



FISIOTERAPIA OLISTICA Pratica Corporea Psicosomatica

**RIDURRE GLI STRESS, GESTIRE LE EMOZIONI,
GOVERNARE LE CRISI, GUIDARE L'ENERGIA
PER AGIRE E NON ESSERE AGITI**

**COME OTTENERE LA RIDUZIONE DEGLI OSTACOLI
ALLA LIBERA CIRCOLAZIONE ENERGETICA
e ripristinare lo stato di benessere e salute fisico e mentale
Secondo la Medicina Tradizionale Cinese
in comparazione Neuroscientifica**

Modalità

Blended, con possibilità di acquistare solo la parte teorica o solo la parte pratica

Crediti ECM

- Nessuno

Costo

- Blended, teoria online e pratica dal vivo: 1.200,00 € + IVA
- Presenza, solo pratica dal vivo: 750,00 € + IVA
- On-demand, solo teoria online: 450,00 € + IVA

Descrizione del corso

La parte teorica permette di entrare nell'ottica dell'approccio al sintomo, o per meglio dire al ripristino dello stato di salute (sia fisico che psico-emozionale) tipico della "visione filosofica scientifica della Medicina Tradizionale Cinese" in modalità integrata alle ormai annoverate conoscenze in campo delle neuroscienze, della fisica quantistica e della neurobiologia, con particolare attenzione all'aspetto psicosomatico attraverso un intervento però prettamente corporeo (come da MTC). La Medicina Tradizionale Cinese (estendibile a gran parte della medicina orientale) è per sue proprietà intrinseche una **MEDICINA BIONATURALE OLISTICA** e per antonomasia **PSICOSOMATICA**.

L'originale modalità di intervento presentato nel corso secondo la MTC, si iscrive bene all'interno di quella che è definita "La filosofia del corpo o cognizione incarnata" (**EMBODIED COGNITION**) concetto recente ideato da una corrente di filosofi, cognitivisti, neurobiologi e ricercatori di intelligenza artificiale secondo i quali "la natura della mente umana sarebbe ampiamente connessa alle caratteristiche e ai movimenti del corpo umano. Le reazioni emotive e cognitive affondano le loro radici in vincoli biologici costituiti dal corpo e dalle sue azioni e reazioni,



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**



QUINDI IL NOSTRO CORPO E LE POSIZIONI CHE ASSUME POSSONO MODIFICARE LE NOSTRE EMOZIONI. È il corpo che modella la mente, è l'effetto della postura e del movimento gestuale del corpo che influenza i processi emotivi e cognitivi, le nostre capacità di memoria e decisionali che sono radicati negli stati corporei e nelle interazioni che il corpo ha con l'ambiente circostante”.

Quanto sopra scritto coincide con il fondo teorico pratico su cui si basano le TECNICHE PSICOCORPOREE della tradizione orientale (chiaramente con assunti filosofici e linguaggio propri della cultura ed epoca di riferimento a questa).

Il concetto che tutti gli aspetti della cognizione (idee, pensieri, emozioni, concetti e categorie) sarebbero correlati ad aspetti del corpo e che la nostra razionalità è fortemente influenzata dal nostro corpo, in gran parte attraverso un ampio sistema di pensiero metaforico trova corrispondenza anche con la concezione di PSICHISMO in MTC.

La parte pratica del corso permette di far propri e avere quindi a disposizione, sia come individuo ma anche come terapeuta, educatore o genitore, strumenti e mezzi pratici capaci, in modalità estemporanea, di ripristinare l'equilibrio biofunzionale dell'unità corpo-psiche in relazione ai propri stati corporei o/e emotivi e/o agli agenti ambientali esterni nefasti, e arricchire la capacità di risposte di adattamento personale per stemperare le condizioni di conflittualità e favorire e migliorare la condizione fisica, esempio con la riduzione dei sintomi di tipo neurovegetativo, con il rilascio muscolare attraverso l'aggiustamento posturale e psico-emotiva-relazionale con il rilassamento, la pacificazione, la riduzione dello stato di allerta e stemperamento dell'ansia, aumentando la concentrazione e la calma a beneficio individuale e della collettività.

