

<b>SHIATSU</b>
----------------

## GENERALITA'

### SHIATSU

Significa “**pressione con le dita**”.

E' una disciplina giapponese di manipolazione con il **palmo o il pollice** per:

- riportare l'equilibrio fisico, mentale e spirituale nell'individuo;
- regolare la struttura fisica del corpo e le energie naturali;
- rendere il corpo più forte e flessibile;
- aiutare a prevenire le malattie e conservare la buone salute.

### TEORIA BASE DEL PENSIERO ORIENTALE

Tutte le cose sono considerate manifestazione di una Forza Vitale o Energia Universale chiamata Qi (o Chi) dai cinesi e Ki dai giapponesi.

Il Ki fluisce nel nostro corpo in modo armonioso ed equilibrato seguendo die canali detti meridiani.

Questa armonia e questo equilibrio costituiscono “la salute”. Se il Ki non scorre e si blocca, ci sarà disarmonia e squilibrio che costituiscono la "malattia".

Il concetto fondamentale della Medicina orientale è quello di vivere in accordo con la natura. Per ottenere ciò è necessario adattarsi continuamente ai cambiamenti in atto, sia all'interno del corpo-mente (emozioni), sia all'esterno (influenze stagionali - cibo).

Se tale adattamento viene a mancare, si verifica disarmonia del flusso del Ki che si può manifestare sotto forma di malattia.

L'obiettivo dello Shiatsu è quello di ristabilire l'armonia del Ki all'interno del corpo.

### TEORIA DELLO YIN E DELLO YANG

Il Ki si manifesta come alternanza di due movimenti: Yin e Yang.

Yin e Yang sono i due termini con cui vengono definiti tutti i fenomeni naturali e sono aspetti fondamentali della medicina cinese.

- **YANG** rappresenta il “**Cielo**”, l'archetipo yang del principio attivo creativo; il sole, il sesso maschile, il movimento, la leggerezza, l'immaterialità.
- **YIN** rappresenta la “**Terra**”, il principio passivo o ricettivo, la luna o l'ombra, il sesso femminile, l'immobilità, la pesantezza, la materialità.

Per chiarire ulteriormente il significato di Yin - Yang si riporta un esempio:

“Osserviamo una collina al mattino durante un giorno di sole: avrà un versante illuminato e caldo (Yang) ed un altro più scuro e freddo (Yin).

Dopo mezzogiorno, però, le parti si invertono: ciò che era caldo ed illuminato (Yang) diviene più freddo e scuro (Yin) e viceversa per l'altro versante”.

Si capisce quindi che lo Yin e lo Yang sono due aspetti opposti e complementari, ma sono anche in rapporto dinamico: essi si creano e si controllano reciprocamente. Lo Yin al suo massimo si trasforma in Yang e lo Yang al suo massimo si trasforma in Yin. Essi rappresentano l'unità dei due aspetti del Ki: sono perciò indissolubili e sempre presenti.

Per riassumere:

YIN	YANG
Terra	Cielo
Principio femminile	Principio maschile
Luna	Sole
Ombra, oscurità	Luce, luminosità
Riposo	Attività
Immobilità	Movimento
Basso	Alto
Interno	Esterno

## PRINCIPI DELLO SHIATSU

### 1) RILASSAMENTO

Bisogna essere il più naturali e rilassati possibile, mantenendo la continuità e regolarità del movimento ed il contatto con la persona.

### 2) PENETRAZIONE NON PRESSIONE

L'azione con il palmo o con il pollice non si effettua spingendo o premendo, ma **“appoggiando il proprio peso”** (immaginato concentrato nell'**HARA**, vedi più avanti) **seguendo il ciclo della propria respirazione: si appoggia il peso durante l'espirazione (mantenendo l'appoggio costante per 3÷5 secondi) e si rilascia durante l'inspirazione (rilasciando per 3÷5 secondi).**

L'azione del palmo e del pollice non deve essere la conseguenza di una pressione muscolare e rigida, effettuata con la forza delle braccia, bensì una **penetrazione rilassata** che sfrutta la forza di gravità ed il peso del corpo (si tengono le braccia solidali con il corpo e si sposta il peso del complesso corpo+braccia verso la persona da trattare).

Questo permette alla persona trattata di rilassarsi ed all'operatore di penetrare più a fondo per entrare in contatto con il Ki.

### 3) PENETRAZIONE FISSA E PERPENDICOLARE

La penetrazione deve essere diretta **“perpendicolarmente”** alla parte da trattare e tenuta fissa, costante, perché sia efficace.

#### 4) COLLEGAMENTO A DUE MANI

Si devono sempre usare entrambe le mani che, a seconda della funzione, vengono definite:

- MANO MADRE** : è la *mano ferma* che non esegue trattamento. Serve a sostenere il peso dell'operatore durante il trattamento (sia quando l'operatore appoggia il proprio peso che quando si solleva) e a creare il collegamento con la mano figlia - Normalmente è posizionata sull'osso sacro, sull'addome, o vicino alle articolazioni.
- MANO FIGLIA**: è la *mano mobile* che esegue il trattamento e si sposta lungo la il meridiano seguendone il verso.

#### 5) CONTINUITÀ DEL MERIDIANO

Il contatto col meridiano non dovrebbe mai essere interrotto: il palmo o il pollice dovrebbero scorrere lungo il meridiano tra una pressione e l'altra, per altro molto ravvicinate, in modo che il praticante ed il ricevente provino un senso di continuità lungo il meridiano. Infatti lo Zen Shiatsu lavora sull'intero meridiano e non solo sui singoli punti.

- Bisogna applicare il principio ZEN del “**non fare**”, cioè aspettare che sia la persona ad aprirsi, ad accoglierci, a lasciarci entrare.

- Bisogna prestare attenzione alle reazioni del persona.

- Se si esegue il trattamento col pollice, si usano le altre quattro dita unite con funzione di sostegno e guida della mano figlia.

### **MERIDIANI**

L'Energia vitale si diffonde nel corpo attraverso delle linee immaginarie chiamate **meridiani o canali energetici**.

Essi sono delle linee che al di sotto dell'epidermide collegano i punti dell'agopuntura (gli **tsubo**) e che attraversano il corpo convogliando il Ki in ogni sua parte, sia internamente che esternamente.

A livello di ogni tsubo è possibile influenzare il flusso del Ki, regolandolo ed armonizzandolo, allo scopo di intervenire sulle funzioni del corpo-mente.

Il punto (tsubo) rappresenta il luogo di contatto fra Interno ed Esterno.

Ogni meridiano possiede una posizione ed una direzione precisa sul corpo.

Nel 1° livello si trattano i 12 meridiani principali.

Dal momento che essi sono il mezzo di diffusione del Ki (costituito da Yin e Yang), ci saranno meridiani Yin e Yang.

Dei 12 meridiani, 10 sono collegati “nominalmente” a 10 Organi del corpo e 2 corrispondono a delle funzioni. Da notare che le funzioni governate dai 10 meridiani sono

comunque ben più ampie di quelle strettamente legate al funzionamento degli organi anatomici collegati. Per evidenziare tale aspetto gli Organi sono indicati normalmente con la iniziale maiuscola ( es. Cuore, Polmone ecc.).

La funzione degli Organi è di ricevere, trasformare, accumulare, trasportare ed eliminare il KI, cioè regolare le funzioni vitali all'interno del corpo.

La funzione dei meridiani è quella di trasportare il Ki all'interno ed all'esterno del corpo, mettendo in contatto l'interno (gli Organi) con l'esterno (ambiente) a livello della pelle. Squilibri nel flusso del Ki sono rivelati da dolore superficiale o disturbi e possono essere riequilibrati agendo sugli tsubo.

In totale ci sono 12 Meridiani per ogni metà del corpo: 6 meridiani di tipo YANG **discendenti** (scendono dal cielo) e 6 meridiani di tipo YIN **ascendenti** (salgono dalla terra).

Le braccia vanno pensate “alzate” verso il cielo per capire se i meridiani salgono o scendono.

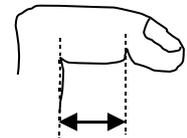
Per definire con precisione la posizione degli tsubo sui meridiani è usata una unità di misura di lunghezza detta CUN.

Il CUN corrisponde:

a) alla larghezza della falangetta del pollice della persona trattata



b) oppure alla lunghezza indicata in figura nel dito medio della persona trattata



### MERIDIANI YANG

1- **Scendono** dal cielo verso la terra

2- Sono collegati e quindi agiscono sugli Organi che “**trasportano**” il Ki

3- Sono:

- V** Vescica Urinaria
- VB** Vescica Biliare o Cistifellea
- ST** Stomaco
- IC** Intestino Crasso
- IT** Intestino tenue
- TR** Triplice Riscaldatore o Focolare

4- Organi collegati:

- Vescica Urinaria**
- Cistifellea o Vescicola biliare**
- Stomaco**
- Intestino Crasso**

## **Intestino Tenue**

Il meridiano YANG che non corrisponde nominalmente ad un Organo è il **Triplice Riscaldatore o Focolare**

5- caratteristiche :

- percorrono la parte più esterna e robusta del corpo (schiena, parte esterna di braccia e gambe)
- sono collegati agli Organi cavi e vuoti (Yang) che sono preposti all'elaborazione del cibo ed all'eliminazione dei prodotti di scarto
- partecipano alle funzioni di difesa dell'organismo
- sono spesso implicati nelle fasi iniziali o acute delle malattie
- sono più legati a disturbi esterni (mal di testa, nevralgie..)

