

FORMAZIONE IN TECNICHE MANUALI E COMPLEMENTARI IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



- **MODULO PROPEDEUTICO 7 incontri**

Basi teoriche, Educazione al contatto, tecniche manuali (Tuina) Qigong per la salute, introduzione all'alimentazione energetica.

Il corso di sette incontri è rivolto a chi intende approcciarsi alle pratiche della MTC come strumenti per ritrovare la propria salute e gestire lo stress in ambito familiare, professionale, educativo. Le tecniche manuali della tradizione cinese sono uno strumento prezioso per mantenere e ripristinare la salute psicofisica. Il percorso offre, attraverso lo schema dei 5 elementi l'opportunità di approcciarsi e di approfondirne alcuni aspetti, sviluppando la capacità di ascolto, contatto, cura di sé e degli altri.

Giornate e orari: la domenica dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

PROGRAMMA

PRIMO INCONTRO

Mattina

approccio alla MTC: primi concetti (yin yang, i 5 elementi, la circolazione energetica)
un ponte con le conoscenze occidentali.

Pomeriggio: tecniche manuali (approccio al contatto, ascolto e osservazione, modalità di tonificazione e dispersione secondo i principi di yin e yang e 5 elementi.

SECONDO INCONTRO

Mattino

Qigong principi della pratica, esercizi di base per armonizzare yin e yang e 5 elementi, in connessione con organi, visceri emozioni. Esercizi di purificazione, tonificazione e mobilitazione.

Pomeriggio

I principi generali per una sana alimentazione secondo la MTC, i livelli di nutrimento degli alimenti, la natura termica e i sapori.

La circolazione energetica e la trasformazione del cibo in energia e nutrimento

TERZO INCONTRO: TERRA

Mattino **Cristina**

teoria di mtc per tecniche manuali (L'elemento terra , Il tessuto connettivo

Pratica di Qigong terra, esercizi per milza e stomaco (snodare i pensieri, liberare la mente).

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani milza e stomaco (la digestione, eccesso di preoccupazione.)

teoria di alimentazione energetica (Alimentazione per sostenere e armonizzare l'energia di milza e stomaco.)

QUARTO INCONTRO: METALLO

Mattino **Cristina**

Teoria di mtc per tecniche manuali l' elemento metallo,

Connessioni con le conoscenze occidentali.

Pratica di Qigong metallo, esercizi per Polmone e Intestino Crasso (trasformare la tristezza)

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani polmone e intestino crasso, lo scambio con l'ambiente, liberare il respiro.

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di polmone e intestino crasso

Una corretta alimentazione autunnale

QUINTO INCONTRO: ACQUA

Mattino

Teoria di mtc per tecniche manuali (l'elemento acqua, teoria di base.

Pratica di Qigong e acqua, esercizi per vescica e reni, esercizi per ossa e articolazioni (fondamento strutturale ed energetico dell'essere umano.)

Pomeriggio **Gabriele**

Pratica di trattamento dei meridiani di vescica e rene (Paura e coraggio di vivere, la colonna vertebrale e l'evoluzione dell'essere umano.)

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di rene e vescica.

Una corretta alimentazione invernale.

SESTO INCONTRO: LEGNO

Mattino Cristina 2 ore Gabriele 1 ora

Teoria di MTC per tecniche manuali L'elemento legno, teoria di base

Pratica di Qigong e legno, esercizi per vescica biliare e fegato (muscoli e articolazioni, armonizzazione della rabbia)

Pomeriggio Gabriele

Pratica di trattamento dei meridiani di vescica biliare e fegato (muscoli e articolazioni).

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di Fegato e Vescica Biliare.

Una corretta alimentazione primaverile.

SETTIMO INCONTRO FUOCO

Mattino

Teoria di MTC per tecniche manuali (L'elemento fuoco, teoria di base, Coscienza e guarigione.)

Pratica di Qigong e fuoco, esercizi per cuore, circolazione e metabolismo (armonizzare la gioia)

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani cuore, ministro del cuore e intestino tenue e triplice riscaldatore (armonizzare Shen e circolazione)

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare cuore e intestino tenue.

Una corretta alimentazione estiva.

Fine modulo propedeutico

PERCORSO BASE PRIMO LIVELLO



In questa fase si sviluppa un percorso di conoscenza applicata della MTC. Vengono forniti gli strumenti di comprensione e le basi per lo sviluppo delle abilità manuali, e complementari (coppette, Moxa, alimentazione e Qi Gong). Caratteristica peculiare del programma è l'inserimento delle conoscenze teoriche e pratiche in un ambito applicativo e modulare. È, dunque un percorso personalizzabile e fruibile in diversi contesti come le discipline bio-naturali, la scuola e la formazione in genere, il benessere psicosociale.

PROGRAMMA

VALUTAZIONE ENERGETICA 2 giorni

Le tecniche della valutazione energetica: i 5 sensi Osservare, ascoltare, toccare annusare, armonizzare le informazioni.

Analisi con il contatto

Valutazione energetica dell'alimento secondo i 5 sensi.

Analisi energetica della postura

Principi di base lettura della lingua.

PRIMO WEEK END TECNICHE COMPLEMENTARI

Uso di Ectotaping e coppette secondo i principi di tonificazione e dispersione

SECONDO WEEK END TECNICHE COMPLEMENTARI

Sostegno e modalità drenante: : Gua Sha, Moxibustione, martelletto, scalpello....

INCONTRI TEMATICI

- **Sindromi BI** Cingolo scapolare.
- **Approccio alle emozioni in MTC**
- **Il burnout in ambito lavorativo e familiare**
- **Metabolismo e nutrimento**
- **Polmone e energia difensiva.**

Insegnanti:

Cristina Bergamini (Qigong, per la salute)

Biancamaria Boldini (Principi di alimentazione energetica)

Cabriele Cottini (tecniche manuali e complementari MTC)

Per informazioni e iscrizioni: tel. 3703700493

info@taoyinmodena.it

