

CENTRO CULTURA
SHAOLIN ITALIA

PROGRAMMA
DEL CORSO DI
**MEDICINA
TRADIZIONALE
CINESE**
— QI GONG E MEDITAZIONE —

28 **INCONTRI**
UNO AL MESE



ALL'INTERNO:
L'INDICE CON IL PROGRAMMA
COMPLETO DEL CORSO

28 MODULI FORMATIVI

OGNI INCONTRO CORRISPONDE A UN CAPITOLO DEL PROGRAMMA



TEORIA
E PRATICA



DIETETICA
E NATURA



QI GONG
E MEDITAZIONE



EQUILIBRIO
ED ENERGIA

UN PERCORSO SERIO, AUTENTICITÀ E METODO
QUALITÀ E COMPETENZA

A CURA DEL MONACO SHAOLIN

MAESTRO SHI YAN HUI
E IL DOTT. GIUSEPPE CARAVAGLIOS

CENTRO CULTURA SHAOLIN ITALIA

PROGRAMMA DEL CORSO

CAPITOLO I: Studiare il Dharma buddista per comprendere le verità, e la sofferenza, rettificare corpo e mente, liberarsi dalla sofferenza e raggiungere illuminazione.**I. Nascita e contesto storico del buddismo**

1. Contesto storico della nascita del Buddha
2. Origine e sviluppo della ramificazione della fondazione del buddismo
3. Finalità nucleo e fondamenti dottrinali del buddismo

II. Dottrina cardine del buddismo: le Quattro Nobili Verità: Kudi Jidi Miedi Daodi

1. Kudi : condizione ordinaria dell'esistenza e realtà di corpo e mente
2. Jidi: radice delle afflizioni e della sofferenza
3. Miedi: stato di liberazione dalla fine delle afflizioni
4. Daodi: via di pratica per giungere alla liberazione

III. Sistema nucleo di pratica: l'Ottuplice Sentiero Nobile

1. Visione retta: concezione e visione del mondo corrette
2. Pensiero retto: pensieri puri e positivi
3. Parola retta: regolare il linguaggio, evitare le azioni karmiche (Ye) verbali
4. Azione retta: rettificare le condotte, regolare le azioni karmiche corporee
5. Sostentamento retto: vita e professione oneste e pure
6. Sforzo retto: pratica costante senza pigrizia né fuori strada
7. Consapevolezza retta: dimorare nel presente con lucida percezione
8. Concentrazione retta: stato mentale stabile, unito e limpido di corpo e mente

IV. Legge (dharma) dell'evoluzione dell'esistenza: le Dodici Cause Condizionate (Shi'er Yinyuan)

1. Ignoranza (Wuming): confusione primigenia di tutte le afflizioni
2. Formazioni condizionate (Xing): energie karmiche generate dall'ignoranza
3. Coscienza (Shi): coscienza che prende reincarnazione e porta il karma
4. Nome e forma (Mingsè): germe iniziale dell'armonia tra corpo e mente
5. sei ingressi (Liuru): formazione dei sei organi di senso e del sistema percettivo
6. Contatto (Chu): incontro tra organi di senso e oggetti esterni che genera la percezione
7. Sensazione (Shou): esperienze di piacere, dolore o indifferenza neutra
8. Amore (Ai): desiderio e attaccamento che generano le passioni
9. Aggrappamento (Qu): presa ossessiva che rafforza l'attaccamento
10. Diventare (You): l'attaccamento crea frutti karmici futuri
11. Nascita (Sheng): porta maturazione delle cause che porta a una nuova esistenza reincarnazione
12. Vecchiaia e morte (Laosi): ciclica trasmigrazione delle nascite e delle morti nel samsara

V. Sistema di pensiero filosofico fondamentale del buddismo

1. Principi essenziali di impermanenza, assenza di Se e vacuità (Kongxing)
2. Visione del mondo basata su causa e effetto e samsara (ciclo delle rinascite)
3. Dottrina della natura originariamente illuminata della mente e uguaglianza di tutti gli esseri senzienti

PROGRAMMA DEL CORSO

VI. Sviluppo storico e influenza dei rami buddisti

1. Ascesa e declino del buddismo in India
2. Integrazione e sviluppo dopo la diffusione in Cina
3. Differenze e caratteristiche peculiari delle principali correnti dottrinali

VII. Sistema culturale e artistico veicolato dal buddismo

1. Testi canonici, rituali e cultura dei templi
2. Arti: statue votive, pitture murali, Thangka (si usa il termine originario tibetano) e altre espressioni artistiche
3. Profonda influenza dell'estetica zen sulla cultura orientale

VIII. Valore attuale e significato pratico del pensiero buddista nel contemporaneo

1. Applicazioni moderne per domare le emozioni, ridurre lo stress e calmare la mente
2. Saggezza di vita: vivere con consapevolezza, coltivare autocontrollo e autocorrezione
3. Valore sociale: agire per l'altruismo e la bontà per una convivenza armoniosa

IX. Definizioni precise di terminologia specifica buddista

1. Spiegazione dei termini fondamentali
2. Terminologia relativa ai gradi e agli stati di realizzazione spirituale nella pratica
3. Analisi approfondita di termini specialistici su karma, natura mentale e vacuità

CAPITOLO 2: Origine dello Chan e l'illuminazione della realizzazione della propria natura e la saggezza

- ➔ Riassunto dello sviluppo delle correnti generali del Buddhismo
- ➔ La ramificazione delle principali correnti buddiste e le loro nucleo delle caratteristiche fondamentali

I. Origine, trasmissione e sviluppo del Buddhismo Chan

1. Le origini della fondazione del Buddhismo Chan.
2. Bodhidharma, primo patriarca, e la diffusione del Buddhismo Chan in Oriente.
3. La discendenza del Buddhismo Chan: Yi hua kai wu ye (un fiore sboccia in cinque petali)
4. Le origini culturali del tempio che ha dato origine al Buddhismo Chan

II. Il Buddhismo Chan Shaolin e il sistema Chan-Arte Marziale-Medicina

- Il ruolo storico del Buddhismo Chan del Tempio Shaolin
- Risalire tramite iscrizioni lapidee al sincretismo delle tre dottrine (tre religioni)
- Formazione e valore del nucleo essenziale della cultura unitaria tra Chan, arti marziali e medicina

PROGRAMMA DEL CORSO

III. Dottrine nucleo del Buddismo Chan

1. Bu li wen zi: non basarsi sulle scritture e sui testi scritti
2. Jiao wai bie chuan: trasmissione separata al di fuori dei testi scritti e sistema di regole delle dottrine
3. Zhi zhi ren xin: puntare direttamente alla natura della mente umana
4. Ming xin jian xing: illuminare la mente e vedere la propria natura intrinseca
5. Jian xing cheng fo: divenire Buddha una volta riconosciuta la propria natura
6. Yi xin chuan xin: trasmettere la mente tramite la mente stessa

IV. Mente del dharma Buddismo Chan: la vita quotidiana è l'addestramento spirituale

1. Logica della pratica basata sull'osservazione di corpo e mente nella quotidianità
2. Saggezza chan nell'affinare la mente nel mondo mortale e perfezionare sé stessi nella convivenza sociale

V. Valore e influenza del pensiero Buddismo Chan nel passato e nel presente

1. Profonda incidenza sulla cultura orientale di corpo e spirito
2. Valore applicativo nella terapia psico-fisica odierna, nella preservazione del corpo e nella coltivazione della mente

VI. Spiegazione dettagliata dei termini specifici fondamentali del Buddismo Chan

CAPITOLO 3: Corso di progressione graduale dell'allenamento Chan

I. Conoscenze di base della seduta statica e concetti nucleo del l'allenamento Chan (Zen)

1. Concetto e pratica formativa della seduta statica
 - 1.1 Concetto base della seduta statica
 - 1.2 Benefici essenziali della seduta statica
 - 1.3 Significato fondamentale della pratica di seduta statica
 - 1.4 Essenza interiore della saggezza Chan (Zen)
2. Analisi distintiva tra Chan e Buddismo Chan
 - 2.1 Che cos'è il Chan
 - 2.2 Che cos'è il Buddismo Chan
3. Panoramica generale del sistema di Chan Ding
 - 3.1 Chan trascendente dal mondo terreno

PROGRAMMA DEL CORSO

II. Nove gradi di progressione graduale nella pratica del Chan

1. Sequenza completa di progressione della Pratica Chan:

1.1 Settore del Desiderio

- Cu Zhu (Stabilità stato grossolano)
- Xi Zhu (Stabilità stato sottile)
- Yu Jie Ding (Concentrazione del Mondo dei Desideri)
- Wei Lai Chan (Chan futuro)

1.2 Settore del Sè

- Primo Chan
- Secondo Chan
- Terzo Chan
- Quarto Chan

1.3. Settore assenza del Sè

- Concentrazioni del Mondo Senza Sè (Forma).

2. Stabilità stato grossolano

2.1. Spiegazione: stabilità rudimentale, fase iniziale per principianti della meditazione seduta ordinaria.

2.2 Livello: grado di piena stabilità per la seduta base assoluto

2.3 Sensazioni fisiche e mentali:

2.4 Caratteristiche principali:

2.5 Durata minima di pratica per raggiungimento del grado:

- 3 Stabilità stato sottile

3.1. Spiegazione

- 4 Yu Jie Ding (Concentrazione del Mondo dei Desideri)

4.1 Spiegazione:

4.2 Livello:

4.3 Sensazioni fisiche e mentali:

4.4 Caratteristiche principali:

4.5 Durata minima di pratica per raggiungimento del grado

PROGRAMMA DEL CORSO

5. Wei Lai Chan (Chan futuro)

5.1 Spiegazione: soglia di transizione, successivo a Yu Jie Ding, passaggio cruciale in prossimità del vero Chan Ding.

5.2 Livello: ultimo stadio di progressione precedente al Primo Chan

5.3 Sensazioni fisiche e mentali:

- Perdita della percezione corporea, incapacità di localizzare mani e piedi, assenza di formicolio, dolore o pesantezza;
- Mente vuota e luminosa, priva di pensieri, senza torpore né dispersione mentale;
- Distacco da gioie e dolori terreni, permanenza nella quiete pura e serenità;
- Marcata attenuazione di desideri, collera e fissazioni ossessive.

5.4 Caratteristiche nucleo: dimora davanti alla soglia del Primo Chan, un solo passo di progressione per entrare nel Primo Chan.

5.5 Durata minima di pratica per raggiungimento del grado:

Allegato: massima sintesi dei primi quattro gradi della pratica Chan

- Cu Zhu (Stabilità stato grossolano) = seduta forzata, abbondanza di pensieri dispersivi
- Xi Zhu (Stabilità stato sottile) = quiete interiore, pensieri sottili e rari
- Yu Jie Ding (Concentrazione del Mondo dei Desideri) = massimo stato di calma mentale nel mondo terreno, corpo disteso e pochi pensieri
- Wei Lai Chan (Chan futuro) = annullamento della percezione corporea e vuoto interiore, serenità senza pensieri, soglia d'ingresso al Chan

6. Primo Chan (ingresso ufficiale nel Chan Ding del mondo del stato di sè)

6.1 Livello: punto di partenza del vero Chan Ding, distacco dal mondo dei desideri, prima grande soglia evolutiva della pratica

6.2 Sensazioni fisiche e mentali:

- Udito indebolito, olfatto e gusto fortemente attenuati;
- Percezione dei suoni esterni conservata, ma senza alcun disturbo mentale;
- Quasi totale annullamento di odori e sapori nella bocca
- Assenza completa di qualsiasi sensazione tattile corporea;
- Sorgere spontaneo della gioia del Dharma innata, diversa dalle gioie emotive mondane;
- Corpo leggero, fluido, disteso e permeato dalla gioia del Chan;
- Persistenza di pensieri estremamente sottili, mantenibili e percepibili nella concentrazione;
- Allontanamento da desideri, rancore, agitazione e altri pensieri grossolani, mente pura e tranquilla.

6.3 Caratteristiche principali:

PROGRAMMA DEL CORSO

7. Secondo Chan

7.1 Livello: secondo grado del Chan Ding del stato di sè

7.2 Sensazioni fisiche e mentali:

7.3 Caratteristiche principali: mente tutta rivolta all'interiorità, luce propria dell'essenza spirituale, purezza priva di impurità.

8. Terzo Chan

8.1 Livello

8.2 Sensazioni fisiche e mentali:

8.3 Caratteristiche principali: nessuna gioia mundana terrena è paragonabile alla sottile gioia del Dharma interiore del Terzo Chan.

9. Quarto Chan

9.1 Livello

9.2 Sensazioni fisiche e mentali:

9.3 Caratteristiche principali:

10. Wu Sè Jie Ding

10.1 Spiegazione: superamento del stato di sè, distacco dall'attaccamento alla corporeità, accesso a un elevato stato di Chan puramente spirituale e cosciente nel mondo senza sè.

III. Metodi corretti di pratica della seduta statica e punti operativi essenziali

1. Metodi essenziali della meditazione seduta
2. Scelta dell'ambiente per la pratica meditazione Chan
3. La costanza è fondamentale nella pratica
4. Tre regolazioni della tecnica per principianti della seduta statica
5. Principio del cielo, terra e uomo armonizzati nella pratica meditazione Chan
6. Procedura preparatoria precedente alla meditazione seduta
7. Errori ricorrenti nella seduta statica e relativi metodi di correzione

IV. Regole operative dettagliate esterne e interne della seduta statica

1. Normativa della postura corporea esterna
 - 1.1 Colonna vertebrale eretta
 - 1.2 Spalle aperte e distese
 - 1.3 Posizione standard delle mani nella seduta meditativa
2. Controllo interiore del pensiero
 - 2.1 Metodo per raccogliere la mente per principianti
 - 2.2 Modo di gestire di pensieri dispersivi
 - 2.3 Tecnica mentale per prevenire torpore e dispersione mentale

PROGRAMMA DEL CORSO

禅
武
医
宗善
行
天
下**CAPITOLO 4: Qi Gong tradizionale: origini, principi, valori salutari nuclei e caratteristiche della pratica****I. L'origine e lo sviluppo del Qigong tradizionale cinese per la salute**

1. Origine: dai tempi antichi al periodo pre-Qin, intorno al 221 a.C.
2. Sviluppo: maturità e differenziazione dalle dinastie Han e Tang alle dinastie Ming e Qing (206 a.C. - 1911 d.C.)
3. Tempi moderni: standardizzazione e divulgazione

II. Caratteristiche nuclei del Qi Gong

1. Unione di tre regolazioni
2. Combinazione di dinamismo e staticità
3. Cura simultanea di corpo e mente, armonia tra forma e spirito
4. Rispetto della natura, dolcezza e lentezza
5. Varietà di pratiche, adattabili a ogni persona

III. Effetti del Qi Gong (Effetti secondo la medicina tradizionale cinese ed effetti comprovati dalla scienza moderna)

1. Effetti secondo la Medicina Tradizionale Cinese
2. Effetti comprovati dalla scienza moderna

IV. Avvertenze importanti**V. Caratteristiche dello Shaolin Qigong.**

1. Concentrarsi sull'unità di corpo e mente
2. Integrazione della cultura Chan e delle arti marziali:
3. Radicato nella filosofia tradizionale e nella teoria medica
4. movimenti sono una combinazione di durezza e morbidezza:
5. Muoviti delicatamente e lentamente, passo dopo passo
6. Favorire il flusso regolare del Qi e del sangue:
7. Combinazione di staticità e dinamismo
8. Combinazione di funzioni di fitness e preservazione della salute
9. Combinazione di ereditarietà e standardizzazione
10. Ricche connotazioni culturali
11. Gli esercizi sono semplici e facili da eseguire:

VI. Il predecessore dello Shaolin Kung Fu e dello Shaolin Qigong

1. Il predecessore dello Shaolin Qigong
2. L'applicazione del "Qi" nel Kung Fu tradizionale e nel Qigong tradizionale
3. L'applicazione del "Qi" nel Kung Fu tradizionale
 - 3.1 Principale scopo del nucleo concettuale
 - 3.2 Caratteristiche dell'applicazione:
4. L'applicazione del "Qi" nel Qigong tradizionale
 - 4.1 Principale scopo del nucleo concettuale
 - 4.2 Caratteristiche dell'applicazione
5. Riassunto finale

PROGRAMMA DEL CORSO

VII. Termini specifici del Qi Gong e del Kung Fu

1. Qi 气
2. Jin 筋
 - 2.1 Il significato del concetto di Jin 筋 (parte del nucleo concettuale del Qigong di Shaolin)
3. Xing 形
4. Shen 神
 - 4.1 La connotazione dello Shen 神
 - 4.2 Le caratteristiche applicative dello "Shen" 神 nel qi gong per la preservazione della salute
 - 4.3 La funzione dello Shen 神
5. Yi Nian 意念
 - 5.1 Caratteristiche dell'applicazione dello Yi Nian 意念
 - 5.2 La funzione e l'interpretazione dello Yi Nian 意念
6. "Condurre" Dao yin 导引
7. Tu Na 吐纳 "Espellere e Ingoiare"
8. Qianjin Yaofang 千金要方
9. Dan Tian 丹田

CAPITOLO 5: Guida pratica dell'allenamento del Qi Gong

I. Allenamento degli antenati e dell'origine del Qigong

1. Classificazione del Qi Gong
2. La funzione del Qi nella pratica
3. Il Qi Gong nella letteratura della MTC
 - 3.1 allenare i meridiani

