

La Cosmologia del Qigong



*Scoprire una salute ottimale
attraverso i cicli della natura*



Jane Barthelemy

Questi insegnamenti e pratiche sono derivati dalla tradizione della pratica MogaDao, creata e fondata dal Maestro Zhenzan Dao. www.mogadao.com

La Cosmologia del Qigong

Sommario

pagina

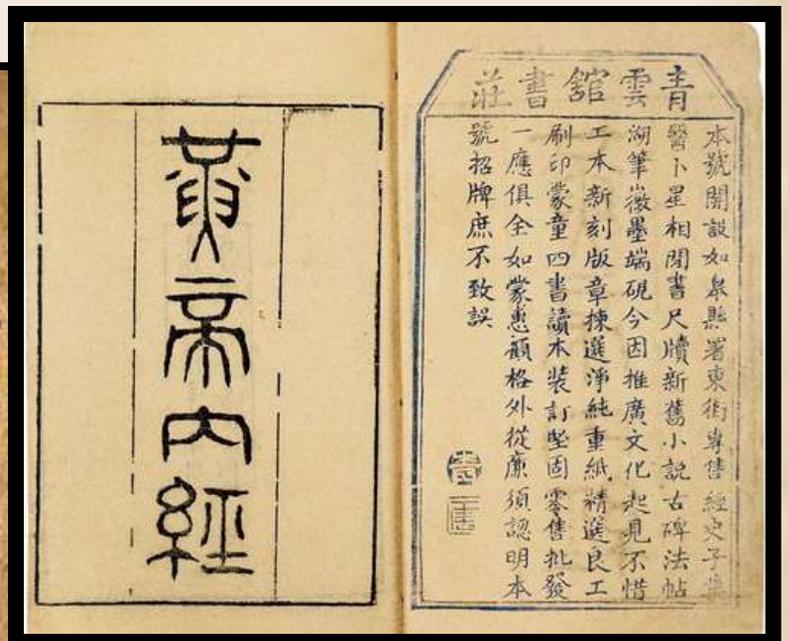
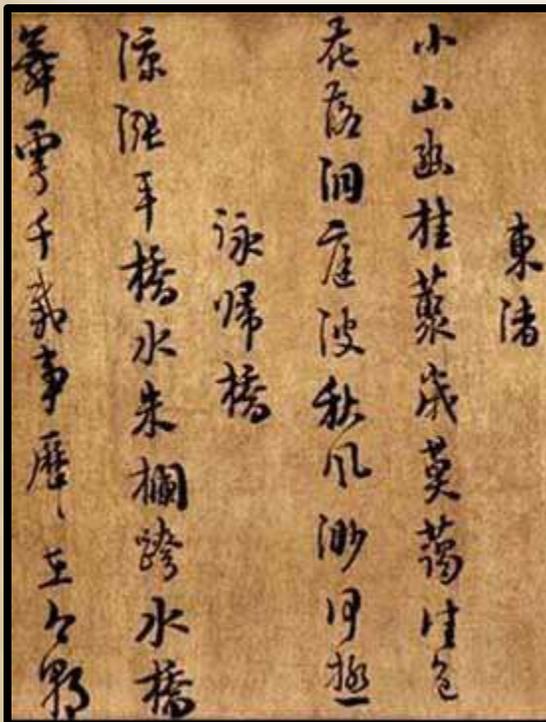
1. **La Cosmologia del Qigong**
2. Sommario
3. La Società Moderna, Il pinnacolo della storia?
4. La Unicità
5. Separazione
6. Amor- proprio e rifiuto di sé
7. **Le Leggende e la Storia del Daoismo**
8. All'inizio.....
9. Tao Te Ching #4
10. La Leggenda di PanGu
11. La nascita dello Yin e dello Yang
12. La Morte di PanGu e la Creazione della Terra
13. La Storia di Fuxi e Nuwa; 4000 A.C.
14. Le Radici del Daoismo Sciamanico
15. NüWa, la Dea Serpente della Creazione
16. Nüwa Creò gli Umani Dopo l'Inondazione
17. Fuxi, Divinatore del BaGua
18. Il BaGua (8 trigrammi)
19. Imperatore Shen-Nung, l'Inventore dell'Agricoltura, 2 700 A.C.
20. Huang-Di, l'Imperatore Giallo
21. Huang Di Nei Jing, il Primo Libro della Medicina
22. Gli Otto Rami della Medicina Cinese
23. Il Re Wen, Duca di Zhou
24. **Yijing, il Libro dei Mutamenti**
25. I maestri Feng Shui usavano il libro Yijing
26. DNA e Yijing
27. L'unità fra l'universo e le cellule
28. Lao Tzu 606-530 A.C.
29. Confucio 551-479 A.C.
30. Zhuangzi 370-301 A.C.
31. Zhang Sanfeng
32. **Yin-Yang e il sistema dei 5 elementi**
33. Gli strati della manifestazione
34. Yin Yang
35. Il Ciclo Yin e Yang
36. Pratiche tibetane, 16 000 A.C.
37. Le radici delle pratiche asiatiche?
38. Il sistema daoista antico dei cinque elementi
39. Il sistema cinese dei cinque elementi
40. **I cicli del sole, della luna, della terra**
41. Il Sole
42. L'Orologio Circadiano delle 24 Ore
43. La Luna
44. Le stagioni della Terra
45. Le stagioni della terra con la luna
46. Il Calendario delle fomme Qigong di MogaDao
47. Il sistema dei 5 elementi con i pianeti
48. Le Spirali Galattiche, La Fisica Quantistica e l'orbita del Sole
49. **L'universo si muove in spirali**
50. Dinamismo del Buco Nero e Yin Yang
51. Il Sole ha un Orbita?
52. Gli Astronomi Antichi Vedevano il "Grande Anno".
53. Il Calendario Induista
54. Che Cosa Significa Il Calendario Induista
55. **MogaDao Qigong e l'Energia del Cosmo**
56. Le Radici Del Qigong Hanno Milioni di Anni.
57. Il Qigong Coltiva le 3 Essenze: Jing, Qi, e Shen
58. Il Qigong Armonizza i Meridiani e gli Organi
59. Il Qigong Sintonizza il Sistema Energetico
60. Il Corpo Come un Conduttore Energetico
61. Il Qi è Il Movimento Rotante dell'Acqua nel Corpo a Doppia-Spirale.
62. MogaDao Morning Medical Qigong
63. Qigong Cosmologico, Le Sei Forme Standard del Mogadao Qigong
64. **Ritornare e Radicarsi Nella Terra**
65. Radicarsi Nella Terra Come in Casa
66. Il Qigong Radica il Corpo Energetico
67. I Ritmi della Natura Sono Potenti
68. Un Ritorno A Una Realtà Nuova
69. "Le Piccole Particelle", Lao Tzu
70. Grazie



La Società Moderna, Il pinnacolo della storia?



La maggior parte di noi ritengono che stiamo vivendo al culmine della storia umana. Tuttavia, ci sono chiare testimonianze che una sviluppata saggezza, la medicina avanzata, la matematica avanzata, la conoscenza scientifica ed i vari sentieri di una vita illuminata sono già esistiti per milioni di anni.



La Unicità

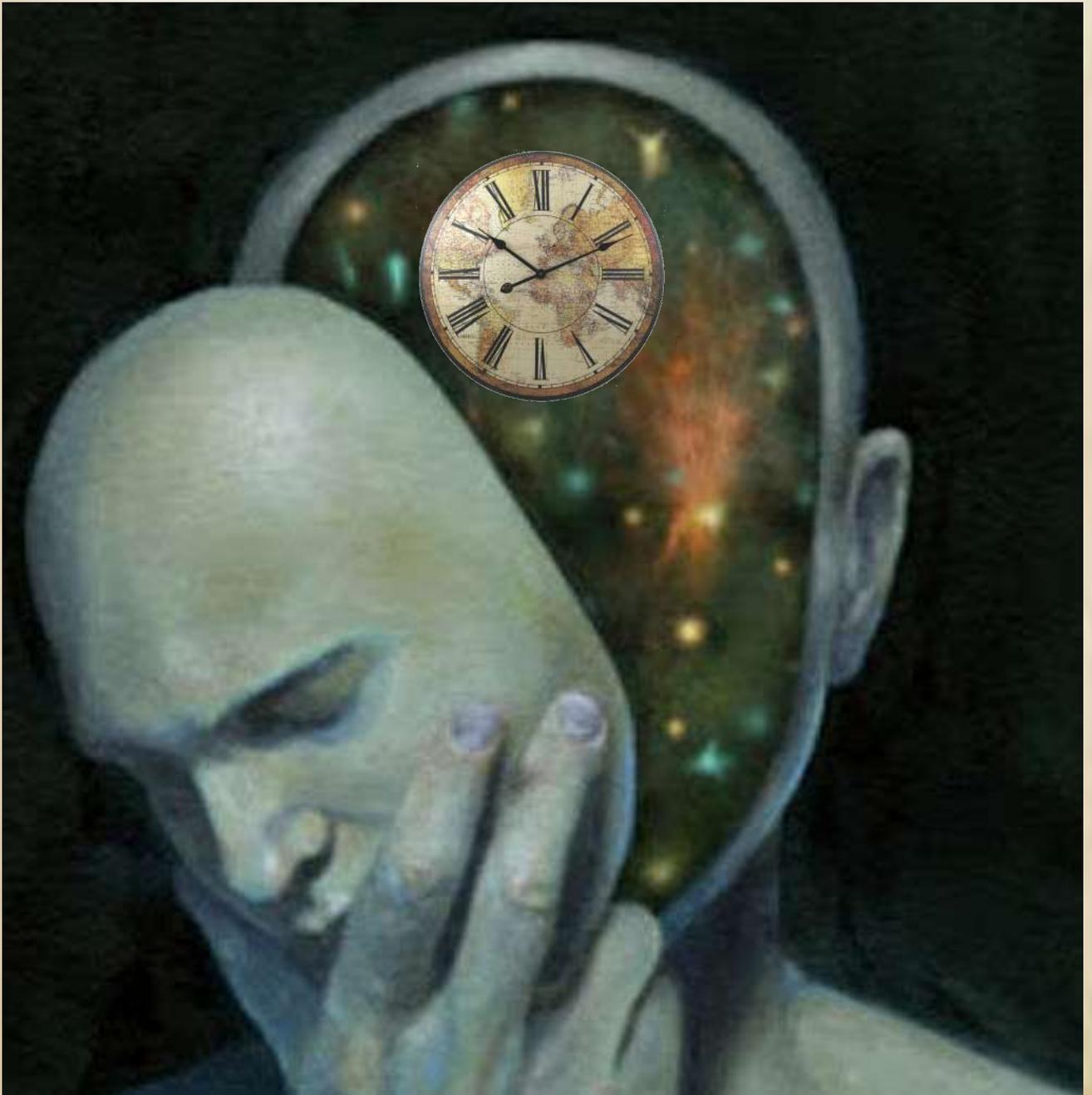
Un tempo l'idea dell'unicità era conosciuta in tutto il mondo. I cicli della natura scandivano il ritmo a tutte le cose nella vita. La gente viveva tra l'alba e il tramonto del sole. I nostri antenati calcolavano l'anno dai solstizi e dagli equinozi. Il tempo era definito dalle fasi della luna e delle stagioni.



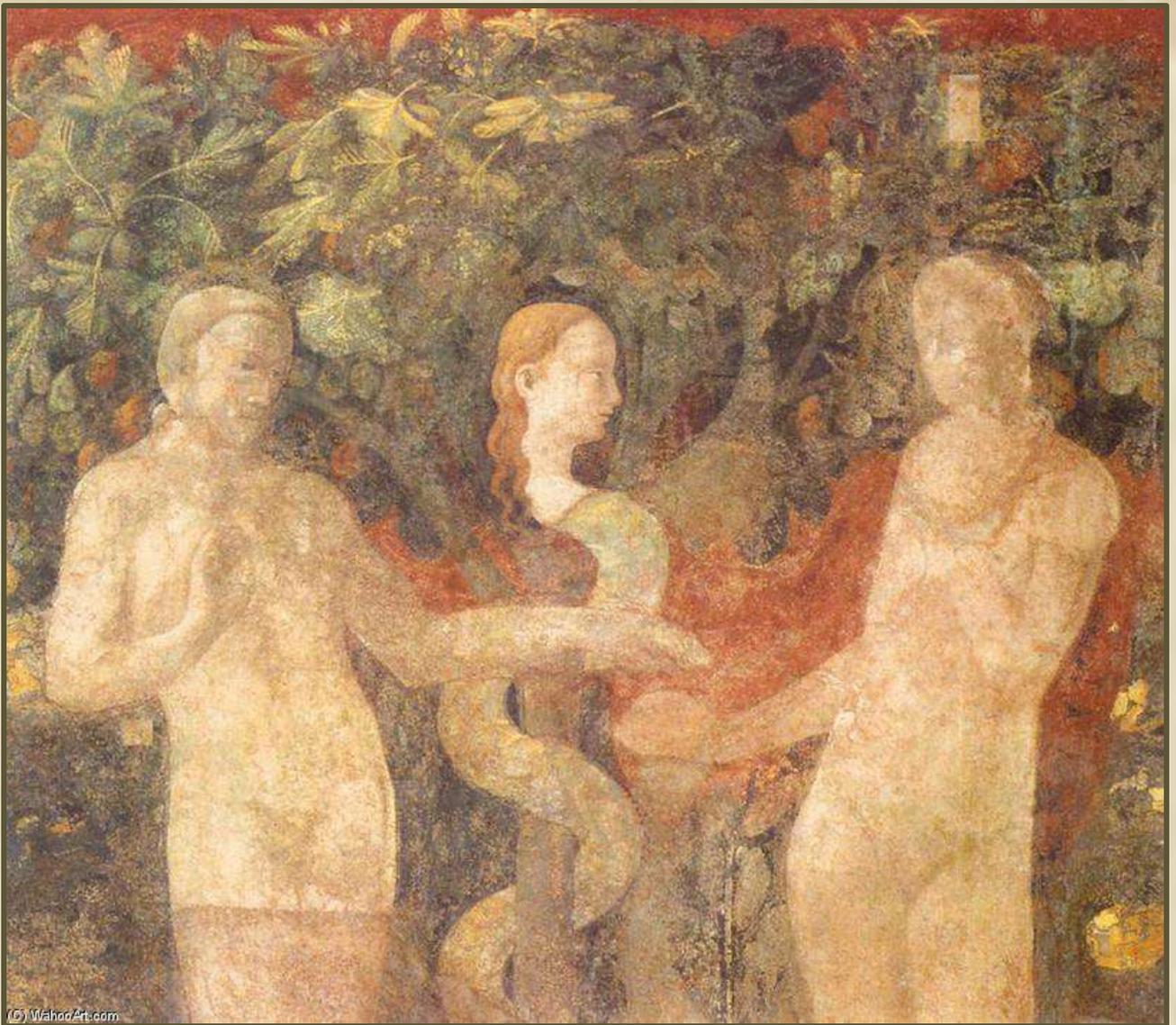
Separazione

Nell'era moderna, questa l'unicità è stata sostituita da una visione in cui ci vediamo come individui distinti dal resto del mondo che si trova intorno a noi. Siamo isolati e proteggiamo il nostro corpo dalla terra e dalle forze della natura. Tuttavia, queste sono le risorse e la forza del nostro reale potenziale.

Il tempo è diventato lineare, una forma di pensiero digitale, invece di seguire il ciclo cosmico. Siamo saturi e sommersi dagli stimoli elettro-magnetici e dai messaggi contraddittori, fino a che tutta questa disponibilità nel cosmo stordisce il nostro corpo



Amor- proprio e rifiuto di sé



La storia della vita umana è sempre stata permeata da emozioni - vergogna, disperazione, dolore, e le ombre del passato emergono dalla nostra memoria cellulare come un sottile auto-rifiuto facendoci diventare separati, indegni, insicuri, competitivi e anche violenti.

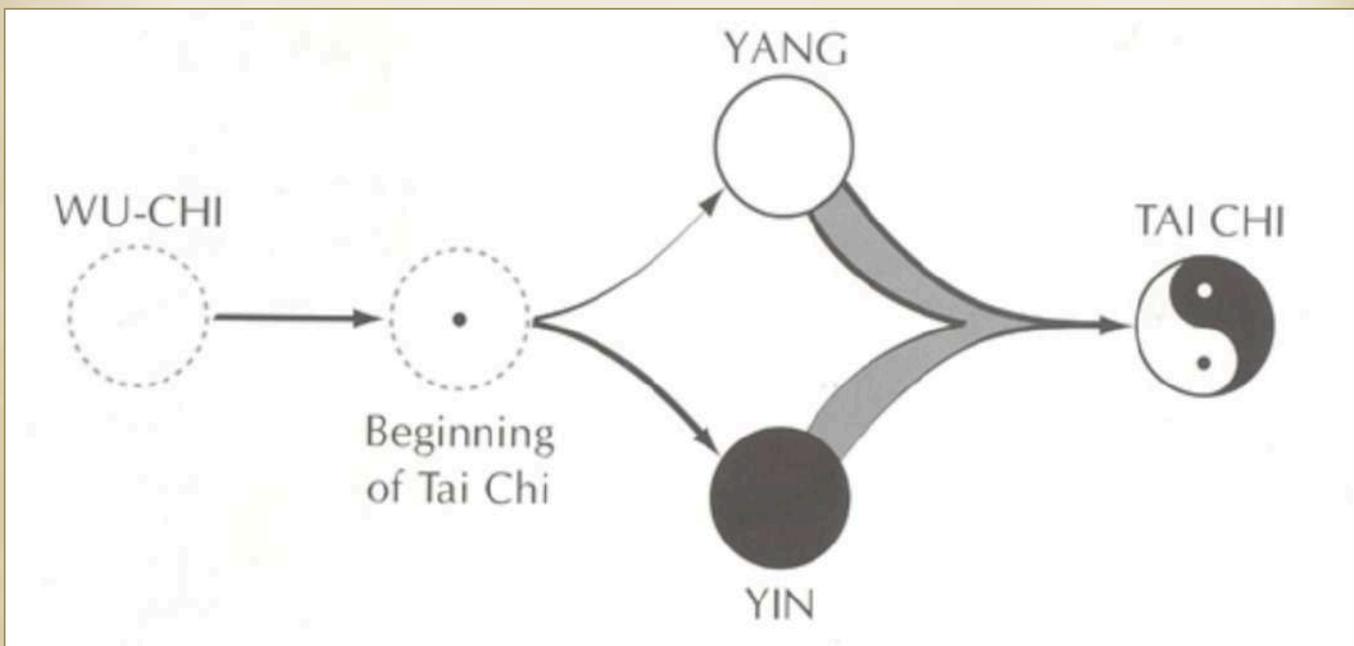
Tutto questo può essere curato con un consapevole amor-proprio rispettando il nostro corpo come uno strumento sacro.

