Golden Baby Neuro-Alchemy™

L’Alchimia Interna Taoista alla luce delle neuroscienze contemporanee

Programma di formazione 2026–2027



Quando l’intenzione rimane stabile, la mente diventa chiara.

Costruire la propria dimora interiore

Nel corso della vita impariamo a costruire una casa per il nostro corpo. Ma abbiamo mai imparato a creare una dimora per il nostro cuore e la nostra mente?

In un mondo dominato dal sovraccarico di informazioni, dall’agitazione mentale e dalle continue sollecitazioni esterne, cerchiamo spesso la pace al di fuori di noi stessi.

E se la vera stabilità cominciasse dalla costruzione del nostro centro interiore?

Nato da oltre quarant'anni di pratica, insegnamento e ricerca del Dr. Liu Dong, **Golden Baby Neuro-Alchemy™** propone un percorso progressivo di coltivazione interiore, radicato nella tradizione dell'Alchimia Interna Taoista, arricchito dalla medicina tradizionale cinese e posto in dialogo con le conoscenze contemporanee sul cervello e sul corpo.

Al centro di questo approccio si trova **Huangting (黃庭), il Palazzo Giallo**: un centro interiore che impariamo gradualmente a costruire, abitare e rendere stabile.

Un percorso oltre il semplice rilassamento

Golden Baby Neuro-Alchemy™ non si limita a offrire un momento di calma o di rilassamento.

La pratica invita a sviluppare una stabilità interiore capace di accompagnarci nella vita quotidiana: riconoscere i propri pensieri, accogliere le emozioni con maggiore consapevolezza e agire con un'intenzione più chiara.

Il programma mette in dialogo tre prospettive complementari:

- **L'Alchimia Interna Taoista**, che offre i principi, i metodi e le tappe progressive della coltivazione interiore.
- **La Medicina Tradizionale Cinese**, che illumina le relazioni tra il corpo, la Terra, il sistema Milza–Stomaco e lo Yi (意), l'intenzione.
- **Le Neuroscienze Contemporanee**, che offrono prospettive di studio e comprensione dell'attenzione, dell'interocezione e della regolazione cervello–corpo.

Queste prospettive dialogano senza essere confuse tra loro: i concetti dell'alchimia interna conservano il loro significato e il loro contesto tradizionale.

I Sette Livelli della Trasformazione Interiore

La formazione si articola in sette livelli progressivi, che integrano insegnamenti teorici e pratiche guidate.

1. Respirazione Ombelicale — Ritorno alla Sorgente della Vita

Sviluppare la consapevolezza del respiro, il radicamento corporeo e le basi fondamentali della pratica interiore.

2. Costruzione del Palazzo Giallo — Stabilire il Centro Interiore

Scoprire la Virtù della Terra e coltivare la stabilità interiore attraverso l'attenzione e lo Yi.

3. Lo Shen entra nel Palazzo Giallo — Emergere della Vera Intenzione

Osservare l’attività mentale, approfondire la presenza interiore e trasformare gradualmente la dispersione dei pensieri.

4. Esplorazione delle Profondità della Coscienza — Risveglio del Mondo Interiore

Esplorare le dimensioni simboliche ed esperienziali della coscienza, inclusi i Tre Hun e il paesaggio interiore.

5. Integrazione Cervello–Corpo — Unione del Cuore e dei Reni

Approfondire le relazioni tra emozioni, volontà, consapevolezza corporea e armonia interiore.

6. Emergere del Bambino d’Oro — Ritorno alla Presenza Autentica

Coltivare l’integrazione interiore e scoprire il Bambino d’Oro come simbolo di una presenza più unificata e autentica.

7. Trasformazione e Integrazione — Portare la Pratica nella Vita Quotidiana

Integrare gradualmente le qualità sviluppate attraverso la pratica nei pensieri, nei comportamenti, nelle relazioni e nelle scelte quotidiane.

Il Programma Didattico: Nove Moduli

I Sette Livelli vengono approfonditi attraverso **nove moduli progressivi**.

Modul	Tema principale
1	Ritorno alla Sorgente della Vita — Respirazione Ombelicale
2	Costruzione del Palazzo Giallo — Terra, Milza e Yi
3	Lo Shen entra nel Palazzo Giallo — La Vera Intenzione
4	Esplorare le Profondità della Coscienza — I Tre Hun
5	Integrazione Cervello–Corpo — Unione del Cuore e dei Reni
6	Emergere del Bambino d’Oro — Presenza e Unità Interiore
7	Trasformazione degli Schemi Emotivi — Libertà Interiore
8	Incarnare la Saggezza — La Pratica nella Vita Quotidiana
9	Integrazione e Compimento — Verso una Pratica Autonoma

Ogni modulo combina **teoria, pratica guidata e riflessione personale**, favorendo un apprendimento strutturato e progressivo.

A chi si rivolge questa formazione?

Questa formazione è rivolta a coloro che desiderano approfondire la conoscenza dell'Alchimia Interna Taoista, sviluppare una pratica personale regolare ed esplorare le relazioni tra corpo, attenzione e coscienza.

Il percorso accoglie sia praticanti esperti di Qi Gong e meditazione, sia persone che desiderano avvicinarsi per la prima volta a questa via di coltivazione interiore.

Non è richiesta alcuna conoscenza preliminare delle neuroscienze.

Informazioni pratiche

Modalità: Formazione online
Durata: 9 moduli — una sessione per modulo
Orario: 16:00–21:00 (ora di Parigi)
Materiale didattico: Documenti del corso e accesso alle registrazioni video dopo ogni sessione

Quota di partecipazione:

- Pagamento in un'unica soluzione: **850 €**
- Pagamento in tre rate: **3 × 285 €**

Il pagamento completo dovrà essere effettuato entro la conclusione del terzo modulo.

Calendario delle lezioni: [Da confermare prima della pubblicazione]

Un invito a ritornare a sé stessi

Nella vita abbiamo bisogno di due dimore:

Una per il corpo.
L'altra per il cuore e lo spirito.

Il Palazzo Giallo è questa dimora interiore.

Quando l'intenzione diventa stabile, la mente può ritrovare chiarezza. E quando questa chiarezza comincia a guidare le nostre azioni, la pratica trasforma gradualmente il nostro modo di vivere.

Golden Baby Neuro-Alchemy™

Dr. Liu Dong — Ling Gui School