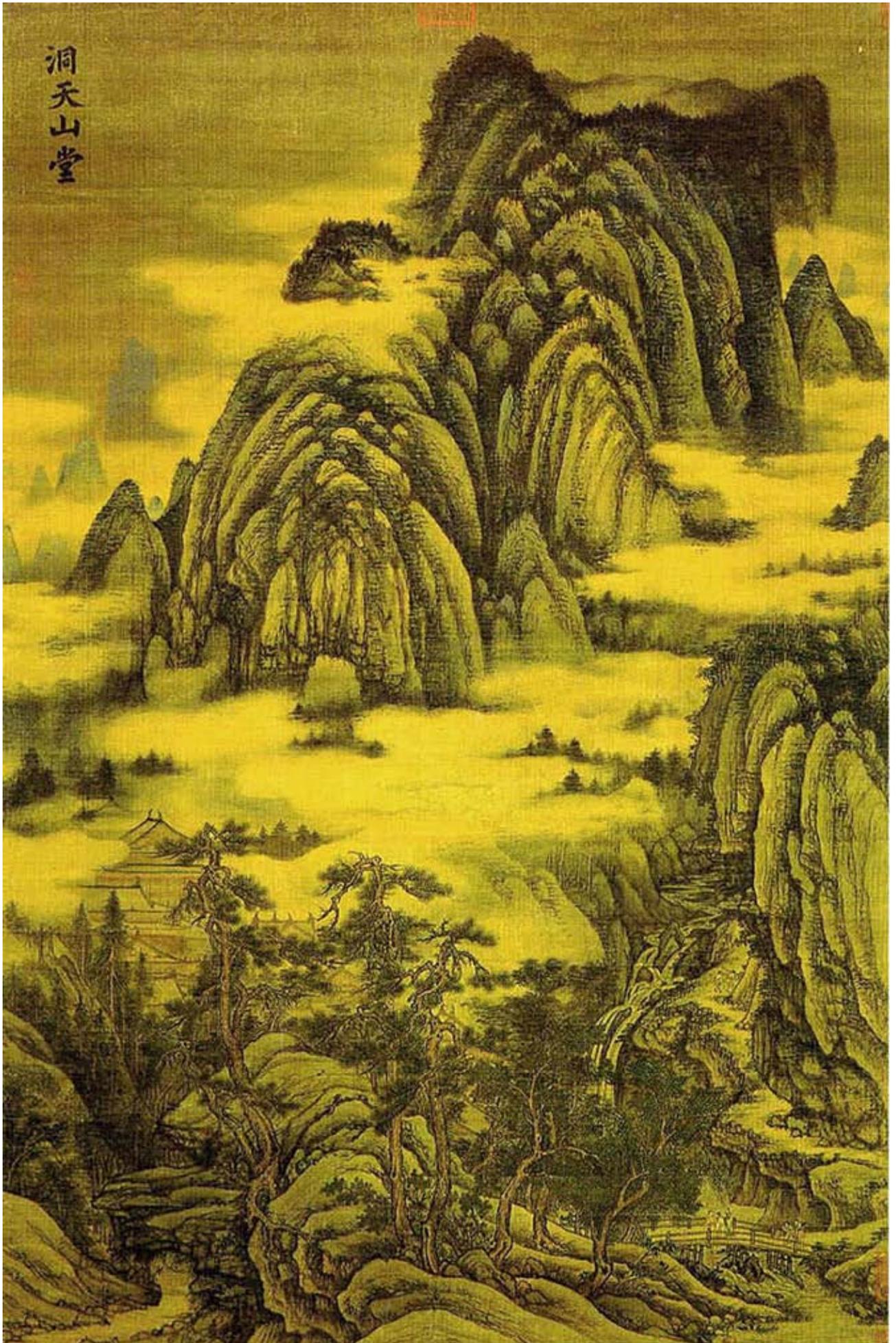


L'Addome il centro dell'uomo

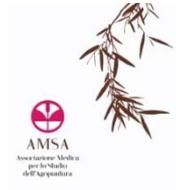
di Michel Vandelli

洞天山堂



A.M.S.A

Associazione medica per lo studio dell'agopuntura



Centro Studi Xin Shu

Medicina Tradizionale Cinese



Tesi di Massaggio Tuina

“L'Addome, il centro dell'uomo”

di Michel Vandelli



Relatori:

dott. Carlo Di Stanislao

dott. Rosa Brotzu

dott. Sergio Marzicchi

Un ringraziamento speciale al Maestro Jeffrey Yuen



Pensieri Notturni

Di fronte al mio letto la luna rischiara la terra
come riflessi di brina.

Alzo lo sguardo alla fulgente luna,
poi chino il capo: la mia terra è lontana.

Li Bai, *dinastia Tang*

INDICE

1. Introduzione
2. Osservazione e palpazione dell'addome
3. I meridiani che percorrono l'addome
4. I punti Mu dell'addome
5. Alcuni punti Extra dell'addome
6. Tecniche di massaggio Tuinà per l'addome
7. Il Microsistema della tartaruga magica
8. Tecniche Accessorie e loro utilizzo sull'addome

Annotazioni

- Per tutti i termini cinesi è utilizzato il sistema pinyin.
- Tutte le parole in cinese sono in corsivo (es. *jing, xue, fa*).
- I punti sono definiti con la sigla e il nome cinese (es. *ST-25 Tianshu*).
- Le sigle dei punti classici e dei punti extra seguono indicazioni dell'OMS (es. *M-CA-23 Sanjiaojiu*).

Abbreviazioni

- Meridiani Principali: MP
- Medicina Tradizionale Cinese: MTC
- Riscaldatore Superiore: RS
- Riscaldatore Medio: RM
- Riscaldatore Inferiore: RI
- Meridiano Du Mai: GV
- Meridiano Ren Mai: CV
- Meridiano Chong Mai: TV
- Meridiano Dai Mai: BV
- Meridiano Zu Tai Yin: SP
- Meridiano Zu Yang Ming: ST
- Meridiano Zu Shao Yin: KI
- Meridiano Zu Jue Yin: LV
- Meridiano Zu Shao Yang: GB

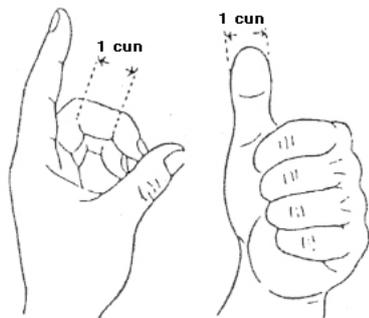
Traduzione Termini cinesi

- Jing = rappresenta la “presa di forma” e partecipa in particolare alla costituzione fisica dell'individuo, alla predisposizione a determinate patologie.
- Shen = spirito vitale
- Qi = il soffio vitale, l'ultimo dei “tre tesori “ dell'essere umano, rappresenta l'attivazione, la trasformazione delle varie funzioni dell'organismo.
- Xue = sangue
- Shu = punto
- Zang = organi

- Fu = visceri
- Biao = interno
- Li = esterno
- San Jiao = triplice riscaldatore
- Punti Ah-Shi = punti sensibili
- Punti Mu = punti di comando anteriori
- Cun = unità di misura usata per reperire i punti e le zone anatomiche
- Fa = manovra/metodo
- Gu Qi = energia degli alimenti (nutritiva)
- Ying Qi = energia nutritiva che circola prevalentemente nei canali luo
- Yuan Qi = energia originaria che circola nei canali straordinari
- Sha = petecchia
- Cu Li = pori/pelle
- Luo mai = tipo di canali meridianici in relazione con il sangue
- Jin = liquidi

Lo Cun:

E' un'unità di misura utilizzata dai cinesi in MTC, coincidente con la massima larghezza del pollice o con la lunghezza della seconda falange dell'indice della mano



La sinfisi pubica:

E' il luogo articolare in cui i due pubi destro e sinistro si articolano e chiudono davanti il bacino.

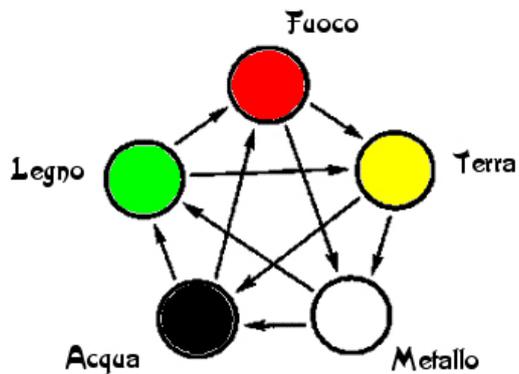
L'Apofisi Xifoidea:

Detto anche processo xifoideo è un'apofisi ensiforme cartilaginea alla base dello sterno.

I 5 movimenti:

La teoria dei **Cinque Movimenti** indaga il rapporto tra il “microcosmo” l'uomo, ed il “macrocosmo” l'universo.

I Cinque Movimenti o Wu Xing, hanno un ruolo di assoluta importanza, sono la chiave di volta per la comprensione di tutto il pensiero filosofico e naturalmente sono le basi fondamentali per lo studio della MTC. Collegati indissolubilmente tra loro sono la sintesi del perenne movimento.



I 7 sentimenti o emozioni:

E' noto che secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) la malattia è sempre provocata da uno squilibrio tra le due polarità Yin e Yang, squilibrio che può essere dovuto a cause interne, esterne e varie. Tra le cause interne la MTC ricorda le 7 emozioni (gioia, tristezza o dolore, preoccupazione, pensosità, paura, terrore, rabbia), una alimentazione inadeguata nonché l'eccesso di lavoro, che in linguaggio moderno potremmo chiamare stress.

1. INTRODUZIONE

L'addome è una zona anatomica ricca di strutture, funzioni e significati simbolici ed è la sede di Organi e Visceri, detti *zang-fu*. L'addome ci permette di entrare facilmente in contatto con la profondità dell'individuo, ci dà la possibilità di apprezzarne le caratteristiche fisiche ed energetiche di organi e visceri. Nella zona addominale di fatto si manifestano gran parte dei nostri disordini di vario genere più o meno gravi. Dal punto di vista diagnostico e del trattamento l'addome è la zona anatomica che più di altre ci può dare risposte a problemi di tipo sia fisico che psichico.

I testi classici della Medicina Tradizionale Cinese, come il *Nanjing* “Classico delle difficoltà dell'Imperatore Giallo”, evidenziano particolari zone/aree di diagnosi e palpazione addominale nell'ordine dei cinque movimenti energetici (la Milza-terra al centro, il Fegato-legno a sinistra, il Cuore- fuoco in alto, il Polmone-metallo a destra ed il Rene-acqua in basso).

L'addome rappresenta il nostro centro sia fisico che simbolico, è il luogo dove le energie *yang* e *yin* si incontrano e si interscambiano attraverso il movimento del diaframma che mette in comunicazione l'alto con il basso, il cielo con la terra e viceversa.

Nell'addome possiamo riconoscere il luogo da cui si origina la nuova vita, il luogo in cui prendono forma le nostre pulsioni istintuali e dove nascondiamo quelle psichiche. Inoltre possiamo considerarlo la sede del Triplice Riscaldatore (TR) medio e inferiore, detto *San Jiao*, e quindi la sede delle sue funzioni.

La video-tesi contenuta nel Dvd, dalla quale sono estrapolate le immagini seguenti, illustra ed analizza l'addome da diversi punti di vista:

- **diagnostico**, attraverso l'osservazione e la palpazione,
- **didattico**, illustrando i percorsi dei meridiani, i punti mu ed alcuni extra punto,
- **pratico**, evidenziando le tecniche di massaggio e le tecniche accessorie nel trattamento dell'addome.