**Il Qigong è l'auto reverenza
come fine ultimo all'antidoto del rifiuto di sé.**

Le Leggende e la Storia del Daoísmo

All'inizio.....

Il mondo era un vuoto infinito chiamato Wu Chi. Esso era rappresentato come un cerchio vuoto formato di linee punteggiate. Da questo nacque l'attività, espressa come yang e mostrata come un cerchio vuoto, e l'inattività, espressa come Yin e mostrata come un cerchio nero. L'interazione di attività e di inattività sono chiamate Tai Chi, mostrato nel famoso cerchio Yin-Yang; per metà nero e per metà bianco.



Il principio semplice dell'Energia è un interscambio dinamico tra due polarità che crea la forza. I daoisti hanno scoperto che questo semplice principio si manifestava nella creazione di tutte le cose. Hanno capito che la natura ha bisogno dell'equilibrio tra le due polarità per poter esistere. L'hanno chiamato il Principio Yin-Yang, o Tai Chi.

Questo principio d'Energia si chiama il Tao o Dao.

Tao Te Ching #4

Il Tao è vuoto ma non si esaurisce mai.

E' così profondo.

E' la fonte di tutte le cose.

Il Tao smussa le asprezze,

scioglie i nodi,

mitiga lo splendore,

mescola le polveri.

E' intenso insondabile ed eterno,

ma io ignoro la sua origine.

E' antecedente al grande imperatore.

(Tao Te Ching - Lao Tze)



La Leggenda di PanGu

Secondo la mitologia cinese, prima dell'esistenza di qualsiasi altra cosa, c'era soltanto pura energia, puro potenziale, in una forma di un gigantesco uovo cosmico. PanGu, l'uomo primitivo, dormiva dentro quest'uovo. Per eoni, non sappiamo esattamente per quanto tempo, lui continuò a dormire dentro l'uovo. Poi un giorno PanGu si svegliò nella vasta oscurità.

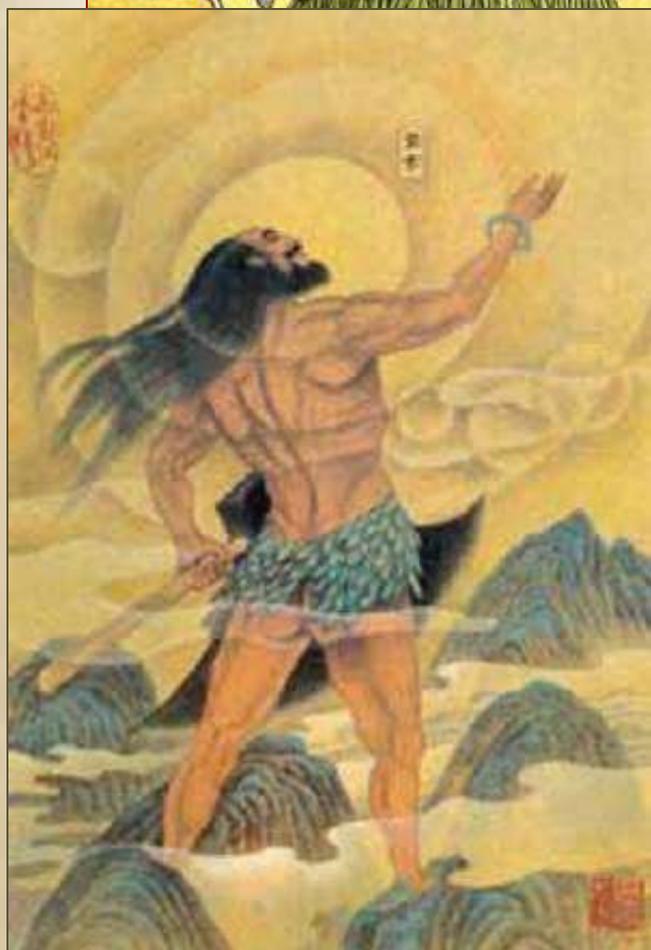
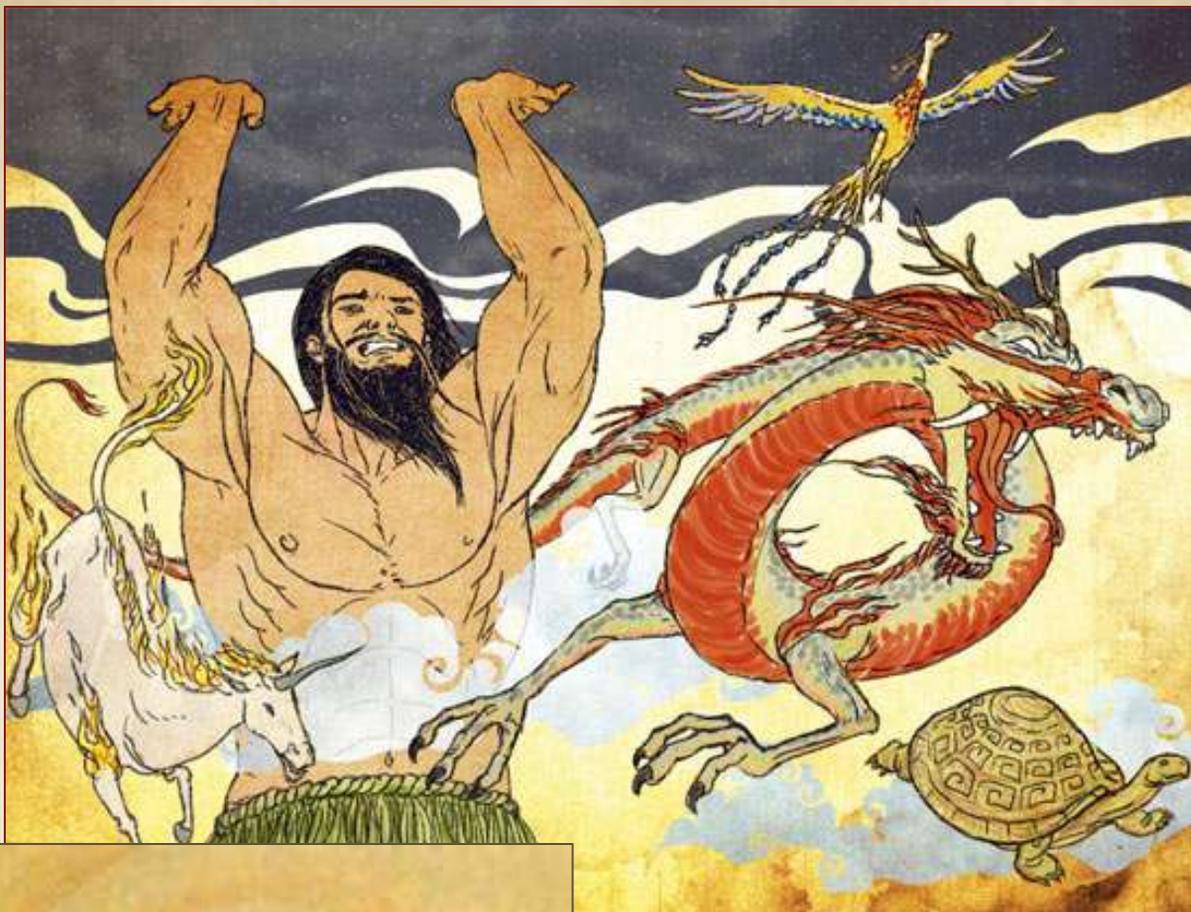


L'uovo si ruppe con un enorme esplosione e il cielo e la terra cominciarono a dividersi, come le due parti di un uovo aperto.

PanGu aveva paura che il cielo e la terra avrebbero potuto di nuovo cadere l'uno verso l'altro quindi lui aprì le sue enormi mani e sollevò il cielo, il Yang Qi, e premette giù il Yin Qi con le sue potentissime gambe.



La nascita dello Yin e dello Yang



Mentre PanGu sollevava il cielo e spingeva giù la terra, il suo corpo crebbe ogni giorno tre metri. La terra diventò considerevolmente grande. E il cielo infinitamente esteso. Ma lo stesso PanGu premette sempre più in alto.

Così PanGu continuò ogni giorno per 18 000 anni. Quando ebbe finito, la terra fu enorme e il cielo infinitamente vasto e lui era divenuto un colossale gigante.

La Morte di PanGu e la Creazione della Terra



Per 18 000 anni PanGu spinse lo Yang Qi su nel cielo e lo Yin Qi giù nella terra. Poi PanGu morì.

Il suo occhio sinistro diventò il sole e quello destro la luna. La sua pelle divenne le montagne e le valli della terra. I fluidi del suo corpo divennero oceani, fiumi, laghi ed affluenti sotterranei. I suoi capelli e la barba divennero stelle del cielo, erba ed alberi. I suoi denti e le ossa divennero enormi rocce e la sua essenza si trasformò in perle e preziosa giada. Il suo respiro si trasformò in vento e in nuvole, il suo urlo in tuono e il suo sudore diventò pioggia. E le pulci del suo corpo vennero trasportate dal vento dentro gli esseri umani, gli antenati dell'umanità.

La Storia di Fuxi e Nuwa; 4000 A.C.



La leggenda racconta che quando la terra era sommersa da una grande alluvione soltanto Fuxi e la sua sorella Nuwa sopravvissero. Loro abitavano sul Monte KunLun e chiesero un segno all' imperatore del cielo per poter diventare marito e moglie. La loro unione venne approvata e così cominciarono a generare la razza umana.

Le Radici del Daoismo Sciamanico

Fuxi e Nuwa, circa 4000 A.C.

Le radici del daoismo arrivano dalla tradizione sciamanica dell' Antica Cina. Si diceva che il Wu, gli sciamani, erano in comunicazione con gli spiriti delle piante, dei minerali e degli animali, e mentre meditavano viaggiando nelle distanti galassie , nella profondità della terra, comunicavano tra la realtà umana e quella sovranaturale. Queste pratiche erano divise in rituali, cerimonie e le tecniche di alchimia interna da tanti lignaggi.

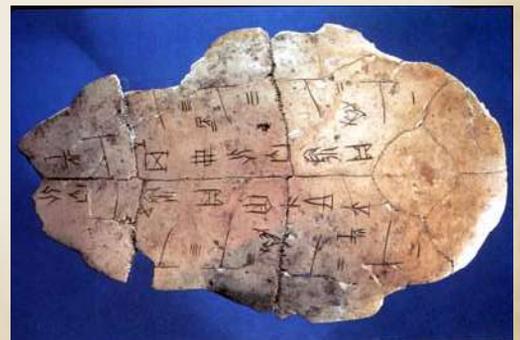


Si dice che Fuxi inventò la rete da pesca, l'allevamento dei bachi da seta, l'addomesticamento degli animali selvatici, la musica e la consultazione con gli steli di achillea millefoglium (IChing).

Lui mostrò all'umanità come usare il fuoco e inventò gli aghi dell'agopuntura.

Al Fuxi venne riconosciuta anche l'invenzione del matrimonio. Prima si diceva che i bambini conoscevano soltanto le loro madri visto che la società era matriarcale.

Lui inventò anche i caratteri cinesi intagliando piccoli disegni e numeri sulle ossa degli animali e sul guscio della tartaruga.

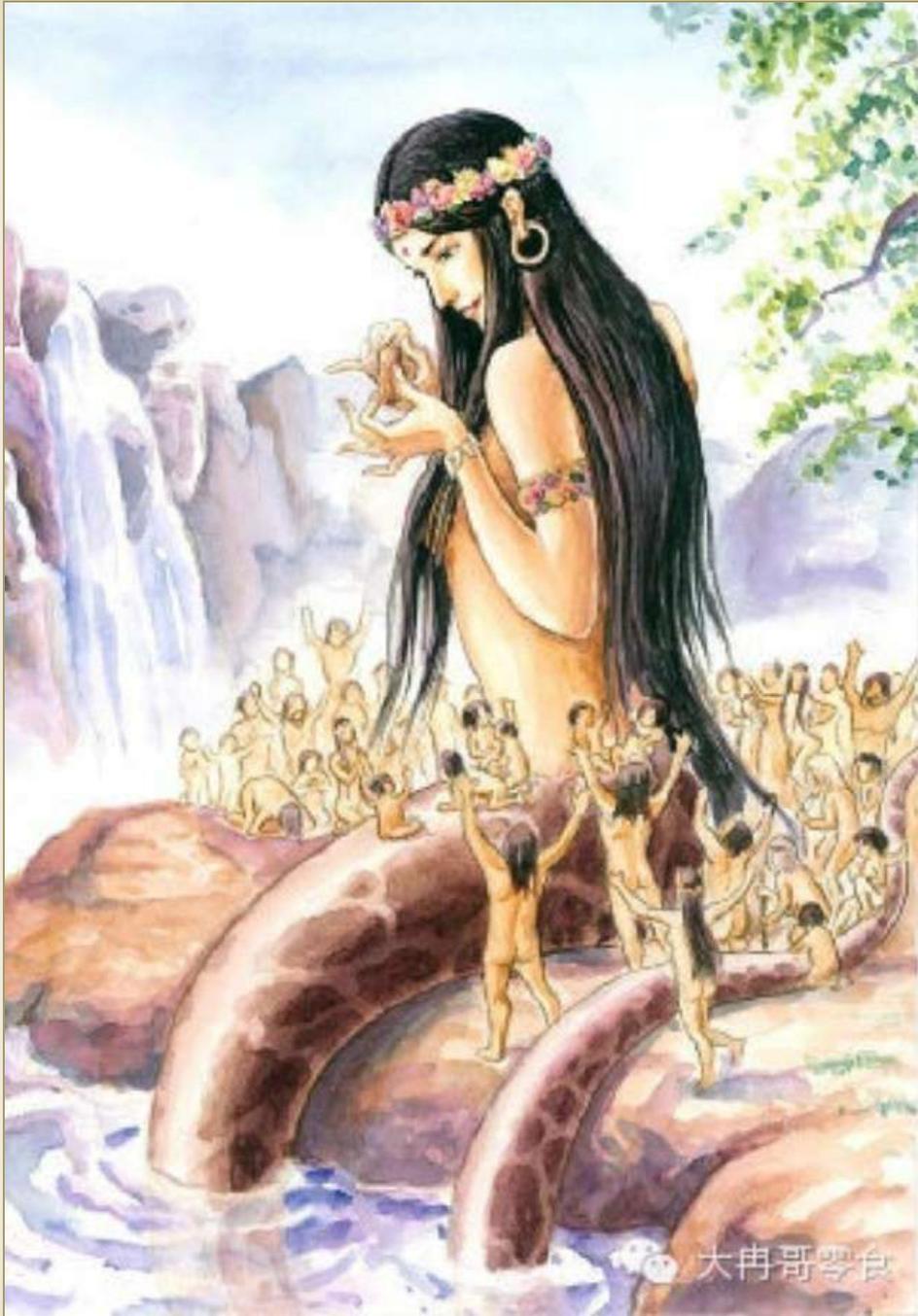


Nüwa, la Dea Serpente della Creazione



Nüwa compiva molti miracoli per salvare il mondo; quando i quattro punti cardinali erano fuori posto, Nuwa aggiustava il cielo, tagliava le gambe di una gigante tartaruga per dare un supporto ai punti cardinali, uccideva il drago nero per salvare il Qi della terra e interrompeva inondazioni mortali. Poi cominciò a creare l'umanità.

Nüwa Creò gli Umani Dopo l'Inondazione



Nüwa usava argilla per creare le figure umane e le rendeva vive. Quando si stancò, immerse una corda nel fango e la sventolò inviando le gocce di fango in tutta la Cina.

Fuxi, Divinatore del BaGua circa 4,000 A.C.