Requisiti per partecipare

Il corso è rivolto a:

- tutte le professioni sanitarie
- tutte le professioni di aiuto alla persona
- tutte le professioni con responsabilità formativa in campo di salute e benessere, in ambiente sportivo e in ambiente scolastico

Il corso è inoltre:

- ad uso professionale o personale per indicazione di auto-trattamento
- in accompagnamento a pazienti in supporti di altre forme terapeutiche
- in percorso evolutivo personale

Finalità e obiettivi del corso

Il corso si propone l'obiettivo di fornire una PRATICA CORPOREA NEURO PSICO MOTORIA DI RIEQUILIBRIO PSICOSOMATICO, o meglio somatopsichico, in grado di RIDURRE GLI STRESS GESTIRE LE EMOZIONI GOVERNARE LE CRISI GUIDARE L'ENERGIA, eseguibile con esercizi fisici di brevissima durata, basati sulla gestualità corporea, sulla respirazione e su pratiche psicocorporee di Medicina Tradizionale Cinese e orientale, applicabile in pochi minuti in situazioni di quotidianità secondo precise modalità d'uso, con lo scopo di stimolare i sistemi neuro-psico-endocrini e biomeccanici posturali di adattamento dell'organismo finalizzati ad OTTENERE LA RIDUZIONE DEGLI OSTACOLI ALLA LIBERA CIRCOLAZIONE ENERGETICA, prerequisito fondamentale per salute e benessere della persona sia fisico che psichico secondo la MTC.



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

Elementi distintivi e innovativi del corso

Attraverso la visione, il linguaggio metaforico simbolico e i principi fondamentali della MTC, possiamo decodificare ed intervenire sui fondamenti funzionali della neurofisiologia umana, organica e psichica, ed interferire per evocare un riequilibrio sul sistema individuo sia corporeo che mentale: in modalità psicosomatica DEPROGRAMMAZIONE E RIPROGRAMMAZIONE BIOLOGICA.

Il corso offre strumenti specifici pratici utili di facile applicazione e di immediata efficacia capaci di RIDURRE GLI STRESS GESTIRE LE EMOZIONI GOVERNARE LE CRISI GUIDARE L'ENERGIA favorendo la RIDUZIONE DEGLI OSTACOLI ALLA LIBERA CIRCOLAZIONE ENERGETICA prerequisito fondamentale per ripristinare lo stato di benessere e salute fisico e mentale Secondo la Medicina Tradizionale Cinese PER AGIRE E NON ESSERE AGITO.

Il tipo di proposta formativa è privilegiato e indicato per:

- il suo approccio sintetico associando diverse tecniche e discipline;
- il suo aspetto dinamico che risponde allo stile di vita attuale;
- la sua applicazione facilitata grazie alla sua pratica esplicita e trasparente;
- la immediatezza della risposta personale dalla sua applicazione;
- è facilmente eseguibile in poco spazio e in qualunque contesto

Infatti, è eseguibile con ESERCIZI FISICI SEMPLICI

- DI TIPO ESPERENZIALE GESTUALE
- DI PRATICA CORPOREA
- DI FACILE ESECUZIONE
- DI BREVISSIMA DURATA
e applicabile in
- POCHI MINUTI
- IN SITUAZIONI DI QUOTIDIANITÀ
- OVUNQUE
- DI IMMEDIATO EFFETTO

Presentazione dei docenti (mini CV)

Alessandra Brogi

- Fisioterapista, specializzata e formata in tecniche e metodiche psico-corporee e discipline bioenergetiche terapeutiche psicosomatiche.
Esperta in principi e tecniche di MTC ed in rieducazione posturale globale, in applicazione terapeutica manuale individuale, pedagogica e gestione di gruppi.
Laureata presso la facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Firenze.
Diplomata presso Internationales Mandel Institut fur Esogetische Medizine Bruchsal in Terapie di informazione biofisica e Foto-biomodulazione cromatica e Cromopuntura.
Formata Insegnante massaggio infantile neonatale e dell'età evolutiva.
Attività in libera professione di docenza e di conduzione di progetti informativi e formativi di teoria e pratica nella specifica applicazione: gestione dello stress, facilitazione agli apprendimenti, alla didattica nella scuola, riequilibrio posturale e della funzionalità e disponibilità corporea, psico-neuro-corporea di riequilibrio psicosomatico post traumatico.



