



Centro Studi **Xin Shu** 

**CENTRO STUDI XIN SHU-ROMA
ASSOCIAZIONE MEDICA PER LO STUDIO DELL'AGOPUNTURA
(AMSA)**

TESI DI DIPLOMA IN TUINA

**DISTURBI DELLA TESTA
PREVENZIONE E TRATTAMENTO CON TUINA E QI CONG**

Relatori
Dott. Carlo Di Stanislao
Dott. Sergio Marzicchi

Candidata
Mariana Sadovnic

Anno Accademico 2013-2014

INDICE

1. INTRODUZIONE.....	4
2 . LE PATOLOGIE PIÚ FREQUENTI	6
3. SIMBOLISMO DELLA TESTA E COLLO	8
4. ANATOMIA ENERGETICA E FUNZIONI DELLE AREE DELLA TESTA	9
5. I 7 ORIFIZI SUPERIORI E GLI ORGANI ZHANG.....	13
6. PUNTI FINESTRA DEL CIELO, PUNTI VENTO	16
7. APPLICAZIONE DEI MODELLI DIAGNOSTICI IN BASE A SEGNI E SINTOMI.....	18
8. TRATTAMENTO DELLA TESTA.....	20
9. QI GONG KAI QIAO - APERTURA DEI ORIFIZI.....	41

Huang Di: *"Cos'è lo Shen ?"*

Qi Bo: *Quando il Qi è il sangue sono completi e armonizzati , quando la Wei Qi e Ying Qi sono completi e non sono ostacolati, quando i cinque Zang sono completi e maturi ,allora lo Shen prende residenza nel cuore e nella mente Hun e il Po contenuti negli Zang e l'essere umano è completo .*

Ling Shu , cap.54

INTRODUZIONE

La testa, essendo la parte più alta del corpo, è in stretto contatto con il Cielo (tian) e il grande Shen; rappresenta la manifestazione dello Yang nella struttura umana. È una struttura formata da ossa prevalentemente piatte, il cui insieme è chiamato cranio, che contiene il cervello (nao), considerato uno dei visceri curiosi.

Nel cranio abbiamo:

Viso - comprende gli organi di senso (naso, orecchie, occhi, bocca, lingua).rappresenta il legame con il mondo.

Collo - diviso in due parti: rachide, cervicale e gola. Il rachide cervicale è costituito da 7 vertebre cervicali che permettono la flessione, estensione, inclinazione e rotazione della testa, e rappresenta il legame fra la testa e il torace.

Le ossa piatte che formano il cranio sono: frontale, temporale, parietale, occipitale, arco sopraccigliare, glabella, osso sfenoide, osso nasale, zigomatico, mascellare, mandibola, osso lacrimale, sfenoide.

La colonna vertebrale, è il sostegno centrale del corpo ed è costituita da elementi ossei (33-34) chiamati "vertebre " e dai dischi intervertebrali, le vertebre proteggono e contengono il midollo.

Le fasce muscolari hanno l'azione di sostegno e muovono la colonna vertebrale in tutte le direzioni.

Nella Medicina cinese il Meridiano Principale della BL (Zu Tai Yang Pang Guan Jing) controlla tutta la muscolatura posturale, si suddivide in: regione cervicale 7 vertebre, regione toracica 12 vertebre, regione lombare 5 vertebre, regione sacrale 5 vertebre e coccige 4 o 5 vertebre.

Il rachide cervicale, è normalmente costituito da 7 vertebre cervicali è formato da una parte superiore che comprende la prima vertebra cervicale, "l'atlante". Esso è a forma di anello e si articola in alto con l'osso occipitale del cranio, e in basso con la seconda vertebra cervicale.

La seconda vertebra cervicale si articola in alto con la prima attraverso il dente dell'epistrofeo, e in basso con le altre cinque vertebre.

Il rachide cervicale è il tratto più mobile della colonna vertebrale ed, è sotto il controllo della "cerniera" formata: per lo Yin attraverso MC (Shou Jue Yin XinBao Jing) e per lo Yang attraverso TR (Shou Shao Yang San Jiao Jing). Si osserva spesso che la pressione effettuata negli spazi intervertebrali risulta dolorosa.

I muscoli del collo possono essere distinti in posteriori, anteriori e laterali. I muscoli posteriori si collocano in uno strato profondo e in uno strato superficiale. Lo strato profondo è dato da muscoli intrinseci del rachide (muscoli delle docce vertebrali e muscoli suboccipitali). Lo strato superficiale presenta i muscoli spino appendicolari (trapezio, piccolo e grande romboide, elevatore della scapola). I muscoli anteriori comprendono i muscoli sopraioidei, i muscoli sottoioidei e i muscoli paravertebrali. I muscoli laterali sono il muscolo platisma, il muscolo sternocleidomastoideo e i muscoli scaleni.

Il tono muscolare determina il movimento dinamico e il mantenimento statico della testa, permette la mobilità nelle direzioni di comunicazione e relazione durante l'interazione sociale.

Nella fase del trattamento tuina è importante lavorare sulla parte muscolare con l'obiettivo di rilassare, e sciogliere le tensioni, eliminare le contratture e far circolare il Qi e Xue.

Il collo, essendo una zona Yang del corpo, spesso viene colpito da patogeni esterni o interni (psichici), che penetrano a livello muscolare creando tensioni al collo e alle spalle e favorendo una postura di chiusura ed elevazione. Tale postura manifesta la tendenza a "proteggersi dall'esterno" in quanto la Wei Qi energia difensiva che è superficiale, viene richiamata in queste zone con funzione di protezione.

Il punto che ha la funzione di abbassare le spalle, soprattutto la WEI QI è il 12ST QuePen (bacino vuoto). Un altro punto posteriore è il 14 GV Dazhui, Balilao (grande vertebra), attraverso il quale passano tutti i meridiani principali Yang.

Nel trattamento Tuina del collo vanno presi in considerazione anche i meridiani tendino-muscolari JingJin (MTM). Hanno funzione di controllo della muscolatura che influenzano tramite la WeiQi, energia difensiva: il loro percorso è simile a fasce che attraversano il corpo dal basso verso l'alto, si riuniscono all'apice della testa 20GV BaiHui (centro riunioni), sono sotto l'influenza del Fegato l'unico MTM Yin che attraversa il collo è il meridiano di Rene (Tzu Shao Yin Shen Jing).

Nella tradizione Taoista vengono utilizzate le pratiche per mantenere la salute è il controllo della energia vitale (Qi), attraverso le tecniche esterne fisiche e interni spirituale. Per cui prende il nome del Qi Gong, tradotto come "L'arte di coltivare il Qi" viene praticato anche nella Medicina Cinese, Il Maestro Jeffrey Yuen, depositario di una conoscenza profonda ci porta degli insegnamenti di Qi Gong in quanto ci permette di coltivare il Jing Qi Shen.

LE PATOLOGIE PIU FREQUENTI

DOLORE

Il mal di testa è un'espressione generica con la quale si definiscono patologie molto diverse fra loro. Per mal di testa si intende il dolore che colpisce la parte alta del corpo, provato in qualsiasi parte della zona della testa o del collo nelle varie strutture: cranio, muscoli, nervi, arterie e vene, tessuti sottocutanei, occhi, orecchie e seni paranasali.

In Medicina Cinese il dolore è indicato come: BU TONG RONG.

BU = negazione, non, TONG = circolazione, Rong = nutrizione, nel significato del nome è evidente la fisiologia del dolore non nutrizione, non circolazione. È un dolore o un vuoto, di una turba di non circolazione dell'Energia Difensiva (Wei Qi), e/o di Sangue(Xue). O non nutrimento del strutture interessate dell'Energia di Nutrizione (Ying Qi o Xue).

Il prof. Jeffrey Yuan sottolinea che esiste una differenza fra il dolore e la sofferenza.

-- Il dolore è una forma di consapevolezza che porta ad un cambiamento.

-- La sofferenza indica una non-volontà di cambiamento: questo viene visto come negare o dis-onorare il dolore.

CEFALEE

In Italia ne soffrono 26 milioni di persone (Eurisko, Nov.1999), con dolore alla testa, di cui la maggior parte donne. È anche una malattia sociale che fa perdere oltre duecento milioni di ore di lavoro all'anno e che incide sulla qualità della vita di chi ne è colpito. Il mal di testa o le cefalee si indirizzano su due grandi forme: Le cefalee primarie, le cefalee secondarie e altri tipi di cefalee.

La cefalea rappresenta uno dei disturbi più comuni nella popolazione generale, si calcola infatti che tra il 60 e 90% degli individui abbia almeno un attacco di cefalea nel corso dell'anno.

Cefalee primarie.

Le forme più comuni di cefalee primarie sono malattie a se stanti: l'emicrania, la cefalea di tipo tensivo, la cefalea a grappolo, sono dei mal di testa senza una causa identificabile.

L'emicrania, è una delle più frequenti forme di cefalea primaria. Le donne sono più colpite (15%) rispetto agli uomini (6%) e la massima incidenza si riscontra tra i 35 e i 45 anni per entrambi i sessi (fino al 30% per le donne e al 10% per i maschi) per poi declinare lentamente con l'età. E' caratterizzata da attacchi di dolore, intervallati da periodi tra una crisi e l'altra di assoluto benessere. Circa il 60% delle donne con emicrania la associa con il periodo mestruale, mentre diminuisce durante la gravidanza in circa il 60-80% delle donne.

Le cefalee di tipo tensivo, è la più frequente tra le cefalee. Ha una maggiore incidenza nelle donne rispetto agli uomini (il 90 % delle donne ha riportato almeno un episodio, contro il 70 % degli uomini), soprattutto tra i 40 e i 50 anni d'età.

Cefalea a Grappolo: La cefalea a grappolo é una malattia prevalente nel sesso maschile , esistente in forma episodica e cronica. L'età media di insorgenza é intorno ai 30 anni. La distribuzione per fasce di età mostra un picco ai 20 anni per la forma episodica ed un andamento bimodale con picchi nelle fasce di età di 10-29 anni e 50-55 anni per la forma cronica.

Cefalee secondarie

È un mal di testa che rappresenta il sintomo di altre patologie quali; trauma cranico o cervicale, disturbi vascolari cranici o cervicali, infezione, disturbo psichiatrico, nevralgie, emorragie cerebrali, tumori, sinusiti, patologie oculari. È una cefalea molto violenta.

Acufeni

E' un suono, (sirena,fischio,motore,etc.), percepito nella testa e/o nell'orecchio dal paziente, senza una sorgente sonora esterna. Il 40% della popolazione ha avuto contatto con questo sintomo, il 20 % lo percepisce come un disturbo,il 2-5%, lo vive come una situazione fortemente invariabile.

L'età di insorgenza è più frequente sopra i 50 anni,pur presente nei bambini,con una parità fra maschi e femmine, possiamo classificarlo riferendoci al periodo di comparsa, come acuto, presente da 3 mesi, sub acuto fino a 6 mesi, cronico, presente da più di 6 mesi.

Vertigini

Sono delle espressioni di stabilità dalla mancanza di equilibrio; frequentemente essa è di tipo rotatorio, dipendono da patologie inconnosciute come quelle neurologiche, vascolari, artrosi. Spesso sono associate a nausea e vomito. Il paziente che soffre di problemi di equilibrio o che ha una crisi improvvisa di vertigine riferisce: "manca il terreno sotto i piedi, gira la testa, sembra di stare in barca, ho la sensazione di cadere, mi gira tutta la stanza, ho importanti fenomeni neurovegetativi". In relazione all'età, hanno prevalenza dal 5 al 10% e sono particolarmente frequenti sopra i 40 anni tanto da essere la prima motivazione di una visita medica sopra i 65 anni.

Nevralgia del Trigemino

La nevralgia del trigemino è una sindrome dolorosa al volto cronica che colpisce il nervo trigemino, o quinto nervo cranico, uno dei nervi più grandi della testa che causa episodi di intenso dolore localizzato e improvvisi ,che possono durare pochi secondi come alcuni minuti. Il nervo di trigemino che si originano dalla faccia sopra la linea mandibolare a occhi, labbra, naso, cuoio capelluto, fronte, aree cutanee esterne, dentatura e mucose interne della mascella e della mandibola. Si stima che circa una persona ogni 10.000 soffra di nevralgia del trigemino. Abitualmente si sviluppa dopo i 40 anni.

