

Dipartimento d'Italia della Scuola di formazione internazionale dell'Università di Medicina Cinese di Henan

Corso per operatore della salute e rieducazione motoria, posturale e funzionale in Qigong, Taijiquan, Tuina - Medicina Tradizionale Cinese

2024 - 2026

Il corso è articolato in **due anni**:

I anno dicembre 2024 – novembre 2025

Il anno dicembre 2025 – novembre 2026

Prevede 2 incontri on line al mese (non meno di 3 ore ognuno)

Le lezioni teoriche e pratiche saranno erogate su piattaforma **Zoom**.

Sono previsti due stage in presenza:

nel mese di **giugno** nel primo anno

nel mese di **novembre** nel secondo anno

(presso la sede della scuola) della durata di 2 giorni (7h+7h) per approfondimento e verifica delle materie di studio.

-Al termine del primo anno verrà rilasciato dall'associazione TUHE un **attestato** di frequenza.

-Al termine del biennio verrà rilasciato, dopo aver superato l'esame finale, dall'associazione TUHE e da Ente di Promozione Sportiva riconosciuta dal CONI, il **diploma di istruttore-operatore** per benessere e salute in Qigong, Taijiquan, Tuina e Medicina Tradizionale Cinese e **certificazione di studi** rilasciata dall'Università di Medicina Cinese di Henan.

Programma di studio biennale

I anno

Obiettivo: sviluppo dell'energia interiore, corretta respirazione, visualizzazione e concentrazione, movimento consapevole.

Teoria

- Cenni di **storia** del Qigong, del Taijiquan e del TuiNa
- Fondamenti di **Filosofia** della Medicina tradizionale Cinese
- Teoria di **MTC** elementi: Qi (energia), Xie (sangue), Jin Ye (liquidi), meridiani e punti notevoli di agopuntura
- **Fitoterapia** in medicina cinese (tisane)
- Elementi di **anatomia**
- Elementi di **P.N.E.I.** (Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata)
- Elementi di **psicologia**

Tecnica

Qigong:

- **ZhanZhuang**, antica tecnica per il benessere (postura, concentrazione, circolazione energetica)
- **Kai He Gong**, antico esercizio di respirazione e coordinazione del corpo.
- **Automassaggio**, 5 antiche tecniche in posizione eretta
- **Movimento consapevole delle articolazioni**
- **5 esercizi di respirazione** (antiche tecniche di respirazione abbinate a movimenti terapeutici)
- **6 esercizi dell'energia del fuoco** (movimenti per stimolare e accrescere l'energia sia interna che fisica con respirazione controllata)
- **Ba Duan Jin: 8 pezzi di broccato** (antico esercizio terapeutico di Qigong)
- * **Yi Jin Jing**: il Classico del Cambiamento dei Tendini- Muscoli (esercizio di Qigong del tempio Shaolin).

Taijiquan:

- **Chansigong** (esercizio del bozzolo di seta - tecniche di base)
- **Forma 9**: forma breve di Taijiquan stile Chen

TuiNa (elementi di massaggio tradizionale cinese):

Dian (digitopressione in un punto specifico), **An** (pressione statica in una zona del corpo), **Mo** (frizione rotatoria), **Tui** (spingere con il palmo, il pugno e il pollice), **Na** (pizzicamento), **Rou** (impastamento), **Coppettazione e Moxibustione** (secondo il metodo della MTC).

* nota: materia secondaria **non** oggetto di esame

Il anno

Teoria

- Elementi di **anatomia**
- Elementi di **P.N.E.I.** (Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata)
- Elementi di **psicologia**
- Elementi di **dietologia** e stile di vita

Approfondimento della teoria della Medicina Tradizionale Cinese

Approfondimento dello studio dei punti notevoli nelle tecniche di digitopressione.

