



Programma del corso triennale di:

## **“Shaolin Chan Wǔ Yi – Tuina”**

### **Meditazione Chan (Zen), Arti Marziali applicate alla salute (Qi Gong), Medicina Tradizionale Cinese (M.T.C.) e Tecniche applicate del Tuina del Tempio Shaolin.**

Il corso si rivolge a persone di tutte le età e condizione e consiste nello studio teorico e nell'applicazione pratica dei principi fondanti la Cultura Shaolin e delle tecniche del Tuina (Tra cui: Digitopressione, Coppettazione, Moxa, Guasha, etc.) per favorire la circolazione, il riequilibrio e l'aumento dell'energia interna (Qi) e prevenire le malattie.

*Il corso, per un monte ore complessivo di 650 ore tra teoria e pratica, è conforme al relativo Profilo e ai Piani dell'Offerta Formativa per Operatori in Discipline Bio-Naturali definiti dal Comitato Tecnico Scientifico delle DBN in attuazione della L. Reg. Lombardia 2/2005 “Norme in materia di Discipline Bio-Naturali” ed è organizzato dall'Associazione Shaolin Quan Fa Italia del Maestro Shi Yan Hui, Monaco Guerriero di 34ma Generazione e Unico Rappresentante Ufficiale del tempio Shaolin in Italia, il corso si prefigge lo scopo di utilizzare i “Tre tesori” della Cultura Shaolin per dotare il corsista di una base formidabile e completa per la comprensione vera e l'applicazione pratica delle antiche tecniche tradizionali Shaolin orientate al rafforzamento della mente e del corpo, con l'obiettivo aumentare le difese immunitarie, ridurre lo stress e favorire la riabilitazione dei soggetti più deboli.*

Il corso è suddiviso in 82 Moduli didattici ed è suddivisa in lezioni che si terranno la mattina e il pomeriggio.

Ogni lezione che si svolge la mattina è di quattro ore complessive, per l'ammontare finale di 326 ore + esame finale e gli argomenti riguardano le teorie del Chan, del Wǔ e dello Yi e i principi della Medicina Tradizionale Cinese e tecniche del Tuina.

Anche nel pomeriggio, si terranno lezioni di quattro ore complessive, per l'ammontare finale di 324 ore, durante le quali si studieranno concretamente le forme di Qi Gong, tra cui la “Xiao hong quan” e “Yijinjing” di Shaolin, le applicazioni pratiche dei principi della MTC e le tecniche del Tuina.

Lo studio delle forme si svilupperà attraverso tre tappe:

Tappa iniziale: i movimenti della forma

Tappa intermedia: la forma e il metodo del corpo

Tappa avanzata: l'unione tra il corpo e la mente

## Capitolo 1. Storia della MTC e filosofia Chan del Tempio Shaolin (Modulo didattico 1)

### 1. Storia culturale della Medicina Tradizionale Cinese

- 1.1. Classificazione scientifica della MTC
- 1.2. L'appartenenza alla scienza naturale della MTC
- 1.3. Le caratteristiche scientifiche e sociali della MTC
- 1.4. L'influenza della filosofia antica nella MTC
- 1.5. La formazione e lo sviluppo della storia, della cultura e del sistema teorico della MTC

### 2. Origine della storia della filosofia Chan del Tempio Shaolin (Modulo didattico 2)

- 2.1. Formazione e sviluppo della cultura del Chan-Wu-Yi
- 2.2. Funzione della cultura Shaolin per la salute psico-fisica e nella società
- 2.3. Nascita e sviluppo della Medicina Shaolin (Modulo didattico 3)
- 2.4. Le origini della cultura della Medicina Shaolin e sue caratteristiche: origini e sviluppo storico
- 2.5. I monaci medici famosi ricordati dalla storia: ricette mediche e loro preparazione

## Capitolo 2. Cenni sul Buddhismo Chan (Modulo didattico 3)

### 1. I concetti del Buddhismo

- 1.1. "Yin Guo" (Causa-effetto)
- 1.2. "Ye Bao" (Compensazione negatività pregresse)
- 1.3. La reincarnazione
- 1.4. I tre mondi.
- 1.5. Le sei vie
- 1.6. I tre veleni
- 1.7. I sette sentimenti e i sei desideri

