



**HOLISTICOTERAPIA – MERIDIAN SYSTEM**  
&  
**CIELO Y TIERRA DI LEE KUY MOON**



*TORINO - Corso di formazione 2020/2021*

## **Massaggio Coreano Keng Rak 경락 & Bok BU 복부**

Questo corso di formazione verrà svolto da Holisticoterapia in collaborazione con la scuola di agopuntura e medicina orientale "[Cielo y Tierra](#)" di Barcellona del maestro **Lee Kuy Moon**, agopuntore coreano con più di 25 anni di esperienza.

Il Keng Rak 경락 è una tecnica appartenente ad un antico sistema di massaggio coreano che oltre ad utilizzare i tradizionali canali energetici, usa i 15 meridiani Rak (orizzontali) ed i 365 vasi. Infatti il termine "Keng Rak" equivale al cinese "Jing Luo", ovvero indica sia i meridiani longitudinali sia quelli trasversali che attraversano il corpo.

In questo corso lo studente imparerà le basi di questa millenaria tecnica che consiste in diversi tipi di pressione con la mano, le dita e le nocche che verranno esercitate in tutto il corpo. Il massaggio coreano prevede sequenze di lavoro in tutto il corpo: addome, schiena, volto, cranio e arti (superiori ed inferiori).

Oltre ad apprendere le manovre base, le posture ed il significato della sequenza, verranno introdotti i concetti base della medicina cinese. Perciò, si imparerà ad osservare il corpo per capire le logiche di trattamento, studiare i punti ed i canali di agopuntura sui quali verranno effettuate gran parte delle manovre del Keng Rak.

Durante il corso lo studente riceverà tutto il materiale didattico, pdf e video, assistenza diretta dallo staff di Holisticoterapia e traduzione durante i seminari con il docente.

# Una antica tecnica di massaggio coreano: KENG RAK & BOK BU

Cos'è? Quali sono le sue origini?

Come spiegato in precedenza Il Keng Rak è un sistema che, oltre ad utilizzare i meridiani tradizionali, utilizza i 15 meridiani Rak (orizzontali) così come i 364 vasi (nadis). Avendo un'origine antica e provenendo da un paese molto freddo come la corea, sia le tecniche che la metodica in se di questo massaggio hanno il fine di scaldare il corpo per favorirne la circolazione sanguigna e di conseguenza il rilassamento di varie tensioni nel corpo.

Il concetto di calore in medicina orientale è molto vasto, di fatto la funzione del Keng Rak sarà anche quella di tonificare energeticamente il corpo attraverso anche lo stimolo dei canali e dei punti di agopuntura.

Questo massaggio possiede una vasta sequenza in tutto il corpo che va dalla schiena agli arti inferiori, dal cranio al volto e dal tronco agli arti superiori.

Il BOK BU, dal coreano 복부 – bogbu (addome), è una tecnica di massaggio manuale che proviene dal Keng Rak e si applica esclusivamente sull'addome, considerato il centro energetico del corpo secondo la medicina tradizionale cinese.

L'origine del BOK BU si rifà alla ancestrale cosmo-visione orientale secondo la quale i disequilibri energetici sono la causa di quello che in occidente chiamiamo malattie:

“Per poter curare una malattia bisogna trattare la sua radice”

Consiste in diverse tipologie di pressione nella zona addominale: con la mano, con le dita o con le nocche.

In questo modo si riesce a sbloccare l'energia per riequilibrarla. Come uno specchio l'addome ci mostra lo stato di ogni organo e di qualsiasi anomalia o disarmonia del nostro corpo.

Perciò, l'osservazione ed il trattamento della zona addominale permette di prevenire e trattare diversi disequilibri o “malattie”.

## **INDICAZIONI SUL MASSAGGIO ADDOMINALE:**

- Complemento per i periodi di dieta e perdita di peso in quanto aiuta a drenare ed eliminare le tossine accumulate, pulire l'intestino e migliorare problemi di stitichezza.
- È ideale per il post-parto perché aiuta a recuperare il tono muscolare addominale. Si può praticare a partire dalla seconda settimana.
- È anche indicato per problemi dell'apparato riproduttore.
- Per periodi di forte stanchezza e depressione.
- Per trattare lo stress, mal di testa, agitazione e nervosismo. Questo perché ha un'influenza positiva sul sistema nervoso aiutando a portare le energie yang verso il basso.
- Nei cambi stagione aiuta a mantenere l'equilibrio interiore.
- È ideale per trattare l'iperattività nei bambini (sessioni brevi di 15 minuti).

