

**CORSO DI MEDICINA SPIRITUALE
(NY THING SOWA RIGPA)
2018-2019**

Lo scopo di questo corso è di portare a conoscenza dei partecipanti i sistemi che possano aiutare a cambiare il loro rapporto corpo-mente.

Questo influisce nella vita quotidiana di ciascuno di noi e nel rapporto con gli altri, la scienza chiama questa materia "Epigenetica".

La nostra percezione del mondo ha sulla nostra salute un'influenza molto più profonda e potente di qualsiasi medicina, la scienza ci sta dicendo che ognuno di noi possiede innate e straordinarie capacità di autoguarigione.

Il lavoro da compiere è quello di cambiare le proprie percezioni, in modo da modificare il proprio stato d'animo e conseguentemente generare per sé stessi salute e guarigione.

Modificando la propria mente e le nostre credenze, cambiando i nostri pensieri, possiamo guarire i nostri corpi e vivere nella gioia, nella vitalità e nell'amore.

Tutte le tradizioni parlano dell'importanza dell'equilibrio corpo mente, dobbiamo cercare il sentiero che conduce alla realizzazione di questo equilibrio.

Buddha Shakyamuni trasmise differenti insegnamenti per realizzare l'equilibrio corpo-mente, il rispetto, tolleranza e condivisione sono la base della trasformazione.

Il corso sarà composto da insegnamenti sulla natura della mente mahamudra; significa imparare a meditare, capire le proprie limitazioni per creare spazio nella nostra mente. Le sedute inizieranno con esercizi di Yoga Trulkor per aiutare la mente a rilassarsi prima della meditazione. La mente è la sede della nostra felicità e sofferenza. Tra la sofferenza ed il pensiero esiste uno spazio, è la natura della mente non contaminata che deve crescere dentro di noi e si chiama gioia.

Il corso comprende una serie di insegnamenti per la crescita e l'evoluzione della coscienza, e della consapevolezza, si enfatizza l'esperienza diretta dei partecipanti rispetto al puro apprendimento nozionistico. Non ci saranno teorie, opinioni, concetti astratti, filosofia nel senso moderno del termine, ma solo la possibilità di conoscere, attraverso una sperimentazione diretta. Il corso è aperto a tutti, di qualunque tradizione o percorso. È un corso organizzato per coloro che sentono il bisogno di partecipare e dove non ci obblighi particolari.

PROGRAMMA

29-30 Settembre 2018

Introduzione all'argomento di tutto il corso di Medicina Spirituale.

Lignaggio.

I lignaggi sono delle quattro scuole principali del buddhismo tibetano. Sono lignaggi di trasmissione orale diretta, attribuiscono un alto valore alla meditazione e, grazie all'interazione con il guru, possono condurre all'esperienza piena e diretta della natura della mente.

Cosa è il Buddha Darma.

Sono gli insegnamenti predicati dal Buddha Shakyamuni che non essendo stato pronunciato da alcun maestro non può che esserci sempre stato ed essere quindi eterno.

Cos'è la meditazione, funzionalità e obbiettivo.

La meditazione è un metodo per comprendere profondamente la natura della nostra mente, un modo per rendere le nostre vite incredibilmente significative e mettere in evidenza la mente che realizza non concettualmente la vacuità. Si concentra sulla mente stessa e la sua relazione intima con il mondo delle apparenze convenzionali e con la vacuità. La confusione e l'inconsapevolezza di questa relazione guidano le nostre emozioni disturbanti e il comportamento compulsivo, causando sofferenze e problemi incessanti. È un metodo altamente efficace per ottenere la liberazione da questa sofferenza.

Importanza della respirazione durante la meditazione, teoria e pratica.