Le afte

Viene altresì indicata come stomatite aftosa e ulcera aftosa,

Le afte, sono costituite da lesioni dolorose all'interno della cavità orale causate da una rottura della mucosa con dimensioni che variano da uno a più di dieci millimetri. Le afte singole che ne derivano assumono il termine di stomatite aftosa quando la ferita è multipla o cronica. La stomatite aftosa spesso inizia con una sensazione di bruciore o pizzicore in bocca e dopo qualche giorno, generalmente si sviluppa un'area rossa o una bolla, che precede un'ulcera. E una prevalenza fino al 10% nella popolazione generale, ed anche più comune tra i bambini.

SIMBOLISMO DELLA TESTA E COLLO

头

TESTA (Tou)

Kespi . La testa è un'antenna che colloca l'uomo nel mondo.

Testa, dal latino "vaso" "capo" "contenitore" "coccio".

Contiene il cervello, è il viscere più prezioso e nobile del corpo umano, risiede il Jing Shen, la luce singolare dell'intelligenza individuale. Il Cuore, (Shou Shao Yin Xin Jing), consente di percepire le "emozioni" che diventano razionali grazie al cervello.

La testa rappresenta il "Palazzo dello Yang", la zona di massima concentrazione, il complesso sistema funzionale del cervello; pertanto, mente e pensiero ci permettono di essere presenti nell'autoconoscenza e affermazione del sè, nella razionalizzazione e comprensione, nell'evoluzione e consapevolezza, nella spiritualità e trascendenza, nella memorizzazione e lucidità di noi stessi.

Nella Medicina Cinese nella testa risiede anche il Dan Tian Superiore (Shang Dan Tian) localizzato tra le sopracciglia, al centro della testa sede dello Shen (primordiale).

SIMBOLISMO DELLA TESTA

La formazione del cranio, fronte, corrisponde al cielo.

Il viso comprende gli organi di senso, permette di conoscere e comunicare con noi stessi e prendere le informazione dal mondo.

Occhi, naso e orecchie, sono la manifestazione sottile la cui funzioni sono: respiratoria, osservazione e ascolto. Corrispondono a: acqua, metallo e legno.

Bocca e lingua rappresentano: distinzione, digestione, comunicazione. Corrispondono alla Terra e Fuoco
I capelli rappresentano la forza, la potenza fisica, sessuale e procreativa.

Sono l'ornamento dei reni. L'aspetto dei capelli ci da informazione su quanto la persona è forte ed in grado di reagire. La luminosità degli occhi e del viso, sono il riflesso dello Shen.

COLLO

È la parte più sensibile e mobile del corpo, capace di determinare i diversi atteggiamenti posturali. Il movimento posturale più comune si ritrova anche nelle religioni: l'inchino con la testa, la testa china, è il gesto del sottomettersi.

Il collo è formato da 7 vertebre cervicali; il numero 7 rappresenta il passaggio dallo Yang allo Yin.

Il collo rappresenta la cerniera di rotazione della testa .

Rappresenta la zona di passaggio fra cielo (testa) e uomo (tronco).

SIMBOLISMO DEL COLLO

È la zona di collegamento e di scambio fra superficie e profondità, istinto e razionalità, conscio ed inconscio, materia e spirito.

Il collo è formato da: Nuca e gola.

Nuca: supporto della testa, mobilità. È la cerniera tra torace testa.

La gola è un incrocio energetico dove passano i soffi della testa verso il tronco.

ANATOMIA ENERGETICA E FUNZIONI DELLE AREE DELLA TESTA

Nell' affermazione numerologica in Medicina Cinese l'uomo, (ren), è posizionato fra il Cielo e la Terra. Il Cielo corrisponde al numero uno e allo Yang. La Terra è in relazione con il numero due e lo Yin. L'uomo coincide con il numero tre, simbolizza il frutto dell'universo, si colloca tra cielo e terra e si riempie di Qi e di energie vitali.

Nel riflesso della struttura corporea la testa (tou) è l'area più elevata del corpo, la zona del massimo dello Yang, che si collega al Cielo. La Terra è in stretta relazione con la zona inferiore del corpo, Yin rappresentata dagli arti e dall'appoggio dei piedi sul suolo. La testa è rappresentata anche dalla cavità cranica, che fa parte delle tre cavità assieme a quella toracica e pelvica. Attraverso i Visceri Curiosi (Qi Heng Zhi Fu) e i Setti Orifizi superiori situati nella testa, si comunica con il mondo e si apprende dal mondo. Da un altro punto di vista sono i meridiani la rete di comunicazione tra esterno e interno, tra superficie e profondità.

ANATOMIA ENERGETICA

Nel cap. 10 del Ling Shu si afferma che tutti i meridiani passano per il torace. Quelli Yin nascono e finiscono al torace, mentre i meridiani Yang nascono e finiscono alla testa. A livello anatomico emerge la distinzione tra la circolazione esocranica, Yang e quella energetica endocranica Yin, entrambe rappresentate dai meridiani principali, (Jing Mai).

Ogni meridiano nel suo percorso governa un organo e controlla un sistema anatomico.



In questa circolazione energetica tutti i meridiani principali Yang arrivano alla testa (Tou), essendo la zona di massima energia Yang. Tra i meridiani principali Yin ve ne sono due che giungono alla testa tramite un ramo interno. Questi sono il Fegato, (Zu Jue Yin Gang Jing), e il Cuore, (Shou Shao Yin Xin Jing). La nascita dell'energia di un meridiano è in relazione con il punto pozzo (Ting), che rappresenta lo scambio tra Yin e Yang. Dal punto pozzo del meridiano principale del Fegato inizia il percorso superficiale (Zu Jue Yin Gang Jing), il quale attraversa la parte Yin della gamba fino a raggiungere la zona del torace al punto 14LV Qi Men (Porta Periodica). Grazie al percorso interno raggiunge la testa, l' osso mascellare, il globo oculare e il cervello. Dall'osso mascellare si divide in due rami, il primo giunge al punto 20GV Du Mai (Bai Hui), l'altro controlla guance e labbra .

Il meridiano del Cuore, (Shou Shao Yin Xin Jing) invece dopo aver ricevuto l'energia dal meridiano della Milza, (Zu Tai Yin Pi Jing) si suddivide in tre rami interni dei quali il secondo partendo dal cuore passa alla gola, raggiunge gli occhi e collega il Cuore alla pupilla e al cervello.

Grazie ai loro percorsi interni tutti gli altri meridiani raggiungono la testa (nella diagnosi questi meridiani hanno a che fare con il portare in alto).

Tra i meridiani secondari quelli che hanno a che fare con la zona della testa sono: I MTM Jing Jin Yang, ed un unico meridiano Yin, Zu Shao Yin Shen Jing, o meridiano del rene, Ki. Per quanto riguarda i Meridiani Curiosi, Qi Jing Ba Mai, sono tutti collegati con la testa tranne il Dai Mai o meridiano cintura. Tra i Meridiani Luo quelli interessati sono LI-ST-HT-BL. Per i Meridiani Distinti sono interessati tutti gli Yang tranne il LI e tutti gli Yin tranne il LU.

LE FUNZIONI DELLE AREE DELLA TESTA

Alla creazione dell'uomo appare all'inizio l'essenza vitale, poi si formano il Cervello e il Midollo, le Ossa formano successivamente un'armatura per il Cervello e il Midollo, i Vasi alimentano tutto il corpo, la Vescica Biliare e l'Utero appaiono alla fine".

Ling Shu (Cap.10)

Anche i Visceri Curiosi, (Qi Heng Zi Fu), sono in relazione con la testa. Secondo il Ling Shu al cap. 13 questi nascono dal soffio terrestre a immagine della terra e tesaurizzano lo Yin. Per questa ragione sono considerati straordinari, in quanto non eliminano ma hanno la funzione di organo, (Zang), cioè di conservare il Jing, (Essenza). Essendo all'origine del passaggio dal senza forma alla forma sono considerati nella creazione i primi ad apparire.

I Visceri Curiosi hanno essenzialmente a che fare con il processo di crescita ed evoluzione individuale, descritto nel taoismo come trasformazione del Jing, (Essenza), prima in Qi, (Soffio), e poi in Shen, (Spirito, ma non solo).

Questo processo di trasformazione e purificazione è legato ai Jin- Ye, o liquidi corporei, i quali fanno parte dal punto di vista energetico all'elemento Acqua, la cui funzione è umidificare, pulire e purificare. Per questo si può fare riferimento ai tre visceri curiosi situati nella testa.

CERVELLO (nao)

Al capitolo. 33 del Ling Shu si delimita l'area del Cervello fra il punto 20VG Bai Hui, (Cento riunioni), posto alla sommità del capo e il punto 16 VGFeng Fu, (Palazzo del Vento). Il vento significa cambiamento, fra le responsabilità del cervello c'è quindi il cambiamento.

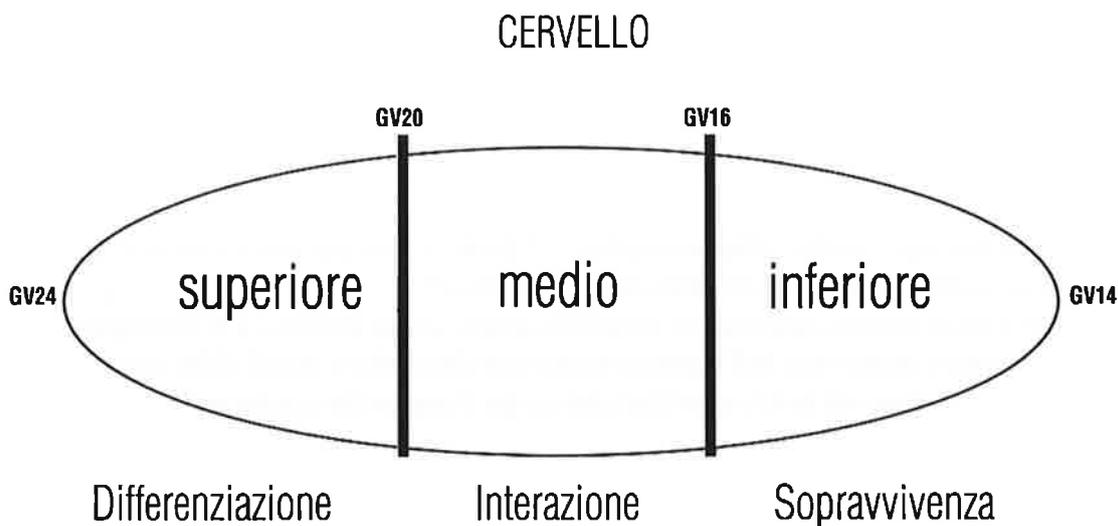
Il Cervello è situato nella testa ed è il luogo in cui nasce l'esperienza e approda tutto il vissuto. In questo senso rappresenta il passaggio dal cielo anteriore al cielo posteriore. Nel cervello è infatti contenuta l'ereditarietà psichica, sia universale che genetica. Questo viene chiamato Mare dei Midolli, in quanto l'esperienza giunge al cervello attraverso la colonna verticale e al Dai Mai che il Midollo risale verso il cervello, che raffigura la memoria delle esperienze vissute.

Al cap 33 del Ling Shu, si dice che quando il midollo è in eccesso l'individuo eccede i propri limiti, quando il mare del midollo è in deficit ci saranno vertigini, acufeni, gambe deboli, corpi mobili negli occhi, stanchezza con desiderio di dormire sempre.

In questo senso il cervello diventa il deposito di Jing e Shen, chiamato anche Grande Shen in quanto la dimora è il cervello, che comunica con il cielo attraverso i sette orifizi. Nei classici i punti riferiti al Mare del Midollo sono: 15GV Yamen, (Porta del mutismo) punto 16GV Fengfu, (Palazzo del vento) e il 20GV Baihui, (Cento riunioni). Grazie alla funzione dello ST-SP il cervello viene nutrito dallo Yang puro che sono i jin chiari. Il punto che ha la funzione della salita dello Yang è il 42ST, (Congyang - Assalto dello Yang). Il Cervello è in comunicazione con il Cuore e Rene: il Rene come sede del Jing e il Cuore come sede del piccolo Shen.

Nei testi taoisti nel periodo Ming venivano distinti i 3 cervelli. Per cui il cervello raffigura la sede dei tre cervelli.

Superiore, medio, inferiore, sono le tre divisioni della vita umana; il cervello ha anche una polarità destra e una sinistra: è il cervello medio ad avere lateralità crociata, la parte destra agisce sulla sinistra del corpo, e la sinistra sulla destra del corpo. Il cervello superiore e l'inferiore sono omolaterali. I tre livelli vengono regolati dai meridiani principali.



