



Orizzonte Qigong

# CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORE QIGONG



(organizzato da Orizzonte Qigong e riconosciuto dalla FISTQ e da ACSI)



## IL CORSO

Il corso di formazione promosso dall'Associazione Orizzonte Qigong ha una **durata triennale, in step progressivi**, e porta all'ottenimento dell'**Attestato nazionale di Operatore Qigong FISTQ** (ai sensi della legge 4/2013) e del **Diploma nazionale di istruttore sportivo (CONI)**. Il monte ore del triennio è di 521 ore.

## A CHI È RIVOLTO

- A chi vuole **conoscere e approfondire il Qigong** per poi trasmetterlo facendone una professione in diversi contesti sociali o, a seconda delle proprie competenze, sanitari, con l'obiettivo di promuovere la salute e il benessere e di attivare le capacità naturali di auto-guarigione e riequilibrio delle funzioni psicofisiche.
- È consigliato anche a tutti i praticanti di discipline come il Taijiquan e altre arti marziali, agli operatori delle altre **discipline bionaturali** e olistiche, ai naturopati, agli operatori shiatsu, agli operatori di medicina cinese agopuntori, tuinaisti e fitoterapeuti, che potranno integrarlo nelle loro discipline.
- È uno strumento prezioso per chi vuole dedicarsi ad una pratica di Qigong approfondita e completa **che non si disperda** nella conoscenza di "mille stili e mille tecniche".

## Zhineng Qigong

In Cina il Qigong ha una tradizione millenaria, che nel corso della sua storia ha dato vita a innumerevoli scuole e stili differenti. Il Zhineng Qigong del prof. Pang Ming nasce negli anni '80 dai suoi studi dei testi della tradizione e dalla sua lunga pratica sotto la guida di molti maestri, gli uni e l'altra messi costantemente in dialogo con i traguardi delle scienze e neuroscienze moderne. Un solido e articolato apparato teorico (sviluppato da Pang Ming in 9 pubblicazioni) sostiene un repertorio di centinaia di esercizi, *summa* delle innumerevoli scuole di qigong cinesi, pazientemente vagliati e codificati. **Nel 1998 il Zhineng Qigong è stato definito dal *Chinese Sports Bureau* (organismo ufficiale che si occupa di tutte le pratiche psicofisiche tradizionali Cinesi): "il più efficace Qigong cinese per il miglioramento della salute".** Recentemente, le sequenze di primo e secondo livello (*Pengqi guanding fa* e *Xingshen zhuang*), sono comparse **nei testi delle facoltà di medicina tradizionale in Cina come pratica fondante della professione.** Il Zhineng Qigong, è risultato estremamente efficace in particolare nell'aumentare la forza e la quantità del Qi (energia) e nel ripristinare e/o mantenere l'equilibrio energetico del praticante. Per approfondire il contenuto degli insegnamenti del Zhineng Qigong e capire i tratti caratteristici che lo distinguono dalle altre scuole si rimanda agli articoli presenti sul sito [www.zhinengqigong.it](http://www.zhinengqigong.it) e ad alc testi già tradotti e pubblicati in italiano:

V. Marino, R. Testa, Qigong e *Zhineng Qigong*, Macroedizioni, 2023.

Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong I*, Createspace, 2013.

Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong II*, Createspace, 2014.

A. Carloni e L. Mille, *Liberare il flusso vitale*, 2018, ed. Lulu.com

Pang Ming, *I metodi della scienza del Zhineng Qigong*, 2018.

Pang Ming, *Le capacità extra-ordinarie - le tecniche della scienza del Zhineng Qigong*, 2021.

AA.VV., *Praticare Qigong Oggi*, Lulu, 2022.

