



## BRIGITTE FOUCAULT

*Insegnante di Qi Gong e di Meditazione taoista*

Autunno - Inverno 2023

**DOJO ZEN CASA MUSHIN**



**Domenica 24 settembre 9.00 – 12.30 / 14.00-17.30**

Zhineng Qi Gong - Metodo I – **Catturare l'Energia**

**Domenica 22 ottobre 9.00 – 12.30 / 14.00-17.30**

Zhineng Qi Gong - Metodo II – **Spirito e Movimento**

**Domenica 12 novembre 9.00 – 12.30 / 14.00-17.30**

Zhineng Qi Gong – Metodo III – **Equilibrio con il suono**

**Domenica 10 dicembre 9.00 – 12.30 / 14.00-17.30**

Revisione dei tre livelli – **Tecnica dell'esercizio Laqi**

***Questo primo ciclo di 4 incontri che vi propongo è dedicato alla propedeutica del Zhineng Qi Gong (Qi Gong della Saggezza), uno dei metodi più efficaci nella promozione e recupero della salute attraverso il nutrimento del corpo con l'energia vitale universale.***

***Durante ogni incontro, il partecipante riceverà una dispensa completa di carattere didattico che riassume gli aspetti teorici del Qi Gong e approfondisce gli aspetti della pratica durante il seminario.***

## **Definizione del termine QI GONG**

Il Qi Gong si basa sulla teoria tradizionale cinese secondo cui il corpo è costituito da un campo energetico, il QI. In generale, QI significa Energia Vitale, Soffio Vitale. GONG significa Lavoro, passare dallo stato caotico alla stabilità. Il termine QI GONG può essere tradotto in sintesi come “abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo nello sviluppo e controllo dell'energia”.

## **Tipi di Qi Gong**

Attualmente esistono oltre 3000 diversi esercizi di Qi Gong suddivisi in tipi o scuole diverse (Qi Gong taoista, confuciano, buddhista, marziale e quello medico). I confuciani lo vedevano come metodo fondamentale per la propria coltivazione interiore attraverso il perseguimento e l'approfondimento degli studi personali. I taoisti lo considerarono uno strumento per acquisire l'immortalità. I buddhisti lo vedevano come un percorso per diventare Buddha ed i medici lo consideravano come un metodo supremo per la prevenzione di malattie ed il prolungamento della vita, nonché come strumento diagnostico e cura delle malattie. Generalmente, quando si parla di Qi Gong, ci si riferisce a quest'ultimo, i cui gli esercizi sono frequentemente usati dalla medicina tradizionale cinese nella quale viene considerato fonte di longevità, prevenzione e, soprattutto, curativo di molte malattie.

In ogni tipo di Qi Gong ci sono tre componenti essenziali:

- Postura e movimenti
- Tecniche respiratorie
- Visualizzazione e concentrazione

## **Obiettivo del Qi Gong**

Il Qi Gong ha per obiettivo il miglioramento della salute, il rafforzamento della costituzione e lo sviluppo delle capacità latenti dell'essere umano, attraverso un percorso di armonizzazione e di equilibrio tra gli organi interni e di sviluppo di un sistema di auto-terapia. Altri effetti della pratica sono l'aumento della resistenza al freddo, al calore, alla fatica e alla fame.

La scienza del Qi Gong è una scienza al tempo stesso antica e recente. Componente essenziale della Medicina Tradizionale Cinese (Qi Gong medico), ne rappresenta in maniera specifica la *medicina psicosomatica* attraverso lo studio e l'abilità raggiunta (Gong) nel muovere l'energia vitale (Qi).

### **Pratica e Benefici**

Il Qi Gong è una disciplina sperimentale. Lo si deve praticare per apprezzare realmente gli effetti. Gli esercizi sono introdotti in modo graduale e l'esperienza dimostra che i migliori risultati si ottengono praticando pochi esercizi, e affiancandone altri solo dopo un periodo di pratica sufficiente per padroneggiare i primi.

Tra due seminari, sarà possibile praticare con me, in gruppo o in lezioni private.

Persone di qualunque età possono praticare sviluppando un maggiore vigore e mantenendo una migliore salute.