### 2. La saggezza della filosofia Chan (Modulo didattico 4)

## Capitolo 3. Medicina Chan e salute

### 1. Mantenersi in salute con la medicina Chan

- 1.1. L'essenza della teoria della medicina Chan: le malattie nascono dalla mente e si eliminano dalla mente
- 1.2. La teoria base della medicina Chan: il concetto dei cinque elementi e del mantenersi in salute tramite il concetto di "色" ("Sè"), ovvero superare ciò che si vede, non esserne influenzato e andare oltre)
- 1.3. Il mantenimento della salute nella vita quotidiana (Modulo didattico 5)
- 1.4. Concetti principali della medicina Chan
  - 1.4.1. Il concetto olistico del corpo umano
  - 1.4.2. Il dinamismo della vita umana
  - 1.4.3. Il sistema che collega l'uomo con il cielo, la terra e la natura
  - 1.4.4. Il corpo fisico e anima (Concreto-Astratto)
  - 1.4.5. L'anima porta in sé le informazioni della vita
  - 1.4.6. L'anima porta in sé anche le informazioni delle malattie
  - 1.4.7. L'esistenza "dell'ospedale" interno al corpo umano: straordinarie capacità di autorigenerazione e autoguarigione

- 1.4.8. Ringraziare il proprio corpo ed amarlo
- 1.4.9. Ammalarsi è un bene, ringraziare le malattie
- 1.4.10. Ammalarsi è normalità, la salute è un equilibrio circostanziale
- 1.4.11. I cinque elementi, lo Yin e lo Yang che consentono al corpo di equilibrarsi correttamente
- 1.4.12. Ogni individuo risponde alla malattia in maniera peculiare

## **2. I fattori principali che influenzano la salute (Modulo didattico 6)**

### **3. Metodi di riequilibrio delle malattie secondo la “Grande MTC” (medicina della mente)**

- 3.1. Eliminare le cause
- 3.2. Riequilibrare la forma esterna
- 3.3. Regolare il sangue e il Qi
- 3.4. Regolare la mente
- 3.5. Mantenere serenità in famiglia
- 3.6. Essere in equilibrio con la società
- 3.7. Avere un rapporto sereno con la spiritualità o la fede

## **Capitolo 4. La meditazione (Modulo didattico 7)**

### **1. La meditazione**

- 1.1. Il perché della meditazione
- 1.2. Concetti base di meditazione
- 1.3. Relazione tra meditazione e la fisiologia del corpo
- 1.4. Relazione tra meditazione e la psicologia umana
- 1.5. Meditazione e l'Imperturbabilità

### **2. Posizione corretta della meditazione e metodo (Modulo didattico 8)**

- 2.1. Concetti principali sulla posizione
- 2.2. Praticare con costanza e regolarità di orario
- 2.3. L'ambiente e regolazione dei tre fattori all'inizio della meditazione
- 2.4. I tre metodi di regolazione
  - 2.4.1. Regolare il corpo
  - 2.4.2. Regolare il Qi
  - 2.4.3. Regolare la mente
- 2.5. La colonna vertebrale
- 2.6. L'apertura delle spalle
- 2.7. La posizione delle mani
- 2.8. La posizione della testa
- 2.9. Gli occhi
- 2.10. La lingua
- 2.11. Metodi di concentrazione

### **3. Il livello di Kung Fu della meditazione (Modulo didattico 9)**

- 3.1. Non seguire i pensieri
- 3.2. Esperienza diretta e impassibilità
- 3.3. Lasciar perdere tutto
- 3.4. Sentire con le orecchie ciò che dice la mente
- 3.5. Accorgersi immediatamente dell'arrivo dei pensieri
- 3.6. Saper affrontare le vicissitudini della vita con calma
- 3.7. Avere un cuore grande
- 3.8. Espandere la propria visione, astrarsi dalle cose terrene

