

Programma del corso Lo Shen viaggio nel mondo dell'interiorità

Il programma che segue descrive i contenuti del corso biennale 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 | 13 fine settimana di lezione |
| Totale ore frontali corso | 256 + 3 gg residenziali facoltativi | |

Anno 1

| | | |
|-----------|-----------------------------------|---|
| Lezione 1 | 1 ^a giorno sabato 8h | Yin e Yang, trigrammi e cosmologia, esagrammi. La simbologia dei numeri, i cinque elementi |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | Introduzione alla meditazione, origine del termine meditazione, l'esperienza taoista: la via del Dao |
| Lezione 2 | 1 ^a giorno sabato 8h | Yijing. Il Qi: movimenti e trasformazioni |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | Il corpo come microcosmo, il paesaggio corporeo. La postura di meditazione come esperienza e trasformazione. |
| Lezione 3 | 1 ^a giorno sabato 8h | Qigong. Il polmone e il rene: la nascita della persona |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | Il soffio originale e la respirazione, le tre armonizzazioni: entrare nella quiete |
| Lezione 4 | 1 ^a giorno sabato 8h | La milza e il fegato. Le istanze sottili dell'uomo: lo hun e il po, yi e zhi L'uomo tra Cielo e Terra: le diverse visioni filosofiche nell'antica Cina |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | Pratica di meditazione: un ponte tra il Qi del Cielo anteriore e del Cielo posteriore |
| Lezione 5 | 1 ^a giorno sabato 8h | Yijing. I tre Dantian: il libero fluire del Qi. Importanza dall'attenzione e dell'intenzione. |
| | 2 ^a giorno | Approfondimento e pratica sullo Xia Dantian. |

| | | |
|----------------|------------------------------------|--|
| | domenica 4h | Il Dantian inferiore |
| Lezione 6 | 1^ giorno sabato 8h | Il cuore e l'unità della persona. Le emozioni e la mente: scimmia e cavallo |
| | 2^ giorno domenica 4h | La mente d'acqua: l'Uno in noi |
| Lezione 7 | 1^ giorno sabato 8h | Qigong. Xing e ming: natura e destino Huan : l'illusione – La pratica del Tu gu na xin: espellere il vecchio e prendere il nuovo |
| | 2^ giorno domenica 4h | La pratica della meditazione (organi e liquidi) |
| Residenziale | 3 giorni venerdì, sabato, domenica | Seminario residenziale intensivo (facoltativo) |
| Lezione 8 | 1^ giorno sabato 8h | Zhong Dantian: il Dantian mediano La pausa come raccolta dell'esperienza |
| | 2^ giorno domenica 4h | Yijing |
| Lezione 9 e 10 | 1^ giorno venerdì 8h | Il cervello e i visceri straordinari Shang Dantian, il Dantian del capo |
| | 2^ giorno sabato 8h | Il vuoto come origine e interrelazione Il vuoto del cuore come realizzazione di sé |
| | 3^ giorno domenica 8h | Pratica dei tre Dantian: allineamento in un unico respiro Chiusura del corso |
| Lezione 11 | 8h | Seminario pratico con valutazione di persone in aula |

Anno 2

| | | |
|-----------|-----------------------|--|
| Lezione 1 | 1^ giorno sabato 8h | I tre tesori La via del Dao: l'allineamento dei Tre Tesori |
| | 2^ giorno domenica 4h | Alchimia taoista: origine, sviluppo e destinazione |
| Lezione 2 | 1^ giorno sabato 8h | Fisiognomica |
| | 2^ giorno domenica 4h | Neidan e alchimia interiore: la raffinazione di Jing, Qi, Shen (parte 1) |
| Lezione 3 | 1^ giorno sabato 8h | Qigong Neidan e alchimia interiore: la raffinazione di Jing, Qi, Shen (parte 2) |
| | 2^ giorno domenica 4h | Esagramma Fu, il ritorno. Wuji, lo stato del meditante. |
| Lezione 4 | 1^ giorno sabato 8h | Yijing |

| | | |
|----------------|-----------------------------------|--|
| | | Fang song, mian, xi: l'anticamera alle pratiche alchemiche attraverso rilassamento, morbidezza e pausa |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | I Tu: le mappe del corpo alchemico. Zhen zhu: la pratica del "Drago e la perla" (parte 1) |
| Lezione 5 | 1 ^a giorno sabato 8h | Zhuangzi: un classico taoista e una lettura per aprire la mente Significato dell'alchimia nella vita quotidiana, la trasformazione di sé. |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | Neidan: introduzione alla Piccola Circolazione Celeste (Xiao Zhou Tian); i Tre Cancelli (San Guan) |
| Lezione 6 | 1 ^a giorno sabato 8h | Zhou, il mantra: un viaggio dall'India alla Cina. Creare il proprio mantra personale. |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | La stimolazione dei punti nella recita del proprio mantra personale |
| Lezione 7 | 1 ^a giorno sabato 8h | Yijing I punti e passaggi della Piccola Circolazione Celeste (Xiao Zhou Tian) La pratica della Piccola Circolazione Celeste (Xiao Zhou Tian) guidata dalla intenzione (Yi) |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | La pratica della Piccola Circolazione Celeste (Xiao Zhou Tian) guidata dal respiro (parte 1) |
| Lezione 8 | 1 ^a giorno sabato 8h | Qigong Wuwei, l'arte di agire senza agire (elementi dallo Zhuangzi) Wuwei nella tradizione meditativa |
| | 2 ^a giorno domenica 4h | La Piccola Circolazione Celeste (Xiao Zhou Tian): la pratica completa. Circolazione nel corpo e fluidità nella vita |
| Lezione 9 e 10 | 1 ^a giorno venerdì 8h | Dal fare all'essere, l'essenza. |
| | 2 ^a giorno sabato 8h | Il vuoto e la raccolta dell'esperienza |
| | 3 ^a giorno domenica 8h | Yijing e meditazione sull'esagramma. Approfondimenti. |
| Lezione 11 | 8h | Seminario pratico con valutazione di persone in aula |