STOMACO, INTESTINO ed in generale tutto l'apparato digerente, sono organi YANG perché sono organi cavi muscolosi che servono solo per il **“transito/trasporto”** del cibo.

## **MERIDIANI YIN**

1- **Salgono** dalla terra al cielo

2- sono collegati e quindi agiscono sugli Organi che **“trattengono”** il Ki

3- sono:

- R**     **Rene**
- F**     **Fegato**
- MP**   **Stomaco**
- P**     **Intestino Crasso**
- C**     **Intestino tenue**
- MC**   **Triplice Riscaldatore o Focolare**

4- Organi collegati:

- Rene**
- Fegato**
- Milza**
- Polmoni**
- Cuore**

Il meridiano YIN che non corrisponde nominalmente ad un organo è il **Ministro o Mastro del Cuore**

5- caratteristiche :

- percorrono la parte più interna e morbida del corpo (petto, interno delle braccia e delle gambe)

- sono collegati agli organi compatti e pieni (Yin) che accumulano, trasformano e fanno fluire il Ki
- sono implicati nelle manifestazioni patologiche e nelle malattie croniche
- sono legati a malattie interne (diabete, asma..)

Cuore, Fegato, Milza, Polmoni, Rene sono organi YIN perché sono organi spugnosi, contenenti sangue che **“immagazzinano/trattengono”** l’energia.

I meridiani scorrono **più in superficie** nelle braccia, gambe, mani, piedi, testa: in queste zone quindi si concentra l’azione shiatsu perché è più efficace.

La maggior parte dei punti da trattare (**tsubo**) è concentrata nelle parti terminali: mano e avambraccio - piede e gamba - testa.

Ogni tsubo ha al minimo 4 funzioni:

- una funzione locale, per problemi locali
- una funzione tipica del meridiano cui appartiene
- una funzione sugli aspetti emotivi
- una funzione per problemi distanti

I meridiani hanno un **verso** lungo il quale scorre il flusso dell’energia: il trattamento si effettua seguendo tale verso per favorire e facilitare il flusso: i meridiani Yang hanno verso discendente, i meridiani Yin hanno verso ascendente.

**Simbologia dei meridiani nelle varie lingue**

Meridiano	Italiano	Francese	Inglese
VESCICA URINARIA	V	V Vessie	BL Bladder (vescica)
VESCICA BILAIRE	VB	VB Vésicule Biliaire	GB Gall (bile) Bladder (vescica)
STOMACO	ST	E Estomac	ST Stomach
INTESTINO CRASSO	IC	GI Gros Intestine	LI Large intestine
INTESTINO TENUE	IT	IG Intestine Grêle (gracile)	SI Small Intestine
TRIPLICE RISCADATORE	TR	TR Trois Rechauffeurs	TH Triple Heater (riscaldatore) TB Triple Burner (bruciatore)
RENE	R	R Rein	KI Kidney (rene)
FEGATO	F	F Foie	LV Liver (fegato)
MILZA PANCREAS	MP	R Rate	SP Spleen (milza)
POLMONE	P	P Poumon	LU Lung (polmone)
CUORE	C	C Coeur	HT Heart (cuore)
MASTRO DEL CUORE	MC	MC Maître du Coeur	HC Heart Constrictor PC Pericardius Constrictor

## POSIZIONE DELLA PERSONA DA TRATTARE

### **Persona supina:**

- chiedere se sta comodo: eventualmente mettere un cuscino sotto la testa .
- controllare l'arco lombare: se è eccessivo, mettere un cuscino sotto le ginocchia.
- controllare la posizione diritta del corpo disteso: eventualmente tirare per le braccia o per le gambe per raddrizzare.

### **Persona prona:**

- testa ruotata di fianco
- se la rotazione della testa provoca fastidio, mettere uno o più cuscini sotto il torace e sotto la pancia in modo da consentire la testa diritta (appoggiata sulla fronte eventualmente con un cuscino sotto la fronte) o poco ruotata.

## TRATTAMENTO

La posizione dell'operatore, a seconda dei meridiani da trattare, può essere:

- 1- **carponi** (per un trattamento più deciso o quando la posizione della parte da trattare lo richiede)
- 2- oppure **seduto sui talloni (seiza)**, in posizione centrata rispetto alla parte di meridiano da trattare
- 3- nella **posizione dell'arciere**

Quando l'operatore è **carponi** il trattamento viene effettuato con le braccia, tese ma leggermente arcuate, che appoggiano con i pollici o con il palmo delle mani sul meridiano e ***sbilanciando in avanti il corpo che rimane così sostenuto dalle braccia*** (la posizione deve essere tale che se il sostegno delle braccia venisse meno, il busto cadrebbe in avanti). Bisogna trovare la giusta posizione "a quattro gambe" (rapporto ginocchia - busto - braccia) in modo che i ***muscoli della schiena siano rilassati durante il trattamento***.

L'ampiezza massima della parte da trattare in una certa posizione dell'operatore è quella simmetrica rispetto all'operatore stesso che gli consente di tenere il busto diritto anche durante il trattamento delle parti estreme senza sbilanciamento a Sx o Dx (quindi le mani un poco più larghe delle spalle).

Se un punto o un tratto del meridiano da trattare è dolente e duro (YANG), l'azione deve essere leggera e veloce (utilizzare solo il palmo). Agire prima sugli altri tratti del meridiano per far rifluire e riequilibrare l'energia, poi trattare la parte più dura che dovrebbe essersi ammorbida.

Se il meridiano da trattare è morbido (YIN), l'azione deve essere di tipo YIN cioè con il pollice che entra in profondità in modo morbido fin dove riesce naturalmente.

Ricordare:

***Il palmo calma.***

***Il pollice stimola.***

Prima di ogni trattamento, sia parziale che totale, occorre **prendere contatto con la persona:**

Persona supina:

- operatore seduto in seiza a fianco della persona, schiena eretta, gambe parallele al corpo della persona, ginocchia rivolte verso la testa del persona;
- raccoglimento;
- mano posata sull'ombelico della persona;
- eventuali massaggio dell'Hara (vedi più avanti);

Persona prona:

- idem come sopra, con mano su zona lombare in corrispondenza dell'ombelico.

Durante il trattamento non parlare con la persona trattata affinché questa si possa rilassare e l'operatore si possa concentrare sul trattamento. Ogni tanto chiedere se va tutto bene.

L'inizio ed il termine del trattamento è un momento di contatto e di verifica molto importante.

Il trattamento senza un adeguato contatto, una sorta di saluto iniziale e finale, perde le sue caratteristiche più profonde. Diventa un trattamento che è sì efficace ma crea poco contatto fra chi tratta e che riceve, per cui nel lungo periodo ha effetti meno validi.

Inoltre serve ai principianti ad aumentare la sensibilità, cioè la capacità di percepire attraverso le mani che cosa è avvenuto, se è avvenuto, che cosa si sarebbe potuto fare, di che cosa ha ancora bisogno la persona (che magari non dice nulla all'operatore, ma ha ancora bisogno).

<b>VESCICA URINARIA (V) (YANG)</b>
------------------------------------

- **YANG**
- **DISCENDENTE dalla testa ai piedi**
- **POSTERIORE (ad eccezione del percorso sulla parte anteriore del cranio)**

- **N° PUNTI: 67**

**PERCORSO**

- ***Inizia nell'angolo interno dell'occhio a livello della ghiandola lacrimale***
- sale in verticale fra le sopracciglia fino all'attaccatura dei capelli
- prosegue sulla sommità del cranio allargandosi a 1.5 cun dalla linea mediale
- ridiscende fino all'occipite dove si divide in due rami che scendono paralleli lungo la colonna vertebrale
- il primo ramo dista dalla colonna vertebrale circa due dita della persona (1,5 cun); il secondo ramo dista circa quattro dita della persona (3 cun)
- all'altezza del sacro i due rami passano sul gluteo, proseguono lungo la parte posteriore della coscia e si riuniscono dietro il ginocchio
- da qui il meridiano, diventato unico, prosegue lungo la parte posteriore del polpaccio
- sotto il polpaccio si sposta all'esterno lungo il perone e prosegue verso il tallone all'interno del tendine d'Achille
- passa sotto il malleolo esterno
- prosegue lungo il bordo esterno del piede e ***termina all'esterno della punta del mignolo.***

**Funzione.**

- purificare ed espellere i liquidi
- controllare il sistema nervoso autonomo
- controllare la crescita ossea ( 1V è in corrispondenza della ghiandola ipofisi)