- Cervello inferiore: Sopravvivenza. E' rappresentato dal tronco dell'encefalo e dal cervelletto, corrisponde alla sopravvivenza, respirazione, digestione e sonno; tratta i cambiamenti, (il Vento). Si estende dal 14GV al 16GV. Il primo gruppo dei meridiani principali sono: LU, LI, ST, SP.
- Cervello medio: Interazione. E' la capacità di interazione, relazione, la comunicazione con gli altri, si conosce, si ottiene chiarezza, si apprende il mondo e sé stessi. Mi muovo nel mondo e ricevo le esperienze sensoriali. È l'area dal 17 GV al 20GV. Il secondo gruppo di meridiani sono: HT, SI, BL, KI.
- Cervello superiore: è in rapporto alla differenziazione, intesa come la capacità di valutare il proprio sentire, stabilire una certa personalità nel pensare ed esprimere attraverso la consapevolezza. Rappresenta lo sviluppo dell'intelligenza. È la parte dai punti 21GV al 24GV. Il terzo gruppo dei meridiani sono: PC, TR, GB, LV.

IL MIDOLLO (sui)

Si afferma nel capitolo.5 Su Wen: "I Reni producono le Ossa è il Midollo".

Il midollo è un'espressione del jing dei reni, che anima e crea la forza dell'apparato scheletrico.

Il midollo, a livello fisico raffigura la sostanza del movimento che si suddivide in: midollo bianco spinale, midollo giallo delle ossa, midollo rosso delle ossa spugnose. In questo senso il midollo è qualcosa che si muove all'interno delle ossa. In medicina cinese il midollo rappresenta l'apprendimento da tutto ciò che avviene dal mondo esterno e che costituisce le nostre esperienze vissute. Jeffrey Yuan lo definisce: la trasformazione alchemica dell'esperienze umana, attraverso la sua struttura. Infatti il midollo viene formato grazie alla comunicazione di Jing e Shen che equivale a dire Acqua e Fuoco. La nutrizione del Jing è rappresentata dall'alimentazione depositata nel rene; lo Shen è la nutrizione affettiva con dimora nel cuore . Il Jing proviene anche dai liquidi Ye torbidi mentre lo Shen proviene dal Sangue, (Xue). In questo senso è considerato un liquido denso che si muove all'interno delle ossa, e nelle tre cavità delle ossa attraversando la colonna porta il ragionamento nel cervello, i punti che mediano il passaggio attra-

verso le tre cavità sono 4GV Ming Men, (Porta della vita) e 14GV Da Zhui, (Grande vertebra). Il rapporto tra Yin e Yang equivale a quello tra il midollo e osso: il midollo si trova nell'interno delle ossa e rappresenta lo Yin, rispetto alle ossa che sono all'esterno e proteggono il midollo. Così il midollo rappresenta la via di collegamento e di comunicazione e diffusione fra l'alto e basso. Il punto che riguarda il midollo è il GB39, Xuanzhong (Campana sospesa), punto Hui del Midollo e il 16LI, Jugù (Grande osso), punto riunione dei midolli dell'alto.

L'OSSO (gui)

Uno dei visceri curiosi è il osso descritto nel capitolo 17 Su Wen: "Le ossa sono il viscere (fu) del midollo. Le ossa sono la residenza del midollo e sono radicate nel rene".

In questo senso le ossa sono in rapporto con il midollo, quindi la loro funzione è di sostegno e protezione all'intero della struttura anatomica dell'essere umano essendo prodotti dal KI, dallo Yin del KI che corrisponde al Jing che rappresenta la forza verticale del corpo. Il punto che corrisponde e agisce sulle ossa è l'11BL, Da zhu (Grange spola).

Nella visione taoista l'osso è il viscere curioso e non corrisponde alle ossa della struttura anatomica, ma viene chiamato le "Tre cavità delle ossa": cranio, torace e pelvi che interagiscono tra di loro attraverso il continuo movimento della colonna e del Du Mai, per questo grazie alla riproduzione del midollo le cavità sono un tessuto che si rigenera, per cui le esperienze assimilate durante la vita vengono assorbite dal midollo che è il Jing più Shen, in questo senso salgono lungo la colonna e verso il cervello che le memorizza. Si può dire anche l'asse verticale che procede dall'Acqua al Fuoco. L'osso viscere rappresenta lo Yang, che conserva il midollo e il Jing che proviene dalla produzione alimentare.

I 7 ORIFIZI SUPERIORI E GLI ORGANI ZHANG

Lo studio del viso, è uno degli aspetti che determina un insieme di elementi di comunicazione che forniscono informazioni importanti sull' intero complesso fisico ed energetico del corpo.

Il volto, è la prima parte del corpo che si vede, è il primo contatto quando si incontra qualcuno, è la parte Yang che riceve la luce dal cielo(tian). La brillantezza del viso e la luminosità degli occhi determina lo Shen Meng e l' espressione del piccolo Shen. Nei testi classici si discute di sette orifizi della testa che sono Yang, assieme ai due orifizi inferiori Yin, si hanno i nove orifizi del corpo. Per cui si considera la totalità e l'insieme dell'uomo. La testa comprende i sette orifizi (qi qiao) includendo ogni narice e orecchio come se fosse un orifizio indipendente più la bocca e l'occhio. Nei testi classici si parla anche dei cinque organi di senso, (occhi, naso, bocca, lingua, orecchie) in relazione con gli organi (zang) e visceri (fu) e dipendono dal funzionamento e nutrimento, rappresentando infatti l'espressione del Jing. In Medicina Cinese con il numero sette si relaziona con la capacità organizzatrice, e con il nove la continuità e la comunicazione totale e completa con il cielo e la terra, mentre con il numero cinque ci si riferisce all'uomo in se stesso, ai cinque organi di senso. Gli orifizi sono come delle porte aperte sul mondo in quanto la funzione è: distinzione, comunicazione, organizzazione. Il punto che ha la funzione in maniera generale di aprire tutti gli orifizi è l'8 TR Tongmen (punto di incontro dei tre Yang). Ci sono i punti pozzo (ting) con la funzione di aprire, i punti finestra del cielo hanno la funzione di nutrire gli organi di senso attraverso i jin chiari.

ORECCHIO = ER

L'orecchio simbolizza l'obbedienza alla parola, della comprensione e piena accettazione: quindi, orecchio come organo di comprensione. Le orecchie sono in relazione con il KI (Zu shao yin shen jing) viene inteso come il simbolo di longevità.

Ling Shu cap. 37 "le orecchie sono l'organo di senso dei reni". Ling Shu cap. 17 "il soffio dei reni comunica con l'orecchio, se i reni sono in armonia l'orecchio può sentire i 5 suoni". Quindi l'energia del Rene si apre attraverso le orecchie in particolare il Jing, quando l'organismo invecchia il Jing si riduce e di conseguenza si ha riduzione dell'udito. I reni consentano alle orecchie di distinguere i cinque suoni, e il senso dell' udito, in quanto è considerato anteriore alla vista infatti il suono è percepito prima della forma. I meridiani che si collegano al orecchio sono:

Shou Shao Yang San Jiao Jing = TR che penetra all'interno dell'orecchio 21TR Er Men (Porta dell'orecchio).

Zu Shao Yang Dai Jing = GB controlla il'orecchio sia davanti il 2GB Tinghui (Riunione dell'udito) che da dietro.

Shou Tae Yang Xiao Chang Jing = SI che interseca il meridiano della GB nella regione dell'orecchio e penetra nell'orecchio al punto 19LI Tinggong (Palazzo dell'udito).

Zu Tai Yang Pang Guan Jing = BL

Zu Yang Ming Wei Jing = ST

Shou Yang Ming Da Chang Jing = LI

I punti che hanno la funzione di nutrire:

Orecchio,udito: 16TR Tianyou (Finestra celeste), 17SI Tianrong (Apparizione celeste), 19SI Tinggong (Palazzo dell'udito).

OCCHI = MÙ

L'occhio è l'organo ricettivo, simboleggia la capacità di espressione della luce e della coscienza.

Gli occhi rappresentano la via d'uscita del fegato: SuWen cap.4 " la direzione est corrisponde al colore verde e al fegato che si apre nell'orifizio degli occhi". "Il fegato conserva il sangue e ci permette di vedere".

Il fatto che il LV (Zu Jue Yin Gan Jing) si apre attraverso gli occhi è anche dovuto all'espressione del movimento che il fegato stesso rappresenta controllando i movimenti di circolazione del sangue (Xue) ed energia (Qi). L'associazione della trasformazione del Qi del fegato con gli occhi è fondata su tre aspetti: strutturale, fisiologico e psicologico. Proprio il meridiano principale del fegato con il percorso interno arriva alla sommità della testa passando anche per l'occhio.

L'occhio è collegato strettamente anche al HT (Shou Shao Yin Xin Jing). Il Qi del cuore è essenziale affinché il sangue raggiunga l'occhio per nutrirlo, il cuore controlla anche l'attività psichica, la visione e la capacità di vedere per quanto è anche in relazione con lo Shen.

"lo spirito e l'essenza del cuore si riuniscono nell'occhio per nutrirlo" Su Wen cap. 81

In questo senso il cuore attraversa con il meridiano principale e il meridiano Luo ha un ramo che arriva agli occhi.

Per quanto riguarda i meridiani principali (Jing Mai) tutti gli Yang del piede partono dagli occhi.

Zu Tae Yang Pang Guan Jing = BL

Zu Shao Yang Da Jing = GB

Zu Yang Ming Wei Jing = ST

Tutti i meridiani principali Yang della mano con il ramo secondario arrivano agli occhi:

Shou Tai Yang Xian Gang Jing = SI

Shou Shao Yang San Jiao Jing = TR

Shou Yang Ming Da Gang Jing = LI

Dei Meridiani Yin arrivano agli occhi, coi loro rami interni, i meridiani del fegato e cuore ed in particolare i punti che nutrono sono:

Occhio, vista: 10 BL Tianzhu(Colonna celeste), 9ST Renying (Accoglienza umana), 16SI Tianchuang(Finestra celeste).

NASO =BI

Simbolicamente il naso rappresenta la colonna vertebrale del viso.

Ling Shu cap.18:"le narici "bi kong" sono l'orifizio del polmone", e ancora si legge che " i soffi del polmone comunicano e penetrano nel naso e quando il polmone si trova in armonia il naso distingue gli odori, l'inspirazione ed espirazione funzionano e l'odorato è normale". Il Qi del LU (Shou Tai Yin Fei Jing), che è il "maestro del Qi", si apre attraverso il naso con l'olfatto. Le narici presiedono quindi al senso dell'olfatto ma anche alla percezione del profumo della vita, non a caso il punto 20LI Yingxiang (Accoglienza dei profumi). Questo punto, viene chiamato anche Ming Tang "ingresso luminoso" che permette il passaggio dei Soffi. Il naso permette ai polmoni di svolgere la funzione di prendere la Tian Qi e la respirazione introducendole nell'organismo a livello del petto dove si incontrano con la Gu Qi (energia che deriva dall'alimentazione), dove poi verranno abbassate per raggiungere il San Jiao inferiore e il Rene.

Il naso è in stretta relazione con i meridiani principali (Jin Mai) che scorrono nella parte laterale e anche nella parte inferiore.

Zu yang ming Wei Jing = ST

Shou yang ming Da Gang Jing = LI

Il meridiano secondario del Du Mai passa proprio sul naso essendo la punta in relazione a 25 GV Su Liao (Punto semplice).

I meridiani MTM(Jing Jin) scorrono fino all'estremità del naso.

Zu Tai Yang Pang Guan Jing = BL

Shou Yang Ming Da Gang Jing = LI

Zu Yang Ming Wei Jing = ST

Zu Shao Yang Dan Jing =GB

I punti che hanno la funzione di nutrire sono:

Naso: 3LU Tianfu (Palazzo celeste), 1PC Tianchi (Stagno celeste).

BOCCA = KOU • LINGUA = SHE

La bocca è in continua attività, oltre a essere legata all'alimentazione intesa come la percezione dei sapori, è indispensabile per la fonazione legata alla comunicazione verbale e al ridere. La bocca comprende le labbra, i denti, le gengive, le guance, il palato e la lingua deputata alle sensazioni gustative, è in relazione con il cuore.

La bocca è in relazione con la milza: Su Wen al cap. 4 " il centro di colore giallo è connesso alla milza che si apre nella bocca ".

Ed ancora al cap 5: "la milza controlla la bocca".

