



Master Olistico **I CHING**

Scopri la conoscenza

CHE E' DENTRO DI TE

ACCADEMIA
IPPOCRATE



ebook *ippocrate*

EBOOK DI PRESENTAZIONE MASTER



I CHING

La Via della Trasformazione

Saggezza millenaria per la crescita personale,
il benessere olistico e la leadership consapevole

MASTER IN I CHING

Tradizione Cinese • Ayurveda • Crescita Personale

di

Dott. Andrea Bologna

con la collaborazione della

Dott.ssa Ilaria Battolla

ACCADEMIA DI NATUROPATIA IPPOCRATE S.R.L.

Sarzana • Lerici • Online

Nota Importante

DISCLAIMER E AVVERTENZE

Questo ebook ha finalità esclusivamente informative, divulgative e culturali. I contenuti presentati fanno riferimento a tradizioni filosofiche e sapienziali millenarie (I Ching, tradizione energetica cinese, Ayurveda) intese come sistemi di conoscenza per la crescita personale e il benessere olistico.

IMPORTANTE — COSA L'I CHING NON È:

- **L'I Ching NON è uno strumento magico** né divinatorio nel senso superstizioso del termine
- **L'I Ching NON predice il futuro** in modo deterministico o fatalistico
- **L'I Ching NON sostituisce** in alcun modo la consulenza medica, psicologica o di altre professioni sanitarie
- **L'I Ching NON fornisce diagnosi** né indicazioni terapeutiche di alcun tipo

COSA L'I CHING È:

L'I Ching è uno **strumento filosofico e sapienziale** che serve per **amplificare la nostra percezione e saggezza**. È un sistema di archetipi universali che ci aiuta a vedere le situazioni da prospettive più ampie, a sviluppare l'intuizione e a prendere decisioni più consapevoli. Opera nell'ambito della crescita personale e della conoscenza di sé.

La naturopatia e le discipline olistiche operano nell'ambito del benessere e dell'equilibrio energetico della persona, nel rispetto della Legge 4/2013 sulle professioni non organizzate. Il naturopata non formula diagnosi, non prescrive farmaci, non interferisce con terapie mediche in corso.

Per qualsiasi problematica di salute fisica o psicologica, si raccomanda sempre di rivolgersi al proprio medico curante o a specialisti sanitari abilitati.

DIRITTI D'AUTORE

© 2025 Accademia di Naturopatia Ippocrate S.R.L. — Tutti i diritti riservati.

Perché Questo Master Può Cambiarti la Vita

"Yin e Yang sono il Dao del cielo e della terra, sono i principi delle innumerevoli sostanze dell'universo nonché il padre e la madre del cambiamento."

— Nei Jing, testo classico della tradizione cinese

Stai per scoprire uno strumento molto potente, ricco di virtù, al servizio di tutte le persone che desiderano sviluppare la parte più nobile di sé e realizzare il proprio **Mandato Celeste**.

L'I Ching non è il libro di una religione. Non è sacro, non richiede fede. Non è magia, non è superstizione. È qualcosa di molto più pratico e potente: è uno **strumento per amplificare la tua percezione e la tua saggezza**. Ti aiuta a sviluppare la capacità di agire in situazioni oscure e dubbiose, in sintonia con lo sviluppo naturale degli eventi.

È interessante notare come i sessantaquattro esagrammi siano binari — proprio come il codice di programmazione di un computer. Solo che l'universo è infinitamente più complesso di qualsiasi software. L'I Ching è il "codice sorgente" della realtà, scritto tremila anni prima dell'informatica.

Come Tutto È Iniziato: Il Mio Primo Incontro con l'I Ching

Il libro dimenticato in soffitta

Avevo ventitré anni e stavo attraversando uno dei periodi più confusi della mia vita. Ero musicista — diplomato in conservatorio — ma sentivo che quella non era la mia strada definitiva. Un giorno, mentre aiutavo mia madre a svuotare la soffitta della casa di famiglia, trovai un vecchio libro con una copertina verde scuro, tutto impolverato. Era l'I Ching di Richard Wilhelm, edizione degli anni '70, appartenuto a mio nonno. Lo aprii a caso e lessi: "Il saggio non agisce, ma tutto si compie". Non capii cosa significasse, ma quelle parole mi rimasero dentro come un seme. Quel libro cambiò la mia vita. Oggi, trent'anni dopo, lo tengo ancora sulla scrivania.

