

1 Cinque Elementi della Medicina Cinese

五行



Fuoco

Cuore
Pericardio
Intestino Tenue
Triplice Riscaldatore
Arrischiare, Manifestare
Gioia / Tristezza
Estate

Terra

Milza
Stomaco
Sostenere / Centrare
Preoccupazione /
Pensiero
Tarda estate

Metallo

Polmone
Intestino Crasso
Fare i conti / Decisioni
Angoscia / Saggezza
Autunno

Legno

Fegato
Cistifellea
Incominciare, Visioni
Rabbia / Fede
Primavera

Acqua

Reni
Vescica
Accettare, Perdonare
Paura / Generosità
Inverno

Ciclo di controllo (Ke)



Ciclo di Creazione (Sheng)

L'elemento genitore nutre il Bambino, che guadagna dal genitore.

Sheng = generare, creare, promuovere, nutrire, sostegno,

1. Il Legno bruciando genera il Fuoco.
2. Il Fuoco riducendosi in cenere genera la Terra.
3. La Terra contiene minerali che si condensano in Metallo
4. Il Metallo riscaldato e raffreddato crea gocce di acqua.
5. L'Acqua alimenta la crescita degli alberi, creando il Legno.

Questo ciclo porta cambiamento e trasformazione in continuazione. Grafico di Jane Barthelemy

Ciclo di Controllo (Ke)

Il Nonno viene prima del genitore (due indietro dal bambino) Il Nonno controlla e disciplina il nipote.

1. Il Legno scava la Terra, e se ne nutre.
2. La Terra assorbe l'Acqua e la trattiene nei canali.
3. L'Acqua spegne il Fuoco, controllando la sua diffusione.
4. Il Fuoco fonde il Metallo
5. Il Metallo taglia il Legno.

Il controllo si ripete in un modo ciclico, e con la forza opposta, equilibra la potenza della creazione generativa.

Heal Emotions and Imbalance with MogaDao Qigong

Fire



Fire Emotions

Joy / Sadness

Apathetic, Arrogant, Betrayed, Contempt, Cruelty, Ecstasy, Giddy, Grateful, Hatred, Hysterical, Joy, Loathing, Loving, Manic, Over-stimulated, Sad, Shocked, Talkative, Unforgiving

Fire Qigong

Arc of Heart

Crane Frolicking, Dragon Swimming, Flame Shaping, Heaven Going, Heaven Slicing, Repulse the Monkey, Spirit Packing, Stirring the Heavens, Turning the Taiji Ball, Warrior

Heart Imbalance: Arrhythmia, Arteriosclerosis, Heart failure, Hypertension, Night sweats, Palpitations, Rheumatoid Arthritis, Stroke

Pericardium Imbalance: Damaging Relationship Patterns, Pericarditis, Pericardial effusion

Small Intestine Imbalance: ADHD, IBS (Irritable Bowel), Leaky gut, Parasites

Triple Burner Imbalance: Migraines, Moods, Vertigo

Wood



Wood Qigong

Liver Fist with Curtain, Shamanic Liver Fist, Wiping the Pond, Silk Reeling, Spring Root, Swimming

Wood Emotions

Anger / Faith

Aggressive, Angry, Bitter, Depressed, Faithful, Frustrated, Guilt, Hope, Hostile, Humiliated, Infuriated, Irritated, Jealous, Kindness, Optimism, Rage, Resentment, Remorse

Liver Imbalance: Bi-polar disorder, Cancer, Epstein Barr, Gallstones, Hypochondria, Neuropathy, Parkinson's disease, Shingles, Temporal headache, Visual refractive errors

Gallbladder Imbalance: Cholecystitis, High Cholesterol

Earth Qigong

Carry Tiger to Mountain, Phoenix Rising, Serving the Plate, Walking the Bear, Yin Yang Palm, Destiny Bridge

Earth



Earth Emotions

Worry / Thinking

Chaotic, Compassionate, Confused, Distracted, Empathetic, Fatigued, Inferior, Insecure, Low self-worth, Obsessed, Over-focused, Overwhelmed, Pensive, Preoccupied, Over-Thinking, Unbalanced, Ungrounded,

Spleen Imbalance: Chronic Fatigue, Diabetes, Obesity, PMS, Alzheimer's Disease

Stomach Imbalance: Craving Sweets, Esophageal disease, GERD Reflux esophagitis, Halitosis, Hammer toe #2, Peptic Ulcers, Periodontal disease