## **CONTROINDICAZIONI:**

- Donne in gravidanza
- Persone con malattie gravi: in casi in cui si incontrino masse tumorali nell'addome, ulcere, infezioni acute, malattie infettive, trombosi, malattie cutanee infettive, aneurisma addominale, linfosarcoma.
- Donne con apparati contraccettivi (DIU o spirale); massaggiando la parte bassa dell'addome si può recar danno all'utero.
- Persone che hanno Pacemaker, organi artificiali e/o protesi.
- Non è indicato per persone molto anziane, ne troppo deboli o che abbiano subito uno shock traumatico.

Come il Bok Bu, anche il Keng Rak ha tre principi fondamentali (scaldare, muovere e disperdere) sui quali si basa per sbloccare le stasi ed eliminare i dolori.

Le manovre del Keng Rak avranno come oggetto la schiena, gli arti e cranio, collo, volto.

Per ogni sequenza le prime manovre si configurano come manovre d'apertura, fondamentali per entrare in contatto con il ricevente, raccogliere informazioni e gettare le basi per il proseguimento del trattamento.

## **FORMAZIONE:**

L'alunno imparerà la tecnica e le manovre di questo millenario stile orientale integrando le basi teoriche della medicina cinese.

La formazione completa del massaggio coreano prevede l'apprendimento di questa tecnica sia come metodo di valutazione che di trattamento.

Tutti i moduli (schiena, addome, arti e cranio-facciale) racchiudono all'incirca 28 manovre di massaggio ciascuna in modo da avere una intera sequenza per ogni parte del corpo. Una volta imparata la sequenza e le tecniche base, seguiranno degli approfondimenti in cui verranno spiegate in maniera più specifica le metodiche di utilizzo, la valutazione e quindi l'applicazione. In questa maniera il massaggio coreano potrà essere eseguito come sequenza generale o in maniera specifica per trattare alcune disarmonie.

Si studieranno nozioni base di medicina tradizionale cinese, punti e canali di agopuntura. L'alunno interessato ad approfondire i concetti teorici della medicina cinese potrà accedere ad altri moduli dedicati nel Meridian System (fuori programma).

## **A CHI È RIVOLTO:**

Il corso di formazione è rivolto non solo a principianti ma a tutti gli operatori olistici interessati ad ampliare le loro conoscenze e ad imparare nuove tecniche di trattamento.

## **DIPLOMA DI FINE CORSO**

A fine corso è previsto un seminario conclusivo con il maestro Lee che esaminerà gli studenti e consegnerà l'attestato emesso dalla scuola "Cielo y Tierra" di Barcellona e riconosciuto dalla "**The Healing Hands Association**" con il timbro della "**Associazione Ufficiale di Agopuntura della Corea**" - <http://chim.or.kr/>

## ***I DOCENTI:***

### ***Andrea Scrofani***

Amministratore, Direttore tecnico e Docente di Holisticoterapia. Operatore olistico specializzato in tecniche di trattamento corporeo quali: massaggio orientale (TuiNa, Keng Rak, Shitasu, Tahí Massage), Agopressione, Sotai (equilibrio psicofisico attraverso la percezione e la consapevolezza del corpo) e tecniche complementari: Moxibustione (tecnica di trattamento attraverso il calore), Coppettazione e stimolatori cutanei (Teishin, Toksen...)

Owner di Holisticoterapia, lavora inoltre nella gestione amministrativa e organizzativa dei corsi di formazione sul territorio nazionale e internazionale: dalle teorie della medicina cinese alle pratiche manuali più antiche come lo Shiatsu Giapponese, AnMo-TuiNa cinese ed il Massaggio Coreano. Diplomato in TuiNa e Medicina Tradizionale Cinese presso la scuola centrOriente di Torino (2012-2015).