2. OSSERVAZIONE E PALPAZIONE DELL'ADDOME

Prima di cominciare il trattamento vero e proprio è necessario osservare e palpare la zona addominale, per raccogliere molte informazioni. Procediamo in questo modo:

1. osserviamo accuratamente la zona e notiamo se ci sono delle discromie della pelle.
2. seguiamo quindi la peluria e la linea alba per vedere se ci sono delle deviazioni: se la peluria non è simmetrica si possono trarre delle informazioni importanti sul soggetto.
3. osserviamo la morfologia delle costole, la sporgenza dello sterno ed eventuali gonfiori addominali.

La palpazione rappresenta il primo strumento per sciogliere il paziente e iniziare il trattamento.



Lo Sfiornamento

A livello superficiale confrontiamo la temperatura nelle 5 zone seguendo la sequenza dei 5 movimenti energetici:

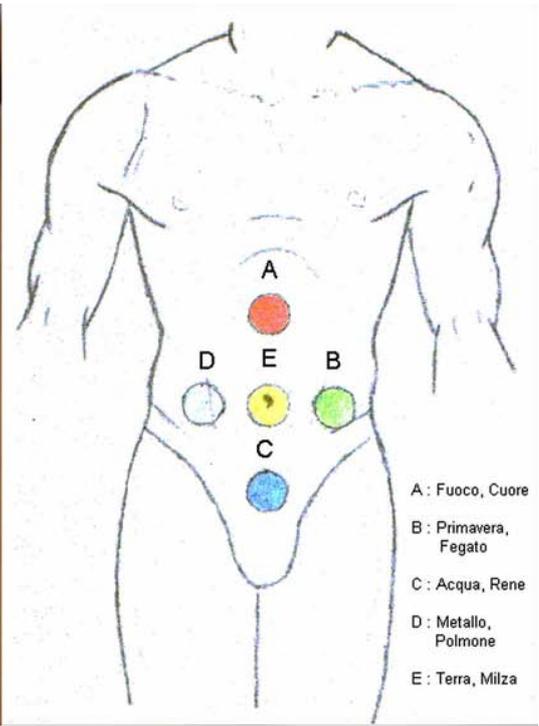
Milza-terra al centro

Fegato-legno a sinistra

Cuore-fuoco in alto

Polmone-metallo a destra

Rene-acqua in basso



In queste 5 zone confrontiamo e osserviamo la temperatura, valutiamo quali sono le zone più fredde e quali quelle più calde, osserviamo se le zone sono di temperatura omogenea o di diverse temperature tra loro. Lo stesso tipo di confronto e di osservazione si fa per quanto riguarda le zone cutanee valutando la secchezza e l'umidità della pelle. Osserviamo inoltre se ci sono zone cutanee dove affiora il sudore.

Tutte queste caratteristiche ci danno informazioni di valutazione utili per la diagnosi del nostro soggetto. Proseguendo con l'osservazione e la palpazione si avrà un quadro sempre più chiaro e complessivo che ci aiuterà a compiere un trattamento mirato in base alle patologie riscontrate.

Palpazione Superficiale e Profonda

Dopo lo sfioramento passiamo ad un livello di palpazione più profonda. In questa fase di palpazione/massaggio andiamo alla ricerca di eventuali aderenze o masse del tessuto sottocutaneo, verificiamo la consistenza della pelle, l'umidificazione e la mobilità del tessuto agendo progressivamente in modo più profondo. Una volta fatto questo testiamo l'elasticità della pelle e dei muscoli cercando le zone più sensibili o tese.

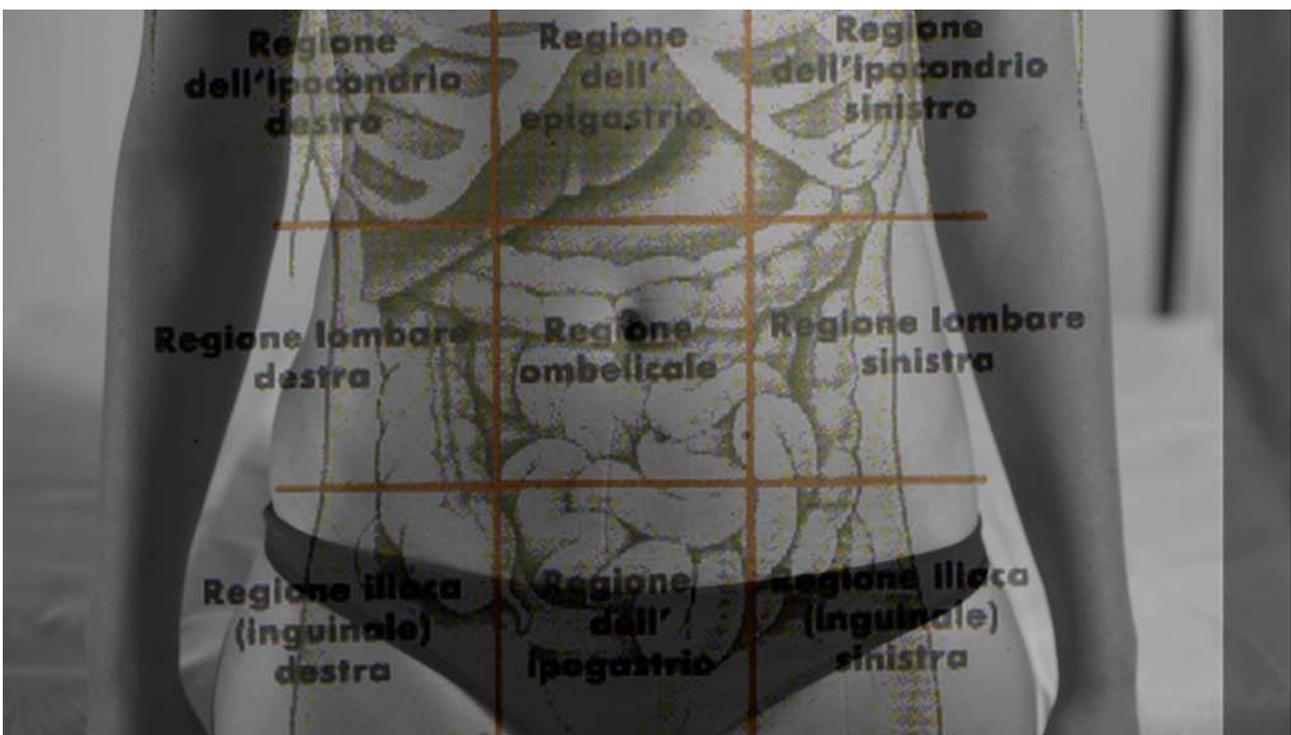
Passiamo quindi alla ricerca di zone dolorose. I punti o zone dolenti vengono chiamati punti *Ah-shi*. Stabiliamo quindi l'eventuale presenza di masse, in caso affermativo se sono positive o negative, la presenza di zone dolorose, se si tratta di dolori vuoti o pieni, ed in base a queste osservazioni possiamo distinguere le diverse condizioni di deficit o di eccessi a livello degli organi e dei visceri. Infine per raggiungere e palpare le zone ancora più profonde dell'addome si fanno piegare le gambe

al paziente perpendicolarmente al lettino. In questo modo si mettono in tensione le fasce muscolari centrali e laterali dell'addome, portando le gambe verso destra e sinistra.



Le Zone Addominali

L'addome può essere suddiviso in diverse zone anatomiche:



1. le zone degli ipocondri ci informano sulle condizioni del fegato e della vescica biliare
2. la zona epigastrica in alto ci informa sul cuore
3. la zona epigastrica bassa ci informa sulle condizioni di stomaco e milza
4. la zona ombelicale ci informa sui reni, sul *chong mai* e sul *ren mai*
5. la zona ipogastrica ci informa sull'intestino tenue, sui reni, sulla vescica urinaria, sull'utero e sul fegato
6. nelle regioni lombari e iliache possiamo invece avere informazioni sugli intestini

I Polsi

Oltre alla palpazione dei polsi situati sulle braccia in corrispondenza del meridiano del polmone, si possono palpare e utilizzare altri tipi di polsi, come per esempio l'arteria addominale che attraversa l'addome e che attraverso il battito ci può dare informazioni utili per la diagnosi.



Meridiani e punti Mu

Per concludere con la palpazione si possono testare i percorsi dei meridiani che attraversano l'addome, i singoli punti, le zone circostanti e i punti Mu.

3. I MERIDIANI CHE PERCORRONO L'ADDOME

Ci sono due gruppi di meridiani che attraversano l'addome e che prenderemo in considerazione: i meridiani straordinari e i meridiani principali.

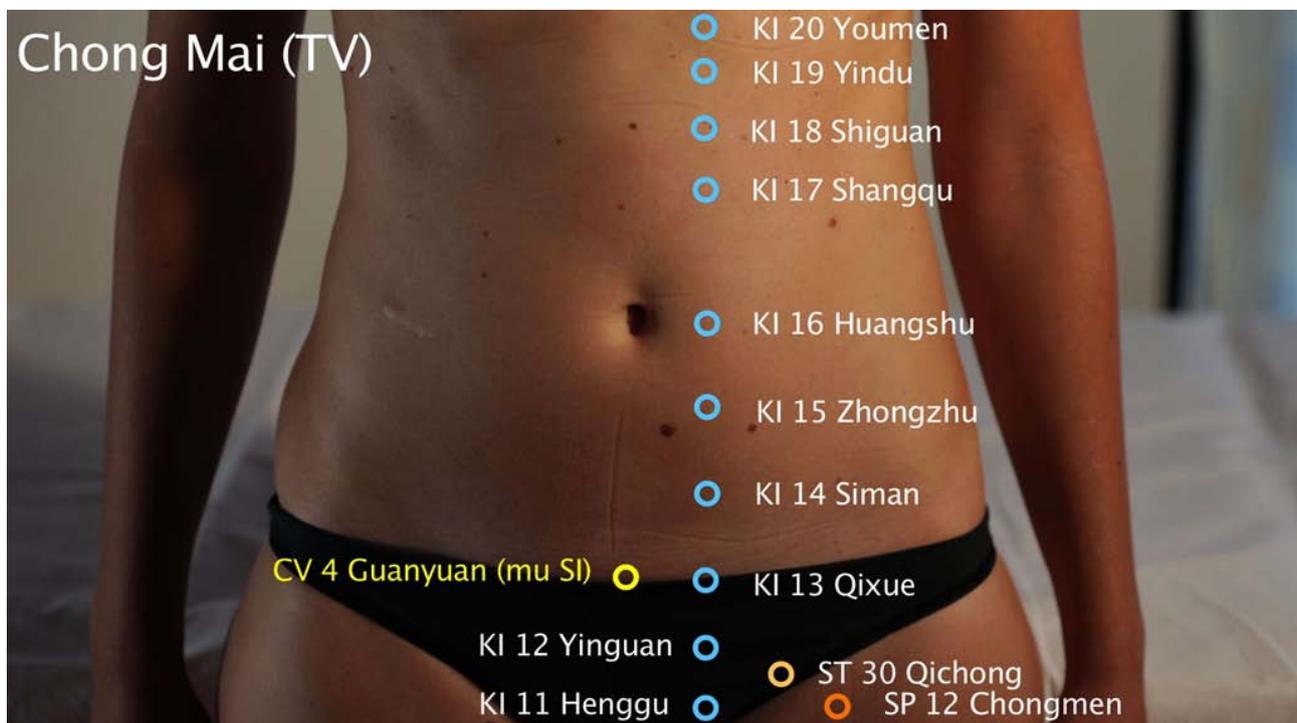
I MERIDIANI STRAORDINARI

Esistono otto meridiani straordinari, chiamati *qi jing ba mai*, e sono divisi in due gruppi di quattro ciascuno. Prendiamo in considerazione il primo gruppo, chiamato anche di 1° Generazione, di cui solo tre riguardano ed attraversano l'addome. Il quarto meridiano si chiama *du mai* ed è situato lungo la colonna vertebrale.

