

Corso di alimentazione 2014

15 lezioni - teoria/pratica - ore 18-21

TEORIA

Storia dell'alimentazione:

- cenni sulla macrobiotica (macro = grande, biotica = via della vita), sulla dietetica cinese e sulla dieta mediterranea come base della Cultura dell'alimentazione
- relazione uomo/cibo/ambiente
- i cicli circadiani e le stagioni

Energia degli alimenti:

- noi siamo ciò che mangiamo e ciò che trasformiamo: nutrimento fisico (alimento materiale), mentale (psichico), spirituale (luce)
- classificazione degli alimenti: caldi, tiepidi, freddi, freschi e neutri
- importanza dei sapori, degli odori e dei colori: le energie per ossigenare, nutrire, purificare le cellule
- acido/alcalino
- vibrazione degli alimenti
- vibrazione del sale
- vibrazione dell'acqua
- vibrazione della luce
- il corpo: laboratorio alchemico

L'alimentazione come "via":

- uomo-microcosmo al centro dell'universo-macrocosmo attraverso l'applicazione del principio unico Yin/Yang, equilibrio e armonia, disequilibrio e disarmonia
- teoria delle 5 trasformazioni dell'Energia Yin/Yang o teoria dei 5 elementi: applicazioni pratiche nel campo dell'alimentazione
- l'alchimia: la via dell'essere
- preparazione e cottura del cibo con consapevolezza e calore umano
- ringraziamento

- relazioni tra sentimenti / emozioni / stati d'animo / alimenti
- applicazione dei principi macrobiotici e della dietetica cinese alla cultura mediterranea
- le combinazioni alimentari alla luce della tradizione e anche delle ultime scoperte scientifiche
- importanza della masticazione e dell'atteggiamento

Consigli alimentari:

- alimenti base: cereali integrali bio, legumi, verdure
- combinazioni alimentari
- alimenti nocivi/morti
- utilizzo del sale integrale e dell'olio extravergine bio
- utensili
- ricette di base
- come strutturare una dieta settimanale

PRATICA

Regole di vita per il mantenimento della salute intesa come armonia tra corpo mente spirito:

- respirazione (pranayama, Qi Gong)
- movimento consapevole (asana statiche e dinamiche, camminata corsa etc.)
- pratiche di immaginazione, visualizzazione e concentrazione (Pratyhara, Dharana, Qi Gong, Tai Qi)
- pratiche di circolazione della luce con particolare riferimento ai sette Chakra, agli organi e alle ghiandole endocrine
- pratiche di autotrattamento Shiatsu *Stile Pantarei*
- pratiche di osservazione
- pratiche di meditazione

Informazioni:

Gabriella 3398147446

info@shiatsu-pantarei.com

www.shiatsu-pantarei.com