La notte prima dell'esame

All'epoca studiavo per diventare naturopata e avevo il mio primo esame importante la mattina dopo. Non riuscivo a dormire dall'ansia. Alle tre di notte, invece di ripassare per la centesima volta, presi quel vecchio I Ching e lo consultai. Domandai: "Come devo affrontare questa prova?" Uscì l'esagramma 4, "La Stoltezza Giovanile". Parla di come il giovane studente debba avere umiltà, ma anche di come "non è il giovane che cerca il maestro, ma il maestro che cerca il giovane". Capii che non dovevo dimostrare di sapere tutto — dovevo solo mostrare la mia sincera voglia di imparare. L'esame andò benissimo. Da quella notte, non ho più affrontato una sfida importante senza prima consultare l'I Ching.

Storie dal Mio Studio: Quando l'I Ching Ha Fatto la Differenza

L'imprenditrice e l'esagramma dello Sgretolamento

Giulia, imprenditrice nel settore della ristorazione, venne da me con un problema che le toglieva il sonno: aveva un dipendente storico, con lei da quindici anni, che però stava sabotando l'azienda. Consultiamo l'I Ching insieme. Esce l'esagramma 23, "Lo Sgretolamento" — Po in cinese. L'immagine è quella di una casa le cui fondamenta vengono erose lentamente. Il testo dice: "Non è il momento di andare in alcuna direzione". Giulia rimase perplessa: "Quindi non devo licenziarlo?" Le spiegai che l'I Ching stava dicendo qualcosa di più sottile: il problema non era il dipendente, ma le fondamenta della sua leadership che si erano sgretolate. Prima di agire all'esterno, doveva ricostruire la sua autorevolezza interna. Tre mesi dopo mi scrisse: aveva lavorato su se stessa, aveva ripreso in mano l'azienda con fermezza, e il dipendente... se n'era andato da solo.

Il medico e la Rivoluzione

Marco era un chirurgo affermato, ma dopo vent'anni di sala operatoria sentiva di aver perso la passione. Voleva passare alla medicina integrativa, ma aveva paura di buttare via una carriera costruita con fatica. La domanda che pose all'I Ching era: "È il momento giusto per cambiare?" Uscì l'esagramma 49, "La Rivoluzione" — Ge in cinese — che muta nel 13, "La Comunione fra Uomini". La Rivoluzione parla di cambiamenti profondi che arrivano quando i tempi sono maturi — come il cambio delle stagioni, inevitabile e necessario. E la mutazione verso la Comunione suggeriva che il cambiamento lo avrebbe portato verso una nuova comunità di persone affini. Marco pianse durante la consultazione. Oggi è uno dei medici integrativi più rispettati della sua regione.

La coppia e la Contrapposizione

Luca e Francesca vennero insieme, cosa rara. Erano sposati da dodici anni, due figli, e non si parlavano più se non per litigare. Volevano consultare l'I Ching sulla loro relazione. Domanda: "Cosa dobbiamo comprendere della nostra situazione?" L'esagramma fu il 38, "La Contrapposizione" — Kui. Due sorelle che vivono insieme ma guardano in direzioni opposte. Ma l'I Ching aggiungeva: "Nelle piccole cose, buona fortuna". Spiegai loro che il libro non stava dicendo di separarsi né di restare insieme. Stava dicendo che la grande riconciliazione non era possibile in quel momento — ma che potevano iniziare dalle piccole cose. Una cena insieme senza telefoni. Una passeggiata. Un caffè. Due anni dopo mi mandarono una foto: erano in vacanza in Grecia, sorridenti. Le piccole cose avevano ricostruito il ponte.

