

## 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](http://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
<b>Totale ore frontali corso</b>	<b>256 + 6 gg residenziali facoltativi</b>	

### 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 Jing e il corpo umano 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	Hun e Po Yi e Zhi Il cuore: l'unità della persona
	2^ giorno domenica 4h	L'uomo tra Cielo e Terra Meditazione: ponte tra Cielo Anteriore e Cielo Posteriore
Lezione 5	1^ giorno sabato 8h	Le emozioni?
	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	Confucianesimo e taoismo. Fonti taoiste antiche (Laozi, Chuangzi, ecc.)
	2^ giorno domenica 4h	La postura di meditazione diventa esperienza e trasformazione Il Trigramma Gen Piccolo Shen e lo spazio del cuore
Residenziali e facoltativo	3 giorni venerdì, sabato, domenica	Seminario residenziale intensivo (facoltativo) Qigong: alberi, sensi e marce consapevoli Meditazione: ripresa e approfondimento della pratica Importanza della decontrazione: "rilassiamoci nel vuoto" Jing e destino: calendari e Bazi
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
	2^ giorno domenica 4h	Shang Dantian: Dantian superiore Il Grande Shen: "oltre il relativo"

Lezione 10	1^ giorno sabato 8h	Yijing  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
Residenzial e	3 giorni venerdì, sabato, domenica	
Lezione 8	1^ giorno sabato 8h	Sintesi e approfondimenti del percorso biennale
Lezione 9	2^ giorno domenica 4h	Shao Chou Tien: circolazione completa e sua azione nel quotidiano
	1^ giorno sabato 8h	Yijing Qigong: ripasso e approfondimento delle pratiche svolte  Una nuova consapevolezza: dal Fare all' Essere
Lezione 10	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
	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