PROGRAMMA DEL CORSO

禅
武
医
宗

善
行
天
下

II. Lo Shaolin Qi Gong

1. Le caratteristiche basilari del Qi Gong di Shaolin
 - 1.1 Chan (Zen)
 - 1.2 Arti marziali
 - 1.3 Medicina tradizionale Cinese
2. Lo sviluppo del Qi Gong di Shaolin
3. La funzione del Qi Gong di Shaolin
 - 3.1 La diagnosi
 - 3.2 La cura
 - o Cura i dolori
 - o cura insonnia e aumenta la forza e difesa immunitaria
 - o Cura malattie croniche
4. Benefici
 - 4.1 La riabilitazione
 - 4.2 La prevenzione e rallentare invecchiamento
 - 4.3 Benefici comprovati con la pratica
 - 4.4 Sblocco dei meridiani
 - 4.5 Eliminazione dell'affaticamento psicosomatico e dello stress mentale e fisico
 - 4.6 Controllo e gestione delle emozioni
 - 4.7 Miglioramento della salute mentale e sviluppo dell'intelligenza
 - 4.8 Jin morbido e ossa al proprio posto, il Qi e il sangue circola senza impedimenti
 - 4.9 L'armonia tra lo Yin e lo Yang raggiunta tramite l'eliminazione delle malattie del corpo e della mente
5. Ricerca del dinamismo nella staticità
6. Regole per la concentrazione del Qi nel Qi Gong di Shaolin
 - 6.1 Regolare Xing
 - 6.2 Regolare mente
 - 6.3 Regolare Respirazione
7. Elementi essenziali dell'allenamento di base di Qi Gong
8. Concetto del Qi nell'allenamento

III. Il Jin (legamenti, tendini, capsule articolari per sostenere lo scheletro)

1. I tre sezioni del corpo utilizza per l'allenamento, requisito sia per il Kung Fu anche per Qi Gong
2. L'allenamento. Le tre combinazioni esterne e le tre interne (o le sei Armonie) aquisito sia per il Qi Gong e anche per il Kung Fu

PROGRAMMA DEL CORSO

IV. Metodo di allenamento

1. Morbidezza, armoniosità, lentezza, agilità e continuità
2. Il nesso tra rilassamento e tensione e la compatibilità tra dinamismo e staticità
3. Il dinamismo e la staticità
4. "L'unione tra lo Shen e lo Xing e il Qi che è al suo interno"
5. Per l'allenamento del Qi Gong è necessario
 - 5.1 调身 Regolare il corpo
 - 5.2 调息 Regolare la respirazione
 - 5.3 调心 Regolare il Cuore
6. I principi che devono essere osservati durante la pratica dei Ba Duan Jin

CAPITOLO 6: Nucleo della Medicina Tradizionale Cinese, concetto della Salute secondo la Medicina Shaolin

I. Origine della Medicina Cinese: Origine e Formazione, Fondamenti Centrali e Linee di Sviluppo

1. Origine e contesto di formazione della Medicina Cinese
 - 1.1 Origine nell'antichità remota
 - 1.2 Periodo dinastia Xia, Shang e Zhou
 - 1.3 Periodo dinastia Primavera Autunno – Qin Han: formazione ufficiale del sistema della MTC
 - 1.4. Riassunto dei punti principali: la MTC non è nata dal nulla, ma deriva dall'osservazione della vita quotidiana, dal pensiero filosofico e dall'esperienza clinica combinati insieme.
2. Nucleo dei classici tradizionali della MTC e percorso di sviluppo della MTC
 - 2.1 Epoca Qin Han: fase di fondazione – stesura dei Quattro Grandi Classici, sistema teorico completo
 - 2.2 Epoca Wei Jin e Nord Sud:
 - Sviluppo dell'agopuntura
 - Chirurgia, primo soccorso, erbe medicinali
 - 2.3 Epoca Sui Tang: periodo di massimo splendore
 - 2.4 Epoca Song Jin Yuan
 - 2.5 Epoca Ming Qing
 - 2.6 Epoca moderna e contemporanea
3. Contributi dei medici famosi di tutte le epoche

PROGRAMMA DEL CORSO

禅
武
医
宗

善
行
天
下

4. Contributo centrale della filosofia antica alla Medicina Cinese (pensieri Yin Yang e dei Cinque Elementi)
 - 4.1 Dottrina Yin Yang
 - Concetto: opposizione, interdipendenza, crescita decrescita, trasformazione
 - Applicazione: corpo umano (visceri = Yin, organi = Yang); malattie (sindromi da freddo, sindromi da calore); salute (seguire il Yin Yang delle stagioni)
 - 4.2 Dottrina dei Cinque Elementi (Teoria dei Cinque Elementi)
 - Caratteristiche base:
 - Corrispondenze dei Cinque Elementi: cinque visceri, cinque tessuti, cinque organi di senso, cinque stagioni, cinque sapori
 - Reciproca Generazione, controllo, cheng, wu
 - Uso diretto dei Cinque Elementi nella diagnosi, nel riequilibrio e nella preservazione della salute emotiva della MTC
 - 4.3 Monismo del Qi: tutti gli esseri sono costituiti dal Qi, circolazione di Qi, Sangue e liquidi corporei nel corpo umano
 - 4.4 Riassunto: la filosofia è lo scheletro, l'esperienza clinica è la carne e il sangue.
- 5. Caratteristiche generali e logica diagnostica terapeutica della MTC
 - 5.1 Concezione olistica
 - Il corpo umano è un tutt'uno: organi e visceri, meridiani, Qi e Sangue sono interconnessi
 - L'uomo e la natura sono un tutt'uno: stagioni, giorno notte, territorio influenzano la salute
 - L'uomo e la società sono un tutt'uno: emozioni, stress e abitudini di vita causano malattie
 - 5.2 Diagnostica per sindromi e terapia differenziata
 - Differenza tra malattia, sindrome e sintomo
 - Stessa malattia, cura diverse; malattie diverse, stessa cura
 - 5.3 Logica della MTC: enfasi sulla funzione più che sull'anatomia; enfasi sul riequilibrio più che sulla semplice opposizione; prevenzione delle malattie (prevenzione superiore alla cura).
- 6. Relazione tra MTC, scienze naturali e scienze sociali
 - 6.1 Con le scienze naturali:
 - Comprende astronomia, geografia, meteorologia, botanica, zoologia, mineralogia
 - Basata su osservazione, induzione e sintesi, diversa dalla scienza sperimentale moderna
 - 6.2 Con le scienze sociali:
 - Influenzata dal confucianesimo, taoismo e buddismo
 - Emozioni, etica e stile di vita integrati direttamente nella diagnosi e cura
 - 6.3 Confronto con la medicina Occidentale: la MTC è macroscopica e olistica; la medicina occidentale è microscopica e locale, sono complementari e non contrapposte.

PROGRAMMA DEL CORSO

7. Carattere scientifico e valore sociale contemporaneo della Medicina Cinese

7.1 Carattere scientifico della MTC:

- Verificata clinicamente per migliaia di anni
- L'efficacia dei meridiani, dell'agopuntura e dei farmaci erboristici è confermata da ricerche moderne
- Il sistema diagnostico per sindromi ha una logica completa

7.2 Limiti: assenza di anatomia microscopica e standard quantitativi nell'antichità

7.3 Valore contemporaneo:

- Prevenzione delle malattie e riequilibrio dello stato di sub salute
- Malattie croniche, dolore, riabilitazione e benessere
- Medicina Shaolin, Qigong, Baduanjin e altre pratiche adatte al benessere collettivo

II. Sistema della MTC: Classificazione Scientifica e ramificazioni principali del sistema

1. Classificazione e vantaggi specifici delle Rami regionali della MTC

2. Classificazione delle patologie della MTC (MTC interna, MTC esterni, traumatologia, preservare la salute, ecc.)

- 2.1 MTC interna: disturbi di Qi, Sangue e liquidi corporei, malattie viscerali e organi (milza stomaco, fegato rene, cuore polmoni, disturbi emotivi, insonnia, ipertensione, iperlipidemia, sub salute)
- 2.2 MTC esterno: ulcere cutanee, patologie cutanee, noduli, cisti
- 2.3 MTC Traumatologia: dolore collo spalla schiena gamba, traumi, osteopatia (punto forte della Medicina Shaolin)
- 2.4 Ginecologia: ciclo mestruale, leucorrea, preparazione alla gravidanza, post parto
- 2.5 Pediatria: digestione infantile, stipsi, raffreddori, riequilibrio costituzionale
- 2.6 Agopuntura e Tuina: dolore, disostruzione dei meridiani
- 2.7 MTC del benessere: prevenzione delle malattie, identificazione costituzionale, benessere stagionale.

3. Classificazione delle principali tecniche terapeutiche della Medicina Cinese (terapeutiche interne, esterne, riequilibrio per il benessere)

3.1 Terapeutiche interne:

- Decotti erboristici

3.2 Terapeutiche esterne:

- Agopuntura, moxibustione, coppettazione, raschiatura, massaggio, osteopatia, cerotti sui punti terapeutici, lavaggi con erba

3.3 L'allenamento terapeutici e prevenzione e preservare la salute:

- Baduanjin Shaolin, Yijinjing, Qigong delle Cinque Animali, Zhanzhuang (posizione statica), meditazione zen, Qigong

3.4 Terapia emotiva: disostruzione del fegato, calma e nutrimento del Qi (nucleo della Medicina Zen).

4. Trasmissione e differenze principali delle discipline accademiche della MTC

PROGRAMMA DEL CORSO

III. Branca (stile) caratteristiche : Sistema Specifico della MTC Shaolin (Sezione nucleo della Medicina Zen)

1. Origine e contesto di formazione della MTC Shaolin
 - 1.1 Origine
 - 1.2 Integrazione:
 - Assorbimento delle teorie della MTC
 - Combinazione con la circolazione di Qi e Sangue del sistema del Jin e ossa delle arti marziali
 - Combinazione con la coltivazione mentale della meditazione zen
 - 1.3 Sviluppo:
 - 1.4 Definizione: zen per nutrire la mente, arti marziali per allenare il Qi, MTC per curare il corpo.
2. Caratteristiche principali esclusive della MTC Shaolin (integrazione MTC Kung Fu zen e MTC zen preservare la salute)
 - 2.1 Enfasi sul Jin e Ossa
 - 2.2 Unione tra statico e dinamico
 - 2.3 Origine comune di zen e medicina
 - 2.4 Elevata praticità nel trattamento dei traumi
 - 2.5 Uso terapeutico: Decotti erbe essenziali
 - 2.6 Enfasi sulle Tre Regolazioni: regolare il corpo, regolare il respiro, regolare la mente
3. Trasmissione, sviluppo e applicazioni contemporanee della Medicina Shaolin per preservare la salute
 - 3.1 Trasmissione antica
 - 3.2 Applicazioni contemporanee:
 - Riabilitazione da patologie cervicali, lombari e articolari
 - Riequilibrio di sub salute, insonnia, staso epatico
 - Preservare la salute con Zhanzhuang Shaolin, Baduanjin e Yijinjing
 - Tecniche di Tuina e osteopatia della medicina
 - 3.3 Controindicazioni e gruppi di destinazione della Medicina Shaolin.
4. Somiglianze, differenze e valore complementare tra Medicina Shaolin e Medicina Tradizionale Cinese
 - 4.1 Somiglianze:
 - 4.2 Differenze:
 - 4.3 Complementarietà:

PROGRAMMA DEL CORSO

IV. Spiegazione dei Termini Tecnici fondamentali della Medicina Cinese (anche per principianti assoluti)

1. Termini filosofici base (Yin Yang, Cinque Elementi, Qi, Sangue, liquidi corporei, ecc.)
 - 1.1 Yin Yang, Cinque Elementi,
 - 1.2 Qi
 - 1.3 Sangue, liquidi corporei Essenza (Jing)
 - 1.4 Sei fattori Patogeni esterni:
 - 1.5 Sette Emozioni:

2. Termini fondamentali di visceri organi e meridiani
 - 2.1 Cinque organi:
 - 2.2 Sei visceri:
 - 2.3 Meridiani:
 - 2.4 Tipi costituzionali: carenza di Qi, carenza di Yang, carenza di Yin, flemma umidità, umidità calore, stasi di sangue, stasi epatica

3. Termini tecnici comuni per diagnosi e riequilibrio
 - 3.1 Quattro Diagnostiche:
 - 3.2 Diagnostica delle Otto Regole: Yin Yang, Esterno Interno, Caldo Freddo, Vuoto Pieno
 - 3.3 Principi terapeutici
 - 3.4 Metodi terapeutici
 - 3.5 Termini di benessere

4. Spiegazione dei termini esclusivi della Medicina Zen Shaolin e del Qigong per il benessere
 - 4.1 Tre Regolazioni:
 - 4.2 Dantian, meridiano Ren e Du, Piccola Circolazione Celeste, Grande Circolazione Celeste
 - 4.3 Rinnovamento del Jin, Purificazione del Midollo, Zhanzhuang, posizione del Cavallo, meditazione zen
 - 4.4 Termini comuni della medicina: osteopatia, riequilibrio dei Jin, dissoluzione delle stasi, disostruzione dei meridiani, benessere zen.

PROGRAMMA DEL CORSO

Capitolo 7 Teoria di base della Medicina Tradizionale Cinese fondamenti filosofici

I La dottrina dello Yin e dello Yang

1. Il concetto base di Yin e Yang
2. Appartenenza Yin e Yang delle cose
 - 2.1 Tabella di classificazione degli attributi Yin e Yang delle cose
 - 2.2 Trasformazione reciproca degli attributi Yin e Yang:

II Contenuti di base della dottrina Yin e Yang

1. L'opposizione e la limitazione reciproche tra Yin e Yang
2. Interdipendenza e uso reciproco di Yin e Yang
3. Yin e Yang: relazione di reciproco contatto e induzione; reciproca conservazione
4. Yin e Yang: declino e ascesa
 - 4.1. Interazione tra ascesa e decrescita reciproche di Yin e Yang
 - 4.2. Crescita e diminuzione simultanee di Yin e Yang
5. La trasformazione di Yin e Yang
6. Yin e Yang: autoarmonia ed equilibrio

III Applicazione della teoria Yin e Yang alla MTC

1. Descrizione della struttura del corpo umano
 - 1.1 Gli organi e visceri e lo Xing sono divisi in Yin e Yang
 - Divisione di Yin e Yang secondo la posizione:
 - Divisione di Yin e Yang secondo gli organi:
 - Ulteriore divisione di Yin e Yang nello Yang (strutture superficiali):
 - Ulteriore divisione di Yin e Yang dei cinque organi Zang (punto chiave):
 - 1.2 Il sistema dei meridiani è diviso in Yin e Yang
 - 1.3 Tabella di corrispondenza tra gli attributi Yin e Yang di organi/ visceri e del corpo
 - Classificazione per parte del corpo
 - Classificazione in base ad organi e visceri
 - Classificazione in base ai meridiani
 - Yin e Yang sono ulteriormente suddivisi in Yin e Yang
2. Sintesi delle funzioni fisiologiche del corpo umano
3. Spiegazione dei cambiamenti patologici nel corpo umano
 - 3.1. Analisi degli attributi Yin e Yang per la causa delle malattie
 - 3.2. Analisi delle leggi fondamentali dei cambiamenti patologici
 - Eccesso di Yin o di Yang
 - Deficit di Yin o di Yang
 - Reciproco danno di Yin e Yan

PROGRAMMA DEL CORSO

IV Applicazione nella diagnosi delle malattie

1. Analisi dei dati forniti dai quattro esami diagnostici
 - 1.1 Classificazione a seconda del colore della cute e del viso
 - 1.2 Classificazione per respiro e voce
 - 1.3 Classificazione per temperatura corporea, movimento e preferenze
 - 1.4 Classificazione del polso secondo Yin e Yang
2. Riassunto delle sindromi patologiche

V Applicazione nella prevenzione e cura delle patologie

1. Orientamento e cura per preservare la salute
2. Definizione dei principi terapeutici
 - 2.1 Principi terapeutici per l'eccesso di Yin o di Yang
 - 2.2 Principi terapeutici per la carenza di Yin o di Yang
 - 2.3 Regole terapeutiche per il danno reciproco tra Yin e Yang

VI Applicazione della materia Yin e Yang al Qi Gong

VII Zhanzhuang (Posizione statica in piedi)

VIII Applicazione della materia Yin e Yang al Kung Fu

Capitolo 8: La Dottrina dei Cinque Elementi (Wu Xing), la generazione e trasformazione di tutte le cose, i meccanismi degli organi visceri (Zang-Fu), la diagnosi e terapia, la conservazione della salute e il Qigong e la pratica di Kung Fu.