Tecnica

Qigong:

- **Guan Qi Fa** (tecnica di permeazione del Qi attraverso il corpo per il bilanciamento e l'armonizzazione dell'energia)
- * il gioco dei Cinque Animali - **Wu Qin Xi** (antichissima pratica terapeutica per stimolare l'energia)
- I **6 suoni** - Liu zi jue (esercizio per i 5 organi e il triplice riscaldatore)

Taijiquan:

Chansigong 2 (esercizi del bozzolo di seta – tecniche di base avanzate)

* **Forma 19 compatta:** forma di Taijiquan stile Chen ideale per essere praticata in spazi ridotti

Tuina 2 approfondimento pratico delle tecniche studiate

Fitoterapia in medicina cinese, preparazione pratica di infusi e tisane
Studio della scheda pratica da consigliare in base alle patologie

* nota: materia secondaria **non** oggetto di esame

COSTI:

- Costo del **I anno** €539 + iscrizione Università MTC di Henan+ iscrizione AICS + assicurazione (€150) = **689€**

Tale importo può essere pagato in 2 quote:

PRIMA RATA

€250 + iscrizione all'associazione e assicurazione (€150)
contestualmente alla adesione;

SECONDA RATA

Entro il **31 marzo 2025** €289;

Le iscrizioni **ENTRO IL 15 NOVEMBRE 2024** avranno uno **SCONTO - 10%**

-Costo del **II anno** sarà 550€ +90€ (costo esame finale)

Le lezioni on line saranno registrate e rese disponibili (per un periodo di tempo limitato) agli studenti che dovessero risultare assenti in alcune delle date previste.

Saranno ammessi all'esame gli studenti in possesso dell'attestato di frequenza del I anno che abbiano frequentato almeno l'80% delle ore di insegnamento on line.

Lezioni su piattaforma **Zoom = 54 ore**

Lezioni **in presenza = 14 ore** (ogni lezione 7 ore)

Totale 68 ore

Lezioni teoriche e docenti:

Maestro Jia Jingquan

-Taijiquan, Qigong, Tuina storia

-Jingluo meridiani energetici (**Università di Henan**)

Dott.ssa Yang Lei e Università Henan

-Teoria MTC

-*Fitoterapia cinese

Dott. Domenico Piccolboni

-*Anatomia

Rosario Savino

-*Pnei

Dott. **Oreste Caporale**

-*Psicosomatica

* **nota:** materia secondaria non oggetto di esame

Lezioni pratiche e docenti:

Università di Henan

-Jingluo meridiani energetici

Maestro Jia Jingquan

-Kai he gong

-Automassaggio e scioglimento

-Esercizio dei 5 respiri

-6 esercizi dell'energia del fuoco

-*Yi jin jing

-*Il gioco dei Cinque Animali - Wu Qin Xi

-8 pezzi di broccato

-Forma 9

-*Forma 19 compatta

-Tuina

Istruttore Giuseppe Grezio

-Chan si gong

Dott.ssa Yang Lei e Università di Henan

-*Coppettazione

-*Moxibustione

-*Guasha

* nota: materia secondaria non oggetto di esame

Docenti:

Jia Jingquan Maestro di Taijiquan, Qigong, Tuina

Dott.ssa Yang Lei Medico tradizionale cinese

Dott. Oreste Caporale Specialista in igiene e medicina preventiva

Dott. Rosario Savino Neuropsichiatra infantile specialista Pnei

Dott. Domenico Piccolboni Specialista in chirurgia generale

Istruttore **Ciro Liguori**

Istruttore **Giuseppe Grezio**

CALENDARIO 2024 /2025

sabato dalle ore 10.00 alle ore 13.00

su piattaforma **ZOOM**

IV corso

Dicembre	7 (inizio) – 21
Gennaio	11 - 25
Febbraio	8 – 22
Marzo	8 – 22
Aprile	5 – 19
Maggio	10 – 24
Giugno	7 28 e 29 (14h <u>in presenza</u>)
Settembre	13 – 27
Ottobre	14 – 25
Novembre	8 (esame)

Lezioni su piattaforma **Zoom** = **54 ore**

Lezioni **in presenza** = **14 ore** (ogni lezione 7 ore)

Totale 68 ore