Water



Water Qigong

Calming the Waters, Bone Marrow Cleansing, Effortless Rowing, Five Elements, Good Morning, Inner Reaping, Kidney Slapping, Lao Tong Strokes Beard, Loose Fists with Rain, Mendicant, Straddling River (Wipe), Straddling River (Yang), Twist to Pernicious influences, The Beholding, Total Storing

Water Emotions

Fear / Generosity

Accepting, Apprehensive, Creative, Disillusioned, Dismayed, Dread, Exhausted, Fearful, Generous, Hesitant, Lonely, Phobia, Scared, Sexual, Suspicious, Terror, Wisdom, Withdrawn

Kidney Imbalance: Adrenal fatigue, Anxiety, Chronic dizziness, Frozen Shoulder, Impotence, Joint Pain, Kidney Stones, Lower Back pain, Osteoarthritis

Bladder Imbalance: Edema, Fear of Sex or Intimacy, Incontinence, Swollen prostate, Urinary infections



Metal



Metal Qigong

Distilling, Eternal Winging, Opening Two Worlds, Autumn Yin Yang Palm, Regeneration, Crane, Gills

Metal Emotions

Grief / Discernment

Anguish, Anxious Controlling, Courageous, Despair, Discerning, Fundamentalist, Grief, Hurt, Integrity, Judgmental, Nervous, Sadness, Shame, Significance, Sorrow, Stubborn, Wisdom, Wounded

Lung Imbalance: Alcoholism, Allergic rhinitis (hay fever), Asthma, Bronchitis, Common cold, Depression, Emphysema, Fibromyalgia, Hypothyroidism, Laryngitis, Pneumonia, Respiratory problems, Scoliosis, Skin inflammation, Sore throat

Large Intestine Imbalance: Colitis, Constipation, Diarrhea, Diverticulitis

Equilibrare le Emozioni con MogaDao Qigong

Fuoco



Emozioni di Fuoco Gioia / Tristezza

apatia, arroganza, tradimento, disprezzo, crudeltà, estasi, volubilità, gratitudine, odio, isterico gioia, delirio, amorevole, ribrezzo, maniaco, iperstimolato, tristezza, scioccato, loquace, spietato

Qigong del Fuoco

L'arco del cuore,
La Gru Scherzando
Formare la Fiamma,
Verso il cielo, Aprire il cielo,
Respingere la scimmia,
Compattare lo spirito,
Agitando il cielo,
Girare La Sfera Taiji,
Guerriero

Squilibri del Cuore: aritmia, arteriosclerosi, ictus, insufficienza cardiaca, ipertensione, sudorazione notturna, palpitazioni, artrite reumatoide, artrite.

Squilibri del Pericardio: Relazioni dannose ripetitive pericardite, versamento pericardico.

Squilibri del Intestino tenue: Disturbo da Deficit di Attenzione ed Iperattività (ADHD), Colon irritabile, Permeabilità intestinale, Parassiti.

Squilibri del Triplice Riscaldatore: Emicrania, Sbalzi d'umore, Vertigini.

Terra



Emozioni della Terra Preoccupazione/Pensiero

caotico, compassione, confusione, distrazione, empatia, affaticamento, interiorità, insicurezza, bassa autostima, ossessione, iperconcentrato, sopraffatto, pensieroso, preoccupato, sradicato, sbilanciato

Qigong della Terra

Passo dell'orso,
Portare Tigre Sulla Montagna,
Rinascita Della Fenice,
Ponte Del Destino
Palmi Yin Yang,
Servire il piatto

Squilibri della Milza: Stanchezza cronica, diabete, obesità, Sindrome premestruale, morbo di Alzheimer

Squilibri dello Stomaco: Goloso di dolci, Acalasia esofagea, reflusso gastro-esofageo, alitosi, dito a martello, úlcera péptica, malattia parodontale

Legno



Emozioni del Legno Rabbia / Fedeltà

aggressività, rabbia, amarezza, depressione, fedeltà, frustrazione, sensi di colpa, speranza, ostilità, umiliato, infuriato, irritazione, gelosia, gentilezza, ottimismo, risentimento

Qigong del Legno

Pugni di fegato con tende,
Pugni di fegato sciamanico
Le radici della primavera,
Asciugare lo stagno,
Avvolgere La Seta,
Nuotare

Squilibri del fegato: Disturbo Bipolare, Cancro, Virus di Epstein Barr, Calcoli biliari, Ipocondria, Neuropatia, Morbo di Parkinson, Herpes zoster, Cefalea temporale, Errori di rifrazione visivii.