I Dottrina dei Cinque Elementi

1. Concetto base della dottrina dei Cinque Elementi
2. Caratteristiche della dottrina dei Cinque Elementi
3. Classificazione delle cose e fenomeni secondo i Cinque Elementi

II Contenuti fondamentali della dottrina dei Cinque Elementi

1. Rapporto di generazione e controllo reciproco dei Cinque Elementi
 - 1.1 Generazione reciproca dei Cinque Elementi
 - 1.2 Controllo reciproco dei Cinque Elementi
2. Cheng e Wu reciproco dei Cinque Elementi
 - 2.1 Cheng dei Cinque Elementi
 - 2.2 Wu dei Cinque Elementi
3. Coinvolgimento madre-figlio dei Cinque Elementi
4. Il meccanismo di autoregolazione dei Cinque Elementi che mantiene l'equilibrio generale (nutrizione e controllo reciproci dei cinque Elementi)

PROGRAMMA DEL CORSO

III Applicazione della dottrina dei Cinque Elementi nella MTC

1. Spiegazione delle funzioni fisiologiche e delle relazioni tra i cinque organi (Zang)
 - 1.1 Caratteristiche fisiologiche dei cinque organi (Zang)
 - 1.2 Formazione del sistema organico uomo-natura a cui corrispondono
 - 1.3 Spiegazione delle relazioni fisiologiche tra i cinque organi (Zang)
 - 1.3.1 La spiegazione del Rapporto di reciproca generazione tra organi secondo i Cinque Elementi
 - 1.3.2 La spiegazione del Rapporto reciproco controllo tra organi secondo i Cinque Elementi
 - 1.3.3 La spiegazione del Rapporto armonioso reciproco tra generazione e controllo degli organi Zang
2. Applicazione delle regole di generazione e controllo nella MTC
 - 2.1 Spiegazione delle funzioni e correlazioni fisiologiche dei cinque organi (Zang)
 - 2.2 Spiegazione delle influenze patologiche reciproche tra gli organi (Zang)
 - 2.2.1 Trasmissione per generazione: malattia della madre che coinvolge il figlio, malattia del figlio che coinvolge la madre
 - 2.2.2 Trasmissione per controllo: reciproca Cheng e Wu
 - 2.3 Orientamento alla diagnosi clinica
 - 2.4 Orientamento al trattamento delle patologie
3. Ruolo centrale della Terra nella (Milza e stomaco) MTC
 - 3.1 Realizzazione del sistema stagionale dei cinque organi Zang
 - 3.2 Spiegazione delle caratteristiche e correlazioni fisiologiche dei cinque organi Zang
 - 3.3 Orientamento al trattamento integrato degli organi Zang

IV Applicazione della teoria dei Cinque Elementi nel Qi Gong

V Applicazione della teoria dei Cinque Elementi nel Kung Fu

PROGRAMMA DEL CORSO

Capitolo 9: Jing, Qi e Shen come fondamento base della medicina tradizionale cinese per la salute, del Qigong e delle arti marziali interne

I Jing (fondamento dell'essere umano, base del corpo fisico)

1. Definizione centrale e origine essenziale del Jing
 - 1.1 Definizione canonica del Jing nella medicina tradizionale cinese
 - 1.2 Origine del Jing: radice innata, fonte acquisita
 - 1.3 Caratteristiche fondamentali del Jing: conservato senza dispersione, sostanza tangibile alla base della vita
2. Sistema completo di classificazione del Jing
 - 2.1 Jing innato: fonte ereditaria, motore primordiale della vita
 - 2.2 Jing acquisito: sostanze raffinate derivate dai cibi e bevande, base nutritiva acquisita
 - 2.3 Jing degli organi e visceri: regole di distribuzione del Jing immagazzinato nei cinque organi zang
 - 2.4 Jing riproduttivo: legame fondamentale tra la procreazione e il Qi renale
 - 2.5 Sistema completo di classificazione del Jing
3. Cinque funzioni fisiologiche fondamentali del Jing
 - 3.1 Governa la crescita e lo sviluppo vitale
 - 3.2 Governa le funzioni riproduttive e gestazionali
 - 3.3 Nutre tutti gli organi e visceri e il corpo intero
 - 3.4 Base per la trasformazione in Qi, Sangue, Jin e Ye (liquidi organici)
 - 3.5 Resiste ai patogeni esterni e preserva il Qi vitale
4. Regole di circolazione e conservazione del Jing
 - 4.1 Meccanismo fondamentale: il rene governa l'immagazzinamento del Jing
 - 4.2 Regole di distribuzione e circolazione delle sostanze raffinate da parte dei cinque organi Zang
 - 4.3 Equilibrio tra immagazzinamento e liberazione del Jing
5. Patogenesi e manifestazioni del disturbo da carenza di Jing
 - 5.1 Carenza di Jing innato: costituzione ereditaria insufficiente, problematiche fisiche nell'infanzia
 - 5.2 Consumo eccessivo di Jing acquisito: logoramento fisico, veglie notturne, disarmonie emotive, sforzi sessuali eccessivi
 - 5.3 Sintomi fisici e psichici tipici della carenza di Jing
 - 5.4 Problemi viscerali a catena causati dalla carenza di Jing
6. Principi fondamentali di salute per nutrire e conservare il Jing
 - 6.1 Nutrire il Jing innato: riposo quieto, mantenere lo Shen, preservare la base vitale
 - 6.2 Reintegrare il Jing acquisito: regole dettagliate su alimentazione, ritmi di vita e terapie alimentari
 - 6.3 Divieti e regole di vita quotidiana per evitare il consumo del Jing

PROGRAMMA DEL CORSO

禅
武
医
宗善
行
天
下**II Qi (funzione dell'essere umano, capacità di trasformazione e trasporto)**

1. Definizione centrale e origine essenziale del Qi
 - 1.1 Concetto specifico del Qi nella medicina tradizionale cinese (distinto dall'aria atmosferica ordinaria)
 - 1.2 Fonti del Qi: Qi primordiale innato + Qi dei cibi e bevande acquisito + Qi puro della natura
 - 1.3 Classificazione gerarchica del Qi: Qi generale del corpo → Qi parziale distinto
 - 1.3.1 Qi generale del corpo: termine collettivo che riunisce tutte le forme di Qi presenti nell'intero organismo
 - 1.3.2 Qi parziale distinto: Qi degli organi e visceri, Qi dei meridiani, Qi di Zong, Ying e Wei
2. Formazione del Qi umano
 - 2.1 Le tre fonti generatrici del Qi
 - 2.1.1 Jing-Qi innato: il Jing innato immagazzinato nel rene trasforma e genera il Qi primordiale (origine innata)
 - 2.1.2 Jing-Qi dei cibi e bevande: milza e stomaco trasformano e trasportano gli alimenti per produrre Qi raffinato (materia prima principale acquisita)
 - 2.1.3 Qi puro della natura: il polmone ispira il Qi puro del cielo e della terra (Qi esogeno)
 - 2.2 Organi e visceri chiave coinvolti nella trasformazione generatrice del Qi e le loro rispettive funzioni
 - 2.2.1 Rene: riceve il Jing-Qi innato, costituisce la base innata per la formazione del Qi
 - 2.2.2 Milza e stomaco: trasformano e trasportano cibi e bevande, fonte generatrice del Qi acquisito (organi viscerali centrali fondamentali)
 - 2.2.3 Polmone: assorbe il Qi puro della natura, permette l'ingresso del Qi celeste e terrestre nell'organismo
 - 2.3 Conseguenze delle disfunzioni viscerali sulla formazione del Qi
 - 2.3.1 Debolezza di milza e stomaco, dieta irregolare → insufficiente produzione del Qi dei cibi e bevande
 - 2.3.2 Carenza di Qi polmonare, tosse cronica e corpo debilitato → scarsa assunzione di Qi puro
 - 2.3.3 Debolezza congenita del Qi renale, malattie croniche che danneggiano il rene scarsità di Qi primordiale innato
3. Sistema completo di classificazione del Qi
 - 3.1 Qi primordiale: base di tutto il Qi del corpo, motore energetico innato
 - 3.2 Qi Zong: accumulato nel cuore e nel polmone, governa la respirazione e la circolazione di Qi e Sangue
 - 3.3 Qi Ying: scorre all'interno dei vasi sanguigni e nutre tutto l'organismo
 - 3.4 Qi Wei: scorre all'esterno dei vasi sanguigni, rinforza la superficie corporea e respinge i patogeni esterni
 - 3.5 Qi degli organi e visceri: Qi funzionale specifico dei cinque organi Zang e sei visceri
 - 3.6 Qi dei meridiani (Qi di canale): circola lungo i percorsi dei meridiani, connette gli organi e visceri e gli arti

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Sei funzioni fisiologiche fondamentali del Qi
 - 4.1 Funzione propulsiva: spinge la circolazione di Qi e Sangue, l'attività degli organi e visceri e il metabolismo
 - 4.2 Funzione riscaldante: riscalda e nutre il corpo fisico, contrasta i patogeni freddi
 - 4.3 Funzione difensiva: il Qi Wei rinforza la superficie cutanea e combatte gli agenti patogeni esterni
 - 4.4 Funzione contenitiva: trattiene il Jing, il Sangue, i liquidi organici e mantiene in sede gli organi e visceri
 - 4.5 Funzione di trasformazione energetica: reciproca trasformazione tra Jing, Qi, Sangue, Jin e Ye
 - 4.6 Funzione nutritiva: distribuisce le sostanze raffinate per nutrire tutto il corpo
5. Regole di circolazione del Qi in tutto l'organismo
 - 5.1 Nucleo del movimento del Qi: le quattro forme di moto: ascesa, discesa, entrata e uscita
 - 5.2 Percorso ciclico del movimento del Qi in tutto l'organismo
 - 5.3 Caratteristiche del funzionamento del Qi dei cinque organi Zang, ciascuno con il proprio compito
 - 5.4 Regole del flusso del Qi dei meridiani: circolazione del Qi dei dodici meridiani, comunicazione tra superficie e interno
6. Quattro patogenesi fondamentali del disordine del movimento del Qi
 - 6.1 Carezza di Qi: insufficienza funzionale, stanchezza e debolezza generalizzate (comprende carezza di Qi viscerale e carezza di Qi dei meridiani)
 - 6.2 Stagnazione del Qi: blocco del movimento energetico, distensione e congestione (comprende stagnazione viscerale e ostruzione dei meridiani)
 - 6.3 Reflusso del Qi: alterazione dell'ascesa e della discesa, risalita che danneggia gli organi Zang
 - 6.4 Affossamento del Qi: carezza del Qi centrale, abbassamento e perdita della funzione di contenimento
7. Principi fondamentali di salute per regolare e nutrire il Qi
 - 7.1 Tonificare il Qi: protocolli di riequilibrio per costituzioni da carezza di Qi (tonificazione del Qi viscerale, sblocco del Qi dei meridiani per colmare le carenze)
 - 7.2 Regolare il Qi: sciogliere la stagnazione energetica e alleviare le congestioni (regolazione del Qi degli organi e visceri, mobilitazione del Qi nei meridiani)
 - 7.3 Armonizzare il flusso del Qi: equilibrare ascesa e discesa, stabilizzare il movimento energetico
 - 7.4 Metodi quotidiani per regolare il movimento del Qi tramite ritmi di vita, stati emotivi e movimento fisico

PROGRAMMA DEL CORSO

8. Legame fondamentale tra il Qi, il Qigong e la pratica delle arti marziali
 - 8.1 Il Qi intrinseco del corpo: base essenziale di ogni pratica di Qigong e arti marziali
 - 8.1.1 Persona comune: consumo spontaneo del Qi, dispersione del movimento energetico, perdita di Jing e Qi verso l'esterno
 - 8.1.2 Praticante: coltivare il Qi, accumulare il Qi, raccogliere il Qi, guidare il Qi, far fluire il Qi all'interno dei meridiani
 - 8.2 Scopi centrali della pratica di Qigong
 - 8.2.1 Tonificare il Qi primordiale: compensare le carenze innate e i consumi acquisiti
 - 8.2.2 Regolare il movimento del Qi: correggere alterazioni di ascesa e discesa, sbloccare la stagnazione del Qi nei meridiani
 - 8.2.3 Consolidare il Qi vitale: rafforzare la funzione difensiva del Wei Qi, potenziare la capacità di trasformazione energetica degli organi e visceri
 - 8.2.4 Intergenerazione tra Jing e Qi: nutrire il Jing tramite il Qi, generare il Qi a partire dal Jing per consolidare le fondamenta del corpo e della mente
 - 8.3 Logica centrale dell'impiego del Qi nella pratica marziale
 - 8.3.1 Allenamento esteriore del corpo: apertura e chiusura di ossa e tendini, per favorire la circolazione del Qi dei meridiani in tutto l'organismo
 - 8.3.2 Allenamento interiore del respiro: coordinare la respirazione con i movimenti, accumulare il Qi Zong, far circolare il Qi Ying e Wei
 - 8.3.3 Guidare il corpo mediante il Qi: il Qi è il comandante, il corpo è lo strumento; l'essenza delle arti marziali consiste nel "dominare il proprio Qi interno"
 - 8.4 Differenze e punti comuni tra la cura della salute e le pratiche evolutive
 - 8.4.1 Cura della salute quotidiana: protezione passiva del Qi, riduzione del suo consumo
 - 8.4.2 Pratica di Qigong: coltivazione, allenamento, circolazione e consolidamento attivi del Qi
 - 8.4.3 Pratica delle arti marziali: richiamare il Qi attraverso il corpo, rinforzare l'organismo con il Qi, unione tra Qi e corpo

III Shen (dominante dell'essere umano, regola tutto l'organismo)

1. Definizione centrale e origine dello Shen
 - 1.1 Concetto di Shen: dominante esterno di tutte le attività vitali, psichiche e coscienti del corpo umano
 - 1.2 Formazione dello Shen: generato dalla trasformazione di Jing e Qi, esiste grazie al funzionamento dei cinque organi Zang
2. Classificazione fondamentale e funzioni dello Shen
 - 2.1 Shen primordiale: lo Shen innato originario, governa le funzioni vitali basilari
 - 2.2 Shen conoscitivo: attività psichiche, pensieri, umori ed emozioni acquisite
 - 2.3 Funzione centrale: comanda Jing e Qi, dirige il funzionamento di tutti gli organi e visceri e degli arti

PROGRAMMA DEL CORSO

3. Manifestazioni comuni dei disturbi dello Shen
 - 3.1 Stanchezza dello Shen: apatia psichica, sonnolenza, debolezza fisica, calo della concentrazione
 - 3.2 Turbamento dello Shen: agitazione emotiva, ansia, insonnia, irrequietezza del cuore-spirito
4. Semplici principi per nutrire e calmare lo Shen
 - 4.1 Mantenere lo Shen nella quiete: pacificare le emozioni, ridurre la dispersione dello Shen
 - 4.2 Nutrire lo Shen tramite il sonno: rispettare ritmi regolari di vita, reintegrare lo Shen
 - 4.3 Concentrare lo Shen nella pratica: raccogliere e focalizzare lo Shen durante gli esercizi, raggiungere l'unione tra Shen e Qi

IV Conclusione: Jing, Qi e Shen condividono la stessa origine, si generano reciprocamente e linee guida per la cura integrale

1. Legame fondamentale tra Jing, Qi e Shen
 - 1.1 Il Jing trasforma nel Qi, il Qi genera lo Shen: le sostanze tangibili nutrono le funzioni immateriali
 - 1.2 Lo Shen guida il Qi, il Qi trattiene e conserva il Jing: lo Shen comanda la circolazione di Jing e Qi in tutto il corpo
 - 1.3 Jing, Qi e Shen sono reciprocamente radicati e si supportano a vicenda, costituiscono i tre pilastri essenziali della vita
2. Problemi frequenti da danno simultaneo di Jing, Qi e Shen e diagnosi differenziale
 - 2.1 Tipologie di persone affette da carenza combinata di Jing, Qi e Shen e sintomi complessivi
 - 2.2 Origine principale della sub-salute causata dallo squilibrio di Jing, Qi e Shen
3. Linee guida generali della cura integrale dei tre tesori
 - 3.1 Principio di attuazione simultanea: nutrire il Jing, regolare il Qi e calmare lo Shen
 - 3.2 Obiettivo centrale dell'unione di Jing, Qi e Shen nella cura della salute, nel Qigong e nella pratica delle arti marziali

PROGRAMMA DEL CORSO

Mouolo 10: Panoramica generale della Manifestazione Viscerale — organi e visceri (Zang-Fu) e liquidi del corpo (Jin-Ye)

Gli organi e visceri (Zang-Fu) sono la base, i liquidi del corpo (Jin-Ye) svolgono la funzione di nutrizione e lubrificazione, fondamento della cura salutare e della pratica energetica

I Liquidi del corpo (Jin-Ye)

I liquidi yin del corpo, sostanza fondamentale che nutre e lubrifica tutto l'organismo)

1. Definizione centrale e distinzione essenziale dei liquidi del corpo (Jin-Ye)
 - 1.1 Concetto ortodosso dei liquidi del corpo (Jin-Ye) nella Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Criteri di distinzione tra Jin e Ye (consistenza, distribuzione, funzioni)
 - 1.3 Caratteristiche fondamentali dei liquidi del corpo (Jin-Ye): appartengono allo Yin, nutrienti e lubrificanti, in movimento continuo
2. Produzione, distribuzione ed eliminazione dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 2.1 Le quattro fonti di produzione dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye): cibi e bevande cereali, trasformazione e trasporto dei liquidi
 - 2.2 Gli organi e visceri (Zang-Fu) principali coinvolti nel metabolismo dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 2.2.1 Milza (Pi): governa la trasformazione dei liquidi umidi, è il centro di trasformazione e trasporto dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 2.2.2 Polmone (Fei): regola i canali dei liquidi, diffonde e discende per distribuire i liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 2.2.3 Rene (Shen): governa il metabolismo dei liquidi, la vaporizzazione e trasformazione regolano l'eliminazione
 - 2.2.4 Triplice Riscaldatore (San Jiao): canale di circolazione dei liquidi, l'organo responsabile dei corsi d'acqua
 - 2.2.5 Fegato (Gan): governa la dispersione, regola il Qi dei liquidi per farli fluire liberamente
 - 2.3 L'intero ciclo metabolico dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye) (produzione → distribuzione → circolazione ciclica → eliminazione)
3. Funzioni fisiologiche nucleo dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 3.1 Lubrificazione e nutrizione: nutrire e lubrificare gli organi e visceri (Zang-Fu), la pelle, i muscoli, le ossa, i tendini e gli orifizi corporei
 - 3.2 Formazione del sangue: Jin e sangue hanno la stessa origine, i liquidi del corpo umano (Jin-Ye) generano il sangue
 - 3.3 Trasporto metabolico: trasportare i Qi torbidi e i rifiuti metabolici
 - 3.4 Regolazione dello Yin e dello Yang, riscaldare e umidificare tutto l'organismo, equilibrare il Qi

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Stessa origine dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye) e del sangue, relazione integrata tra Essenza Jing , Qi e liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 4.1 Teoria fondamentale e basi cliniche della stessa origine tra liquidi del corpo umano (Jin-Ye) e sangue
 - 4.2 Il Qi genera i liquidi del corpo umano (Jin-Ye), ne promuove la circolazione e ne trattiene la dispersione
 - 4.3 I liquidi del corpo umano (Jin-Ye) trasportano il Qi e nutrono il Qi
 - 4.4 Sistema integrato di generazione e trasformazione reciproca tra cinque sostanze: Essenza Jing , Qi, Spirito, Jin e Ye
5. Meccanismi patologici comuni e fattori predisponenti dei disturbi dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 5.1 Insufficienza dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye): secchezza per carenza di Yin, consumo e danneggiamento dei liquidi (fattori predisponenti: veglie notturne, calore secco, sudorazione eccessiva)
 - 5.2 Stasi di umidità: umidità eccessiva per milza debole, accumulo interno di flegma-umido, diffusione eccessiva di liquidi stagnanti
 - 5.3 Manifestazioni corporee esterne del disturbo del metabolismo dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
6. Regole per la regolazione dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye) e adattamento alla pratica energetica (Qigong)
 - 6.1 Cura salutare quotidiana: rinforzare la milza ed eliminare l'umidità, umidificare il polmone per generare liquidi, tonificare i reni e favorire il movimento dei liquidi
 - 6.2 Pratica respiratoria della pratica energetica (Qigong), guidare il Qi per far circolare i liquidi, sgomberare i canali dei liquidi del Triplice Riscaldatore (San Jiao)
 - 6.3 Divieti della pratica energetica (Qigong): errori comuni quali sudorazione eccessiva che danneggia i liquidi, consumo del Qi e indebolimento dello Yin, disturbo e consumo dello Spirito (Shen)