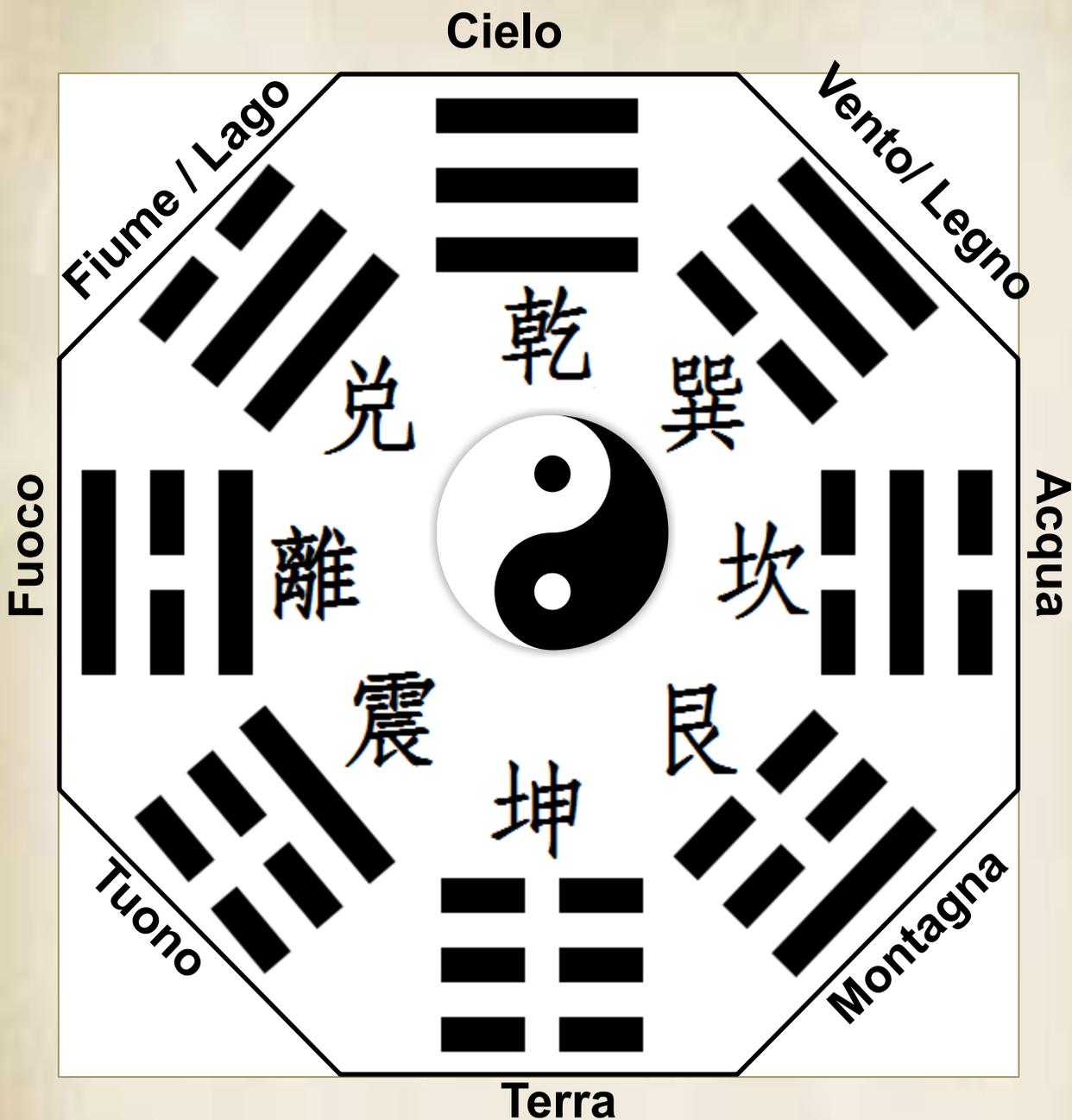
Kun 坤 ☷
Xun 巽 ☴
Li 離 ☲
Dui 兌 ☱
Gen 艮 ☶
Kan 坎 ☵
Zhen 震 ☳
Qian 乾 ☰

太昊伏羲氏
風姓蛇身人首
木德王



A Fuxi venne riconosciuta l'invenzione del BaGua, un sistema di divinazione con 8 trigrammi con i quali la struttura fondamentale dell'universo può essere espressa e compresa. BaGua è il predecessore dei 64 esagrammi del I Ching.

Il BaGua (8 trigrammi)



“Il Cielo Iniziale” di BaGua, BaGua Primordiale, è una composizione degli opposti. I simboli rappresentano gli stati transitori che sono costantemente in movimento. Sono rappresentati con immagini della natura e della vita umana. Raffigurano anche i punti cardinali del nord, del sud, del ovest, dell’est e le stagioni dell’anno.

Imperatore Shen-Nung, l'Inventore dell'Agricoltura, 2700 A.C.



Si dice che è stato l'Imperatore Shen-Nung a insegnare l'agricoltura alla gente, ad identificare le piante e come farle sviluppare. A lui viene riconosciuta l'invenzione dell'aratro, dell'ascia, lo scavo del pozzo, il sistema di irrigazione, la conservazione dei semi nell'urina bollita del cavallo, il mercato settimanale degli agricoltori e le 24 fasi solari del calendario cinese. Ha raffinato l'agopuntura integrandola con l'osservazione del polso, con l'utilizzo della moxa e l'utilizzo delle erbe ed ha scoperto il tè.

Per alleviare la sofferenza della gente Shen-Nung decideva di assaggiare ogni pianta per trovare le migliori erbe con degli effetti medicamentosi per le malattie. Dice la leggenda che Shen-Nung aveva uno stomaco trasparente e lo poteva vedere chiaramente. Con l'assaggiare ogni pianta finì perdendo la vita avvelenandosi.

Huang-Di, l'Imperatore Giallo



Huang-Di governò nel 2697-2597 A.C. e fu co-autore del primo libro medico conosciuto Huang Di Nei Jing, insieme con il suo medico Qi Bo. A Huang Di venne riconosciuta l'invenzione della bussola ed il perfezionamento del calendario, dei caratteri cinesi e della medicina.

Huang Di Nei Jing, il Primo Libro della Medicina, 4 500 anni fa



Attraverso la storia cinese la medicina tradizionale prosperava. Comunque nel tardo 1800, sotto l'influenza britannica, questa divenne un simbolo che rappresentava le usanze che non erano più in linea con il tempo e così divenne fonte di imbarazzo per le persone moderne. Nel 1912 il governo Kuomintang abolì ufficialmente la Medicina Cinese adottando la moderna medicina occidentale.

Quando ancora veniva praticata nella campagna, nel 1942 Mao mise completamente al bando la Medicina Cinese ritenendola una credenza "superstiziosa e sciamanica". Molti maestri del Qigong e dottori cinesi vennero imprigionati. Poi negli anni '50, sotto la pressione internazionale, Mao capovolse la sua posizione, reintegrando la Medicina Cinese in quella occidentale, riprendendo comunque una forma semplificata che consisteva soltanto nell'agopuntura e l'utilizzo delle erbe, eliminando invece gli altri sei rami.



Gli Otto Rami della Medicina Cinese

l'Imperatore Giallo

- 1. Meditazione, Auto-coltivazione**
- 2. Qigong, Gong Fu, Tai Chi**
- 3. Dieta e nutrizione**
- 4. Lavoro sul corpo, Tui Na**
- 5. Cosmologia, i Cicli, BaGua, I Ching**
- 6. Feng Shui e Astrologia**
- 7. Fitoterapia**
- 8. Agopuntura**

La Meditazione ed il Qigong erano considerati i rami essenziali, quelli più penetranti e per queste ragioni i più potenti perché derivavano da una pratica personale. Gli studenti della medicina erano istruiti in queste due pratiche prima ancora degli studi della agopuntura e delle erbe.

I medici cinesi erano pagati soltanto finché il paziente godeva una buona salute. Se la persona si ammalava, la legge richiedeva che il medico doveva trattare gratuitamente la persona finché si riprendeva in salute. Per ogni paziente morto, una lanterna rossa veniva appesa fuori dal centro medico, per avvisare gli altri del suo fallimento.

C'erano tre tipi di medici:

1. Nel livello più basso i medici trattavano i pazienti quando erano malati, usando agopuntura ed erbe.
2. I medici più esperti facevano diagnosi e trattamento della malattia prima che si manifestasse fisicamente.
3. il medico dell'alto livello non aveva pazienti e non dava nessuno trattamento medico. Invece questi grandi maestri insegnavano la Via del Dao ai loro studenti.

Il Re Wen, Duca di Zhou



周文王 (? — 前1046) 明人绘

Il Re Wen visse nel 1100 A.C. e prendendo i primi 8 trigrammi della divinazione di Fuxi, inventò i 64 esagrammi del moderno I Ching. Lui scrisse anche l'interpretazione dei I Ching.



Yijing, il Libro dei Mutamenti

易經



52 "la quiete"

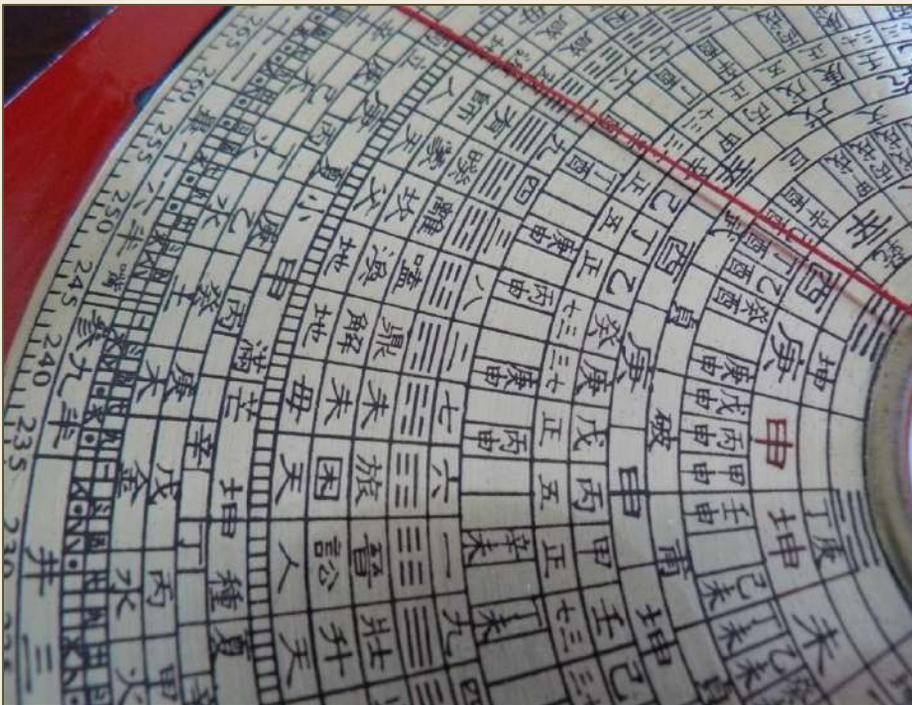
I 64 esagrammi del I Ching sono accreditati ai tre saggi: Fu xi, Re Wen il duca di Zhou, e Confucio. La saggezza del I Ching può essere assimilata attraverso la riflessione e la meditazione. Alcuni dicono che il I Ching sia la forma più raffinata della realtà universale che possa essere rappresentata nel binario delle forme da 0 ad 1.

64 Esagrammi

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| | | | | | | | |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| | | | | | | | |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| | | | | | | | |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 |
| | | | | | | | |
| 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |

I maestri Feng Shui usavano il libro *Yijing* e il BaGua

Feng Shui, l'arte antica dell'armonia del tempo e dello spazio, era originalmente chiamato "*Kan Yu*", o "*Il Tao del Cielo e della Terra*". Feng Shui veniva usato per trovare la data più favorevole per i rituali e per trovare il posto migliore dove costruire una casa o una tomba sacra.



Luo Pan

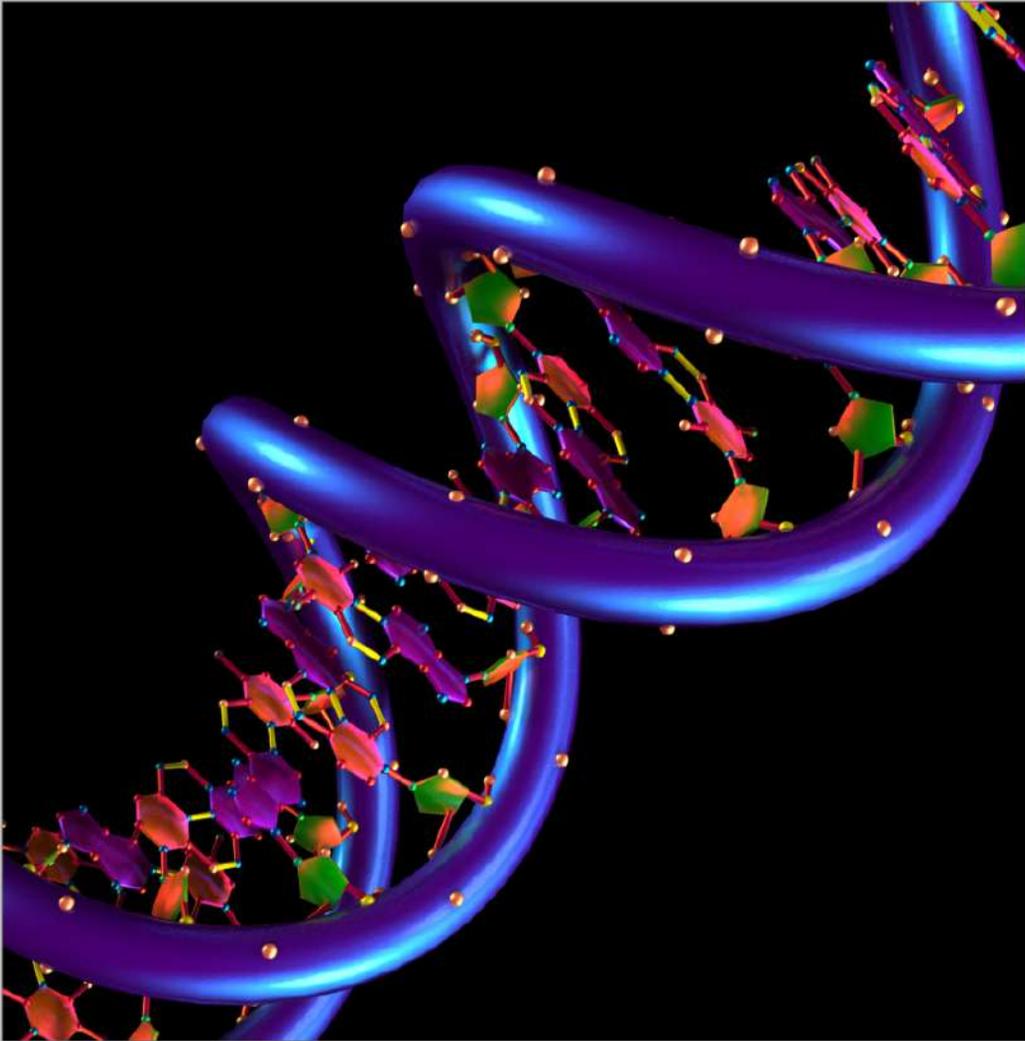
Si dice che è stato Huang Di, l'Imperatore Giallo, a inventare la prima bussola Feng Shui, chiamata "**Luo Pan**", circa 2 600 A.C. Consiste di tanti anelli che si relazionano al sole, alla luna, alle stelle, alla data di nascita, alle stagioni, agli 8 trigrammi ed ai 64 esagrammi dello I Ching.

Questa prima bussola direzionale utilizza un "**piatto del cielo**" con gli 8 BaGua trigrammi e un cucchiaio di calamita come magnete naturale che allinea al campo magnetico della Terra.



DNA e Yijing

Il nostro DNA contiene 64 combinazioni diversi di codoni (aminoacidi) che immagazzinano una grande quantità d'informazioni genetiche in una forma binaria. Yijing ha 64 esagrammi basati sulle linee Yin e Yang.



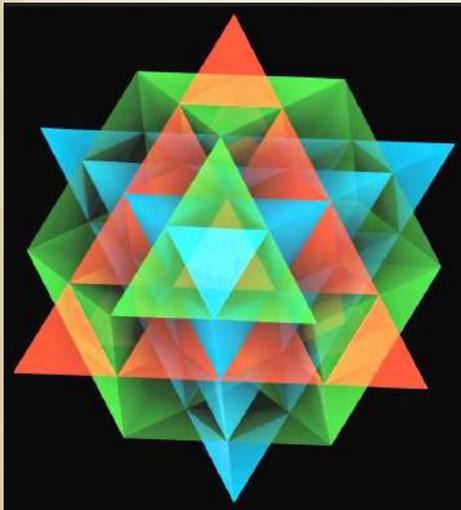
Forse la struttura del DNA e I Ching hanno un significato simile. Il DNA serve per costruire un organismo biologico, un'espressione viva dei campi di informazione quantistica.

I Ching si usa per creare una persona ridestata e radicata nelle dimensioni della coscienza.

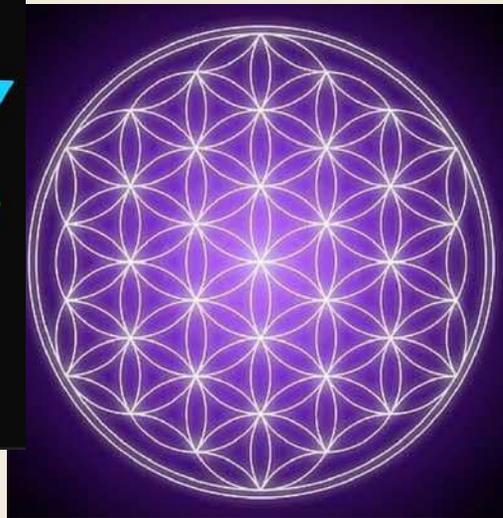
L'unità fra le strutture dell' universo e le strutture delle cellule

Come la serie numerica dello I Ching, anche una singola cellula embrionale si divide in 2, 4, 8, 16, 32 e 64 cellule. Nella fase embrionale blastula con 64 cellule, comincia la differenziazione in cui le cellule interne ed esterne diventano lignaggi separati. Ogni cellula diventa un tessuto specifico; il sistema nervoso, gli organi di senso, il cuore, i muscoli e il sistema digestivo.

I 64 tetraedri sono considerati la base della struttura fisica 3-D.
Il 2 D Fiore della Vita è una versione piatta di quella forma universale.



3-D 64 tetraedo



2-D fiore della vita



64-cellule forma
embrionale blastula

*“La luce non si trova solo nel corpo,
né si trova soltanto fuori dal corpo...
Il Fiore di Luce del Cielo e della Terra
riempie tutti i milioni di spazi.”*

Il Segreto del Fiore d'Oro
Lu Tzung, 8° secolo A.C.

Lao Tzu

606-530 A.C.

*“A colui che ama il mondo
come il suo corpo
può essere affidato
l’Impero”.*

Tao Te Ching, # 13



Lao Tzu era un filosofo e un poeta. Lao Tzu è un titolo d'onore al "Vecchio Maestro". Fondatore del daoismo filosofico, Lao Tzu lavorava nel Palazzo Imperiale come custode dell'Archivio. Dopo aver osservato l'uomo ed i cicli del Cosmo, decise di lasciare Kingdom e andare sulla montagna viaggiando con un bue.