## **Capitolo 5. Il Kungfu Tradizionale di Shaolin (Modulo didattico 10)**

### **1. Il Kung fu a Shaolin**

- 1.1. Introduzione del luogo di nascita del Kung fu Shaolin
- 1.2. L'origine del Kung fu Shaolin
- 1.3. Lo sviluppo del Kung fu Shaolin
- 1.4. Contenuti del Kung fu Shaolin
  - 1.4.1. Le forme
  - 1.4.2. Le diciotto armi
  - 1.4.3. Il combattimento libero
  - 1.4.4. Il Qi gong
  - 1.4.5. I concetti fondamentali dell'allenamento delle forme
  - 1.4.6. "Il pugno dello Shaolin del Sud e la gamba dello Shaolin del Nord"
  - 1.4.7. I dieci metodi della forma Shaolin **(Modulo didattico 11)**
    - 1.4.7.1. Le tre sezioni
    - 1.4.7.2. Le quattro estremità
    - 1.4.7.3. I cinque elementi
    - 1.4.7.4. Il metodo del tronco
    - 1.4.7.5. Il metodo dei passi
    - 1.4.7.6. Il metodo delle mani e dei piedi
    - 1.4.7.7. Il metodo di avanzamento dei passi
    - 1.4.7.8. Il metodo assecondare, aprire, bloccare e seguire
    - 1.4.7.9. Il metodo delle tre regolazioni
    - 1.4.7.10. Il metodo della forza interna

### **2. Punti cardine del Kungfu Shaolin (Modulo didattico 12)**

- 2.1. Il metodo della circolazione e dell'utilizzo del Qi
- 2.2. Il metodo del contenere e dividere il Qi
- 2.3. Il metodo dello spostarsi di scatto
- 2.4. Il metodo del fare movimenti veri o finti
- 2.5. Il metodo della respirazione
- 2.6. Il metodo di allenamento "Concreto/Astratto"

### **3. I segreti per l'allenamento della forma (Modulo didattico 13)**

4. Il libro "Quan Da Ba Zi Shuo" (Otto parole che spiegano l'allenamento)
5. I tre livelli del Kung Fu Shaolin
6. La stessa origine del Chan e del Wü **(Modulo didattico 14)**
7. Frasi famose per il rafforzamento della salute

## **Capitolo 6. Divieti nello Shaolin (Modulo didattico 15)**

### **1. I diversi divieti nello Shaolin**

- 1.1. I divieti del manuale “I segreti delle forme marziali Shaolin”
- 1.2. I divieti del manuale “I segreti dello Shaolin”
- 1.3. I dodici regolamenti dello Shaolin del libro “Wu Shu Zong Hui”
- 1.4. Le dieci desideri dello Shaolin del libro “Wu Shu Zong Hui”
- 1.5. I dieci obiettivi dello Shaolin del libro “Wu Shu Zong Hui”
- 1.6. I dieci divieti assoluti

### **2. L’etica e la morale del grande maestro Zhen Xu**

## **Capitolo 7. Qi Gong di Shaolin (Modulo didattico 16)**

### **1. I segreti del Qi Gong dello Shaolin**

- 1.1. Le caratteristiche basilari del Qi Gong dello Shaolin
- 1.2. Quietude, purezza, permanenza e fermezza
- 1.3. Ricerca del dinamismo nella staticità
- 1.4. Velocità esplosiva
- 1.5. Regole per la concentrazione del Qi nel Qi Gong
- 1.6. Canzoncine per arrivare alla quiete
- 1.7. Canzoncine per accrescere il Qi
- 1.8. Canzoncine per concentrare il Qi nel Dantian
- 1.9. Canzoncine per la respirazione

### **2. La forma dello Yi Jin Jing (Modulo didattico 17)**

- 2.1. Concetti base dello Yi Jin Jing
- 2.2. Funzione dello Yi Jin Jing
- 2.3. L’allenamento dello Yi Jin Jing

## **Capitolo 8. Sistema teorico della Medicina Tradizionale Cinese (Modulo didattico 18)**

### **1. Caratteristiche principali del sistema teorico della Medicina Tradizionale Cinese**

- 1.1. Il concetto di “Olistico”
- 1.2. L’unità del corpo umano
- 1.3. L’unione tra uomo e natura
- 1.4. L’unione tra uomo e società
- 1.5. Modello dell’unità e la medicina occidentale moderna

### **2. Individuazione della malattia e sua cura (Modulo didattico 19)**

- 2.1. Concetti base sulle malattie e sui sintomi
- 2.2. Concetti base dell’individuazione e la cura delle malattie
- 2.3. Cure diverse per la stessa malattia, stessa cura per malattie diverse
- 2.4. Stessa malattia, ma sintomi diversi da persona a persona (Saper usare modi diversi per curarla).

