



## **CORSO BIENNALE DI FORMAZIONE COMPLETA TECNICHE OLISTICHE YANGSHENG** **Programma e Docenti**

### **TEORIA DI BASE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**

**Laura Ciminelli, Roberto Falaschi, Linda Mille**

#### **Fisiologia**

Generalità; yin e yang e cinque movimenti: principi generali e applicazione in medicina. Il sistema integrato di fisiologia della medicina cinese zangxiang: cinque organi, sei visceri, organi straordinari. Qualità energetiche, funzioni, correlazioni. Le sostanze vitali energie organiche e il loro metabolismo: qi, sangue, liquidi organici, jing e shen.

#### **Principi di Fisiopatologia ed Eziologia**

Fattore patogeno e anti patogeno; squilibrio yin yang. I sei fattori climatici; fattori infettivi; fattori psichici; errori dietetici; eccessi sessuali, stress e astenia; traumi esterni; tanyin, stasi sanguigna; altre cause.

#### **Il Sistema dei Meridiani**

Dodici meridiani principali jingmai; otto meridiani straordinari qijingbamai; meridiani distinti jingbie; meridiani luo trasversali e longitudinali bieluo; meridiani tendino-muscolari jinjing; zone cutanee e capillari energetici

#### **Diagnosi Mtc**

I quattro metodi: osservazione, auscultazione, palpazione, anamnesi; osservazione della lingua e presa del polso. Esercitazioni.

Differenziazione delle sindromi: principi generali. Gli otto quadri clinici di base.

#### **Principi di Prevenzione e Trattamento in Mtc**

Principi di Prevenzione. Trattamento diretto e trattamento inverso. Cura della base e cura del sintomo. Rafforzamento della difesa ed espulsione del patogeno. Equilibrio yin yang. Equilibrio organi visceri. Equilibrio qi sangue. Valutazione delle tre coordinate individuali.

### **FONDAMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA UMANA**

**Antonio Simonetti e Stefano Tanni**

La cellula; composizione chimica del corpo; energia e metabolismo cellulare

La cute

Apparato osteo-articolare

Apparato muscolare

Apparato respiratorio

Apparato cardio-circolatorio

Sangue

Sistema linfatico

Sistema immunitario

Apparato digerente

Fegato, Milza e Pancreas esocrino

Apparato urogenitale

Sistema nervoso centrale e periferico

**Anatomia palpatoria**

### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

**Fabio Perpetua**

Mappatura della sequenza base

Tecniche di trattamento

Accoglienza ricevente, creazione dell'ambiente, svolgimento della seduta, ricerca dell'empatia con il ricevente, problemi che si possono incontrare durante il trattamento

Scheda di Anamnesi teoria e pratica

Teoria sulla Riflessologia Plantare in base alla MTC

Trattamento emozionale in base alla MTC



Trattamenti completi da parte degli allievi

Seconda parte

Pratica e discussione di casi

**SHIATSU**

**Francesco Illuzzi**

*Introduzione e storia dello shiatsu.*

*Riferimenti ai tessuti del corpo in generale ed in particolare al sistema nervoso.*

*Trattamento della schiena in decubito prono.*

*Analisi posturale.*

*Riferimenti al sistema scheletrico e muscolare.*

*Trattamento dell'arto inferiore in decubito prono e supino.*

*Analisi della pressione.*

*Effetti dello shiatsu.*

*Trattamento dell'arto superiore.*

*Neurofisiologia: trasmissione dell'impulso nervoso e la sensazione del dolore.*

*Riferimenti al sistema respiratorio ed alla circolazione sanguigna.*

*Il trattamento della testa e viso in decubito supino.*

*Riferimenti all'apparato digerente.*

*Valutazione del sintomo riferito e correlazione olistica (analisi del trattamento).*

*Trattamento del torace ed addome in decubito supino.*

Seconda parte

*Le manipolazioni palombini: tecniche di massofisioterapia ideate per completare un trattamento realizzato con sole pressioni digitali.*

