

## 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.

**Alimentazione secondo la MTC 2 anni in 1:** nel programma sono evidenziate le lezioni che possono essere seguite da coloro che hanno già le basi di medicina cinese (come chi ha fatto altri corsi di ScuolaTao che includono il biennio di fondamenti di medicina cinese) per completare in un unico anno il corso di alimentazione 2ennale.

Materia	Ore	Note
MTC Teoria I	48	i fondamenti teorici della medicina cinese
Alimentazione I e Qigong	64 + 12 = 76	
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>11 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 sabato 8h	MTC Teoria I	Yin-yang. Cinque elementi. Macrocosmo e microcosmo. Studio dei polsi: i polsi normali
	2^ giorno domenica 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)
Lezione 2	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione I	Classificazione degli alimenti in medicina cinese. Natura termica e sapori Direzione e azioni degli alimenti
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Introduzione alle categorie degli alimenti Sana alimentazione di base Condimenti e bevande
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)	Modulo A: 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 I	Introduzione alle 3 fasce energetiche. Singoli alimenti fascia I: cereali, legumi
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Singoli alimenti fascia I: semi oleosi e noci Pratica di manipolazione degli alimenti e cotture: Cucinare cereali, legumi e semi.
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 sabato 4h	Alimentazione I	Singoli alimenti fascia II: carni e verdure
	2^ giorno domenica 8h		Singoli alimenti fascia II: verdure piccanti (agliacee, spezie ed erbe aromatiche). Pratica di manipolazione degli alimenti e cotture: Cucinare pesci, carni e verdure
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.
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	Le ricette: come interpretarle e crearle
	2^ giorno domenica 4h	Qigong (ai fini della % presenze considerata come Alimentazione I)	Modulo E: Dao Yin Fa Qigong I (parte 2): revisione e approfondimenti
Lezione 9	1^ giorno sabato 4h	MTC Teoria I	Zang fu: studio di vescica biliare e fegato
	1^ giorno sabato 4h	Alimentazione I	La consulenza alimentare Ripasso
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Pratica di manipolazione degli alimenti e cotture.
Lezione 10	1^ giorno sabato 8h		Seminario con valutazione di persone in aula
	2^ giorno domenica 8h		ESAMI

## Anno 2

Lezione 1	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Dietetica occidentale
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Dietetica occidentale
Lezione 2	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Valutazione energetica: le 8 regole, i quattro metodi: sentire e osservare
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Valutazione energetica: i 4 metodi: chiedere e palpare
Lezione 3	1^ giorno 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 domenica 8h	MTC Teoria II	Valutazione energetica: osservare la lingua, palpare il polso
Lezione 4	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Il deficit di qi: alimenti e ricette. Pratica nel gruppo
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Cause di malattia. Quadri di disequilibri energetici parte 1: delle cinque sostanze
Lezione 5	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	Quadri di disequilibri energetici parte 2: di rene, fegato, cuore. I quadri complessi
Lezione 6	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Il deficit dello yin e il calore: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
	2^ giorno domenica 8h	MTC Teoria II	Quadri di disequilibri energetici parte 3: sindromi dei visceri, di milza e polmone
Lezione 7	1^ giorno sabato/domenica 8h	Alimentazione II	Deficit dello yang e il freddo: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
Lezione 8	1^ giorno sabato/domenica 8h	Alimentazione II	Umidità e tan: alimenti e ricette Pratica nel gruppo

Lezione 9	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Stasi di qi e sangue: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione II	Alimentazione per sindromi: ripasso Pratica nel gruppo
Lezione10	1^ giorno sabato 8h		Lezione pratica in cucina
Lezione 11	1^ giorno sabato 8h		Seminario pratico con valutazione di persone in aula
	2^ giorno domenica 8h		ESAMI

## Anno 3 - approfondimento

Lezione 1	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Le fasi della vita
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Esercitazioni pratiche
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	Esercitazioni pratiche
Lezione 3	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Valutazione energetica secondo il rapporto yin\yang in teoria e pratica
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Esercitazioni pratiche
Lezione 4	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Valutazione energetica secondo il rapporto eccesso\deficit
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Esercitazioni pratiche
Lezione 5	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Valutazione energetica secondo i 5 movimenti
	2^ giorno domenica 8h	Pratica Alimentazione III	Esercitazioni pratiche
Lezione 6	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	L'uso delle erbe cinesi in cucina: i piatti medicati della tradizione cinese
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	La preparazione di ricette funzionali (pratica di cucina)
Lezione 7	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Alimentazione per lo SHEN
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Alimentazione per lo SHEN
Lezione 8	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Seminario pratico con valutazione di persone in aula
	2^ giorno domenica 8h		ESAMI

## 2 ANNI IN 1 – corso dedicato a chi ha già le basi di MTC 1 e MTC 2

Lezione 1	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Dietetica occidentale
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione II	Dietetica occidentale
Lezione 2	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione I	Natura termica e sapori. Direzioni e azioni alimenti
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Sana alimentazione di base Categorie alimenti e classificazione secondo le 3 fasce energetiche Introduzione all'interpretazione delle ricette
Lezione 3	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione I	Categorie alimenti – I fascia : Cereali, legumi, semi oleosi, noci Manipolazioni e cotture
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Categorie alimenti – I fascia: Pesci, molluschi e crostacei Condimenti: oli e grassi, sale e aceti
Lezione 4	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione I	Categorie alimenti – II fascia: Carni, verdure e verdure piccanti
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Categorie alimenti - III fascia: Frutta, uova e latticini Le bevande e i dolcificanti
Lezione 5	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione I	Pratica in cucina parte 1
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione II	Alimentazione per il deficit di qi
Lezione 6	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Alimentazione per il deficit di sangue
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione II	Alimentazione per deficit di yin e calore
Lezione 7	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Alimentazione per il deficit di yang e freddo
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione II	Alimentazione per umidità e tan
Lezione 8	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Alimentazione per stasi di qi e sangue
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	Pratica in cucina parte 2

Lezione 9	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Alimentazione per sindromi complesse Riferimenti legali
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione II	Ripasso
Lezione EXTRA – non inclusa nel corso	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Tra cucina e farmacia, alimenti che sono anche erbe della farmacologia usati come rimedi semplici
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Pratica in cucina Preparazione di rimedi semplici
Lezione EXTRA - non inclusa nel corso	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione III	Alimentazione e Shen
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione III	Alimentazione e Shen