Le funzione principale della bocca sono: distinguere i sapori del cibo, la parola, il preservare all'interno Qi e fluidi. Siccome la bocca è associata alla SP (Zu Tai Yin Pi Jing) e alla lingua al HT (Shou Shao Yin Xin Jing) entrambi sono in relazione con il senso del gusto. La bocca è il luogo di immissione del cibo, l'inizio della trasformazione alimentare, per cui riconosce il sapore dai cereali. Siccome è la funzione della milza a discernere i sapori e il Jing degli alimenti: acido dal dolce, l'amaro dal salato, la fine della discriminazione dei sapori è legata al cuore, a cui fa riferimento la lingua. Anche l'appetito è legato alla milza e alla bocca, e al movimento delle labbra.

La lingua è in rapporto con il cuore, in quanto la parola è la capacità di esprimersi e comunicare. L'osservazione della lingua, rappresenta uno dei principali metodi diagnostici della Medicina Cinese infatti dal suo esame, si osservano importanti informazioni generali e specifiche per i singoli organi .

I meridiani principali in contatto con la bocca sono:

Zu Tai Yin Pi Jing = SP

Zu Yang Ming Wei Jing = ST

Shou Yang Ming Da Gang Jing = LI

Zu Tsue Yin Gan Jing = LV

Il meridiano tendino muscolare dello Zu Yang Ming Wei Jing = ST, Zu Tai Yang Pang Guan Jing =BL

I meridiani curiosi sono:

Chong Mai

Ren Mai

Du Mai

I punti che nutrono la bocca sono:

Bocca,gusto : 9ST Renying(Accoglienza umana),18GI Futu (Supporto della prominenza),22 CV Tiantu (Fuoriuscita celeste), 16SI Tianchuang (Finestra celeste).

PUNTI FINESTRA DEL CIELO, PUNTI VENTO

La testa e collo è l'aria più estrema del corpo , infatti lo Yang è l'espressione dal cielo(tian) del movimento verso l'alto, quindi è la parte del corpo che appartiene allo Yang per eccellenza, per cui si manifestano i disturbi dei sintomi Yang. Nell'aria della testa e collo sono situati i punti detti "Vento" e "Finestra del cielo", il nome del punto indica sia l'azione, sia la localizzazione o le indicazioni.

PUNTI FINESTRA DEL CIELO

Nel classico del Ling Shu: I punti posti a livello del collo, "rappresentano l'energia Yang che sale dalla terra(tu) per legarsi a quella del cielo(tian). Hanno la funzione di legare la testa con il tronco, che assicura la comunicazione fra soffi Yin, e Yang ,fra Qi(energi) e Xue (sangue).

Nello stesso classico: Essi si occupa degli scambi di energia fra torace e testa attraverso il collo e in cui si riuniscono i meridiani distinti nel loro percorso finale verso il capo.

I meridiani distinti sono una copia di meridiano, che da doppio diventano unico e raggiungere la testa per portare lo Yin alla testa, è il' ultimo tratto del distinto a partire dalle finestre dl cielo. Quindi quando si va ad agire sui punti finestra del cielo, in corrispondenza si agisce anche sui meridiani distinti.

Sono dieci punti localizzati nella zona del collo e alcuni all'estremità del muscolo deltoide. La maggior parte dei punti hanno il nome Tian (Cielo).

3LU Tian fu palazzo celeste. Fa comunicare il torace e testa dal Qi

1PC Tian chi stagno celeste. Metti in comunicazione testa e torace al Xue

9ST Ren ying accoglienza umana, Fa comunicare testa e torace attraverso lo Yang

17SI Tian rong apparenza celeste. Fa comunicare testa e torace invia lo Yin

16TR Tian you Finestra celeste. Rappresenta lo yang che muove lo Yin

16VG Feng fu Palazzo del Vento . Fa gettare il Qi e Jing dentro al cervello

10BL Tian zhu Colonna celeste. Fa scendere lo Yang

17GI Tianding Vaso Celeste .Distribuisce lo Yang ovunque

22CV Tian tu Fuoriuscita celeste . Distribuisce insieme il Qi e Xue, porta il Qi e Xue alla testa .

Le finestre del cielo sono indicate per il trattamento del Qi ribelle.

Secondo ai altri autori, tali punti sono indirizzati a nutrire gli sette orifizi della testa attraverso i liquidi jin chiari. In generali le funzione dei alcuni meridiani principali hanno a che fare con li liquidi jin sono;

ST(prima separazione)

SI (seconda separazione)

KI (metabolismo dei liquidi)

TR (ministro dei liquidi)

SP (salita dei liquidi)

LU (diffusione dei liquidi)

Diaframma (separazione dei liquidi jin e ye , puri e impuri).

I PUNTI VENTO

AAI cap.3 di Su Wen: Il vento è la radice di tutti i perversi.

L'ideogramma "Vento" si divide in due caratteri:

Una parte interna che corrisponde al carattere Chong, "Verme": Il verme può vivere al 'interno del corpo, per cui il concetto è che il vento può essere interiorizzato.

La parte esterna dell'ideogramma esprime il movimento: il vento può andare verso l'alto, attraversate,

e portare le cose verso l'interno. Per cui è un vettore di movimento, se penetra all'interno del corpo può diventare un parassita, come un verme. Penetrando si muove in ogni direzione, ma sostanzialmente vive nella testa. Il Ling Shu al cap.33 :il cervello come il deposito del vento.

In quanto il vento rappresenta anche le cose che non si è in grado di cambiare, che rimangano profondamente all'interno.

Si chiamano i punti Vento una serie dei punti distribuiti esclusivamente nei meridiani Yang nella zona del collo perché il vento è il massimo dello Yang.

La loro funzione è:

eliminare il vento che è veicolo di tutte le FPE.

Tutti i punti che portano il nome " Vento "(Feng) sono in grado di scacciare il Vento. Esplicano la loro azione nella regione in cui sono localizzati .

12BL Fengmen porta del Vento.

12SI Bing Feng, Colpitore del Vento

17TR Yi Feng, Schermo del Vento

20GB Fengchi Stagno del Vento.

31GB Fengshi Mercato del Vento

16VG Fengfu Dimora del Vento

4GI Hegù Fondo della Valle

11GI Quichi Stagno Curvato

5RT Wei Guan Barriera Esterna

14VG Da Zhui Grande osso

20VG Bai Hui Centro Riunioni

APPLICAZIONE DEI MODELLI DIAGNOSTICI IN BASE A SEGNI E SINTOMI

L'osservazione della persona è uno dei momenti più importanti della diagnosi, perché manifestano il disequilibrio energetico in atto.

La diagnosi a livello della testa è in base alla manifestazione del dolore per questo il Su Wen al cap. 5 dice: "Il danno al Qi è il dolore".

Il senso di dolore è il primo segno del non fluire libero dell'energia che è impedita .

La diagnosi alla testa può essere catalogata in base a:

Valutazione energetica.

Cause di patologia.

Tipo di dolore.

Classificazione per durata .

Localizzazione del dolore.

LA VALUTAZIONE DELL'INSIEME ENERGETICO

È la valutazione dello stato generale del paziente, la sua vitalità, lo stato della condizione emozionale, l'ordine dei movimenti.

"Avere lo Shen è la vita, perdere lo Shen è la morte". [Il Su Wen, cap. 13°]

Avere lo Shen significa avere occhi vivi, brillanti, luminosi, lo sguardo diretto, carnagione brillante del viso, la parola sicura, il respiro regolare, la gestualità equilibrata e coordinata.

Non avere lo Shen significa avere occhi spenti, sguardo fisso o senza controllo, mente non lucida, pensiero non coerente, reazioni lente, carnagione del viso spenta, scura, respiro irregolare, gestualità scoordinata.

CAUSA DI PATOLOGIE ALLA TESTA

La testa è il luogo della manifestazione Yang per eccellenza. Le patologie che riguardano la testa (tien) possono essere legate a diverse cause:

Esterne: climatico - ambientale associate a (vento, freddo, umido, calore)

Interne: legate a turbe psichiche (paura, collera).

Alimentari: ritmo, qualità e quantità.

Le cause aggravate (cronicizzante) sono: stasi o blocco del sangue, presenza di catarri.

Le cause aggravate (cronicizzante) sono stasi o blocco del sangue, presenza di catarro.

IN BASE AL TIPO DI DOLORE

L'analisi delle caratteristiche del dolore permette di indirizzare la diagnosi.

Dolore con senso improvviso: attacco esterno.

Dolore graduale: attacco interno.

Dolore con sensazione di pesantezza: presenza di umidità e flegma, sia interna che esterna difficoltà di concentrazione al mattino.

Dolore con senso di distinzione: testa che scoppia, testa che si dilata presenza di calore o fuoco del fegato e più frequente alle tempie, liberazione di Ying di fegato, risalita del fuoco del fegato.

Dolore con rigidità: Acuto vento-freddo. Cronico fuga dello Yang del fegato.

Dolore con senso di strappamento; sono presenti negli attacchi acuti che nella liberazione di vento del fegato.

Dolore a fitte o lancinante, intenso fisso in un punto, o testa che si spezza: è indicativo di stasi di sangue.

Dolore con senso di testa vuota: deficit di Rene Yin – Yang.

LOCALIZZAZIONE DEL DOLORE

La localizzazione del dolore ci permette di individuare i meridiani e i livelli energetici interessati.

Zona occipitale: livello energetico Tai Yang (BL/SI), turba lungo il meridiano BL Zu Tai Yang Pang Guan Jing si radia dall'angolo con compressione all'interno dell'occhio ed alla nuca, attacco di vento – freddo, con rigidità cervicale, i punti 2BL, e 10BL.

Al vertice: livello energetico Jue Yin (LV/ MC), meridiano del LV (Zu Jue Yin Gan Jing). Liberazione dello Yang di Fegato, disturbi mestruali, il punto 20GV.

Zona temporale – parietale; livello energetico Shao Yang (GB/TR), turba lungo il meridiano GB Zu Shao Yang Dan Jing e interessa gli occhi, i punti 14GB e 20GB.

Zona Frontale; livello energetico Yang Ming (ST/GI), meridiano interessato ST (Zu Yang Ming Wei Jing) dolore sorde, continue, localizzazione alla fronte e facciale con irradiazione al viso, il punto 8ST.

CAUSA PER DURATA

La classificazione distingue la durata del dolore in rapporto alla manifestazione.

Manifestazione acuta: yang, a turbe energetiche locali o cause esterne. Manifestazione cronica: yin, sono dovute a stasi di sangue e/o energia da cause interne.

TRATTAMENTO DELLA TESTA



SIGNIFICATO DEL TUINA

Tuina, in altre parole spingere afferrare, è un termine antico composto da due ideogrammi:

Tui = spingere, spinta

Na = afferrare , tenere , presa.

Popolarmente, nell'epoca degli Stati Combattenti (453-222 a. C), era conosciuto come AnMoFa

An = premere, pressione.

Mo = sfiorare, frizionare.

FA = tecnica

Il Tuina, che comprende un insieme di tecniche manuali, ma non solo, offre la possibilità di trattare il riequilibrio fisico (apparato muscolo-scheletrico), psichico ed energetico della persona, attraverso l'armonizzazione delle energie insite nell'individuo. Questo avviene attraverso la stimolazione dei canali e dei punti ad essi associati.

Nel trattamento Tuina è fondamento basilare, non solo l'abilità manuale, ma anche la capacità di sentire i cambiamenti di Qi e Xue, in base alle tecniche utilizzate per disperdere, tonificare e armonizzare.

Non c'è nulla di terribile in sé nel dolore; gioia e dolore accompagnano inseparabilmente la vita di ognuno e non c'è terapeuta che possa liberarcene definitivamente.

Il nostro compito è toccare un corpo, mantenendo attiva e vigile la mente; è fondamentale l'ascolto, la concentrazione, l'intenzione.

Questo crea la **CONSAPEVOLEZZA** , che espressa attraverso le mani ci permette di sentire e modificare, in modo da essere in grado di aiutare il paziente .