Dal nostro modo di respirare dipende la qualità della nostra vita in quanto il respiro è strettamente legato alle nostre emozioni. Quando si interviene sul controllo del respiro si avverte quasi subito un miglior rapporto con l'ambiente esterno, ne beneficiano i nostri rapporti personali con la collettività e quindi con gli altri. Durante il corso si apprenderanno le varie tecniche di respirazione e le capacità che si possono acquisire intervenendo sul controllo della respirazione. In questo caso la respirazione non è più una attività meccanica collegata al nostro corpo, ma diventa un atto di relazione con sé stessi.

27-28 Ottobre 2018

Introduzione alla medicina spirituale.

Il nostro fisico è un insieme di realtà mentali in quanto la realtà non sarebbe altro che un prodotto della mente dell'uomo. Molte malattie possono guarire facendo un lavoro interiore perché le diverse pratiche meditative esaltano il pensiero positivo per amplificare il nostro spirito. La nostra mente risponde alla spiritualità con sensazioni di serenità, predisponendoci al bene. L'uomo per sé, si sente fatto per la vita, pensarla sana lo aiuta a crearla tale, vivendola con maggiore intento e soddisfazione.

Teoria e pratica della medicina spirituale.

Parecchi studi evidenziano il potente influsso benefico che la mente ha sul corpo. Qualsiasi medicina diventa sacra se la persona che la pratica percepisce il senso del sacro con cui si sta curando.

Nel Buddismo si dice che sia stato il Buddha Sakyamuni che nella saggezza profonda dell'anima e nella compassione del cuore, riuscirono a capire che anche la cura della mente, delle emozioni, del corpo, dell'ambiente erano principi fondamentali dell'evoluzione e del Dharma, la legge sacra dell'esistenza.

I tre umori, vento, bile e flemma.

Secondo la Medicina Tibetana, la salute risulta dall'equilibrio tra i 5 elementi e dunque dall'equilibrio tra i tre sistemi energetici o umori: il Vento, la Bile e la Flemma. Il corpo-menta sano è quello in cui c'è equilibrio tra le tre energie.



24-25 Novembre 2018

Influenza nella vita quotidiana dei cinque elementi (terra, acqua, fuoco, vento e spazio).

La teoria dei Cinque Elementi, perno del pensiero filosofico tibetano, è ritenuto da molti un tentativo di comprendere i fenomeni e le trasformazioni dinamiche dell'universo. La loro dimensione si colloca nello spazio, principio generatore di ogni cosa e di ogni funzione. Collegati indissolubilmente tra loro sono la sintesi del perenne movimento. Dei Cinque Elementi, nessuno è predominante. I Cinque Elementi, hanno un ruolo di assoluta importanza, sono la chiave di volta per la comprensione di tutto il pensiero filosofico e naturalmente sono le basi fondamentali per lo studio della medicina tradizionale tibetana.

Reiki tibetano.

Il Reiki Tibetano nasce dalle antiche tecniche terapeutiche che usavano l'imposizione delle mani ed erano diffuse nelle regioni dell'Himalaya e dal buddhismo Vajrajana. Riunisce quindi nella sua pratica e filosofia l'antica sapienza curativa himalayana con i principi di benevolenza e armonia del buddhadharma. Tutto il pensiero del Reiki Tibetano ruota intorno alla compassione, che deve essere praticata se si vuole riacquistare la salute.

Semye.

È un metodo yogico tibetano sciamanico per lavorare con l'energia consapevole della mente con lo scopo di riequilibrare i *korlo* (chakra) ed i punti energetici del corpo meditando sugli elementi e con l'aiuto delle sillabe madre.

Influenze nel campo energetico del corpo.

Il campo energetico umano è la manifestazione dell'energia intimamente connessa con la vita dell'uomo. Può essere descritto come un corpo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico, studiato e conosciuto come Campo Elettromagnetico.

Il Campo Elettromagnetico del corpo è diviso in diversi strati che si circondano e si compenetrano l'un l'altro; sono costituiti da una energia sempre più sottile mano mano che si procede verso l'esterno rispetto al corpo fisico e le loro vibrazioni rivelano frequenze progressivamente più alte.