*Esecuzione delle manipolazioni palombini I parte*

*Mal di testa*

*Cervicalgia*

*Insonnia*

*Dolori alle spalle, epicondilite, epitrocleite e tunnel carpale*

*Esecuzione delle manipolazioni palombini I e II parte*

*Trattamento in Decubito laterale*

*Mal di schiena*

*Stanchezza*

*Stipsi*

*Difficoltà a respirare*

*Interdisciplinarietà dei molteplici trattamenti e riflessologie.*

*Differenze tra i vari stili di shiatsu: Velocità di esecuzione, piano di appoggio: lettino/futon e pressioni/manipolazioni.*

**DIETOTERAPIA CINESE**

**Claudia Delle Donne**

*Il Corso si compone di 4 lezioni/weekend, una per ciascuna stagione dell'anno, più 1 lezione dedicata specificamente alla cura dei disturbi gastro-intestinali da stress e alla prevenzione delle patologie coronariche. Le lezioni comprendono una parte teorica e una parte pratica, con la preparazione e degustazione di alcune pietanze.*

**Parte teorica**

*Cenni storici. Introduzione alla dietetica. Principi di prevenzione stagionale secondo la teoria dei cinque movimenti.*

*Proprietà e natura degli alimenti: Le quattro proprietà termiche - I cinque sapori - L'accesso ai meridiani.*

*Classificazione dei principali alimenti di uso quotidiano: cereali; legumi; carni; pesci; verdure; condimenti*

*Combinazione degli alimenti*

*Riequilibrio yin/yang*

**Parte pratica**

*Scelta, preparazione e cottura degli alimenti. Degustazione*

*Yangsheng significa nutrire la vita, e indica la scienza della longevità tramandata di generazione in generazione attraverso le scuole di meditazione e di arti marziali dell'antica Cina, fino ai giorni nostri. Comprende tecniche utili in ogni età della vita per rafforzare la corporatura, elevare le difese immunitarie, preservare l'equilibrio e la lucidità mentale, prevenire le malattie dell'invecchiamento.*

- Cenni storici e filosofici
- Esercizi di mobilizzazione e rafforzamento delle articolazioni
- Sequenza generale di automassaggio preventivo
- Esercizi di Qigong e Wushu: postura, respirazione, meditazione, movimento
- Localizzazione e funzione dei principali punti dei meridiani
- Tecniche complementari di stimolazione energetica
- Consigli dietetici
- Basi del massaggio Tuina

*Trattamenti preventivi e riequilibranti (testa/collo; addome; dorso-lombare; arto superiore/arto inferiore)*

### **MTC PER L'ESTETICA**

**Claudia Delle Donne**

#### **Parte teorica**

*L'Estetica in Medicina tradizionale Cinese*

*L'alimentazione e la bellezza*

*I fattori interni ed esterni dell'invecchiamento della pelle*

*Principi per la protezione della pelle*

#### **Parte pratica**

##### **Trattamento viso:**

*Massaggio e auto massaggio Tuina per la bellezza del viso*

*Tecnica Guasha*

*Consigli dietetici*

*Applicazione di creme a base di Erbe cinesi*

*Trattamenti antirughe*

*Trattamento delle macchie cutanee e dell'acne*

##### **Trattamento corpo:**

*Massaggio Tuina - sequenza relax*

### **ELEMENTI DI FISIOPATOLOGIA**

**Antonio Simonetti e Stefano Tanni**

*Il Corso prepara l'operatore a riconoscere le più comuni condizioni cliniche per essere in grado di indirizzare il proprio assistito alle strutture sanitarie competenti, in linea con le indicazioni dell'OMS per una pratica sicura delle discipline olistiche.*

*Le lezioni prenderanno in esame le emergenze sindromiche e i quadri clinici in presenza dei quali l'Operatore Tuina dovrà astenersi dal trattamento.*

### **MATERIE COMPLEMENTARI**

**Laura Ciminelli e Gianfranco Ucci**

*Incontri di Sinoenergie: attività di approfondimento (lezioni, incontri, laboratori) su temi complementari allo studio della Medicina tradizionale cinese.*