

Programma del corso biennale di Lo Shen: viaggio nel mondo dell'interiorità

Il programma che segue descrive i contenuti del corso 2ennale Lo Shen: viaggio nel mondo dell'interiorità, 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.

| | | |
|----------------------------------|--|------------------------------|
| Totale ore frontali anno 1 | 120 + 8 = 128 + 3 gg residenziale facoltativo | 13 fine settimana di lezione |
| Totale ore frontali anno 2 | 120 + 8 = 128 + 3 gg residenziale facoltativo | 13 fine settimana di lezione |
| Totale ore frontali corso | 256 + 6 gg residenziali facoltativi | |

Anno 1

| | | |
|-----------|-----------------------|---|
| Lezione 1 | 1^ giorno sabato 8h | Cosmologia, trigrammi e esagrammi Due: lo Yin e lo Yang I cinque elementi |
| | 2^ giorno domenica 4h | Introduzione alla meditazione: - Dal matrimonio alla separazione: oriente - occidente - Origine del termine meditazione - Perché meditare? - La Via del Dao |
| Lezione 2 | 1^ giorno sabato 8h | Il Rene e l'origine Il Polmone e l'individualità: il Ling Milza: centralità e trasformazione Fegato e vescicola biliare: Qi: funzioni (yuan, ying, wei) e movimenti |
| | 2^ giorno domenica 4h | Il Rene e l'origine Il Polmone e l'individualità: il Ling Milza: centralità e trasformazione Fegato e vescicola biliare: Qi: funzioni (yuan, ying, wei) e movimenti |
| Lezione 3 | 1^ giorno sabato 8h | Yijing introduzione Introduzione al Qi Gong. Esercizi di percezione del qi, dello spazio, delle persone |
| | 2^ giorno domenica 4h | La cosmologia: il corpo come microcosmo Le Tre armonizzazioni Il Soffio Originale e la respirazione |

| | | |
|--------------|------------------------------------|--|
| Lezione 4 | 1^ giorno sabato 8h | Jing e corpo umano |
| | 2^ giorno domenica 4h | L'uomo tra Cielo e Terra Meditazione: ponte tra Cielo Anteriore e Cielo Posteriore |
| Lezione 5 | 1^ giorno sabato 8h | Hun e Po Yi e Zhi Il cuore: l'unità della persona |
| | 2^ giorno domenica 4h | I Tre Dantian: i "campi di cinabro", significato e localizzazione nella tradizione taoista Xia Dantian: dantian inferiore, il centro vitale della cintura |
| Lezione 6 | 1^ giorno sabato 8h | Yijing Qigong: l'uso cosciente del respiro come attivatore delle trasformazioni. Pratica sui canali energetici La Pausa come raccolta dell'esperienza vissuta |
| | 2^ giorno domenica 4h | Xia Dantian e Dai mai: attivazione del Qi difensivo Meditazione: "Legare la scimmia e domare il cavallo" L'importanza dell'attenzione e dell'intenzione. |
| Lezione 7 | 1^ giorno sabato 8h | Le emozioni |
| | 2^ giorno domenica 4h | La postura di meditazione diventa esperienza e trasformazione Il Trigramma Gen Piccolo Shen e lo spazio del cuore |
| Residenziale | 3 giorni venerdì, sabato, domenica | Seminario residenziale intensivo (facoltativo) |
| Lezione 8 | 1^ giorno sabato 8h | Il qi e le sue trasformazioni YIJING Taiji |
| | 2^ giorno domenica 4h | Zhong Dantian: dantian mediano, il cuore luogo degli scambi Il "Qi" come relazione interno- esterno Il vuoto del cuore e la realizzazione di sé |
| Lezione 9 | 1^ giorno sabato 8h | Ripresa dei temi trattati nell'anno Noi e lo spazio, gli altri, l'universo: microcosmo e macrocosmo Ganying, la risonanza Shang Dantian: Dantian superiore Il Grande Shen: "oltre il relativo" |
| | 2^ giorno domenica 4h | Yijing |
| Lezione 10 | 1^ giorno sabato 8h | Conclusione del primo anno |

| | | |
|------------|--------------------------|---|
| | | I movimenti del qi e la fisiognomica |
| | 2^ giorno domenica 4h | Allineamento completo dei tre Dantian "Lasciare il vecchio e aprirsi al nuovo" La Presenza: libertà di essere se stessi |
| Lezione 11 | 8h | Seminario pratico con valutazione di persone in aula |

Anno 2

| | | |
|-----------|--------------------------|--|
| Lezione 1 | 1^ giorno sabato 8h | Piccolo Shen e Grande Shen Il concetto di Ming (destino) |
| | 2^ giorno domenica 4h | Alchimia taoista: origine, sviluppo e destinazione |
| Lezione 2 | 1^ giorno sabato 8h | Lo shen nelle diverse tradizioni Taiji |
| | 2^ giorno domenica 4h | Neidan: Jing – Qi – Shen l'arte della raffinazione di sé |
| Lezione 3 | 1^ giorno sabato 8h | Yijing Qigong: pratica di percezione e armonizzazione delle emozioni Osservare la mente e riorientare l'attenzione |
| | 2^ giorno domenica 4h | Esagramma Fu: il Ritorno La dinamizzazione: "girare le spalle alla scimmia" Neidan: "Zhen zhu" la perla 1parte |
| Lezione 4 | 1^ giorno sabato 8h | Il sistema dei Jingluo Punti fondamentali per trattare lo shen |
| | 2^ giorno domenica 4h | Significato dell'Alchimia nella vita quotidiana Neidan: "Zhen zhu" la perla 2parte Mantra: introduzione generale |
| Lezione 5 | 1^ giorno sabato 8h | I mantra Yijing Taiji |
| | 2^ giorno domenica 4h | Shao Chou Tien "Piccola Circolazione Energetica": preparazione I Tre Cancelli: il superamento |
| Lezione 6 | 1^ giorno sabato 8h | Mantra e stimolazione dei punti attivi sullo shen |
| | 2^ giorno domenica 4h | Yijing |

| | | |
|--------------|------------------------------------|---|
| Lezione 7 | 1^ giorno sabato 8h | Osservare...non solo il viso |
| | 2^ giorno domenica 4h | Shao Chou Tien 2parte: circolazione nel corpo e fluidità nella vita L'arte del "Wei wu wei", agire senza agire |
| Residenziali | 3 giorni venerdì, sabato, domenica | |
| Lezione 8 | 1^ giorno sabato 8h | Sintesi e approfondimenti del percorso biennale |
| | 2^ giorno domenica 4h | Shao Chou Tien: circolazione completa e sua azione nel quotidiano |
| Lezione 9 | 1^ giorno sabato 8h | Yijing Qigong: ripasso e approfondimento delle pratiche svolte Una nuova consapevolezza: dal Fare all' Essere |
| | 2^ giorno domenica 4h | La vita come meditazione: dal bisogno al piacere sino all'arte San Hua: "I Tre Fiori", la piena partecipazione alla vita |
| Lezione 10 | 1^ giorno sabato 8h | Shen: la raccolta finale nel corpo, nella mente e nello spirito La fine è l'inizio |
| | 2^ giorno domenica 4h | Conclusione del percorso biennale |
| Lezione 11 | 8h | Seminario pratico con valutazione di persone in aula |