Il Chong Mai: Vaso Penetrante (TV)

Il *chong mai* è il 1° canale ad apparire, è il luogo dove si concentra per scaturire la *yuan qi*, da esso prende vita l'individuo e tutte le funzioni degli *zang fu* e dei meridiani principali.

Il *chong mai* ha un forte legame con il cielo anteriore (il rene) e il cielo posteriore (lo stomaco); infatti il suo decorso è strettamente collegato a questi due canali principali. Il *chong mai* è il giusto equilibrio tra *yin-yang* e tra materiale-energetico e viene chiamato mare del sangue perchè ha un forte legame con esso.



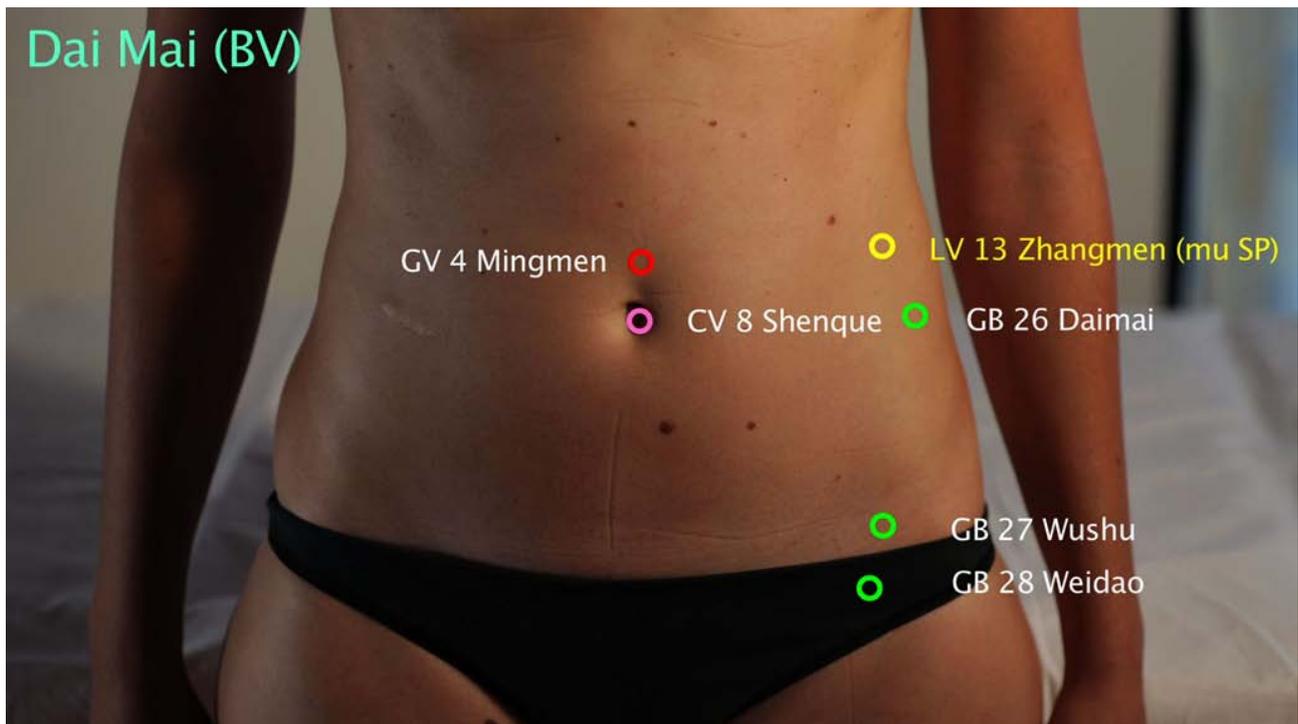
Il *Ren Mai*: Vaso Concezione (CV)

Il *ren mai* è il 2° meridiano straordinario ed è chiamato mare dello *yin*. Si può definire la quintessenza delle funzioni *yin* di ogni individuo sia a livello fisico, energetico, psichico che spirituale. Rappresenta la madre, l'aver cura di se stessi. Sul percorso di questo meridiano si trovano diversi punti *Mu* di allarme. Il suo percorso è centrale e ricalca la linea alba.



Il *Dai Mai*: Vaso Cintura (BV)

Il *dai mai* è l'unico meridiano ad avere il percorso orizzontale anziché verticale. Avvolge tutti gli altri meridiani in modo orizzontale, tenendoli uniti e collegandoli tutti tra loro. Ha il compito di far circolare e mantenere le cose in ordine; il *dai mai* fa riferimento alla solidità dell'individuo, alla stabilità e all'equilibrio. Il suo percorso è molto legato a quello della vescica biliare (GB) e influenza i reni, lo stomaco, la milza e il fegato. *Dai mai* e *chong mai* sono i meridiani che organizzano la vita.



I MERIDIANI PRINCIPALI

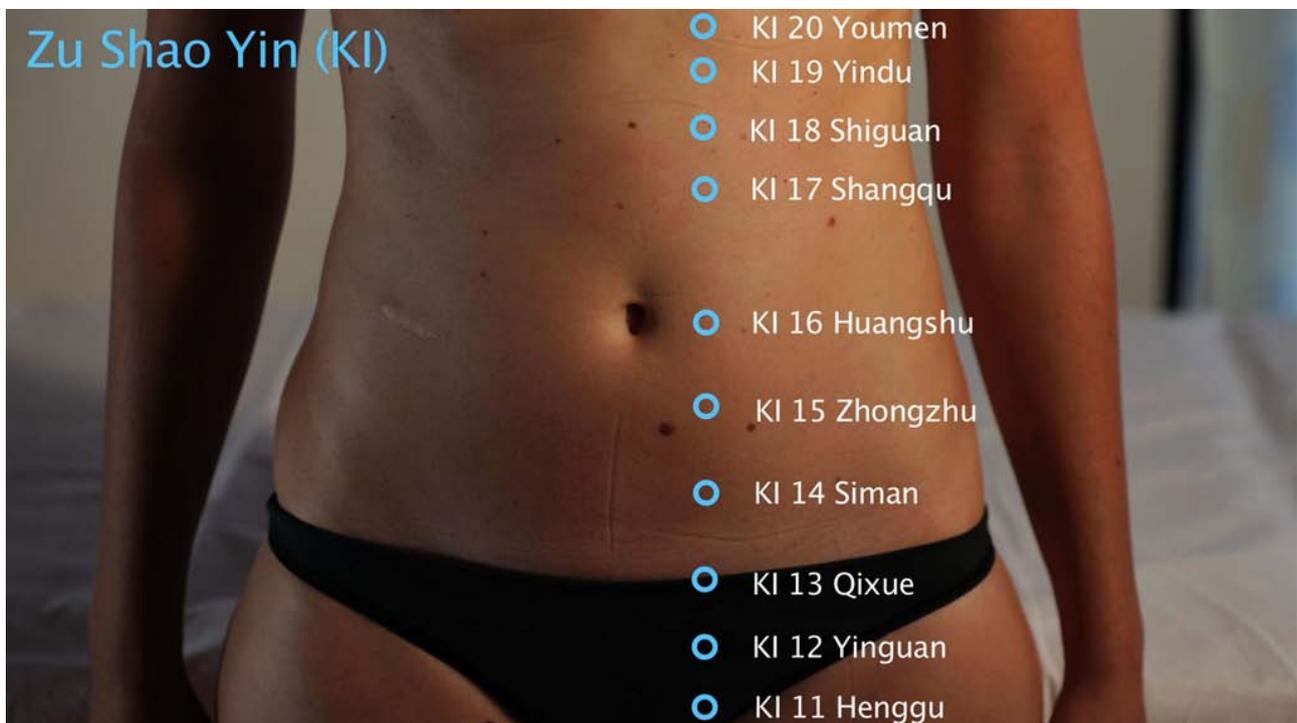
Questo gruppo (*jing mai*) è costituito da dodici meridiani, cinque dei quali si riferiscono agli organi *zang*, sei si riferiscono ai visceri *fu*, e il meridiano del *san jiao* (TR) che riguarda una funzione, non essendo organo né viscere.

In questa circostanza prenderemo in considerazione solo quelli che attraversano o interessano l'addome.

Meridiano *Zu Shao Yin*: Meridiano del Rene (KI)

Il percorso del meridiano del rene è bilaterale, e corre a $\frac{1}{2}$ *cun* di distanza lateralmente al *ren mai*. Il movimento a cui si riferisce il meridiano *zu shao yin* del rene è l'acqua. La relazione *biao-li* (interno-esterno/organo-viscere) del meridiano del rene *zu shao yin* è con il meridiano *zu tai yang* della vescica urinaria.

Il meridiano del rene a livello energetico è legato e scambia energia con il meridiano del cuore *shou shao yin* che appartiene al movimento fuoco. L'asse *shao yin* è detto anche asse della vita proprio perchè la relazione che c'è tra il rene e il cuore, tra l'acqua e il fuoco origina la vita come lo *yin* e lo *yang*. Il rene è detto la radice del cielo anteriore.



Meridiano *Zu Yang Ming*: Meridiano dello Stomaco (ST)

Il percorso del meridiano dello stomaco *zu yang ming* è bilaterale e si trova 2 *cun* lateralmente al meridiano del *ren mai*. Il meridiano *zu yang ming* è il livello energetico più vicino allo *yin* ed è in relazione *biao-li* con il meridiano della milza *zu tai yin* che invece è il livello energetico più prossimo allo *yang*. Il movimento del canale dello stomaco è la terra, il centro. Grazie alla posizione centrale questa coppia organo-viscere è di fatto il più forte legame tra tutte le coppie organo viscere. Stomaco e milza sono detti le radici del cielo posteriore, hanno l'incarico dei fienili e dei granai, elaborano e trasformano il cibo, sono alla base della formazione di *qi* postnatale, emanano i cinque sapori e l'essenza degli alimenti; inoltre contribuiscono alla formazione di *xue* e *qi*. Lo stomaco *yang* fa scendere il *qi*, controlla la macerazione del cibo, trasporta il *jing* del cibo e trasforma i liquidi.

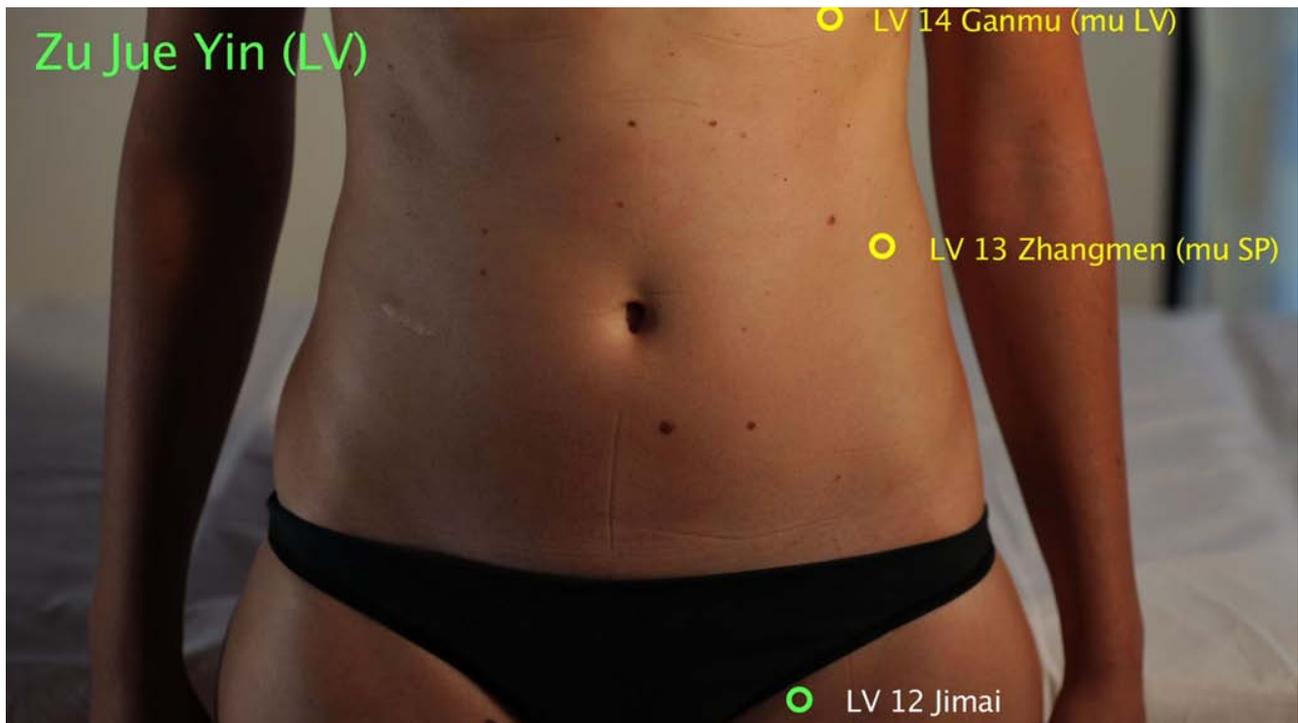


Meridiano *Zu Tai Yin*: Meridiano della Milza (SP)