Quando arrivò sul confine del Han-Ku, il funzionario del confine gli supplicò di lasciare alcuni dei suoi insegnamenti per le generazioni future. Così lui prima scrisse il Tao Te Ching e poi partì.

Confucio 551-479 A.C.

“La forza del popolo nasce dall'integrità della casa.”

Confucio



Insegnante, editore, politico e filosofo, Confucio insegnava la morale personale e quella del governo, la correttezza nelle relazioni sociali, la lealtà familiare, il culto degli antenati, il rispetto degli anziani e il rispetto dei mariti nei confronti delle mogli.

Zhuangzi 370-301 A.C.

Zhuangzi (Chuang Tzu), il maestro eccellente per la sua mente acuta, scrisse una collezione di aneddoti e storie intitolati “Zhuangzi”, che è uno dei testi fondamentali del Daoismo.



*“Dove posso trovare un uomo
che abbia dimenticato le parole,
per poter scambiare qualche parola con lui?”
Zhuangzi*

Zhang Sanfeng



**“Condensa lo spirito,
Regola il respiro.”**

Zhang Sanfeng

Questo naturale alternarsi dello Yin e dello Yang in Natura, fece una grande impressione su di Lui. Da questo **Zhang Sanfeng** sviluppo il Tai Chi e le arti marziali.

Tutti i suoi insegnamenti utilizzano questa semplice comprensione per rendere e nutrire il Qi che è più produttivo dell'usare la forza bruta.

Zhang Sanfeng era un leggendario Maestro Daoista che si crede abbia vissuto nelle Montagne Wudang, che inventò il Tai Chi e che realizzò l'immortalità. Molto del materiale scritto su di lui è mitico o contraddittorio. Si dice che lui sia nato forse nel 960, nel 1247 o nel 1270 dC.

E si dice che lui abbia vissuto pressochè 300 anni. Era quasi impossibile trovarlo e spesso lui si finse un vecchio mendicante. Ancora nessuno conosce la verità su **Zhang Sanfeng**. Lui visse così a lungo che nessuno potè raccontare la sua storia.

**Il Serpente
e la Gru**



Un giorno, mentre camminava sulle montagne Wudang, Zhang Sanfeng, vide un serpente ed una gru intenti in un combattimento all'ultimo sangue.

Lui osservò che prima dell'attacco, il serpente si sarebbe preparato ad alzare la sua testa inarcando il suo corpo, come per raggruppare il suo Qi, per poi essere pronto a colpire come una freccia.

La gru si sarebbe allora sollevata con le sue potenti ali per cercare di attaccarlo con il suo becco, mentre il serpente evitava con garbo il colpo.

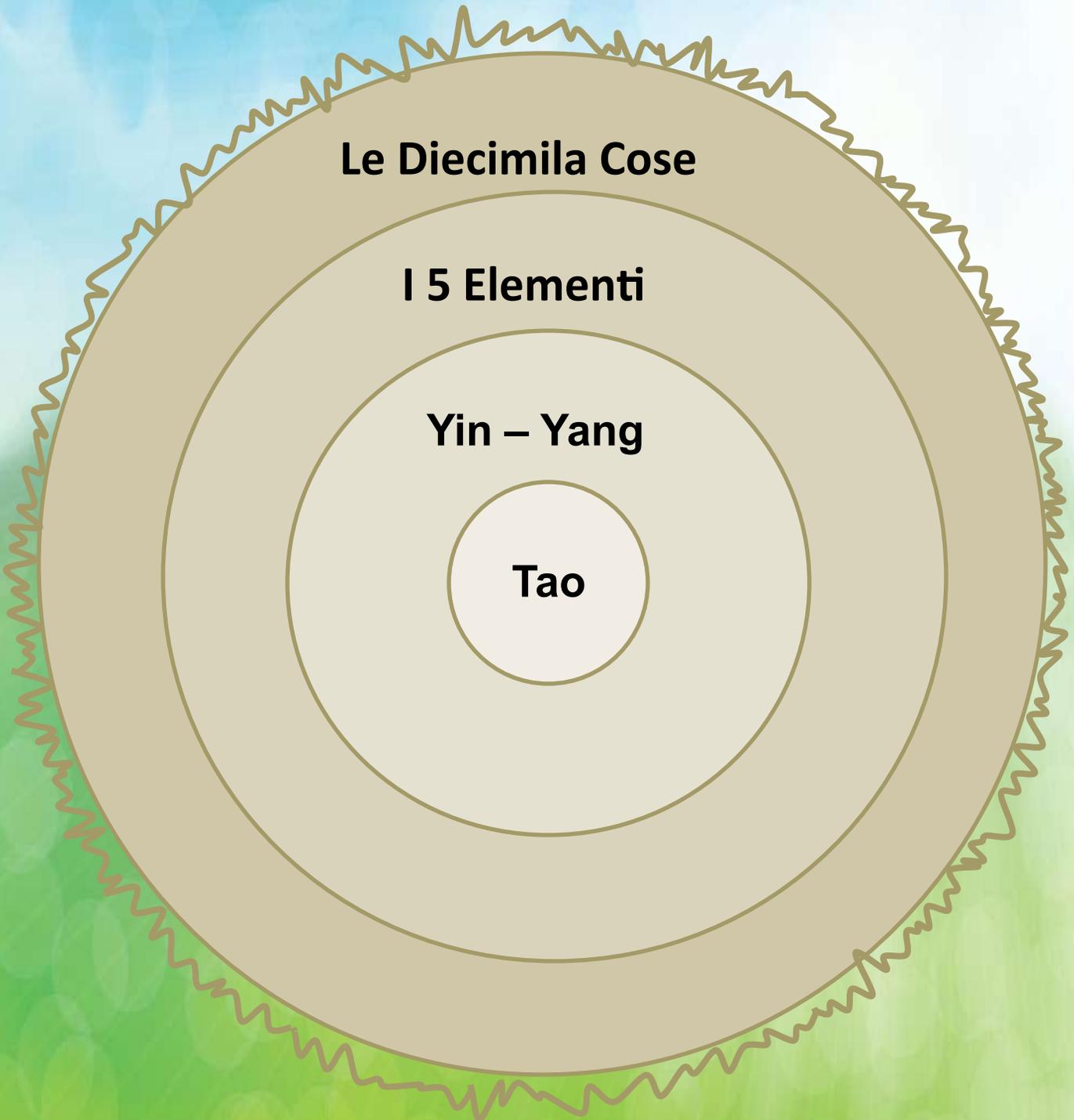
Le Montagne Wudang



*Yin-Yang
e il sistema
dei 5 elementi*

Gli strati della manifestazione

Dal Tao nasce lo Yin e lo Yang, poi i cinque elementi e infine le 10 000 cose. Queste forze primordiali rappresentano una catena integra di un'armoniosa vibrazione e scambio. I cicli naturali continuano senza fine.



Yin Yang

音

揚

Yin

Yang



buio
vago
saggezza
profondità
sincerità
tranquillità
inverno
acqua
compassione
la risorsa della manifestazione
destinazione del ritorno
la struttura dell'esistenza
e dell'esperienza

Ombre:

falsa modestia
sentimentalismo

terra-cielo
amore- emozione
tranquillo-attivo
anima-spirito
corpo-vestiti
mente-lavoro
dell'espressione
femminile-maschile
sinistra-destra

bellezza
coraggio
rischio
acutezza
precisione
velocità
forte
attivo
espressione
stimolatore
fare
estate
divinazione
perspicacia (chiarezza)
Impegnarsi
liberarsi dal soffocamento
la maestria del tempismo
e della giusta proporsione

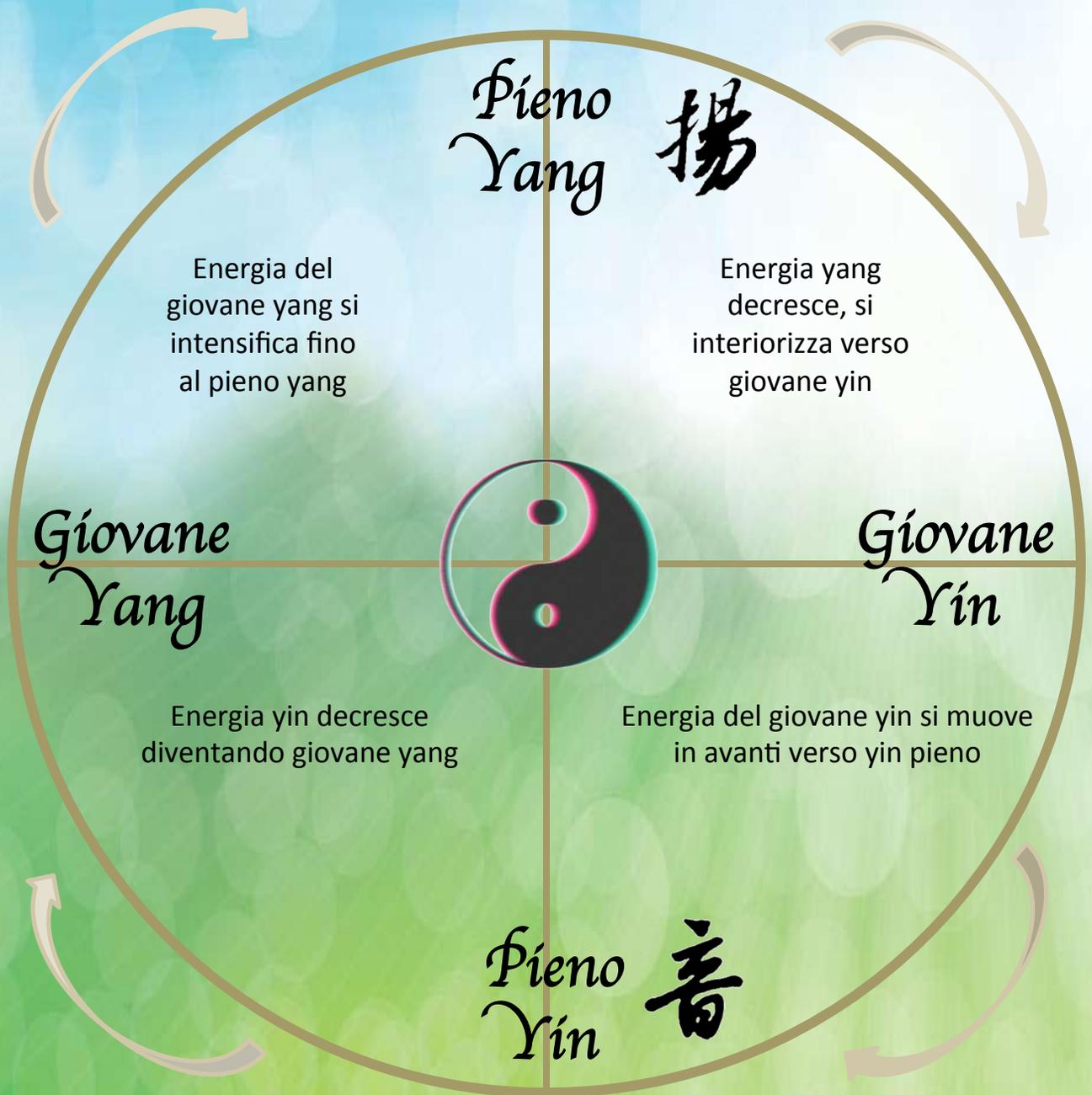
Ombra:
arroganza

Yin e Yang è chiamato **Tai chi**,
un "fine supremo".
Tai chi è l'unità da dove tutte le
cose hanno origine.



Il Ciclo Yin e Yang

Questo ciclo cosmico si esprime attraverso la Natura. Noi facciamo esperienza di questo attraverso le 4 fasi della luna, le 4 stagioni dell'anno, le 24 ore del giorno, la rotazione e le orbite dei corpi celesti, il ciclo della vita, le relazioni, gli umori.



Questa forma semplicissima riflette l'immagine sacra della croce cristiana, della ruota della medicina, le quattro direzioni sciamaniche, la croce celtica, l'antico circolo delle pietre, ecc.

Pratiche tibetane, 16 000 A.C.

Si dice che il **Yungdrung Bon** aveva più di 18 000 anni. Si dice anche che **Tonpa Shenrab Miwoche**, chiamato anche il **Primo Buddha**, sia nato nel 16 017 A.C., nel regno del **Zhang Zhung**, nel Tibet occidentale, o Olmo-lungring. La parola **Yungdrung** del **Zhang Zhung** significa 'eterno'. **Bon** significa 'pratica'. Questa immagine sacra rappresenta l'origine dell'universo, lo stato neutrale.



Yungdrung, il simbolo sacro della Verità Eterna.

Potrebbe questa tradizione tibetana di 18.000 anni fa essere la radice dell'origine dei 5 elementi cinesi?



Le radici delle pratiche asiatiche?

18 000 anni fa, Tonpa Shenrab insegnava 3 sentieri per ottenere l'illuminazione:

1. **Sutra** – il sentiero della rinuncia
2. **Tantra** – il sentiero della trasformazione
3. **Dzogchen** – il sentiero dell' auto-liberazione

Le sue pratiche furono raccolte nella lingua di Zhang Zhung, tradotte nel tibetano e poi diffuse in India, in Kashmir, ed in Cina.



China

India

La montagna di Fuxi e Nuwa si trova nel Tibet occidentale.★
La provincia di Zhang Zhung si trova anche nel Tibet occidentale, ed è la base della pratica Yungdrung Bon.

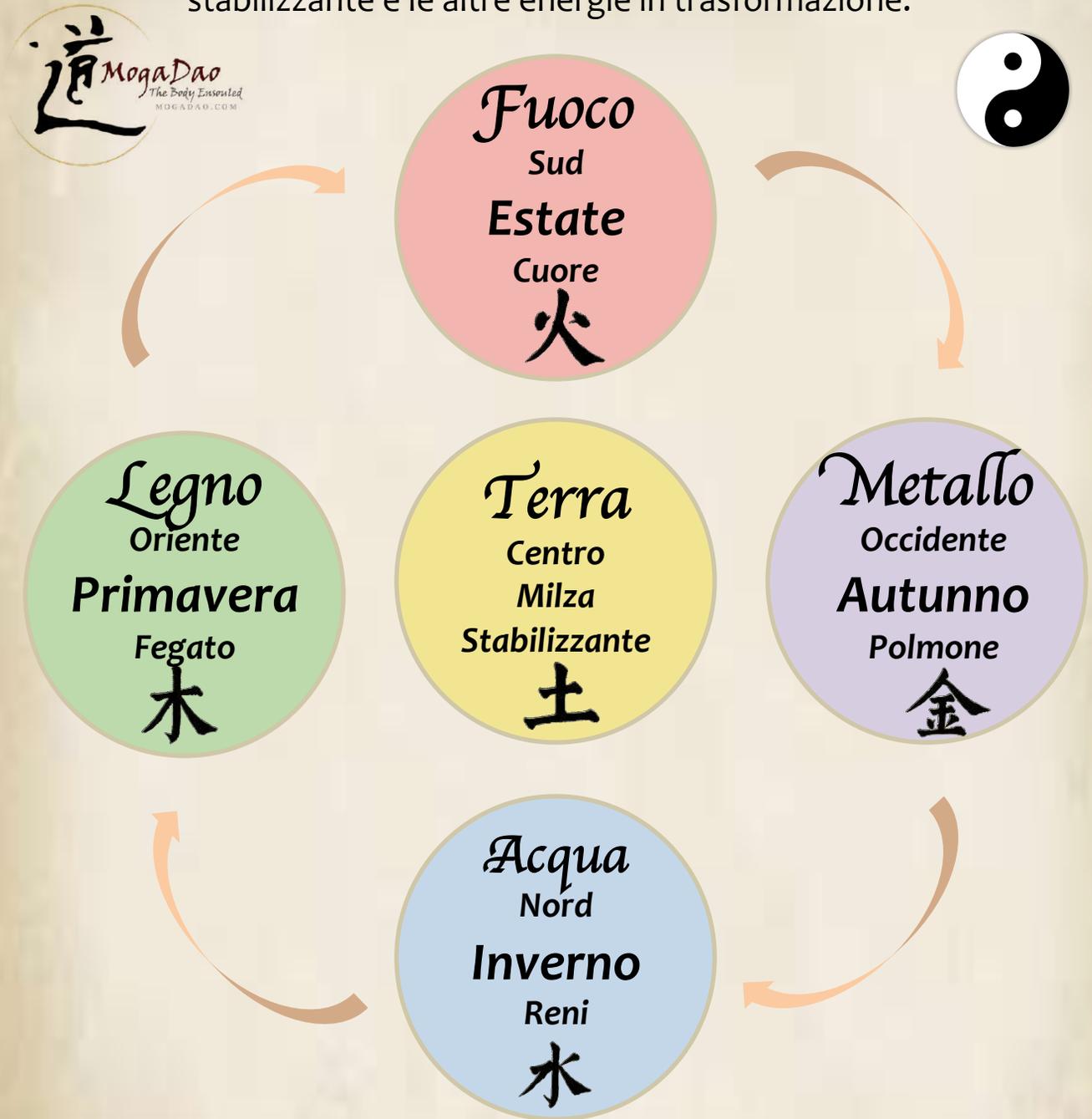


Possiamo fare delle riflessioni...

Se le pianure furono inondate nel tempo biblico, 6 000 anni fa, e soltanto le montagne si salvarono dalla devastazione, potrebbero la cultura e la saggezza dei cinesi, degli indiani, degli asiatici e dei nativi americani provenire da queste pratiche che esistevano 18 000 anni fa?

Il sistema daoista antico dei cinque elementi

Nelle prime scritture i 5 elementi sono raffigurati come le quattro direzioni cardinali, con la Terra come fulcro centrale e forza stabilizzante e le altre energie in trasformazione.