### **3. Contenuto principale del libro “Corso sulla teoria di base della MTC”**

- 3.1. Base filosofica della MTC
- 3.2. Conoscenza del corpo fisico nella MTC
- 3.3. Conoscenza delle malattie e loro prevenzione nella MTC

## **Capitolo 9. La teoria Yin-Yang (Modulo didattico 20)**

### **1. Concetti della teoria Yin Yang**

- 1.1. I concetti base della teoria
- 1.2. L'appartenenza Yin Yang delle cose

### **2. Contenuti principali della teoria Yin Yang**

- 2.1. Contrapposizione nello Yin Yang
- 2.2. Reciproca generazione tra Yin e Yang (**Modulo didattico 21**)
- 2.3. Complementarietà dello Yin Yang, nello Yin c'è un po' di Yang e viceversa
- 2.4. Alternanza in proporzione della crescita e diminuzione fra Yin e Yang
- 2.5. Scambio tra Yin e Yang
- 2.6. Armonia e equilibrio nello Yin Yang

### **3. Applicazione della teoria Yin Yang alla MTC (**Modulo didattico 22**)**

- 3.1. Applicazione nella spiegazione della struttura del corpo umano
- 3.2. Applicazione del sunto delle funzionalità del corpo
- 3.3. Applicazione nella Spiegazione del decorso delle malattie del corpo
- 3.4. Applicazione nell'individuazione delle malattie
- 3.5. Applicazione nella prevenzione delle malattie

## **Capitolo 10. La teoria dei cinque elementi (Modulo didattico 23)**

### **1. Concetti dei cinque elementi**

- 1.1. Concetti base dei cinque elementi
- 1.2. Caratteristiche dei cinque elementi
- 1.3. Appartenenza ai cinque elementi degli oggetti e dei fenomeni

### **2. Contenuti principali della teoria dei cinque elementi**

- 2.1. Accrescimento e riduzione dei cinque elementi
- 2.2. Autoregolazione reciproca dei cinque elementi
- 2.3. Generazione dei cinque elementi

### **3. Implicazioni dei cinque elementi nella MTC (**Modulo didattico 24**)**

- 3.1. Spiegazione delle funzionalità degli organi e dei loro reciproci rapporti
- 3.2. Spiegazione della reciproca influenza degli organi in caso di malattia
- 3.3. Guida all'individuazione della malattia
- 3.4. Guida alla cura delle malattie

## Capitolo 11. La teoria della manifestazione dei sintomi degli organi (Modulo didattico 25)

1. **Concetti della manifestazione dei sintomi degli organi**
2. **La formazione della teoria della manifestazione dei sintomi degli organi**
  - 2.1. Conoscenze dell'anatomia nell'antichità
  - 2.2. L'osservazione degli organi nel lungo periodo (esperienza accumulata nella vita)
  - 2.3. Penetrazione del pensiero filosofico antico
  - 2.4. Accumulazione delle esperienze e pratiche mediche
3. **Caratteristiche della teoria degli organi**
  - 3.1. L'unicità del corpo sui cinque organi
  - 3.2. Unione tra i cinque organi e la natura **(Modulo didattico 26)**
4. **Caratteristiche fisiologiche dei cinque organi, dei sei visceri e dei visceri straordinari.**
5. **Riassunto del sistema teorico dello Ying e Yang del Jing e del Qi dei cinque organi.**
  - 5.1. Il significato dello Ying e Yang, del Jing e del Qi dei cinque organi.
  - 5.2. Il rapporto tra lo Ying e lo Yang, del Jing e del Qi dei cinque organi.

## Capitolo 12. I cinque organi, sei visceri e visceri straordinari (Modulo didattico 27)

1. **I cinque organi**
  - 1.1. Il cuore **(Modulo didattico 28)**
  - 1.2. I polmoni
  - 1.3. La milza **(Modulo didattico 29)**
  - 1.4. Il fegato
  - 1.5. I reni
2. **I sei visceri**
  - 2.1. La cistifellea **(Modulo didattico 30)**
  - 2.2. Lo stomaco
  - 2.3. L'intestino tenue
  - 2.4. L'intestino crasso **(Modulo didattico 31)**
  - 2.5. La vescica
  - 2.6. Il triplice riscaldatore
3. **I visceri straordinari**
  - 3.1. Il cervello
  - 3.2. L'utero

## Capitolo 13. Rapporto tra gli organi (Modulo didattico 32)

1. **Rapporto tra gli organi**
  - 1.1. Il cuore e i polmoni
  - 1.2. Il cuore e la milza