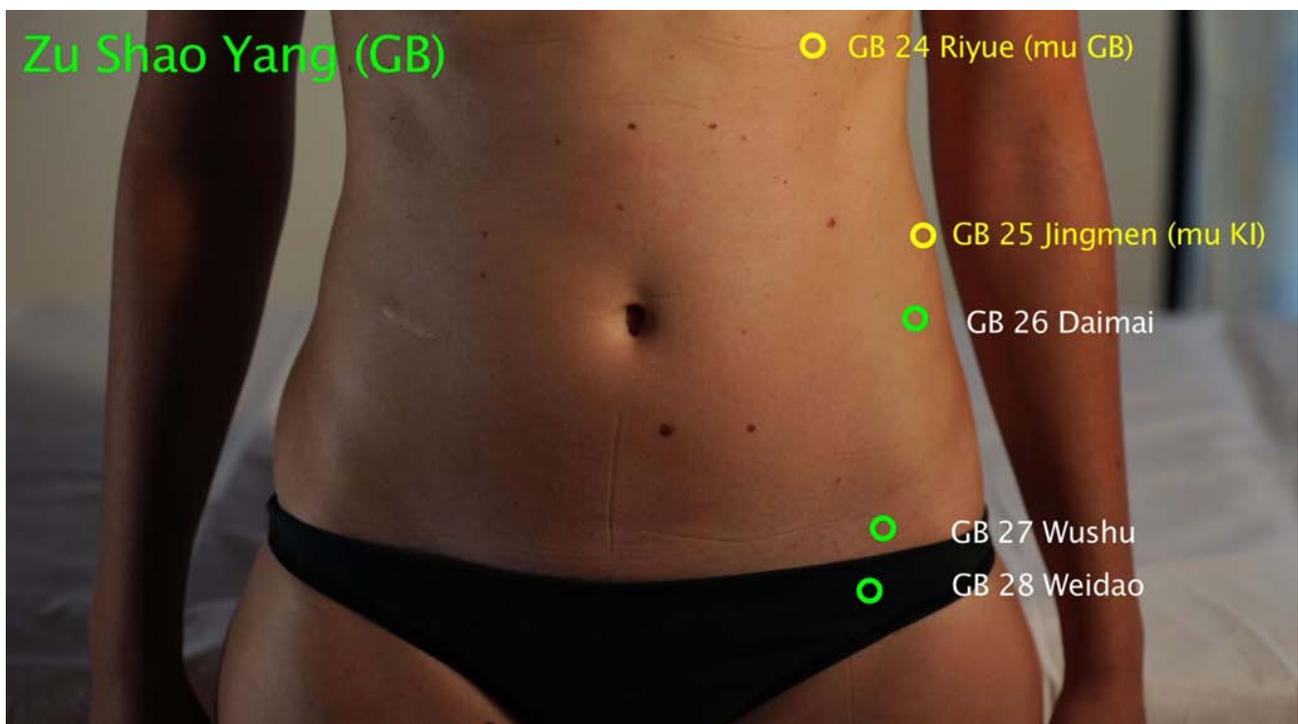
Il percorso di questo meridiano si trova a 4 *cun* dal *ren mai*. La milza è *yin* rispetto allo stomaco e fa salire il *qi*, governa il trasporto, controlla il sangue, diffonde i liquidi e regge la carne.



Meridiano *Zu Jue Yin*: Meridiano del Fegato (LV)



Meridiano *Zu Shao Yang*: Meridiano di Vescica Biliare (GB)



Questi due meridiani non sono situati proprio nell'area addominale di nostro interesse, tuttavia i loro punti in prossimità dell'addome sono importanti nel trattamento del *dai mai*. Il meridiano del fegato è accoppiato *biao li* con la vescica biliare *zu shao yang*. Essi fanno parte del movimento legno.

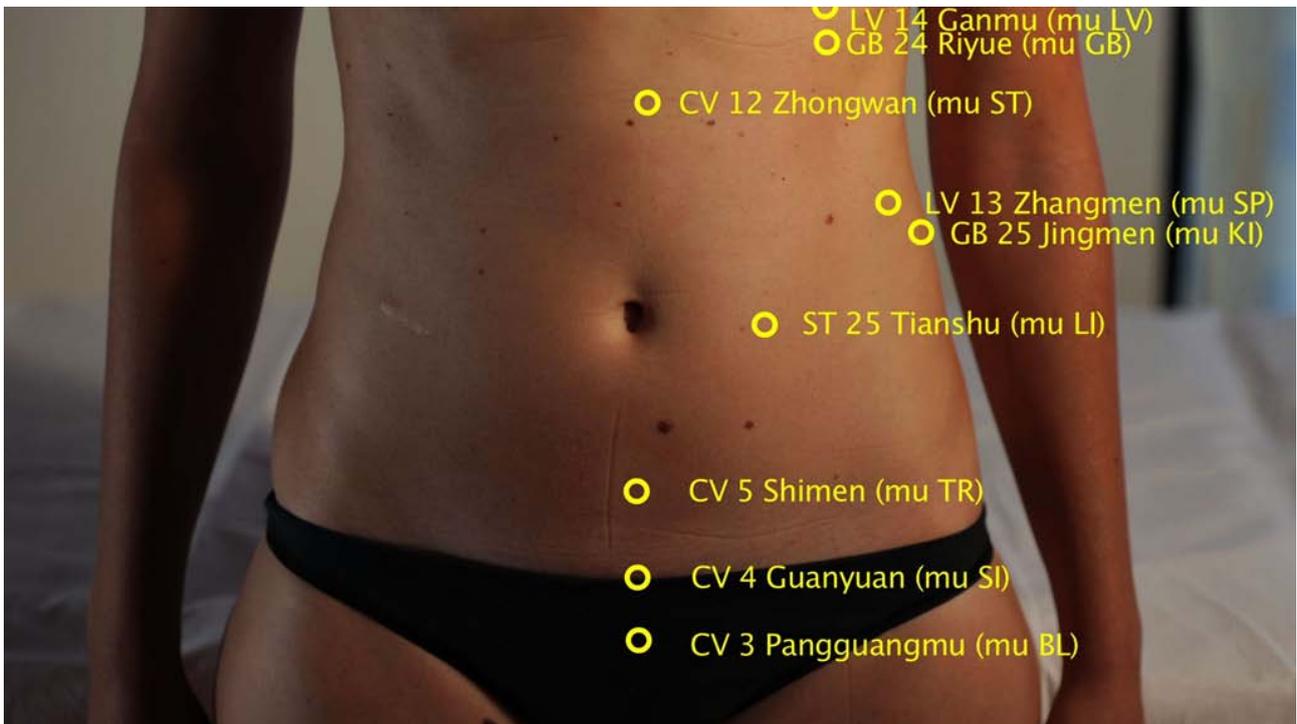
4. I PUNTI MU DELL'ADDOME

Sull'addome sono presenti dodici punti *mu* chiamati anche punti di raccolta. In questi punti si raccoglie il *qi* dello specifico organo o viscere con il quale il punto è in stretta relazione. Questi punti hanno un grande significato diagnostico per tutti gli *zang fu*, di fatto riflettendo la condizione patologica acuta dell'organo/viscere. Quindi quando questi punti si presentano dolenti o sensibili alla palpazione significa che l'organo o il viscere correlato non è in armonia. I punti *mu* sono chiamati anche punti di allarme, proprio perchè ci avvertono, quando dolenti, che gli *zang fu* non funzionano nella giusta maniera.

Vediamo come localizzare i punti *Mu* e a quali organi si riferiscono:

1. Chiediamo al paziente di localizzare con le mani il bordo della sinfisi pubica: in questo punto si trova il 2° punto del *ren mai cogu*, saliamo di 1 *cun* e troviamo il 3° punto del *ren mai Panguangmu*, **il punto Mu della Vescica Urinaria (V)**.
2. Saliamo di 2 *cun* e troviamo il 4° punto del *ren mai Guenyuen*, **il punto Mu del Piccolo Intestino o Intestino Tenue (SI)**.
3. Il dito indice e medio del paziente corrispondono a 1,5 *cun*, due dita sotto l'ombelico si trova il 5° punto del *ren mai Shimén*, **il punto Mu del San Jiao o Triplice Riscaldatore (TR)**.
4. Sulla linea dell'ombelico, 2 *cun* lateralmente si trova il 25° punto del meridiano dello Stomaco, questo punto si chiama *Tianshu*, **il punto Mu del Grosso Intestino o Colon (LI)**.
5. Tra l'apofisi xifoidea e l'ombelico (8° punto del Vaso Concezione *shenque*) ci sono 8 *cun*, al centro di questa lunghezza troviamo il 12° punto del Vaso Concezione *Zongwan*, **punto Mu dello Stomaco (ST)**.
6. Esistono altri punti *mu* non situati sull'addome, ma in quanto tali importanti per la diagnosi; il 24° punto della Vescica Biliare si chiama *riue*, si trova sulla verticale del capezzolo nel 7° spazio intercostale, ***Riue* è il punto Mu della Vescica Biliare (GB)**.
7. 6 *cun* sopra l'ombelico troviamo il 14° punto del Vaso Concezione *Xinmu*, **il punto Mu del Cuore (HT)**.

8. Scendendo lungo il bordo intercostale troviamo l'11° costola, in questo punto si trova il 13° punto del Fegato **Zhangmen**, punto **Mu** della Milza (**SP**).
9. Scendendo ancora troviamo la punta della 12° costola, qui si trova il 25° punto della Vescica Biliare **Jingmen**, il punto **Mu** del Rene (**KI**).



I punti *mu* dell'addome dal punto di vista terapeutico trattano le aggressioni interne e le turbe dei sette sentimenti, risolvono le patologie da eccesso e da calore, trattano tutte le patologie di forma acuta e sono utilizzati per qualsiasi condizione patologica che interessa gli *zang fu*.

5. ALCUNI PUNTI EXTRA DELL'ADDOME

Esistono dei punti di agopuntura o di digitopressione che non appartengono ai percorsi dei meridiani conosciuti. Questi vengono chiamati punti extra meridiano; alcuni di essi sono di comprovata efficacia e molto utilizzati per la cura di alcune patologie. In questo capitolo ne analizziamo alcuni situati nella zona addominale di nostro interesse e ne capiamo l'utilizzo.

