

## 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. 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	56 (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
<b>TOT ore Anno 1</b>	<b>140</b>	<b>10 fine settimana di lezione</b>
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
<b>TOT ore Anno 2</b>	<b>152</b>	<b>10 fine settimana di lezione</b>
<b>Totale ore corso</b>	<b>292</b>	

MTC: Medicina Tradizionale Cinese  
FAD: Formazione A Distanza

## Anno 1

Lezione 1	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	MTC Teoria I	Yin-yang. Cinque elementi. Macrocosmo e microcosmo. Studio dei polsi: i polsi normali
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h	Alimentazione I	Introduzione alla classificazione degli alimenti e alle ricette
Lezione FAD	On demand 8h	MTC Teoria I	Le cinque sostanze. I tre tesori.
Lezione FAD	On demand 2h	MTC Teoria I (contenuto extra)	La medicina dell'invisibile
Lezione 2	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	MTC Teoria I	Presentazione degli Zang fu e introduzione al sistema dei meridiani
Lezione FAD	On demand 5h	MTC Teoria I	Zang fu 1: studio di polmone, grosso intestino, stomaco e milza
Lezione 3	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione I	Ripasso Zang fu. Sana alimentazione di base. Classificazione degli alimenti.
	2 <sup>a</sup> 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+4h	MTC Teoria I	Zang fu: fegato, vescica biliare, rene e vescica Zang fu: cuore, intestino tenue, pericardio e triplice riscaldatore. Relazioni tra gli Zang fu.
Lezione 4	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione I	Ripasso Zang fu. Monografie 1: cereali, legumi, semi oleosi e noci
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h	MTC Teoria I	Ripasso di teoria, chiarimenti e tutoring.
Lezione 5	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione I	Ripasso Zang fu. Monografie 2: animali d'acqua, di terra e d'aria, prodotti animali
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h	Alimentazione I	Pratica in cucina 1
Lezione 6	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione I	Ripasso Zang fu. Monografie 3: verdure, erbe aromatiche e spezie, frutta
	2 <sup>a</sup> giorno	Alimentazione I	Pratica in cucina 2

	domenica 8h		
Lezione FAD	On demand 1h	MTC Teoria I	Zang fu: Relazioni tra gli Zang fu (contenuto extra)
Lezione 7	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 8	1^ giorno sabato 8h	Alimentazione I	Pratica in cucina 3 con ripasso e ricette
Lezione 9	1^ giorno sabato 8h		Seminario con valutazione di persone in aula
	2^ giorno domenica 8h		ESAMI

## Anno 2

Lezione 1	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	MTC Teoria II	Valutazione energetica: le otto regole, i quattro metodi: sentire e osservare ripasso polso
	2 <sup>a</sup> 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 2	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	MTC Teoria II	Valutazione energetica: osservare la lingua, palpare il polso
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 4h	Qigong	Modulo I: Dao Yin Fa Wuxing Qigong II (parte 1) – Tecniche di base cinque elementi e organi interni
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 4h	MTC Teoria II	Quadri di disequilibri energetici parte 1: disequilibri delle cinque sostanze
Lezione 3	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	MTC Teoria II	Quadri di disequilibri energetici parte 2: disequilibri di rene, fegato, cuore. I quadri complessi
Lezione 4	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	MTC Teoria II	Quadri di disequilibri energetici parte 3: sindromi dei visceri, di milza e polmone
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h	Qigong	Modulo P: Dao Yin Fa Wuxing Qigong II (parte 2) – revisione e approfondimenti
Lezione 5	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione II	Strumenti per l'esperto di alimentazione-. Teoria dei sapori
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h	Alimentazione II	Il deficit di qi: alimenti e ricette. Pratica nel gruppo
Lezione 6	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione II	Il deficit di sangue: alimenti e ricette Tonificare il qi e nutrire il sangue Pratica nel gruppo
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h	Alimentazione II	Il deficit dello yin e il calore: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
Lezione 7	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione II	Deficit dello yang e il freddo: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h	Alimentazione II	Umidità e tan: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
Lezione 8	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione II	Stasi di qi e sangue: alimenti e ricette Pratica nel gruppo
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h	Alimentazione II	Esercitazioni di valutazioni energetica e strategie alimentari

Lezione 9	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h	Alimentazione II	Le erbe cinesi in cucina
		Alimentazione II	Lezione pratica in cucina
Lezione 10	1 <sup>a</sup> giorno sabato 8h		Seminario pratico con valutazione di persone in aula
	2 <sup>a</sup> giorno domenica 8h		ESAMI