Diplomato in Agopuntura & Medicina Tradizionale Cinese presso la “Escuela superior de medicina tradicional china – FEMTC Fundación Europea de Medicina Tradicional China” di Barcellona (2013 - 2017).

Diplomato in Keng Rak - massaggio coreano presso la scuola “Cielo y Tierra” di Barcellona (2017).

### ***Dr. Lee Kuy Moon***

Agopuntore coreano con più di 25 anni di esperienza, apprende le tecniche del massaggio tradizionale coreano, Keng Rak, dai suoi maestri orientali in Corea. Direttore e docente presso la sua scuola di Medicina Tradizionale Cinese Agopuntura e Massaggio Coreano "[Cielo y Tierra](#)" di Barcellona.

## ***STAFF:***

***Marco Superbi:*** Maestro e Docente di **Tuina**, **Moxa**, Massaggio Riflesso Corporeo, **StretQing** dei meridiani e Sotai. Eclettico Bodyworker è docente e operatore **F.I.S.T.Q.**, Federazione Italiana Scuole **Tuina Qigong** dal 2001 e **Maestro Tuina ADO-UIISP dal 2009.**

La sua esperienza spazia dalle arti marziali del sud est asiatico alle medicine tradizionali classiche orientali, come Tuina, **Agopuntura** Cinese e Giapponese, **Moxibustione**, Massaggio occidentale, **Shiatsu**, tecniche a

energia muscolare, **Taijiquan** e **Qigong** ed il **Neigong Tuina** con il Maestro Wang Zhi Xian di Shanghai.

Dal 2004 ad oggi partecipa a diversi seminari annuali dal KIIKO MATSUMOTO TREATMENT STYLE (Japanese Meridian Therapy in London – UK), a vari studi intensivi presso: Toyo Medical College di Osaka, corso Intensivo di Sotai presso Akatoki An center di Kyoto – Japan, massaggio coreano Keng Rak con Lee Kuy Moon e Aze Shiatsu con sensei Shigeru Onoda a Madrid.

### *Federico De Matteis*

Laureato in Scienze e Tecniche Psicologiche presso l'Università degli Studi di Torino (2014, Laurea Triennale).

Laureato in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport presso il Centro Servizi SUISM dell'Università di Torino (2017, Laurea Magistrale), con tesi sugli effetti dell'agopuntura in ambito sportivo.

Nell'anno accademico 2016/2017 frequenta il primo corso di formazione in tecniche di trattamento orientale di Holisticoterapia – Meridian System e nel 2017 diventa così operatore olistico a tutti gli effetti, occupandosi di agopressione, moxibustione, coppettazione, Tuina, Sotai e Bok Bu, ed entrando a far parte dello staff di Holisticoterapia.



## **PROGRAMMA:**

64 ore di formazione: 5 Moduli comprensivi di un webinar conclusivo con il maestro Lee Kuy Moon.

Ogni modulo prevede in maniera alternata lezioni teoriche e pratiche che si svolgeranno rispettivamente in modalità online (su piattaforma Skype) e presenziale (la sede viene stabilita in base al numero dei partecipanti).

Per completare l'intero percorso ed ottenere l'attestato ufficiale del Massaggio Coreano rilasciato dalla scuola di medicina cinese "Cielo y Tierra" del maestro Lee Kyu Moon, è obbligatorio frequentare un quarto modulo aggiuntivo le cui lezioni verranno svolte dal maestro Lee, in modalità online, che avrà come argomento i 5 Movimenti. Di solito questo tipo di lezioni si svolgono sotto forma di seminari presenziali con relative parti pratiche, ma dato il momento delicato e confuso riguardo l'emergenza Covid, non vi è una data certa di invito del maestro in Italia.

## **BOKBU ADDOME**

**Teoria:** introduzione ai concetti chiave della medicina cinese e del massaggio coreano (funzioni, indicazioni, Qi, yin/yang, sanjiao).