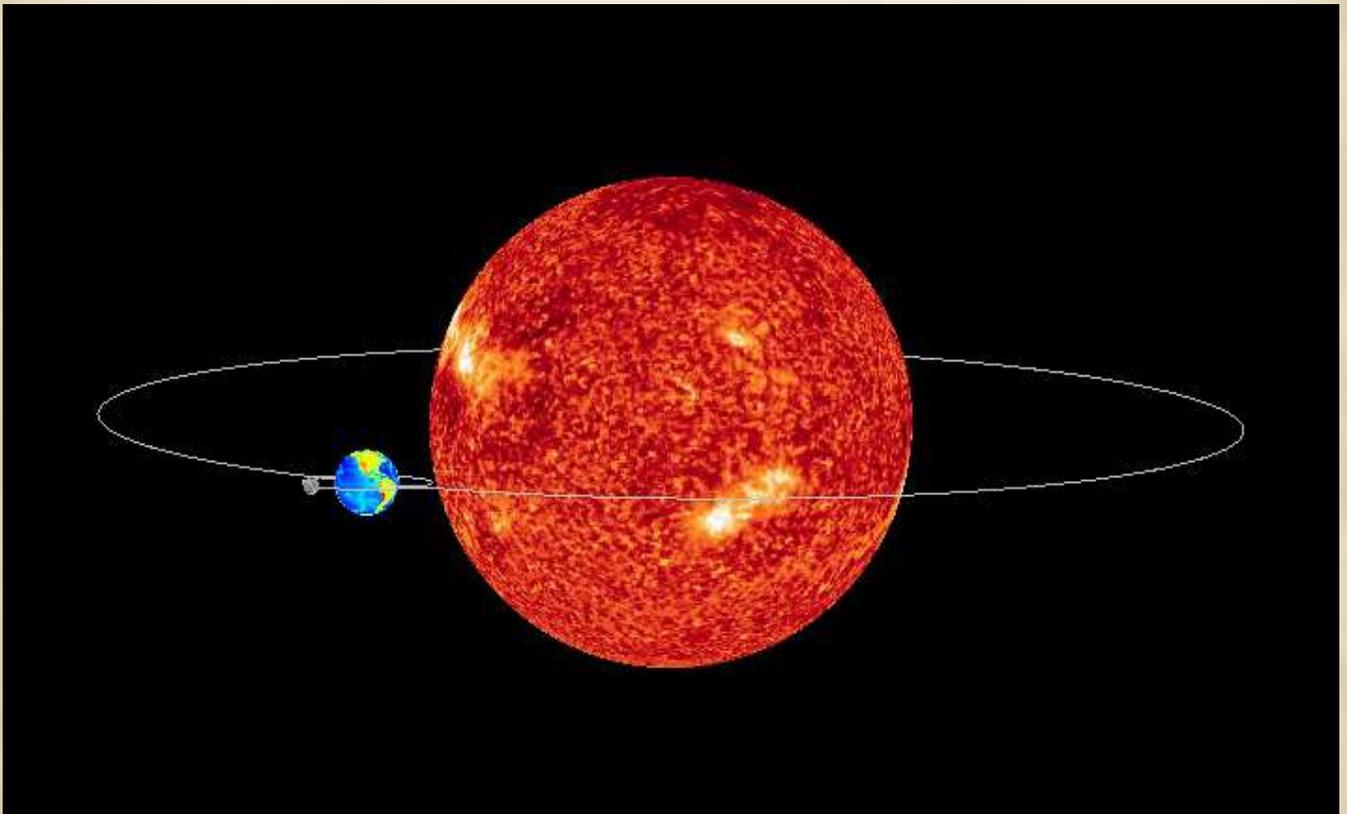


Il fuoco e l'acqua formano l'asse centrale del pieno yang e del pieno yin. Il legno e il metallo si muovono fra queste due estremità. Gli assi ed il ciclo fuoco-acqua si trovano in tutti gli elementi (c'è sempre uno yin e uno yang in ogni elemento) e in tutti cicli della vita.

Medicina Cinese ed il sistema dei cinque elementi 五行

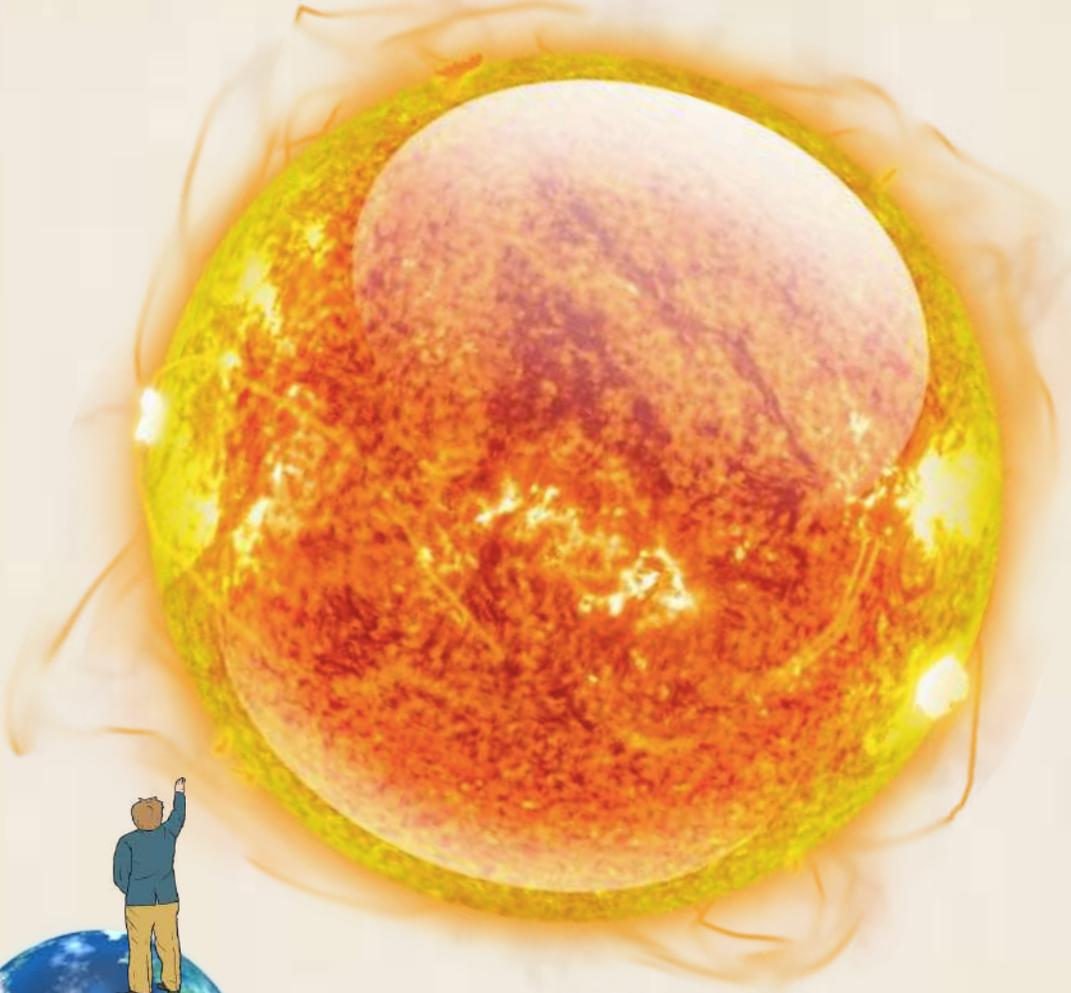


*I cicli del sole,
della luna, della terra e
dei pianeti*



Il Sole

Nel Daoismo il sole rappresenta l'energia della vita, lo yang creativo, l'elemento fuoco e il maschile. Il sole è associato con lo shen, la coscienza dello spirito, la parte sinistra del cervello, il cuore, la ghiandola pineale e il plesso solare.



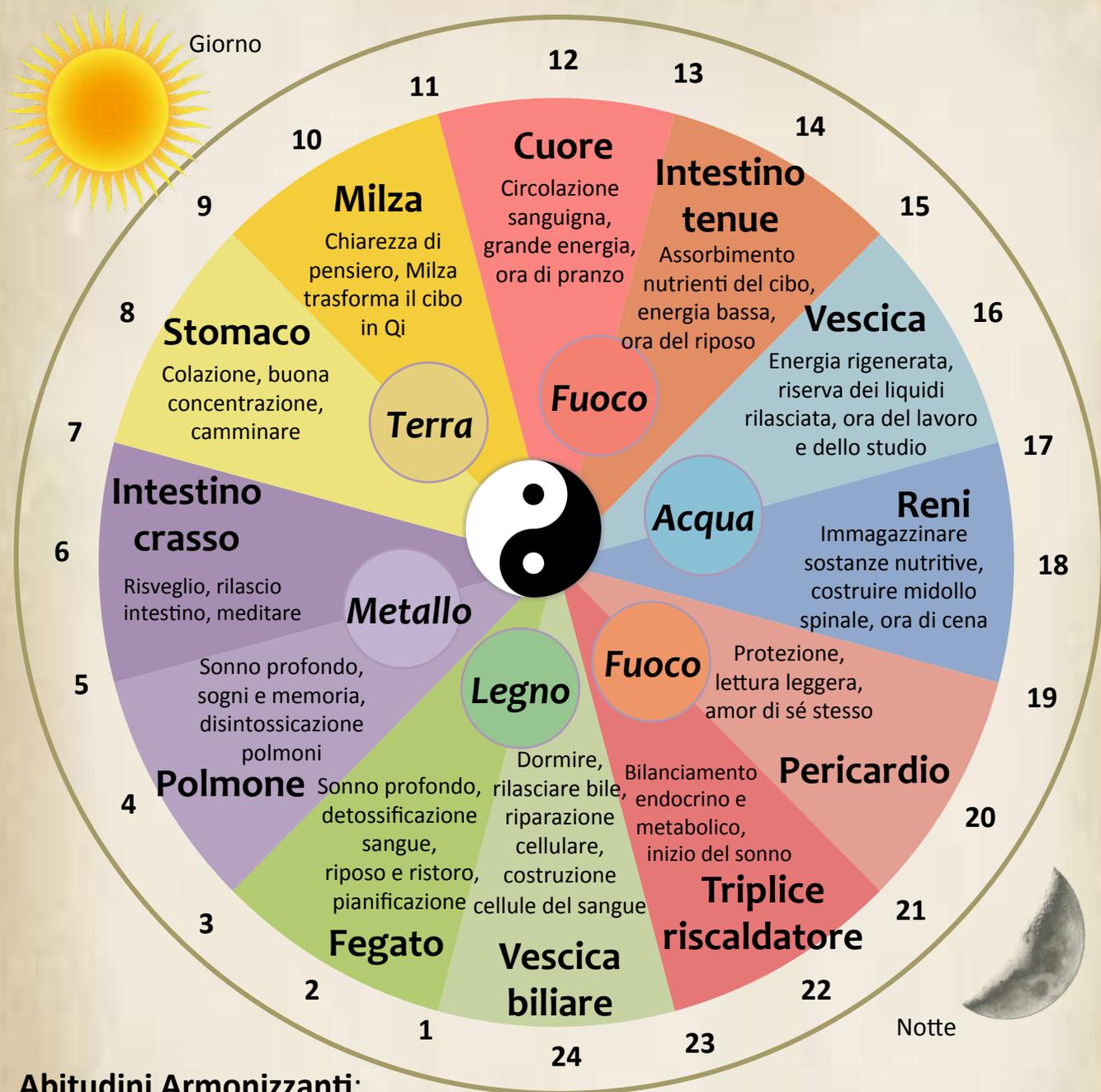
Il corpo umano è connesso intimamente con il sole in questi modi:

- **giorno e notte**
- **24 ore**
- **stagioni**
- **piante e cibo**
- **orbita del sole**



Medicina Cinese

L'Orologio Circadiano delle 24 Ore



Abitudini Armonizzanti:

5-7 risveglio, rilascio intestino, meditazione
 7-9 sesso, colazione, camminare, digestione
 9-11 lavoro, la migliore concentrazione
 11-13 mangiare il pasto principale del giorno, camminare
 13-15 assimilare il cibo, breve riposo, lavorare
 15-17 lavoro o studio

17-19 esercizio fisico, cena leggera
 19-21 lettura leggera, massaggio ai piedi
 21-23 calmo socializzarsi, amoreggiare, sesso
 23-01 andare a dormire, riparazione cellulare
 01-03 sonno profondo, disintossicare
 03-05 sonno profondo, disintossicare polmoni

La Luna

La luna è yin, il freddo, il vuoto. La luna rappresenta il subconscio, i sentimenti, l'istinto, l'intuizione, la propria natura emozionale, il proprio cuore come opposto alla propria mente, il nutrimento, la cura.

La luna governa l'elemento acqua. Governa le maree, i fluidi del corpo, i fluidi della spina cerebrale, i reni, la sessualità ed i bio-ritmi. La luna influenza l'intuitività della parte destra del cervello.



I quattro cicli della luna

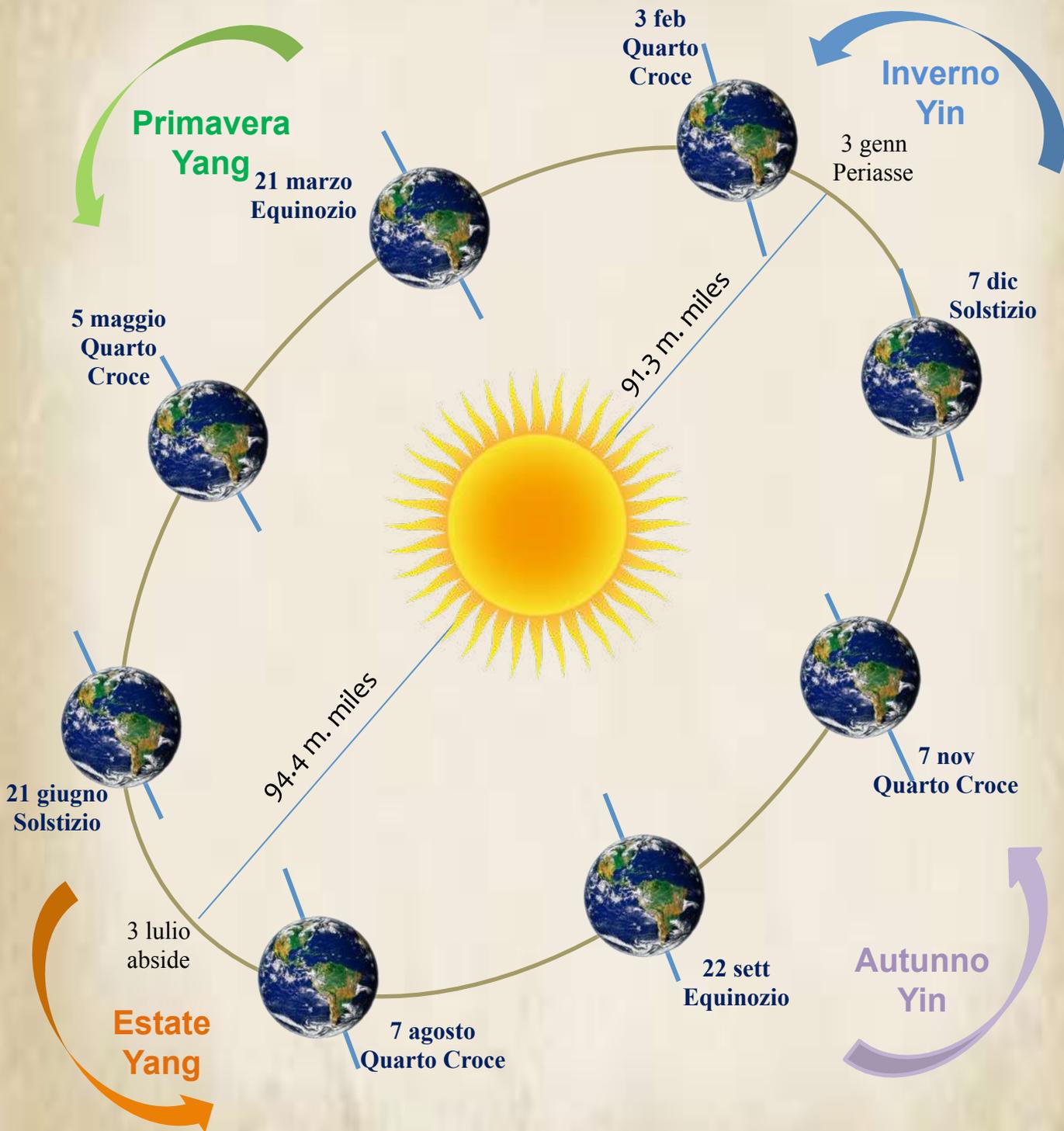
- 1. Luna nuova** è yin; può portare un senso di calma e di equilibrio. È il tempo della rinascita, dei nuovi inizi e fresche partenze, dell'accettazione. È un buon momento per completare l'ultimo ciclo e per prepararsi al prossimo.
- 2. Luna crescente** è yang giovane; eccitamento dei nuovi inizi, di una nuova fresca crescita. Cominciare nuovi progetti, piantare semi. I livelli di energia sono in crescendo. Potrebbe essere più facile focalizzarsi.
- 3. Luna piena** è yang; l'energia si trova al suo culmine; il tempo dell'alta energia della chiarezza. E' una opportunità di curare e coltivare mentre i livelli elevati dell'energia possono cambiare il proprio stato d'animo. È un ottimo tempo per le attività sociali, per la creatività, per le vendite.
- 4. Luna calante** è giovane yin; l'energia è già stata interiorizzata. È un buon tempo per finire progetti, per pulire, per lasciare tutte le cose che non servono più.

La luna governa i cicli femminili. L'energia lunare muove le maree degli oceani e influenza l'ovulazione e le mestruazioni. In tempi antichi le mestruazioni venivano sempre durante la luna piena. Ecco perchè la luna è il simbolo spirituale femminile e il sole quello maschile. Nei tempi moderni i cicli naturali femminili sono diventati disordinati attraverso le attività sociali e mentali, che disturbano l'equilibrio naturale.