II Dottrina della Manifestazione Viscerale

(Zang = conservare internamente gli organi e visceri (Zang-Fu) e l'Essenza (Jing); Xiang = segni fisiologici e patologici esterni. Gli organi sono riposti all'interno, mentre le manifestazioni si esprimono all'esterno; sintesi generale delle funzioni degli organi e visceri (Zang-Fu))

1. Introduzione alle basi fondamentali della dottrina della Manifestazione Viscerale
 - 1.1 Definizione ortodossa della Manifestazione Viscerale: riposto internamente, manifestato all'esterno
 - 1.2 Distinzione essenziale tra la Manifestazione Viscerale e gli organi anatomici della medicina moderna
 - 1.3 Pensiero centrale della Manifestazione Viscerale: olistico, funzionale, diagnosi differenziale sistematica

PROGRAMMA DEL CORSO

2. Analisi approfondita dei cinque organi Zang (fisiologia, caratteristiche, funzioni, disfunzioni)
 - 2.1 Sistema del Cuore (Xin): governa i vasi sanguigni e il sangue, governa lo Spirit (Shen), è l'organo sovrano
 - 2.1.1 Funzioni fisiologiche e caratteristiche fisiologiche del Cuore (Xin)
 - 2.1.2 Ruolo del sangue cardiaco, del Qi cardiaco, dello Yin cardiaco e dello Yang cardiaco
 - 2.1.3 Meccanismi patologici comuni e segni esterni delle patologie cardiache
 - 2.2 Sistema del Polmone (Fei): governa il Qi e la respirazione, governa la circolazione dei liquidi, riceve tutti i vasi sanguigni, regola e coordina tutte le funzioni corporee
 - 2.2.1 Funzioni fisiologiche del Polmone (Fei) e le sue caratteristiche di diffusione e discesa
 - 2.2.2 Ruoli fondamentali del Qi polmonare e dei liquidi polmonari
 - 2.2.3 Disturbi comuni per perdita della diffusione e discesa polmonare, insufficienza del Qi polmonare
 - 2.3 Sistema della Milza (Pi): governa la trasformazione e trasporto, governa il controllo del sangue, governa l'ascesa della sostanza limpida, è la base acquisita
 - 2.3.1 Meccanismi fondamentali della milza nella trasformazione dei cereali alimentari e dei liquidi umidi
 - 2.3.2 Il Qi della milza fa salire la sostanza limpida e trattiene sangue, Qi e liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 2.3.3 Meccanismi patologici principali: milza debole con eccesso di umidità, insufficienza del Qi centrale
 - 2.4 Sistema del Fegato (Gan): governa la dispersione, conserva il sangue, regola liberamente il Qi e le emozioni
 - 2.4.1 Il fegato dispone il Qi, i liquidi del corpo umano (Jin-Ye), le emozioni, il sangue e il Qi
 - 2.4.2 Il fegato conserva il sangue per nutrire e lubrificare tutto l'organismo
 - 2.4.3 Manifestazioni di disfunzione: stasi epatica, eccesso di energia epatica, insufficienza epatica
 - 2.5 Sistema del Rene (Shen): conserva l'Essenza (Jing), governa i liquidi, governa la ricezione del Qi, è la base congenita
 - 2.5.1 Funzioni fondamentali dell'Essenza renale (Jing), del Qi renale, dello Yin renale e dello Yang renale
 - 2.5.2 Governa la crescita, lo sviluppo, la riproduzione e il metabolismo dei liquidi
 - 2.5.3 Meccanismi patologici principali: insufficienza renale, carenza di Essenza (Jing), stagnazione diffusa di liquidi

PROGRAMMA DEL CORSO

3. Analisi approfondita dei sei organi e visceri
 - 3.1 Caratteristiche comuni dei sei organi Fu: funzionano grazie alla pervietà, trovano armonia nella discesa
 - 3.2 Cistifellea (Dan): governa le decisioni, conserva la bile, è l'organo imparziale
 - 3.3 Stomaco (Wei): governa la ricezione e la maturazione dei cibi, il Qi gastrico è la base vitale
 - 3.4 Intestino tenue (Xiao Chang): riceve e trasforma le sostanze alimentari, separa il limpido dal torbido
 - 3.5 Intestino crasso (Da Chang): trasmette ed elimina i rifiuti alimentari
 - 3.6 Vescica urinaria (Pang Guang): immagazzina ed elimina l'urina, regola l'apertura e la chiusura dei liquidi corporei
 - 3.7 Triplice Riscaldatore (San Jiao): permette la circolazione di tutti i Qi, fa fluire i liquidi del corpo umano (Jin-Ye), costituisce il grande canale di tutto l'organismo
4. Panoramica essenziale degli organi Fu straordinari
 - 4.1 Caratteristiche degli organi Fu straordinari: forma simile agli organi Fu, funzioni simili agli organi Zang
 - 4.2 Funzioni fondamentali di Cervello, Midollo, Ossa, Vasi sanguigni, Cistifellea, Utero femminile
 - 4.3 Il cervello è la dimora dello Spirito Primordiale, sede dello Spirito cardiaco e dello Spirito cosciente, domina tutte le attività mentali dell'organismo
5. Relazione integrata tra gli organi e visceri (Zang-Fu)
 - 5.1 Relazione di generazione e controllo reciproco, coordinamento funzionale tra i cinque organi Zang
 - 5.2 Regola di corrispondenza superficiale-interna e funzionamento coordinato tra organi Zang e organi Fu
 - 5.3 Relazione di dipendenza tra organi e visceri (Zang-Fu) e sangue, Qi, liquidi del corpo umano (Jin-Ye)
 - 5.4 Interazione dinamica tra organi e visceri (Zang-Fu), Qi dei meridiani, Spirito (Shen) ed emozioni
6. Meccanismi patologici integrati e fattori scatenanti quotidiani dei disturbi della manifestazione Viscerale
 - 6.1 Danno viscerale causato dalle emozioni: la rabbia danneggia il fegato, la gioia danneggia il cuore, la preoccupazione danneggia la milza, la tristezza danneggia il polmone, la paura danneggia i reni; le emozioni sregolate turbano direttamente lo Spirito (Shen) e danneggiano gli organi e visceri
 - 6.2 Danno alle funzioni viscerali per alimentazione scorretta, affaticamento e ritmi di vita disordinati
 - 6.3 Squilibrio viscerale secondario a disfunzioni del Qi e dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye)

PROGRAMMA DEL CORSO

7. Integrazione fondamentale tra cura salutare della Manifestazione Viscerale e pratica della pratica energetica (Qigong)
 - 7.1 Corrispondenza tra cinque organi Zang e Qi corporeo: regolare il Qi durante la pratica significa regolare i cinque organi Zang; calmare i cinque organi Zang a sua volta placa lo Shen
 - 7.2 Esercizi di guida del Qi per liberare gli organi Fu ed eliminare le sostanze torbide, ripristinare la caratteristica di pervietà e discesa degli organi Fu
 - 7.3 Nutrire l'Essenza (Jing) e il Qi dei cinque organi Zang, regolare i liquidi del corpo (Qigong)
 - 7.4 L'equilibrio degli organi e visceri (Zang-Fu), l'abbondanza dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye), la fluidità del Qi e la tranquillità dello Spirito (Shen) costituiscono il fondamento della cura salutare e della pratica energetica (Qigong)

III Conclusione finale: Sintesi dell'unità integrale del corpo umano tra Essenza (Jing), Qi, Spirito (Shen), liquidi del corpo umano (Jin-Ye) e Manifestazione Viscerale

1. Sistema di generazione e radice reciproca tra Essenza (Jing), Qi, Spirito (Shen), liquidi del corpo umano (Jin-Ye) e organi e visceri (Zang-Fu)
 - 1.1 Gli organi e visceri (Zang-Fu) sono il recipiente: ospitano la produzione e il metabolismo dell'Essenza (Jing), del Qi e dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye), costituiscono inoltre la sede dove lo Shen dimora e funziona
 - 1.2 L'Essenza (Jing), il Qi e i liquidi del corpo umano (Jin-Ye) sono la funzione: nutrono e attivano il funzionamento degli organi e visceri (Zang-Fu), contemporaneamente lubrificano e tranquillizzano lo Spirito (Shen)
 - 1.3 Lo Spirito (Shen) è il dominante: governa lo stato di circolazione dell'Essenza (Jing), del Qi, dei liquidi del corpo umano (Jin-Ye) e di tutti gli organi e visceri (Zang-Fu)
2. Riassunto generale dei meccanismi patologici alla base dello squilibrio corporeo e della sub-salute
3. Principi generali della cura della salute e della pratica energetica (Qigong): consolidare l'Essenza (Jing) e il Qi, regolare i liquidi del corpo umano (Jin-Ye), armonizzare gli organi e visceri (Zang-Fu), calmare lo Spirito (Shen)
4. Riassunto del corso: gli organi viscerali (Zang-Fu) sono il veicolo della vita, i liquidi del corpo umano (Jin-Ye) nutrono tutto il corpo, l'Essenza (Jing) e il Qi sono l'origine della vita, lo Spirito (Shen) domina l'esistenza vitale; il punto essenziale della cura della salute e della pratica energetica (Qigong) è l'unione di questi quattro elementi

PROGRAMMA DEL CORSO

**CAPITOLO 11: Trattato Generale e Analitico dei Meridiani (Jing-Luo).
Esposizione dettagliata dei dodici meridiani regolari con tutti i loro punti ,
indagine approfondita del percorso e della funzione degli otto meridiani
straordinari, integrazione della terapia fisica curativa, della conservazione della
salute quotidiana e della pratica interna del Qigong****I. Panoramica generale del sistema dei meridiani e dei collaterali**

Dopo aver completato la trattazione generale, si procederà alla spiegazione dettagliata dei dodici meridiani principali, uno per uno, analizzandone due in ogni lezione.

1. Concetti fondamentali dei meridiani e dei collaterali
 - 1.1 Analisi letterale dei termini: il meridiano (Jīng) = tronco principale, il collaterale (Luò) = rami secondari
 - 1.2 Definizione dei meridiani e dei collaterali nella Medicina Tradizionale Cinese: vie di scorrimento del Qi e del sangue che collegano gli organi interni e si distribuiscono sulla pelle e sui muscoli del corpo
 - 1.3 Differenziazione tra (Jing Luo) meridiani/collaterali, vasi sanguigni e nervi (spiegazione con esempi pratici e colloquiali)
 - 1.4 Classificazione generale dell'insieme formato da (Jing Luo) meridiani, collaterali e strutture correlate
 - 1.4.1 Meridiani: tronchi principali di grandi dimensioni con percorso fisso (dodici meridiani principali, otto meridiani straordinari)
 - 1.4.2 (Luò) Collaterali: piccoli rami secondari distribuiti in tutto il corpo (quindici collaterali principali, collaterali superficiali, collaterali capillari Sūn Luò)
 - 1.4.3 Meridiani del Jin (Jīn Jīng) e zone cutanee: porzioni estese dei meridiani e collaterali che si diramano sui muscoli e sulla superficie corporea
2. Cinque principali funzioni fisiologiche fondamentali dei (Jing Luo) meridiani e collaterali (con esempi semplici e quotidiani)
 - 2.1 Collegamento e comunicazione: collegano internamente i cinque organi solidi e i sei organi cavi (Wǔ zàng Liù fǔ), si diramano verso gli arti e gli organi di senso esterni, unendo tutto il corpo in un unico sistema (esempio: disturbi gastrici che provocano dolore alla spalla e alla schiena)
 - 2.2 Circolazione del Qi e del sangue: trasportano essenza (Jīng), Qi, sangue e liquidi corporei, nutrendo pelle, muscoli e organi interni (esempio: mani e piedi freddi dovuti all'ostruzione dei meridiani e collaterali)
 - 2.3 Percezione e trasmissione: durante l'agopuntura o la pressione manuale, sensazioni di acidità, intorpidimento, gonfiore e dolore si propagano lungo i percorsi dei meridiani (esempio basato sull'esperienza quotidiana del massaggio)
 - 2.4 Difesa dagli agenti patogeni esterni: i meridiani e collaterali distribuiscono il Qi difensivo (Wèi Qi), contrastando vento, freddo e altri fattori patogeni esterni (esempio: debolezza dei meridiani che causa raffreddori ricorrenti)
 - 2.5 Regolazione dell'equilibrio generale: lo squilibrio dei meridiani determina disfunzioni degli organi interni; sgombrare i meridiani e collaterali permette di ripristinare l'armonia degli organi e visceri (in linea con i principi di benessere e la pratica del Qi Gong)

PROGRAMMA DEL CORSO

3. Regole generali di distribuzione dei meridiani e collaterali (Jīng luò)
 - 3.1 Suddivisione delle zone corporee: caratteristiche generali della distribuzione su testa, volto, tronco e arti
 - 3.2 Regole di distribuzione sugli arti: i tre meridiani Yin (Sān Yīn) scorrono lungo la parte interna degli arti, i tre meridiani Yang (Sān Yáng) lungo la parte esterna (spiegazione semplice per distinguere Yin e Yang su mani e piedi)
 - 3.3 Regole di distribuzione sul tronco: i meridiani Yang decorrono prevalentemente sulla schiena, il petto, l'addome e la parte esterna del tronco; i meridiani Yin decorrono principalmente sulla parte interna del petto e dell'addome

Nota per l'illustrazione: Inserire schema di distribuzione dei meridiani Yin e Yang su tronco e arti del corpo umano.

4. Regole di percorso, incontro e flusso dei dodici meridiani principali (punti chiave e difficili del corso)
 - 4.1 Quattro regole generali di percorso dei dodici meridiani principali
 - 4.1.1 Tre meridiani Yin della mano (Shǒu sān yīn): dal petto verso le mani
 - 4.1.2 Tre meridiani Yang della mano (Shǒu sān yáng): dalle mani verso la testa
 - 4.1.3 Tre meridiani Yang del piede (Zú sān yáng): dalla testa verso i piedi
 - 4.1.4 Tre meridiani Yin del piede (Zú sān yīn): dai piedi verso l'addome e il petto
 - 4.2 Tre zone di incontro tra i meridiani: estremità delle dita delle mani, regione della testa e del volto, estremità delle dita dei piedi
 - 4.3 Ordine del flusso ciclico del Qi e del sangue nei dodici meridiani principali (flusso continuo senza inizio né fine)
5. Relazione di coppia esterno-interno tra dodici meridiani e organi interni
 - 5.1 Principio di abbinamento esterno-interno dei meridiani (Biǎo lǐ): ogni organo si abbina a un viscere, Yin e Yang sono reciprocamente esterni e interni (Biǎo lǐ)
 - 5.2 Dettagli delle sei coppie di meridiani esterni e interni
6. Manifestazioni quotidiane e cause patogene dovute allo squilibrio dei meridiani e collaterali (Jīng luò)
 - 6.1 Ostruzione dei meridiani: sensazione di gonfiore, intorpidimento, dolore e rigidità (sintomi frequenti causati da prolungata sedentarietà, esposizione al freddo e stanchezza eccessiva)
 - 6.2 Deficienza di Qi e sangue nei meridiani: stanchezza degli arti, sensazione di freddo e pelle debole e spenta (provocati da veglie notturne e consumo eccessivo dell'essenza Jīng)
 - 6.3 Stasi dei meridiani con conseguenti disturbi agli organi: la patologia di un singolo meridiano coinvolge l'organo corrispondente della coppia esterno interno

PROGRAMMA DEL CORSO

7. Prevenzione dei meridiani e collaterali (Jīng luò), pratiche del Qi Gong e arti marziali (Kung Fu) (prosecuzione dei corsi sull'essenza Jing, Qi, Spirito Shen e sulla teoria degli organi interni)

7.1 Principio semplice per sgombrare quotidianamente i meridiani e collaterali: allungamenti, percussioni e tecniche di guida per liberare i meridiani collaterali (Jing Luò)

7.2 Essenza della pratica del Qi Gong: far scorrere il Qi lungo i meridiani, per riempire e tonificare il Qi e il sangue dei meridiani

7.3 Arti marziali tradizionali: l'apertura e la chiusura del corpo guidano il Qi dei meridiani a scorrere lungo i percorsi originari

8. Riassunto della trattazione generale

8.1 Ripresa dei punti fondamentali: concetti → distribuzione → percorso → relazione esterno-interno (Biǎo lǐ) → funzioni

8.2 Anteprema del corso: nella fase successiva si procederà con le lezioni specifiche, analizzando due meridiani principali per ogni lezione

Elenco riepilogativo delle illustrazioni (per archivio e consultazione)

1. Schema della classificazione generale del sistema dei meridiani e collaterali (Jīng luò)
2. Schema di distribuzione dei meridiani Yin e Yang sul tronco e arti del corpo umano
3. Schema semplificato di percorso e incontro dei dodici meridiani principali
4. Schema del flusso ciclico del Qi e del sangue dei dodici meridiani principali
5. Schema di corrispondenza esterno-interno (Biǎo lǐ) tra dodici meridiani e organi interni
6. Materiale di riserva: schemi individuali del percorso di ciascun meridiano principale (da utilizzare nelle singole lezioni)

CAPITOLO 12: Corso Speciale sui Meridiani: Meridiano Polmone Taiyin della Mano e Meridiano Intestino Crasso Yangming della Mano

I. Meridiano Polmone Taiyin della Mano

1. Il concetto di meridiano

1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno

1.2 Organi viscerali/Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu

2. Percorso di circolazione

2.1 Percorso della circolazione interna

2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea

2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)

3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani

3.1 Punti estremi di inizio e fine del meridiano

3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Funzioni fisiologiche

- 4.1 Governare il Qi e la respirazione
- 4.2 Promuovere la diffusione e la discesa del Qi, armonizzare e fluidificare il movimento del Qi di tutto il corpo
- 4.3 Distribuire i liquidi corporei (Jin Ye), nutrire la pelle e i peli del corpo

5. Principali sintomi patologici

- 5.1 Patologie polmonari e respiratorie: tosse, dispnea, senso di oppressione toracica, catarro abbondante, dolore e gonfiore alla gola, raucedine.
- 5.2 Patologie dovute a fattori esterni: raffreddore da vento-freddo, raffreddore da vento-caldo, febbre, congestione nasale, rinorrea.
- 5.3 Patologie locali lungo il percorso di circolazione del meridiano: dolore, tensione, intorpidimento e limitazione del movimento
- 5.4 Patologie del metabolismo dei liquidi organici: pelle secca, sudorazione spontanea, sudorazione notturna, facile affaticamento.