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

Attraverso l'approccio corporeo fisioterapico olistico, mediante l'applicare e l'esperire di specifiche tecniche ed esercizi programmatici, brevi e di facile applicazione, capaci di intervenire sui i sistemi neuro-psico-immuno-endocrini e biomeccanici posturali di adattamento e riequilibrio dell'organismo e quindi della persona.

Programma dettagliato del corso teorico

La parte teorica del corso dura 18 ore, 04 minuti e 09 secondi.

1. I fondamentali (40:32)

- La proposta del corso
- Scopi obiettivi e mezzi
- L'approccio olistico
- Principi filosofici scientifici della medicina tradizionale cinese
- La Medicina Tradizionale Cinese come medicina bionaturale olistica
- La Medicina Tradizionale Cinese come medicina psicosomatica
- Meccanismi fisioneurologici di appoggio alla modalità di intervento
- Regolazione ambiente esterno/interno sopravvivenza adattamento
- Ruolo materiale e immateriale di organi e visceri
- Circuiti funzionali psicosomatici
- Coscienza biologica – psiche inferiore
- Deprogrammazione biologica del sintomo

2. Le tecniche terapeutiche della MTC (35:22)

- I 3 tipi di intervento della MTC
- La rete dei meridiani
- Organizzazione dei meridiani
- Gli agopunti
- Il riflesso somato-autonomo
- Equilibrio tra l'attività ortosimpatica e parasimpatica
- Le pratiche psico-corporee in MTC
- Richiamo alla fenomenologia
- Neuroplasticità

3. Concezione cinese della teoria Yin-Yang (18:51)

- Concetti base di MTC: i 3 tesori – Teoria Yin-Yang – Teoria dei 5 movimenti
- La teoria Yin-Yang
- Dualità Yin-Yang
- Le variabili spazio tempo
- Dualità materia-energia
- L'energia informata
- Il sangue come tessuto informativo
- Rapporto Qi-sangue



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

4. Il Qi (25:46)

- Il concetto di Qi
- Lo Jing e lo Shen
- Energia in atto energia potenziale
- Le forme del Qi
- Tipi di energia incorporata
- Movimenti del Qi nel corpo umano
- La libera circolazione del Qi

5. Circolazione energetica e bioritmi (44:27)

- La Medicina Tradizionale Cinese come medicina bionaturale olistica
- La teoria dei 5 movimenti
- Fasi di trasformazione Yin-Yang
- Le corrispondenze
- Organi Yin e visceri Yang
- La categorizzazione dei meridiani
- Gli 8 meravigliosi
- I bioritmi
- Ritmo circadiano ritmo annuo, ritmo giornaliero, ritmo stagionale
- Cronobiologia
- Acrofase energetica - marea energetica
- Regola mezzogiorno mezzanotte

6. La circolazione energetica: i 6 livelli energetici (37:33)

- Le 6 energie - quantificazione e qualificazione dei movimenti
- Lo specifico movimento dell'energia
- I 6 livelli energetici
- Frequenza e affinità energetica
- Biorisonanza- coerenze di fase
- Suddivisione organi visceri sulla base dei 6 livelli energetici
- Rapporto organi e visceri
- Marito-moglie e la famiglia
- Circolazione energetica direzione – verso (torace mano - mano viso - viso piede - piede torace)
- La polarità del Qi - Gli Shu antichi

