

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.

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 Zennale.

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
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	11 fine settimana di lezione
Totale ore frontali biennio	276	

MTC: Medicina Tradizionale Cinese

Anno 1

Lezione 1	1 ^a giorno sabato 8h	MTC Teoria I	Yin-yang. Cinque elementi. Macrocosmo e microcosmo. Studio dei polsi: i polsi normali
	2 ^a giorno domenica 8h	Alimentazione I	Introduzione alla classificazione degli alimenti
Lezione 2	1 ^a 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 ^a giorno domenica 8h	Alimentazione I	Sana alimentazione di base. Introduzione alle categorie degli alimenti. Condimenti e bevande
Lezione 3	1 ^a 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 ^a 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 ^a 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 ^a giorno sabato 4h	Alimentazione I	Introduzione alle 3 fasce energetiche. Singoli alimenti fascia I: cereali, legumi
	2 ^a 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 ^a giorno sabato 4h	MTC Teoria I	Zang fu: studio di stomaco e milza.
	1 ^a giorno sabato 4h	Alimentazione I	Singoli alimenti fascia I: pesci, crostacei e molluschi.
Lezione 6	1 ^a 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 ^a giorno	Alimentazione I	Singoli alimenti fascia II: carni e verdure

	sabato 4h		
	2^ giorno domenica 8h	Alimentazione I	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 figura professionale del consulente alimentare. Approfondimento sui Sapori
	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/dome nica 8h	Alimentazione II	Deficit dello yang e il freddo: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
Lezione 8	1^ giorno sabato/dome nica 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	Alimentazione II	Alimentazione per sindromi: ripasso

	domenica 8h		Pratica nel gruppo
Lezione10	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione II	Lezione pratica in cucina
Lezione 11	1^ giorno sabato 8h		Seminario pratico con valutazione di persone in aula
	2^ giorno domenica 8h		ESAMI

Seminari di approfondimento post biennio

Seminario 1	1^ giorno sabato 8h	Le fasi della vita Alimentazione energetica per le fasi della vita: gravidanza e allattamento, infanzia e sviluppo, la terza età
	2^ giorno domenica 8h	Pratica di valutazione energetica e individuazione degli alimenti per il riequilibrio
Seminario 2	1^ giorno sabato 8h	Qigong: obesità e disturbi endocrino-metabolici: esercizi e tecniche di automassaggio
	2^ giorno domenica 8h	Pratica di valutazione energetica e individuazione degli alimenti per il riequilibrio
Seminario 3	1^ giorno sabato 8h	Valutazione energetica secondo il rapporto yin\yang in teoria e pratica
	2^ giorno domenica 8h	Pratica di valutazione energetica e individuazione degli alimenti per il riequilibrio
Seminario 4	1^ giorno sabato 8h	Valutazione energetica secondo il rapporto eccesso\deficit
	2^ giorno domenica 8h	Pratica di valutazione energetica e individuazione degli alimenti per il riequilibrio
Seminario 5	1^ giorno sabato 8h	Valutazione energetica secondo i 5 movimenti
	2^ giorno domenica 8h	Pratica di valutazione energetica e individuazione degli alimenti per il riequilibrio
Seminario 6	1^ giorno sabato 8h	L'uso delle erbe cinesi in cucina: i piatti medicati della tradizione cinese
	2^ giorno domenica 8h	La preparazione di ricette funzionali (pratica di cucina)
Seminario 7	1^ giorno sabato/domenica 8h	Alimentazione e Shen: rapporti tra condotta alimentare e psichismi in mtc
	2^ giorno domenica 8h	Pratica di Valutazione energetica e Individuazione degli alimenti per il riequilibrio