

## **CORSO TRIENNALE 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.

Le manipolazioni palombini: tecniche di massofisioterapia ideate per completare un trattamento realizzato con sole pressioni digitali. Interdisciplinarietà dei molteplici trattamenti e riflessologie.

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

Lo Shiatsu dei Meridiani

- DIETETICA E FITOTERAPIA YANGSHENG

*dott. Li Hong*

"Yaoshitongyuan": alimenti e farmaci hanno la stessa origine. Cenni storici di Dietetica e Fitoterapia in Medicina Tradizionale Cinese. I principali testi classici

I "cibi-medicina" e le "medicine-cibo": sostanze alimentari e medicinali nella dieta quotidiana moderna

I quattro Qi e i cinque Sapori

Elementi di Classificazione Yin Yang degli alimenti:

- sapore
- forma
- luogo di coltivazione (vegetali)
- stagione di nascita e crescita (vegetali)
- ambiente di nascita e crescita (vegetali)
- caratteristiche e tipologia di allevamento (animali)
- componente liquida

Yin Yang nel corpo umano: le nove costituzioni

Studio dei quadri di base e consigli dietetici ed erboristici per:

- insufficienza yang
- insufficienza yin
- insufficienza qi
- tan e umidità
- calore e umidità
- stasi di qi
- stasi di sangue
- sensibilità (intolleranze e allergie)
- normale

Analisi della dieta quotidiana. Consigli dietetici per coadiuvare le terapie di alcune frequenti stati patologici.

Elementi di classificazione delle sostanze medicinali cinesi:

- I quattro Qi e i cinque Sapori
- La direzionalità
- Il colore
- L'accesso all'organo / meridiano
- Classificazione secondo gli Otto metodi

Trattamenti completi da parte degli allievi

Seconda parte

Pratica e discussione di casi

Francesco Illuzzi

- YANGSHENG QIGONG

*M° Li Rongwei, Claudio Bergamo, Amanda Carloni*

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
- Principali agopunti di automassaggio per la prevenzione

- MTC PER L'ESTETICA

*dott.ssa Liu Xianmei*

L'Estetica in Medicina tradizionale Cinese

Shen e bellezza

Consigli dietetici

Principali punti dei Meridiani per il trattamento del viso

Tecniche manuali Tuina per il trattamento del viso

Tecnica Guasha

Applicazione di creme a base di Erbe cinesi

Trattamenti antirughe

Trattamento delle macchie cutanee e dell'acne

- ELEMENTI DI FISIOPATOLOGIA

*Antonio Simonetti e Stefano Tanni*

Le lezioni preparano 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.

- CRANIOSACRALE

*Anna Ferrari*

1° Seminario

Anatomia e fisiologia del sistema cranio sacrale

Centratura dell'Operatore

Esercizi di abilità palpatoria

Concetto di flessione ed estensione del ICR

2° Seminario

Percezione e valutazione del meccanismo respiratorio primario

Liberazione dalle restrizioni di mobilità

Valutazione e bilanciamento delle MTR

3° Seminario

Pratica di tecniche per le strutture del cranio

4° Seminario

Pratica di tecniche per i diaframmi

Pratica di tecniche per il sacro e il coccige

5° Seminario

Protocollo di riequilibrio

- MOXA E COPPETTAZIONE

*Dott. Zhang Jianmin*

1) Moxa

Origini storiche della moxibustione

Materiali e metodi Moxa

- con sigaro di artemisia
- con cono di artemisia a contatto e con sostanze interposte

Meccanismi di azione della terapia di Moxa

Indicazioni e controindicazioni

Principi generali del trattamento

Protocolli applicativi

Esercitazioni

2) Coppettazione

Origini storiche della coppettazione

Materiali e metodi

- Coppette fisse
- Coppette mobili
- Tecnica lampo

Meccanismi di azione della terapia di Coppettazione

Indicazioni e controindicazioni

Principi generali del trattamento

Protocolli applicativi

Esercitazioni

- **TECNICHE GENERALI DI BASE DEL MASSAGGIO OCCIDENTALE**

*Antonio Simonetti*

Teoria generale del massaggio

Cenni storici; concetto di massaggio; effetti fisiologici del massaggio sul sistema circolatorio, nervoso, muscolare, cute e visceri.

Manovre massoterapiche di base Sfioramento; impastamento; frizioni; percussioni e battitura; vibrazioni; pizzicottamento; scuotimento.

Nozioni fondamentali per l'esecuzione del massaggio Ambiente del massaggio; preparazione della cute della parte da massaggiare; posizione del paziente; posizione del massaggiatore; metodologia del massaggio; durata e frequenza del massaggio; indicazioni e controindicazioni del massaggio.

Esercizi pratici a coppie per conoscere la morfologia scheletrica e muscolare.

Ripasso delle nozioni fondamentali per l'esecuzione del massaggio.

Pratica delle manovre massoterapiche di base. Massaggio delle singole parti del corpo: regione cervicale; zona dorsale; regione lombare; torace anterolaterale; addome; coscia; gamba; piede; regione scapolare; braccio e avambraccio; mano; viso.

**Materie complementari:** cineforum, conferenze, incontri sul tema dell'incontro tra le culture a cura del Laboratorio Taomaturgia