Le stagioni della Terra

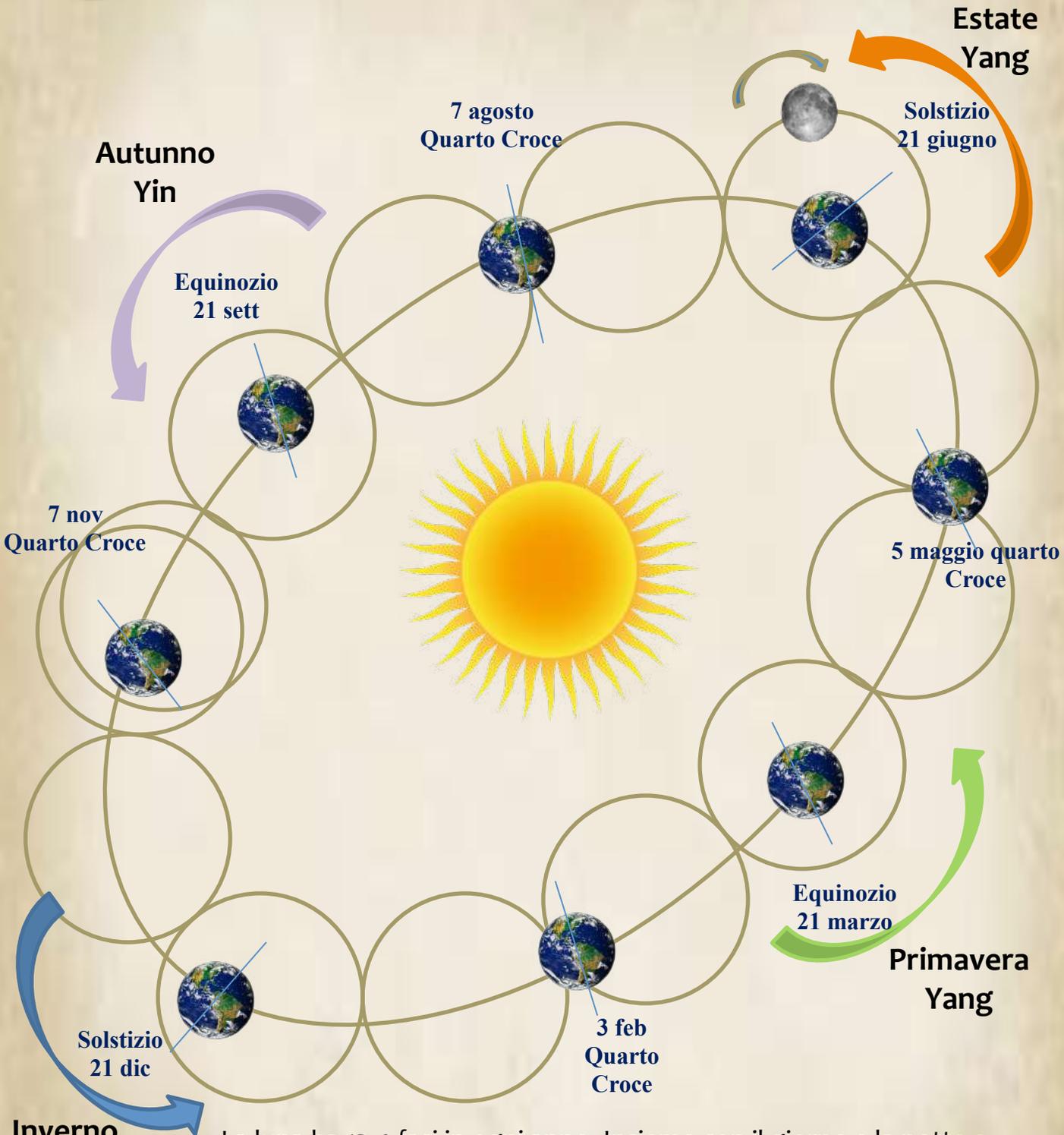
Le stagioni sono il risultato della rotazione della terra intorno al suo asse creando entrambi gli emisferi del nord e del sud che si affacciano verso il sole. La distanza della terra dal sole ha un effetto minimo sulle stagioni. L'apside, o il punto di distanza più lungo, avviene il 3 luglio. Il periasse, che avviene il 3 gennaio, è invece il punto della distanza minima dal sole.



Le stagioni hanno un effetto enorme sulla terra e sul nostro corpo. Dobbiamo regolare il nostro stile di vita e le nostre attività con i cicli yin/yang, per ottimizzare la nostra salute e la durata della vita.



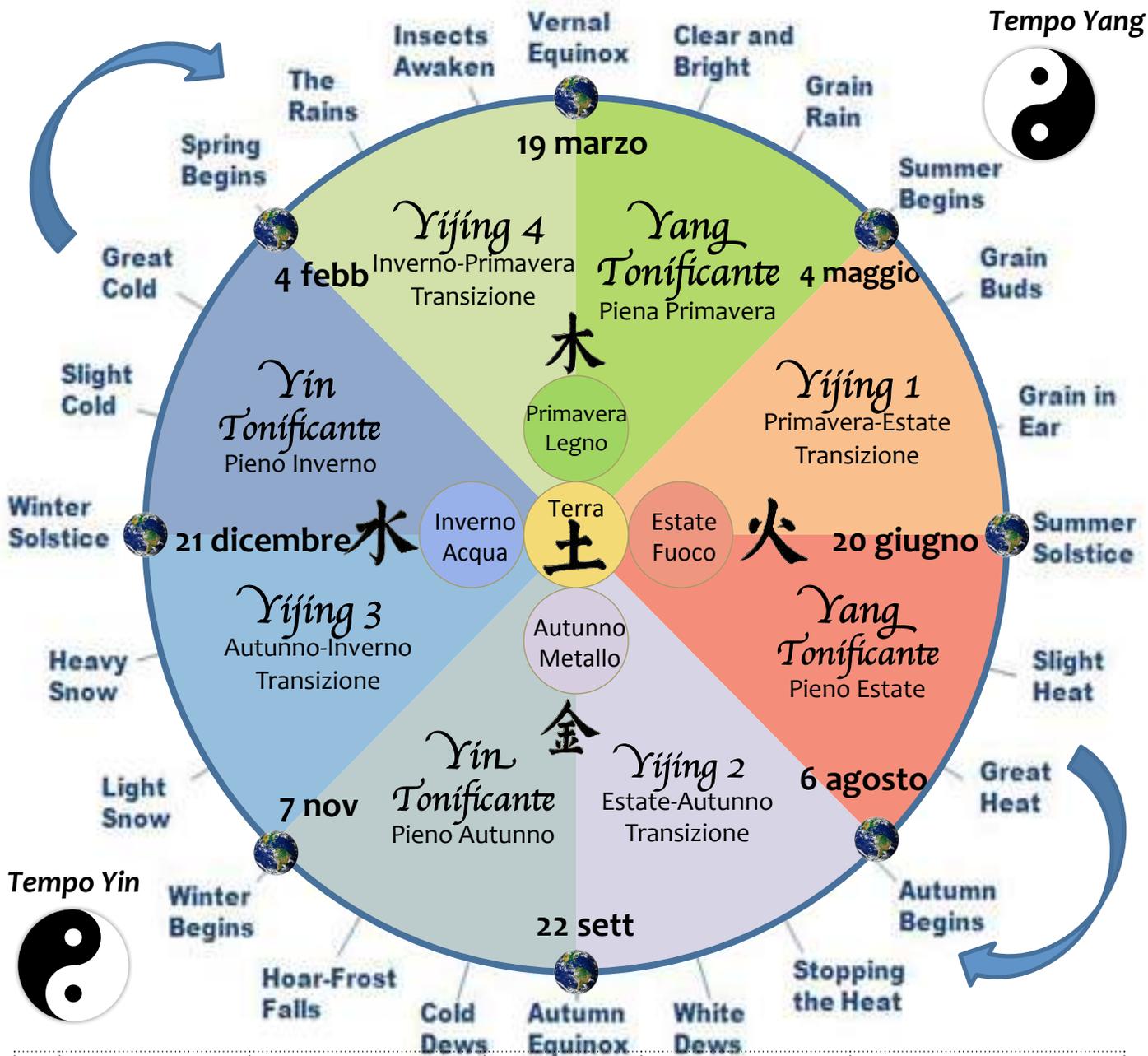
Le stagioni della terra con la luna



La luna ha 12,4 fasi in ogni anno. Insieme con il giorno e la notte e le 4 stagioni, le rotazioni della luna hanno un effetto sul nostro corpo, specialmente sui fluidi e sui cicli femminili. I ritmi rappresentano un costante reflusso e flusso nel corpo.

Il Calendario Cinese delle 24 Stagioni con le Forme Qigong di MogaDao

Grafico di Jane Barthelemy.



| | Nomi cinesi | Significato cinese | Periodo | Data astronomica di inizio | Possibili forme Qigong |
|---|-------------|------------------------|---------------|----------------------------|---------------------------|
| 1 | Chun Fen 春分 | Equinozio di primavera | 6 ½ settimane | 19 marzo, 2016 | Yang Tonificante |
| 2 | Li Xia 立夏 | Primavera mezzo quarto | 6 ½ settimane | 4 maggio, 2016 | Yijing 1 Primavera-Estate |
| 3 | Xia Shi 夏至 | Solstizio di estate | 6 ½ settimane | 20 giugno, 2016 | Yang Tonificante |
| 4 | Li Qiu 立秋 | Estate mezzo quarto | 6 ½ settimane | 6 agosto, 2016 | Yijing 2 Estate-Autunno |
| 5 | Qiu Fen 秋分 | Equinozio d'autunno | 6 ½ settimane | 22 settembre, 2016 | Yin Tonificante |
| 6 | Li Dong 立冬 | Autunno mezzo quarto | 6 ½ settimane | 7 novembre, 2015 | Yijing 3 Autunno-Inverno |
| 7 | Dong Zhi 冬至 | Solstizio invernale | 6 ½ settimane | 21 dicembre, 2015 | Yin Tonificante |
| 8 | Li Chun 立春 | Inverno mezzo quarto | 6 ½ settimane | 4 febbraio, 2016 | Yijing 4 Inverno-Primave |

Il sistema dei 5 elementi con i pianeti

Questi cinque pianeti possono essere visti ad occhio nudo.

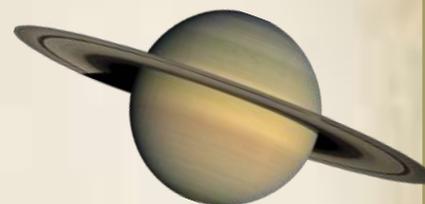


火 **Fuoco**



Cuore
Estate
Rischiare, manifestare

Marte



土 **Terra**

Milza
Fine Estate
Supportare, Centrare,

Saturno

Legno

木

Fegato
Primavera
Inizii, Visioni

Giove



Acqua 水



Reni
Inverno
Accettare, Perdonare

Mercurio

金 **Metallo**



Polmoni
Autunno
Fare I Conti,
Discernimento

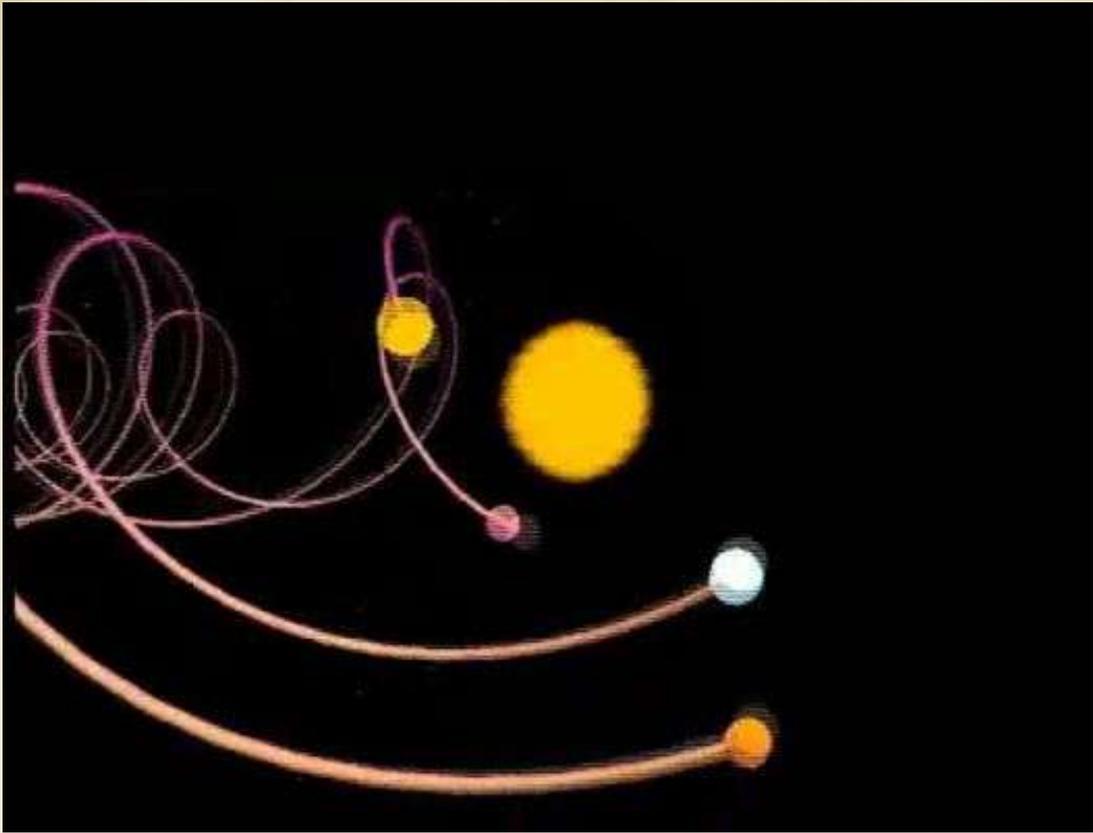
Venere

Gli astronomi antichi notavano le cinque stelle, che giravano nel cielo indipendentemente dalle altre. La parola inglese planet (pianeta) viene dal greco “*aster palnetes*”, che significa “*stella vagante*”.

I movimenti dei pianeti influenzano i nostri corpi nei modi più sottili al contrario di quello che fanno il sole e la luna. Ad esempio, il Mercurio fa regredire e il Saturno ritornare.

*Le Spirali Galattiche,
La Física Quantística
e l'orbíta del Solé*

L'universo si muove in spirali.

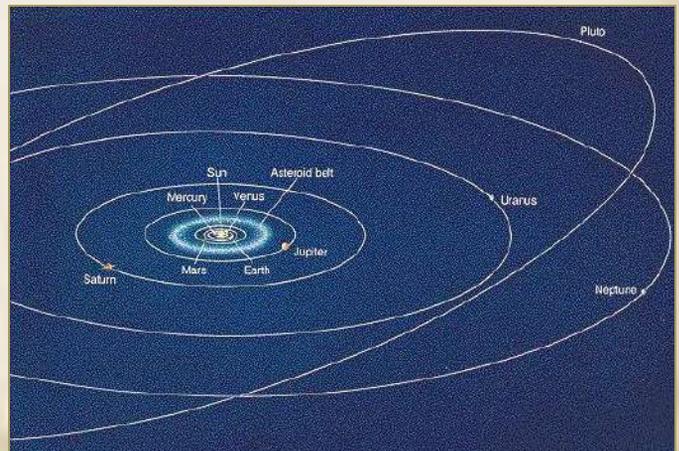


Video: Nassim Hamein, Model of Solar system
<http://www.youtube.com/watch?v=Ex283trHBgE>

Non in Orbite Piatte

La spirale è un movimento universale. La nostra galassia, il sole, i pianeti, i corpi astrali, gli elettroni e gli atomi sono tutti da sempre in rotazione.

Il nostro cosmo è sempre in movimento e non torna mai nello stesso punto nello spazio-tempo.

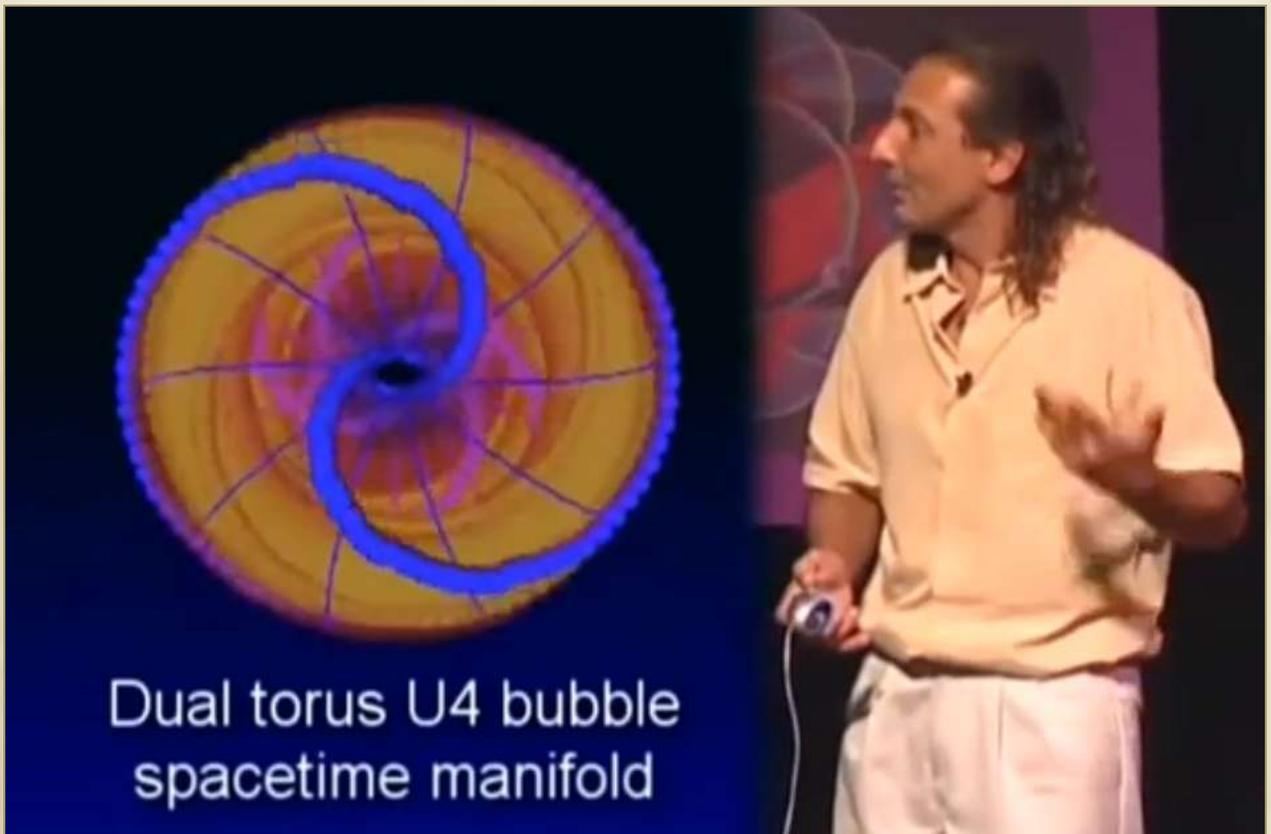


Dinamismo del Buco Nero e Yin Yang

Nassim Hamein, il fisico del Resonance Project, ha osservato che al centro di ogni galassia si trova un buco nero.