Equilibrio dei tre umori, vento, bile e flemma.

La medicina tibetana si fonda sui Quattro Tantra Medici insegnati dal Buddha e approfonditi in Tibet a partire dall'VIII secolo d.C. I suoi principi si basano sullo stretto legame di interdipendenza tra corpo e mente e sullo studio e la cura dei tre umori, vento, bile e flemma, che costituiscono il sistema psicofisico della persona.

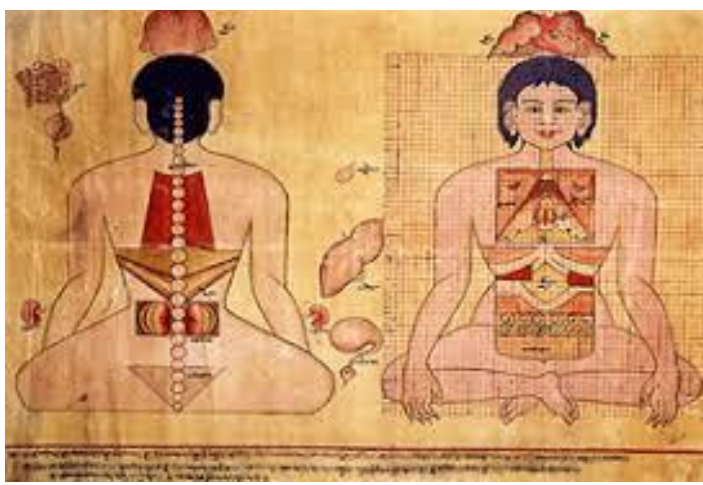
26-27 Gennaio 2019

Importanza energetica della numerologia astrologica in relazione con i cinque elementi.

La numerologia tibetana si basa su un elemento primordiale: conoscendo la data di nascita è possibile esaminare la tua vibrazione numerica, l'effetto che ha sulla tua vita e la missione spirituale contenuta. Attraverso alcune operazioni aritmetiche piuttosto semplici, possiamo ottenere informazioni sul nostro potenziale, qualità e limiti. Questi calcoli ci permettono di accedere all'essenza stessa di ciò che siamo.

Trasformare le frequenze negative in positive (suono, mantra, colori e mantra healing).

Nella medicina tibetana è molto utile l'utilizzo dei mantra nel disequilibrio delle malattie e della forma specifica da applicare. Quando si applicano terapie esterne si recitano mantra adatti alla necessità del momento. Nel sistema *Vajrayana* i cinque colori rappresentano l'informazione sottile in sé. Le particelle sottili, che compongono il livello materiale delle cose, hanno cinque differenti funzioni e relativi colori.



23-24 Febbraio 2019

Spiegazione del corpo energetico.

Il corpo sottile è la struttura extracorporea che convive con la struttura fisica, e di cui ogni essere vivente è dotato. Le terapie che utilizzano il concetto di vibrazione, si propongono di agire su questo tipo di struttura. Il corpo sottile indica il campo di energia composto dagli organi eterici e ognuno un corrispondente sul piano fisico. Vi sono poi organi energetici come i *korlo* (chakra) e i flussi di energia vitale prana che scorre nei nadi.

Coppettazione per eliminare i disequilibri energetici.

La Coppettazione è un modo per liberare il corpo da tossine nocive. Nella cultura tibetana e cinese, l'accumulo di tossine che si sono stabilite nel tuo corpo impediscono una corretta circolazione del sangue. Il trattamento Coppettazione può funzionare per stimolare queste aree tossiche. Il metodo della Coppettazione funzionerà per agevolare un'attività sana, alleviare i livelli di stress ed eliminare le tossine dannose che vengono immagazzinate nel corpo.

30-31 Marzo 2019

I 45 punti in relazione con i tre umori (Tsa Tso Kunye).