**Parola chiave**

- spinta
- impeto
- purificazione
- crescita
- paura, ansia

**Punti principali:**

V 1	SEI MEI	LUCE SPLENDEnte	per problemi agli occhi
V 10	TEN CHU	PILASTRO DEL CIELO	per emicrania e mal di testa
V 67	SHI YIN	ESTREMO YIN	per parto podalico, emicranie acute, occhi irritati e che lacrimano

## TRATTAMENTO

- 1) la persona è *prona*;
- 2) stiramento del piano dorsale: l'operatore, in ginocchio di fianco alla persona all'altezza del busto, appoggia il proprio peso *su entrambi i palmi* posizionati prima in modo incrociato uno su di una spalla, l'altro sul gluteo opposto, poi in modo dritto uno sulle vertebre dorsali ed uno sul sacro, effettuando così uno stiramento completo del piano dorsale;
- 3) trattamento della schiena: l'operatore in ginocchio come sopra appoggia il proprio peso sulle mani - la *mano madre* è fissa sul sacro, mentre la *mano figlia col palmo* tratta progressivamente il meridiano lungo la colonna vertebrale dal lato dell'operatore (da dorsale a lombare). Quando si lavora con il palmo che è largo si trattano contemporaneamente i due rami paralleli del meridiano. Dopo questa passata, la *mano figlia* si riporta sulle dorsali e tratta *con il pollice* i due rami del meridiano separatamente. Quando la *mano figlia* arriva vicino alla *mano madre*, si ferma, diventa a sua volta *mano madre* mentre la *mano madre* diventata *mano figlia* prosegue il trattamento dei due rami sulla zona sacrale (compresi i glutei);
- 4) trattamento della gamba: operatore in ginocchio - la *mano madre* è ferma sul sacro mentre la *mano figlia (prima con il palmo e poi con il pollice)* tratta il meridiano in posizione mediana lungo la coscia posteriore (\*) (non trattare l'incavo posteriore del ginocchio) - quindi *mano madre* sopra il ginocchio e la *mano figlia (prima con il palmo e poi con il pollice)* tratta il meridiano in posizione mediana fino al polpaccio - quindi col pollice all'esterno della gamba sotto il polpaccio, proseguendo verso il tallone;
- 5) trattamento del piede: operatore in seiza - la *mano madre* è con il pollice al di sopra del tallone (lato esterno) a fianco del malleolo esterno e la *mano figlia* tratta col pollice passando attorno e sotto al malleolo esterno (verso il calcagno) e proseguendo lungo il bordo esterno del piede fino al dito mignolo;
- 6) massaggio della pianta del piede, soprattutto della parte terminale verso le dita - operatore in seiza;
- 7) piegamento indietro delle gambe: l'operatore in ginocchio a fianco delle gambe del persona, alza e piega all'indietro le gambe, le incrocia e le spinge con un braccio verso il sacro (oppure in ginocchio ai piedi del persona, le alza, le incrocia e le spinge verso il sacro); poi cambia l'incrocio e ripete la spinta;
- 8) stiramento delle gambe: operatore in seiza ai piedi della persona, solleva leggermente le gambe tenendole per le caviglie e le tira verso di sé spostando all'indietro il peso dell'hara
- 9) si passa quindi al meridiano simmetrico posizionandosi dall'altra parte del persona e ripetendo il trattamento prima detto;
- 10) stiramento del piano dorsale: terminato il trattamento di VU, l'operatore ripete lo stiramento descritto al punto 2);
- 11) si termina con un "lisciamento" della schiena effettuato facendo scorrere leggermente entrambe le mani sulla schiena dalle dorsali alle lombari e si conclude con un attimo di contatto con l'hara posteriore;

(\*) Il trattamento con il palmo lungo la coscia può essere fatto tenendo la mano con le quattro dita rivolte *all'interno* della gamba oppure con le quattro dita rivolte verso *l'esterno* della gamba (per evitare di creare disagio alla persona toccando parti delicate interne della coscia).

<b>VESCICOLA BILIARE (VB) O CISTIFELLEA (YANG)</b>
--

- **YANG**
- **DISCENDENTE inizia dalla testa**
- **LATERALE**

- N° PUNTI: 44

**PERCORSO**

- ***inizia vicino all'angolo esterno dell'occhio***
- scende in diagonale vicino alla parte superiore del lobo dell'orecchio
- risale con una leggera curva lungo la tempia fino all'attaccatura dei capelli
- ridiscende sopra l'orecchio che contorna fino al processo mastoideo
- risale girando sul cranio fino alla fronte, due dita sopra il sopracciglio in corrispondenza della pupilla
- gira sulla sommità del cranio e ridiscende fino alla nuca
- scende sulla spalla in posizione posteriore
- attraversa circa nel mezzo il trapezio
- scende sul torace passando davanti alla spalla
- arriva poco sotto la piega ascellare anteriore
- attraversa in diagonale le costole ed arriva sul bordo costale sulla verticale del capezzolo
- prosegue prima indietro verso il fianco, in corrispondenza della punta della XII costola (flutuante), poi avanti verso la cresta iliaca, quindi indietro fino al gluteo
- scende sulla superficie laterale della coscia subito sotto il bordo del femore e prosegue lungo la gamba fra tibia e perone
- passa nell'incavo (fossetta) posto davanti e sotto al malleolo esterno
- scorre sul dorso del piede tra il 4° e 5° metatarso e ***termina all'angolo ungueale esterno del 4° dito del piede.***

**Funzione:** distribuzione del Ki

**Parola chiave:**

- distribuzione
- “decisione” (la capacità di prendere decisioni è legata al meridiano della Cistifellea: quando c'è troppa frustrazione si possono formare i calcoli biliari)
- pianificazione
- controllo
- collera trattenuta

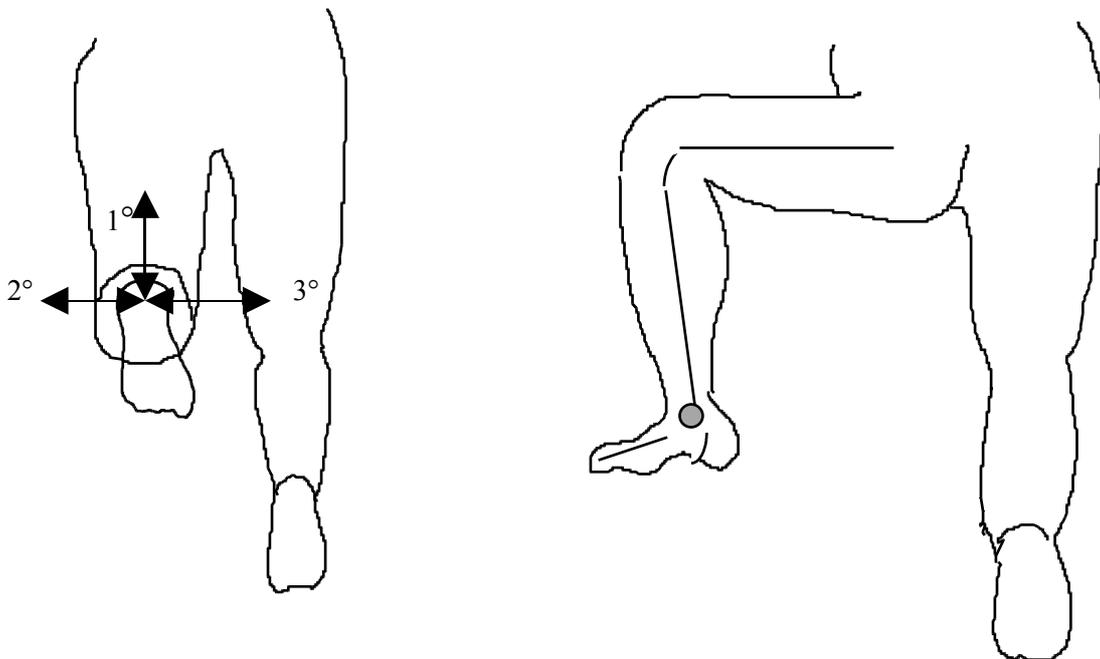
## PUNTI PRINCIPALI

20 VB	FU CHI	STAGNO DEI VENTI	Trattato in caso di emicrania, cefalea, disturbi agli occhi ed alle orecchie
21 VB	KEN SEI	POZZO NELLA SPALLA	è un punto che fa rilassare tutta la muscolatura volontaria ed involontaria (da non trattare in caso di gravidanza perché fa rilassare anche la muscolatura uterina)
30 VB	KAN CHO	PERNO SALTELLANTE	Utilizzato come appoggio della mano madre durante il trattamento della gamba - utilissimo per trattare sciatalgie.