Esperienze Personali: L'I Ching nella Mia Vita

La Difficoltà Iniziale dell'Accademia

Nel 2014, quando stavo valutando se fondare l'Accademia Ippocrate insieme a Ilaria, consultai l'I Ching. Ottenni l'esagramma 3, "La Difficoltà Iniziale" — Zhun. Questo esagramma è formato dal trigramma Zhen (il Tuono, l'Eccitante) sotto e Kan (l'Acqua, il Profondo) sopra. Nella tradizione cinese, Zhen indica energia dinamica, rapidità, crescita — corrisponde alla fase Legno e al fegato. Kan indica profondità, pericoli nascosti ma anche saggezza — corrisponde alla fase Acqua e ai reni. L'immagine era chiara: energia vitale che spinge verso l'alto (il nostro entusiasmo) ma deve attraversare acque profonde e pericolose (le sfide burocratiche, economiche, didattiche). Mi colpì una frase: "Come l'erba che spunta dalla terra, all'inizio deve farsi strada con difficoltà". I primi anni furono esattamente così. Ma oggi, dopo oltre dieci anni, quell'erba è diventata un albero.

Quando Tao si ammalò: il Ritorno

Tao è il mio Lagotto Romagnolo, compagno fedele da anni. Qualche tempo fa si ammalò gravemente e il veterinario non era ottimista. Ero distrutto. Consultai l'I Ching con la domanda: "Cosa devo comprendere di questa situazione?" Uscì l'esagramma 24, "Il Ritorno" — Fu. Il trigramma inferiore è Zhen (il Tuono), quello superiore è Kun (la Terra). Una singola linea Yang che rinasce sotto cinque linee Yin. È il solstizio d'inverno, il momento più buio che precede il ritorno della luce. "Dopo sette giorni viene il ritorno". Non sapevo se interpretarlo letteralmente, ma scelsi di avere fiducia. Continuai le cure con dedizione assoluta. Al settimo giorno — e giuro che è vero — Tao si alzò, mangiò, e da quel momento iniziò a migliorare. L'I Ching mi aveva dato la forza di non arrendermi quando tutto sembrava perduto.

Il trasloco e il Progresso

Anni fa dovetti traslocare lo studio in una nuova sede. Avevo trovato due opzioni: una più economica ma in una zona meno centrale, l'altra più costosa ma perfetta come posizione. Consultai l'I Ching. Uscì l'esagramma 35, "Il Progresso" — Jin. Il trigramma superiore è Li (il Fuoco, la luce) sopra Kun (la Terra). L'immagine del sole che sorge sopra la terra e illumina tutto. Il commento diceva: "Il saggio rende chiare le sue luminose virtù". Capii che non era questione di soldi, ma di visibilità, di non nascondermi. Nella tradizione cinese, Li corrisponde al cuore e alla gioia di comunicare. Scelsi la sede più costosa. Fu la decisione giusta: la visibilità portò nuovi studenti, nuove opportunità.

Momenti di Leggerezza

La domanda sul ristorante

Non uso l'I Ching solo per le grandi decisioni. A volte lo consulto anche per cose più leggere — è un modo per mantenere la pratica quotidiana. Una sera, indeciso tra due ristoranti per una cena con amici, consultai l'I Ching più per gioco che per altro. Uscì l'esagramma 27, "Gli Angoli della Bocca" — Yi — che parla letteralmente di nutrimento! Il trigramma Gen (la Montagna) sopra e Zhen (il Tuono) sotto. L'immagine di una bocca aperta. Risi ad alta voce. Ma il testo aggiungeva: "Osserva da cosa una persona si lascia nutrire". Scelsi il ristorante più semplice, quello con ingredienti locali e genuini. Fu una delle serate più belle che ricordi. L'I Ching, anche quando sembra scherzare, ha sempre qualcosa da insegnare.