- 1.3. Il cuore e il fegato
- 1.4. Il cuore e i reni
- 1.5. I polmoni e la milza (Modulo didattico 33)**
- 1.6. I polmoni e il fegato
- 1.7. I polmoni e i reni
- 1.8. Il fegato e la milza
- 1.9. Il fegato e i reni
- 1.10. La milza e i reni

## **2. Rapporto tra i visceri (Modulo didattico 34)**

### **3. Rapporto tra gli organi e i visceri**

- 3.1. Il cuore e l'intestino tenue
- 3.2. I polmoni e l'intestino crasso
- 3.3. La milza e lo stomaco
- 3.4. Il fegato e la cistifellea
- 3.5. I reni e la vescica

## **4. Rapporto tra i cinque organi e i visceri straordinari (Modulo didattico 35)**

- 4.1. I cinque organi e l'utero
- 4.2. I cinque organi e il cervello
- 4.3. I cinque organi e le vene
- 4.4. I cinque organi, le ossa e il midollo

## **Capitolo 14. Il Jing, il Qi, il sangue, il liquido Jin e lo Shen (Modulo didattico 36)**

### **1. Il Jing**

- 1.1. Concetto base del Jing
- 1.2. Metabolismo del Jing
- 1.3. La funzione del Jing

### **2. Il Qi (Modulo didattico 37)**

- 2.1. Concetto base del Qi
- 2.2. La formazione del Qi
- 2.3. Il movimento e la trasformazione del Qi
- 2.4. La funzione del Qi (Modulo didattico 38)
- 2.5. Classificazione del Qi
  - 2.5.1. Lo Yuan Qi
  - 2.5.2. Lo Zong Qi
  - 2.5.3. Lo Ying Qi
  - 2.5.4. Lo Wei Qi

### **3. Il sangue (Modulo didattico 39)**

- 3.1. Il concetto base del sangue
- 3.2. La formazione del sangue
  - 3.2.1. L'origine delle trasformazioni
  - 3.2.2. Funzione negli organi e nei visceri
- 3.3. La circolazione del sangue
  - 3.3.1. Fattori che influenzano la circolazione del sangue



- 3.3.2. Funzione del sangue negli organi e nei visceri
- 3.4. Le funzioni del sangue

#### **4. Il liquido Jin (Modulo didattico 40)**

- 4.1. Il concetto base del liquido Jin
- 4.2. La metabolismo del liquido Jin
  - 4.2.1. Formazione del liquido Jin
  - 4.2.2. Distribuzione del liquido Jin
  - 4.2.3. Eliminazione del liquido Jin
- 4.3. La funzione del liquido Jin

#### **5. Lo Shen (Modulo didattico 41)**

- 5.1. Concetto base dello Shen
- 5.2. La formazione dello Shen
  - 5.2.1. La sorgente della trasformazione in Shen del Jing, del Qi, del sangue e del liquido Jin
  - 5.2.2. Reazione del Jing e del Qi degli organi rispetto all'ambiente esterno
- 5.3. La funzione dello Shen

#### **6. Rapporto tra il Jing, il Qi, il sangue, il liquido Jin e lo Shen (Modulo didattico 42)**

- 6.1. Rapporto tra il Qi e il sangue
  - 6.1.1. Il Qi è il "generale" del sangue
  - 6.1.2. Il sangue è la "madre" del Qi (**Modulo didattico 43**)
- 6.2. Rapporto tra il Qi e il liquido Jin
- 6.3. Rapporto tra il Jing, il sangue e il liquido Jin
- 6.4. Rapporto tra il Jing, il Qi e lo Shen

### **Capitolo 15. I meridiani (Modulo didattico 44)**

#### **1. Concetti della teoria dei meridiani**

- 1.1. Concetto base dei meridiani
- 1.2. Formazione della teoria dei meridiani
- 1.3. Costruzione del sistema dei meridiani
  - 1.3.1. I meridiani Jing
  - 1.3.2. I meridiani Luo
  - 1.3.3. Collegamenti

#### **2. I dodici meridiani (Modulo didattico 45)**

- 2.1. I nomi dei dodici meridiani
- 2.2. Regole di andamento e di collegamento dei dodici meridiani
  - 2.2.1. Regole di andamento dei dodici meridiani
  - 2.2.2. Regole di collegamento dei dodici meridiani
- 2.3. Distribuzione dei dodici meridiani (**Modulo didattico 46**)
  - 2.3.1. Distribuzione sulla faccia
  - 2.3.2. Distribuzione lungo gli arti
  - 2.3.3. Distribuzione nel tronco
  - 2.3.4. Corrispondenze dei dodici meridiani
  - 2.3.5. Circolazione dei dodici meridiani
  - 2.3.6. Individuazione dei punti

