

## 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](http://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 |
| <b>TOT ore frontali Anno 1</b>      | <b>132</b>    | <b>10 fine settimana di lezione</b>             |
| 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 |
| <b>TOT ore frontali Anno 2</b>      | <b>144</b>    | <b>10 fine settimana di lezione</b>             |
| Alimentazione III e Qigong          | 104 + 8 = 112 |   |
| Casi in aula                        | 8             | lezione non inclusa nel calcolo delle frequenze |
| <b>TOT ore frontali Anno 3</b>      | <b>120</b>    | <b>8 fine settimana di lezione</b>              |
| <b>Totale ore frontali biennio</b>  | <b>276</b>    |   |
| <b>Totale ore frontali triennio</b> | <b>396</b>    |   |

MTC: Medicina Tradizionale Cinese

## Anno 1

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

|            |                          |   |   |
|------------|--------------------------|---|---|
|            | 1^ giorno<br>sabato 4h   | Alimentazione I   | Singoli alimenti fascia II: carni e verdure   |
|            | 2^ giorno<br>domenica 8h |   | Singoli alimenti fascia II: carni e verdure.<br>Pratica di manipolazione degli alimenti.  |
| Lezione 7  | 1^ giorno<br>sabato 4h   | MTC Teoria I  | Zang fu: studio di vescica e rene   |
|            | 1^ giorno<br>sabato 4h   | Alimentazione I   | Singoli alimenti fascia III: frutta, uova e latticini.  |
| Lezione 8  | 1^ giorno<br>sabato 4h   | MTC Teoria I  | Zang fu: studio di Pericardio, Triplo riscaldatore,<br>I polsi come espressione del sangue e dei liquidi: il<br>calibro (polsi xi e da) |
|            | 1^ giorno<br>sabato 4h   | Alimentazione I   | Singoli alimenti: bevande.<br>Le ricette: come interpretarle e crearle  |
|            | 2^ giorno<br>domenica 4h | Qigong (ai fini<br>della %<br>presenze<br>considerata<br>come<br>Alimentazione I) | Modulo E: Dao Yin Fa Qigong I (parte 2): revisione<br>e approfondimenti   |
| Lezione 9  | 1^ giorno<br>sabato 4h   | MTC Teoria I  | Zang fu: studio di vescica biliare e fegato   |
|            | 1^ giorno<br>sabato 4h   | Alimentazione I   | La figura professionale del consulente alimentare.<br>Ripasso   |
|            | 2^ giorno<br>domenica 8h | Alimentazione I   | Pratica di manipolazione degli alimenti.  |
| Lezione 10 | 1^ giorno<br>sabato 8h   |   | Seminario con valutazione di persone in aula  |
|            | 2^ giorno<br>domenica 8h |   | ESAMI   |

## Anno 2

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

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

## Anno 3 - approfondimento

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