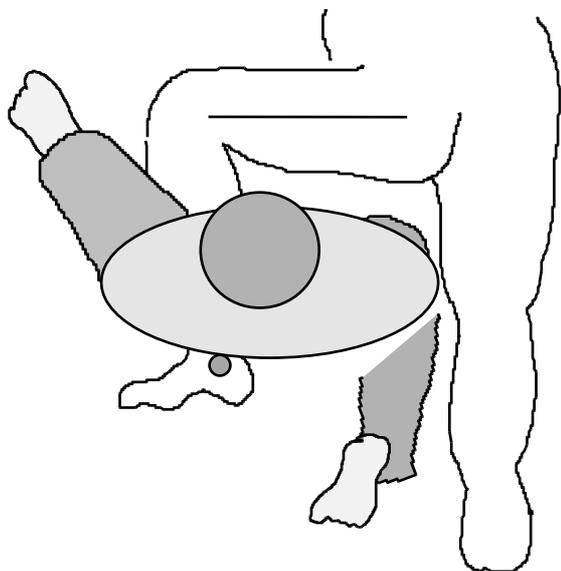
## TRATTAMENTO

- 1) persona **prona: esempio di trattamento del meridiano Sx**
- 2) scioglimento articolazione ginocchio: l'operatore posto ai piedi della persona, solleva la gamba Sx della persona piegandola e la tiene dritta - la fa ruotare intorno al ginocchio - la spinge verso il sacro e ritorno - poi verso l'esterno e ritorno - quindi verso l'interno e ritorno;
- 3) posizionamento della gamba della persona per il trattamento: l'operatore posto ai piedi della persona piega la gamba della persona verso l'interno, quindi agendo sul ginocchio e sul piede, sposta (divarica) la coscia della persona verso l'esterno tenendola a contatto col pavimento e contemporaneamente piega la gamba in modo che sia adagiata sul pavimento. La posizione corretta prevede che la coscia sia a 90° rispetto al corpo e la gamba parallela al corpo - Se la persona ha problemi a stare in questa posizione per blocco dell'articolazione della coscia, mettere dei cuscini sotto l'anca;
- 4) trattamento della coscia: l'operatore è appoggiato sul ginocchio Dx posto all'interno delle gambe della persona, davanti alla coscia da trattare, mentre la gamba Sx appoggia col piede al di fuori della gamba della persona:
  - *mano madre* con **palm** sul gluteo nel punto 30 VB
  - *mano figlia* prima col **palm** poi *con il pollice* tratta scendendo tutto il meridiano della coscia
- 5) trattamento della gamba: quando la *mano figlia* arriva al ginocchio, l'operatore passa all'esterno della gamba, in seiza o in ginocchio davanti alla gamba:
  - *mano madre* col pollice si posiziona sul meridiano sopra al ginocchio
  - *mano figlia* prosegue il trattamento prima **con il palm, poi col pollice** lungo la gamba, fra tibia e perone, fino al piede
- 6) si raddrizza la gamba del persona

- 7) stiramento delle gambe: operatore in seiza ai piedi della persona, solleva leggermente le gambe tenendole per le caviglie e le tira verso di sé spostando all'indietro il peso dell'hara
- 8) massaggio della pianta del piede con operatore in posizione seiza
- 9) piegamento indietro delle gambe: l'operatore in ginocchio a fianco delle gambe del persona, alza e piega all'indietro le gambe, le incrocia e le spinge con un braccio verso il sacro (oppure in ginocchio ai piedi del persona, le alza, le incrocia e le spinge verso il sacro); poi cambia l'incrocio e ripete la spinta;
- 10) si ripete il trattamento con la gamba Dx.



Posizione operatore/ricevente per il trattamento di VB sulla coscia.



<b>STOMACO S (YANG)</b>
-------------------------

- **YANG**
- **DISCENDENTE dalla testa ai piedi**
- **ANTERIORE**

- N° PUNTI: 45

**PERCORSO**

- ***Inizia sotto la pupilla, in un solco posto sulla verticale passante per il centro della pupilla***
- scende in verticale lungo il naso e la bocca fino alla mascella ( S#5)
- risale lungo l'articolazione mandibolare vicino all'orecchio fino oltre la tempia S#8
- fra S#5 e S#6 il ramo principale passa sul collo a lato del pomo d'Adamo sino all'estremità mediana superiore della clavicola
- si allarga superiormente sulla clavicola
- scende sulle costole sulla verticale passante per i capezzoli
- all'altezza del processo xifoideo piega in obliquo fino al bordo delle costole
- scende in verticale sull'addome a circa due dita dalla linea mediana, fino all'inguine
- si sposta obliquamente verso il femore sulla coscia che percorre sulla parte antero-laterale della stessa dove il muscolo della coscia è più rilevato, più prominente
- passa intorno alla rotula del ginocchio dal lato esterno
- nella gamba passa all'esterno sul muscolo che corre parallelo alla cresta tibiale
- a metà gamba si allarga all'esterno per poi ritornare progressivamente verso il collo del piede dove passa subito all'interno del tendine estensore delle 4 dita;
- prosegue fino al secondo dito ***terminando sul lato ungueale esterno.***

**Funzione**

- ◆ controllo dell'appetito
- elaborazione del cibo
- influenza sul ciclo mestruale

**Parola chiave**

- tubi digestivi e riproduttori
- appetito, fame
- allattamento
- ostinazione

**Punti principali:**

S 9	JIN GEI	BENVENUTO UMANO	Per problemi alla gola
S25			Per la colite (due dita ai lati dell'ombelico)
S 36 (*)	ASHI SAN RI	TRE MIGLIA	Per la stanchezza muscolare delle gambe

		SULLE GAMBE	(quando si deve camminare molto nonostante il dolore dei muscoli - si può anche mettere un piccolo oggetto duro fasciato in modo che prema costantemente) - per gambe gonfie - per mantenere la tonicità delle gambe - per disturbi digestivi - per la diarrea.
S 37 S 38 S 39			Per la stitichezza

(\*) Per individuare S#36 si mette una mano all'interno della gamba opposta, col pollice dentro l'incavo dietro al ginocchio e le quattro dita attorno alla gamba: il punto S 36 si trova dove arriva il polpastrello del medio

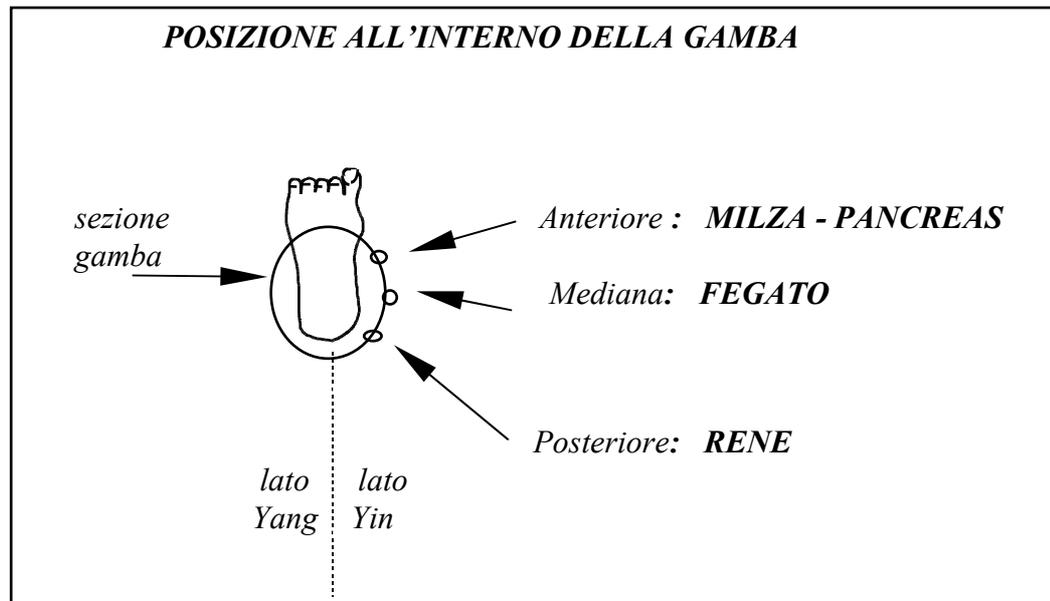
### **TRATTAMENTO**

- 1) persona **supina**
- 2) si comincia da una gamba qualsiasi, meglio da quella con il piede più divaricato;
- 3) scioglimento articolazione della gamba ad es. Dx:
  - l'operatore in posizione dell'arciere
  - la mano Dx dell'operatore tiene il piede sotto la pianta
  - la mano Sx tiene il ginocchio
  - si effettuano delle rotazioni in senso antiorario sempre più ampie, effettuate con lo spostamento dell'HARA (in senso orario per la gamba Sx)
- 4) trattamento della coscia Dx:
  - operatore in ginocchio davanti alla coscia
  - all'inizio la *mano madre* è posizionata sulla cresta iliaca o meglio sulla parte subito sottostante (oppure sull'addome, se non dà fastidio alla persona) e la *mano figlia* tratta il meridiano lungo la coscia **prima col palmo poi con il pollice** fin sopra il ginocchio;
- 5) trattamento della gamba Dx:
  - quando la *mano figlia* passa a trattare la gamba (sotto il ginocchio), la *mano madre* si sposta sulla coscia sopra e sotto il ginocchio;
  - l'operatore in seiza si sposta davanti alla gamba
  - la *mano figlia* aperta appoggia con le quattro dita (indice/mignolo) sulla gamba avvolgendola, mentre il **pollice** stimola i punti. Attenzione a non stringere la 4 dita in antagonismo al pollice per rendere più efficace tale azione (non artigliare la gamba!). Se la gamba è troppo ruotata verso l'esterno ed impedisce un comodo accesso al meridiano, l'operatore appoggiato sul ginocchio Sx, distende di lato la propria gamba Dx e con il piede Dx spinge verso l'interno il piede Dx della persona in modo da presentare meglio il meridiano all'operatore. Oppure in seiza poggia il palmo della mano Dx sulla caviglia e con le dita sul collo del piede lo spinge verso l'interno e verso il basso
- 6) trattamento del piede
  - quando la *mano figlia* passa a trattare il piede, la *mano madre* si posiziona col pollice sul collo del piede;