Il trattamento Tuina della testa deve tener conto di:

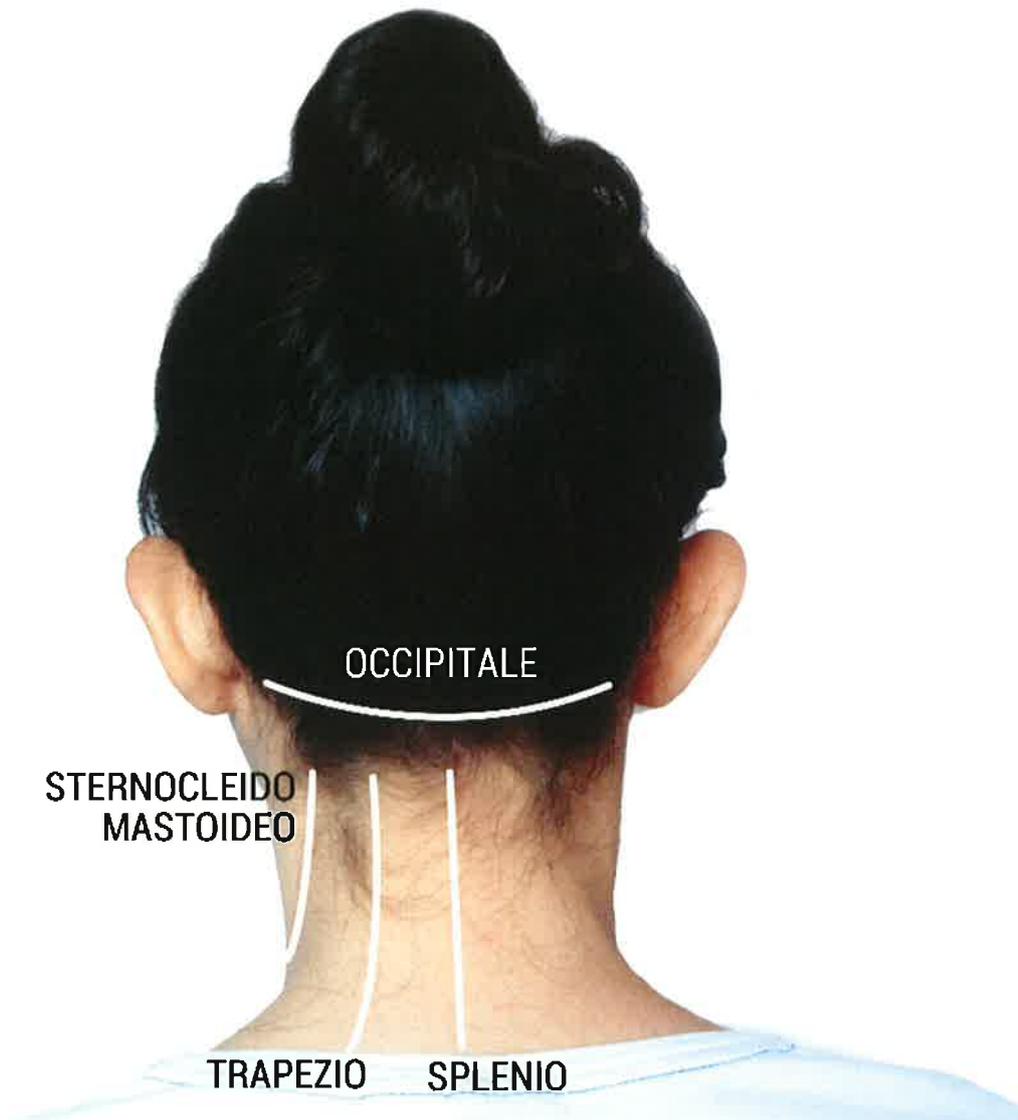
- Muscoli
- Punti Ashi
- Punti dei meridiani e punti extra meridiano
- Fattori patogeni esterni (FPEs)
- Meridiani coinvolti

L'AZIONE

Le tecniche vengono eseguite in modo da ottenere un determinato risultato, tonificare piuttosto che disperdere, variando la procedura del trattamento.

- azione forte
- azione intermedia
- azione delicata

AZIONE	DURATA	DIREZIONE	FORZA	VELOCITÀ	LIVELLO	INTENZIONE
TONIFICARE	breve	seguire merid.	delicato	lento	superficiale	*
DISPERDERE	lunga	opposto merid.	intenso	rapido	profondo	*



MUSCOLI

In Medicina cinese i muscoli (rou), corrispondenti alla carne, sono in relazione con la milza (Zu tai yin pi jing) e alla nutrizione. Quindi i muscoli vengono nutriti attraverso la Ying Qi (energia nutritiva) che viene prodotta dal SJM, formato da milza e stomaco che hanno la funzione di trasformazione degli alimenti. La Wei Qi è l'energia di difesa in quanto viene prodotta dal SJM: essa circola al di fuori dei meridiani, superficialmente nella pelle e a livello muscolare, ed è la prima forma di energia che difende l'organismo dai patogeni.

In presenza di una patologia dolorosa si possono verificare diverse situazioni: se la Ying Qi non arriva a nutrire una determinata zona, lì compare il dolore. Ma anche un blocco della circolazione della Wei Qi provoca una sintomatologia dolorosa.

Parlando della parte alta del corpo, testa e collo, la sintomatologia può interessare i diversi muscoli del collo.

*Sternocleidomastoideo: dolore laterale cervicale con impossibilità di rotazione ed inclinazione laterale .

*Muscolo occipitale : dolore occipitale, limitazione alla flessione estensione.

*Trapezio : (superiore) dolore nucale e mastoideo, cranio, tempie.

*Trapezio : (inferiore) dolore nucale retro mastoideo e suboccipitale.

*Muscolo Splenio: dolore nucale, angolo scapolare superiore.

*Scaleno: (anteriore, medio, posteriore) sindrome dello stretto toracico superiore (thoracic outlet syndrome, sindrome dell'outlet toracico o TOS) compressione neurovascolare a carico degli arti superiori, di solito omolaterale alla compressione.





TECNICHE

Sono individuate le tecniche che possono essere utilizzate nel trattamento Tuna della testa, tener conto del' utilizzo e azione.

MO FA

frizione circolare.

La pressione lieve superficiale.

GUN FA

Rotolare.

Consiste nel fare "rotolare"la mano sul lato ulnare

CHUI FA

Percussione con il pugni vuoti.

percuotere ritmicamente la zona

NA FA

Afferrare, presa.

Presa di leggero sollevamento

CA FA

Frizionare lineare.

Sfregare avanti e dietro con movimento rapido.

TUI FA

Spingere.

Scivolare sulla pelle, nella stesa direzione

AN ROU FA

Premere, Inpastare.

Pressione e movendo i tessuti sottocutanei

YIZHICHANTUIFA

Spinta con un dito.

Oscillare e spingere con polpastrello .

FATTORI PATOGENI ESTERNI (FPES)

Le energie cosmiche sono correlate alle stagioni e, in quantità moderata, esercitano un'azione benefica attraverso stimoli ritmici sulle funzioni vitali. Quando un organismo è sano si adatta facilmente, modulando la propria energia corretta, Zheng Qi, per rispondere alle variazioni climatiche e ambientali.

Quando invece le energie esterne sono molto aggressive e persistenti, singolarmente o combinate, possono trasformarsi per l'organismo in soffi perversi, Xie Qi. Altro caso in cui le energie esterne diventano patogene è quando l'organismo non possiede abbastanza Wei Qi o energia difensiva. La testa e i meridiani tendino-muscolari che contengono più Yang, saranno le strutture che per prime ne risentiranno.

Nel cap. 3 del Su Wen: "il vento è la radice di tutti i perversi ed è in grado di veicolare tutti gli altri fattori patogeni".

Il fattore patogeno esterno penetra nell'organismo e comincia lo scontro tra energia difensiva e fattore patogeno. Se la Wei Qi non è in grado di debellare il fattore patogeno, questo penetra determinando un'alterazione energetica, che se permane si cronicizza.

Quando un fattore patogeno esterno penetra all'interno dell'organismo, la risposta iniziale avviene attraverso i pori della pelle, la muscolatura superficiale, il naso, gli orifici. I punti più facilmente attaccati sono i punti vento, situati nella zona cervico-dorsale. Il punto GB20, FengChi "stagno del vento", è uno dei punti principali di entrata delle energie patogene esterne; è un punto di incrocio del canale Zu Shao Yang Dan Jing con i canali Yang Qiao Mai e Yang Wei Mai. Una volta penetrato il fattore patogeno esterno si difonde nelle spalle determinando una alterazione del flusso energetico; in quel momento la Wei Qi si attiva per espellere il FP esterno. Se la Wei Qi è in deficit non riuscirà ad espellere la noxa patogena che penetrerà in profondità determinando fenomeni di stasi energetica nei meridiani principali. In questa fase parte della Ying Qi, energia nutritiva, si trasformerà in Wei Qi.

Questi soffi perversi invadono l'organismo penetrando nei sei Livelli Energetici; più penetrano all'interno e più diventano pericolosi.

In questo caso con il Tuina si interviene con le tecniche manuali e complementari che variano in base al fattore patogeno penetrato, alla profondità del FP, alla zona corporea interessata.



Tai Yang:

BL/SI ,freddo, vento - freddo, si apre all'esterno, rigidità dei muscoli cervicali, aversione al freddo, contrazioni da dolore arresto della circolazione e limitazione del movimento. Miglioramento con applicazione di calore locale; si usa la moxa su punto 14GV (ha la funzione di scaldare tutto il collo), per resuscitare lo Yang.



Shao Yang :

GB/TR, vento, cerniera, relazione fra l'esterno ed interno, cute umida e sudorazione, dolori migranti, Gua-Sha sul meridiano interessato e sui punti vento locali.

Vento-Umidità, localizzazione fissa, stagnante, pesantezza, difficoltà di concentrazione al mattino, dolore sordo. Applicazione della coppettazione strisciata sul meridiano interessato



Yang Ming :

LI/ST. Vento-calore, portare verso l'interno, chiusura, dolore che si diffonde o si dilata. Miglioramento con applicazione di fresco localmente, si applica il Gua-Sha sul meridiano interessato.

JueYin :

LR/MC, fuoco, calore, fuga dello Yang in alto, dolore al vertice della testa.

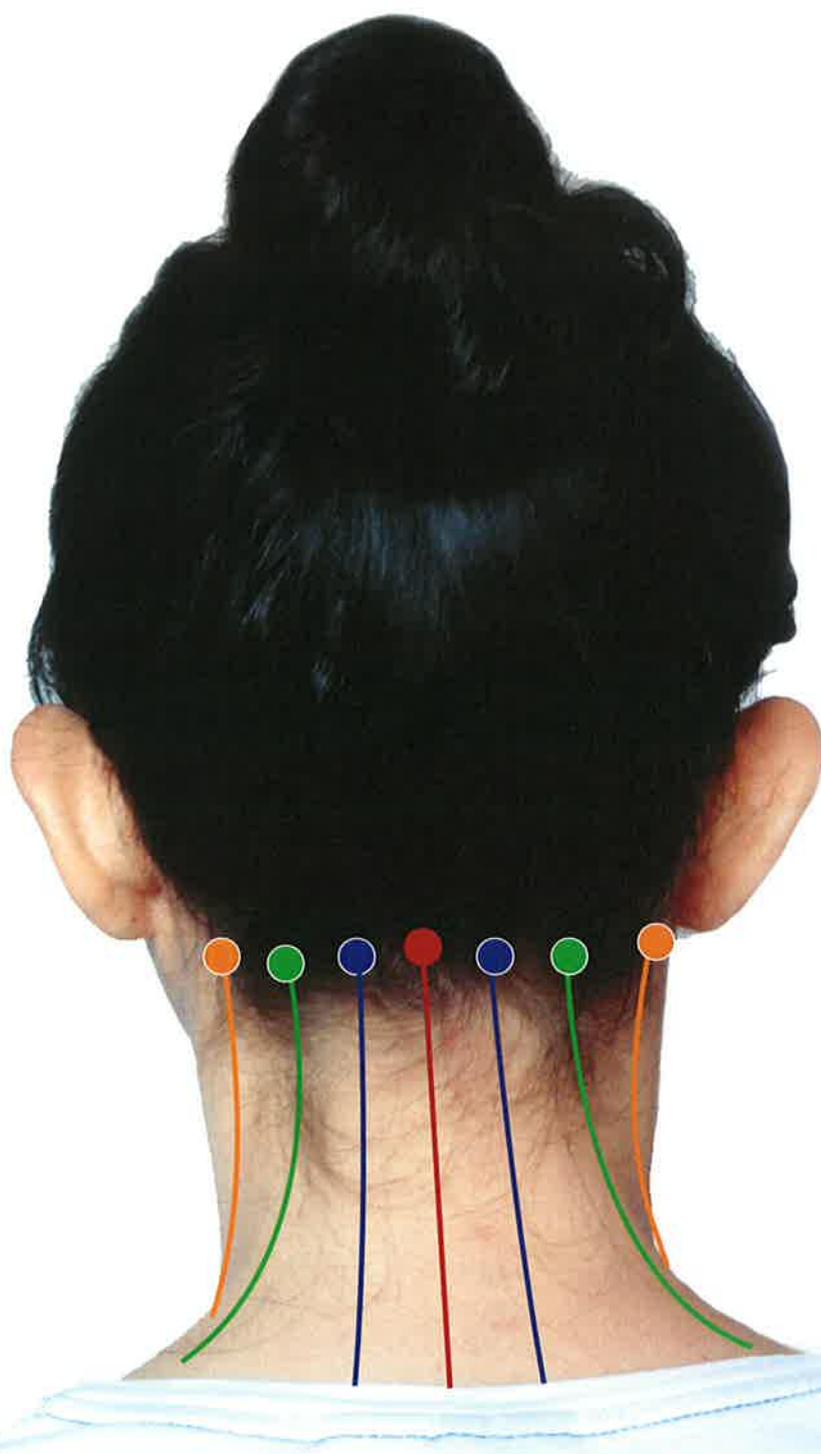
MERIDIANI DEL COLLO

La testa rappresenta un punto di incrocio tra due polarità Yin e Yang. Tutti i Meridiani passano nella zona del collo e arrivano alla testa: i Canali Principali, i Luo, i Distinti, i Curiosi.