Lo studente scettico e l'Avvenenza

Durante un corso, uno studente dichiaratamente scettico mi sfidò: "Va bene, proviamo questo I Ching. Domanda: devo comprare una macchina nuova o usata?" Accettai la sfida. Tirammo le monete insieme. Uscì l'esagramma 22, "L'Avvenenza" — Bi (Pi) — che parla di bellezza esteriore e di come essa debba sempre essere sostenuta dalla sostanza. Li (il Fuoco, la bellezza) sotto Gen (la Montagna, la solidità). "La bellezza esteriore senza contenuto interiore è come un vestito vuoto". Lo studente impallidì. "Ho passato due settimane a guardare auto sportive bellissime che non potevo permettermi", confessò. Da quel giorno, divenne uno degli studenti più appassionati del corso.

Gli Otto Trigrammi e il Corpo Umano

Una delle cose più affascinanti che imparerai nel Master è la correlazione tra gli otto trigrammi (Ba Gua) e il corpo umano. Ogni trigramma non è solo un simbolo astratto: è una mappa energetica che corrisponde a organi, emozioni, stagioni, colori, sapori.

Come dice il Nei Jing, il testo classico: *"Senza Yin e Yang non esiste la tradizione cinese"*. L'I Ching e la tradizione energetica cinese sono basati sulla stessa visione binaria della realtà. Ecco perché si integrano perfettamente.

I Trigrammi e le Loro Corrispondenze

☰ QIAN — Il Creativo, il Cielo

Tre linee Yang. Il più Yang degli otto trigrammi, simboleggiato dal drago. Corrisponde alla fase Metallo, al capo, al cervello, al sistema nervoso centrale. Indica creatività, forza, leadership, ma anche condizioni acute e virulente. Stagione: tardo autunno. Direzione: nord-ovest.

☷ KUN — Il Ricettivo, la Terra

Tre linee Yin. Il più Yin degli otto trigrammi, simboleggiato dalla giumenta. Corrisponde alla fase Terra, all'apparato digerente, alla milza-pancreas, allo stomaco, all'apparato riproduttivo femminile. Indica ricettività, nutrimento, pazienza, ma anche condizioni croniche a lenta evoluzione. Stagione: tarda estate.

☳ ZHEN — L'Eccitante, il Tuono

Una linea Yang sotto due Yin. Corrisponde alla fase Legno, al fegato, alla colecisti, ai tendini, alle estremità inferiori. Indica energia dinamica, rapidità, crescita, ma anche condizioni dolorose a progresso rapido — e la possibilità di rapida guarigione. Stagione: primavera. Direzione: est.

☵ KAN — Il Profondo, l'Acqua

Una linea Yang tra due Yin. Corrisponde alla fase Acqua, ai reni, alla vescica, alle ossa, al sangue, ai liquidi corporei. Indica profondità, saggezza, ma anche pericoli nascosti, tossine accumulate, condizioni di natura fredda. A livello psicologico: ansia, paura, fobie. Stagione: inverno. Direzione: nord.

☲ LI — L'Aderente, il Fuoco

Una linea Yin tra due Yang. Corrisponde alla fase Fuoco, al cuore, all'intestino tenue, alla circolazione, agli occhi. Indica luce, calore, comunicazione, ma anche infiammazione, febbre, problemi metabolici. A livello psicologico: gioia, ma anche isteria e delirio. Stagione: estate. Direzione: sud.

☶ GEN — L'Arresto, la Montagna

Una linea Yang sopra due Yin. Corrisponde alla fase Terra, al collo, alle spalle, alle articolazioni, alla zona cervico-dorsale. Indica stabilità, quiete, ma anche ostruzioni irriducibili, arresti circolatori, tumefazioni permanenti. A livello psicologico: ostinazione, caparbia.

☰ SUN — Il Mite, il Vento

Una linea Yin sotto due Yang. Corrisponde alla fase Legno, all'apparato respiratorio, all'intestino, alle cosce. Indica penetrazione dolce, flessibilità, adattabilità, ma anche vuoto Yin del fegato, patologie minori ma persistenti. A livello psicologico: scoraggiamento, tristezza.