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche

- 6.1 Tutte le patologie dell'apparato respiratorio
- 6.2 Patologie da raffreddamento (raffreddore e febbre) per fattori esterni
- 6.3 Disturbi del flusso energetico nel torace e nei polmoni
- 6.4 Dolore e limitazione del movimento degli arti superiori lungo il percorso del meridiano

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Zhongfu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Yunmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Tianfu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Xiabai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Chize | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Kongzui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Lieque | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Jingqu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Taiyuan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Yuji | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Shaoshang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana

- 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
- 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo specifico per questo meridiano (es Qi Gong)
- 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

PROGRAMMA DEL CORSO

II. Meridiano Intestino Crasso Yangming della Mano

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi viscerali Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani
4. Funzioni fisiologiche
 - 4.1 Trasporto ed eliminazione dei rifiuti corporei, e trasformazione e circolazione dei cereali e liquidi.
 - 4.2 Promuovere la circolazione di Yang Qi, disperdere verso l'esterno ed eliminare il calore.
 - 4.3 Nutrire testa e volto, oltre agli arti superiori, fluidificare il movimento del Qi dei meridiani degli arti
5. Principali sintomi patologici
 - 5.1 Disturbi intestinali: stipsi, diarrea, gonfiore addominale, dolore addominale, borborigmi, dissenteria, irregolarità intestinale
 - 5.2 Disturbi della testa, del viso e degli organi di senso: dolore dentale, gonfiore e dolore gengivale, gonfiore e dolore alla gola, epistassi, occhi rossi gonfi e doloranti, gonfiore facciale, paralisi facciale
 - 5.3 Patologie locali lungo il percorso di circolazione del meridiano: dolore, tensione, intorpidimento e limitazione del movimento
6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche
 - 6.1 Tutte le patologie con alterata funzione di defecazione intestinale
 - 6.2 Disturbi alla testa, viso, bocca, denti, gola e naso
 - 6.3 Dolore e rigidità della spalla, delle braccia e degli arti superiori

PROGRAMMA DEL CORSO

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Shangyang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Erjian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Sanjian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Hegu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Yangxi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Pianli | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Wenliu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Xialian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Shanglian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Shousanli | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Quchi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Zhouliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Shouwuli | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Naohui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Jianyu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Juliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 17: Tianding | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 18: Futu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 19: Heliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 20: Yingxiang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana

- 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
- 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo specifico per questo meridiano (es Qi Gong)
- 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

CAPITOLO 13: Corso Speciale sui Meridiani: Meridiano dello Stomaco Yangming del Piede e Meridiano della Milza Taiyin del Piede

I. Meridiano dello Stomaco Yangming del Piede

1. Il concetto di meridiano

- 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
- 1.2 Organi viscerali Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu

2. Percorso di circolazione

- 2.1 Percorso della circolazione interna
- 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
- 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Funzioni fisiologiche

- 4.1 Ha la funzione di ricevere e trasformare i cibi e le bevande, e presiedere alla discesa e alla circolazione armoniosa.
- 4.2 Promuovere la circolazione dello Yang, disperdere il calore verso l'esterno per eliminarlo, regolare e fluidificare il Qi in tutto il corpo.
- 4.3 Nutrire la testa, gli organi di senso, gli arti e il tronco; "rifornire" la pelle, i tendini e i vasi in tutto il corpo.

5. Principali sintomi patologici

- 5.1 Disturbi digestivi anormali della milza e dello stomaco
- 5.2 Patologie da calore alla testa, volto e organi di senso
- 5.3 Disturbi lungo il percorso del meridiano: dolore, tensione, intorpidimento e limitazione del movimento
- 5.4 Manifestazioni di alterato metabolismo dei fluidi corporei e del Qi in tutto l'organismo

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche

- 6.1 Tutti i disturbi dell'apparato digerente e dello stomaco e della milza
- 6.2 Sindromi calore, disturbi del volto, della bocca, del volto, dei denti e della gola
- 6.3 Patologie da stasi del Qi e accumulo di calore nei meridiani Yangming
- 6.4 Dolore e limitazione del movimento degli arti inferiori lungo il meridiano Yangming

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Chengqi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Sibai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Juliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Dicang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Daying | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Jiache | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Xiaguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Touwei | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Renying | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Shuitu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Qishe | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Quepen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Qihu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Kufang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Wuyi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Yingchuang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 17: Ruzhong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 18: Rugen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 19: Burong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 20: Chengman | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 21: Liangmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

- Punto 22: Guanmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 23: Taiyi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 24: Huaroumen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 25: Tianshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 26: Wailing | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 27: Daju | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 28: Shuidao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 29: Guilai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 30: Qichong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 31: Biguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 32: Futu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 33: Yinshi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 34: Liangqiu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 35: Dubi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 36: Zusanli | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 37: Shangjuxu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 38: Tiaokou | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 39: Xiajuxu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 40: Fenglong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 41: Jiexi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 42: Chongyang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 43: Xiangu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 44: Neiting | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 45: Lidui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
- 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

II. Meridiano della Milza Taiyin del Piede

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi visceraliOrgani e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Funzioni fisiologiche

- 4.1 Governare la trasformazione e il trasporto, il sollevamento del Qi puro e la regolazione del sangue.
- 4.2 Trasformare e trasportare le sostanze essenziali dei cibi e delle bevande, distribuendo Qi, sangue e fluidi in tutto il corpo.
- 4.3 Nutrire gli arti e i muscoli e la testa, il volto, i tendini e regolare il metabolismo dei liquidi corporei del corpo

5. Principali sintomi patologici

- 5.1 Disturbi della trasformazione di milza e stomaco e dell'apparato digerente
- 5.2 Alterazioni del metabolismo dei liquidi corporei del corpo e accumulo di umidità
- 5.3 Disturbi locali lungo il percorso del meridiano
- 5.4 Manifestazioni relative alla carenza di Qi e Sangue e mancata risalita dello Yang puro

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche

- 6.1 Vari disturbi da debolezza della milza e dello stomaco e disfunzioni della trasformazione
- 6.2 Patologie da ritenzione di umidità e fluidi corporei, nonché da flemma-umidità in tutto l'organismo
- 6.3 Patologie dovute alla carenza del Qi e del Sangue e perdita della funzione di controllo del sangue
- 6.4 Disturbi dolorosi e limitazione del movimento degli arti, del torace e dell'addome lungo il percorso del meridiano Yangming

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Yinbai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Dadu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Taibai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Gongsun | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Shangqiu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Sanyinjiao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Lougu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Dijì | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Yinlingquan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Xuehai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Jimen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Chongmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Fushe | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Daheng | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Fuai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Shidou | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

- Punto 17: Tianxi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 18: Xionxiang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 19: Zhourong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 20: Dabao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
- 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

CAPITOLO 14: Corso Speciale sui Meridiani: Meridiano Del Cuore Shaoyin della Mano, Meridiano Intestino Tenue Taiyang della Mano

I. Meridiano Del Cuore Shaoyin della Mano

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani
4. Funzioni fisiologiche
 - 4.1 Governare il movimento del Qi e del Sangue del cuore, e governare i vasi sanguigni
 - 4.2 Calmare lo Spirito (Shen) e armonizzare le emozioni
 - 4.3 Nutrire il torace, le regioni laterali del busto, la parte interna degli arti superiori e i tendini, e regolare e facilitare il movimento del Qi in tutto il corpo
5. Principali sintomi patologici
 - 5.1 Patologie correlate al disequilibrio del Qi e del Sangue del cuore
 - 5.2 Disturbi come insonnia, agitazione e alterazioni emotive causati dal disturbo dello Spirito (Shen)
 - 5.3 Dolore, gonfiore, intorpidimento, dolore e limitazioni funzionali lungo il percorso del meridiano
 - 5.4 Disagi correlati al disturbo del metabolismo dei fluidi corporei e del movimento del Qi in tutto l'organismo

PROGRAMMA DEL CORSO

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche
 - 6.1 Patologie di ogni tipo correlate al disequilibrio del Qi e del Sangue del cuore
 - 6.2 Patologie come agitazione dello Spirito (Shen), insonnia con sogni frequenti e disturbi emotivi
 - 6.3 Problemi di ogni tipo causati dalla stagnazione del Qi del meridiano del Cuore, che si trasforma in calore per ristagno
 - 6.4 Patologie somatiche come dolore, rigidità e limitazione del movimento nelle zone degli arti superiori percorse dal meridiano

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)
 - Punto 1: Jiquan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 2: Qingling | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 3: Shaohai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 4: Lingdao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 5: Tongli | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 6: Yinxi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 7: Shenmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 8: Shaofu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 9: Shaochong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
 - 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

II. Meridiano Intestino Tenue Taiyang della Mano

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi viscerali Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu

2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)

3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti acupunturistici estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Funzioni fisiologiche

- 4.1 Ricevere e trasformare gli alimenti, distinguere il puro dall'impuro e partecipare alla trasformazione e trasporto dei cibi e dei liquidi
- 4.2 Diffondere lo meridiano Taiyang Yang Qi , disperdere il calore e liberare la superficie corporea
- 4.3 Nutrire la testa, il volto, gli organi di senso, le spalle e gli arti superiori, nonché sbloccare il flusso del Qi nei meridiani

5. Principali sintomi patologici

- 5.1 Patologie digestive legate all'alterata trasformazione e trasporto dell'intestino tenue
- 5.2 Patologie da calore alla testa, volto e organi di senso: disturbi agli occhi, orecchie, guance e gola
- 5.3 Dolore, intorpidimento e limitazione del movimento delle spalle, del collo e della parte esterna degli arti superiori lungo il percorso del meridiano
- 5.4 Manifestazioni anomale come disturbo del metabolismo dei liquidi corporei e stagnazione del Qi in tutto l'organismo

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche

- 6.1 Patologie digestive legate al disequilibrio della trasformazione e trasporto dell'intestino tenue
- 6.2 Patologie da calore alla testa, volto, organi di senso e orifizi
- 6.3 Problemi di ogni tipo causati dalla stagnazione dello Yang del meridiano e dalla trasformazione in calore del Qi stagnante
- 6.4 Dolore, rigidità e disturbi del movimento alle spalle, al collo e nelle zone degli arti superiori percorse dal meridiano

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Shaoze | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Qiangu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Houxi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Wangu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Yanggu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Yanglao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Zhizheng | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Xiaohai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Jianzhen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Naoshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Tianzong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Bingfeng | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Quyuan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Jianwaishu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Jianzhongshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Tianchuang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

- Punto 17: Tianrong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 18: Quanliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 19: Tinggong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
- 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

CAPITOLO 15: Corso Speciale sui Meridiani: Meridiano della Vescica Urinaria Taiyang del Piede e Meridiano Reni Shaoyin del piede

I. Meridiano della Vescica Urinaria Taiyang del Piede

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi viscerali Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti acupunturistici estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani
4. Funzioni fisiologiche
 - 4.1 Governa la superficie di tutto il corpo e governa il Qi difensivo (Wei Qi)
 - 4.2 Regolare la trasformazione del Qi e armonizzare il metabolismo dei liquidi corporei
 - 4.3 Distribuire lo Yang Qi e nutrire muscoli, tendini e organi interni di tutto l'organismo
5. Principali sintomi patologici
 - 5.1 Malattie correlate alla sindrome superficiale da aggressione esterna
 - 5.2 Disturbi derivanti da alterato metabolismo dei liquidi corporei
 - 5.3 Patologie locali lungo il percorso di circolazione del meridiano
 - 5.4 Manifestazioni secondarie derivanti dallo squilibrio funzionale degli organi viscerali organi e visceri
6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche
 - 6.1 Patologie legate al freddo e al calore esogeni e sindromi superficiali
 - 6.2 Patologie correlate alla vescica e all'apparato urinario
 - 6.3 Dolori da ostruzione dei meridiani alla testa, zona cervicale, schiena, zona lombare e arti inferiori
 - 6.4 Regolazione dei disturbi funzionali dei cinque organi e sei visceri

PROGRAMMA DEL CORSO

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Jingming | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Cuanzhu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Meichong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Qucha | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Wuchu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Chengguang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Tongtian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Luoque | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Yuzhen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Tianzhu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Dazhu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Fengmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Feishu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Jueyinshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Xinshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Dushu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 17: Geshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 18: Ganshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 19: Danshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 20: Pishu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 21: Weishu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 22: Sanjiaoshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 23: Shenshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 24: Qihai Shu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 25: Dachangshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 26: Guanyuanshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 27: Xiaochangshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 28: Pangguangshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 29: Zhonglüshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 30: Baihuanshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 31: Shangliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 32: Ciliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 33: Zhongliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 34: Xialiao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 35: Huiyang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 36: Chengfu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 37: Yinmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 38: Fuxi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 39: Weiyang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 40: Weizhong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 41: Fufen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 42: Pohu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 43: Gaohuang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 44: Shentang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 45: Yixi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 46: Guange | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 47: Hunmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

- Punto 48: Yanggang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 49: Yishe | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 50: Weicang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 51: Huangmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 52: Zhishi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 53: Baohuang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 54: Zhibian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 55: Heyang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 56: Chengjin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 57: Chengshan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 58: Feiyang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 59: Fuyang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 60: Kunlun | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 61: Pucan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 62: Shenmai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 63: Jinmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 64: Jinggu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 65: Shugu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 66: Zutonggu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 67: Zhiyin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
- 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

II. Meridiano del Rene TaiyinShaoyin del Piede

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi visceraliOrgani e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti acupunturistici estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Funzioni fisiologiche

- 4.1 Conservare l'essenza Jing, regolare la crescita, lo sviluppo e la riproduzione.
- 4.2 Governare i liquidi corporei e ricevere il Qi respiratorio Puro (Na Qi), regolando il fondamento dello Yin e dello Yang di tutto l'organismo.
- 4.3 Nutrire le ossa, il midollo spinale, la testa, gli occhi, le orecchie e gli organi del Triplice Riscaldatore inferiore del corpo

5. Principali sintomi patologici

- 5.1 Patologie correlate alla carenza dell'essenza Jing renale e instabilità del Qi renale
- 5.2 Patologie dovute all'alterato metabolismo dei liquidi corporei e alla diffusione dell'acqua patogena
- 5.3 Patologie locali lungo il percorso dei meridiani
- 5.4 Manifestazioni legate alla carenza generale di Yin e Yang e insorgenza di fuoco da vuoto

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche

- 6.1 Patologie derivanti dalla debolezza del Fegato e dei Reni e disturbi causati dall'insufficienza dell'apparato riproduttivo e urinario
- 6.2 Stanchezza e debolezza della zona lombare, ginocchia, fragilità ossea e insufficienza midollare, nonché patologie da vuoto a carico degli organi di senso
- 6.3 Patologie da freddo-vuoto nel Triplice Riscaldatore inferiore del corpo, fuoco da Yin insufficiente, fuoco da insufficienza di Yin e carenza di Qi
- 6.4 Dolore, intorpidimento e disturbi agli arti, torace, addome, schiena e vita lungo il percorso di questo meridiano

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Yongquan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Rangu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Taixi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Dazhong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Shuiquan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Zhaohai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Fuliu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Jiaoxin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Zhubin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Yingu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Henggu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Dahe | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Qixue | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Siman | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Zhongzhu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Huangshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 17: Shangqu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 18: Shiguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 19: Yindu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

- Punto 20: Futonggu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 21: Youmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 22: Bulang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 23: Shenfeng | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 24: Lingxu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 25: Shencang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 26: Yuzhong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 27: Yufu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
- 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

CAPITOLO 16: Corso Speciale sui Meridiani: Meridiano Pericardio Jueyin della Mano e Meridiano Triplice Riscaldatore Shaoyang della Mano

I. Meridiano Pericardio Jueyin della Mano

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani
4. Funzioni fisiologiche
 - 4.1 Difendere i fattori patogeni al posto del cuore e proteggerlo nel suo ruolo di dominare il sangue e i vasi sanguigni
 - 4.2 Rende fluido il flusso energetico e armonizza le emozioni
 - 4.3 Nutre il torace, i fianchi e la parte interna degli arti superiori, favorendo la circolazione del Qi, sangue e liquidi corporei
5. Principali sintomi patologici
 - 5.1 Patologie del torace e del cuore: oppressione toracica, palpitazioni, dolore cardiaco e agitazione interiore
 - 5.2 Disturbi emotivi: irrequietezza, insonnia e instabilità psichica
 - 5.3 Patologie locali lungo il percorso del meridiano: dolore, intorpidimento e limitazione dei movimenti della parte interna degli arti superiori
 - 5.4. Dolore ai fianchi e disturbi di torace e addome causati dalla stasi del Qi.

