

Programma del corso di Alimentazione energetica secondo la medicina cinese

Il programma che segue descrive i contenuti del corso di Alimentazione energetica secondo la medicina cinese che ScuolaTao tiene nella sede di Bologna. Il programma dei corsi di Milano e Roma è il medesimo, con una diversa articolazione delle lezioni. Invitiamo a fare riferimento al calendario annuale pubblicato sul sito www.scuolatao.com per le date, le sedi e la sequenza delle lezioni. Pur mantenendo questo programma come riferimento, ScuolaTao si riserva la facoltà di modificarlo in qualunque momento.

Materia	Ore	Note
MTC Teoria I	48	i fondamenti teorici della medicina cinese
Alimentazione I e Qigong	64 + 12 = 80	
Casi in aula	8	lezione non inclusa nel calcolo delle frequenze
TOT ore frontali Anno 1	132	10 fine settimana di lezione
MTC Teoria II	48	la valutazione degli equilibri energetici
Alimentazione II e Qigong	80 + 8 = 88	
Casi in aula	8	lezione non inclusa nel calcolo delle frequenze
TOT ore frontali Anno 2	144	10 fine settimana di lezione
Alimentazione III e Qigong	104 + 8 = 112	
Casi in aula	8	lezione non inclusa nel calcolo delle frequenze
TOT ore frontali Anno 3	120	8 fine settimana di lezione
Totale ore frontali biennio	276	
Totale ore frontali triennio	396	

MTC: Medicina Tradizionale Cinese

Anno 1

Lezione 1	1^ giorno sabato 8h	MTC Teoria I	Yin-yang. Cinque elementi. Macrocosmo e microcosmo. Studio dei polsi: i polsi normali
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Natura termica e sapori Direzione e azioni degli alimenti
Lezione 2	1^ giorno sabato 8h	MTC Teoria I	Le Cinque Sostanze (jing, shen, qi, sangue, fluidi) e le loro relazioni. I polsi come espressione di yin e yang: la frequenza (chi, shuo, ji)
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Manipolazione e cotture degli alimenti – parte 1. Introduzione alle tre fasce. Prima fascia: i cereali.
Lezione 3	1^ giorno sabato 8h	MTC Teoria I	Nascita e strutturazione energetica dei meridiani. I sei livelli energetici, la circolazione dell'energia Il polso: come espressione di forza (you li, wu li)
	2^ giorno domenica 8h	Qigong (ai fini della % presenze considerata come Alimentazione I)	Dao Yin Fa Qigong I: introduzione e pratica (parte 1) Origine del Qigong Pratica: esercizi preparatori di attivazione del qi, di armonizzazione e di tonificazione dello yin-yang. Automassaggio
Lezione 4	1^ giorno sabato 4h	MTC Teoria I	La teoria degli zang fu, i visceri curiosi Zang fu: studio di polmone, grosso intestino, Il polso come espressione di profondità (profondo, intermedio, superficiale)
	1^ giorno sabato 4h	Alimentazione I12	Una sana alimentazione di base.
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Singoli alimenti fascia I: legumi, semi e noci
Lezione 5	1^ giorno sabato 4h	MTC Teoria I	Zang fu: studio di stomaco e milza.
	1^ giorno sabato 4h	Alimentazione I	Singoli alimenti fascia I: pesci, crostacei e molluschi.
Lezione 6	1^ giorno sabato 4h	MTC Teoria I	Zang fu: studio di Cuore, Intestino Tenue. I polsi come espressione del qi di cuore: il ritmo (polsi cu e dai)
	1^ giorno	Alimentazione I	Singoli alimenti fascia II: carni