Nei Meridiani Principali esiste una circolazione generale, ciclica, con tendenza centripeta e tendenza centrifuga .

Tutti i Meridiani, quando sono attaccati dal FP, possono provocare una sintomatologia dolorosa . Il trattamento Tuina comincia con la palpazione delle aree del collo e della testa, prima superficialmente e poi nei tessuti più profondi. Quest'azione ha lo scopo di percepire al tatto zone più o meno calde, dense, contratte, con noduli. Il collo deve essere esplorato sia nella zona posteriore che in quella anteriore. Lo stesso per la testa ed il viso.

Lo scopo iniziale è quello di trovare e trattare i punti Ashi e trovare i meridiani ed il livello energetico più colpito. L'azione manuale deve tener conto della dolorabilità e della sopportazione delle manovre da parte del paziente. La meta da raggiungere è: rimuovere i blocchi, richiamare Qi e Xue, aprire i canali, ed eliminare il dolore .



Punto

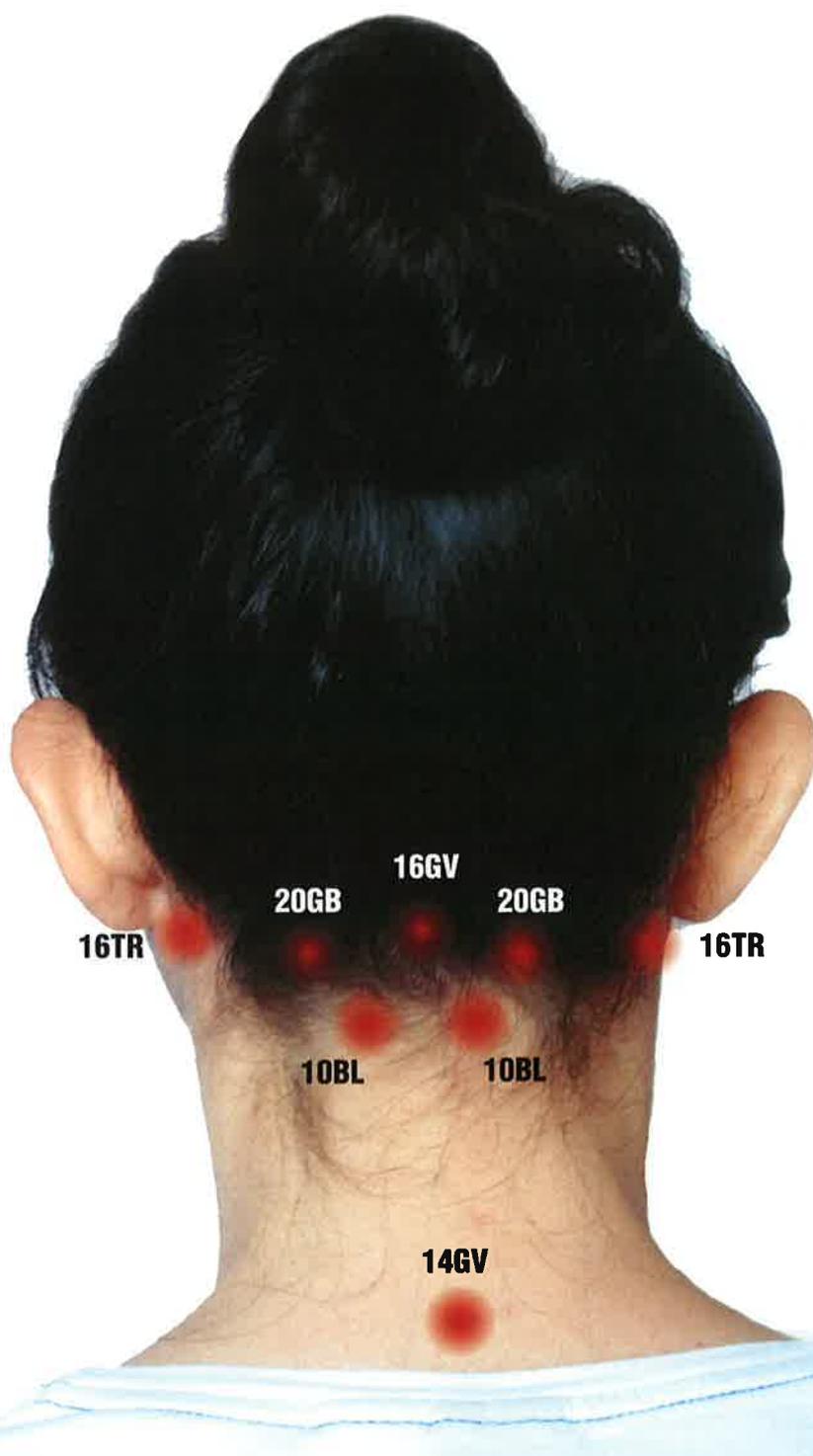
GV
BL
GB
TR
KI

Pin/yin(nome cinese)

Du mai
Zu Tai Yang
Zu Shao Yang
Shou Shao Yang
Zu Shao Yin

Tecnica

An rou Fa
Na Fa
YizihenFa
Gun Fa
Tui Fa



PUNTO

PIN/YIN(NOME CINESE)

TECNICA

16GV
10BL
20GB
16TR
14GV

Fengfu.
Tianzhu
Fengchi
Tianyou
Dazhui

An Fa
Rou Fa
Zhen Fa
An Rou Fa
Ca Fa



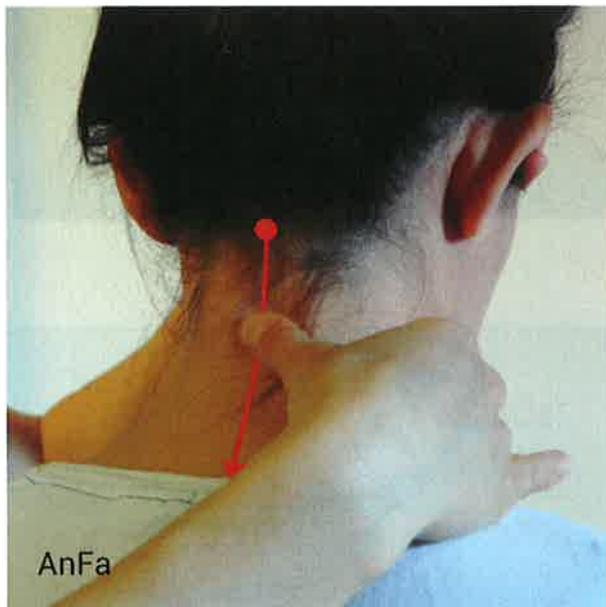
AnRouFa



GunFa



YizHiChanFa



AnFa

7 PUNTI SOPRACCIGLIA

La sequenza di trattamento, mira ad attivare i punti situati nella zona del capo, della fronte, e degli archi sopraccigliari. Con le tecniche utilizzate si tiene conto di aprire e tonificare.



PUNTO

20GV
24GV
3EX
1BL

PIN/YIN(NOME CINESE)

baihui
shenting
yintang
jingming

TECNICA

An fa
An fa
An fa
An fa

8 MERIDIANI CHE INIZIANO DAGLI ORGANI DI SENSO

"Il sangue ed il Qi di tutti i meridiani si incontrano al viso" [Il LingShu, cap.4]

Con il paziente in posizione supina, si lavora sul percorso dei canali Yang del piede, in quanto tutti e tre arrivano agli organi di senso. Al' interno dell'occhio abbiamo il punto 1BL Jingming (Pupilla splendente) da dove parte il meridiano della Vescica (Zu Tai Yang Pang Guan Jing): nella parte esterna dell'occhio 1GB Tongziliao (Osso della pupilla), inizia il meridiano della Vescica Biliare (Shao Ying Dan Jing) che percorre tutta la zona laterale del capo; sotto l'occhio parte il meridiano dello Stomaco (Zu Yang Ming Wei) ling con l'1ST Chengqi (Vaso della luce). I meridiani principali Yang della mano (shou) finiscono il loro percorso nelle varie zone del viso. Essendo i meridiani Yang, il loro funzionamento è di portare lo Yang in basso. Anche due Meridiani Curiosi arrivano al viso, ed esattamente nel labbro superiore, Vaso Governatore (DuMai), e nel labbro inferiore, Vaso Concezione, (RenMai). In questo caso le manovre di Tuina devono aprire i canali, rimuovere i blocchi mobilizzando Qi e Xue, abbassare lo yang in eccesso.



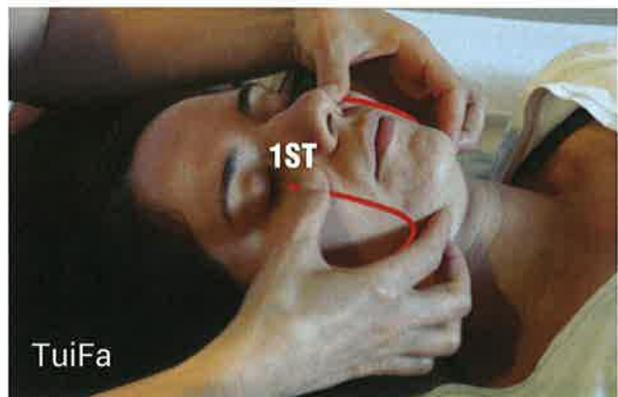
MERIDIANO	LOCALIZZAZIONE	PIN/YIN(NOME CINESE)	TECNICA
DU MAI		GV	Tui Fa
TAI YANG	Occipitale, angolo interno dell'occhio	BL/SI	Mo Fa
SHAO YANG	Tempia	GB/TR	Tui Fa
YANG MING	Fronte	ST/LI	An Fa
JUE YIN	Vertice	LV/MC	An Fa



TuiFa



RouFa



TuiFa



AnRouFa



RAMO INTERNO DEL FEGATO

MERIDIANO

GB/TR
ST/GI
LV/MC

PIN/YIN

Shao Yang, Tempie
Yang Ming, Fronte
Jue Yin, Vertice

TECNICA

AnRouFa
RouFa
TuiFa

9 PUNTI ANTERIORI

Quindi dopo aver utilizzato una prima fase di rilassamento con tecniche morbide e poco penetranti, si cercano i punti Ashi e le zone dolenti e le zone di tensione, che possono o meno risultare dolorose. Poi si lavora sui punti e sui meridiani. L'azione deve muovere Qi e Xue armonizzando per riportare il giusto equilibrio energetico. Non bisogna dimenticare di ispezionare la zona frontale, l'arco sopraccigliare, la linea di impianto dei capelli, la zona periauricolare.



ANFA

La tecnica viene effettuata con prevalenza di pressione senza spostamento superficiale. Consiste nel praticare una pressione mantenuta delicatamente.