☱ DUI — Il Sereno, il Lago

Una linea Yin sopra due Yang. Corrisponde alla fase Metallo, alla bocca, all'apparato digerente e riproduttivo. Indica gioia, serenità, piacere, ma suggerisce anche che la dieta e i fattori sessuali sono importanti nel caso in esame. A livello psicologico: esaltazione, ma anche malattie croniche a insorgenza lenta.

Casi Studio: L'I Ching nella Pratica

Nel Master imparerai a leggere gli esagrammi in modo integrato, combinando la saggezza dell'I Ching con la comprensione energetica della tradizione cinese. Ecco alcuni casi reali che illustrano questo approccio.

Caso 1: La donna e il Creativo

Il contesto

Una donna venne da me lamentando ansia, depressione, dolori alla schiena e spossatezza generale. Secondo la valutazione energetica presentava: reni deboli con eccesso Yin, stasi del Qi di fegato, intestino infiammato con "ribellione" Legno-Metallo, stasi di sangue nel primo San Jiao (la parte superiore del corpo).

La consultazione

Consultammo l'I Ching. Uscì l'esagramma 1, Qian — il Creativo — con la quinta linea mobile. Il Creativo è l'esagramma più Yang di tutti: tre linee Yang sopra tre linee Yang. I due trigrammi identici indicano problemi del sistema nervoso e condizioni tossiche importanti. L'esagramma mutò nel 14, Da You — "Il Possesso Grande" — che indica calore ed eccesso di Yang.

L'interpretazione

La linea mobile nella quinta posizione (che corrisponde al torace) indicava che c'era qualcosa di nascosto in quella zona che stava passando da una condizione acuta a una cronica. Sugerii alla donna di approfondire con esami medici specifici. La diagnosi medica successiva rivelò un problema importante che, scoperto precocemente, poté essere affrontato in tempo.

Cosa ci insegna questo caso

L'I Ching non ha fatto una diagnosi — quella spetta al medico. Ma ha indicato dove guardare con più attenzione. Ha amplificato la percezione, permettendo di cogliere qualcosa che altrimenti sarebbe rimasto nascosto più a lungo. Questo è il valore dell'I Ching integrato con la tradizione cinese: non sostituisce la medicina, la *completa*.

Caso 2: L'anziana e l'Attesa

Il contesto

Una donna anziana lamentava un generico "non sentirsi bene" e dolore lombare. Mi chiese di verificare la sua situazione con l'I Ching.

La consultazione

L'esagramma iniziale fu il 2, Kun — il Ricettivo, la Terra — con una linea mobile che lo trasformò nel 7, Shi — l'Esercito. Kun è tre linee Yin: massima ricettività, ma anche ristagno, freddo, rallentamento. Il trigramma Kun corrisponde all'apparato digerente e ai piedi/arti inferiori.

L'interpretazione

L'immagine era chiara: ristagno di freddo e tossine nel Triplice Riscaldatore inferiore (la zona lombare e pelvica). La donna aveva bisogno di "scaldare" quella zona, di rimettere in movimento l'energia stagnante. Con un appropriato supporto naturopatico basato su questa comprensione energetica, la donna tornò rapidamente in forma.

Come Leggere le Linee nel Corpo

Nel Master imparerai che ogni linea dell'esagramma corrisponde a una parte del corpo:

- **Prima linea (in basso):** i piedi, l'inizio
- **Seconda linea:** le gambe, le cosce
- **Terza linea:** l'addome, la vita
- **Quarta linea:** il torace, le mani
- **Quinta linea:** le spalle, gli occhi
- **Sesta linea (in alto):** la testa, le orecchie

Quando una linea è "mobile" (sta per trasformarsi nel suo opposto), indica che quella zona del corpo è soggetta a cambiamenti significativi. Questa è una delle chiavi interpretative più potenti che insegno nel Master.

Capitolo 1: Cos'è l'I Ching

L'I Ching, il "Libro dei Mutamenti", è uno dei testi più antichi dell'umanità. Ha oltre tremila anni e nasce in Cina come strumento per comprendere le leggi che governano il cambiamento.