7. Ciclo Sheng (17:40)

- I 5 movimenti di trasformazioni Yin-Yang - Gli emblemi
- Le leggi dei 5 movimenti le leggi delle corrispondenze e freno-trasformazione
- Legge di generazione o ciclo Sheng
- Legge di dominazione o ciclo Ke
- Legge di sopraffazione o ciclo Cheng
- Legge di controdominazione o ciclo di ribellione Wu
- Regolazione dell'anatomia e fisiologia umana e dei viventi
- Stabilità degli scambi e delle relazioni bioenergetiche
- Omeostasi – regolazione fisiologica – costanza biologica
- Fisiopatologia in MTC



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

8. Lo psichismo (35:00)
 - Il concetto di Shen in MTC
 - Lo Jing e gli Jing Shen - concepimento
 - Lo sviluppo informato degli organi -valenza psichica della materia biologica
 - L'unità psicosomatica irripetibile di ogni individuo
 - Il mentale
 - Rapporto cuore e sangue e psichismo (cuore – cervello)
 - “Gli spiriti”
 - Le emozioni
 - Le leggi di generazione e delle corrispondenze e freno-trasformazione applicate alle emozioni e alla struttura psico-mentale
 - Coscienza del sé corporeo in MTC e in neuro biologia (l' insula e la rete di salienza)
 - Gesto e movimento energetico

9. I 7 sentimenti, Le 5 volontà (40:07)
 - Muovere il Qi - ex muovere emozione
 - I 7 sentimenti o emozioni in MTC
 - Correlazione organo /emozione
 - Biochimica delle emozioni
 - Correlazione tra emozioni e movimento del Qi
 - Nomenclatura delle emozioni
 - Relazione interno/esterno ed emozioni
 - Le 5 volontà e la costituzione dell'individuo
 - Eziopatologia da meccanismo energetico
 - Driver e controller – sistema limbico/corteccia
 - Reazioni biologiche allo stress – sistema neurovegetativo orto-parasimpatico

10. Il movimento, il gesto, la postura (22:39)
 - La memoria ancestrale e il movimento
 - Gestualità spontanea e comportamento innato non acquisito
 - L'evoluzione del movimento e tappe evolutive
 - Finalità evolutiva embriologia e filogenesi del movimento
 - Catene principali di coordinazione neuromuscolare di erezione e di sospensione
 - Linguaggio del corpo
 - Corrispondenze psico-corporee

11. Vaso governatore - Vaso costrittore: punti Mu e Shu (34:22)
 - Vaso governatore Du Mai
 - Vaso costrittore Ren Mai
 - Punti Mu o punti allarme
 - Punti Shu della schiena
 - Metameri vertebrali e corrispondenze

12. 6 livelli energetici - 3 famiglie (30:43)
 - Il corpo umano, secondo la tradizione cinese, è l'organizzazione secondo lo schema del sistema politico dell'antica Cina: le cariche ministeriali
 - Organo e movimento del Qi
 - Qi di organo e regolazione dei liquidi organici



- Qi di organo e azione sul sistema muscolare
- Qi di organo e azione sul sangue
- Presentazione delle unità funzionali psicosomatiche
- 1^ famiglia polmone – intestino crasso stomaco – milza pancreas
- 2^ famiglia cuore – intestino tenue vescica urinaria – rene
- 3^ famiglia pericardio – triplice riscaldatore vescica biliare – fegato

13. 1^ unità funzionale psicosomatica polmone intestino crasso – Parte 1 (39:33)

- Cenni di anatomia e fisiologia
- Le funzioni dell'unità psicosomatica in MTC
- Il ruolo materiale e immateriale della coppia
- Tabella delle corrispondenze
- Ciclo Sheng e rapporto della coppia secondo le leggi di freno-inibizione
- Emozione corrispondente
- Componente emotivo simbolica biologica
- Principali manifestazioni sintomatiche fisiche e psicoemotive

14. 1^ unità funzionale psicosomatica polmone intestino crasso – Parte 2 (33:54)

- Polmone
- Decorso meridiano
- Principali agopunti
- Intestino crasso
- Decorso meridiano
- Principali agopunti
- Mu e Shu
- Livelli vertebrali associati
- Regola 12/24