Squilibri della cistifellea: colecistite, colesterolo alto.

Acqua



Emozioni dell'Acqua Paura / Generosità

accettazione, apprensione, creatività, disillusione, costernazione, terrore, esaurimento, timore, generosità, esitazione, solitudine, fobia, paura, spavento, sensualità, sospettoso, saggezza, ritirarsi

Qigong dell'Acqua

Calmare le acque, Remare senza sforzo, 5 Elementi incontrano 5 elementi, Buon giorno, Mendicante, Pulire il midollo osseo, Drago Nuotando, Torcere per influenze perniciose, Immagazzinamento Totale, Raccolta interna, Schiappare i reni, Lao Tong tocca la barba, Pugni sciolti con pioggia, A cavalcioni sul fiume(2), Osservare.

Squilibri dei Reni: stanchezza surrenale, ansia, vertigine cronica, spalla immobile, impotenza, dolore articolare, calcoli renali, mal di schiena, osteoartrite.

Squilibri della vescica urinaria: edema, paura del sesso o di intimità, incontinenza, prostata ingrossata, infezioni urinarie



Metallo



Emozioni del Metallo Afflizione/Discernimento

angoscia, ansiosità, controllo, coraggio, disperazione, discernimento, integralista, sofferenza, dolore, integrità, ipercritico, nervosismo, tristezza, vergogna, saggezza, testardaggine, offeso

Qigong del Metallo

Ali eterne, Distillare,
La Gru, Apertura Dei Due Mondi, Palmi yin-yang autunnali, Branche Rigenerazione

Squilibri del Polmone: alcolismo, rinite allergica (febbre da fieno), asma, bronchite, raffreddore, depressione, enfisema, fibromialgia, ipotiroidismo, laringite, polmonite, problemi respiratori, scoliosi, infiammazione della pelle, mal di gola.

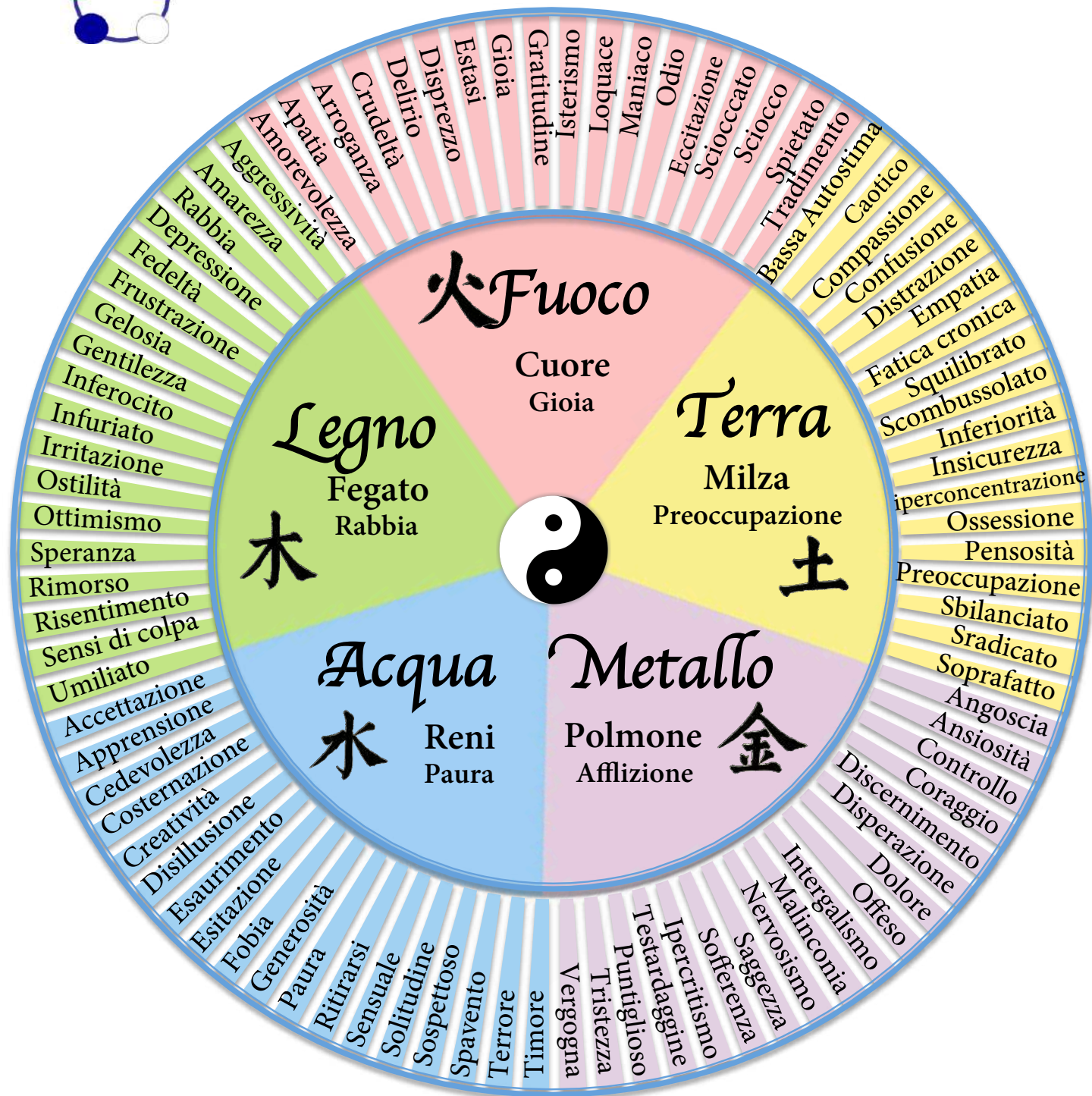
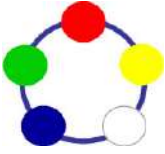
Squilibri del intestino crasso: colite, costipazione, diarrea, diverticolite.