San Jiao Jiu significa triangolo della moxibustione, è composto da tre agopunti che formano un triangolo equilatero; la sua localizzazione si ottiene costruendo un triangolo equilatero il cui apice è l' 8° punto del *ren mai, shenque*, che corrisponde all'ombelico. I lati del triangolo equidistanti sono uguali all'ampiezza del sorriso del paziente



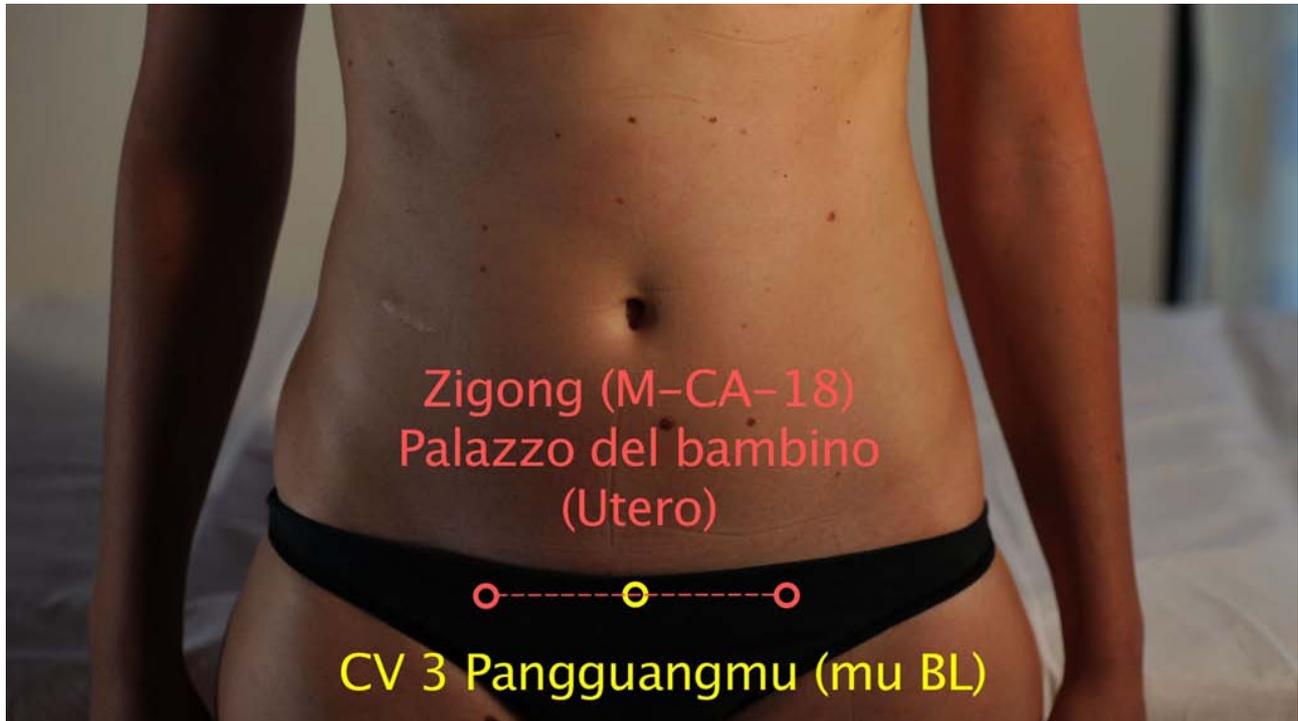
Le indicazioni di utilizzo di *San Jiao Jiu* triangolo della moxibustione sono:

- diarrea cronica
- dolori addominali
- dolori periombelicali
- sindrome del qi del maialino che corre

Questi tre punti sono trattati solitamente con *moxa* indiretta con fette di aglio o zenzero interposte tra il cono di *moxa* e la pelle, oppure vengono trattati con *moxa* in coni direttamente applicata sulla

pelle. Comunque si decida di applicare la *moxa*, solitamente sul punto *shenque* (l'ombelico) i coni di *moxa* vengono applicati sopra uno strato di sale grosso che riempie l'ombelico.

Zigong significa palazzo del bambino, è un punto bilaterale, si trova 3 *cun* lateralmente al 3° punto del *ren mai* chiamato *zong ji* o *paguangmu* punto *mu* della vescica urinaria.



Le indicazioni di utilizzo di *Zigong* sono:

- infertilità
- prolasso dell'utero
- mestruo irregolare
- sanguinamento uterino

I due punti di *zigong*, vengono trattati con sigaro di *moxa*.

Tituo significa far salire e sostenere, si trova 4 *cun* lateralmente alla linea mediana in corrispondenza del 4° punto del *ren mai* chiamato *guenyuen*. Questo extra punto è bilaterale ed è localizzato sulla linea della milza 4 *cun* lateralmente a *guenyuen*.



Le indicazioni di utilizzo di *Tituo* sono:

- distensione
- dismenorrea
- prolasso dell utero
- dolore addominale

Come per gli altri punti può essere utilizzata la stimolazione attraverso la *moxa*.

6. TECNICHE DI MASSAGGIO TUINA PER L'ADDOME

In questo capitolo illustreremo come praticare le tecniche di massaggio più utilizzate sull'addome e per ciascuna spiegarne le azioni e l'utilizzo.

GLOSSARIO

Fa in cinese significa metodo

Mo significa sfregamento

An significa pressione

Tui significa spingere

Na significa afferrare

Ruo significa impastare

Yi zhi chan significa meditazione con un dito

Zhen significa vibrazione

Ca significa sfregamento laterale

Nie significa pinzettamento

Fen significa divisione

Na wu jing significa prendere i cinque canali

Le Tecniche del TUINA

Iniziamo e chiudiamo il trattamento con tecniche di sfioramento che sono rilassanti. Le tecniche iniziali scaldano e preparano la persona al trattamento; le tecniche finali chiudono il trattamento e riportano la persona ad uno stato di quiete.

MOFA/MOFU

Mofa è la tecnica di sfioramento; sull'addome questa tecnica prende il nome di *Mofu* in relazione alla parola *Fu* che significa visceri.

Mofu è la tecnica di sfioramento dell'addome, è praticata con movimento circolare orario utilizzando tutta la mano in modo armonico, morbido e avvolgente senza tensioni. Si può utilizzare anche con movimento antiorario in base alle patologie da trattare. La stessa tecnica si può utilizzare con un movimento di raggio più piccolo o più vasto, la tecnica viene praticata anche utilizzando la punta dei polpastrelli sempre attorno all'ombelico in senso orario e antiorario.

L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- regola e rinforza l'energia di stomaco e milza promuovendo il *qi* nel triplice riscaldatore medio
- favorisce la digestione e la peristalsi diminuendo i gonfiore e i dolori addominali
- tranquillizza lo *shen*



ANFA

Anfa è la tecnica di pressione statica che viene mantenuta in una zona. E' importante che la tecnica sia graduale nella fase di pressione, per il periodo di mantenimento e durante il rilascio.

La pressione può essere effettuata con più dita per trattare una zona o con un solo dito per trattare il punto scelto. E' importante che la pressione sia graduale e la sua intensità e forza sia misurata in base alla tipologia di persona trattata valutandone la consistenza dell'addome, il volume e l'età.

L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- rilassa e tonifica *qi* e *xue*
- scalda e apre le ostruzioni dei meridiani fluidificandoli
- la pressione leggera tonifica *qi* e *xue*
- la pressione forte disperde blocchi e ostruzioni

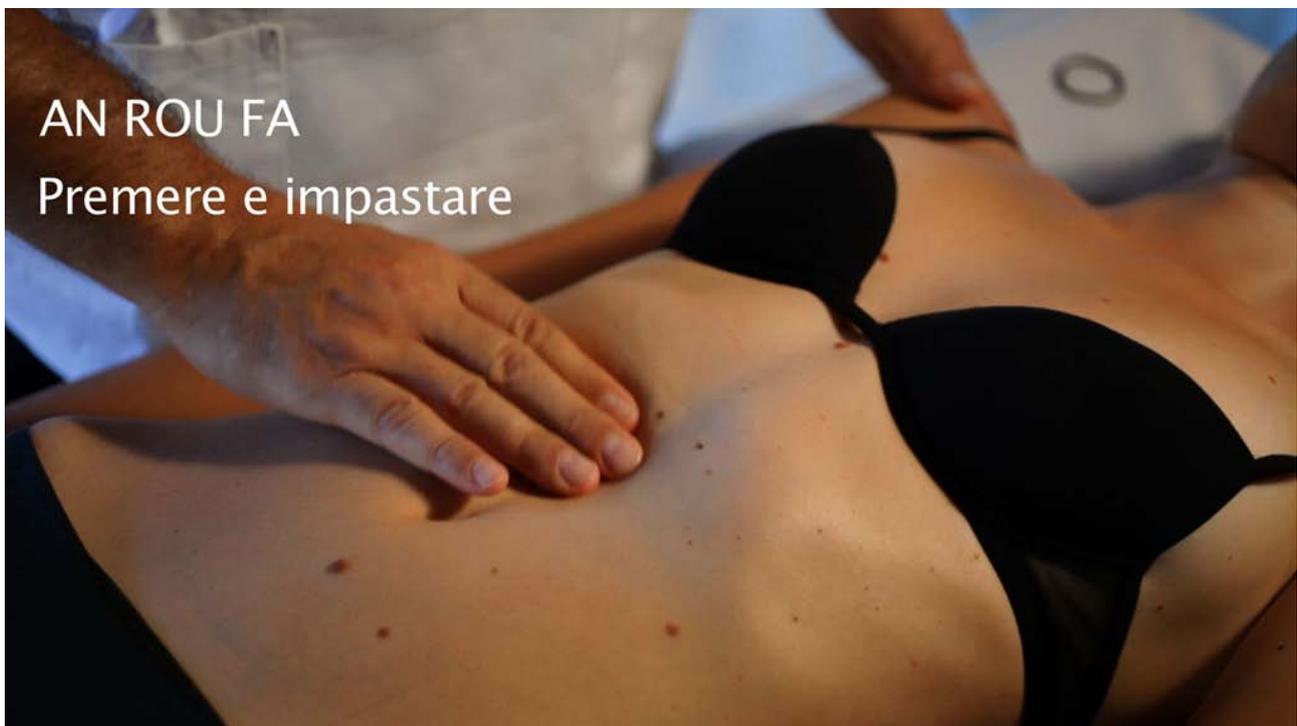


ANRUOFA

Anruofa è la tecnica utilizzata per premere e impastare al contempo, è una tecnica di pressione dinamica con movimento circolare combinato alla pressione, la si può utilizzare con più dita per una zona o con un solo dito per uno specifico punto.

L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- regola l'energia dei riscaldatori
- muove lo *xue* elimina i ristagni
- riduce i gonfiori
- promuove il metabolismo dei *fu*



TUIFA

Tuifa è la tecnica di spinta verso il basso. Una delle tante varianti è quella chiamata “afferrare i 5 meridiani” *nawujing*.