## Caratteristiche del corso

Nel panorama dell'offerta formativa, questo corso si distingue per alcune caratteristiche peculiari:

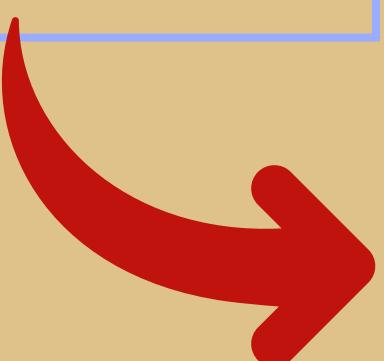
- considerata la sua ricchezza di esercizi e testi teorici e la sua capacità dialettica con la medicina moderna, **la teoria e la pratica insegnate nel corso si riferiscono solamente al Zhineng Qigong**.
- **i docenti del corso di formazione sono attivi da diversi anni nella promozione del Zhineng Qigong** e sono il punto di riferimento di questa disciplina per l'Italia, come testimonia l'impegno in prima persona e l'organizzazione di incontri di approfondimento con i più prestigiosi insegnanti stranieri che hanno collaborato direttamente con Pang Ming (tra gli altri, Liu Jianshe, Wei Qifeng, Lu Zhengdao, Wang Lingling, Ooi Keanhin, Tao Qingyu, Gao Yuan, Dou Zhanguo). Con molti di questi maestri continua una collaborazione sul piano didattico molto proficua, che spazia da seminari di 2 gg. a veri e propri ritiri prolungati, a viaggi-studio in Cina e Malesia.
- **gli studenti diventano parte di una comunità** che studia e ricerca nel Zhineng Qigong: insieme studiamo e impariamo!
- nel corso di formazione non si presentano solo teoria ed esercizi, ma **si insegna a insegnare** attraverso uno specifico metodo; questo aspetto è importante in vista della conduzione di classi di praticanti
- nell'arco dei tre anni del corso la pratica del Zhineng Qigong richiede costanza e disponibilità di tempo: è importante pertanto **stabilire le proprie "priorità"** per riuscire a ritagliarsi una pratica quotidiana al fine di fruire con profitto del contenuto del corso.

## Struttura del corso di formazione

Il percorso di formazione proposto da Orizzonte Qigong si sviluppa all'interno di un **ecosistema formativo ibrido**, che integra momenti di pratica **in presenza** a Milano nel weekend e spazi di pratica guidata infrasettimanale **online**, dando continuità all'esperienza e favorendo l'integrazione degli insegnamenti nella vita quotidiana.

Questa struttura nasce dall'esigenza di coniugare approfondimento, regolarità e sostenibilità, permettendo ai praticanti di mantenere una pratica costante nel tempo senza rinunciare alla qualità del lavoro svolto nei momenti intensivi in presenza. La formazione è intesa come **ecosistema educativo continuo** piuttosto che come sequela di lezioni da frequentare. Le attività online e gli incontri in presenza svolgono ruoli differenti e complementari: **i momenti del weekend costituiscono l'asse portante del lavoro formativo**, mentre **la pratica guidata online sostiene la continuità, l'assimilazione e la maturazione dell'esperienza personale**. Questa articolazione consente a ciascun partecipante di avvicinarsi alla formazione in modo graduale, rispettando i propri tempi e valorizzando il proprio percorso di pratica.

I ANNO		
DATA	CONTENUTI E OBIETTIVI	MONTEORE
10 GENNAIO 2026 (9:30-17:30)	CONTENUTI: Le 8 formule del Zhineng Qigong. La composizione del campo di qi. Il saliscendi e Chenqi. Correzione e lavoro in coppia. OBIETTIVI: Comprendere cos'è il campo energetico e come utilizzarlo nella pratica.	7 ORE
28 FEBBRAIO 2026 (9:30-17:30)	CONTENUTI: Il Qigong e il Zhineng Qigong. Studio della sequenza Pengqi guanding fa e Roufu. Correzione e lavoro in coppia. OBIETTIVI: Comprensione del ruolo della coscienza nella pratica del Zhineng Qigong e nella vita quotidiana.	7 ORE