PUNTO

1BL
2BL
4EX
14GB
23TR
2FM

PIN/YIN

jingming
cuanzhu
yu yao
yang bai
tongzijiao
tai yang

TECNICA

An fa
An fa
An fa
An fa
An fa
An fa

10 PUNTI ALL'ATTACCATURA DEI CAPELLI



PUNTO

14 GB
3BL
4BL
15GB
13GB
8ST

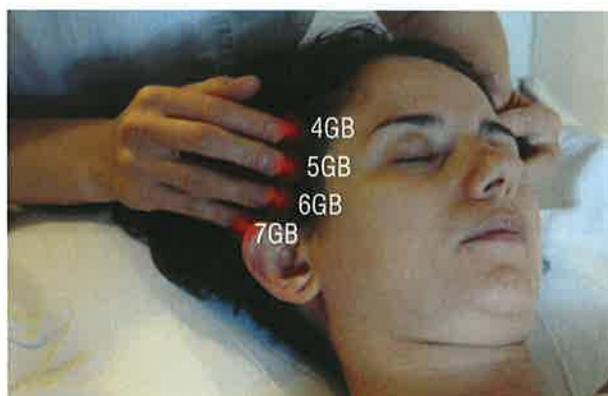
PIN/YIN

Yang bai
meicong
bichong
linqi
benshen
touwei

TECNICA

An fa
An fa
An fa
An fa
An fa
An fa

11 PUNTI PARETE TEMPORALE



PUNTO

4GB
5GB
6GB
7GB

PIN/YIN

hanyan
xuanlu
xuanli
qubin

TECNICA

An fa
An fa
An fa
An fa

1 2 PUNTI DAVANTI ALL'ORECCHIO



PUNTO

22TR
21TR
19SI
2GB

PIN/YIN

heliao
ermen
tinggong
tinghui

TECNICA

An fa
An fa
An fa
An fa

ZONA DEL VISO

Nel viso bisogna osservare le caratteristiche fisiognomiche, e rilevare i segni che sono collegati agli organi e alle energie: colorito, luminosità dello sguardo, sudore, rughe, alterazioni della cute, desquamazione, ecc..

La posizione supina del paziente permette il trattamento delle zone fronte, viso, collo.

Nell'applicazione delle varie tecniche si deve ottenere il movimento di Qi e Xue, eliminazione dei blocchi, ripresa della circolazione energetica.

TECNICA

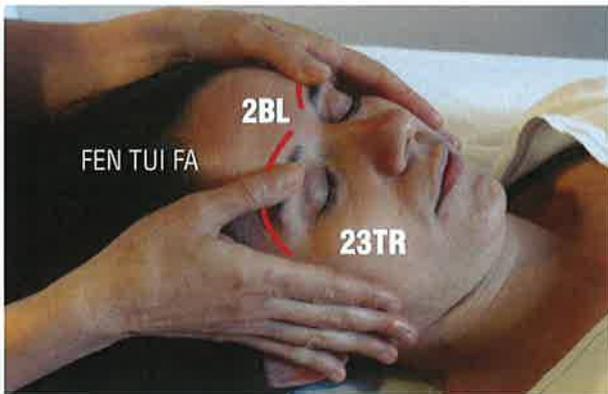
ZONA

TuiFa

meridiano du mai

FenTuiFa

fronte



NeiFa

sopracciglio

TuiFa

sotto gli occhi

AnRouFa

tempie

NaRouFa

zigomo

NaRouFa

naso

NaRouFa

mento

TuiFa

intorno all'orecchio

RouFa

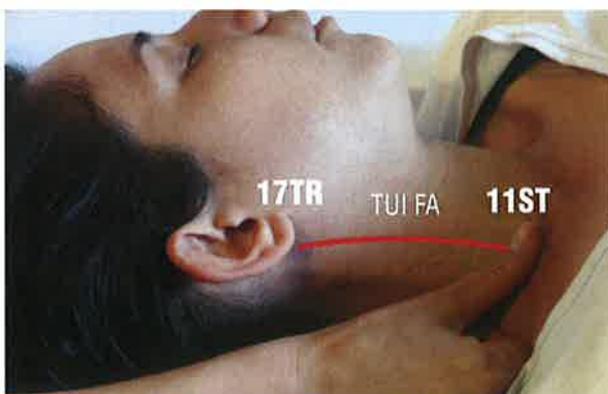
Tubercolo auricolare

AnRouFa

lobo

TuiFa

Collo meridiano ST



NeiFa
Nawujing

sternocleidomastoide
5 meridiani



NAWUJING

La tecnica viene effettuata nella parte occipitale e sui capelli. L'azione della tecnica ha la funzione di rilassare e alleggerire la testa.

PIEDE

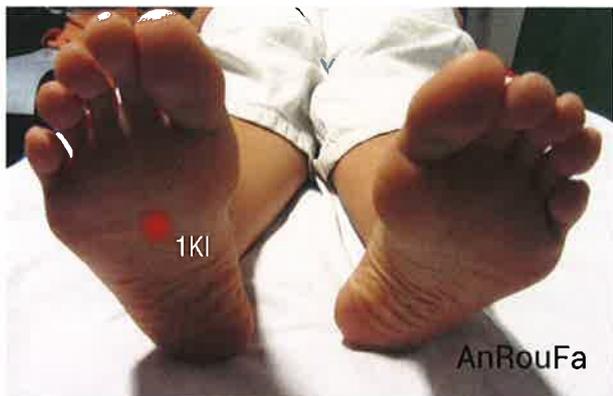
Per riequilibrare l'organismo in modo completo, il trattamento deve essere completo e deve prevedere anche l'azione su addome e piedi.

Nei piedi, come nelle mani, avviene lo scambio di polarità tra Yin e Yang. I piedi sono in stretto contatto con la terra, ed è proprio dal piede che parte l'energia Yin attraverso il punto 1KI YongQuan (sorgente gorgogliante): tale punto è situato sulla linea mediana della pianta del piede, ed ha la funzione di tonificare lo yin, disperdere il fuoco, calmare lo Shen.

La modalità di concludere il trattamento è quella di lavorare sulla parte bassa, Yin, del corpo, a livello energetico succede uno scambio di polarità dello Yang che va allo Yin, nel simbolismo taoista i piedi sono quadrati e poggiano sulla terra, la relazione fra il piedi e testa è il passaggio dalla molteplicità della terra all'unicità del cielo, percorso da comprendere durante la vita per realizzare il proprio mandato.

ANROUFA

Premere-impastare. Si pratica una rotazione circolare, profonda e senza strofinamento



ADDOME

Spostiamo poi l'attenzione sull'addome. Riferendomi alle lezioni del M J. Yuen, l'addome è in relazione con le emozioni , e al bisogno di amare: è l'area connessa con il legame affettivo, il primo contatto che il neonato ha con il mondo è attraverso la pancia, che rimane in contatto con la madre. Il bambino si lega alla madre, oltre che con la bocca e gli occhi, con l'addome che determina il legame . L'addome è collegato al sentirsi collegati, completi, contenuti, accettati.

*Centro dell'addome vuol dire anche" Energia ancestrale", Yuan Qi, fonte, sorgente, energia originaria, costituzionale, che deriva dal cielo anteriore.

*Milza, Stomaco rappresenta uno dei centro dell'organismo occupandosi, in particolare della sua nutrizione , "spinta nutrizionale".

* E' il luogo dove le energie yin e yang si incontrano .

* Rispecchia i cambiamenti stagionali .

* Mette in comunicazione il cielo con la terra, l'alto con il basso, TR superiore con TR inferiore .

* Corrisponde al movimento energetico Terra "espansione".

Il punto localizzato al centro dell'addome 8VC Shen Que, Qi zhong, Porta dello spirito, può essere trattato utilizzando la moxa attraverso sale grosso ed un fettina di zenzero tenuti sull'ombelico; quest'azione tonifica lo yang, tonifica la Milza e la sua funzione di trasformazione, regola la Yuan Qi. Il riscaldamento deve essere graduale e non eccessivo.

TRATTAMENTO DELL'ADDOME CON LA MOXA

L'utilizzo della moxa consiste nel produrre un livello di calore piacevole per riscaldare e diffondere in profondità, cioè tonificare. La moxa viene applicata nella zona dell'addome all'interno dell'ombelico dove è stato versato sale e zenzero



QI GONG KAI QIAO - APERTURA DEI ORIFIZI

La cultura cinese ha sviluppato, fin dall'antichità, diversi metodi di ginnastiche mediche che permettono di prevenire e, quando è necessario curare, i disturbi della salute e le patologie.

Queste discipline, appartenenti alla medicina cinese, lavorano curando la postura, il respiro, e la concentrazione mentale e prendono il nome di QI GONG.

Questo termine può essere tradotto come "l'Arte di coltivare il Qi". Il Qi Gong coinvolge l'energia all'interno della persona e il suo fluire; oltre alle interazioni che essa ha con l'energia esterna al corpo. L'Uomo, un microcosmo, è immerso ed interagisce con l'Universo esterno, macrocosmo unendo Cielo e Terra.

Questa interazione permette di percepire, potenziare e armonizzare i "tre tesori" Jing "essenza" radicamento dell'essere, Qi "soffio" il movimento di tutte le trasformazioni psico-fisiche, Shen, "spirito" psico-cognitivo.

Solo quando le parti Yin e Yang del nostro corpo sono in un equilibrio armonioso tra loro, possiamo dire di essere in salute; per raggiungere una buona salute, dobbiamo possedere un corpo fisico forte e una mente sana .

Per mantenere forte la parte fisica del nostro organismo dobbiamo avere una circolazione energetica fluida e regolare all'interno dei meridiani.

Sangue ed energia sono aspetti diversi dell'energia.

Il Qi rappresenta l'aspetto più Yang, è la fonte energetica per tutte le attività fisiche e corporee; muovere, scaldare, tonificare, armonizzare, trasformare sono una parte delle sue funzioni.

Il sangue, Xue, è una forma di Qi molto più denso, collegato al nutrimento e al mantenimento; esso rappresenta un aspetto Yin ma è sempre Qi. Formano una coppia inseparabile come cavallo e cavaliere.

Per mantenere in salute l'aspetto mentale del nostro organismo, dobbiamo imparare a mantenere attive la funzione cerebrale e il Qi per nutrire il cervello.

La testa è la parte più elevata del corpo dove è contenuto il cervello, chiamato "Mare dei Midolli" che deriva dal Jing dei reni; se il Jing dei reni è forte si mantiene la salute, la lucidità mentale e la serenità, illuminando il nostro Spirito, Shen, il quale è la scintilla del grande Shen.

Essendo in contatto con il cielo ha la funzione di collegare l'organismo e le sue funzioni al mondo esterno, prendere informazioni utili, anche grazie allo scambio con gli organi di senso e le loro funzioni: vista, gusto, tatto, olfatto, udito.

Il Qi Gong può essere utilizzato per indirizzare l'intenzione e le manovre manuali verso gli organi di senso ed i loro orifizi superiori, che sono sette; questo, in special modo, quando ci sono una serie di disturbi che incidono sugli orifizi superiori. Ad esempio: vertigini, cefalea, ipoacusia, e più in generale qualunque penetrazione di fattori patogeni, vento, freddo, calore, umidità, secchezza.

Si utilizzeranno così delle sequenze di trattamento manuale, come lo sfregamento, l'impastamento, ecc, chiamate KaiQiao (apertura degli orifizi), atte a richiamare il Qi negli occhi, all'interno della bocca, sulle labbra, sul naso e sulle orecchie. Quest'azione aiuterà l'energia dell'orifizio e dell'organo ad esso associato eliminando gli eventuali effetti della penetrazione del fattore patogeno penetrato. Per potenziare quest'azione, occorrerà canalizzare il respiro e l'intenzione durante tutto il trattamento o l'auto -

trattamento.

L'azione importante in questi trattamenti viene svolta dal pensiero, che deve rimanere calmo e concentrato, e le mani che saranno gli strumenti che muoveranno Qi e Xue.

Le tecniche di Qi Gong devono di conseguenza contenere obbligatoriamente tre punti fondamentali, chiamate le tre "Armonizzazioni" :

- 1) TiaoShen - armonizzare il corpo e la postura, coinvolge prevalentemente il Jing,
- 2) TiaoXi - armonizzare il respiro, coinvolge prevalentemente il Qi,
- 3) TiaoXin - armonizzare la mente – cuore, coinvolge prevalentemente lo Shen.



Tiao Shen *Armonizzare il corpo*

Essenzialmente consiste nel fare in modo che il corpo si rilassi, creando equilibrio ed armonia fra Yin e Yang; durante tutta la pratica è molto importante essere ben radicati, stabili e in stretto contatto con il terreno trovando una posizione confortevole. Questa fase, una volta acquisita, renderà più semplice la terza armonizzazione; infatti se si riesce a stare comodi con un corpo in posizione corretta e comoda, è più semplice ottenere la quiete mentale.

Viso, collo, muscoli, tendini, articolazioni, spalle, braccia, addome, glutei, gambe e tutto il corpo in generale devono essere rilasciati. La mente scansionerà tutto il corpo per sciogliere le tensioni dalla superficie alla profondità, fino ad arrivare agli organi, i quali saranno trattati mentalmente anche utilizzando i colori attinenti ad essi.

Dopo aver raggiunto un stato di rilassamento profondo del corpo, il Qi potrà raggiungere ogni cellula del corpo re-informandola.