Grafico di Jane Barthelemy

Questi insegnamenti derivano dalla pratica tradizionale e originale MogaDao fondata dal Maestro Zhenzan Dao. www.mogadao.com

La Ruota delle Emozioni nei Cinque Elementi

L'Osservazione Porta a Guarire



Five Seasons Medicine
Transformational Healing

Cibi, Sapori e Stagioni nella Medicina Cinese

Acido, Amaro, Dolce, Pungente, Salato



Fuoco



Cuore

Gioia / Tristezza

Sapore Amaro:

Caffè, cacao, scorze di agrumi, verdura scura
Poco amaro può eliminare l'eccesso di fuoco, aumentare la circolazione sanguigna. Troppo amaro può danneggiare la funzione sessuale, turbare il cuore.

Estate:

Per chi si tende verso freddo, riscaldati mangiando peperoni, zenzero, agrumi, burro, salumi, ciliegie. Per chi si tende verso caldo, mangia cetrioli, germogli, mele, fragole, limoni, aneto, spinaci, pesce, anatra, broccoli.



Legno

Fegato

Rabbia / Fede

Sapore Acido:

Aceto, limone, cibo fermentato

Poca acidità può rafforzare il fegato e la digestione. Troppa acidità può danneggiare il fegato e la digestione, indebolire i muscoli.

Primavera:

Mangiare zuppe leggere, verdure, finocchio, germogli, avena, egato, frutta, noci, semi, fagioli, sedano, piselli, alghe, menta. Bere l'acqua con l'aggiunta di limone.

Terra



Milza

Preoccupazione/Pensiero

Sapore Dolce

Zuccheri, cereali, frutta, dolci

Poco dolce può nutrire il Qi, arricchire sangue, guarire preoccupazione. Troppo dolce (zucchero raffinato) porta a preoccuparsi, danneggia la milza (diabete).

Tarda Estate:

Godetevi cibo fresco appena raccolto: mele, carote, pesche, pere, e zucca per bilanciare lo zucchero nel sangue. Coltiva la forza nei polmoni e nel sistema immunitario.

Tutto

L'anno:

Verdura fresca di stagione poca cotta, frutta fresca, carne, grano intero.



Da evitare tutto l'anno:

Dolci, zuccheri, cibi crudi, fritti, farine raffinate, frumento, prodotti con erbicidi o pesticidi come Glyphosate, un potenziale cancerogeno.



Acqua

Reni

Paura / Generosità

Sapore Salato

Salsa di soia, alghe, sale

Il sale può eliminare il calore, fare sciogliere le tossine, ridurre l'infiammazione. Troppo sale danneggia i reni, porta a malattie cardiovascolari, e l'ipertensione.