I suoi benefici: aumentare la consapevolezza di sé e del proprio corpo - Promuovere uno stato di salute generale - Migliorare la capacità di percepire la propria forza vitale e migliorare la capacità di interagire con essa - Ridurre lo stress mentale, gli stati ansiosi - Migliorare la capacità di gestire la rabbia e i pensieri morbosi, contribuendo a riportare l'equilibrio mentale - Migliorare la circolazione sanguigna e la circolazione linfatica - Favorire la salute generale dell'apparato muscoloscheletrico, dell'apparato cardiovascolare e dell'apparato respiratorio - Tonificare i muscoli - Ridurre i dolori osteoarticolari - Ridurre la pressione sanguigna - Migliorare il riposo notturno - Migliorare la concentrazione.

### **Zhineng Qi Gong**

Il Zhineng Qi Gong, Qi Gong della Saggezza (ZHI) et dell'abilità (NENG), è un vasto corpus di tecniche di Qi Gong tradizionale, riunite ed elaborate dal Dott. Pang Ming negli anni 80 in Cina.

Con la pratica si allena la mente, il Qi e il corpo per sviluppare la saggezza e la capacità/abilità dell'essere umano, anche in relazione al mondo che ci circonda e alle relazioni sociali.

Il Zhineng raccoglie i punti di forza degli altri sistema di Qi Gong. Combina le antiche forme di Qi Gong con le moderne conoscenze scientifiche sul corpo e sulla psiche dell'essere umano. Si basa sull'eliminazione di influenze esterne distraenti e si dà rilievo all'importanza della regolazione dell'energia interna e della mente.

La mente e l'energia vitale si aprono al mondo naturale per scambiare l'energia vitale interna con quella esterna della natura, e vice versa.

## **Basi comuni ai diversi tipi di Qi Gong**

Tutti i tipi di Qi Gong sono costituiti da pratiche, metodi e tecniche che permettono di incrementare l'equilibrio psicofisico partendo da un potenziamento ed armonizzazione dell'insieme della facoltà mentali e vitali dell'individuo. In ambito medico, ha un ruolo terapeutico vero e proprio, un ruolo preventivo e un ruolo riabilitativo. La pratica costante e regolare partecipa al ripristino di una migliore salute e psicosomatico, attivando tutte le risorse latenti della persona.

## **Costi del corso**

**Per l'intero stage (ciclo di 4 incontri): € 285** (per iscrizioni pervenute entro il 15 settembre 2023; dopo tale data € 320,00)

**Una giornata** (mattina e pomeriggio): **€80,00**

**Pranzo** a Casa Mushin **€15**

Essendo i posti limitati sarà data precedenza a chi si iscrive a tutto lo stage (4 incontri).

**Si ricorda che lo stage è riservato ai soci dell'associazione di Casa Mushin.**

Sarà comunque possibile regolarizzare la propria posizione associativa il primo giorno dell'evento.

## **Iscrizioni**

**Per formalizzare l'iscrizione contattare: Brigitte Foucault**

**Cell. 373 307 6033 – email. [season.therapy@gmail.com](mailto:season.therapy@gmail.com)**

## **Chi sono**

Psicoterapeuta (psicosintesi - terapia junghiana diplomata in Francia)  
Terapista psico-energetico (MTC Season Therapy BFC)  
Insegnante certificata di Qi Gong medicale\* e di Meditazione Chan - Ling Gui  
International Healing Qigong School di Portland (USA)

Nata a Parigi esercito la professione de Terapeuta specializzata nell'armonizzazione Psico-Energetica in Francia e in Italia, attraverso lo studio delle Medicine Tradizionali - orientale e occidentale - tecniche e filosofie che affondano nella notte dei tempi.

Da principio, ho cominciato la mia formazione all'Università privata di psicosintesi a Parigi (psicologia di Jung) fondata in Italia da Roberto Assagioli.

Nell'ambito di questa scuola, ho seguito numerosi seminari di formazione

certificanti presso il Dr. Richard Moss nel corso dei suoi interventi a Parigi.