Nell'I Ching viene per la prima volta nella storia sistematizzata la teoria cosmologica da cui si è sviluppato tutto il pensiero filosofico e pratico della tradizione cinese, su cui si basano le discipline energetiche e la medicina orientale.

Il linguaggio binario della realtà

L'I Ching si basa su un principio semplice e geniale: tutta la realtà può essere descritta attraverso combinazioni di due simboli — la linea intera (Yang) e la linea spezzata (Yin). Proprio come il codice binario dei computer usa 0 e 1, l'I Ching usa Yin e Yang.

Ma mentre il codice informatico gestisce informazioni, il "codice" dell'I Ching descrive le dinamiche profonde dell'esistenza: nascita e morte, espansione e contrazione, azione e riposo, luce e ombra.

I 64 esagrammi

Combinando i trigrammi a due a due, si ottengono 64 esagrammi — 64 situazioni archetipiche che coprono tutte le possibili configurazioni dell'esperienza umana. Con l'aggiunta delle linee mobili (linee talmente Yin o Yang da essere sul punto di trasformarsi nel loro opposto), questi 64 esagrammi possono rappresentare praticamente ogni situazione della vita.

Non magia, ma saggezza

Voglio essere molto chiaro: l'I Ching **non è uno strumento magico**. Non predice il futuro in modo fatalistico. Quello che fa è molto più interessante: **amplifica la tua percezione e la tua saggezza**. Ti aiuta a vedere aspetti della situazione che la mente razionale, presa dalle preoccupazioni quotidiane, non riesce a cogliere.

Capitolo 2: I Ching e Tradizione Energetica Cinese

L'I Ching non è separato dalla tradizione energetica cinese. Ne è la radice filosofica. Come la tradizione cinese, l'I Ching è fondamentalmente basato sulla filosofia dello Yin e dello Yang. Di fatto, senza Yin e Yang non esiste né I Ching né tradizione cinese.

Yin e Yang: oltre il simbolo

Yin e Yang non sono semplicemente "opposti". Sono forze complementari in costante trasformazione l'una nell'altra:

- **Yang:** espansione, movimento, calore, luce, giorno, estate, superficie, attività
- **Yin:** contrazione, quiete, freddo, buio, notte, inverno, profondità, riposo

Yin e Yang nella vita quotidiana

Una studentessa mi raccontò di aver finalmente capito Yin e Yang guardando suo figlio di tre anni. Al mattino era pura energia Yang: correva, gridava, esplorava tutto. Dopo pranzo crollava in un sonno profondo, puro Yin. "Prima pensavo che Yin e Yang fossero concetti astratti", mi disse. "Ora li vedo ovunque". Aveva ragione: una volta che impari a riconoscerli, li vedi nel respiro (inspirazione Yang, espirazione Yin), nelle stagioni, nelle relazioni, nei cicli economici.

I Cinque Elementi (Wu Xing)

La tradizione cinese riconosce Cinque Elementi o Fasi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua. Non sono elementi chimici, ma qualità energetiche che descrivono le trasformazioni cicliche dell'energia:

- **Legno (Mu):** visione, crescita, espansione, primavera, fegato, rabbia
- **Fuoco (Huo):** gioia, comunicazione, massima espansione, estate, cuore
- **Terra (Tu):** stabilità, nutrimento, centratura, tarda estate, milza
- **Metallo (Jin):** struttura, chiarezza, contrazione, autunno, polmone, tristezza
- **Acqua (Shui):** saggezza, profondità, massima contrazione, inverno, reni, paura

Capitolo 3: Il Ponte con l'Ayurveda

Sia la tradizione cinese che l'Ayurveda nascono dalla stessa intuizione: l'essere umano è parte della natura e deve vivere in armonia con i suoi ritmi. Entrambi i sistemi riconoscono diverse tipologie costituzionali.