- 2.3.7. Superficie della circolazione dei dodici meridiani **(Modulo didattico 47)**
  - 2.3.7.1. Il meridiano Yang dei polmoni sulla mano e i suoi punti
  - 2.3.7.2. Il meridiano Yang dell'intestino crasso sulla mano e i suoi punti
  - 2.3.7.3. Il meridiano Yang dello stomaco sul piede e i suoi punti
  - 2.3.7.4. Il meridiano Yang della milza sul piede e i suoi punti
  - 2.3.7.5. Il meridiano Yin del cuore sulla mano e i suoi punti **(Modulo didattico 48)**
  - 2.3.7.6. Il meridiano Yang dell'intestino tenue sulla mano e i suoi punti
  - 2.3.7.7. Il meridiano Yang della vescica sul piede e i suoi punti
  - 2.3.7.8. Il meridiano Yin dei reni sul piede e i suoi punti
  - 2.3.7.9. Il meridiano Yin del pericardio sulla mano e i suoi punti
  - 2.3.7.10. Il meridiano Yang del triplice riscaldatore sulla mano e i suoi punti
  - 2.3.7.11. Il meridiano Yang della vescica biliare sul piede e i suoi punti
  - 2.3.7.12. Il meridiano Yin del fegato sul piede e i suoi punti

### 3. Gli otto meridiani straordinari **(Modulo didattico 48)**

- 3.1. Funzione principale degli otto meridiani straordinari
- 3.2. Superficie di circolazione degli otto meridiani straordinari e la loro funzione base
  - 3.2.1. Il meridiano Dumai e i punti di incontro (con altri meridiani)
  - 3.2.2. Il meridiano Renmai e i punti di incontro
  - 3.2.3. Il meridiano Chongmai e i punti di incontro
  - 3.2.4. Il meridiano Daimai e i punti di incontro **(Modulo didattico 49)**
  - 3.2.5. Il meridiano Yinweimai e i punti di incontro
  - 3.2.6. Il meridiano Yangweimai e i punti di incontro
  - 3.2.7. Il meridiano Yingqiaomai e i punti di incontro
  - 3.2.8. Il meridiano Yangqiaomai e i punti di incontro

### 4. Lo Jingbie, il Bieluo, i meridiani del Jin e della pelle **(Modulo didattico 50)**

- 4.1. I dodici Jingbie
- 4.2. I dodici meridiani del Jin
- 4.3. I dodici meridiani della pelle

### 5. Funzionalità fisiologiche dei meridiani e loro applicazioni

## Capitolo 16. La costituzione corporea **(Modulo didattico 51)**

### 1. Concetti generali dello studio della costituzione corporea

- 1.1. Concetti generali della costituzione corporea

### 2. Base teorica della fisiologia della costituzione corporea

- 2.1. Rapporto tra la costituzione corporea e gli organi, i meridiani, il Qi, il sangue e il liquido Jin
- 2.2. Fattori che influenzano la costituzione corporea
  - 2.2.1. Dotazione congenita
  - 2.2.2. Età
  - 2.2.3. Sesso
  - 2.2.4. Alimentazione
  - 2.2.5. Fatica e riposo

- 2.2.6. Umore e desideri
- 2.2.7. Geografia
- 2.2.8. Malattie, farmaci e altri fattori

### **3. La classificazione della costituzione corporea (Modulo didattico 52)**

- 3.1. Metodo della classificazione
- 3.2. Le più frequenti categorie di appartenenza e loro caratteristiche
  - 3.2.1. Costituzione con Yin e Yang equilibrato
  - 3.2.2. Costituzione con più Yang
  - 3.2.3. Costituzione con più Yin

### **4. Applicazione della teoria della costituzione corporea**

- 4.1. Vulnerabilità nei confronti di determinate malattie
- 4.2. Spiegazione della manifestazione evidente della malattia
- 4.3. Spiegazione del decorso della malattia
- 4.4. Guida all'individuazione della malattia
- 4.5. Guida alla cura