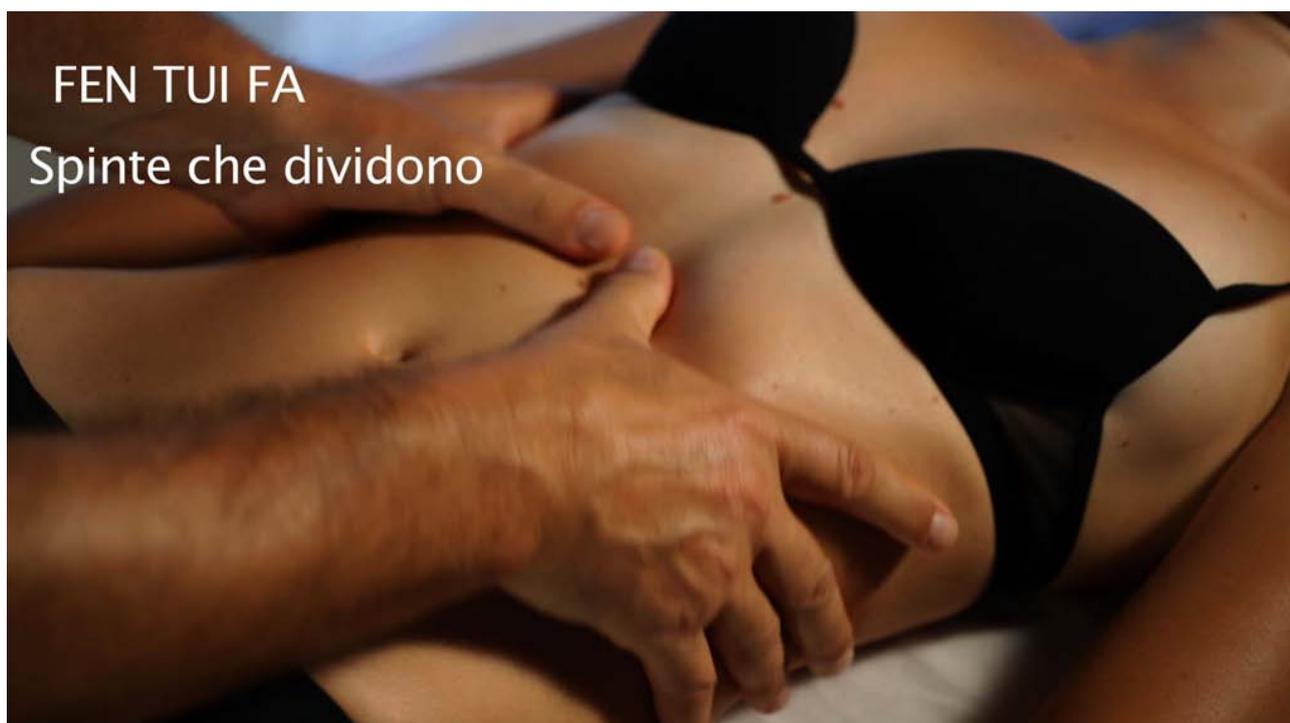
Nawujing: con le 5 dita della mano si percorrono i meridiani dell'addome in base al trattamento, ogni dito percorre un meridiano, la si può effettuare singolarmente con una mano o con entrambe le mani.



Un'altra variante del *Tuifa* è ***Fentuifa***, “spinte che dividono”. Con un unico movimento possiamo trattare tre diverse zone anatomiche: si lavora con i pollici sotto le costole per trattare il diaframma, lungo la linea dell'ombelico per trattare i visceri e sotto la linea dell'ombelico per trattare il *dai mai*.

L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- dà impulso al sangue e all'energia
- seguendo il senso della corrente tonifica
- controcorrente disperde



Altra variante è la spinta trasversale con una o due mani sovrapposte: consiste nel trattare lateralmente da destra verso sinistra e ritorno. Questa tecnica viene utilizzata per trattare il *dai mai*.

NAFA

Nafa è una tecnica di afferraggio. Si usa singolarmente o con entrambe le mani; si afferra il fianco lateralmente con una mano, oppure entrambe afferrano lo stesso fianco, o ancora in modo doppio ogni mano afferra lateralmente un fianco e con i pollici si lavora sull'addome. Una variante di *nafa* consiste nell'afferrare i tessuti superficiali dell'addome e sollevarli con entrambe le mani per produrre uno scollamento dei tessuti. Questa variante viene molto utilizzata per il trattamento delle cicatrici. Un'altra alternativa è quella di sollevare e scuotere i tessuti.

L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- disperdere il calore
- rimuovere dolore, blocchi e aderenze
- fluidificare il sangue e regolare il *qi*
- regolare intestino e stomaco



YIZHICHAN

Yizhichan è la tecnica del dito in meditazione. E' una tecnica molto antica e profonda: la stimolazione viene effettuata con il pollice che oscilla tra la punta e il polpastrello; l'oscillazione è determinata dal movimento del polso. Nel praticare questa tecnica si può scegliere di percorrere i meridiani di CV, ST, M, KI, singolarmente con una mano o con entrambe le mani per seguire contemporaneamente il percorso bilaterale dei meridiani. Può essere utilizzata anche per un punto singolo insistendo per un determinato periodo.

L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- promuovere la circolazione di *qi* e *xue*
- regola la *ying qi* e *gu qi*
- rinforza e regola la milza e lo stomaco



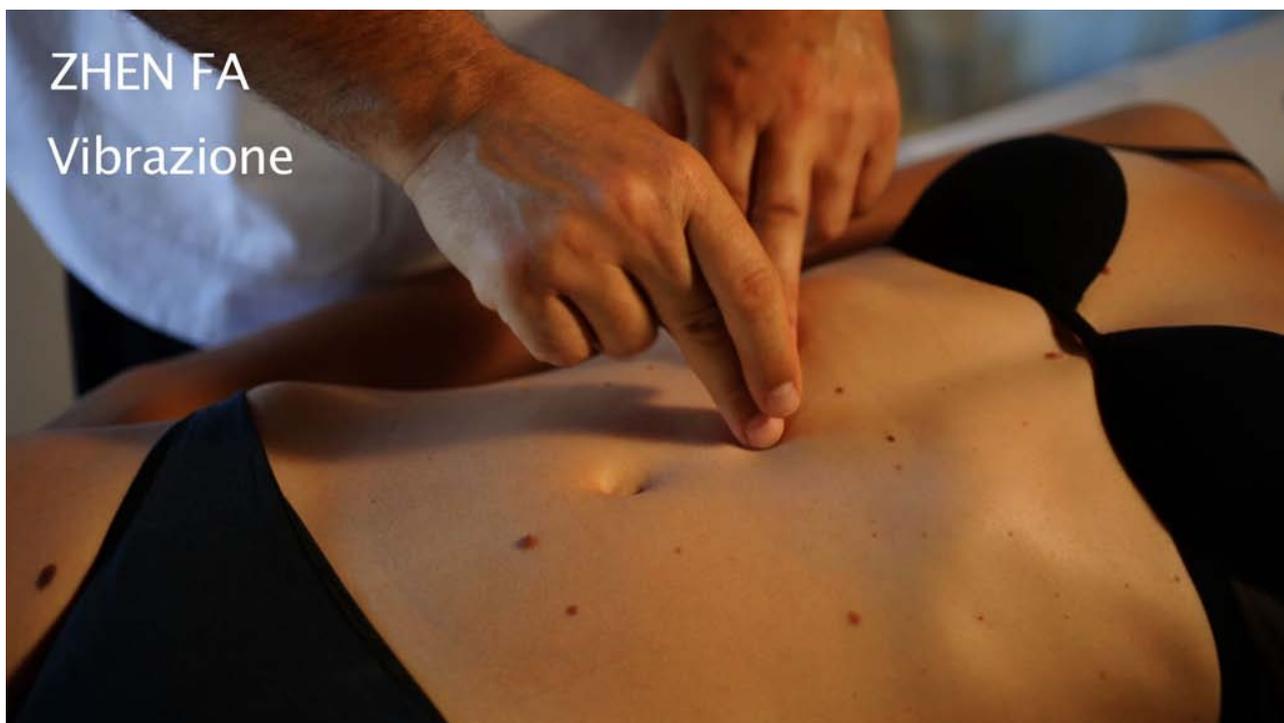
ZHENFA

Zhenfa è la tecnica di vibrazione. Si può applicare sul singolo punto usando le dita: il dito indice tiene il medio che trasmette al paziente la vibrazione in profondità. Quando è ben fatta trasmette calore. La si può anche praticare con il palmo della mano per trattare una zona del corpo; in questo caso il punto attraverso il quale si trasmette la vibrazione è il punto *Laogong* PC8.

Si può utilizzare poi una tecnica combinata di vibrazione e spinta trasversale per trattare il *dai mai*, utilizzando il palmo della mano all'andata e i polpastrelli al ritorno.

L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- regola la circolazione di *qi* e *xue*
- calma lo *shen*
- scalda e tonifica Riscaldatore medio: Stomaco, Milza, Vescica Biliare



CAFA

Cafa è la tecnica di sfregamento laterale con entrambe le mani sui fianchi.

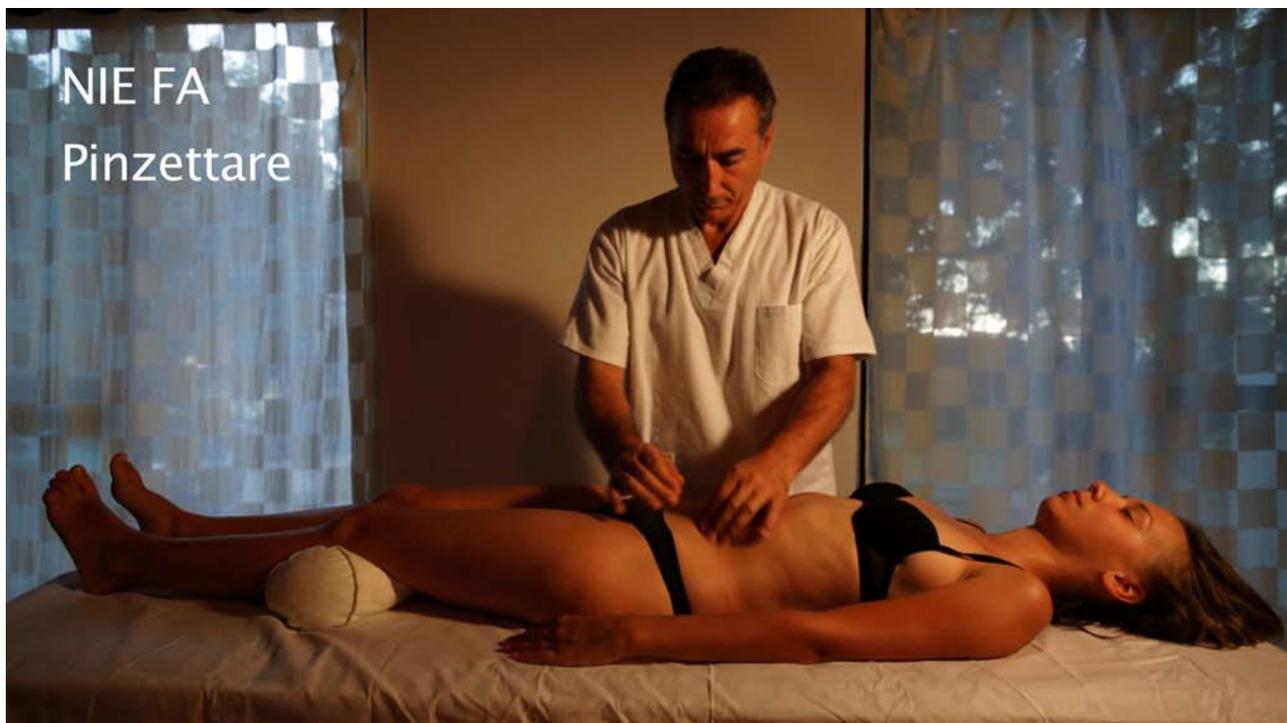
L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- portare calore nei meridiani principali e collaterali
- far circolare *qi* e *xue*
- indicato per il vuoto di Stomaco e di Milza