15. 2^ unità funzionale psicosomatica stomaco milza pancreas – Parte 1 (35:59)

- Cenni di anatomia e fisiologia
- Le funzioni dell'unità psicosomatica in MTC
- Il ruolo materiale e immateriale della coppia
- Tabella delle corrispondenze
- Ciclo Sheng e rapporto della coppia secondo le leggi di freno-inibizione
- Emozione corrispondente
- Componente emotivo simbolica biologica
- Principali manifestazioni sintomatiche fisiche e psicoemotive

16. 2^ unità funzionale psicosomatica stomaco milza pancreas – Parte 2 (19:03)

- Stomaco
- Decorso meridiano
- Principali agopunti
- Milza pancreas
- Decorso meridiano
- Principali agopunti
- Mu e Shu
- Livelli vertebrali associati
- Regola 12/24



17. 3^a unità funzionale psicosomatica cuore intestino tenue – Parte 1 (40:42)
- Cenni di anatomia e fisiologia
 - Le funzioni dell'unità psicosomatica in MTC
 - Il ruolo materiale e immateriale della coppia
 - Tabella delle corrispondenze
 - Ciclo Sheng e rapporto della coppia secondo le leggi di freno-inibizione
 - Emozione corrispondente
 - Componente emotivo simbolica biologica
 - Principali manifestazioni sintomatiche fisiche e psicoemotive
18. 3^a unità funzionale psicosomatica cuore intestino tenue – Parte 2 (31:17)
- Cuore
 - Decorso meridiano
 - Principali agopunti
 - Intestino tenue
 - Decorso meridiano
 - Principali agopunti
 - Mu e Shu
 - Livelli vertebrali associati
 - Regola 12/24
19. 4^a unità funzionale psicosomatica rene vescica urinaria – Parte 1 (42:08)
- Cenni di anatomia e fisiologia
 - Le funzioni dell'unità psicosomatica in MTC
 - Il ruolo materiale e immateriale della coppia
 - Tabella delle corrispondenze
 - Ciclo Sheng e rapporto della coppia secondo le leggi di freno-inibizione
 - Emozione corrispondente
 - Componente emotivo simbolica biologica
 - Principali manifestazioni sintomatiche fisiche e psicoemotive
20. 4^a unità funzionale psicosomatica rene vescica urinaria – Parte 2 (29:33)
- Rene
 - Decorso meridiano
 - Principali agopunti
 - Vescica urinaria
 - Decorso meridiano
 - Principali agopunti
 - Mu e Shu
 - Livelli vertebrali associati
 - Regola 12/24
21. 5^a unità funzionale psicosomatica maestro del cuore triplice riscaldatore (42:56)
- Cenni di anatomia e fisiologia
 - Le funzioni dell'unità psicosomatica in MTC
 - Il ruolo materiale e immateriale della coppia
 - Emozione corrispondente



- Componente emotivo simbolica biologica
- Principali manifestazioni sintomatiche fisiche e psicoemotive
- Maestro del cuore
- Decorso meridiano
- Principali agopunti
- Triplice riscaldatore
- Decorso meridiano
- Principali agopunti
- Mu e Shu
- Livelli vertebrali associati
- Regola 12/24

22. 6^a unità funzionale psicosomatica vescica biliare fegato – Parte 1 (56:47)

- Cenni di anatomia e fisiologia
- Le funzioni dell'unità psicosomatica in MTC
- Il ruolo materiale e immateriale della coppia
- Tabella delle corrispondenze
- Ciclo Sheng e rapporto della coppia secondo le leggi di freno-inibizione
- Emozione corrispondente
- Componente emotivo simbolica biologica
- Principali manifestazioni sintomatiche fisiche e psicoemotive

23. 6^a unità funzionale psicosomatica vescica biliare fegato – Parte 2 (30:19)

- Vescica biliare
- Decorso meridiano
- Principali agopunti
- Fegato
- Decorso meridiano
- Principali agopunti
- Mu e Shu
- Livelli vertebrali associati
- Regola 12/24

