



ACCELERA IL TUO FUTURO

# Corso Online

## *Sessualità Tantra*



# Programma Generale del Corso di

## *Sessualità Tantra*

### *Lo Yoga dell'Amore*

#### **Modulo 1. Sfatiamo i miti occidentali sulla sessualità tantrica**

- Come si parla della sessualità tantrica in Occidente e perché.
- Essere onesti con se stessi: cerco un divertimento esotico o un cammino interiore?
- Recuperare quanto c'è di interessante e costruttivo nella sessualità tantrica per il terzo millennio.
- Video: Accettare i cambiamenti nella sessualità e nel Tantra.
- Video: Il fondo di verità racchiuso nel pregiudizio.
- Quiz.

#### **Modulo 2. Cenni storici sulla sessualità: tradizioni sapienziali di tutto il mondo a confronto**

- Sessualità e spiritualità: come questi temi si connettono nelle diverse culture.
- Cenni filosofici sulla sessualità fecondi per il percorso spirituale.
- Sessualità e spiritualità nell'Occidente contemporaneo.
- Video: Tantra e religione.
- Video: I praticanti di Tantra nella società.
- Quiz.

#### **Modulo 3. La sessualità nel Tantra**

- Il ruolo della sessualità nel percorso spirituale tantrico.
- Come viene concepita la sessualità nel Tantra.
- Di quali sovrastrutture è necessario liberarsi per vivere la sessualità in modo tantrico.
- Video: A che punto è la sessualità in Occidente?

- Video : Cosa ci sta comunicando la coscienza collettiva a proposito di sessualità?
- Quiz .

#### **Modulo 4. I due principali archetipi di riferimento nella sessualità tantrica: Shiva e Shakti, il maschile e il femminile**

- Shiva e Shakti dentro di sé.
- Shiva e Shakti nelle relazioni.
- Shiva e Shakti nell'universo.
- Video : Mantra di Shiva e mantra di Shakti – la pratica.
- Video : Rituale dell'adorazione di Shiva e Shakti – la pratica.
- Quiz .

#### **Modulo 5. Primo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: il lavoro su se stessi**

- Percorso psico-terapeutico e cammino spirituale: differenze e punti di contatto.
- L'importanza della dimensione irrazionale nell'esistenza umana.
- Come il lavoro su se stessi incide sulla sessualità.
- Video : Mondo di sotto, mondo di sopra e mondo di mezzo, i tre universi nella sessualità.
- Video : Viaggio nei tre mondi per esplorare la propria sessualità – la pratica.
- Quiz .

#### **Modulo 6. I chakra in rapporto alla sessualità**

- Introduzione ai chakra.
- Distinzione tra capire e sentire: un altro mondo.
- I chakra e la sessualità.
- Video : Esplorare, attivare e riequilibrare i chakra – la pratica.
- Video : Includere i chakra nella propria esperienza sessuale – la pratica.
- Quiz .

## **Modulo 7. Tantra-Yoga per una sessualità sana, piacevole e completa**

- Lo Yoga come base per la pratica spirituale e sessuale.
- Come il Tantra-Yoga si configura.
- Pratiche con il corpo e con la respirazione: asana e pranayama.
- Video : Esercizi di esplorazione di sé e purificazione.
- Video : Esercizi di allineamento e connessione.
- Quiz .

## **Modulo 8. Le Dasha Mahavidya (10 dee della saggezza) nella sessualità**

- Introduzione alle Dasha Mahavidya.
- Come le Dasha Mahavidya possono fungere da strumenti per la crescita personale e per una sessualità consapevole.
- Collegamenti tra Dasha Mahavidya, chakra e sfera sessuale.
- Video : Gli yantra delle Dasha Mahavidya – la pratica.
- Video : Pratiche connesse alle Dasha Mahavidya utili nella sessualità.
- Quiz .

