

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 2ennale.

| Materia | Ore | Note |
|---------------------------|---------------------------|---|
| MTC Teoria I | 52 (aula e FAD on-demand) | 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 Anno 1 | 136 | 9 fine settimana di lezione e 2 serate facoltative |
| MTC Teoria II | 52 (aula e FAD on-demand) | la valutazione degli equilibri energetici |
| Alimentazione II e Qigong | 80 + 12 = 92 | |
| Casi in aula | 8 | lezione non inclusa nel calcolo delle frequenze |
| TOT ore Anno 2 | 152 | 11 fine settimana di lezione |
| Totale ore corso | 288 | |

MTC: Medicina Tradizionale Cinese
FAD: Formazione A Distanza

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 e alle ricette |
| Lezione 2 | 1 ^a giorno sabato 8h | MTC Teoria I | Presentazione degli Zang fu e introduzione al sistema dei meridiani |
| Lezione FAD | On demand 8h | MTC Teoria I | Le cinque sostanze. I tre tesori. |
| Lezione FAD | On demand 5h | MTC Teoria I | Zang fu 1: studio di polmone, grosso intestino, stomaco e milza |
| Lezione FAD | On demand 2h | MTC Teoria I (contenuto extra) | La medicina dell'invisibile |
| Lezione 3 | 1 ^a giorno sabato 8h | Alimentazione I | Ripasso Zang fu. Sana alimentazione di base. Classificazione degli alimenti. |
| | 2 ^a giorno domenica 8h | Qigong | 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 FAD | On demand 4h+5h | MTC Teoria I | Zang fu: fegato, vescica biliare, rene e vescica Zang fu: cuore, intestino tenue, pericardio e triplice riscaldatore |
| Lezione 4 | 1 ^a giorno sabato 8h | Alimentazione I | Ripasso Zang fu. Monografie 1: condimenti e bevande e semi |
| Lezione 5 | 1 ^a giorno sabato 8h | Alimentazione I | Ripasso Zang fu. Monografie 2: animali d'acqua, di terra e d'aria, prodotti animali |
| | 2 ^a giorno domenica 8h | Alimentazione I | Pratica in cucina 1 |
| Lezione 6 | 1 ^a giorno sabato 8h | Alimentazione I | Ripasso Zang fu. Monografie 3: verdure, erbe aromatiche e spezie, frutta |
| | 2 ^a giorno domenica 8h | Alimentazione I | Pratica in cucina 2 |
| Lezione 7 | Serate online | MTC Teoria I | Ripasso di teoria, chiarimenti e tutoring. Due serate |

| | | | |
|------------|--------------------------|-----------------|---|
| | 4h | | online (facoltative) |
| Lezione 8 | 1^ giorno sabato 8h | MTC Teoria I | Ripasso generale Zang fu (FAD). Il polso. |
| | 2^ giorno domenica 8h | Qigong | Modulo E: Dao Yin Fa Qigong I (parte 2): revisione e approfondimenti |
| Lezione 9 | 1^ giorno sabato 8h | Alimentazione I | Pratica in cucina 3 con ripasso e ricette |
| 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 | Alimentazione II | Dietetica occidentale |
| Lezione 2 | 1^ giorno sabato 8h | MTC Teoria II | Valutazione energetica: le otto regole, i quattro metodi: sentire e osservare ripasso polso |
| | 2^ giorno domenica 8h | MTC Teoria II | Valutazione energetica: i quattro metodi: chiedere e palpare ripasso polso |
| Lezione FAD | On demand 8h | MTC Teoria II | Etiologia (Cause di malattia) |
| Lezione 3 | 1^ giorno sabato 8h | MTC Teoria II | Valutazione energetica: osservare la lingua, palpare il polso |
| | 2^ giorno domenica 4h | Qigong | Modulo I: Dao Yin Fa Wuxing Qigong II (parte 1) – Tecniche di base cinque elementi e organi interni |
| | 2^ giorno domenica 4h | MTC Teoria II | Quadri di disequilibri energetici parte 1: disequilibri delle cinque sostanze |
| Lezione 4 | 1^ giorno sabato 8h | MTC Teoria II | Quadri di disequilibri energetici parte 2: disequilibri di rene, fegato, cuore. I quadri complessi |
| Lezione 5 | 1^ giorno sabato 8h | Alimentazione II | Il deficit di qi: alimenti e ricette. Pratica nel gruppo |
| Lezione 6 | 1^ giorno sabato 8h | MTC Teoria II | Quadri di disequilibri energetici parte 3: sindromi dei visceri, di milza e polmone |
| | 2^ giorno domenica 8h | Qigong | Modulo P: Dao Yin Fa Wuxing Qigong II (parte 2) – revisione e approfondimenti |
| Lezione 7 | 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 | Alimentazione II | Il deficit dello yin e il calore: alimenti e ricette Pratica nel gruppo |
| Lezione 8 | 1^ giorno sabato 8h | Alimentazione II | Deficit dello yang e il freddo: alimenti e ricette Pratica nel gruppo |
| | 2^ giorno 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 | Esercitazioni di valutazioni energetica e strategie alimentari |
| 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 |