PROGRAMMA DEL CORSO

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche
 - 6.1 Varie patologie a carico del torace e del cuore
 - 6.2 Disturbi della vigilanza psichica e squilibri emotivi
 - 6.3 Gonfiore del torace e fianchi e patologie dovute a ostruzione del flusso del Qi
 - 6.4 Dolore e limitazione dei movimenti degli arti superiori lungo il percorso del meridiano
7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)
 - Punto 1: Tianchi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 2: Tianquan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 3: Quze | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 4: Ximen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 5: Jianshi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 6: Neiguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 7: Daling | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 8: Laogong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 9: Zhongchong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
 - 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

II. Meridiano Triplice Riscaldatore Shaoyang della Mano

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi viscerali Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani
4. Funzioni fisiologiche
 - 4.1 Governare il flusso del Qi in tutto l'organismo e presiedere a tutte le forme di Qi
 - 4.2 Regolare i liquidi corporei, trasformare e distribuire i liquidi corporei in tutto il corpo
 - 4.3 Sbloccare il Qi nella testa, volto, orecchie, occhi, spalle e braccia, nonché eliminare il calore patogeno

PROGRAMMA DEL CORSO

5. Principali sintomi patologici
 - 5.1 Squilibri del metabolismo dei liquidi: edema, difficoltà nella minzione e gonfiore addominale
 - 5.2 Patologie della testa, volto e organi di senso: cefalea, occhi arrossati, tinnito, sordità e dolore alla gola
 - 5.3 Dolore, intorpidimento e limitazione dei movimenti delle spalle, del collo e della parte esterna degli arti superiori
 - 5.4 Dolore al torace e fianchi, alternanza di brividi e febbre causati dalla stasi del Qi
6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche
 - 6.1 Patologie legate a squilibri del metabolismo dei liquidi e della trasformazione energetica
 - 6.2 Affezioni febbrili della testa, orecchie, occhi e gola
 - 6.3 Dolore e rigidità lungo il percorso del meridiano delle spalle, del collo e della parte esterna degli arti superiori
 - 6.4 Dolore di torace e fianchi e patologie da aggressione esterna con alternanza di freddo e calore
7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)
 - Punto 1: Guanchong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 2: Yemen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 3: Zhongzhu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 4: Yangchi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 5: Waiguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 6: Zhigou | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 7: Huizong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 8: Sanyangluo | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 9: Sidu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 10: Tianjing | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 11: Qinglengyuan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 12: Xiaoluo | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 13: Naohui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 14: Jianliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 15: Tianliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 16: Tianyou | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 17: Yifeng | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 18: Chimai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 19: Luxi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 20: Jiaosun | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 21: Ermen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 22: Erheliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 23: Sizhukong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
 - 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

CAPITOLO 17: Corso Speciale sui Meridiani: Meridiano della Cistifellea Shaoyang del Piede e Meridiano del Fegato Jueyin del Piede

I. Meridiano della Cistifellea Shaoyang del Piede

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani
4. Funzioni fisiologiche
 - 4.1 Governa il giudizio e coadiuva la regolazione delle emozioni
 - 4.2 Conserva ed espelle la bile, favorendo la trasformazione e il trasporto della milza e dello stomaco
 - 4.3 Sgombrare il Qi ai lati della testa, orecchie, occhi, spalle, fianchi e lato esterno degli arti inferiori; rinfresca la testa e gli occhi, disperde il calore patogeno
5. Principali sintomi patologici
 - 5.1 Patologie del fegato e della cistifellea: sapore amaro in bocca, dolore e gonfiore ai fianchi, nausea e vomito
 - 5.2 Disturbi della testa, viso e organi di senso: emicrania, tinnito, sordità, arrossamento oculare, disagio alla gola
 - 5.3 Dolore, intorpidimento e limitazione dei movimenti del collo, spalle e lato esterno degli arti inferiori
 - 5.4 Alternanza di freddo e caldo, insonnia agitata dovuti allo squilibrio del Qi
6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche
 - 6.1 Disturbi del fegato e della cistifellea come sapore amaro in bocca e dolore alle costole
 - 6.2 Cefalee laterali, patologie auricolari, oculari e disturbi della gola
 - 6.3 Dolore e rigidità lungo il percorso del meridiano del collo, spalle, fianchi e parte esterna degli arti inferiori
 - 6.4 Disturbi dovuti a fattori esterni quali freddo e caldo, disagio emotivo e insonnia.

PROGRAMMA DEL CORSO

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Tongziliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Tinghui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Shangguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Hanyan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Xuanlu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Xuanli | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Qubin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Shuaigu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Tianchong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Fubai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Touqiaoyin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Wangu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Benshen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Yangbai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Toulinqi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Muchuang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 17: Zhenying | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 18: Chengling | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 19: Naokong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 20: Fengchi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 21: Jianjing | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 22: Yuanye | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 23: Zhejin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 24: Riyue | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 25: Jingmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 26: Daimai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 27: Wushu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 28: Weidao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 29: Juliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 30: Huantiao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 31: Fengshi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 32: Zhongdu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 33: Xiyangguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 34: Yanglingquan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 35: Yangjiao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 36: Waiqiu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 37: Guangming | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 38: Yangfu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 39: Xuanzhong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 40: Qiuxu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 41: Zulinqi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 42: Diwuhui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 43: Xiaxi | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 44: Zuqiaoyin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
 - 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

II. Meridiano del Fegato Jueyin del Piede

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
 - 1.2 Organi visceraliOrgani e visceri corrispondenti e orari del flusso energetico dello Zi-Wu Liu Zhu
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti acupunturistici estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani
4. Funzioni fisiologiche
 - 4.1 Governare la dispersione del Qi e regolare il flusso energetico di tutto il corpo
 - 4.2 Conservare il Sangue e regolare la circolazione e la quantità del sangue nell'organismo
 - 4.3 Nutrire le zone laterali del busto e la parte interna degli arti inferiori, mantenendo la salute dei tendini e la normale funzione riproduttiva
5. Principali sintomi patologici
 - 5.1 Disturbi toracici e costali: dolore e gonfiore toraco-costale, oppressione toracica, tendenza al sospiro frequente
 - 5.2 Anomalie emotive: irascibilità, depressione, agitazione e irrequietezza
 - 5.3 Disturbi alla testa, al viso e agli organi di senso: cefalea, vertigini, arrossamento e dolore oculare, visione offuscata
 - 5.4 Disturbi agli arti inferiori, genitali esterni e patologie ginecologiche: dolore e intorpidimento alla parte interna degli arti inferiori, ernia, irregolarità mestruali
6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche
 - 6.1 Disturbi caratterizzati da dolore e gonfiore toraco-costale e stasi del Qi
 - 6.2 Problemi correlati al fegato e alla cistifellea: squilibri emotivi, capogiri e visione annebbiata
 - 6.3 Patologie oculari e dolori alla testa e al volto
 - 6.4 Dolore lungo il percorso del meridiano, disturbi dell'apparato riproduttivo e patologie ginecologiche

PROGRAMMA DEL CORSO

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)
 - Punto 1: Dadun | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 2: Xingjian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 3: Taichong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 4: Zhongfeng | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 5: Ligou | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 6: Zhongdu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 7: Xiguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 8: Ququan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 9: Yinbao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 10: Zuwuli | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 11: Yinlian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 12: Jimai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 13: Zhangmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 14: Qimen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
 - 8.1. Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

CAPITOLO 18: Corso Speciale sui Meridiani Straordinari: Du Mai (Vaso Governatore), Ren Mai (Vaso Concezione), Meridiano Chong Mai (Vaso di Incrocio), Meridiano Dai Mai (Vaso Cintura), Meridiano Yinwei Mai (Vaso unione degli Yin), Meridiano Yangwei Mai (Vaso Unione degli Yang), Meridiano Yinqiao Mai (Vaso Yin del Calcagno), Meridiano Yangqiao (Vaso Yang Del Calcagno)

I. Meridiano Du Mai (Vaso Governatore)

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani regolari e i meridiani straordinari

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Funzioni fisiologiche

- 4.1 Governa l'energia Yang di tutto il corpo e comanda tutti i meridiani Yang, è definito il mare dei meridiani Yang
- 4.2 Penetra nel cervello e nel midollo, regola le funzioni psichiche (Spirito, Shen), la riserva midollare e l'attività della colonna vertebrale
- 4.3 Permette la circolazione dell'energia vitale (Yang Qi) in tutto l'organismo, regola l'ascesa e la discesa dell'energia Yang (Yang Qi) e protegge l'energia vitale del corpo

5. Principali sintomi patologici

- 5.1 Vertigini, stanchezza e intolleranza al freddo causate dalla carenza di energia Yang (Yang Qi) e mancata risalita dell'energia chiara Yang
- 5.2 Insonnia, sogni eccessivi, disturbi mentali e palpitazioni da spavento dovuti ad alterazione della coscienza e insufficiente nutrimento del cervello e del midollo
- 5.3 Dolore, rigidità e limitazione dei movimenti della zona cervicale, nuca, schiena, zona lombare e zona sacrale, zone del percorso del meridiano
- 5.4 Manifestazioni di sindromi di pieno (eccesso): stasi di calore Yang, febbre da fattori esterni, spasmi e convulsioni

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche

- 6.1 Patologie psichiche, encefalopatie, disturbi del sonno e alterazioni emotive di vario tipo
- 6.2 Dolori e affaticamenti del collo, schiena, zona lombare, zona sacrale e colonna vertebrale
- 6.3 Febbre dovuta ad agenti esterni, sindromi da calore dei meridiani Yang, ostruzione dell'energia vitale, spasmi e convulsioni
- 6.4 Sindromi da carenza generale di energia Yang, decadimento delle funzioni viscerali e predisposizione a contrarre patologie per debolezza costituzionale

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Changqiang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Yaoyu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Yaoyangguan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Mingmen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Xuanshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Jizhong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Zhongshu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Jinsuo | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Zhiyang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Lingtai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Shendao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Shenzhu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Taodao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Dazhui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Yamen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Fengfu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

- Punto 17: Naohu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 18: Qiangjian | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 19: Houding | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 20: Baihui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 21: Qianding | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 22: Xinhui | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 23: Shangxing | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 24: Shenting | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 25: Suliao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 26: Shuigou | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 27: Duanduan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
 - Punto 28: Jiaojiao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
- 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

II. Meridiano Ren Mai (Vaso Concezione)

1. Il concetto di meridiano
 - 1.1 Appartenenza Yin-Yang e rapporto interno-esterno
2. Percorso di circolazione
 - 2.1 Percorso della circolazione interna
 - 2.2 Percorso principale di circolazione sulla superficie corporea
 - 2.3 Ramificazioni dei Jing Mai (meridiani principali) e distribuzioni Luo Mai (meridiani collaterali)
3. Punti di inizio e fine del meridiano e regole di connessione tra i meridiani
 - 3.1 Punti acupunturistici estremi di inizio e fine del meridiano
 - 3.2 Regole dell'ordine di passaggio e del flusso energetico tra i meridiani regolari e i meridiani straordinari
4. Funzioni fisiologiche
 - 4.1 Governa l'energia Yin di tutto il corpo e controlla tutti i meridiani Yin, è denominato il mare dei meridiani Yin
 - 4.2 Presiede al nutrimento dell'utero e alla regolazione delle funzioni riproduttive, dirigendo l'energia, il sangue e i liquidi corporei del tratto inferiore del corpo (Jiao inferiore)
 - 4.3 Nutre il sangue Yin, favorisce la circolazione dell'energia vitale nel torace e nell'addome e regola il metabolismo dei liquidi corporei in tutto l'organismo

PROGRAMMA DEL CORSO

5. Principali sintomi patologici

- 5.1 Vuoto di calore, vampate di calore, agitazione e insonnia causate da insufficienza di sangue Yin e mancato nutrimento per carenza di Yin
- 5.2 Disturbi delle funzioni riproduttive e patologie del tratto inferiore di ambito ginecologico e andrologico
- 5.3 Distensione toracica e addominale, stasi dell'energia vitale, singhiozzo, indigestione e alterata eliminazione dei liquidi corporei
- 5.4 Varie sindromi vuoteda vuoto caratterizzate da debolezza generale, carenza di liquidi corporei e insufficiente nutrimento degli organi interni.

6. Riassunto delle indicazioni terapeutiche

- 6.1 Varie patologie vuote e piene dell'apparato riproduttivo in ambito ginecologico e andrologico
- 6.2 Disturbi della circolazione energetica e disfunzioni digestive a livello di torace, diaframma, stomaco e addome
- 6.3 Patologie dovute a carenza di Yin e sangue, insufficienza di liquidi corporei e insorgenza di fuoco vuoto
- 6.4 Dolore, intorpidimento e disfunzioni funzionali lungo il percorso del meridiano

7. Descrizione dettagliata dei punti del meridiano (numero d'ordine + metodo di localizzazione + funzioni terapeutiche)

- Punto 1: Huiyin | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 2: Qugu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 3: Zhongji | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 4: Guanyuan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 5: Shimen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 6: Qihai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 7: Yinjiao | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 8: Shenque | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 9: Shuifen | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 10: Xiawan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 11: Jianli | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 12: Zhongwan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 13: Shangwan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 14: Juque | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 15: Jiuwei | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 16: Zhongting | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 17: Tanzhong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 18: Yutang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 19: Zigong | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 20: Huagai | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 21: Xuanji | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 22: Tiantu | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 23: Lianquan | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche
- Punto 24: Chengjiang | Metodo di localizzazione, funzioni terapeutiche

PROGRAMMA DEL CORSO

8. Metodi di regolazione e mantenimento della salute quotidiana
 - 8.1 Regolazione del regime di vita quotidiano e delle emozioni
 - 8.2 Metodo esclusivo di guida energetica e stretching corporeo (es Qi Gong)
 - 8.3 Applicazioni di Tuina, Moxibustione e Guasha (raschiatura)

III. Meridiano Chong Mai (Vaso di Incrocio)

1. Panoramica dei meridiani
 - 1.1 Proprietà fondamentali e denominazioni principali: Mare dei dodici meridiani, Mare del sangue
 - 1.2 Breve sintesi generale del percorso
2. Funzioni fisiologiche principali
 - 2.1 Riunisce l'energia e il sangue dei dodici meridiani, regolando l'eccesso e la carenza di energia e sangue in tutto il corpo
 - 2.2 Presiede alla funzione riproduttiva, regola il ciclo mestruale e mantiene la circolazione di energia e sangue nel tratto inferiore del corpo (Jiao Inferiore).
3. Patologie principali e indicazioni terapeutiche generali
 - 3.1 Turbolenza di energia Qi e sangue, risalita anomala dell'energia: crea confusione e squilibrio provocando oppressione toracica e agitazione psichica.
 - 3.2 Ciclo mestruale irregolare, sterilità, freddo vuoto del tratto inferiore (Jiao Inferiore) e sindromi da carenza di energia e sangue

IV. Meridiano Dai Mai (Vaso Cintura)

1. Panoramica dei Meridiani Collaterali
 - 1.1 Caratteristiche fondamentali: in tutto il corpo è l'unico meridiano che circonda orizzontalmente, con la funzione di vincolare tutti i meridiani disposti verticalmente
 - 1.2 Riassunto sintetico generale del percorso di scorrimento
2. Funzioni fisiologiche principali
 - 2.1 Vincola tutti i meridiani verticali, protegge la zona lombare e l'addome, trattiene il Qi, il sangue e i liquidi organici
 - 2.2 Regola il Vaso Cintura (Meridiano Dai Mai), stabilizza la parte inferiore Jiao inferiore) del corpo, sostiene l'utero e mantiene la funzione di consolidamento della regione inferiore (Jiao inferiore)
3. Patologie principali e campi di applicazione terapeutica
 - 3.1 Alterazione del Meridiano Wei Yin: dolore toracico e addominale, agitazione e stress interiore, insufficienza di Yin, disarmonia delle regioni interne
 - 3.2 Alterazione del Meridiano Wei Yang: calore e brividi derivati da fattori esterni, disturbi alla testa e agli occhi, dolori generalizzati del corpo, debolezza del Qi superficiale

PROGRAMMA DEL CORSO

V. Meridiano Yinwei Mai (Vaso unione degli Yin) e Meridiano Yangwei Mai (Vaso unione degli Yang)

1. Panoramica dei meridiani
 - 1.1 Funzione essenziale del Meridiano Wei (Wéi Mài): mantiene l'equilibrio tra Yin e Yang in tutto il corpo, collega tutti i meridiani e armonizza il Qi e il Sangue
 - 1.2 Classificazione sintetica del percorso: il Meridiano Wei Yin si distribuisce su torace e addome; il Meridiano Wei Yang sulla testa e la parte laterale esterna del corpo
2. Funzioni fisiologiche principali
 - 2.1 Meridiano Wei Yin: unisce tutti i meridiani Yin, nutre il Sangue Yin e armonizza le regioni interne del torace e addome
 - 2.2 Meridiano Wei Yang: unisce tutti i meridiani Yang, rafforza il Wei Qi e armonizza la superficie corporea, la testa e il tronco
3. Patologie principali e campi di applicazione terapeutica
 - 3.1 Disfunzione del Meridiano Yinwei: dolore toracico e addominale, agitazione, sindromi dovuti alla carenza Yin e squilibrio dei visceri interni
 - 3.2 Disfunzione del Meridiano Yangwei: alternanza di brividi e febbre causata da un'aggressione esterna, disturbi alla testa, dolori generalizzati e debolezza della difesa superficiale del corpo

VI. Meridiano Yinqiao Mài (Vaso Yin del Calcagno) e Meridiano Yangqiao Mài (Vaso Yang del Calcagno)

1. Panoramica dei meridiani
 - 1.1 Funzione essenziale dei meridiani Qiao: governano il movimento, l'apertura e la chiusura, nonché il sonno e la veglia
 - 1.2 Classificazione sintetica del percorso: risalgono in modo alternato lungo la parte interna ed esterna degli arti inferiori
2. Funzioni fisiologiche principali
 - 2.1 Regolano la flessione e l'estensione degli arti inferiori, la deambulazione e l'equilibrio corporeo
 - 2.2 Governano l'apertura e la chiusura delle palpebre, regolando il ritmo del sonno e della veglia
3. Patologie principali e campi di applicazione terapeutica
 - 3.1 Alterazione del Meridiano Yinqiao: sonnolenza eccessiva, pesantezza degli arti, difficoltà di movimento
 - 3.2 Alterazione del Meridiano Yangqiao: insonnia, difficoltà ad aprire e chiudere gli occhi, contratture degli arti, alterazione dell'andatura