## **Capitolo 17. Cause delle malattie (Modulo didattico 53)**

### **1. I sei agenti patogeni**

- 1.1. Il concetto dei sei agenti patogeni e unicità della loro cura
- 1.2. Caratteristiche di ogni agenti patogeni e sintomi quando causano una malattia
  - 1.2.1. Il vento
  - 1.2.2. Il freddo gelido
  - 1.2.3. L'umido
  - 1.2.4. Il secco
  - 1.2.5. Il caldo secco
  - 1.2.6. La canicola (caldo umido)

### **2. I sette sentimenti ("la ferita interna") (Modulo didattico 54)**

- 2.1. Concetti base dei setti sentimenti
- 2.2. Rapporto tra i setti sentimenti e il Jing e il Qi degli organi interni
- 2.3. Peculiarità che si manifestano quando i sette sentimenti causano malattie
  - 2.3.1. Danneggiamento diretto degli organi
  - 2.3.2. Influenza diretta sulla circolazione del Qi degli organi
  - 2.3.3. Malattie collegate con i disturbi emotivi
  - 2.3.4. Influenze sul decorso della malattia del cambiamento dei sette sentimenti

### **3. Squilibrio alimentare (Modulo didattico 55)**

- 3.1. Il concetto di Squilibrio alimentare
  - 3.1.1. Iperalimentazione
  - 3.1.2. Eccessivo appetito
  - 3.1.3. Igiene alimentare
  - 3.1.4. Preferenze alimentari
    - 3.1.4.1. Preferenza tra caldo e freddo
    - 3.1.4.2. Preferenza tra i cinque gusti
    - 3.1.4.3. Preferenza del tipo di cibo

#### **4. Fatica e riposo.**

- 4.1. Fatica eccessiva
- 4.2. Riposo Eccessivo

#### **5. Effetti della patologia (Modulo didattico 56)**

- 5.1. Ritenzione idrica e accumulo del muco
  - 5.1.1. Formazione della ritenzione idrica
  - 5.1.2. Peculiarità che si manifestano quando essi causano malattie
- 5.2. Il sangue stagnante
  - 5.2.1. Formazione del sangue stagnante
  - 5.2.2. Peculiarità che si manifestano quando causa malattie

### **Capitolo 18. La manifestazione della malattia (Modulo didattico 57)**

#### **1. Teoria della manifestazione della malattia**

- 1.1. Teoria base della manifestazione
  - 1.1.1. Fattore interno: insufficienza dello Zhengqi del corpo
  - 1.1.2. Condizioni principali che favoriscono l'arrivo dei fattori patogeni
  - 1.1.3. Dipendenza dal risultato dello scontro tra i fattori patogeni e anti patogeni
- 1.2. Principali fattori che determinano la patogenesi (Modulo didattico 58)
  - 1.2.1. L'ambiente e la manifestazione della malattia
  - 1.2.2. La costituzione corporea e la manifestazione della malattia
  - 1.2.3. Lo stato mentale e la manifestazione della malattia

#### **2. Tipologie della manifestazione della malattia**

- 2.1. Immediata manifestazione al contatto con un fattore patogeno
- 2.2. Manifestazione lenta
- 2.3. Manifestazione dopo un determinato periodo di tempo
- 2.4. Manifestazione cronica
- 2.5. Manifestazione unita con altre malattie
- 2.6. Manifestazione recidiva

### **Capitolo 19. Patogenesi (Modulo didattico 59)**

#### **1. Base della Patogenesi**

- 1.1. Squilibrio tra i fattori patogeni e quelli anti patogeni
  - 1.1.1. Squilibrio e il conseguente cambiamento del manifestarsi dei fattori patogeni o anti patogeni
  - 1.1.2. Squilibrio e diffusione della malattia
- 1.2. Squilibrio tra lo Yin e lo Yang
  - 1.2.1. Abbondanza dello Yin e dello Yang
  - 1.2.2. Insufficienza dello Yin e dello Yang
  - 1.2.3. Distruzione reciproca tra Yin e Yang
- 1.3. Squilibrio del Jing, del Qi e del sangue (Modulo didattico 60)
  - 1.3.1. Squilibrio del Jing

- 1.3.2. Squilibrio del Qi
- 1.3.3. Squilibrio del sangue
- 1.3.4. Squilibrio del rapporto tra il Jing, il Qi e il sangue