In un modello olofrattografico dell' universo si vede come il buco nero è una risorsa fondamentale della creazione. L'enorme buco nero attira in un vuoto, creando un fulcro centrale per i corpi celesti che possono stare in orbita.

Che cosa regge tutto dal non collassare nel buco nero? Dato che le galassie ruotano su se stesse, la forza centrifuga esterna, creata dal movimento spirale nello spazio-tempo, è uguale alla spinta gravitazionale interna.

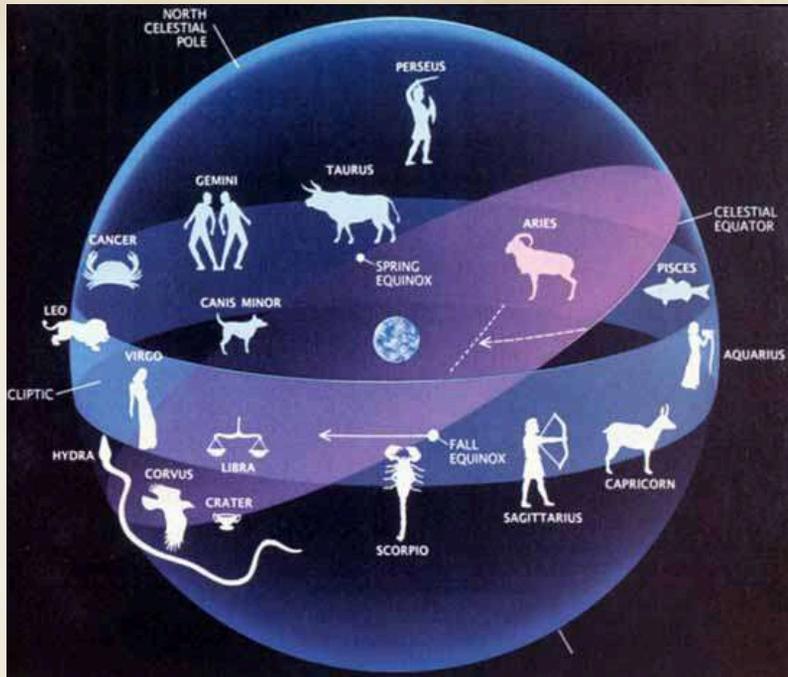


Quindi il buco nero non è soltanto una contrazione dell'infinito ma anche un'espansione dell'infinito, creando un curva di feedback fra i due infiniti. È un sistema perfettamente bilanciato.

Un Yin Yang.



Il Sole ha un Orbita?



Nei tempi antichi gli astronomi notarono che ogni 2160 anni, nel momento dell'alba durante l'equinozio a marzo, appariva nel cielo una costellazione diversa. Così un ciclo completo delle 12 costellazioni ha bisogno di 25 920 anni. Che cosa crea questo ciclo?

Ci sono due possibili spiegazioni:

1. Vibrazione luna-solare di Isaac Newton?

Nel 1640, ritenendo che il sistema solare non potesse muoversi, Newton spiegò che la posizione mutante della terra dalle non specificate forze gravitazionali del sole e della luna, causava la vibrazione della terra. Gli scienziati hanno cominciato a prendere in considerazione anche altre spiegazioni.

2. Il sole gira nella sua propria orbita.

Un'altra spiegazione per questo ciclo potrebbe essere che l'intero sistema solare sia in orbita intorno ad un altro corpo stellare, "un compagno". Un sistema stellare binario significa che ci sono due stelle che orbitano intorno alla loro comune massa centrale.

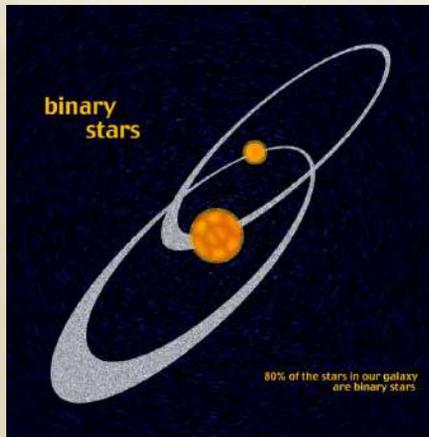
L'80% delle stelle nella nostra galassia hanno un'orbita binaria e molte ruotano con più di due stelle, chiamati sistemi stellari multipli. Sappiamo che la nostra galassia sta roteando ed espandendo. Adesso stiamo scoprendo il posto del nostro sole in tutto questo.

Widget: http://cdn2.scratch.mit.edu/get_image/gallery/406242_170x100.png?v=1397684588.63

Gli Astronomi Antichi Vedeivano il “Grande Anno”.



Il Grande Anno è il ciclo della terra attraverso la galassia.



L'80 per cento delle stelle nella nostra galassia hanno un orbita binaria.



- il calendario egiziano vedeva un ciclo di 25 920 anni con altri 12 sottocicli di 2160 ciascuno.
- il calendario hopi dice che gli umani hanno vissuto in tre ere e adesso si trovano nella quarta era.
- il calendario cinese si riferisce ai periodi del tempo tra gli sconvolgimenti della terra.
- il primo astronomo cinese che ha scritto del Grande Anno era Yu Xi nel 300 A.C.
- nel Calendario del Lungo Calcolo dei Maya, i 5125 anni rappresentano $\frac{1}{4}$ del Grande Anno.
- gli ebrei tracciavano il zodiaco indietro attraverso ogni età nel salmo di Davide 19:4-5.
- gli antichi greci lo chiamavano “Grande Anno platonico”, di 25 920 anni in 5 ere distinti.
- il calendario induista conta Yuga, o ere, in totale di 25 714 anni.



Il Calendario Induista

Il Grande Anno Ha 4 Yuga:

Era dell'oro, dell'Argento, del Bronzo e del Ferro.

Gli antichi astronomi induisti tracciavano un ciclo di 4 ascendenti yuga seguiti da 4 yuga discendenti. Tutti gli otto yuga insieme rappresentano il Grande Anno di 25 920 anni.

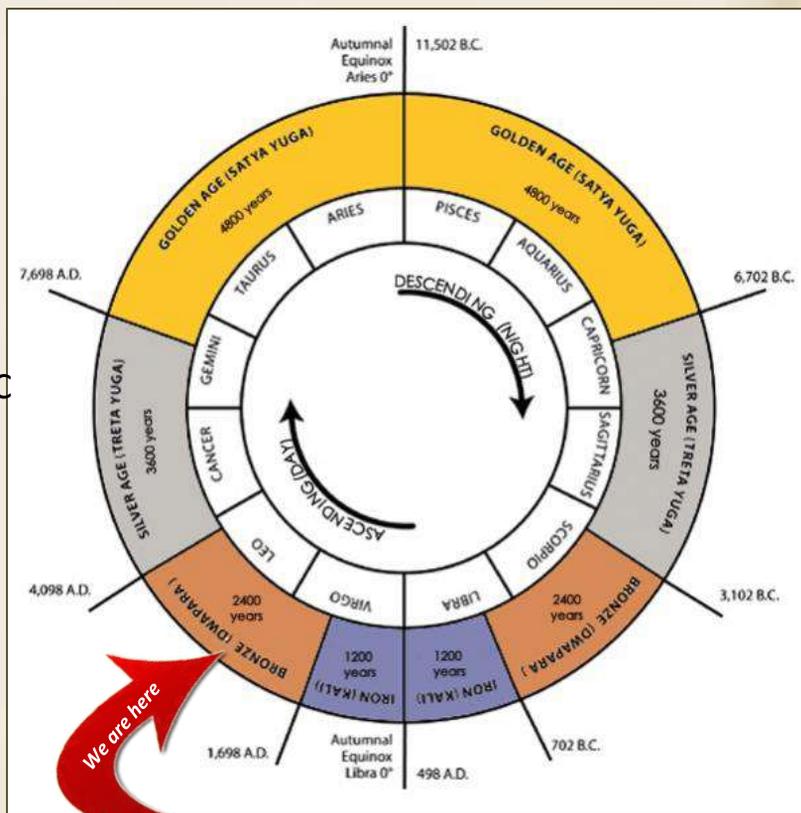
Quando il nostro sole orbita attraverso la galassia, si dice che questo porta la terra più vicino o più lontano dal grande centro galattico. Questo è il centro dell'energia sottile e forza creativa o spirituale dell'universo che influenza i livelli mentali e spirituali degli esseri umani. La vicinanza della terra a questo centro galattico viene detto che influenza il livello della civilizzazione, della salute, dell'intelligenza e della saggezza spirituale umana.

Declinazione:

l'ultima era dell'oro, 16300-6700 AC
 l'era del argento, 6700-3100 AC
 l'era del bronzo, 3100-700 AC
 l'era del ferro, 700 A. C- 498 D. C
 (kali yuga)

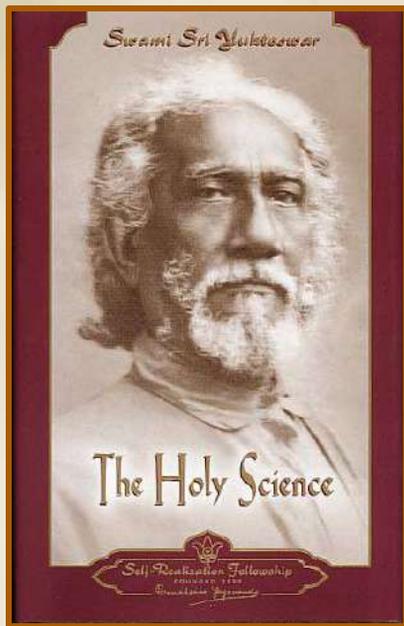
Espansione:

l'era del ferro, kali yuga, 499-1698 AC
 Attualmente siamo nell'era del bronzo, 1699- 4100, un periodo dell'espansione elettrica, atomica e delle forze più sottili.
 L'Era del argento, 4100-7700
 L'Era dell'oro, 7700-12500, sarà l'era della cultura spirituale più alta.



Può la nostra vita e memoria culturale essere così corta che non ci ricordiamo più l'esistenza delle culture più alte che venivano prima di noi?

Che Cosa Significa Il Calendario Induista per Noi??



Swami Sri Yukteswar, l'autore della **Scienza Sacra** e guru di **Paramahansa Yogananda**, scriveva che stiamo vivendo in questo momento nell'era del bronzo in espansione.

(Yukteswar ha anche aiutato l'introduzione dello yoga nella cultura occidentale, mandando il suo discepolo Yogananda in America nel 1920.)

Se Sri Yukteswar avesse ragione, la storia va vista completamente con una nuova prospettiva:

- **Tonpa Sherab**, il primo Buddha dell'era dell'oro, 18 000 anni fa, sarebbe vissuto nel periodo dell'alta spiritualità.
- **FuXi e NuWa**, sarebbero stati i re-inventori della saggezza, nell'era dell'argento, 6 000 anni fa, dopo l'inondazione devastante.
- Spiegherebbe **la vita esasperata di Lao Tzu** nell'era del declino e la sua ritirata nelle montagne nell'era del ferro.
- Potrebbe spiegare perché **l'Impero Romano era violento** e controllava tutto, siccome si svolgeva al livello più basso nell'era del ferro.
- Potrebbe spiegare l'Età Medioevale, l'era buia, come kali yuga, il tempo in cui gli umani dimenticavano tutto fino al Rinascimento.
- Adesso ci collega nel periodo di ritorno in cui ricorderemo la saggezza antica e lo ri-disegniamo pensando ad un nuovo tempo e posto.

*Moga Dao Qigong e
l'Energia Vitale
del Cosmo*

Le Radici Del Qigong Hanno Milioni di Anni.



MogaDao Qigong ha le sue radici nel Daoismo sciamanico di 6 000 anni fa.
La parola Qigong contiene in sé due parole; **Qi** è l'energia vitale del corpo.
Gong significa lavorare, coltivare o muovere il Qi.

“Le forme del MogaDao Qigong si relazionano con ogni organo del sistema zangfu della Medicina tradizionale Cinese. Tenendo in considerazione l'anima e la vita spirituale, queste forme si riferiscono direttamente alle essenze dello yin e dello yang, alle stagioni naturali e alle permutazioni dell'energia cosmica che è inerente alla psiche e al corpo sottile degli esseri umani”.

Zhenzan Dao

Il Qigong Coltiva le 3 Essenze



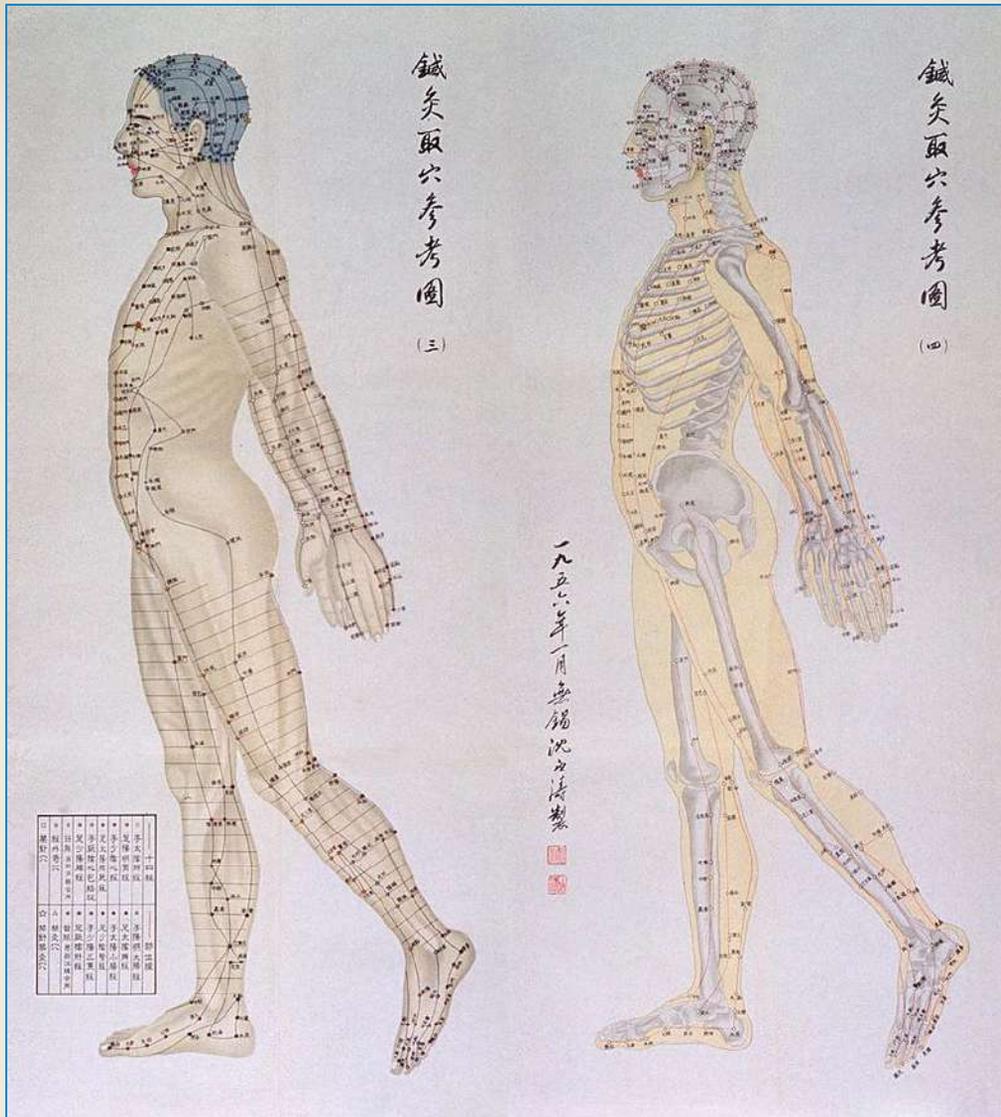
Jing, Qi, e Shen

Jing è l'essenza creativa e sessuale fondamentale del corpo, che ci è stata assegnata dalle forze eterne e dato a noi alla nascita dai nostri genitori. Jing può essere nutrito, incrementato e distillato attraverso una vita ben bilanciata. Può essere sprecato e prosciugato da una stile di vita povera, dalle distrazioni, dall'attività sessuale indiscriminata, dalle tossine, dalla farina raffinata, dallo zucchero, dalla caffeina e dalla tecnologica.

Il Qi è l'energia vitale che tutto pervade. Il Qi stimola e anima la vita umana, tutte le azioni e i pensieri, le guarigioni e le trasformazioni. In breve, tutta la vita.

Shen, l'energia spirituale, dipende dallo jing e dal qi per il suo benessere e fruttificazione. I daoisti credono che lo shen può essere vitale solo quando lo jing fisico e il qi sono forti, così il raffinamento dello spirito avviene attraverso la sacralità del corpo.