Inverno:

Mangiare grassi buoni, zuppe calde, vitello, anatra, coniglio, uova, cereali integrali, funghi, noci tostate, tè di zenzero o cannella. Osserva i tuoi sogni. Copri i reni!

Metallo



Polmoni

Afflizione/Discernimento

Sapore Pungente

Zenzero, peperoncino, aglio, cipolla

Cibo piccante può guarire stagnazione, sostenere i polmoni, e sciogliere il dolore. Troppo pungente può danneggiare i polmoni e l'intestino crasso.

Autunno:

Mangiare ortaggi a radice, noci e semi, zucca, fagioli, cereali integrali, pere, mele, zuppe. Spezie: cannella, garofano, anice, zenzero, curcuma. Coprire le spalle e la schiena.

Le Asana dei Cinque Elementi nel MogaDao Yoga



Fuoco



Ciclo di creazione (Sheng)

**Estensione,
Bilance Sulle Braccia,
Forte Posture In Piedi,
Fuoco Interno**

Adho Mukha Vrksasana,
Allungamento del fianco seduto,
Astavakrasana, Bakasana, Guerriero con
variazioni, Kapalabhati, Makarasana,
Nauli, Parsva Bakasana, Pincha
Mayurasana, Tittibhasana,
Trikonasana, Vasisthasana,
Virabhadrasana I, II, III

Terra



**Bilance,
Centrarsi, Radicarsi,
Asana Con Partner**

Adho Mukha Svanasana,
Ardha Chandrasana,
Chaturanga Dandasana,
Malasana, Navasana,
Padmasana, Tolasana,
Utthita hasta padangustasana,
Vasisthasana,
Vrksasana,



Legno

**Balzi,
Flessioni Indietro,
Psoas**

Anjanayasana, Anuvittasana,
Bhujangasana (Cobra),
Dhanurasana, Natarajasana,
Le serie per psoas,
Sphinge, Salabhasana,
Setu bandha sarvangasana,
Supta virasana,
Urdhva dhanurasana,
Urdhva mukha svanasana,
Ustrasana,
Vrschikasana

Ciclo di controllo (ko)

Acqua

**Le Anche,
Muscoli Dietro Le Gambe,
Vinyasa, Fluire Con Calma**

Agnistambhasana,
Baddha Konasana, Halasana
Sarvangasana, Krounchasana, Prasarita
padottanasana, Janu sirsasana, Ardha
baddha padma paschimottanasana,
Supta padangustasana,
Siddhasana con piegamento in avanti,
Svarga Dvijasana (Uccello del paradiso),
Upavista Konasana,
Uttanasana,
Vinyasa



Metallo

**Respirazione,
Riflessione Interiore,
Spalle, Torsioni**

Adho mukha svanasana con gamba
alzata e piegata, Gomukhasana,
Ardha Matsyendrasana, Marichyasana,
Parivrtta parighasana,
Piccione con torsione,
Pranayama, Serie per le spalle,
Parivrtta trikonasana,
Parivrtta utkatasana,
Parivrtta uttanasana,
Virasana



Moga'Dao Qigong

Le Forme Essenziali



Yijing 1

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*)

Jin 35
Fiorente



"Tutto ciò che gioiosamente emerge dimentica la saggezza in modo da poter manifestare la saggezza."
Zhenzan Dao

Yijing 2

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*)

Kun 2
Cedevole



"Il campo richiama gentilmente le foglie d'autunno di trasformarsi in polvere." Zhenzan Dao

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

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

Yijing 4

Dall'inverno alla primavera

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

Zhen 51
L'eccitante



"La paura è fortuna se non si ha la paura."
Zhenzan Dao

Yijing 3

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*)

Gen 52
La quiete



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

Morning Medical Qigong

"The Totality Form"

1. Calmare Le Acque (*reni*)
2. Apertura Dei Due Mondi (*polmoni*)
3. Ponte Del Destino (*milza*)
4. Cinque Elementi Incontrano Cinque Elementi (*reni*)
5. Portare Tigre Sulla Montagna (*milza*)
6. Rinascita Della Fenice (*milza*)
7. Osservare (Salutare) (*reni*)
8. Palmi Yin-Yang (*milza*)
9. Avvolgere La Seta (*fegato*)
10. Girare La Sfera Taiji (*cuore*)
11. Condensare La Sfera Taiji (*reni*)

Questi insegnamenti derivano dalla pratica tradizionale e originale Moga'Dao fondata dal Maestro Zhenzan Dao.
www.mogadao.com