PROGRAMMA DEL CORSO

Capitolo 19: Regole e pratiche dettagliate di alimentazione per la prevenzione delle malattie e la conservazione della salute**I. Schema generale per la prevenzione e la salute: conservare il Zhengqi del corpo umano**

1. Conformarsi alla natura
 - 1.1 Seguire il ritmo giorno-notte, mantenere regolari orari di riposo e attività
 - 1.2 Adattarsi al freddo e al caldo delle quattro stagioni, modificare lo stile di vita di conseguenza
 - 1.3 Conformarsi all'ambiente locale, adattare le attività e i ritmi di vita
2. Nutrire la natura interiore e regolare lo Shen
 - 2.1 Mantenere emozioni pacate, evitare oscillazioni eccessive degli stati d'animo
 - 2.2 Calmare la mente per nutrire lo spirito, ridurre il dispendio energetico causato da pensieri ossessivi
 - 2.3 Praticare la meditazione zen seduta: calmare lo spirito tramite la quiete, armonizzare corpo e mente
 - 2.4 Canalizzare lo stress, preservare uno stato d'animo sereno
3. Proteggere i reni e conservare l'essenza vitale
 - 3.1 Regolare lavoro e riposo, evitare lo spreco inconsulto dell'essenza vitale innata
 - 3.2 Mantenere orari regolati di vita, preservare la fonte originaria del Qi renale
4. Movimento razionale, disostruire i meridiani e rinforzare il corpo
 - 4.1 Daoyin tradizionale: praticare metodi salutari come il Baduanjin Shaolin e il Qigong
 - 4.2 Controllare l'intensità e la durata dell'attività fisica, agire secondo le proprie capacità
 - 4.3 Modulare flessibilmente la programmazione dell'attività fisica in base al variare delle stagioni
5. Applicazione di tecniche di agopuntura, tuina e moxibustione nella prevenzione delle malattie
 - 5.1 Tuina: sgomberare i meridiani, regolare il flusso del Qi e il sangue del corpo
 - 5.2 Moxibustione: riscaldare e disostruire i canali energetici, sostenere lo Zhengqi interno del corpo
 - 5.3 Agopuntura: armonizzare gli organi interni, equilibrare il Qi e il sangue di tutto l'organismo

II. Principi fondamentali dell'alimentazione salutare

1. Unione tra cielo e uomo, alimentazione conforme alla natura
 - 1.1 Conformarsi alle quattro stagioni, regolare il ritmo generale dell'alimentazione
 - 1.2 Seguire il ciclo giorno-notte, stabilire orari fissi per i pasti quotidiani

PROGRAMMA DEL CORSO

2. Armonizzare i Cinque Sapori, salvaguardare gli organi interni
 - 2.1 Distribuire equilibratamente i Cinque Sapori, evitando di privilegiare un solo sapore
 - 2.2 Assumere i Cinque Sapori in quantità adeguate, rispettare rigorosamente le dosi di consumo
 - 2.3 Gli effetti benefici e dannosi dell'eccesso o della carenza dei Cinque Sapori sugli organi interni
3. Moderare l'alimentazione e controllare le quantità di cibo
 - 3.1 Consumare porzioni equilibrate per i tre pasti, evitare la fame e la sazietà eccessive nonché le abbuffate
 - 3.2 Effettuare piccoli pasti frequenti secondo le necessità, organizzare in modo adeguato gli spuntini intermedi
 - 3.3 Limitare il consumo di snack e alimenti supplementari extra
4. Alimentazione personalizzata adattata alla costituzione individuale
 - 4.1 Regolare modalità e quantità dei pasti in base alla propria costituzione
 - 4.2 Ottimizzare le abitudini alimentari secondo l'età e il tipo di attività lavorativa
5. Medicina e alimentazione condividono la stessa origine, utilizzo razionale dell'alimentazione terapeutica
 - 5.1 Distinguere gli alimenti comuni da quelli che sono sia cibo che medicamento
 - 5.2 Ricorrere moderatamente all'alimentazione terapeutica, senza sostituirla ai pasti principali

III. Corrispondenza e leggi di influenza tra i Cinque Sapori e i Cinque Organi Interni

1. Relazione di base: i Cinque Sapori entrano nei Cinque Organi Interni
2. Assunzione moderata dei sapori: tonifica gli organi corrispondenti
3. Eccesso dei Cinque Sapori: danneggia gli organi corrispondenti
4. Carenza dei Cinque Sapori: insufficienza funzionale degli organi e linee guida di regolazione
5. Principio di reciproco controllo dei Cinque Sapori: armonizzare gli squilibri organici tramite la complementarità dei sapori
6. Tabella di riferimento per tonificazione, dispersione e correzione dei Cinque Organi Interni mediante i Cinque Sapori

IV. Regole alimentari stagionali delle quattro stagioni

1. Primavera: conformarsi all'ascesa del Qi Yang, regolare le porzioni e il ritmo dei pasti
2. Estate: seguire il principio di dissipare il calore estivo e tonificare il Qi, gestire la temperatura dei cibi e la frequenza dei pasti
3. Autunno: adattarsi alla contrazione del Qi, limitare le quantità di cibo e rallentare la velocità di ingestione
4. Inverno: seguire il riposo e la conservazione del Qi Yang, comporre i pasti in modo equilibrato e controllare la quantità totale di cibo

PROGRAMMA DEL CORSO

V. Punti chiave alimentari per persone con diverse costituzioni corporee

1. Persone magre: aumentare la frequenza dei pasti e modificare gradualmente le porzioni
2. Persone sovrappeso: limitare strettamente la quantità totale di cibo e rispettare regolarmente il ritmo dei tre pasti giornalieri
3. Costituzione mista di vuoto e pieno: consumare piccoli pasti frequenti e regolare dolcemente le abitudini

VI. Metodi generali di alimentazione sana quotidiana

1. Consumare i pasti ad orari fissi, sviluppare abitudini alimentari regolari
2. Masticare lentamente e accuratamente, migliorare la modalità di assunzione del cibo
3. Scegliere cibi a temperatura moderata, evitare gli stimoli di cibi freddi o troppo caldi
4. Prediligere sapori delicati, semplificare la composizione dei pasti
5. Prendersi cura del corpo dopo i pasti, adottare buone abitudini postprandiali

Capitolo 20: Tuina tradizionale cinese e tecniche terapeutiche di digitopressione (un dito Zen Shaolin)

Argomento centrale del corso: Sistema terapeutico preciso di trattamento esterno cinese tuina, meridiani e punti shu

I. Conoscenze di base del tuina

1. Breve origine del tuina: terapia esterna non invasiva della medicina tradizionale cinese. Il tuina appartiene alle terapie naturali, si combina con le leggi della natura per raggiungere gli obiettivi di conservazione della salute e trattamento delle malattie, con una lunga storia, sicuro e adatto a molteplici casi.
2. Principi terapeutici fondamentali del tuina
 - 2.1 Sgomberare i meridiani e armonizzare Qi e sangue
 - 2.2 Rinforzare lo Zhengqi ed eliminare i patogeni, regolare le funzioni degli organi interni
 - 2.3 Rilasciare tendini e muscoli, sciogliere stasi e affaticamenti cronici

II. Azioni terapeutiche fondamentali del tuina (punto chiave del corso)

1. Sciogliere gli spasmi e alleviare il dolore: migliorare la rigidità muscolare generalizzata, gli affaticamenti e ogni tipo di dolore muscolare
2. Sgomberare i meridiani: risolvere la stasi di Qi e sangue, il formicolio agli arti e la pesantezza corporea generale
3. Tonificare e regolare gli organi interni: grazie al tuina superficiale e alla digitopressione, agire con precisione tramite meridiani e punti shu per potenziare il riequilibrio degli organi sbilanciati

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Far circolare il Qi e attivare il sangue: migliorare la carenza di Qi e sangue, la cattiva circolazione e l'affaticamento fisico
5. Calmare lo spirito e stabilizzare la mente: alleviare mal di testa e ansia, migliorare l'insonnia e la scarsa qualità del sonno

III. Tecniche base di tuina + Approfondimento specifico sulla digitopressione (un dito zen Shaolin)

1. Tecniche terapeutiche di base: tui (spinta), na (presa), rou (sfregamento rotatorio), gun (rotolamento), an (pressione), mo (massaggio circolare), kou (percussione)
2. Tecniche fondamentali della digitopressione con un dito Zen (punto chiave)
 - 2.1 Regole di trasmissione della forza e tecniche di penetrazione con un dito
 - 2.2 Selezione dei punti shu seguendo il percorso dei meridiani, garantire la precisione terapeutica dei punti e dei meridiani per curare le patologie
 - 2.3 Localizzazione accurata dei punti, pressione mirata sui sintomi, tecniche di tonificazione e dispersione

IV. Pratica operativa del tuina e digitopressione per ogni zona corporea (nucleo del corso)

1. Testa e volto: tuina + pressione sui punti chiave, per curare mal di testa, vertigini, insonnia e affaticamento mentale
2. Collo e spalle: rilascio delle tensioni e dell'affaticamento + digitopressione One Finger Chan, per regolare disturbi cervicali, rigidità delle spalle e patologie della cuffia dei rotatori
3. Lombare e dorsale: sgombero del Meridiano della Vescica Urinaria + pressione sui punti, per migliorare dolori lombodorsali e stasi causata dalla seduta prolungata
4. Torace e addome: tuina delicato + pressione sui punti principali degli organi interni, per tonificare la milza e armonizzare lo stomaco, disperdere la stasi epatica e regolare la funzione digestiva
5. Arti superiori e inferiori: sgombero dei meridiani + digitopressione sulle estremità, per alleviare formicolii mani-piedi, dolori articolari e debolezza degli arti

V. Protocolli specifici di tuina e digitopressione per patologie comuni

1. Regolazione della sub-salute: pesantezza corporea generale, stanchezza persistente, sonnolenza postprandiale, insufficienza di Qi e sangue
2. Affaticamenti cronici collo-spalla-lombare: rigidità muscolare, dolore cronico, ostruzione dei meridiani
3. Squilibrio degli organi interni: stasi epatica con deficit splenico, debolezza milza-stomaco, blocco del flusso del Qi
4. Disturbi mentali: insonnia cronica, emicrania, tensione nervosa

PROGRAMMA DEL CORSO

VI. Controindicazioni e norme di sicurezza per tuina e digitopressione One Finger Chan

1. Gruppi di persone e patologie per cui il trattamento è controindicato
2. Controllo della forza e della profondità di penetrazione nella digitopressione
3. Standard di sicurezza pratica e limiti terapeutici

VII. Revisione dei flussi + Esercitazioni pratiche integrate

1. Sequenza completa e continuativa di tuina generale + digitopressione One Finger Chan
2. Allenamento sulla combinazione di punti e tecniche adattati alle diverse patologie
3. Correzione degli errori nella pratica, orientamento per la realizzazione di protocolli terapeutici personalizzati

Capitolo 21: Tecniche di coppettazione e riequilibrio tramite meridiani e punti shu

Argomento centrale del corso: Sistema di riequilibrio preciso con coppettazione, terapia esterna della medicina tradizionale cinese, meridiani e punti shu

I. Conoscenze di base sulla coppettazione

1. Breve origine della coppettazione: terapia esterna non invasiva della medicina tradizionale cinese. La coppettazione rientra tra le terapie naturali, si conforma alle leggi della natura per raggiungere gli obiettivi di conservazione della salute e trattamento delle patologie; ha una lunga storia, è sicura e applicabile a numerosi casi.
2. Principi terapeutici fondamentali della coppettazione
 - 2.1 Sgomberare i meridiani e armonizzare Qi e sangue
 - 2.2 Rinforzare lo Zhengqi ed eliminare i patogeni, regolare le funzioni degli organi interni
 - 2.3 Disperdere stasi e umidità, sciogliere blocchi causati da accumulo di freddo

II. Azioni terapeutiche fondamentali della coppettazione (punto chiave del corso)

1. Sciogliere gli spasmi e alleviare il dolore: migliorare la rigidità muscolare generale, gli affaticamenti e tutti i tipi di dolori muscolari
2. Sgomberare i meridiani: risolvere la stasi di Qi e sangue, il formicolio agli arti e la pesantezza corporea diffusa
3. Tonificare e regolare gli organi interni: effettuare un riequilibrio preciso tramite coppettazione superficiale abbinata ai punti shu, appoggiandosi ai meridiani e ai punti per potenziare la correzione degli squilibri organici
4. Far circolare il Qi e attivare il sangue: migliorare la carenza di Qi e sangue, la cattiva circolazione e l'affaticamento fisico
5. Calmare lo spirito e stabilizzare la mente: alleviare mal di testa e ansia, migliorare l'insonnia e la scarsa qualità del sonno

PROGRAMMA DEL CORSO

禪武醫宗

善行天下

III. Tecniche base di coppettazione + Approfondimento specifico sulla coppettazione abbinata ai punti shu

1. Tecniche standard di coppettazione: coppettazione statica, coppettazione scorrevole, coppettazione lampo, coppettazione oscillante, coppettazione con flebotomia
2. Tecniche fondamentali della coppettazione abbinata ai punti shu (punto chiave)
 - 2.1 Regole di applicazione della forza e tecniche di controllo della pressione negativa nella coppettazione
 - 2.2 Scelta delle zone per la coppettazione seguendo il percorso dei meridiani, garantire la precisione terapeutica dei meridiani e dei punti shu nel trattamento delle patologie
 - 2.3 Selezione accurata dei punti shu, applicazione della coppettazione mirata ai sintomi, tecniche di tonificazione e dispersione

IV. Pratica operativa di coppettazione e riequilibrio puntuale per zone corporee (nucleo del corso)

1. Testa e volto: coppettazione applicata sui punti chiave, per regolare mal di testa, vertigini, insonnia e affaticamento mentale
2. Collo e spalle: rilascio degli affaticamenti con coppettazione abbinata ai punti, per migliorare disturbi cervicali, rigidità delle spalle e patologie della spalla
3. Zona lombare e dorsale: sgombero del Meridiano della Vescica Urinaria con coppettazione sui punti, per alleviare dolori lombodorsali e stasi causata dalla seduta prolungata
4. Torace e addome: coppettazione delicata associata ai punti essenziali degli organi interni, tonificare la milza e armonizzare lo stomaco, disperdere la stasi epatica e regolare la funzione di trasformazione e trasporto
5. Arti superiori e inferiori: sgombero dei meridiani con coppettazione sulle estremità, per alleviare formicolii a mani e piedi, dolori articolari e debolezza degli arti

V. Protocolli specifici di coppettazione e riequilibrio puntuale per patologie comuni

1. Regolazione della sub-salute: pesantezza corporea generale, stanchezza persistente, sonnolenza postprandiale, insufficienza di Qi e sangue
2. Affaticamenti cronici collo-spalla-lombare: rigidità muscolare, dolore cronico, ostruzione dei meridiani
3. Squilibrio degli organi interni: stasi epatica con deficit splenico, debolezza milza-stomaco, blocco del flusso del Qi
4. Disturbi mentali: insonnia cronica, emicrania, tensione nervosa

VI. Controindicazioni e norme di sicurezza per la coppettazione e l'applicazione di coppette sui punti shu

1. Gruppi di persone e patologie per cui il trattamento è controindicato
2. Controllo della pressione negativa e della durata di applicazione delle coppette
3. Standard di sicurezza pratica e limiti del riequilibrio terapeutico

PROGRAMMA DEL CORSO

VII. Revisione dei flussi + Esercitazioni pratiche integrate

1. Sequenza operativa completa e continuativa di coppettazione generale corporea + coppettazione abbinata ai punti shu
2. Allenamento sulle tecniche di abbinamento di punti shu e coppette adattate alle diverse patologie
3. Correzione degli errori nella pratica operativa, orientamento per la realizzazione di protocolli di riequilibrio personalizzati

Capitolo 22: Tecnica tradizionale di moxibustione: pratiche per la cura preventiva del corpo e la terapia clinica**I. Teorie fondamentali essenziali della moxibustione**

1. Origine sintetica della moxibustione: La moxibustione è una tecnica terapeutica esterna fondamentale della medicina tradizionale cinese millenaria. Da tempi antichi, sfrutta la natura Yang pura dell'Artemisia per riscaldare e nutrire il corpo e la mente. Trasmessa e perfezionata nel sistema MTC Chan Wu Yi Shaolin, presenta manovre raffinate e un elevato grado di sicurezza. È la tecnica di regolazione preferita per il pubblico generale contro disturbi da freddo-umido e da vuoto di freddo.
2. Essenza centrale della moxibustione: È una tecnica di regolazione terapeutica esterna non invasiva che utilizza il calore Yang dell'Artemisia, agendo sui meridiani e sui punti di agopuntura della superficie corporea, per riscaldare i canali e disperdere il freddo, riequilibrando gli organi interni.
3. Principi fondamentali di regolazione della moxibustione
 - 3.1 Riscaldare e disostruire i meridiani, disperdere freddo e umido (Migliora sensazione di freddo generale, arti gelidi, pesantezza corporea, rigidità e dolori muscolari, disturbi che peggiorano con il freddo)
 - 3.2 Riscaldare lo Yang e tonificare il Qi, armonizzare Qi e Sangue (Migliora debolezza generale, stanchezza mentale, scarsa circolazione di Qi e Sangue, debolezza agli arti, carnagione spenta, intolleranza al freddo per vuoto organico)
 - 3.3 Riscaldare e tonificare gli organi interni, rafforzare il Qi vitale e la base costituzionale (Migliora debolezza della milza e dello stomaco, metabolismo rallentato, bassa resistenza immunitaria, stanchezza cronica da vuoto organico, insufficienza di Yang)

II. Effetti terapeutici principali della moxibustione (punto chiave del corso)

1. Riscaldare i meridiani e alleviare il dolore: migliora rigidità muscolare, dolori articolari, dolori freddi a spalle, collo, schiena e lombari causati da blocco di freddo-umido.
2. Sbloccare i canali e disperdere il freddo: elimina freddo e umido interni, stasi dei meridiani, arti gelidi, pesantezza e affaticamento generale del corpo.
3. Regolare gli organi interni con il calore: applicazione precisa della moxa sui punti per riscaldare e tonificare milza e reni, disperdere il blocco epatico e regolare il Qi, correggere lo squilibrio da vuoto di freddo degli organi.