- la stimolazione del secondo dito del piede si effettua stringendolo ai lati fra pollice ed indice e stirandolo.
- 7) scioglimento dell'articolazione del piede Dx: l'operatore è in seiza all'altezza del piede Dx del persona, rivolto verso la punta del piede, e con il petto a 45° rispetto alla gamba. In tale posizione prende in grembo il piede, lo appoggia allo stomaco con la mano Sx sotto il tallone e la Dx sotto la pianta vicino alle dita: con la rotazione del busto effettua alcune rotazioni totali della caviglia nei due sensi, con trascinamento anche della gamba
- 8) piegamento delle gambe del persona:
  - l'operatore in posizione eretta davanti ai piedi del persona, li solleva prendendoli con le mani e, piegando le ginocchia della persona, li porta *contro il proprio addome*; quindi spinge con l'addome delicatamente verso il petto del persona.
  - oppure in seiza stira le gambe tenendole per il collo del piede
- 9) l'operatore riporta le gambe della persona in posizione leggermente flessa (non tese!) e le abbassa lentamente fino a terra (per prima quella trattata).
- 10) si passa quindi all'altra gamba e si ripete il trattamento dal punto 3)

**MILZA - FEGATO - RENE (YIN)**

- YIN
- ASCENDENTI dal piede al torace
- LATO INTERNO della GAMBA ed ANTERIORE del PETTO



Partono tutti e tre dal piede, risalgono lungo il lato interno della gamba (lato YIN) e si diramano sul torace dove terminano.

Si può grossolanamente individuarne il percorso sulla gamba *facendo scorrere lungo la parte interna della gamba le tre dita della mano (indice, medio, anulare).*

**MILZA-PANCREAS (M)**

**N° PUNTI: 21**

**PERCORSO**

- *Inizia nell'angolo interno dell'unghia dell'alluce*
- segue il bordo interno dell'alluce fino alla protuberanza ossea, quindi sale sul collo del piede in direzione del malleolo
- passa sul bordo superiore del malleolo interno
- segue il bordo interno della tibia fino al punto 6 MP dove si incrociano i tre meridiani YIN della gamba: *6 MP si trova 4 dita sopra il malleolo interno*
- prosegue lungo il bordo interno della tibia fino al ginocchio
- passa a fianco della "rotula"
- risale lungo la faccia interna della coscia in posizione anteriore, sino all'inguine che attraversa in posizione circa mediana in corrispondenza della testa del femore
- risale in verticale lungo l'addome in linea col capezzolo

- arrivato sul bordo del costato ruota verso l'esterno e gira attorno alla mammella
- ridiscende *e termina sotto l'ascella poco al di sotto del processo xifoideo*

### **Funzione**

- *mentale - ormonale - metabolismo*
- regola la digestione ed i processi enzimatici
- controlla l'attività e la secrezione della saliva
- controlla il lavoro dell'intestino tenue
- controlla gli ormoni sessuali in relazione al seno ed alle ovaie

### **Parola chiave.**

- digestione
- riproduzione
- ciclo mestruale
- pensiero
- preoccupazione
- problemi di peso

### **Punti principali:**

6 MP	SAN KO	YIN	INCONTRO DEI YIN	TRE	per dolori e problemi mestruali (da non trattare in gravidanza)
------	-----------	-----	---------------------	-----	--

\* \* \*

### **FEGATO ( F )**

**N° PUNTI: 14**

### **PERCORSO**

- *inizia sul lato esterno dell'unghia dell'alluce (dalla parte del mignolo)*
- prosegue lungo il lato esterno del metatarso (osso dell'alluce)
- prosegue sul collo del piede fra le falangi dell'alluce e del secondo dito
- passa sopra il collo del piede fra il tendine estensore del piede ed il tendine estensore del pollice
- passa nel punto 6MP dove confluiscono i tre meridiani YIN della gamba
- risale lungo la gamba per circa metà in posizione anteriore rispetto al meridiano della milza (cioè sull'osso della tibia). A metà della gamba si sposta dietro il meridiano della milza in posizione mediana sulla gamba
- all'altezza del ginocchio, passa fra la protuberanza del ginocchio e tendine in corrispondenza della estremità interna della piega di flessione del ginocchio
- prosegue in direzione diagonale anteriore lungo la parte interna della coscia fino all'inguine che attraversa in un punto interno (più interno del meridiano M)

- sale lungo l'adome allargandosi verso l'esterno ed incrociando il meridiano di M, fino al fianco sull'estremità libera della XI costola (fluttuante)
- prosegue sulla verticale del capezzolo
- ***termina nel sesto spazio intercostale sulla verticale del capezzolo***

**Funzione:**

- deposito di sostanze nutritive
- disintossicazione

Sede della capacità di fare progetti e vedere il futuro

Si tratta per disturbi legati a:

- intossicazione
- impotenza
- problemi muscolari (contratture) perché il fegato alimenta i muscoli

**Parola chiave:**

- immagazzinamento, pianificazione dell'energia
- aggressività, scoppio d'ira
- incapacità di assimilare
- apparato riproduttivo maschile
- superlavoro

**Punti principali:**

3 F	TAI CYO	GRANDE IMPETO	per cefalee e vertigini, tensioni, spasmi, rigidità, dolori muscolari, mal di testa
4 F	CHU HO	BLOCCO CENTRALE	per dolori muscolari della parte inferiore della schiena

\* \* \*

**RENE (R)**

**N° PUNTI: 27**

**PERCORSO**

- ***inizia sulla linea mediana dell'arco plantare, nella parte anteriore***
- risale l'arco plantare obliquamente dirigendosi verso l'interno del piede
- passa sulla faccia interna del piede attraversando l'arco plantare
- passa nella zona sotto e dietro il malleolo interno dove descrive un cerchio scendendo verso il tallone e poi risalendo

- risale lungo il lato interno della gamba
- passa nel punto 6MP dove confluiscono i tre meridiani YIN della gamba
- prosegue lungo il polpaccio in posizione posteriore
- passa dietro al ginocchio nella cavità poplitea, fra i tendini dei muscoli semitendinoso e semimembranoso
- risale lungo la faccia interna della coscia in direzione diagonale postero-anteriore fino al pube
- risale in verticale lungo l'addome mantenendosi a circa 0,5 cun dalla linea mediana
- poco sotto il processo xifoideo si allarga obliquamente a 2 cun dalla linea mediana e prosegue verticalmente lungo il torace fino a sotto la clavicola
- ***termina leggermente all'esterno della testa della clavicola***

### **Funzione**

- i Reni contengono l'energia dei nostri "geni", l'energia ancestrale
- stimolo sessuale

**Parola chiave:** spirito (vitalità, forza vitale di base, energia ancestrale, stress, ormoni sessuali e delle ghiandole surrenali)

### **Punti principali:**

1 R	YU SEN	SORGENTE ZAMPILLANTE	per perdita di coscienza
3, 4, 5, R			per apparato genitale
27 R	YU FU	PUNTO DEL PALAZZO	Tosse, nausea, vomito, sensazione di tensione all'addome ed al petto, dolore al petto

## **TRATTAMENTO DEI 3 MERIDIANI YIN INTERNI DELLA GAMBA**

**POSIZIONE DELL'OPERATORE:** in seiza

### **TRATTAMENTO**

**Si suppone di trattare la gamba Sx della persona**

- 1) persona *supina*
- 2) *piegare le gambe della persona* tenendo i piedi a contatto con le piante e portarli circa all'altezza dei ginocchi che saranno divaricati
- 3) controllare lo stato di simmetria delle ginocchia della persona: se un ginocchio è meno divaricato dell'altro (articolazione più rigida), si comincia il trattamento da quella gamba.