## **Modulo 9. Il secondo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: il lavoro sulle relazioni**

- Come il lavoro sulle relazioni incide sulla sessualità.
- Tantra e tradizione andina del Perù, due saperi a confronto.
- Pratiche della tradizione andina utilizzabili nel percorso tantrico.
- Video : Connessione tra i chakra nella coppia – la pratica.
- Video : L'abbraccio e il Maithuna, rituali di unione cosmica – la pratica.
- Quiz .

## **Modulo 10. Il suono nel Tantra**

- Come il suono agisce a livello profondo: differenti tipi di sonorità ed effetti.
- Il *Sound Healing*.
- I testi sacri.
- Video : Bija mantra – la pratica.
- Video : Il Sound Healing – la pratica.
- Quiz .

## **Modulo 11. Il terzo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: la connessione con la dimensione macro**

- Interdipendenza tra micro e macro.
- Tracce di macrocosmo nella realtà quotidiana - accogliere il mistero.
- Come la connessione con la dimensione macro incide sulla sessualità.
- Video : Testimonianze di rapporto “vivo” tra uomo e cosmo.
- Video : La natura come Maestra.
- Quiz .

## **Modulo 12. I pianeti e la loro relazione con gli esseri umani e la sessualità**

- Il cielo, l'immensamente grande; come può fare da ponte per l'esplorazione dell'universo spirituale.
- Gli antichi e il cielo.
- Conoscenze collegate al cielo utilizzate nell'attualità.
- Video : I mantra planetari – la pratica.
- Video : Connessione con le energie dei pianeti – la pratica.
- Quiz .

## **Modulo 13. Il ruolo della sessualità nella società**

- Come una sessualità consapevole influisce sulla presenza dell'individuo nel mondo.
- Le persone sessualmente sane fanno bene alla società; vediamo perchè.

- La storia insegna.
- Video : È giunto il momento di affrontare in modo profondo il tema sessualità.
- Video : Le trasformazioni del mondo esterno iniziano da quelle del mondo interiore.
- Quiz .

## Modulo 14. Riepilogo

- Come una conoscenza antica, rivisitata, può essere utile per un percorso spirituale attuale.
- Come portare il Tantra nella quotidianità.
- Come evolvere con il Tantra, prestando attenzione ai propri “demoni” interiori.
- Video : Riconoscere i propri “demoni” e dialogare con essi – la pratica.
- Video : Quando la parte oscura diventa una preziosa alleata.
- Quiz .

## Modulo 15. A che punto sono?

- Essere coscienti del punto in cui ci si trova.
- Prendere consapevolezza del modo in cui si vive la sessualità.
- Bibliografia sul Tantra.
- Video : Apprezzare passato e presente. Assaporare il silenzio – la pratica.
- Video : Immaginare prospettive dorate per il futuro. Esercizio di visualizzazione creativa.
- Quiz .

# Obiettivi e modalità di fruizione e valutazione

## Obiettivo e modalità di fruizione

Il corso sarà fruito interamente online su una piattaforma di FAD, comprensiva di materiali didattici (video e dispense) e test di verifica dell'apprendimento.

## Strutturazione del corso

Il programma del Corso parte da zero e copre le seguenti tematiche:

- I miti occidentali sulla sessualità tantrica
- Cenni storici sulla sessualità: tradizioni sapienziali di tutto il mondo a confronto
- La sessualità nel Tantra
- I principali archetipi di riferimento nella sessualità tantrica
- Primo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: il lavoro su se stessi
- I chakra in rapporto alla sessualità
- Tantra-Yoga per una sessualità sana, piacevole e completa
- Le Dasha Mahavidya (10 dee della saggezza) nella sessualità
- Il secondo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: il lavoro sulle relazioni
- Il suono nel Tantra
- Il terzo passo di un percorso spirituale che coinvolga la sessualità: la connessione con la dimensione macro
- Il ruolo della sessualità nella società
- I pianeti e la loro relazione con gli esseri umani e la sessualità