Parallelamente, ricevevo un insegnamento di Medicina Energetica in Svizzera, attraverso il Dr. Michel Larroche, omeopata e agopuntore, formatosi a diverse metodologie energetiche, il quale ha tratto alimento dalla sua formazione di biologo e di fisico (fisica quantistica) e che ha fatto tesoro delle sue conoscenze approfondite delle psicoterapie per creare un modello che sincronizza e integra i diversi approcci dell'essere umano armonizzandolo nel suo ambiente: l'Universo intero.

Poi, affascinata dal Mistero della Creazione, sono andata ad approfondire le mie ricerche con lo studio della Medicina Tradizionale Cinese all'A.M.T.C. di Parigi.

Durante questo stesso periodo, scopro i lavori d'Ippocrate, di Paracelse, l'anatomia descritta da Leonardo da Vinci, i lavori del Dr. Bach sulla risonanza vibratoria dei fiori e i suoi rimedi, così come le opere mediche e filosofiche di Ste Hildegarde de Bingen, badessa benedettina tedesca del Medio Evo, che ha ricevuto un insegnamento della medicina "globale" in modo ispirato.

Annick de Souzenelle, medico e scrittore contemporaneo (Il simbolismo del corpo umano) mi aiuterà a mettere a punto in maniera precisa tutte le mie ricerche personali nel campo della memoria cellulare.

Michel Cazenave (Presidente della psicologia junghiana in Francia, Scrittore) e Jean Yves Leloup (Teologo, Psicoanalista, Scrittore) hanno fatto parte di mie professori aiutandomi ad approfondire la tonalità delle ricerche di Jung e dai Terapeuti d'Alessandria, donne e uomini del 1° secolo della nostra era (terapeuta in greco vuol dire prendersi cura dell'essere).

All'Istituto Saint Denis a Parigi (Istituto Ortodosso Francese) ricevo un diploma di "Teologia e Patristica" e parallelamente seguirò l'insegnamento di ebraico biblico all'Università Cattolica.

Durante tutto questo periodo ho lavorato con gran Maestri di Qigong e di meditazione Chan, bioenergetici, omeopati, antroposofi, guaritori francesi e andini, e attraverso costoro ho potuto ampliare il mio "campo d'azione".

Ho collaborato nel campo ospedaliero con il primario in immunologia pediatrica dell'Ospedale Necker a Parigi, per la cura dei bambini infettati dal virus dell'Hiv.

Ricca di tutta questa esperienza dispenso in Francia e in Italia un insegnamento specifico il cui tema generico è "L'uomo in tutti i suoi stati" (il soffio vitale che ci anima, i movimenti del corpo, dell'anima e dello spirito nel cammino della vita...)

In Italia ho fondato Espace Sérénité Centro Manasarovar (Concept BIO Thérapie ©BFC Season Therapy) a Norcia e a Spoleto (Umbria), spazi di Prevenzione, di Sostegno ed Accompagnamento per le donne, luogo di rigenerazione e d'insegnamento concepito specialmente per aiutare a gestire lo stress della vita quotidiana riequilibrando la salute come un vero Laboratorio di Consapevolezza!

**\* Formazione certificante di Qi Gong e Meditazione**

- **Zhi Neng Qi Gong di Pang He Ming dal maestro Zhou Jing Hong**
- **Xing Shen Zhuang (una delle forme del Zhineng) col Maestro Wang Ting Jun Professore, di filosofia antica presso l'Università di Changchun, in Manciuria**
- **Qi Gong di Ma Wan Dui (La Bannière) trasmesso dalla Dssa Liao Yi Lin a Parigi (scuola Liao Ch'an Qi Gong)**
- **Ba Duan Jin e le sue diverse scuole in Cina trasmesso da Liao Yi Lin**
- **Meditazione Ch'an e movimenti da Liao Yi Lin del Maestro Nan Huai Chin**
- **Salute e Qi Gong da Louis Wan Der Heyoten e dalla Dssa Josephine Zoeller**
- **Tao Yoga Femminile di Mantak Chia e il Qi Gong dei 6 suoni**
- **Jade Woman metodo Dr Liu Dong Ling Gui International Healing Qigong School di Portland (USA)**
- **Qi Gong terapeutico, Meditazione Chan e studio della medicina tibetana col Dr Liu Dong Ling Gui International Healing Qigong School (Portland)**

DOJO ZEN CASA MUSHIN - Reg Migliarine, 1 Cinaglio, AT, 14020