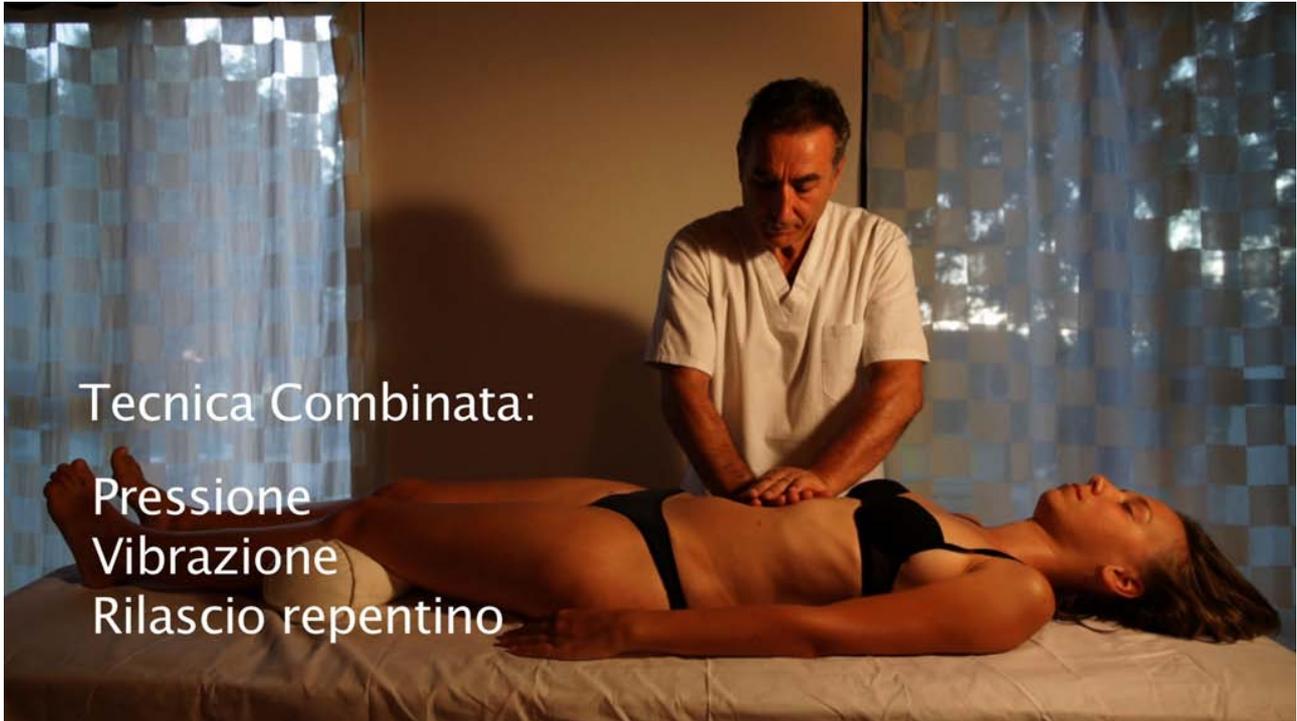
NIEFA

NIEFA è la tecnica pizzicata che viene praticata lungo il meridiano in questione. Si usa per liberare ed aprire i canali.



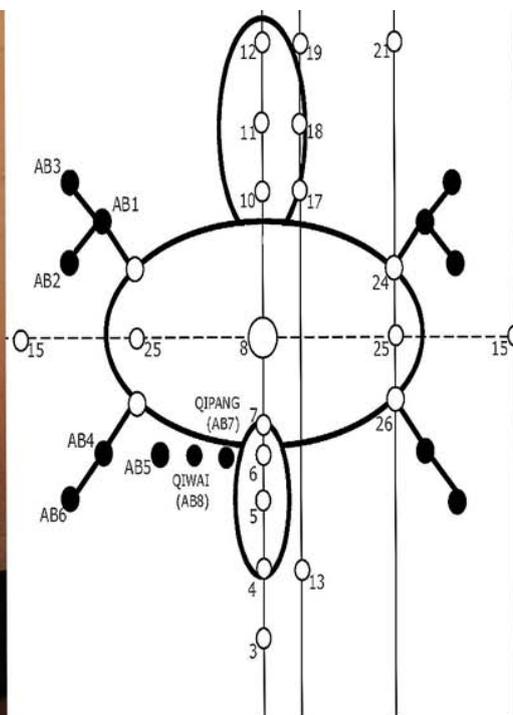
Tecniche combinate

Una tecnica particolare è quella di pressione e vibrazione combinata, con rilascio repentino. Questa tecnica serve per liberare l'organo da blocchi o ristagni. Può essere di aiuto per esempio per il fegato. Si fa una discreta compressione *Anfa* in aggiunta alla vibrazione *Zhenfa*, poi un rilascio rapido per diverse volte. Si termina con un massaggio rilassante.



7. IL MICROSISTEMA DELLA TARTARUGA MAGICA

Individuazione dei punti



La mappa della tartaruga magica si colloca sull'addome a livello superficiale ed è identificata principalmente da punti del meridiano straordinario *Renmai*, da punti dei meridiani principali di Stomaco e Rene e da punti extra meridiano.

Meridiano *Renmai*

CV12 *Zhongwan* sulla linea mediana dell'addome 4 *cun* sopra l'ombelico.

CV11 *Jianli* sulla linea mediana dell'addome 3 *cun* sopra l'ombelico.

CV10 *Xiawan* sulla linea mediana dell'addome 3 *cun* sopra l'ombelico.

CV8 *Shenque* al centro dell'ombelico.

CV6 *Qihai* sulla linea mediana dell'addome 1,5 *cun* sotto l'ombelico.

CV5 *Shimen* sulla linea mediana dell'addome 2 *cun* sotto l'ombelico.

CV4 *Guanyuan* sulla linea mediana dell'addome 3 *cun* sotto l'ombelico.

Meridiano Stomaco

ST24 *Huaroumen* 1 *cun* sopra l'ombelico e 2 *cun* a lato della linea mediana dell'addome.

ST25 *Tianshu* a livello dell'ombelico 2 *cun* a lato della linea mediana dell'addome.

ST26 *Wailing* 1 *cun* sotto l'ombelico a 2 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

Meridiano del Rene

KI19 *Yindu* 4 *cun* sopra l'ombelico a 0,5 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

KI18 *Shiguan* 3 *cun* sopra l'ombelico a 0,5 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

KI17 *Shangqu* 2 *cun* sopra l'ombelico a 0,5 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

KI13 *Qixue* 3 *cun* sotto l'ombelico a 0,5 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

Punti extra-meridiano

ExAB1 *Shang feng shi* 0,5 *cun* a lato e 0,5 *cun* sopra ST24 *Huaruomen*

ExAB2 *Shang feng shi wai* 1 *cun* a lato di ST24 *Huaruomen*

ExAB3 *Shang feng shi shang* 3 *cun* a lato di CV10 *Xiawan*

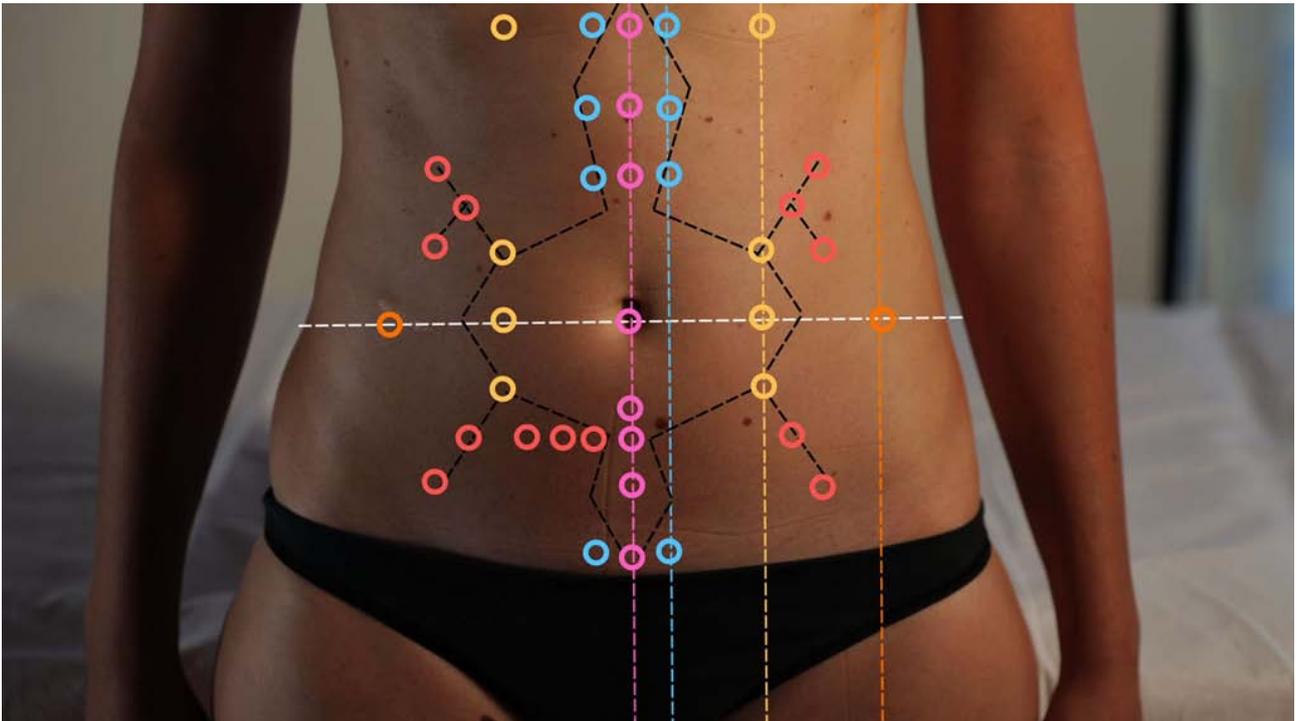
ExAB4 *Xia feng shi* 2,5 *cun* a lato di CV6 *Qihai*

ExAB5 *Xia feng shi nei* 1,5 *cun* a lato di CV6 *Qihai*

ExAB6 *Xia feng shi xia* 3 *cun* a lato di CV5 *Shimen*

ExAB7 *Qipang* 0,5 *cun* a lato di CV6 *Qihai*

ExAB8 *Qiwai* 1 *cun* a lato di CV6 *Qihai*



Corrispondenza tra punti e regioni del corpo

Vediamo le corrispondenze dei punti con le regioni del corpo per un corretto utilizzo dei punti:

Testa:	CV12 Zhongwan
Collo:	KI17 Shangqu
Regione Lombosacrale:	da ExAB7 Qipang a CV4 Guanyuan
Arto superiore :	
Spalla:	ST24 Huaroumen
Gomito:	ExAB1 Shang feng shi
Polso:	ExAB2 Shang feng shi wai
Dita:	ExAB3 Shang feng shi shang
Arto inferiore :	
Anca:	ST26 Wailing
Ginocchio:	ExAB4 Xia feng shi
Faccia mediale del ginocchio:	ExAB5 Xia feng shi nei
Parte inferiore esterna delle gambe e caviglia esterna:	ExAB6 Xia feng shi xia

8. TECNICHE ACCESSORIE E UTILIZZO SULL'ADDOME

Le tecniche accessorie sono vere e proprie tecniche complementari al massaggio *Tuina*. In questo capitolo presenteremo le tecniche accessorie più usate sull'addome e ne spiegheremo l'utilizzo, le particolarità e vedremo alcuni esempi di trattamento.

GUA SHA

GUA: grattare

SHA. Rash, petecchia superficiale

Esistono diversi tipi di *gua sha* per forme e materiali, di giada o di corno di bue d'acqua.

