

CORSO DI 1° LIVELLO

FENG SHUI TRADIZIONALE CINESE - XUAN KONG FENG SHUI

Il Feng Shui è una forma pratica di geomanzia molto antica che ha origine in Cina circa 5.000 anni fa. Si occupa del benessere dell'uomo e della sua relazione con il Cielo (lo yang, lo spirito) e la Terra (lo yin, la materia). Relazione che è in continua e costante trasformazione in funzione di Tempo e Spazio, generando effetti tangibili sulla salute e la prosperità di ognuno di noi.

Chi si avvicina al Feng Shui è una persona che ha cominciato ad osservare, in modo attento e profondo, lo spazio dove vive e gli individui che gli stanno accanto. In cuor suo ha cominciato a porsi domande significative su di sé e sul proprio modo di vivere. Avverte che la sua casa pulsa e vive come un essere umano e ne distingue chiaramente i tre livelli: anima, corpo fisico, corpo energetico.

Anima: la qualità progettuale della casa. Spesso ci troviamo a vivere in abitazioni progettate da altri che nulla hanno a che vedere con il nostro modo di essere. Le nostre case sono sovente solo il risultato di mere operazioni immobiliari. Solo pochi di noi hanno potuto veramente concorrere al progetto della propria abitazione e hanno saputo trasferire al progettista i propri desideri per poter realizzare la casa dei sogni.

Corpo fisico: rappresentato dai materiali con i quali è stata costruita la casa, spesso scadenti se non addirittura pericolosi per la nostra salute. Pensiamo all'impiego di prodotti tossici (isolanti, vernici, ecc.) o inadatti alle esigenze costruttive (ad esempio isolamenti termo-acustici sotto dimensionati) con sperpero di risorse economiche per la gestione della casa.

Corpo energetico: costituito da tutto ciò che sta intorno alla nostra abitazione, che produce disturbo ed inquinamento di tipo elettromagnetico, geopatologico, visivo e così via.

La qualità energetica di un ambiente, dipende in primo luogo dalla presenza di anima, corpo fisico e corpo energetico e dal fluire armonico di energia ("**Chi**" o "**Qi**"). Deviazioni o rallentamenti allo scorrere del "**Chi**" possono produrre ambienti poco salubri con conseguenze e ripercussioni sulle persone che vi risiedono. Lo scopo del Feng Shui è di prevenire che ciò avvenga.

Feng Shui significa **vento e acqua**. Il vento disperde il "**Chi**" (l'energia), l'acqua lo trattiene. Dobbiamo pertanto comprendere quando il "**Chi**" deve essere dissolto e quando al contrario, deve essere trattenuto. L'esperto di feng shui adatta l'ambiente affinché il "**Chi**" scorra liberamente portando benessere e salute.

Metodologia di un progetto: un'analisi feng shui inizia con un sopralluogo per rilevare le caratteristiche dello stabile e del contesto circostante (corpo fisico e corpo energetico). In questa fase si raccolgono i dati e le informazioni da analizzare: dalla planimetria dell'appartamento alla data di costruzione dello stabile, dalla disposizione interna degli arredi, all'orientamento della facciata principale " la bocca della casa". In una seconda fase si raccolgono le esigenze, le aspettative e gli obiettivi del committente (anima).

Sulla pianta planimetrica vengono calcolati il centro dello spazio e, a partire dal settore relativo alla facciata, gli otto settori corrispondenti ai punti cardinali. L'anno di costruzione dello stabile e l'orientamento della facciata permetteranno di calcolare, tramite il "quadrato magico", il tipo di energia esistente in ogni settore in riferimento al tempo, alla salute e alla prosperità. I dati relativi le persone permettono inoltre di determinare le direzioni favorevoli. Corredata la pianta planimetrica di queste indicazioni, si potranno definire i flussi del "**Chi**" nell'ambiente, evidenziare possibili ostacoli e ipotizzare adeguati rimedi in termini di forme, materiali e colori da utilizzare. Il progetto vuole essere una sintesi di queste informazioni e deve sapere trasmettere piacere e gioia.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso è diviso in 8 incontri con cadenza mensile: in ogni incontro viene affrontato un livello sempre più approfondito di conoscenza ed operatività fino a giungere ad una formazione completa nel metodo. All'interno del corso viene dato spazio ed enfasi anche all'aspetto fisico della pratica con riferimenti alla medicina tradizionale cinese e a discipline quali il qi gong ed il taiji quan oltre che della meditazione.

Trattandosi di un corso formativo, non divulgativo, si richiede un impegno di tipo professionale. All'atto dell'iscrizione è richiesto un breve curriculum dello studente per verificare il campo di applicazione o di intervento.

DOCENTE

Il corso è tenuto dall'arch. Francesco Rossena.

Nato a Varese il 20 maggio 1955, dopo aver conseguito il diploma di maturità artistica presso il Liceo Artistico di Brera (MI), nel 1978 si laurea in Architettura presso il Politecnico di Milano. Svolge l'attività professionale a Lissone e Milano.

Dal 1998 è socio di "Progetto Lissone" società nata per rilanciare l'immagine della cittadina brianzola da decenni considerata polo d'attrazione nel settore del mobile e dell'arredamento. Con Progetto Lissone ha concorso alla realizzazione di importanti manifestazioni culturali presso il PAC di Milano (Padiglione d'Arte Contemporanea), al Piccolo Teatro d'Europa di Milano e al Palazzo Reale di Milano. Ha collaborato inoltre alla realizzazione di "Progetti quasi finiti" iniziativa Italo – Tedesca di scambio culturale tra artigiani di Lissone e studenti di Architettura d'interni dell'Università di Arte e Design " Burg Giebichenstein" di Halle (Dresda).

