iniziale	147
4.2 Le otto formule	148
4.3 I movimenti	153

APPENDICE I vari utilizzi del metodo Pengqiguandingfa	168
---	-----

CAPITOLO III ESERCIZI STATICI DEL ZHINENG QIGONG E ALTRI METODI DI PRATICA

1. Sanxin bing zhanzhuang	
(L'esercizio statico per l'unificazione dei tre centri)	171
1.1 Il metodo	171
1.2 Caratteristiche della postura	172
1.3 Caratteristiche della postura dell'esercizio statico per l'unificazione dei tre centri	173
1.4 Posizione di raccolta	174
1.5 Benefici dell'esercizio	175
2. La pratica corretta di Sanxin bing zhanzhuang	176
2.1 Comprensione corretta e pratica del contenuto delle formule	176
2.2 Una corretta postura è il fondamento per una giusta pratica dell'esercizio statico per l'unificazione dei tre centri	178

APPENDICE 1 I quattro stadi del Zhanzhuang per rilassare la regione sacrale	182
--	-----

APPENDICE 2 Dunqiangong – L'esercizio dell'accovacciata davanti al muro	185
--	-----

APPENDICE 3 Roufu gong – Massaggio dell'addome	191
--	-----

APPENDICE 4 Laqi (tirare il Qi) e "terapia del Qi"	192
--	-----

APPENDICE 5 La disposizione del "campo di Qi"	194
---	-----

APPENDICE 6 Tendere il Qi - Chenqi 抻气	197
---------------------------------------	-----

Ringraziamenti	199
Bibliografia	201
Sitografia	203