I tre umori vento, bile e flemma sono responsabili del nostro equilibrio psicofisico, in relazione con i cinque elementi ed equilibrano le tre emozioni disturbatrici ignoranza, attaccamento e desiderio; secondo la medicina tibetana sono responsabili anche della nostra salute. In questa occasione il Lama ci insegnerà come equilibrarli con l'alimentazione e l'energia.

27-28 Aprile 2019

Trulkor tibetano, movimenti di base (Trulkor Nyilor).

Lo Yoga tibetano o Trulkor è un insieme di esercizi molto antichi che coinvolgono corpo, respiro e mente al fine di elevare il nostro livello energetico e migliorare la nostra salute fisica.

Lo Yoga Trulkor è parte delle tradizioni segrete yogiche dei monasteri e comunità di Yogi e Yoghini Naligiorna Nelyorpa.

Questi esercizi yoga possono essere praticati da chiunque, indipendentemente dal proprio bagaglio spirituale e filosofico, anche da chi voglia creare una base per più profonde meditazioni tantriche.

Esercizi dei cinque Drala Nelyor.

I Drala secondo la tradizione sciamanica tibetana sono i protettori delle 5 direzioni in relazione con i cinque elementi il Drago, la Tigre, il Cavallo, il Leone ed il Garuda. Si insegneranno dei semplici esercizi di Yoga Trulkor che permetteranno di riequilibrare i nostri elementi. Questa tradizione ha influenzato molto il Qi Gong cinese.

25-26 Maggio 2019

Equilibrio con le pietre. Sistema Tibetano Mongolo. (Dro Dragpa).

L'utilizzo delle pietre è rigenerante, distensivo e riequilibrante. Le pietre posizionate sui punti chiave del corpo, permettono un massaggio profondo che crea sensazioni di comfort. I muscoli si rilassano, consentendo una manipolazione di maggiore intensità rispetto al comune massaggio e assicurando così che ogni cellula del corpo riceva più ossigeno e nutrienti. Al tempo stesso, le tossine vengono rimosse in maniera efficace attraverso il corrispondente aumento del flusso linfatico. La sensazione di profondo relax è molto intensa favorendo la relazione corpo mente.



29-30 Giugno 2019

Yoga del sonno importanza e salute.

Aiuta a meditare al momento dell'addormentarsi, è una forma di meditazione con la mente onirica. Quando sogniamo, le situazioni che sperimentiamo ci sembrano tutte così reali come quelle dello stato di veglia. Praticando questo yoga, invece, si prende coscienza che si sta sognando. Comprendendo che la situazione in cui ci si trova è puramente onirica, ossia che ciò che appare è il frutto dell'agitazione mentale, si comincia ad avere controllo sul sogno.

Iniziazione del budda della medicina.

La pratica del Buddha della Medicina ha lo scopo di mantenere la salute, prevenire le malattie, armonizzare il sistema ambientale e proteggerlo dalle calamità naturali.

Ricevendo l'iniziazione del Buddha della Medicina e praticandolo, possiamo alleviare le sofferenze causate dall'ignoranza e dalle malattie, migliorando la nostra salute e ricevendo grandi benefici spirituali.



Durante il corso potranno essere inseriti anche i seguenti argomenti:

- Protezione astrologica con le pratiche del Garuda Nero e di Manjushri Nero.
- Trasmissione per fare *Lungta*, Cavallo del vento.
- Puja del fuoco per purificare ambiente e influenze astrologiche negative.
- Massaggio dell'orso, sistema sciamanico mongolo.
- Come armonizzare la casa *Sarce*, Feng Shui mongolo tibetano *Sarche*.

NOTE GENERALI

Il corso si terrà ad Alessandria.

Per maggiori dettagli sullo svolgimento del corso ed i relativi costi si prega di richiederli al seguente indirizzo oprandob@gmail.com.