

## **Il nostro programma di studio**

Il nostro programma di studio si avvale degli insegnanti riconosciuti dalla FISTQ ( Federazione Italiana Scuole Tuina e Qi Gong ) provenienti dal mondo medico oppure di comprovata esperienza nella MTC (Medicina Tradizionale Cinese).

## **Basi di Medicina Tradizionale Cinese**

### **1. Yin-Yang e cinque elementi:**

**Cinque elementi-*wuxing***

**Generazione e controllo**

**Cicli patologici**

### **2. Il *qi* e le sue forme:**

***Xue*-sangue**

***Jinye*-liquidi**

***Jing*-essenza**

***Shen*-spirito**

### **3. Cause di disequilibrio:**

**Cause esterne**

**Cause interne**

**Cause né interne né esterne**

### **4. Semeiotica:**

**Segni e sintomi**

### **5. Organi e Visceri-*zangfu*: funzioni e quadri patologici di:**

**Fegato e Vescica Biliare**

**Cuore e Intestino Tenue**

**Maestro del cuore e Triplice Riscaldatore**

**Milza e Stomaco**

**Polmoni e Intestino Crasso**

**Reni e Vescica Urinaria**

### **6. Canali e punti:**

**Canali principali-*jingmai***

**Canali straordinari-*qijing***

**Canali collaterali:**

**Canali divergenti-*jingbie***

**Canali di collegamento-*luo***

**Canali tendinomiali-*jingjin***

**Punti principali:**

**Polmoni e Intestino Crasso**

**Stomaco e Milza**

**Cuore e Intestino Tenue**

**Vescica Urinaria e Reni**

**Maestro del cuore (Pericardio) e Triplice Riscaldatore (*Sanjiao*)**

**Vescica Biliare e Fegato**

***Renmai* (Vaso Concezione) e *Dumai* (Vaso Governatore)**

**7. Metodi e sequenze:**

**7a. Metodi *Tuina***

**1. Oscillare:**

***Yizhichan tuifa* - Meditazione con un dito**

***Gunfa* - Rotolare**

***Roufa* - Impastare**

***Yunfa* - Impastare con ampio raggio**

***Naofa* - Raschiare**

**2. Sfregare:**

***Tuifa* - Spingere**

***Mofa* - Massaggiare circolarmente**

***Cafa* - Frizionare linearmente**

***Cuofa* - Frizionare in direzioni opposte**

***Mafa* - Lisciare gentilmente**

***Saosanfa* - Massaggiare la testa**

**3. Premere:**

***Anfa* - Premere**

***Yafa* - Premere a fondo**

***Dianfa* - Premere in modo puntiforme**

***Nafa* - Afferrare**

***Niefa* - Pinzettare**

***Nianfa* - Massaggiare le dita**

***Qiafa* - Premere con l'unghia**

***Bofa* - Pizzicare**

***Lifa* - Regolare**

**4. Percuotere:**

***Paifa* - Picchiettare con il palmo vuoto**

***Jifa* - Picchiettare con le dita aperte, il lato ulnare o il dorso della mano**

***Koufa* - Battere ritmicamente**

***Chuifa* - Battere con il pugno**

***Pifa* - Picchiettare gli spazi tra le dita**

**5. Vibrare:**

***Zhenfa* - Vibrare**

***Doufa* - Scuotere**

**6. Mobilizzazioni articolari passive:**

***Yaofa* - Ruotare**

***Bashenfa* - Tirare**

***Banfa* - Muovere**

**7b. Sequenze di base per le diverse zone del corpo**

**Sequenza di base per la testa**

**Sequenza di base per il viso**

**Sequenza di base per il collo**

**Sequenza di base per la spalla**

**Sequenza di base per l'arto superiore**

**Sequenza di base per la mano**

**Sequenza di base per il torace**

**Sequenza di base per ipocondrio, epigastrio e addome**

**Sequenza di base per la zona dorsale e lombosacrale**

**Sequenza di base per l'arto inferiore**

**Sequenza di base per il piede**

**7c. Sequenze di base per le diverse sindromi**

**Sequenza di base per regolare il sistema gastroenterico**

**Sequenza di base per regolare il sistema respiratorio**

**Sequenza di base per regolare il sistema ginecologico**

**Sequenza di base per le cefalee**

**Sequenza di base per le sindromi emozionali**

**Sequenza di base per le sindromi ostruttive dolorose (sindromi *bi*)**

## **10. Tuina e metodiche complementari:**

**Moxa, *Guasha*, Coppette e Auricoloterapia**

## **11. Esercizi di automassaggio e *qigong* per gli operatori:**

**Esercizi di automassaggio:**

**Forme di apertura e chiusura**

**“Rispondere al cielo e alla terra”**

**“Nutrire il corpo e aprire i canali”**

**Esercizi di *qigong*:**

**Esercizi dei tendini e dei midolli**

## **12. Metodi di automassaggio generale per i pazienti:**

**Automassaggio per mantenersi in salute**

**Automassaggio terapeutico**

## **13. Elementi di dietetica e principi di alimentazione:**

**Caratteristiche generali degli alimenti**

**Caratteristiche dei principali alimenti**

**Alimentazione nell'infanzia**

**Alimentazione nell'anziano**

**Alimentazione secondo le stagioni**

**Alimentazione in gravidanza**