**4) lavoro di scioglimento dell'articolazione:**

- operatore in posizione dell'arciere
- mano Sx operatore tiene il piede sotto la pianta
- mano Dx tiene il ginocchio
- si effettuano delle rotazioni in senso orario sempre più ampie, spingendo con l'HARA

5) a seconda del meridiano da trattare si piega la gamba della persona in modo diverso

**6) trattamento del meridiano della MILZA:**

- gamba poco piegata con tallone all'altezza del polpaccio della gamba Dx
- operatore in seiza, col corpo parallelo al corpo della persona, sostiene con il ginocchio Sx il piede della persona e con ginocchio Dx divaricato il ginocchio della persona
- mano madre Sx stringe l'alluce, mano figlia Dx sale trattando con palmo e pollice la gamba e poi la coscia

**7) lavoro di scioglimento dell'articolazione**

**8) trattamento del meridiano del FEGATO:**

- gamba piegata e divaricata con tallone all'altezza del ginocchio della gamba Dx
- operatore in seiza, col corpo a circa 45° rispetto al corpo della persona e rivolto verso la testa della persona, sostiene con ginocchio Sx il piede e con ginocchio Dx divaricato il ginocchio della persona
- mano madre Sx stringe l'alluce, mano figlia Dx sale trattando con palmo e pollice la gamba e poi la coscia

**9) lavoro di scioglimento dell'articolazione**

**10) trattamento del meridiano del RENE (gamba Sx della persona):**

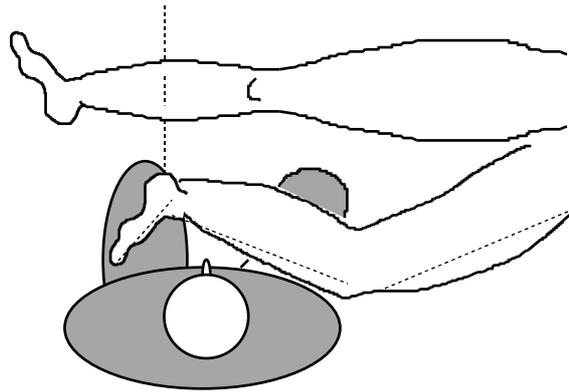
- gamba molto piegata e divaricata con tallone al di sopra del ginocchio all'altezza della coscia della gamba Dx
- operatore in seiza, col corpo a circa 45° rispetto al corpo della persona e rivolto verso la testa della persona, sostiene con ginocchio Sx il piede e con ginocchio Dx divaricato il ginocchio della persona
- se il paziente ha difficoltà a stare in questa posizione per blocco dell'articolazione della gamba, mettere dei cuscini sotto il ginocchio Sx della persona oppure piegare meno la gamba portando il tallone solo all'altezza del ginocchio della gamba Dx come per il meridiano del Fegato
- mano madre Sx con pollice in R1 sotto la pianta del piede, mano figlia Dx sale trattando con palmo/pollice la gamba e poi la coscia

**11) lavoro di scioglimento dell'articolazione**

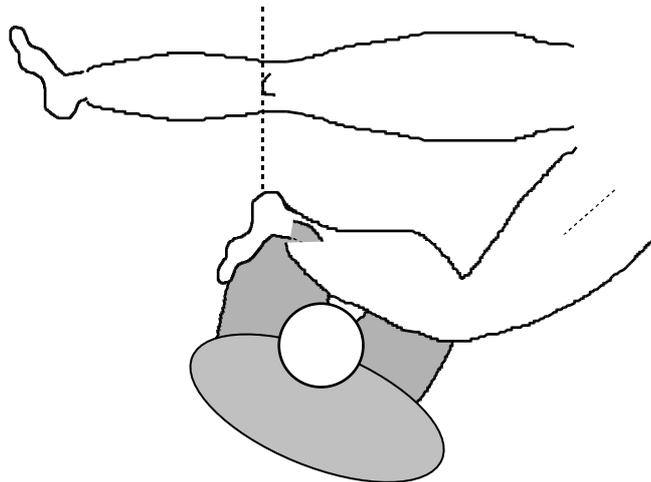
12) l'operatore in ginocchio ai piedi della persona, solleva i piedi della persona, li appoggia sulla propria hara e li spinge verso l'hara della persona con alcuni movimenti di andata e ritorno.



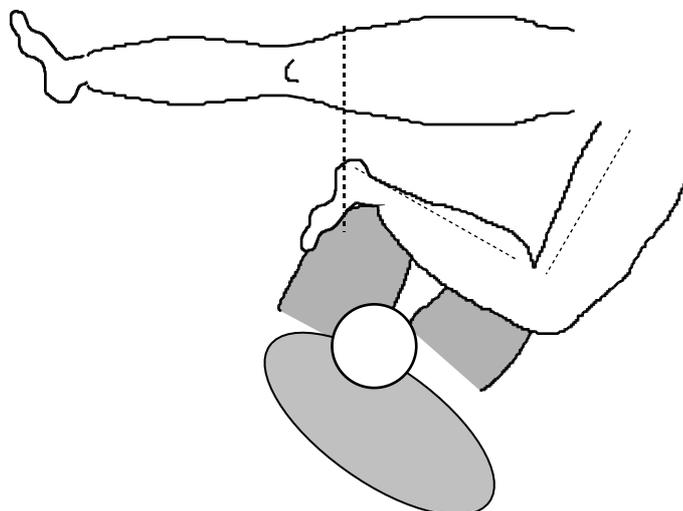
Posizione per il trattamento del meridiano della MILZA



Posizione per il trattamento del meridiano del FEGATO



Posizione per il trattamento del meridiano del RENE



## HARA

**HARA** corrisponde alla zona centrale del corpo compresa fra il pube, lo sterno e l'arco costale (zona della pancia e dalla vita, anche dietro).

E' la zona in cui si concentra l'energia vitale della persona: **CONTIENE IL MASSIMO YIN DEL CORPO**

**TANDEN** o **KIKAI** (oceano di energia) = centro dell'HARA, zona posta due dita sotto l'ombelico; si muove durante la respirazione. E' il centro vitale dell'uomo dove la sua energia si genera e si raccoglie e ne definisce pertanto lo stato generale di salute.

Importante per le arti marziali e per lo SHIATSU.

Dimostrazione dell'importanza dell'HARA.

- 1- Bloccare le cosce sopra il ginocchio di una persona in piedi (mettendosi in ginocchio e facendo la massima spinta) dicendogli di cercare di camminare facendo forza solo con le gambe. Normalmente la persona non riesce a muovere le gambe neanche di un centimetro.
- 2- Nella stessa posizione, dire di avanzare concentrando l'attenzione sull'HARA, cercando di spostarla come se fosse tirata da un filo verso un punto al di là della persona che blocca le gambe. Le gambe poco per volta si spostano ed iniziano lentamente a camminare.
- 3- Braccio piegato con il gomito in avanti e la mano che tocca la spalla. Un compagno tiene bloccato con forza il braccio in tale posizione premendo con una mano sul polso e l'altra dietro la spalla. Nonostante gli sforzi non si riesce ad allontanare il braccio dalla spalla. Dopo un breve periodo di concentrazione in cui con la respirazione si immagina di concentrare energia nell'HARA, si ripete l'perimento immaginando di scaricare in un solo colpo nel braccio tutta l'energia accumulata nella pancia, come se il braccio venisse improvvisamente gonfiato da un getto d'aria o d'acqua. Il braccio riesce a vincere la resistenza del compagno e staccarsi dalla spalla.

Dimostrazione che le pile possono influenzare negativamente la nostra energia.

Braccio destro teso di fianco cercando di resistere alla forza del compagno che preme verso il basso. Normalmente il braccio resiste.

Si ripete l'perimento mentre la mano sinistra stringe delle pile: la resistenza risulta molto diminuita.

L'HARA è composta da due regioni, superiore ed inferiore, separate dall'ombelico.

**1 - Regione Superiore:** compresa fra la gabbia toracica e l'ombelico - **YIN**

E' più elastica, soffice, flessibile, viva ed è legata alle emozioni - rappresenta l'aspetto emotivo della persona - è legata alla parte superiore del corpo ed ai meridiani YIN del Polmone - Mastro del cuore - Cuore

L'esame dello stato di questa parte dell'HARA consente una prima diagnosi dello stato dei tre suddetti meridiani.

## **2 - Parte Inferiore :** compresa fra ombelico e pube - **YANG**

E' più solida, forte, ferma, consistente ed elastica - al tatto risulta più resistente - rappresenta il sostegno fisico ed energetico - è legata ai meridiani YIN Milza/pancreas - Fegato - Reni

L'esame dello stato di questa parte dell'HARA consente una prima diagnosi dello stato dei tre suddetti meridiani.

In caso di squilibrio fra le due parti si può avere "inversione della percezione tattile dello stato delle parti superiore ed inferiore" oppure anche solo "inversione di una parte".

Il massaggio dell'HARA ha lo scopo di ripristinarne lo stato ottimale.