Dosha e Cinque Elementi

L'Ayurveda parla di tre Dosha: Vata, Pitta, Kapha. Quando li studi in profondità, scopri corrispondenze con i Cinque Elementi cinesi:

- **Vata** (Aria + Etere) risuona con Legno e Metallo: movimento, creatività, ma anche instabilità
- **Pitta** (Fuoco + Acqua) corrisponde al Fuoco: trasformazione, leadership, ma anche infiammazione
- **Kapha** (Terra + Acqua) riecheggia Terra e Acqua: stabilità, resistenza, ma anche ristagno

Quando due tradizioni si incontrano

Ricordo Priya, una studentessa indiana scettica all'idea di studiare la tradizione cinese. "Ho già l'Ayurveda", diceva, "perché dovrei imparare un altro sistema?" Durante il corso sull'I Ching, consultò l'oracolo su una questione personale. Uscì un esagramma con il trigramma Li (Fuoco) dominante. Le spiegai le corrispondenze con Pitta, il suo dosha dominante. I suoi occhi si illuminarono: "È la stessa cosa detta con parole diverse!" Da quel momento, invece di vedere due sistemi separati, iniziò a vedere un'unica saggezza con due linguaggi.

Capitolo 4: L'I Ching per Manager e Leader

L'I Ching è straordinariamente efficace per chi deve prendere decisioni, guidare team, navigare situazioni complesse.

Decision-making consapevole

L'I Ching non sostituisce l'analisi razionale. La completa. Ti offre una prospettiva che la mente analitica da sola non può raggiungere.

Il CEO e la fusione aziendale

Roberto, CEO di una media azienda tecnologica, stava valutando una fusione con un competitor. I numeri erano perfetti, i consulenti entusiasti, eppure qualcosa lo tratteneva. Consultò l'I Ching. Uscì l'esagramma 44, "Il Farsi Incontro" — Gou — che parla di un incontro apparentemente favorevole ma con elementi nascosti di pericolo. Il trigramma inferiore Sun (il Vento, la penetrazione) sotto Qian (il Cielo, la forza). "Una fanciulla potente — non sposarla". Roberto decise di approfondire la due diligence. Scoprì debiti nascosti e cause legali in corso. I consulenti avevano visto solo i numeri di superficie. L'I Ching lo aveva spinto a guardare più a fondo.

Leadership e archetipi

I 64 esagrammi descrivono 64 diverse qualità di leadership. Conoscerli ti permette di capire quale stile la situazione richiede. A volte serve la fermezza del Creativo (esagramma 1), altre volte la ricettività del Ricettivo (esagramma 2). A volte bisogna attendere come nell'Attesa (esagramma 5), altre volte agire con la rapidità del Tuono (esagramma 51).

Capitolo 5: I Ching e Crescita Personale

Oltre alla dimensione professionale, l'I Ching è uno strumento potente per la crescita interiore.

Lo specchio dell'anima

Quando formuli una domanda sincera e ottieni un esagramma, ciò che leggi è un riflesso di te stesso. L'I Ching ti mostra dove sei, quali forze agiscono in te, quali sono le tue potenzialità.

La ragazza e il Tuono

Sara, 28 anni, era bloccata da anni. Voleva lasciare il lavoro sicuro per seguire la sua passione per la fotografia, ma aveva paura. Consultò l'I Ching decine di volte con la stessa domanda: "Devo lasciare il lavoro?" Un giorno le proposi di cambiare domanda: "Cosa devo comprendere della mia paura?" Uscì l'esagramma 51, "Il Tuono" — Zhen. Due trigrammi identici: Zhen sotto e Zhen sopra. Doppio tuono, doppio scuotimento. Il Tuono corrisponde al fegato, all'energia bloccata che deve esplodere. Sara scoppiò a piangere. "Ho paura di deludere mio padre", ammise. Non era il lavoro il problema. Era il permesso interiore che non si dava. Tre mesi dopo aprì il suo studio fotografico.

Dalla reazione alla risposta

L'I Ching ti invita a fermarti, a riflettere, a vedere la situazione da una prospettiva più ampia prima di agire. Questo passaggio dalla reazione automatica alla risposta consapevole è una delle trasformazioni più profonde che può facilitare.