24. Modalità d'uso (53:58)

- Modulazione degli esercizi
- Tabella dei mezzi
- Associazione dello stato psico-corporeo poco favorevole all'esercizio di pratica corporea neuro-psico-motoria di riequilibrio psicosomatico secondo la MTC
- Scopo motivazione
- Criteri di scelta dell'esercizio
- Momenti chiave
- Attuare la gestione dello stress

25. Alcuni esempi di esercizi di pratica neuro psico-corporea di riequilibrio psicosomatico secondo la MTC (30:57)

- La pratica



ACCADEMIA
MIBES

Medicina Integrata
Benessere e Salute



- 26. Approfondimento 1: Vasi meravigliosi (57:15)
- 27. Approfondimento 2: Da embrione a neonato (52:07)
- 28. Approfondimento 3: Bambini (53:45)
- 29. Approfondimento 4: Adolescenti (50:54)

Programma dettagliato del corso pratico

La parte pratica del corso dura 18 ore e si svolge al Centro Crowea, in Via Cataliotti 16, Montevarchi (AR).

Parte pratica:

- sabato, 9:30-12:30 e 14:00-18:00:
 - 1^ famiglia (polmoni-intestino crasso e stomaco-milza pancreas) e 2^ famiglia (cuore-intestino tenue e reni-vescica)
- domenica, 9:00-12:30 e 14:00-18:30:
 - 2^ famiglia (cuore-intestino tenue e reni-vescica) e 3^ famiglia (maestro del cuore-triplice riscaldatore e fegato-vescica biliare)
- lunedì, 9:00-12:00:
 - 3^ famiglia (maestro del cuore-triplice riscaldatore e fegato-vescica biliare)

Obiettivo:

- “Deprogrammazione – riprogrammazione” per facilitare le risposte e aumentare le risorse di adattamento dell’individuo e ridurre gli ostacoli alla libera circolazione energetica

I mezzi per ogni famiglia:

- **Massaggio esplorativo e meridiani** in modalità di pratica esperienziale personale
- **Agopunti:** Rilevamento ed esempi di trattamento
- **I diversi tipi di tocco:** causa effetto
- **Posture di riequilibrio e aggiustamento:** i vari tipi di posture e la loro relazione con i Meridiani
- **Le respirazioni** e le loro implicazioni sulla Neuro-Fisiologia e Biomeccanica
- **Esercizi psicocorporei dell’unità psicosomatica in oggetto:** esperienziali programmatici di intervento di tipo funzionale

La scelta del gesto innato, movimento, postura, mimica

→ **intenzionalità del gesto - scopo**

Giustificazione e argomentazione sulle implicazioni di ogni esercizio sulle componenti:

- neurofisiologia biomeccanica posturale
- implicazione simbolica – decodifica biologica
- psico emozionale - Shen



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

- ciclo Sheng e leggi delle corrispondenze e freno-inibizioni
- comportamento attitudine
- regolazione bioritmo
- interazione con la circolazione energetica ordinaria e straordinaria

I 3 tempi

- riconoscere ed identificare i limiti, le tensioni, le differenze
- rispettare i propri limiti per struttura le proprie risorse
- integrare e rinnovare le risorse per evolvere e crescere

Modalità d'uso



Momenti chiave/stato poco favorevole

Pratica corporea neuro psico motoria di riequilibrio psicosomatico

Gestione dello stress

Pratiche e tecniche psicocorporee di Medicina Tradizionale Cinese





FASE RIDUTTIVA Ridurre	Tensioni muscolari – nervose Carichi emozionali Pigrizie di circolazione
FASE DI RECUPERO Ricaricare e recuperare	Colmare dei “vuoti” energetici emozionali Recupero veloce Sviluppare coordinazione gestuale
FASE DI REIDISTRIBUZIONE Reinvestire Ridistribuire Integrare Riorganizzare	Stimolazione dello schema corporeo (coscienza del sé) e del vissuto corporeo (sensorialità motricità) Stimolazione dell’evoluzione corporea Rilassamento psico-corporeo Comunicazione