## (continua) I ANNO

11 APRILE 2026	CONTENUTI: Studio e pratica di Sanxin bing zhanzhuang e Chengbi. Correzione e lavoro in coppia. OBIETTIVI: Comprensione del ruolo della coltivazione del qi interno nelle pratiche del Zhineng Qigong.	7 ORE
9 MAGGIO 2026	CONTENUTI: Studio di Laqi e Chenqi. Pratica del Saliscendi. Correzione e lavoro in coppia. OBIETTIVI: Comprendere più in profondità il senso dello scambio energetico fra interno ed esterno.	7 ORE
13 GIUGNO 2026	CONTENUTI: Faqi, approfondimento di Pengqi guanding fa e altri Xiao gong. Correzione e lavoro in coppia. OBIETTIVI: Apprendimento dell'uso del Laqi per riequilibrare il qi in zone corporee specifiche.	7 ORE
26 SETTEMBRE 2026	CONTENUTI: Introduzione al Zhineng Taiji: studio della Posizione con le gambe distese. Il tessuto membranoso. OBIETTIVI: Comprendere l'importanza del Palazzo di mingmen per l'ottimizzazione energetica di corpo e mente	7 ORE
17 OTTOBRE 2026	CONTENUTI: Ripasso teorico e pratico di tutti gli esercizi in vista dell'esame finale di teoria e pratica. OBIETTIVI: Ripasso teorico e pratico di tutti gli esercizi in vista dell'esame finale di teoria e pratica.	7 ORE
21 NOVEMBRE 2026	CONTENUTI: Ripasso teorico e pratico di tutti gli esercizi. Esame teorico e pratico. Cenni di pedagogia dei gruppi. OBIETTIVI: Discussione su come correggere gli errori più comuni nella pratica del Zhineng Qigong.	7 ORE
DA GENNAIO A NOVEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corso online (LIVE O ON-DEMAND) lunedì e venerdì (7:15-8:00) (48 ORE)</li> <li>• Pratica individuale certificata (26 ore)</li> <li>• Incontri di monitoraggio: 7 incontri in date da definirsi (una volta al mese) 20:30-21:30 (7 ORE)</li> </ul>	81 ORE

## STRUTTURA DEL CORSO DI FORMAZIONE TRIENNALE

I ANNO	Teoria e pratica dello hunyuan esterno: Pengqi guanding fa, Zhanzhuang, Dunqiang gong, Chengbi, Chenqi, Roufu gong, Laqi, Terapia del qi e altri esercizi minori. Teoria e pratica del Zhineng Taiji: Posizione a L, vibrazione e oscillazione del tessuto membranoso	137 ORE	ATTESTATO OPERATORE QIGONG FISTQ E
ESAME I ANNO (Teoria e pratica)			
II ANNO	Teoria e pratica dello hunyuan interno: Xingshen Zhuang: (meridiani energetici) 10 sezioni Teoria e pratica del Taiji con la sfera I	137 ORE	DIPLOMA NAZIONALE DI ISTRUTTORE SPORTIVO (CONI)
ESAME I ANNO (Teoria e pratica)			
III ANNO	Teoria e pratica dello hunyuan interno: Wuyuan Zhuang (suoni) 13 sezioni. Teoria e pratica del Taiji con la sfera II. Altri esercizi specifici. Pedagogia della conduzione del gruppo. Altri insegnamenti: Fondamenti di medicina cinese (48 ore), Tirocinio (30 ore), Anatomia e fisiologia del corpo umano (30 ore), Deontologia e profilo professionale (2 ore), Cenni di dietetica cinese (12 ore, facoltativo).	137 ORE + 110 ORE	DIPLOMA NAZIONALE DI ISTRUTTORE SPORTIVO (CONI)
ESAME III ANNO (pratica) E DISCUSSIONE TESINA			

\* Le 30 ore di studio di anatomia e fisiologia si intendono come studio individuale sulla base del materiale fornito a lezione. È sufficiente aver frequentato il 70% delle lezioni per ogni anno di corso.  
Unità oraria di lezione: 55 minuti.