Il Qigong Armonizza i Meridiani e gli Organi



La Medicina tradizionale Cinese ha 12 meridiani primari o sentieri del Qi, ognuno di essi associato con un organo. Ci sono otto canali straordinari e 365 punti dell' agopuntura, ognuno localizzato in un meridiano o canale.

Secondo la Medicina tradizionale Cinese la malattia è una perdita di un equilibrio nel corpo. Il Qigong armonizza e sintonizza i meridiani, gli organi e i canali per costruire salute. Quindi, una pratica regolare di Qigong può ottimizzare la salute e curare la malattia.

Il Qigong Sintonizza il Sistema Energetico, Risveglia i Sensi e Rafforza la Protezione del Wei Qi,



Il Qigong coltiva e bilancia l'energia del corpo. Crea nuovi sentieri neutrali e i sensi diventano acuti, forti e flessibili nello stesso tempo. Il Qigong costruisce Wei Qi, l'energia non visibile che ci protegge dagli organismi patogeni esterni, dalle invasioni emozionali, climatiche ed elettro-magnetiche. Questa barriera conscia può selettivamente permettere che alcune energie specifiche arrivino nel suo campo.

Così, il Qigong può incrementare sia la sensibilità che la forza. Il risultato è di costruire vitalità, prevenire malattie, prolungare la vitalità della vita e coltivare lo spirito.

Wei Qi è la protezione finale, perché intelligente e conscia. Essa lavora molto meglio che nascondersi per difendersi od utilizzare farmaci.

Il Corpo Come un Conduttore Energetico

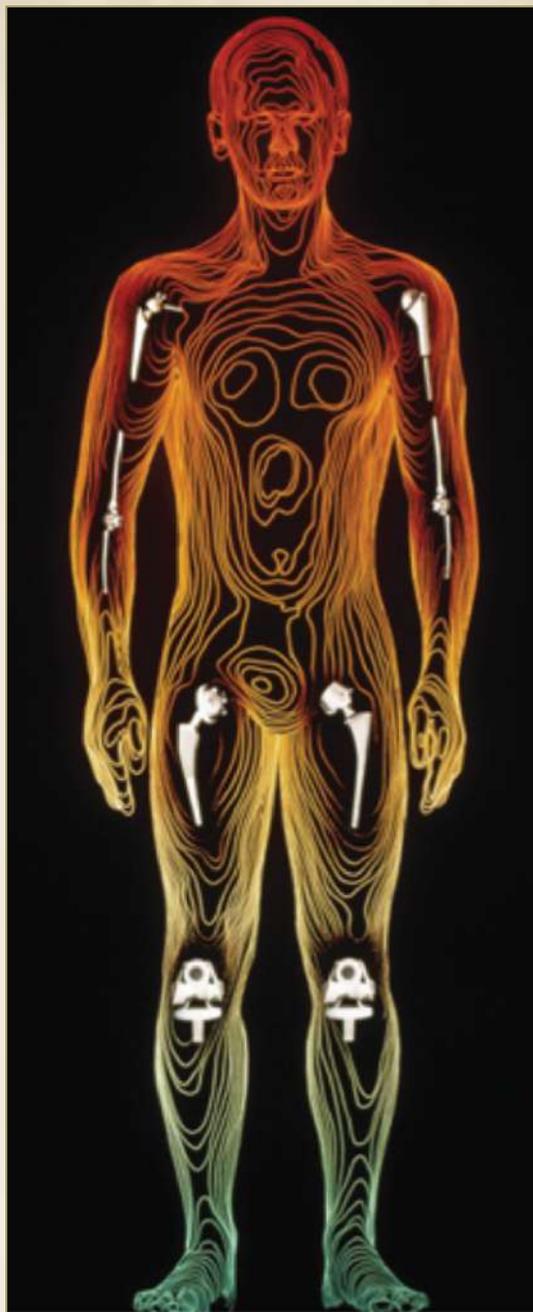
Il Dott. Mae-Wan Ho, professore, scienziato della ricerca, autore del “The Rainbow and the Worm, descrive una nuova consapevolezza quantistica della sistema dell’acqua liquida cristallina nel corpo il quale compone la maggior parte della struttura del corpo.

“C’è un dinamico continuum, di liquidi cristallini nei tessuti connettivi e nella matrice extracellulare in comunicazione direttamente con i liquidi cristallini del citoplasma all’interno di ogni singola cellula del corpo.”

Il Liquido cristallino dà al corpo una maggiore flessibilità, una buona suscettibilità e sensibilità. Questa continuità coerente dei liquidi cristallini ha tutte le qualità della “consapevolezza corporea”. Il termine “coerente” qui significa uno stato di essere completo in cui le molecole si comportano nei modi perfettamente correlati, con un speciale armonia termodinamica.

Il Qi è anche energia “coerente”.

James Oschmann, PhD, autore del Energy Medicine: The Scientific Basis, vede tutta la matrice del corpo come un organismo unico connesso, una matrice in viva comunicazione in analogia con il sistema nervoso. Lui dice:

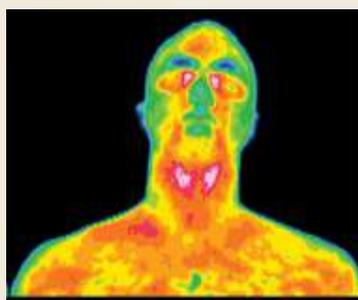
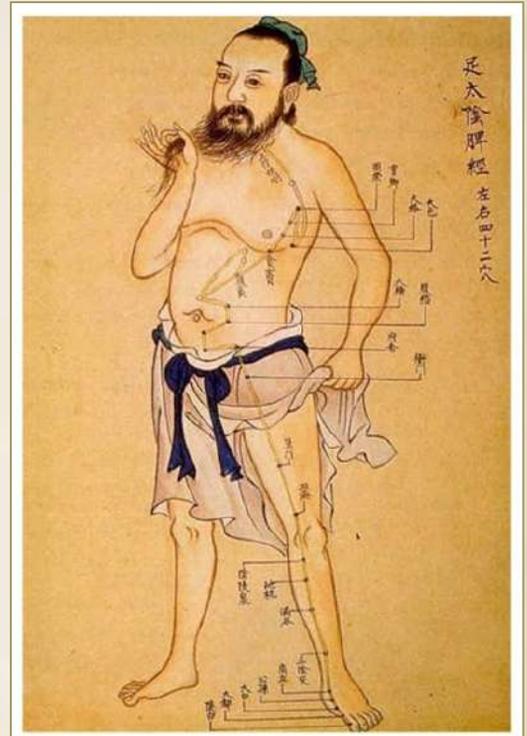
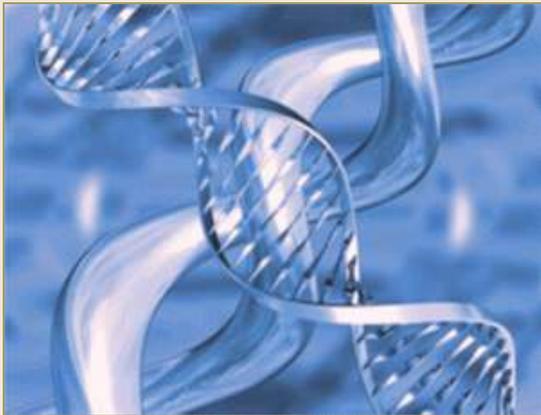


“Ogni fibra di un matrice vivente, sia le cellule interne che quelle esterne e il nucleo, è circondato da uno strato d’acqua organizzata che può servire come un canale separato di comunicazione e di flusso energetico”. James Oschmann PhD

“Il Qi è Il Movimento Rotante dell’Acqua nel Corpo a Doppia-Spirale.”

Così ha detto dott. Shui-Yin Lo, scienziato delle particelle, agopuntore, e co-autore del libro “Double Helix Water”.

Lui crede che l’acqua a doppia-spirale è il precursore del DNA ed è alla base dei meridiani dell’agopuntura.



Before double helix water



After double helix water

Il Dott. Shui-Yin Lo ha scoperto che la doppia-spirale dell’acqua è particolarmente benefica per la salute perché **“lavora come l’ago dell’agopuntura”**. Impressionanti miglioramenti nei meridiani che si vedono in questi immagini prima e dopo aver bevuto l’acqua doppia-spirale che suggeriscono che l’acqua cristallina strutturata può essere la chiave per un nuovo modo di vedere la guarigione.

MogaDao Morning Medical Qigong

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Calmare Le Acque | Reni-Acqua-Paura |
| 2. Apertura Dei Due Mondi | Polmoni-Metallo-Dolore |
| 3. Ponte Del Destino | Milza-Terra-Preoccupazione |
| 4. 5 Elementi Incontrano 5 Elementi | Reni-Acqua-Paura |
| 5. Portare Tigre Sulla Montagna | Milza-Terra-Preoccupazione |
| 6. Rinascita Della Fenice | Milza-Terra-Preoccupazione |
| 7. Osservare (Salutare) | Reni-Acqua-Paura |
| 8. Palmi Yin-Yang | Milza-Terra-Preoccupazione |
| 9. Avvolgere La Seta | Fegato-Legno-Rabbia |
| 10. Girare La Sfera Taiji | Cuore-Fuoco-Gioia |
| 11. Condensare La Sfera Taiji | Reni-Acqua-Paura |

La forma originale MogaDao Qigong è stata creata dal Maestro Zhenzan Dao per diventare un'unica fluida forma che nutre tutti gli organi del sistema zangfu della Medicina Tradizionale Cinese.

Morning Medical Qigong è diventato il contenitore per le considerazioni archetipiche e mitopoetiche che nei suoi insegnamenti sono inseparabili dalla pratica del Qigong medico, consolidando la comprensione standard per la tradizione del MogaDao Qigong.



Qigong Cosmologico

Le Sei Forme Standard del Mogadao Qigong

Yijing 1 Fiorente

Dalla primavera all'estate

1. Le radici della primavera (fegato)
2. Avvolgere la seta (fegato)
3. Aprire il cielo (cuore)
4. Compattare lo spirito (cuore)
5. Verso il cielo (cuore)
6. Battere e tonificare il cuore (cuore)

Yijing 2 Cedevole

Dall'estate all'autunno

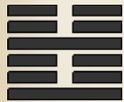
1. Piramide (cuore)
2. L'arco del cuore (cuore)
3. Apertura dei due mondi (polmone)
4. La gru (polmone)
5. Rigenerazione (polmone)
6. Distillare (polmone)

"Tutto ciò che gioiosamente emerge dimentica la saggezza in modo da poter manifestare la saggezza". Z.D.



Jin 35

Zhen 51



"La paura è fortuna se non si ha paura". Z.D.

Yijing 4 L'eccitante

Dall'inverno alla primavera

1. Buon giorno (reni)
2. Respingere la scimmia (cuore)
3. 5 elementi incontrano 5 elementi (reni)
4. Avvolgere la seta (fegato)
5. Nuotare (fegato)
6. Pugni di fegato con tende (fegato)

Tonificazione Yin

Massimo Yin Stance

1. Asciugare lo stagno *legno, fegato*
2. Formare la fiamma *fuoco, cuore*
3. Passo dell'orso *terra, milza*
4. Ali eterne *metallo, polmone*
5. Remare senza sforzo *acqua, reni*

Massimo Yin Stance

Tonificazione Yang

Massimo Yang stance

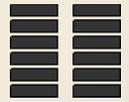
Battere le ali

1. Repressione legno, fegato
2. Guerriero fuoco, cuore
3. Servire il piatto terra, milza
4. La gru metallo, polmone
5. A cavalcioni sul fiume acqua, reni

Massimo Yang stance

Battere le ali

"Il campo richiama gentilmente le foglie d'autunno di trasformarsi in polvere". Z.D.



Kun 2

Gen 52



"L'inverno sa essere quieto perché altrimenti la sorgente dell'innocenza sarà dimenticata". Z.D.

Yijing 3 La quiete

Dall'autunno all'inverno

1. Ali eterne (polmone)
2. Palmi yin-yang autunnali (polmone)
3. Mendicante (reni)
4. Pugni di fegato sciamanico (fegato)
5. Raccolta interna (reni)
6. Immagazzinamento totale (reni)



*Ritornare e
Radiciarsi Nella Terra*

Radicarsi Nella Terra Come in Casa

La terra corrisponde alla casa corporea cellulare, stabilità, famiglia, radicamento, nutrimento, bilancia.

Il Daoismo vede il corpo umano come un tutt'uno con la terra. Come nella storia di PanGu, anche le nostre ossa sono le rocce, rappresentano la memoria e la struttura. I fluidi del nostro corpo, sangue e linfa, corrispondono alle acque della terra, laghi, fiumi, oceani e correnti sotterranei.

C'è un flusso continuo dei nutrienti e minerali attraverso questi liquidi che sostengono la vita e la terra.

La luce del sole (Yang) unita con le sostanze nutrienti della terra (Yin) descrivono in poche parole il nostro ecosistema. La luce del sole nutre le piante che conservano l'energia della fotosintesi. Quando consumiamo piante e animali che hanno mangiato piante, riceviamo questa energia nel nostro corpo.



Le piante producono ossigeno di cui anche gli animali hanno bisogno per la respirazione ed in cambio noi produciamo ossido di carbonio di cui le piante hanno bisogno. Tutte le forme ritornano alla terra attraverso la morte, in un ciclo intimo, per essere trasformate in nutrimento per altre forme di vita.

La terra è unico tra tutti gli altri pianeti per la densità più alta e il campo magnetico più forte degli altri pianeti del sistema solare, mettendoli a confronto tra di loro in base alla misura. La luna ha la stessa densità e un forte campo magnetico. Forse questo significa che ha più Qi.

*Il Qigong Radica il Corpo Energetico
In Profondità nella Terra e in Alto al Cielo*



1 Ritmi della Natura Sono Potenti

Come possiamo vivere in mezzo a tutti questi cicli turbinosi, che spingendo, roteando, ci tirano con l'energia emozionale, nei venti della storia e il sovraccarico informatico, in un miscuglio elettro-magnetico, che si muove intorno e dentro noi?



**Il Qigong costruisce stabilità e consapevolezza nel corpo.
Possiamo negare i cicli naturali, stordirci e diventare malati.
Oppure possiamo diventare sensibili e forti.**

**Per coltivare la salute dobbiamo armonizzarci con i cicli e le stagioni.
Possiamo sintonizzare l'energia universale dentro i nostri corpi e
intorno a noi per usarla come nutrimento per la crescita.**

Un Ritorno A Una Realtà Nuova

C'è un intero cosmo dentro ogni cellula del tuo corpo.
La nostra pratica integra la saggezza antica, la medicina,
la fisica quantistica ed il cosmo vasto nel corpo sacro.



*“Non sentirti solo,
L'intero universo è dentro di te”.*
~ Rumi

Le Piccole Particelle

*“Le piccole particelle
che formano il vasto universo
non sono piccole per niente.
Nemmeno l’universo è vasto.*

*Sono concetti della mente,
che è come una lama,
tagliando sempre ci allontana dal Tao,
provando di renderlo afferrabile e maneggevole.*

*Ma quel che si trova oltre la forma è inafferrabile,
e quel che si trova oltre la conoscenza non maneggevole.*

*Comunque esiste questa consolazione:
colei che lascia il coltello
troverà il Tao nelle proprie punte delle dita.”*

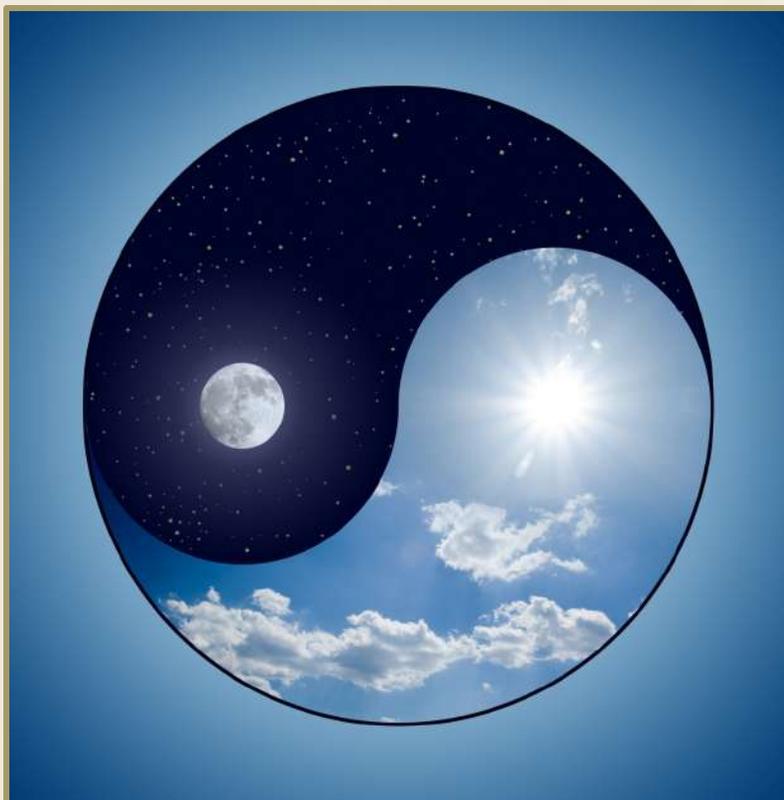
*Hua Hu Ching
“Gli Insegnamenti Sconosciuti di Lao Tzu”*



La Cosmologia del Qigong

Scoprire una salute ottimale
attraverso i cicli della natura

Traduzione di Anneli Arvolahti e Antonella Nardi.
mogadaoeurope.com



Jane Barthelemy

MBA, CBP, CRM, LAP, Autore,
Guida Certificata Mogadao Qigong,
Morning Medical Qigong, Alchimia Interna,
e Sessualita' Sacra Daoista.

JanesHealthyKitchen.com
FiveSeasonsMedicine.com
mogadaoinstitute.com