Ha concorso alla realizzazione degli arredi di due case dello studente dell'Università di Pavia e della Biblioteca dell'Università "Bicocca" di Milano.

Da anni si dedica alla ricerca della salute e del benessere conscio della strettissima relazione che lega l'uomo all'ambiente che lo circonda ed alla qualità della vita. In questa direzione vanno i suoi studi di approfondimento nell'ambito delle discipline orientali quali le arti marziali ed il feng shui. Pratica ed insegna Qi Gong, Taiji Quan, Shaolin Mon, karate, Kendo e Kenjutsu oltre alla meditazione Zen.

Dal 2002 è membro della giunta lombarda dell' A.D.O. (Area discipline orientali) della U.I.S.P. (Unione Italiana Sport per Tutti) e dal 2005 al 2009 ha rivestito la carica di Presidente. Dal 2005 è il referente e coordinatore Nazionale del settore Qi Gong e fa parte del comitato scientifico nazionale.

Ha conseguito l'abilitazione alla pratica e all'insegnamento dello Xuan Gong Feng Shui da Marie-Pierre Dillesenger e dal Maestro Joseph Yu nel 1999. Collabora con articoli e conferenze con riviste specializzate sia in ambito di discipline marziali che di quelle legate all'ambiente (vedasi pagina stampa del sito www.fengshuiconsulting.it). Nel 2008 viene invitato come relatore al 1° Congresso Mondiale di Feng Shui tenutosi in Italia, organizzato dalla facoltà di Architettura del Politecnico di Torino. Tiene corsi presso scuole e enti locali in materia di architettura dell'armonia e sicurezza ambientale.

Coniugando i linguaggi comuni del Feng Shui, della meditazione, del Qi Gong e del Taiji Quan ha creato un proprio personale percorso di ricerca alla riscoperta di nuove sensibilità nella percezione del proprio corpo e del luogo dove abitiamo e lavoriamo. Un riaffiorante desiderio di equilibrio ed armonia che si materializzano nella accurata ricerca progettuale di forme, materiali e colori, nell'attivazione dei propri sensi e nella costruzione di una prorompente vitalità.

PROGRAMMA DEL CORSO

1° INCONTRO - introduzione ed aspetti storici

- differenziazione delle diverse scuole di Feng Shui
- definizione dei livelli di complessità del Feng Shui
- etica e responsabilità del praticante
- definizione di Qi: sheng qi e sha qi
- fondamenti del pensiero cinese: cosmogonia, yin – yang
- Trigrammi
- Ba Gua
- uomo – ambiente: le cause di malattia secondo la MDT
- introduzione alla meditazione: respirazione, concentrazione, rilassamento, visualizzazione. Respirare come una spugna

2° INCONTRO - scuola della Forma e della Bussola

- Teoria dei 5 Elementi
- esercizi sulla classificazione delle energie
- gli otto Gua Vitali
- la compatibilità di coppia
- definizione e calcolo della facciata e della seduta
- calcolo del centro
- esercizi pratici
- le cattive abitudini di vita, i fattori di esaurimento, i fattori climatici: vento, calore, umidità, secchezza, freddo
- meditazione zazen

3° INCONTRO - l'uso della bussola

- la settorizzazione
- il metodo degli otto Palazzi
- tipologie est e ovest
- le Stelle Fluttuanti
- collocamento degli arredi

- esercizi pratici
- le emozioni: gioia, rabbia, stress, tristezza, paura
- esercizi sulle emozioni
- meditazione zazen

4° INCONTRO - metodologia per una buona analisi

- gli animali emblematici
- esempi di analisi
- calendario cinese
- cicli e periodi
- le stelle volanti
- 24 montagne: natura e nomi
- draghi montagna e acqua
- esercizi pratici
- meditazione zazen
- esercizi per una corretta respirazione

5° INCONTRO - tipologia delle stelle

- cammino delle stelle
- costruzione dei diagrammi delle stelle:
 - Tempo
 - Montagna – salute
 - Acqua – prosperità
- opportunità delle stelle
- esercizi pratici
- meditazione zazen
- esercizi per una corretta postura del corpo

6° INCONTRO - stelle volanti:

combinazioni

- relazioni
- utilizzo
- casi particolari
- esercizi pratici
- esercitazione su singoli casi
- meditazione zazen
- meditare in piedi

7° INCONTRO - metodo delle stelle volanti: le direzioni sacre

- stelle annuali: interpretazione
- studio completo di casi proposti dagli studenti
- esercizi pratici
- meditazione zazen
- meditare in movimento – introduzione al taiji quan

8° INCONTRO - introduzione al BA-ZI: astrologia solare cinese, gli stadi della vita

- riepilogo del corso con approfondimenti di casi particolari
- meditare insieme zazen
- consegna degli attestati di frequenza e formazione

ORARI LEZIONI- dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

NUMERO CHIUSO - per consentire una migliore didattica l'iscrizione è limitata a 10/12 persone e con un minimo di 8

SEDE DEL CORSO - da definire

CALENDARIO - gli incontri sono previsti nella giornata di domenica con la seguente cadenza:

1° incontro 09 ottobre 2011

2° incontro 06 novembre 2011

3° incontro 11 dicembre 2011

4° incontro 15 gennaio 2012

5° incontro 12 febbraio 2012

6° incontro 11 marzo 2012

7° incontro 15 aprile 2012

8° incontro 13 maggio 2012

COSTI

- il costo del corso è di € 1.200,00 + IVA da corrispondere come segue:

€ 250,00 al momento dell'iscrizione

€ 250,00 il 09 ottobre 2011

€ 250,00 il 11 dicembre 2011

€ 250,00 il 12 febbraio 2012

€ 200,00 il 15 aprile 2012