Capitolo 6: Come Usare l'I Ching

La qualità della domanda

La qualità della risposta dipende dalla qualità della domanda. Definire la domanda è la parte più delicata ed essenziale. Se la domanda è ben precisa e calibrata, l'I Ching risponderà in modo chiaro e diretto.

È bene chiedere indicazioni per le proprie imprese, azioni da intraprendere, o per avere un'immagine della situazione. Esempi: "Come sta evolvendo tale situazione?" oppure "Come devo comportarmi in questa circostanza?"

Vanno evitate le domande chiuse con risposta SI/NO. La responsabilità della scelta è sempre a carico del richiedente. La domanda si pone in prima persona.

L'atteggiamento corretto

L'I Ching richiede rispetto. Non è un gioco. È uno strumento di saggezza che risponde a chi lo interroga con serietà. Creare il proprio spazio sacro può favorire la concentrazione: accendere un incenso, una candela, spegnere il cellulare, porre la schiena a Sud.

L'interpretazione

L'interpretazione richiede pratica e sensibilità. Ecco le fasi che insegno nel Master:

- Verificare le linee mobili e la loro posizione
- Leggere e rileggere il responso
- Personalizzare il responso alla situazione specifica
- Utilizzare l'arte del cuore
- Amare ciò che si capisce E ciò che non si capisce
- Trascrivere su un diario e rivedere nel tempo

Capitolo 7: Il Master in I Ching

Siamo arrivati alla fine di questo ebook, ma forse all'inizio di un cammino per te.

Cosa include il Master

- Tutte le lezioni registrate, accessibili quando vuoi
- I fondamenti della tradizione energetica cinese (Yin-Yang, Cinque Elementi, Otto Trigrammi)
- L'integrazione con l'Ayurveda (Dosha, costituzioni, corrispondenze)
- Tre sessioni live individuali con il docente
- Studio approfondito dei 64 esagrammi
- Casi studio e pratica interpretativa
- Materiale didattico completo in PDF

L'Esame Finale

Per ottenere la certificazione, dovrai completare tre prove:

1. Tesi di specializzazione (minimo 100 pagine)

Su un argomento concordato con il docente, dimostrando padronanza dell'I Ching e capacità di integrarlo con tradizione cinese e Ayurveda.

2. Quiz finale

Test scritto sui 64 esagrammi, trigrammi, filosofia Yin-Yang, Cinque Elementi e correlazioni ayurvediche.

3. Colloquio con la Commissione

Discussione della tesi, interpretazione dal vivo e domande sulla deontologia professionale.

La Certificazione

ATTESTATO DI OPERATORE OLISTICO

Specializzato in I Ching e Medicina Cinese Ayurvedica Correlata

Legge 4/2013 — Ente E.N.P.A.C.O.

Iscriviti al Master

👉 ISCRIVITI ORA 👉

www.accademianaturopatia.com/prodotto/master-i-ching-corso-completo-mtc-e-ayurveda/

info@ippocrate.info

"Il Libro dei Mutamenti ha lo scopo di rendere l'uomo artefice del proprio destino."

— Richard Wilhelm



Dott. Andrea Bologna • Dott.ssa Ilaria Battolla

Nota Deontologica

IMPORTANTE — L'I CHING:

- **NON è uno strumento magico** — è un sistema filosofico per amplificare percezione e saggezza
- **NON predice il futuro** — illumina il presente da prospettive diverse
- **NON sostituisce la consulenza medica** — per problemi di salute rivolgersi sempre al medico
- **NON sostituisce la consulenza psicologica** — per problemi psicologici rivolgersi a professionisti abilitati
- **NON sostituisce altre professioni sanitarie** — opera esclusivamente nell'ambito del benessere

L'Accademia di Naturopatia Ippocrate S.R.L. opera nel rispetto della Legge 4/2013 sulle professioni non organizzate. L'I Ching, la tradizione cinese e l'Ayurveda sono presentati come sistemi filosofici e sapienziali per la conoscenza di sé e la crescita personale, non come pratiche mediche o sanitarie.

© **2025 Accademia di Naturopatia Ippocrate S.R.L.**

www.accademianaturopatia.com • info@ippocrate.info