### **AUTOMASSAGGIO DELL'HARA:**

1-con le due mani aperte vicine effettuare 20 rotazioni in senso orario poi altre 20 in senso antiorario

2-con le dita tese delle due mani insieme effettuare degli affondamenti alla periferia dell'HARA in senso orario (sotto le costole - spina iliaca - inguine - pube ecc)

### **ESERCIZI PER RINFORZARE LA PROPRIA HARA (caricarsi di energia)**

#### **a) supini**

1- braccia lungi i fianchi

2- profonda inspirazione

3- inarcarsi in avanti con busto e gambe sollevate, braccia tese, trattenendo il respiro

4- rilassare, abbandonandosi di colpo totalmente a terra ed espirando

**b) proni :** idem come prima, ma da proni si inarca la schiena e le gambe

**c) mani sui lombi:** chinarsi in avanti con busto eretto e gambe tese e poi in dietro con gambe flesse

### **TRATTAMENTO DELL'HARA**

1- persona *supina* comoda

2- l'operatore in seiza di fianco alla persona (a Sx o Dx a piacere), a due dita di distanza dal corpo del persona - coscine parallele al corpo della persona e rivolte verso la testa del persona - *ombelico all'altezza dell'ombelico del persona*

3- l'operatore può allargare più o meno la coscia esterna durante il massaggio, per equilibrare il busto quando è sbilanciato di fianco

4- chiedere se ci sono state operazioni sulla pancia per sapere in anticipo se ci possono essere parti dolenti a seguito di tali interventi.

5- persona con indumenti larghi in vita.

### Esempio di operatore posto alla Dx del persona.

#### A)-MASSAGGIO CON IL PALMO : da ripetere per **tre volte**

- 1- appoggio il più possibile equilibrato sulle due mani
- 2- *mano madre* sx ferma su lato dx del persona (cresta iliaca dx) - *mano figlia* dx col palmo inizia il trattamento (appoggio) da ore 12 **in senso orario** a ore 6
- 3- *mano figlia* dx a ore 6 diventa *mano madre* spostandosi sulla cresta iliaca sx - *mano* sx diventa *figlia* e inizia appoggio da ore 6 **in senso orario** a ore 12.

Attenzione: appoggiare molto leggermente sulla parte alta sotto lo sterno dove risiede il plesso solare.

#### B)-MASSAGGIO CON LE TRE DITA: da ripetere tre volte

Idem come sopra ma impiegando le **tre dite centrali della mano** (indice, medio, anulare) tenute assieme alla stessa lunghezza, tese e verticali

#### C)-MASSAGGIO CON IL POLLICE: da ripetere tre volte

Idem come sopra ma impiegando il **pollice**

#### D)-MASSAGGIO LEGGERO IN SENSO ORARIO CON LE DUE MANI

#### E)-IMPASTAMENTO

Massaggio trasversale all'asse del corpo per circa **20 volte**

Mani parallele o parzialmente sovrapposte a seconda della dimensione dell'HARA

Tirare con le dita la massa verso di sé quindi spingerla con i palmi lontano da sé, **senza sfregamento** (le mani non devono scivolare rispetto alla massa della pancia)

#### F)-AVVICINAMENTO: ripetere tre volte

Operatore sempre di fianco

Le due mani raccolgono parti simmetriche di HARA a cavallo dell'asse longitudinale e le uniscono verso il centro

Braccia rotonde, flesse

L'operatore si "appoggia" con il peso della propria HARA per effettuare la spinta di avvicinamento.

#### G)-PALMI FERMI IN ALTO A SINISTRA E IN BASSO A DESTRA DELL'HARA, POI SCAMBIARE LA POSIZIONE

#### H)-MANO FERMA NEL CENTRO DELL'HARA

A fine trattamento si appoggia delicatamente per un po' di tempo il palmo sul centro dell'HARA e si ripassa mentalmente tutto il trattamento.

#### I)- TRATTAMENTI per riequilibrare l'HARA

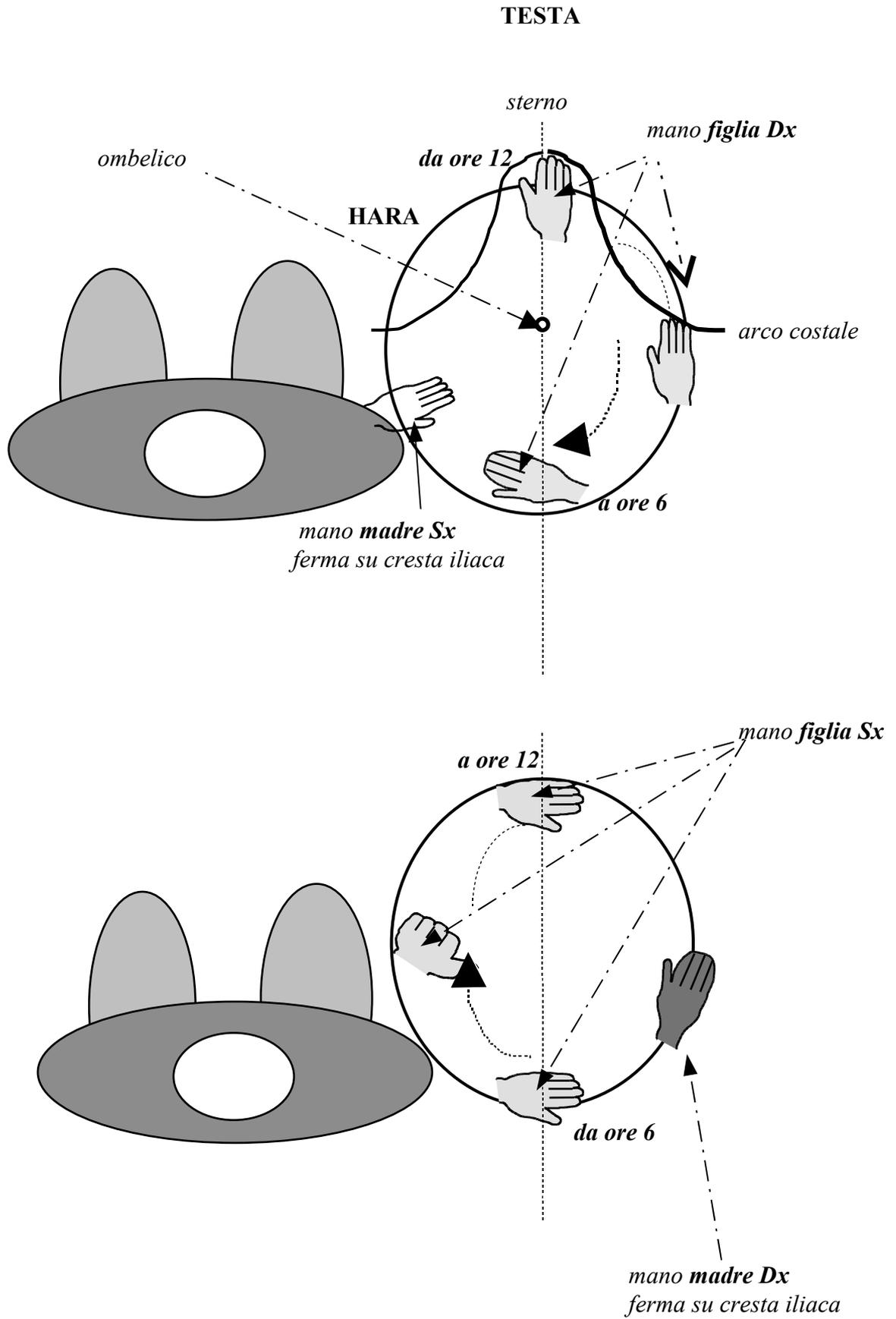
Trattamenti da effettuare per **20 sec** circa ciascuno:

- a) - **riequilibrare sopra e sotto l'ombelico**: cercare l'ombelico - appoggiare leggermente le mani (lasciare pesare mani ed avambracci) sopra e sotto l'ombelico, trasversalmente all'asse del corpo, tenendole ferme.
- b) - **riequilibrare davanti e dietro**: mano ferma appoggiata sull'ombelico - mano inserita sotto la lombare (con dorso della mano sul pavimento) appoggiando avambraccio e gomito sul tappeto - attendere che la zona lombare si rilassi e si appoggi sulla mano.
- c) - **mani a cavallo dell'ombelico "in diagonale"** - **"alternare" l'appoggio sulla Sx e sulla Dx** , seguendo la respirazione del persona: appoggiare quando espira, rilasciare quando inspira.

L)-TRATTAMENTI per calmare, rilassare, abbassare la tensione e l'ansia:

- a) - **riequilibrare parte alta torace con hara inferiore**: mano ferma appoggiata leggermente su HARA inferiore e mano ferma appoggiata leggermente su sterno.
- b) - **riequilibrare hara superiore con fronte**: mano appoggiata con palmo sulla bocca dello stomaco e dita sullo sterno - mano appoggiata sulla fronte.