#### **1.4. Squilibrio del metabolismo del liquido Jin (Modulo didattico 61)**

- 1.4.1. Insufficienza del liquido Jin
- 1.4.2. Ostacolo della circolazione e dell'eliminazione del liquido Jin
- 1.4.3. Squilibrio del rapporto del liquido Jin con il Qi e il sangue

#### **1.5. Cinque agenti patogeni nati all'interno del corpo (Modulo didattico 62)**

- 1.5.1. Il movimento interno del vento
- 1.5.2. La nascita del freddo gelido
- 1.5.3. La nascita del muco umido
- 1.5.4. La trasformazione del liquido Jin squilibrato in secchezza
- 1.5.5. La nascita del caldo secco all'interno del corpo

### **2. Trasformazione delle malattie (Modulo didattico 63)**

- 2.1. Modalità della trasformazione delle malattie
  - 2.1.1. Modifica delle localizzazioni della malattia
  - 2.1.2. Modifica dei sintomi della malattia
- 2.2. Fattori che influenzano la malattia
  - 2.2.1. Costituzione corporea
  - 2.2.2. Altre malattie causate da sei agenti patogeni
  - 2.2.3. Geografia e clima
  - 2.2.4. Vita quotidiana

## **Capitolo 20. Teoria della prevenzione (Modulo didattico 64)**

### **1. Prevenzione**

- 1.1. Misericordia e compassione
- 1.2. Prevenire l'arrivo della malattia
  - 1.2.1. Tecniche per mantenersi in salute e per aumentare lo Zhengqi
  - 1.2.2. Evitare i fattori patogeni
- 1.3. Prevenzione del peggioramento della malattia
  - 1.3.1. Curare al più presto possibile
  - 1.3.2. Evitare il peggioramento della malattia

## **Capitolo 21. Metodi per la cura (Modulo didattico 65)**

### **1. Tuina**

- 1.1. Teoria dell'utilizzo del Tuina
  - 1.1.1. Regolare lo Jin e le ossa, sbloccare le articolazioni
  - 1.1.2. Regolare la funzionalità degli organi interni, aumentare le difese immunitarie
- 1.2. Concetti sui metodi dell'uso delle mani
  - 1.2.1. Requisiti base
  - 1.2.2. Altri requisiti

1.2.3. Funzione dei metodi e loro classificazione

1.2.4. Cose a cui prestare attenzione

**1.3. Metodi dell'uso delle mani (Moduli didattici 66 - 67 - 68)**

1.3.1. Digitopressione (Yizhichan)

1.3.2. Metodo del rotolare (Gun)

1.3.3. Metodo dello sfregare (Rou)

1.3.4. Metodo del prendere (Na)

1.3.5. Metodo del pizzicare (Bo)

1.3.6. Metodo del premere (An)

1.3.7. Metodo dello spingere (Tui)

1.3.8. Metodo del cancellare (Cha)

1.3.9. Metodo del puntare (Dian)

1.3.10. Metodo della torsione (Nian)

1.3.11. Metodo del battere (Pai)

1.3.12. Metodo dell'agitare (Yao)

1.3.13. Metodo del tremare (Zhan)

**2. La coppettazione (Moduli didattici 69 - 70 - 71)**

2.1. La funzione della coppettazione e la sua teoria

2.2. Applicazione

2.3. Cose a cui prestare attenzione

**3. Guasha (Moduli didattici 72 - 73 - 74)**

3.1. La funzione del Guasha e la sua teoria

3.2. Applicazione

3.3. Cose a cui prestare attenzione

**4. Moxibustione (Moduli didattici 75 - 76 - 77)**

4.1. La funzione della moxibustione e la sua teoria

4.1.1. Regolare lo Yin e lo Yang

4.1.2. Liberare i meridiani ed eliminare il freddo

4.1.3. Migliorare la salute, prevenire le malattie

4.2. Applicazione

4.3. Cose a cui prestare attenzione

**Capitolo 22. Sintomi delle malattie (Modulo didattico 78)**

1. Sintomi che si riferiscono a malattie traumatologiche

2. Sintomi che si riferiscono alle malattie dell'ambito della chirurgia interna (**Modulo didattico 79**)

3. Sintomi che si riferiscono alle malattie di altre branche della medicina (**Modulo didattico 80**)

**Ripasso e interazione reciproca (Moduli didattici 81-82)**

**Esame Finale**

**Consegna Attestato**