

Programma del corso biennale Lo Shen Viaggio nel mondo dell’interiorità: mente, emozioni, spiritualità – avviato a.a. 2017-2018

Il programma che segue descrive i contenuti del corso biennale “Lo Shen Viaggio nel mondo dell’interiorità: mente, emozioni, spiritualità” che ScuolaTao organizza nella sede di Bologna. Invitiamo a fare riferimento al calendario annuale pubblicato sul sito www.scuolatao.com per le date, le sedi e la sequenza delle lezioni.

Pur mantenendo questo programma come riferimento, ScuolaTao si riserva la facoltà di modificarlo in qualunque momento.

Materia	Ore	Note
TOT ore Anno 1	128=120+8	10 fine settimana + 8 ore lezione di Casi in Aula
TOT ore Anno 2	128=120+8	10 fine settimana + 8 ore lezione di Casi in Aula
Seminario residenziale Anno 1	16	1 fine settimana – facoltativo extra corso
Totale ore corso	272=240+16+16	

Anno 1

Lezione 1	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Lo yin e lo yang Digrammi, trigrammi ed esagrammi Il dao Il qi Introduzione al qigong Percezione del qi, dello spazio e delle persone
Lezione 2	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Il cielo anteriore e il cielo posteriore taisu Qigong Introduzione all’yi jing, il libro dei mutamenti
Lezione 3	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Il polmone e il respiro Qigong: uso cosciente del respiro Introduzione alla meditazione: la via del ritorno all’origine. Il corpo come luogo degli scambi e delle trasformazioni del qi
Lezione 4	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Il rene e il dantian Meditazione: i tre dantian: l’uomo un progetto per la felicità Yi jing: l’entusiasmo della propria vita
Lezione 5	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Qigong: il radicamento Meditazione: la trasformazione interiore: la vita origina dal seme La milza e lo yi
Lezione 6	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Il fegato e lo hun Meditazione: lo spazio Yi jing - la direzione della vita
Lezione 7	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	I tre tesori Qigong: il cuore della pratica e la pratica nel cuore Meditazione: la trasformazione interiore: partecipare alla vita
Lezione 8	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Lo shen e il cuore Qigong: percezione e armonizzazione delle emozioni Meditazione: integrazione delle tre energie: corpo, mente, spirito Yi jing: le relazioni umane
Lezione 9	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Shen e destino Meditazione: la trasformazione interiore: vivere la propria vera natura
Lezione 10	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica	Meditazione: la piccola circolazione celeste Yi jing: la svolta

	4h	Ripresa dei temi sviluppati nel corso dell’anno
Lezione 11	domenica 8h	Valutazione energetica di casi in aula
Incontro residenziale nel marzo successivo	Seminario facoltativo extra corso	Meditazione: la “raccolta” di un anno di esperienza diretta, pratica libera e percezione dello spazio creato Yi jing: la pratica della consultazione Qigong: consolidare la pratica e raffinare le sensazioni La teoria: domande e risposte, scambio e comunicazione libera nel gruppo

Anno 2

Il programma di secondo anno è definito a grandi linee e potrebbe subire variazioni in seguito all'esperienza effettuata durante il primo anno di corso (risposta e necessità dei partecipanti).

Lezione 1	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Lo shen e i cinque sensi Meditazione: orientare il qi nella vita Yi jing: bisogni e desideri
Lezione 2	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Canali e punti di agopuntura Meditazione: il processo alchemico, una nuova visione Qigong: pratica sui canali e principi di alchimia interiore
Lezione 3	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Fisiognomica e percezione dell'altro Meditazione: il processo alchemico: l'osservatore Yi jing: la definizione di se
Lezione 4	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Meditazione: lo spazio vuoto, il qi delle possibilità Stimolazione manuale e in cromopuntura degli agopunti Uso dei mantra
Lezione 5	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	I gui: i parassiti nella propria vita Meditazione: il processo alchemico interiore: il distacco e la via della non resistenza Qigong: ming e qing, luce e purezza Yi jing: dare il meglio di se
Lezione 6	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Moxibustione: dove e quando Meditazione: dall'essere al non essere Qigong: yijing nella pratica del qigong
Lezione 7	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Coppettazione: dove e quando Qigong: principi di qigong spontaneo Meditazione: la grande circolazione celeste Yi jing: essere liberi
Lezione 8	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	I disturbi dello shen Qigong: strategie di intervento Meditazione: la meditazione dei fiori: manifestarsi con spontaneità
Lezione 9	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	Seminario interattivo per consolidare pratica ed esperienza insieme: qigong, yijing, meditazione, shen in genere
Lezione 10	1° giorno: sabato 8h 2° giorno: domenica 4h	seminario interattivo per consolidare pratica ed esperienza insieme: qigong, yijing, meditazione, shen in genere
Lezione 11	domenica 8h	Valutazione energetica di casi in aula