

神

神

GLI SPIRITI GUARITORI SHEN, HUN, PO, YI ZHI

La conoscenza degli spiriti guaritori è parte essenziale della medicina tradizionale cinese:

Possedere gli Spiriti è lo splendore della vita.

Perdere gli Spiriti è l'annientamento.

Huang Di Neijing, Suwen, cap. 15

Tale trattato, considerato la bibbia della medicina tradizionale cinese (MTC), risale al regno dell'imperatore Giallo, Huang Di (2697-2597 a.c). Le sue considerazioni sono resistenti al tempo e alle scoperte scientifiche che non smentiscono, ma anzi fortificano nozioni per la prima volta raccolte in forma scritta. **Nel QiGong, le forme degli spiriti guaritori agiscono sull'organo di riferimento e sulla corrispondente capacità spirituale:**

SHEN: cuore e consapevolezza.

HUN: fegato e creatività.

PO: polmoni e istinto alla vita.

YI: milza e intenzione.

ZHI: rene e azione.

Nel corso dei nostri laboratori, andremo a lavorare sia sul piano corporeo sia sul piano psichico per portare equilibrio, accogliere il vuoto, e renderlo abitabile.

Come vuoi essere abitato/a?

La MTC ci mette in guardia rispetto alle **sette emozioni negative che ammalano**: collera, inquietudine, paura, eccitazione, spavento, tristezza, ansia. Se è inevitabile confrontarsi con tali emozioni, è salutare imparare a relazionarsi ad esse nella consapevolezza che non siamo soli quando le viviamo. Ci aiuterà a non sentirci da esse sopraffatti sapere che, al momento del concepimento, noi riceviamo infatti spiriti guaritori che ci accompagneranno per tutto l'arco della nostra vita. Invocarli ed entrare in sintonia con loro, significa incamminarci sulla **via dell'autoguarigione**.

I laboratori saranno suddivisi in tre nuclei, in dialogo tra loro: **il lavoro teatrale sarà al servizio del processo di autoguarigione**, per aiutare a visualizzare le forme di QiGong e le nozioni di MTC acquisite. Attraverso forme plastiche, vibrazioni sonore, musica, racconti taoistici e improvvisazioni, scopriremo l'arte di vivere in armonia con il nostro corpo e con gli altri, laddove spirito e materia s'incontrano.

IL PROGETTO È SUDDIVISO IN QUATTRO APPUNTAMENTI, AL SABATO, 9.30-17.00:

La discesa degli Shen nel cuore: 21 ottobre. Gli Hun del fegato e i Po dei polmoni: 2 dicembre.

Lo Zhi del rene e lo Yi della milza: 27 gennaio. Gli spiriti guaritori: perché invocarli?: 16 marzo.

Ogni giornata laboratoriale rappresenterà di per sé un percorso compiuto, mentre l'intero progetto avvicinerà a una conoscenza più intima del fare teatro, del taoismo, dei principi che ispirano il QiGong e la medicina tradizionale cinese.

Non è necessaria alcuna precedente esperienza né di Qi Gong né di teatro. I laboratori sono costruiti in modo da sviluppare in tutti consapevolezza corporea a partire dalla condivisione di idee, riflessioni, sentimenti ed emozioni.

INFO: Maria 338.1686191 e Andrea 340.1392047 www.olisticaserendip.it/teatro-del-chi/