**Pratica:** Sequenza massaggio: 14 manovre

**Teoria:** introduzione ai punti e canali (in particolare quelli trattati con la sequenza).

**Pratica:** sequenza massaggio - 14 manovre

**Teoria:** azioni e funzioni specifiche e modalità di utilizzo

## **KENG RAK SCHIENA**

**Teoria:**

- Sanjiao come divisione anatomia del dorso: le funzioni del triplice riscaldatore.
- ZangFu: funzione principale degli organo/visceri.
- Tai Yang del piede: il meridiano di vescica urinaria parte 1 (schiena).
- Bei Shu: localizzazione e funzione dei punti shu del dorso.

**Pratica:**

- Sequenza keng rak schiena parte 1: manovre 1-12
- Sequenza keng rak schiena parte 2: manovre 13-17

## ***KENG RAK ARTICOLAZIONI: ARTI INFERIORI***

### **Teoria:**

- Tai Yang del piede: meridiano di vescica urinaria parte 2 (gambe).
- Shao Yang del piede: meridiano di vescica biliare parte 1 (gambe).
- Yang Ming del piede: meridiano di Stomaco parte 1 (gambe).

### **Pratica:**

- localizzazione meridiani di BL e GB
- Sequenza gambe posteriore
- localizzazione meridiani di ST
- Sequenza gambe anteriore

## ***KENG RAK ARTICOLAZIONI: ARTI SUPERIORI***

### **Teoria:**

- Jue Yin della mano: meridiano di Pericardio
- Tai Yin della mano: meridiano del Polmone
- Shao Yin della mano: meridiano del Cuore

### **Pratica:**

- Localizzazione meridiani di PC, LU e HT
- Sequenza arti superiori

### **Teoria:**

- Jue Yin del piede: meridiano di Fegato
- Tai Yin del piede: meridiano di Milza
- Shao Yin del piede: meridiano di Rene



## **KENG RAK CRANIO-FACCIALE**

### **Teoria:**

- Tai Yang del piede: meridiano di vescica urinaria parte 3 (gambe)
- Shao Yang del piede: meridiano di vescica biliare parte 2 (gambe)
- Yang Ming del piede: meridiano di Stomaco parte 2 (gambe)

### **Pratica:**

- Localizzazione meridiani di BL,GB e ST
- Sequenza cranio facciale parte 1: manovre 1-8

### **Teoria:**

- Tai Yang della mano: meridiano di piccolo intestino
- Shao Yang della mano: meridiano del triplice riscaldatore
- Yang Ming del mano: meridiano del grosso intestino

### **Pratica:**

- Localizzazione meridiani di SI, LI, TB
- Sequenza cranio facciale parte 2: manovre 9-13

### **Teoria:**

- ripasso funzioni sequenza cranio facciale
- Aree riflesse del volto

## **CALENDARIO & ORARI LEZIONI:**

L'attuale svolgimento del corso prevede lezioni individuali o in di coppia, pertanto l'orario ed i giorni delle lezioni verranno accordati tra docente e alunno.

## **COSTI, ISCRIZIONI E PAGAMENTI:**

**Unico pagamento:** 1100€

**Pagamento a moduli:** 1280€ da pagare in 5 rate da 200€ cadauna entro l'inizio di ogni modulo + iscrizione iniziale di 280€.

Tutti i costi indicati sono comprensivi di: lezioni, materiale che verrà fornito durante le lezioni stesse (dispense pdf e materiale video), attestato finale di partecipazione al corso.

Una volta ricevuto il versamento, l'alunno riceverà la conferma dell'iscrizione via email. Il versamento confermerà a sua volta l'iscrizione al corso.

L'iscrizione al corso sarà resa valida dopo aver effettuato il pagamento in base alla modalità scelta (unico pagamento / iscrizione+pagamento a moduli) e la compilazione del modulo di iscrizione, firmato e inviato a [info@holisticoterapia.com](mailto:info@holisticoterapia.com)

**IMPORTANTE!** Con l'iscrizione l'alunno si impegna ad assistere alle lezioni, ai seminari ed al pagamento degli stessi (indipendentemente della sua presenza). L'organizzazione si riserva il diritto di annullare il corso per causa di forza maggiore, insufficiente numero di iscritti o indisposizione del docente. Solo in questo caso verrà restituito l'importo pagato.

**+INFO:**

*info@holisticoterapia.com*  
238 691 73 22 – Andrea  
*www.holisticoterapia.com*



Cielo y Tierra



Holisticoterapia