	sabato 4h		
	2^ giorno domenica 8h		Singoli alimenti fascia II: verdure. Manipolazione e cotture – parte 2.
Lezione 7	1^ giorno sabato 4h	MTC Teoria I	Zang fu: studio di vescica e rene
	1^ giorno sabato 4h	Alimentazione I	Singoli alimenti fascia III: frutta, uova e latticini. Le ricette: come interpretarle e crearle – parte 1
Lezione 8	1^ giorno sabato 4h	MTC Teoria I	Zang fu: studio di Pericardio, Triplo riscaldatore, I polsi come espressione del sangue e dei liquidi: il calibro (polsi xi e da)
	1^ giorno sabato 4h	Alimentazione I	Singoli alimenti: bevande e condimenti
	2^ giorno domenica 4h	Qigong (ai fini della % presenze considerata come Alimentazione I)	Dao Yin Fa Qigong I: introduzione e pratica (parte 2)
Lezione 9	1^ giorno sabato 4h	MTC Teoria I	Zang fu: studio di vescica biliare e fegato
	1^ giorno sabato 4h	Alimentazione I	La figura professionale del consulente alimentare. Le ricette: come interpretarle e crearle - parte 2
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Costruire ricette e menù
Lezione 10	1^ giorno sabato 8h		Seminario con valutazione di persone in aula
	2^ giorno domenica 8h		ESAMI

La pratica in cucina non è materia d'esame.

Anno 2

Lezione 1	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Il deficit di qi: alimenti e ricette. Pratica nel gruppo
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Valutazione energetica: le otto regole, i quattro metodi: sentire e osservare
Lezione 2	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Il deficit di sangue: alimenti e ricette Tonificare il qi e nutrire il Sangue Pratica nel gruppo
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Valutazione energetica: i quattro metodi: chiedere e palpare
Lezione 3	1^ giorno sabato 8h	Qigong (ai fini della % presenze considerata come Alimentazione II)	Dao Yin Fa Wuxing Qigong II (parte 1) – Tecniche di base cinque elementi e organi interni
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Valutazione energetica: osservare la lingua, palpare il polso
Lezione 4	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Deficit dello yin ed il Calore: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Cause di malattia. Quadri di disequilibri energetici parte I: delle cinque sostanze
Lezione 5	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Deficit dello yang e il Freddo: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Quadri di disequilibri energetici parte II: di rene, fegato, cuore. I quadri complessi
Lezione 6	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	La pratica in cucina
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Quadri di disequilibri energetici Parte III: sindromi dei visceri. di milza e polmone
Lezione 7	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Stasi di qi e Sangue: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione II	Umidità e tan: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
Lezione 8	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Alimentazione per sindromi: ripasso Pratica nel gruppo

Lezione 9	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Basi di dietetica occidentale
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione II	Basi di dietetica occidentale
Lezione 10	1^ giorno sabato 8h		Seminario pratico con valutazione di persone in aula
	2^ giorno domenica 8h		ESAMI

La pratica in cucina non è materia d'esame.

Anno 3 - approfondimento

Lezione 1	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Il peso: obesità e magrezza (con ripasso di valutazione energetica, pratica di consulenza, elaborazione di una consulenza dettagliata)
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Pratica di consulenza: i consigli alimentari - parte 1
Lezione 2	1^ giorno sabato 8h	Qigong	Il Qigong nell'obesità e nei disturbi addominali: esercizi e tecniche di automassaggio
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Prevenzione della sindrome metabolica – parte 1: ipertensione, ipotensione, dislipidemie.
Lezione 3	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	L'anziano e la prevenzione: osteoporosi, alimentazione della persona anziana, prevenzione dei tumori, supporto alimentare al trattamento chemioterapico e radioterapico
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	L'energia: astenia, burn out, stress, insonnia, cefalea
Lezione 4	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Prevenzione della sindrome metabolica – parte 2: glicemia. Esercitazioni
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Alterazione della tiroide in medicina cinese. Esercitazioni.
Lezione 5	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	La donna: ciclo, fertilità, gravidanza, allattamento, menopausa
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Il bambino: allattamento, svezzamento, infanzia
Lezione 6	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	La digestione: inappetenza, nausea e mal di stomaco, diarrea, stitichezza, intolleranze (con ripasso di valutazione energetica, pratica di consulenza, elaborazione di una consulenza dettagliata)
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Pratica di consulenza: i consigli alimentari - parte 2
Lezione 7	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Tra cucina e farmacia: i piatti medicati, decotti, tisane
	2^ giorno domenica 8h	Pratica Alimentazione III	La preparazione di piatti medicati (pratica)
Lezione 8	1^ giorno	Alimentazione	Seminario pratico con valutazione di persone in

	sabato 8h	III	aula
	2^ giorno domenica 8h		ESAMI

La pratica in cucina non è materia d'esame.