## Docenti



### Ramon Testa (Direttore del corso)

Dottore in Lingue e letterature orientali all'Università Ca' Foscari con la tesi: "Sati/nian: due percorsi meditativi nella versione cinese del *Visuddhimagga*" ha studiato il Zhineng Qigong a partire dal 2004 con Li Suping e con la Zhineng Qigong Society di Singapore. In seguito ha continuato la sua formazione con numerosi altri insegnanti di Cina e Malesia. Traduce testi sul Zhineng Qigong e sulla cultura cinese. È fondatore del blog [zhinengqigong.it](http://zhinengqigong.it) attivo sin dal 2007, di Zhineng Qigong Italia e Orizzonte Qigong. È docente formatore di Qigong per la FISTQ dal 2007.



### Marialuisa Floriani

Nel 1981 inizia a praticare Hata Yoga e dal 2003 frequenta corsi di Qigong con Uta Platter. Ottiene l'attestato di Istruttrice Qigong nel 2008 e inizia a insegnare a Bolzano. Collabora con l'Associazione Sudtirolese Malati Reumatici dal 2013, insegnando a chi soffre di fibromialgia. Nel 2014 ottiene il primo diploma di Operatore Qigong e nel 2021 il secondo. Completa il triennio di formazione con l'associazione Zhineng Qigong Italia e diventa membro del Consiglio Direttivo. Approfondisce la pratica del Zhineng Qigong e la meditazione Vipassana.



## Vito Marino

Medico esperto in agopuntura, responsabile dell'Ambulatorio di Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese presso l'Ospedale Buccheri La Ferla di Palermo. Allievo della Maestra Carmela Filosa per il Taijiquan stile Chen Xiaojia e erede di XIV generazione. Ha studiato Qigong medico e Taoista con Leung Kwokpo e fa parte della Commissione scientifica di OTTO. Attestato come conduttore di classi di Qigong e docente FISTQ, ha praticato Zhineng Qigong dal 1998 con la Maestra Li Suping e ha coordinato corsi di Qigong per l'Associazione QI e il Centro Shen di Pomezia.

## Docenti esterni

Diversi insegnanti, sia stranieri che italiani, potranno condurre lezioni e seminari durante il triennio.

## Sede del Corso

**Gli incontri in presenza** si terranno nella sede\* di **Milano in via Tertulliano, 68**. Possibilità di pernottare in sede in sacco a pelo per gli studenti che vengono da lontano. Il corso si svolge il sabato dalle 9:30 alle 17:30. **I corsi infrasettimanali** si svolgeranno online **su piattaforma Zoom** nei giorni di lunedì e venerdì dalle 7:15 alle 8:00 e nei giorni concordati dalle 20:30 alle 21:30. Gli incontri vengono registrati e possono essere fruiti in modalità *on-demand*.

\*Gli incontri vengono anche trasmessi in modalità streaming. Per sapere come sostenere il percorso formativo in questa modalità contattaci a [info@orizzonteqigong.it](mailto:info@orizzonteqigong.it)

## Costi

PRIMO ANNO	€ 1180
SECONDO ANNO	€ 1180
TERZO ANNO	€1280*

Dal calcolo sono ovviamente esclusi tutti i costi relativi a: trasporto, vitto e alloggio e della quota annuale di iscrizione a socio di **€ 20** a favore dell'ASD Orizzonte Qigong.

\*L'insegnamento di medicina cinese **NON** è conteggiato e ha un costo a parte di €480.

## Sconti

Potranno venire riconosciuti **crediti formativi** a coloro che possiedono già la formazione in settori di apprendimento selezionati: Medicina Cinese, Anatomia, Zhineng Qigong (quest'ultima non in misura superiore al 40%).

## Iscrizioni

Per sapere come iscriversi e qual è il piano dei pagamenti, mandare una email a: [info@orizzonteqigong.it](mailto:info@orizzonteqigong.it) oppure un messaggio al 3475398977