PROGRAMMA DEL CORSO

禅
武
医
宗善
行
天
下

4. Tonificare il Qi e attivare la circolazione sanguigna: aumenta lo Yang corporeo, migliora vuoto di Qi e Sangue, scarsa circolazione, stanchezza da debolezza costituzionale.
5. Calmare lo spirito e favorire il sonno: lenisce l'ansia da vuoto organico, migliora l'insonnia di tipo freddo-vuoto, sonno leggero e apatia mentale.

III. Tecniche base di moxibustione + Corso specifico approfondito sulla moxibustione precisa sui punti (focus prioritario sulla pratica)

1. Tecniche principali standard di moxibustione: moxibustione sospesa, moxibustione statica dolce, moxibustione rotatoria, moxibustione a beccata di passero, moxibustione sopra lo zenzero
2. Tecniche fondamentali per la moxibustione sui punti (punto chiave)
 - 2.1 Regole per il controllo della temperatura della moxa, tecniche di gestione del calore penetrante
 - 2.2 Selezione accurata dei punti seguendo il percorso dei meridiani, applicazione mirata secondo la sintomatologia per garantire la precisione terapeutica
 - 2.3 Pratica operativa: selezione dei punti per diagnosi differenziale, moxibustione zonale, tecniche di tonificazione e disperazione per sindromi freddo, calore, vuoto e pieno

IV. Moxibustione per zone corporee complete + Pratica di regolazione tramite punti (modulo centrale del corso, interamente orientato alla pratica)

1. Testa e volto: Moxibustione specifica sui punti della zona, per trattare cefalee da freddo-vuoto, vertigini e affaticamento, insonnia da debolezza organica, stanchezza mentale.
2. Collo e spalle: Moxibustione per riscaldare e disostruire i meridiani, sciogliere lesioni da freddo-umido a collo e spalle, migliorare rigidità cervicale da freddo e disturbi periarticolari della spalla.
3. Schiena e zona lombare: Moxibustione mirata al Vaso Governatore (Du Mai) e al Meridiano della Vescica Urinaria, riscaldare lo Yang e consolidare i reni, alleviare dolori freddi alla schiena e alla zona lombare, stasi da freddo-umido causata dalla seduta prolungata.
4. Torace e addome: Moxibustione precisa sui punti essenziali degli organi interni, riscaldare il centro e tonificare la milza, disperdere il blocco epatico e armonizzare lo stomaco, regolare sindromi da freddo-vuoto di milza e stomaco e disturbi della trasformazione e trasporto.
5. Arti superiori e inferiori: Moxibustione alle estremità dei meridiani, sbloccare i canali degli arti, migliorare arti gelidi, dolori e pesantezza articolare da freddo, debolezza degli arti.

PROGRAMMA DEL CORSO

Capitolo 23: Riassunto completo dei sei corsi sulle patologie più comuni della vita quotidiana

1. Corso specializzato di trattamento e riequilibrio della cervicalgia secondo la Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
2. Corso specializzato di trattamento e riequilibrio delle patologie lombari secondo la Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
3. Corso specializzato di trattamento e riequilibrio di spalla e gomito secondo la Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
4. Corso specializzato di trattamento e riequilibrio per disturbi del ginocchio e della testa secondo la Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
5. Corso specializzato di trattamento e riequilibrio per sindromi di Milza-Stomaco e del Basso Jiao (Xia Jiao) (disturbi gastrici e intestinali, patologie ginecologiche, andrologiche, pollachiuria) secondo la Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
6. Corso specializzato di trattamento e riequilibrio per sindromi dello Shen e stati di sub-salute generale (insonnia, affaticamento causato da pensieri e preoccupazioni, pesantezza corporea) secondo la Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)

I. Cervicalgia e lesioni da sforzo della regione cervicale e scapolare circostante

1. Eziologia e patologia
 - 1.1 Alterazioni patologiche della Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismi patogenetici della Medicina Tradizionale Cinese (squilibrio di Yin Yang, Cinque Elementi e Meridiani)
2. Manifestazioni cliniche
3. Punti chiave della diagnosi della Medicina Tradizionale Cinese
 - 3.1 Criteri diagnostici della Medicina Tradizionale Cinese
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione sindromica della Medicina Tradizionale Cinese
4. Differenziazione sindromica differenziale (distinzione tra patologie e sindromi della MTC)
5. Programma terapeutico esterno integrato (punti , tuina, coppettazione, moxibustione)
 - 5.1 Scelta dei punti secondo la differenziazione sindromica
 - 5.2 Procedura di esecuzione del tuina
 - 5.3 Norme di esecuzione della coppettazione
 - 5.4 Programma di riequilibrio con moxibustione
6. Esercizi Qigong riabilitativi
7. Divieti e precauzioni per la cura e il mantenimento

PROGRAMMA DEL CORSO

II. Ernia del disco cervicale

1. Eziologia e patologia
 - 1.1 Alterazioni patologiche della Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismi patogenetici della Medicina Tradizionale Cinese (squilibrio di Yin Yang, Cinque Elementi e Meridiani)
2. Manifestazioni cliniche
3. Punti chiave della diagnosi della Medicina Tradizionale Cinese
 - 3.1 Criteri diagnostici della Medicina Tradizionale Cinese
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione sindromica della Medicina Tradizionale Cinese
4. Differenziazione sindromica differenziale (distinzione tra patologie e sindromi della MTC)
5. Programma terapeutico esterno integrato (punti , tuina, coppettazione, moxibustione)
 - 5.1 Scelta dei punti secondo la differenziazione sindromica
 - 5.2 Procedura di esecuzione del tuina
 - 5.3 Norme di esecuzione della coppettazione
 - 5.4 Programma di riequilibrio con moxibustione
6. Esercizi ginnastici riabilitativi
7. Divieti e precauzioni per la cura e il mantenimento

III. Riassunto delle patologie cervicali e norme di riabilitazione e mantenimento

1. Confronto delle differenze fondamentali tra le due patologie cervicali (confronto sui meccanismi patogenetici MTC, sintomi e tipologie sindromiche)
2. Programma integrato di riequilibrio domestico quotidiano (collegamento ai corsi precedenti di nutrizione salutare e mantenimento dei meridiani)
3. Criteri di adattamento del Qigong degli Otto pezzi di Broccato per la riabilitazione
 - 3.1 Condizioni patologiche adatte alla pratica, che favoriscono la guarigione
 - 3.2 Condizioni patologiche che vietano la pratica Qigong, richiedono riposo assoluto
4. Riassunto delle controindicazioni di tutti i trattamenti esterni (gruppi di persone controindicazione al tuina, coppettazione, moxibustione e digitopressione Yizhi Chan)

Capitolo 24: Corso specializzato di riabilitazione e trattamento delle patologie lombari della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)

I. Sindrome da affaticamento muscolare lombare e affaticamento della zona lombare, glutea e femorale

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi , Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)

PROGRAMMA DEL CORSO

3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa specifica di rilassamento Tuina
 - 5.3 Terapia di coppettazione standardizzata per zona lombare e glutea
 - 5.4 Piano di riabilitazione e mantenimento con moxibustione differenziata per sindrome
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

II. Ernia del disco lombare

1. Etiologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)
3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina per rilassamento muscolare
 - 5.3 Terapia di coppettazione per disostruire i meridiani della zona lombare e glutea
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per riscaldare i meridiani e rinforzare la base
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

III. Riassunto delle patologie lombari e norme generali di riabilitazione integrata

1. Confronto delle differenze principali in MTC tra le due patologie lombari (differenze di meccanismo patogeno, sintomi e selezione dei punti)
2. Piano di riabilitazione domestico a lungo termine (collegamento ai corsi precedenti sui meridiani e nutrizione salutare)
3. Criteri di adattamento del Qigong tradizionale per riabilitazione
 - 3.1 Sindromi adatte alla pratica riabilitativa
 - 3.2 Sindromi per cui è vietata la pratica Qigong, è richiesto riposo assoluto
4. Riassunto generale delle controindicazioni per tutte le tecniche esterne (Tuina, Coppettazione, Moxibustione, Digitoppressione)

PROGRAMMA DEL CORSO

Capitolo 25: Corso specializzato di riabilitazione e trattamento delle patologie di spalla e gomito della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)

I. Sindromi da affaticamento periarticolare della spalla e patologie correlate della spalla

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)
3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina per il rilassamento della spalla
 - 5.3 Terapia di coppettazione standardizzata per disostruire la zona periarticolare della spalla
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per riscaldare e disostruire i meridiani
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

II. Stanchezza del gomito (Gomito del tennista, Gomito del golfista)

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)
3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina per riequilibrare i tendini del gomito
 - 5.3 Terapia di coppettazione locale per eliminare la stasi sanguigna
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per nutrire il sangue e ammorbidire i tendini
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

PROGRAMMA DEL CORSO

禅
武
医
宗

善
行
天
下

III. Riassunto delle patologie di spalla e gomito e norme generali di riabilitazione integrata

1. Confronto delle differenze centrali MTC tra le due patologie di spalla e gomito (differenze di meccanismo patogeno, sintomi e selezione dei punti)
2. Piano di riabilitazione domestico a lungo termine (collegamento ai corsi precedenti sui meridiani e nutrizione salutare)
3. Criteri di adattamento del Qigong tradizionale per riabilitazione
 - 3.1 Sindromi adatte alla pratica riabilitativa
 - 3.2 Sindromi per cui è vietata la pratica Qigong, è richiesto riposo assoluto
4. Riassunto generale delle controindicazioni per tutte le tecniche esterne (Tuina, Coppettazione, Moxibustione, Digitopressione)

Capitolo 26: Corso specializzato di riabilitazione e trattamento dei disturbi al ginocchio e alla testa della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)

I. Affaticamento articolare del ginocchio e periarticolari del ginocchio

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)
3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina per riequilibrare e rilassare i tendini del ginocchio
 - 5.3 Terapia di coppettazione periarticolare del ginocchio per disostruire i meridiani e dissipare la stasi sanguigna
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per riscaldare e nutrire ossa e tendini
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

II. Cefalea, vertigini, offuscamento visivo e dimenticanza (sindromi da squilibrio del Qi e Sangue nella testa)

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)

PROGRAMMA DEL CORSO

3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina per disostruire testa e collo
 - 5.3 Terapia di coppettazione per disostruire spalle, collo e testa
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per elevare il Qing e calmare lo spirito
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

III. Riassunto delle sindromi Bi (fattori di circolazione di Qi e sangue che causano problema del ginocchio) e disturbi dei sensi cranici e norme generali di riabilitazione integrata

1. Confronto delle differenze principali in MTC tra le due categorie di patologie (differenze di meccanismo patogeno, sintomi e selezione dei punti)
2. Piano di riabilitazione domestico a lungo termine (collegamento ai corsi precedenti sui meridiani e nutrizione salutare)
3. Criteri di adattamento del Qigong tradizionale per riabilitazione
 - 3.1 Sindromi adatte alla pratica riabilitativa
 - 3.2 Sindromi per cui è vietata la pratica Qigong, è richiesto riposo assoluto
4. Riassunto generale delle controindicazioni per tutte le tecniche esterne (Tuina, Coppettazione, Moxibustione, Digitopressione)

Capitolo 27: Corso specializzato di riabilitazione e trattamento delle sindromi di Milza-Stomaco e del Jiao Inferiore (disturbi intestinali, patologie ginecologiche, andrologiche, poliuria) della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)

I. Disturbi intestinali e gastrici (tutte le sindromi da disfunzione della Milza e dello Stomaco)

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)
3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina addominale per Milza e Stomaco
 - 5.3 Terapia di coppettazione per disostruire torace, addome e schiena
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per tonificare la Milza e armonizzare lo Stomaco

PROGRAMMA DEL CORSO

II. Patologie del Jiao Inferiore: disturbi ginecologici, andrologici e poliuria

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)
3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina per riequilibrare i tendini della zona lombosacrale e dell'addome inferiore
 - 5.3 Terapia di coppettazione per riscaldare e disostruire il Jiao Inferiore
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per regolare e tonificare Fegato e Rene
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

III. Riassunto delle sindromi di Milza-Stomaco e del Jiao Inferiore e norme generali di riabilitazione integrata

1. Confronto delle differenze principali in MTC tra le due categorie di patologie (differenze di meccanismo patogeno, sintomi e selezione dei punti)
2. Piano di riabilitazione domestico a lungo termine (collegamento ai corsi precedenti sui meridiani e nutrizione salutare)
3. Criteri di adattamento del Qigong tradizionale per riabilitazione
 - 3.1 Sindromi adatte alla pratica di Qigong riabilitativa
 - 3.2 Sindromi per cui è vietata la pratica di Qigong, è richiesto riposo assoluto
4. Riassunto generale delle controindicazioni per tutte le tecniche esterne (Tuina, Coppettazione, Moxibustione, Digitopressione)

Capitolo 28: Corso specializzato di riabilitazione e trattamento dei disturbi dello Shen e delle sindromi di sub-salute generale (insonnia, stanchezza da pensieri e preoccupazioni, pesantezza corporea) della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)

I. Sindromi da insonnia e stanchezza causata da pensieri e preoccupazioni

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)
3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina per calmare lo spirito (Shen) e disostruire i meridiani
 - 5.3 Terapia di coppettazione per liberare il Fegato e purificare il Cuore
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per nutrire il Cuore e calmare lo spirito
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

II. Sindromi di sub-salute: pesantezza generale del corpo, debilità fisica, ansia e depressione

1. Eziologia e Meccanismo patogeno (Bing Ji)
 - 1.1 Ricerca delle cause secondo la Medicina Tradizionale Cinese
 - 1.2 Meccanismo patogeno centrale dello squilibrio dei Cinque Elementi, Organi interni (Zang-Fu) e Meridiani (Jing-Luo)
2. Manifestazioni cliniche (Manifestazioni sintomatologiche MTC)
3. Punti chiave della diagnosi tradizionale cinese
 - 3.1 Criteri della differenziazione sindromica dei meridiani
 - 3.2 Punti chiave della differenziazione delle sindromi principali
4. Differenziazione diagnostica differenziale della Medicina Tradizionale Cinese
5. Piano terapeutico esterno integrato (Selezione dei punti secondo sindrome, Tuina, Coppettazione, Moxibustione)
 - 5.1 Piano di selezione precisa dei punti suddiviso per sindromi
 - 5.2 Procedura operativa di Tuina per disostruire tutto il corpo e riequilibrare i tendini
 - 5.3 Terapia di coppettazione per tonificare la Milza, eliminare l'umidità e attivare il Yang
 - 5.4 Piano di trattamento con moxibustione per tonificare il Qi, liberare il Fegato e rinforzare la base
6. Esercizi terapeutici specifici per riabilitazione
7. Controindicazioni e precauzioni per la cura preventiva

III. Riassunto delle sindromi dello Spirito e di sub-salute e norme generali di riabilitazione integrata

1. Confronto delle differenze principali in MTC tra le due categorie di patologie (differenze di meccanismo patogeno, sintomi e selezione dei punti)
2. Approfondimento sui danni derivanti dalla negligenza cronica della sub-salute. Se stati di sub-salute come insonnia persistente, eccessivo affaticamento mentale, pesantezza corporea generale, ansia e depressione emotiva non vengono trattati a lungo termine, si verifica uno squilibrio costante di Qi, Sangue, Yin e Yang, che facilmente può provocare numerose patologie croniche come ipertensione, Xiao Ke (diabete), osteoporosi e altre malattie.
3. Piano di riabilitazione domestico a lungo termine (collegamento ai corsi precedenti sui meridiani e nutrizione salutare)

PROGRAMMA DEL CORSO

4. Criteri di adattamento del Qigong tradizionale per riabilitazione
 - 4.1 Sindromi adatte alla pratica di Qigong riabilitativa
 - 4.2 Sindromi per cui è vietata la pratica di Qigong, è richiesto riposo assoluto
5. Riassunto generale delle controindicazioni per tutte le tecniche esterne (Tuina, Coppettazione, Moxibustione, Digitopressione)

IV. Riassunto completo dei sei corsi specialistici sulle patologie

1. Corso specializzato di riabilitazione e trattamento delle patologie cervicali della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
2. Corso specializzato di riabilitazione e trattamento delle patologie lombari della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
3. Corso specializzato di riabilitazione e trattamento delle patologie di spalla e gomito della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
4. Corso specializzato di riabilitazione e trattamento dei disturbi al ginocchio e alla testa della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
5. Corso specializzato di riabilitazione e trattamento delle sindromi di Milza-Stomaco e del Jiao Inferiore (disturbi intestinali, patologie ginecologiche, andrologiche, poliuria) della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)
6. Corso specializzato di riabilitazione e trattamento dei disturbi dello Spirito e delle sindromi di sub-salute generale (insonnia, stanchezza da pensieri e preoccupazioni, pesantezza corporea) della Medicina Tradizionale Cinese (sistema puramente MTC)

V. Esame

1. Valutazione finale del corso (esame)
2. Rilascio del diploma di completamento
3. Foto di gruppo ricordo
4. Conclusione definitiva del corso

N.B. Durante il percorso formativo saranno proposte sessioni pratiche di meditazione Chan (Zen) e di Qi Gong Shaolin (Ba Duan Jin), integrate nelle diverse lezioni secondo le esigenze didattiche e gli obiettivi formativi del corso.

Il corso di MTC, Qi Gong e meditazione offre una preparazione completa per sviluppare competenze che permettono di strutturare un centro di pratica nel rispetto delle disposizioni di legge applicabili, anche nell'insegnamento e nell'organizzazione di attività legate a queste discipline.