



Corso di

# Alimentazione per la salute secondo la Medicina Cinese

Programma e Condizioni  
2019



Scuola

## Shen Ming

In collaborazione con l'*Associazione Hilos*

## Presentazione e obiettivi del corso

L'alimentazione per la salute (dietetica) è forse il ramo meno conosciuto e meno diffuso della Medicina Cinese, ciò è un vero peccato perché i cibi sono fin dagli albori della civiltà importantissimi per la salute dell'essere umano. Un'alimentazione scorretta può far ammalare così come la scelta dei giusti alimenti può mantenere o ridare la salute.

Ad eccezione della dieta mediterranea, ogni anno spuntano fuori diete miracolose che si concentrano esclusivamente sul perdere molti chili in poco tempo. Si preoccupano quindi solo dell'aspetto esteriore più che della salute interna.

La dietetica cinese, invece, parte da tutt'altre premesse. Fondamentale sarà, per ciascun alimento, la valutazione dell'essenza (*jing*), del sapore (*wei*), dell'odore (*wei qi*), della forma (*xing*), dell'energia (*qi*). Inoltre durante il corso ci occuperemo anche:

- \* delle varie tecniche di cottura;
- \* dei criteri di alimentazione a seconda della stagione;
- \* degli alimenti per la cura delle malattie;
- \* delle specificità energetiche della persona e dei cibi più indicati.

Il corso è aperto a tutti, sia agli operatori di Qi Gong, Tuina e Shiatsu, che saranno così in grado di ampliare sensibilmente la loro conoscenza e l'offerta alla clientela, sia a chi vuol iniziare un percorso di Medicina Cinese ed è interessato a conoscere criteri dietetici di antichissima tradizione e provata efficacia.

Non dimentichiamo che il cibo può farci ammalare o guarire, è quindi fondamentale essere bene informati sulle sue proprietà e controindicazioni per fare le scelte giuste.

## Programma

- FONDAMENTI DI MEDICINA CINESE: la teoria Yin e Yang, la teoria dei cinque movimenti, le Sostanze Vitali e il sistema dei Meridiani
- LE ORIGINI E LA STORIA DELLA DIETETICA
- LA CONCEZIONE FILOSOFICA E FISIOLOGICA DELL'UOMO NELLA MEDICINA CINESE
- LA DIFFERENZIAZIONE DEGLI ALIMENTI IN BASE ALLA TEORIA DELLE SOSTANZE FONDAMENTALI
- LE QUATTRO NATURE DEGLI ALIMENTI
- I CINQUE SAPORI DEGLI ALIMENTI
- LE QUATTRO TENDENZE DIREZIONALI DEGLI ALIMENTI

- IL TROPISMO DEGLI ALIMENTI VERSO ORGANI E VISCERI: azione del sapore sugli organi, associazione dei sapori, associazione di sapore e natura, sapori e forma, sapori e Qi, sapori in eccesso, gli odori
- LE TECNICHE CINESI DI COTTURA
- ALIMENTAZIONE NELLE DIVERSE STAGIONI
- REGOLE GENERALI DI ALIMENTAZIONE

## Insegnante

### Fabrizio Bencini

Fiorentino, Fabrizio Bencini ha iniziato ad occuparsi di discipline orientali a 18 anni imparando il karate con il maestro Murakami e con i pionieri italiani di questa disciplina, come i maestri Malatesti, Brogi e Piccini. In seguito ha studiato per cinque anni il Ki Aikido col maestro Pelsoni per approdare nel 1993 alla Scuola Shaolin Mon del M°Kenji Tokitsu, della quale è diventato istruttore. Qui è venuto a contatto col Qi Gong, al quale si è subito appassionato, decidendo di seguire gli insegnamenti del professor Li Xiao Ming, direttore dell'Istituto di ricerca sul Qi Gong all'Università di Pechino, presso la quale ho conseguito il secondo livello di Operatore di Qi Gong. L'interesse crescente per la Medicina Cinese l'ha poi spinto a studiare Tuina alla Scuola di formazione medica Matteo Ricci di Bologna, diplomandosi col massimo dei voti. In seguito, ha approfondito le sue conoscenze studiando Auricoloterapia all'Istituto Villa Giada di Roma, Dietetica cinese alla Scuola Tao di Bologna, agopuntura ologrammatica col dottor Salvatore Auriemma di Bergamo, cura dei disturbi visivi, Qi Gong e Tai Ji Gong con la dottoressa Ma Xu Zhou e Qi Gong col M°Jeffrey Yuen. Dal 2005 tiene corsi di formazione triennali di Qi Gong e Tuina, seminari, stages e corsi settimanali di Qi Gong e Tai Ji Quan, oltreché corsi biennali di Dietetica cinese.

## Date e orari

Il corso si svolgerà in cinque incontri, un venerdì al mese **dalle 18:30 alle 20:30**.

Le date degli incontri sono le seguenti:

- \* 22 febbraio
- \* 22 marzo
- \* 12 aprile
- \* 24 maggio
- \* 7 giugno

## Sede di svolgimento

Le lezioni si svolgeranno presso l'Associazione Hilos - Via XX settembre 47, San Giuliano Terme (Pisa).



## Quota di partecipazione

La quota per la partecipazione al corso è di € 350. La quota comprende la tessera associativa annuale alla A.S.D. Hilos di 20€, e tutto il materiale didattico impiegato durante il corso. E' sempre possibile concordare il pagamento rateizzato della quota di partecipazione.

## Modalità di iscrizione

Per formalizzare l'iscrizione, occorre versare un acconto di €70 mediante bonifico, da versare all'organizzazione A.S.D. Hilos sulle seguenti coordinate bancarie:

BANCA PROSSIMA – IBAN IT53J0335901600100000015962 - Intestato a: A.S.D. HILOS. Causale: "Corso Shiatsu - Cognome".

La data di scadenza delle iscrizioni è lunedì 11 febbraio 2019

## Altre condizioni

Il numero minimo di partecipanti è di 6 allievi, qualora non venisse raggiunto il numero entro la data di scadenza di iscrizione, la Scuola Shen Ming si riserva il diritto di annullare il corso rimborsando interamente l'acconto versato.

I partecipanti sono tenuti al completamento del pagamento dell'intera quota di partecipazione una volta iscritti e che il corso avrà avuto inizio, qualunque sia la motivazione del recesso.

## Per informazioni ed iscrizioni

**Organizzatore - Associazione Hilos:** Federico Triana, cell. 328 796 7852

**Insegnante:** Fabrizio Bencini, cell. 335 606 7669

**Scuola Shen Ming** - [info@scuolashenming.it](mailto:info@scuolashenming.it) - [www.scuolashenming.it](http://www.scuolashenming.it)