Tiao Xi *Armonizzare il respiro*

Il significato è quello di regolare il respiro fino a quando diventa naturale, regolare e profondo, con un lento passaggio tra inspirazione ed espirazione; in modo da permettere il libero movimento ritmico del diaframma, l'attivazione del Dai Mai (Vaso della Cintura).

Raggiunto lo stato di respirazione profonda e tranquilla, la si mantiene automatica e spontanea in equilibrio con il livello mentale e fisico.

Tiao Xin *Armonizzare la mente/cuore*

Armonizzare la mente vuol dire ottenere uno stato di quiete neutra, né positiva né negativa, calma ma attenta e con una concentrazione focalizzata, Yi. Questo stato deve calmare la mente razionale e dare spazio alla mente illogica ed intuitiva.

Armonizzare il cuore (xin), guardare il vero cuore, per interrompere i falsi cuori.

Regolare questi livelli significa avere la propria coscienza di liberare le schiavitù delle idee e delle emozioni, paura, preoccupazione. Questo livello da alcuni è chiamato "il pensiero del non pensiero".

Raggiunto questo stadio la mente risulterà tranquilla, limpida allora bisognerà portare l'attenzione sul Dan Tien inferiore (3 cun sotto l'ombelico) 4CV GuanYuan.

Il Dan Tien costituisce l'origine e la radice del Qi; la nostra mente concentrata può accumulare e nutrire il Qi al suo interno, attraverso questa radice. Nelle pratiche taoiste di Qi Gong alchemico, questa fase viene chiamata "forgiare il crogiolo".

Confucio ha detto "Affinché la vostra mente sia stabile, dovete prima di tutto essere calmi. Quando la vostra mente è stabile, voi siete in pace. Solo quando siete in pace, sarete in grado di pensare e avere successo."

Per raggiungere l'obiettivo di raffinare il Jing in Qi, il Qi in Shen e ritornare così al vuoto sono necessarie le 3 armonizzazioni: postura, respiro, pensiero.

APPLICAZIONE DEL QI GONG

Apertura

Armonizzare corpo, mente, respiro

Tiao shen (corpo)

Tiao xi (respiro)

Tiao xin (mente)

Trovare una posizione comoda, corretta e stabile per radicarsi bene al terreno; piedi paralleli alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente flesse, la colonna allineata con le curve lordosiche diminuite, la testa è attratta in alto, i 3 Dan Tien sono allineati tra loro verticalmente, le braccia scendono lungo i fianchi e hanno le mani rilassate, le spalle basse, la lingua tocca il palato, i denti non sono serrati, le labbra morbide e chiuse, gli occhi socchiusi.

Con l'intenzione della mente si guida il Qi al punto 20GV, Bai Hui che si collega al cielo, e alla punta del piede dove è situato il punto 1KI Yongquan che si collega alla terra. Poi ci si concentra sul Dan Tien inferiore.

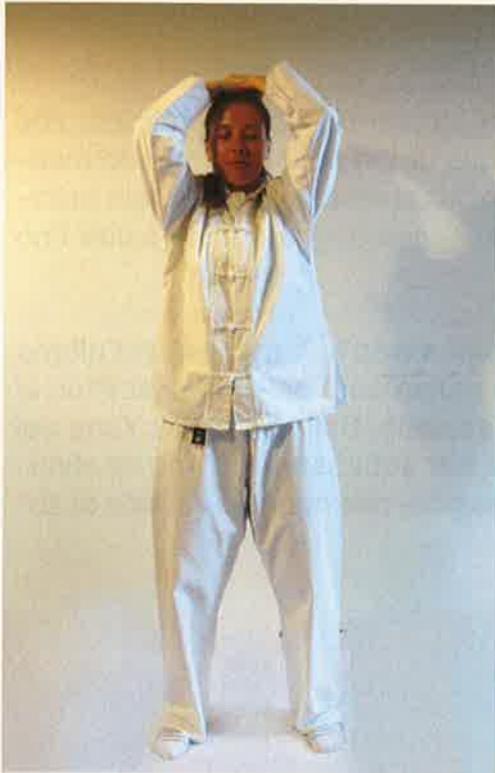


Raccogliere lo Yin, eliminare lo Yang

La fase successiva richiede il movimento di tutto il corpo. Aiutandosi con le braccia, che raccolgono dal basso, si flettono le ginocchia e si raccoglie lo Yin accompagnando mentalmente la sua ascesa. L'idea è quella di riempire il corpo, far crescere verso il Cielo utilizzando la salita dei canali Yin del corpo, e con la mente si accompagna questa salita fino all'apice della testa.

Nella testa avviene lo scambio di polarità dallo Yin, che sale verso lo Yang, e quest'ultimo che scenderà verso lo Yin. Per assecondare la discesa il movimento delle mani scende ai lati delle spalle e poi dei fianchi accompagnato dall'espiazione. Dalla zona più Yang del corpo, la testa, quindi si scende verso i piedi e verso terra, per abbassare lo Yang ed eliminare il Qi patogeno attraverso i tre meridiani Yang delle gambe, che hanno funzione di abbassare





equilibrare alto e basso Yin/Yang

La concentrazione e l'attenzione si rivolge sull'inspirazione e l'espirazione. Il punto che si trova al centro delle mani, 8PC LaoGong, viene poggiato sul vertex, 20GV BaiHui, le due mani sono sovrapposte, la sinistra, sotto per gli uomini, e la destra sotto per le donne.

Espirando si porta il Qi con l'intenzione verso il basso, 1KI YongQuan, si aggiunge una leggera pressione delle mani. Inspirando, al contrario, si rilascia la pressione delle mani sul cranio e mentalmente si fa risalire il Qi fino a 20GV BaiHui.

Eseguendo l'esercizio per tre volte si riequilibra l'alto e il basso, lo Yin e lo Yang, e si unisce Cielo e Terra.



picchiettare il vertice del cranio

Tutta l'attenzione si sposta sul cranio, e con i polpastrelli si picchietta tutta la superficie del cranio. Questo servirà ad aprire i canali collegati con il cervello e stimolare le funzioni del Dan Tien superiore.



armonizzare il Bai Hui

Si pone l'attenzione sul punto 20GV Baihui. Appoggiare le mani leggermente sulla sommità del capo in modo che i punti 8PC, LaoGong, siano sovrapposti sul punto 20GV.

Fatto questo si massaggia con una leggera tecnica di Rou Fa, prima in senso antiorario e poi in senso orario.



lavare il viso

È anche chiamato pulire lo specchio.

Sfregare tra loro le mani fino a scaldarle attivando il punto LaoGong, poi massaggiare tutto il viso scaldando i tessuti, richiamando Xue e Qi. Eliminare la stanchezza e le tensioni



pettinare la testa

Dopo aver scaldato le mani pettinarsi premendo con i polpastrelli sulla testa, seguendo i canali del Du Mai, Vescica, Vescica Biliare, e Triplice Riscaldatore con movimenti che vanno verso l'occipite.

Queste manovre liberano la testa dai patogeni, in particolare dal vento.

il massaggio dei 7 ORIFIZI SUPERIORI



Nella testa sono contenuti i 7 orifizi superiori, la cui funzione è quella di interagire con l'esterno e raccogliere informazioni portandole all'interno. La funzionalità degli orifizi superiori è di fondamentale importanza, in quanto ci permette di fruire di informazioni esterne che diventeranno, una volta elaborate, la nostra esperienza.



Questi 7 orifizi sono collegati ai 5 organi Zhang, ognuno dei quali viene stimolato da un colore specifico. Quindi, durante questo automassaggio Qi-Gong, l'attenzione sull'orifizio massaggiato può essere accompagnata dalla visualizzazione interna del colore associato all'organo



AZIONE	ZHANG	FU	COLORE	FUNZIONE
Palming sugli occhi	LV	GB	Verde azzurro	vista
Il drago rosso agita le acque	HT	SI	rosso	parola
Scaldare le labbra	SP	ST	giallo	gusto
Scaldare le ali del naso	LU	LI	bianco	olfatto
Scaldare le orecchie	KI	BL	blu nero	udito

battere il tamburo celeste

Le mani vengono messe con il palmo sopra le orecchie, le dita vengono poggiate sull'osso occipitale, il dito indice viene messo sul dito medio e lasciato di scatto per percuotere il punto 20GB Fengchi, (stagno del vento).

Poi si impasta 20GB con la tecnica Rou Fa.



afferrare la colonna celeste

Si afferra il rachide cervicale con la tecnica NaFa, si stringe e si solleva leggermente con la presa; quando si stringe si inspira e quando si rilascia si espira.





raccoliere Tian Qi

Quando terminano le fasi precedenti, si raccoglie il Qi utilizzando anche il movimento delle braccia e lo si indirizza all'interno. Quando si alzano le braccia verso il cielo si raccoglie il Qi concentrando l'attenzione sul punto 8PC, LaoGong. Poi le mani scendono davanti al corpo e l'attenzione scorre da 20GV Baihui al Dan Tien superiore, mediano ed infine si focalizza l'attenzione sul Dan Tien inferiore.



chiusura

Si poggiano le mani sovrapposte sotto l'ombelico in modo che i punti 8PC, LaoGong, siano davanti al punto 4CV, Guan Yuan. Le donne avranno la mano sinistra esterna, gli uomini la destra.

Si massaggia in senso antiorario e poi orario intorno all'ombelico, con lo scopo di scaldare la zona dove si concentrerà tutta l'attenzione.

BIBLIOGRAFIA

- Bottalo F., Brotzu R.: Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese. Ed. Xenia, Milano, 2003.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M.: Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina. Ed. CEA, Milano, 2001.
- M. Corradin , C. Di Stanislao , D. De Berardinis , F. Bonanomi : Le Tipologie Energetiche e il loro riflesso nell'uomo (Casa ed. Ambrosiana 2011)
- www1.popolis.it/umab/SendDoc.asp?IdDocumento=13
- Di Stanislao C., Del Duca R., Di Pasquale C., Trapasso T., Lomartire N., Le Cefalee, in MTC: Inquadramento e terapie, Associazione Medica per lo Studio Dell'Agopuntura, Scuola Italo-Cinese di Agopuntura, Roma.
- A.M.S.A, Associazione Medica per lo studio dell'agopuntura, Scuola Italo-Cinese Di Agopuntura - Sede di Roma, Cefalee, Algie Della Faccia, Vertigini, a cura del dott. Montanari R., lezione del 3° anno accademico 1996/1997.
- Kespì J.M., Les douleurs aigües, Rev, Fr, d'Aacupuncture, 1992, 77:49-61.
- Franco Cracolici, Vito Marino ,Elisa Rossi ,Secondo Scarsella ,Lucio Sotte ,Tian Hong: Basi di Medicina Cinese e Clinica di Tuina.Ed.C.E.A.Milano,2004.
- A.M.S.A, Associazione Medica per lo Studio dell'agopuntura,Scuola Italo-Cinese Di Agopuntura, Seminari del Dr. Dante De Bernardinis, Il Dolore Secondo la S.I.d.a, A cura di Dott. Mauro Navarra,si tratta di cambiamenti.
- C.Di Stanislao, D.Di Bernardinis, Maurizio Corradin, R.Brotzu, M.Navarra, T.D'Onofrio, P.Fusaro, F.Bonanomi, Visceri e Meridiani Curiosi, Trattamento dei meridiani curiosi con lo Shiasu di Maurizio Parini e Claudia Garberoglio.
- Wang Ju-Yi – Jason D. Robertson, La Teoria dei Canali in Medicina Cinese, Applicazione pratiche, Le conferenze di Wang Ju-Yi sulla terapia dei canali , Edizione italiana a cura di Giulia Boschi.

RINGRAZIAMENTI

Con immensa stima desidero innanzitutto ringraziare il Dott. Di Stanislao, per il supporto e la guida dei numerosi insegnamenti della scuola e in quanto l'essenza di una materia intesa e complessa.

Ringrazio moltissimo il Dott. Sergio Marzicchi per la disponibilità presente e con emessa professionalità, a trasmesso nell'insegnamento a comprendere il giusto della pratica Tuina. Un ringraziamento alla Dott.ssa Brotzu e a tutti i Docenti della Xin Shu per la generosità e passione a trasmettere le loro conoscenze professionale della materia.

Desidero inoltre ringraziare Franco Cenci per la presenza durante il lavoro fornito nell'impaginazione della tesi.

Vorrei infine ringraziare le persone a me care, i miei amici e ai miei figli, per il sostegno. Dedico a loro questo lavoro.