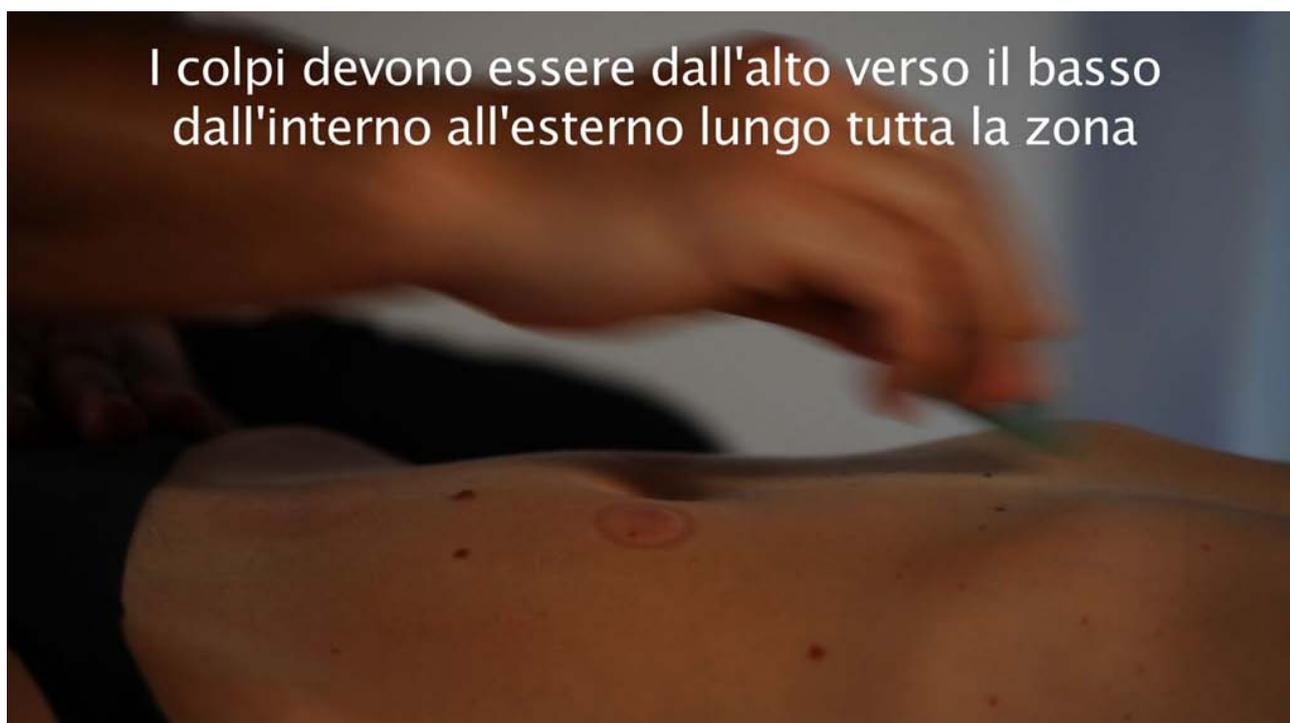


Con il *gua sha* lavoriamo su quella struttura chiamata *Cu li* (pelle/pori), trattando l'esterno si agisce all'interno in profondità, per la relazione *biao li*.

La prima cosa che bisogna capire è dove usare questa tecnica perchè è piuttosto aggressiva:

- si valutano i punti *ah-shi* della persona
- si valutano i punti *shu* del dorso e i meridiani interessati
- si valutano il *qi* e lo *xue* dell'individuo e se ci sono delle stasi

Dopo avere scelto la zona da trattare, massaggiamo con olii per preparare e sciogliere il paziente. L'olio serve a far scivolare meglio lo strumento. Ad esempio utilizziamo la mirra che serve a muovere il sangue, oppure l'arnica che è un vascolarizzante. I colpi devono essere dall'alto verso il basso o dall'interno verso l'esterno lungo tutta la zona da trattare. Prima di passare ad altre zone bisogna completare quella iniziata fino alla comparsa dello *sha*. Dopo il trattamento è bene mostrare al paziente il risultato e i lividi per rassicurarlo. La tecnica si può ripetere ogni 15gg e dopo il trattamento non bisogna esporsi al sole e al vento. Non tutti possono essere trattati con il *gua sha*, ad esempio non è indicato l'utilizzo in persone molto deboli, bambini, anziani, donne in gravidanza.



L'utilizzo di questa tecnica sulla zona addominale:

- per dolori in acuto si usa trattare la zona distale
- per dolori cronici trattiamo la zona distale + la zona locale
- un'azione leggera tonifica
- un'azione aggressiva disperde

Effetti del *gua sha*:

- muove liquidi *jin*
- muove e tonifica il sangue
- muove il sangue internamente purificandolo
- dissemina i liquidi *jin*
- aiuta a risolvere i problemi di stasi

Come per le coppette, la valutazione dello *sha*, ovvero come appare la stasi di sangue, ci dà informazioni sulle condizioni del paziente. La grandezza e il colore delle petecchie danno molte informazioni.

Osservazione e interpretazione dello *sha*:

- dolore vuoto---deficit di xue (tonificare)
- dolore pieno---xue viola
- affiora rapidamente----buona circolazione
- chiaro----stasi recente
- scuro---stasi antica

COPPETTE - BA GUAN FA

Lo scopo delle coppette è quello di creare una pressione negativa sul corpo. Vengono usate per muovere le stasi sia sul piano fisico che psichico, muovere lo *xue* significa tonificare e purificare lo *shen*.

Le coppette lavorano sulla struttura chiamata *Cu li*. Questa struttura interessa il derma, e si può suddividere in 3 fasce: la fascia superficiale che risuona con la vescica, quella intermedia più profonda che risuona con il *sanjiao*, la fascia sub cutanea risuona con il rene. Ancora una volta è evidente la relazione *biao-li* interno esterno.



Le coppette in plastica *ba guan fa* sono le più semplici da utilizzare. Attraverso la pistola si crea la pressione negativa desiderata, sono trasparenti per osservare meglio l'andamento del trattamento e hanno una valvola per controllare e agire sulla pressione nella zona su cui vengono applicate.

Esempio: in questo caso abbiamo scelto di trattare i punti *tianshu* e *guenyuan*. Con la pistola creiamo la pressione desiderata: un'azione leggera tonifica, un'azione forte disperde.



Le coppette in bamboo *yao gun fa* hanno la particolarità di rilasciare principi attivi di erbe con le quali vengono fatte bollire. Le coppette in bamboo devono essere decotte per 15 min con erbe scelte, si attende 1 min per farle freddare e si applicano con il metodo del lampo di fuoco. Il trattamento dura dai 10 ai 20 minuti; il bamboo impregnato del decotto rilascia attraverso i pori i principi attivi delle erbe.



Le coppette con magneti *yang* positivo e *yin* negativo.



Le coppette di vetro *ba guan fa* si applicano in vari modi. Il più usato è il lampo di fuoco *shan huo fa*. Altri metodi sono: *tuo huo fa* getto a fuoco, *tie mian fa* cotone imbevuto, *jia huo fa* fuoco supportato.



Le coppette vanno situate in posizioni e zone del corpo ben ragionate: dove il dolore è maggiore il fattore patogeno è penetrato più a fondo.

Come scegliere la zona da trattare:

- ricerca dei punti *ah-shi*
- valutazione della zona corporea alta media bassa
- collegamento con i meridiani principali
- test dello *sha* stasi di *xue*

La durata del trattamento dipende:

- dalla zona del corpo se *yin* o *yang*
- dal periodo dell'anno se è caldo il trattamento sarà breve se è freddo più lungo
- dall'età del paziente

Il trattamento di media durata tonifica *qi* e *xue* e dura circa 20 min.



Effetti delle coppette:

- portare in superficie i fattori patogeni
- muovere il sangue sul piano fisico e psichico
- regolare e sbloccare *qi* e liquidi *jin*
- tonificare e purificare *xue* e *shen*

- trattare il vento-umidità e le sindromi da freddo
- aprire i pori e accelerare l'eliminazione del patogeno
- scollare i tessuti
- espellere patologie da freddo come virus



In base al colore, alla dimensione e al tempo di comparsa dello sha possiamo codificare molte informazioni.

Attenzioni da usare nel trattamento:

- prestare attenzione ai nei
- non applicare su ferite
- prestare attenzione alle zone Yin del corpo
- prestare attenzione in caso di febbre alta
- non deve provocare dolore

MOXA JIU FA

MO: (*eru*) Bruciare

KUSA: Erba

Esistono diversi tipi di *moxa*: ci sono i sigari di artemisia pura o con aggiunta di erbe mediche, i coni adesivi preconfezionati o la lana di *moxa* per confezionarli in base alle esigenze, la moxa senza fumo. Inoltre esistono attrezzi come il moxatore e il tiger warmer per trattare zone più ampie.



La *moxa* può essere usata in modo diretto o indiretto: nella *moxa* indiretta si interpongono tra la pelle e il cono fette di aglio, sale o zenzero. Lo zenzero si usa per freddo o deficit; l'aglio per flegma e umidità; il sale tonifica lo *yang*, assorbe l'umidità.

La *moxa* con sigaro

Il calore della *moxa* attiva e accelera le funzioni. Il sigaro può essere usato in rotazione per trattare il freddo e l'umidità, oppure può essere usato con la beccata di passero per tonificare. Si tratta il singolo punto per circa 10 min poi si preme con il dito. Altrimenti si può trattare la zona per 20/30 min.



La *moxa* con fornello

Il fornello viene caricato con la *moxa* accesa. Si testa la temperatura e il calore sul dorso della mano e si tratta la zona prescelta con movimenti verticali e successivamente con movimenti orizzontali. Chiediamo sempre al paziente di avvertirci se scotta troppo per evitare di bruciarlo; quando il calore diventa forte utilizziamo un telo per proteggerlo dal contatto diretto. Il trattamento con fornello può durare 20/30 min e viene spesso impiegato per le cicatrici.



Trattamento di alcuni punti

La *moxa* sul triangolo della moxibustione *san jiu fa*

Si applica il sale sul punto *shenque* per proteggere l'ombelico. Si preparano i coni adesivi e si accendono. Si posizionano sui punti scelti e si lasciano bruciare fino ad esaurimento. Si sostituiscono mano a mano che finiscono. Per tonificare si usano da 3 a 7 coni per punto.



La *moxa* con coni sul punto *zhi gong* palazzo del bambino tonifica lo *yang*, muove il *qi* e lo *xue*, rilassa le tensioni e disperde il vento il freddo l'umidità e il calore.



Effetti della *moxa*:

- tonifica lo *yang*
- mette in movimento *qi/xue*
- rilassa le tensioni
- disperde: vento, freddo, umidità, calore

Il trattamento sul punto può durare fino a quando il punto o la zona si riempie di calore. Il calore piacevole tonifica, il calore intenso disperde.

Attenzioni durante il trattamento con *moxa*:

- non bruciare il paziente: guardare toccare chiedere
- attenzione a soggetti diabetici (che hanno diversa percezione del dolore)
- valutare il punto e la zona da trattare con attenzione
- non trattare sull'addome donne in gravidanza

Punti proibiti:

- organi di senso
- membrane e mucose
- punti della tradizione

MARTELLETTO

Esistono diversi tipi di martelletto: quello a fiore di pruno, quello a sette stelle, le lancette e quelli di gomma. Con il martelletto si trattano principalmente i *luo mai*, quando sono in pieno. I *luo* intrappolano un aspetto emozionale nel sangue; con questa tecnica si vuole liberare dal sangue e dal corpo le emozioni patologiche facendo affiorare il sangue in superficie.



Solitamente la tecnica si applica dopo il *gua sha* che ha superficializzato il sangue facendo comparire le petecchie. Il martelletto si usa sui capillari evidenti sui meridiani e su intere zone cutanee, dopo aver disinfettato le zone da trattare.



OLII



Esistono molti tipi di olio per il massaggio. Una buona base in cui diluire l'essenza in rapporto 1:10 è l'olio di oliva, che è particolarmente indicato in quanto è un prodotto che fa parte della nostra cultura e che il nostro organismo è abituato a tollerare, pertanto difficilmente potrà causare allergie.

Per il trattamento dell'addome si possono utilizzare:

- melissa
- malva
- menta
- angelica
- salvia
- equisetolo
- viola
- lavanda
- finocchio selvatico

Attraverso il massaggio, utilizzando tutte le tecniche esaminate in precedenza, facciamo assorbire alla pelle i principi attivi degli olii.

ESSENZE



Trattamento sul punto ST25

Ad esempio, usiamo Finocchio selvatico sul punto *mu* del Grosso Intestino *tianshu* ST25, massaggiando con tecnica *anruofa* per far entrare i principi in circolo attraverso il derma.



Trattamento con essenza sull'extra punto *zhigong*

Scegliamo l'essenza adatta, in questo caso l'Angelica. Applichiamo l'essenza e massaggiamo con tecniche *anfa* e *ruofa*, mediante le quali si fa penetrare nel derma il principio attivo dell'essenza che verrà veicolato dal sangue nell'organismo.