# TRATTAMENTO DELL'HARA



## MERIDIANI DELLE BRACCIA

### 3 meridiani YANG SUL LATO ESTERNO DEL BRACCIO e 3 meridiani YIN SUL LATO INTERNO DEL BRACCIO

Il trattamento si effettua:

- trattando i 3 meridiani Yin e Yang (l'ordine Yin/Yang non importa) di un braccio
- stirando le braccia prendendole per i polsi
- trattando i 3 meridiani Yin e Yang dell'altro braccio

## INTESTINO CRASSO IC TRIPLICE RISCALDATORE O FOCOLARE TR INTESTINO TENUE IT

- **YANG**
- **DISCENDENTI dalle mani alla testa**
- **ESTERNO DEL BRACCIO**

### 1- INTESTINO CRASSO

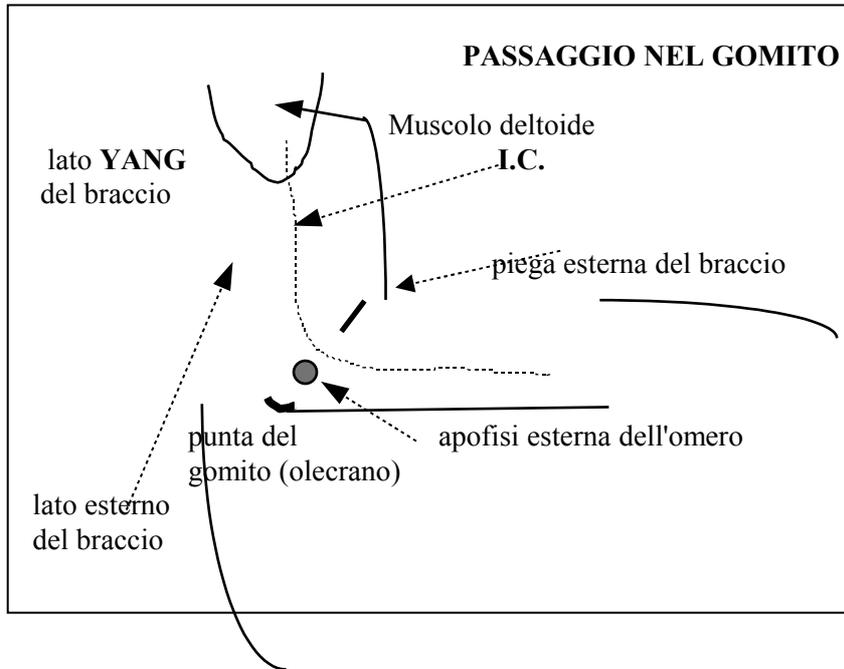
**N° PUNTI: 20**

#### **PERCORSO**

- ***Inizia all'estremità dell'unghia dell'indice (lato rivolto verso il pollice)***
- sale lungo la cresta del dito indice
- arriva al punto 4 IC tra pollice ed indice (vedi sotto)
- in corrispondenza all'articolazione del polso passa fra i due tendini del pollice
- corre lungo il radio
- arriva alla fossetta dove termina la piega esterna del braccio, vicino all'apofisi esterna dell'omero (*vedi figura*)
- prosegue sulla faccia laterale del braccio esterno in posizione mediana fino alla punta inferiore del muscolo deltoide
- arriva alla spalla nelle fossetta anteriore che si forma sollevando il braccio
- passa nella depressione fra acromion e clavicola
- prosegue ***tra clavicola e muscolo trapezio***
- taglia in diagonale il muscolo sterno-cleido-mastoideo
- taglia la mandibola circa a metà in corrispondenza della piega facciale della guancia
- passa sopra il labbro superiore
- ***termina a lato della narice opposta.***

Metodo pratico per individuare il percorso del meridiano:

- braccio ad es. Dx teso lateralmente nella direzione della spalla
- indice puntato
- naso rivolto verso l'indice
- con l'occhio Dx guardare verso l'indice
- il percorso del meridiano I.C. è lungo la linea che congiunge la punta superiore dell'indice con l'occhio



### **Funzione:**

- eliminazione del Ki esaurito, stagnante
- dal punto di vista emotivo ci permette di staccarci dalle cose vecchie ed inutili della vita
- dal punto di vista fisico l'intestino crasso forma la feci che devono essere eliminate (eliminazione delle scorie)

**Parola chiave:** “saper lasciare andare” - eliminazione del KI stagnante (il blocco del KI si esplica tramite naso che cola, sinusite, infiammazioni, infezioni, bronchiti)

### **Punti importanti:**

4IC (*)	GO KOKU	INCONTRO DI MONTAGNE	Indica se ci sono stagnazioni di KI nel corpo - per stitichezza - mal di denti - amenorrea o mestruazioni dolorose
10 IC:	TE SAN RI	TRE MIGLIA SUL BRACCIO	per disturbi parte alta del corpo
15 IC	KEN GU	ANGOLO DELLA SPALLA	per disturbi alla spalla
20 IC	GEI KO	PROFUMO BENVENUTO	per naso che cola e raffreddore

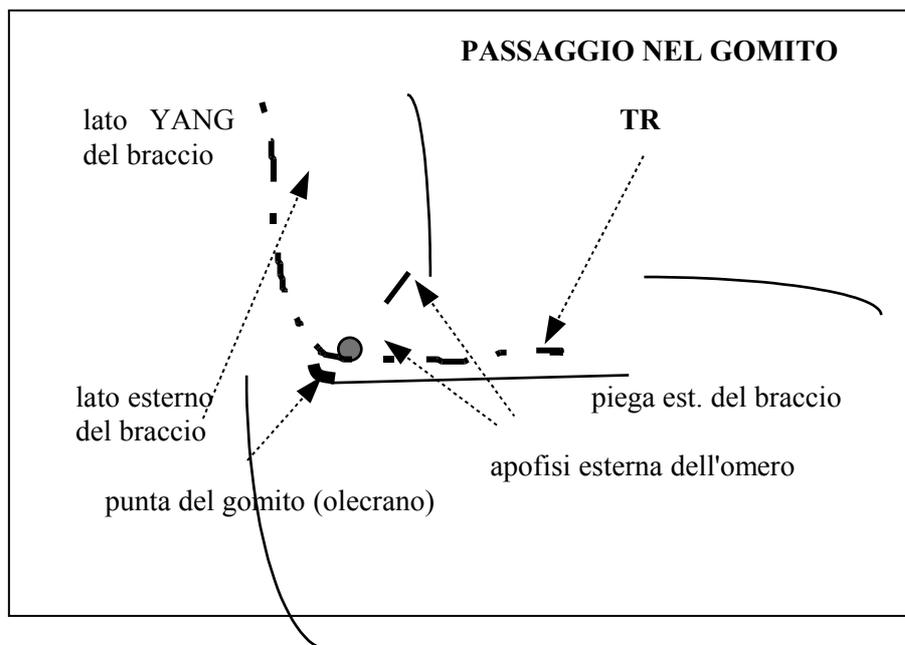
(\*) 4 IC si torva affiancando pollice con indice: si forma come una **collinetta** all'unione delle due dita, dalla parte dell'indice; la sommità della collinetta è il 4 IC.

## 2 - TRIPLICE RISCALDATORE O FOCOLARE

**N° PUNTI: 23**

### **PERCORSO**

- *inizia dall'angolo ungueale esterno (verso il mignolo) dell'anulare*
- prosegue diritto lungo il dito anulare
- continua diritto sul dorso della mano sino alla piega del polso che attraversa in posizione mediana
- prosegue fra radio ed ulna
- passa fra apofisi esterna dell'omero ed olecrano (punta del gomito)
- passa nella depressione (fossetta) dietro al gomito
- corre lungo il lato posteriore dell'omero
- arriva alla spalla nella fossetta posteriore che si forma sollevando il braccio
- passa lungo la base posteriore del muscolo trapezio
- arriva alla base posteriore del collo
- sale obliquamente lungo il collo, intersecando il muscolo sternocleidomastoideo, fin alla protuberanza dell'occipite dietro il lobo dell'orecchio
- gira intorno al padiglione dell'orecchio
- *arrivato davanti all'orecchio (parte alta) si dirige diagonalmente all'angolo del sopracciglio dove termina.*



### **Funzione**

- controlla il metabolismo (respirazione - digestione - espulsione scorie)
- controlla il sistema immunitario e linfatico

- controlla la temperatura corporea

### **Parola chiave**

- protezione (sistema immunitario - sistema linfatico)
- metabolismo
- termoregolazione

### **Controlla 3 parti del corpo:**

parte alta        **respirazione**  
 parte mediana **digestione**  
 parte bassa     **assimilazione**

### **Punti principali:**

10 TR			per dolori al braccio
12 TR			(circa a metà fra spalla e gomito): riattiva il calore corporeo (istintivamente si sfrega quando si ha freddo): si tratta per dolori alla parte superiore del corpo e quando si è preso freddo o umidità.
14 TR	KEN RYO	CIMA DELLA SPALLA	per dolori alla spalla
23 TR	SHI CHI KUKU	CONCA DI BAMBOO DI SETA	per emicrania, arrossamento e dolori agli occhi

\* \* \*

## **3 - INTESTINO TENUE**

**N° PUNTI: 19**

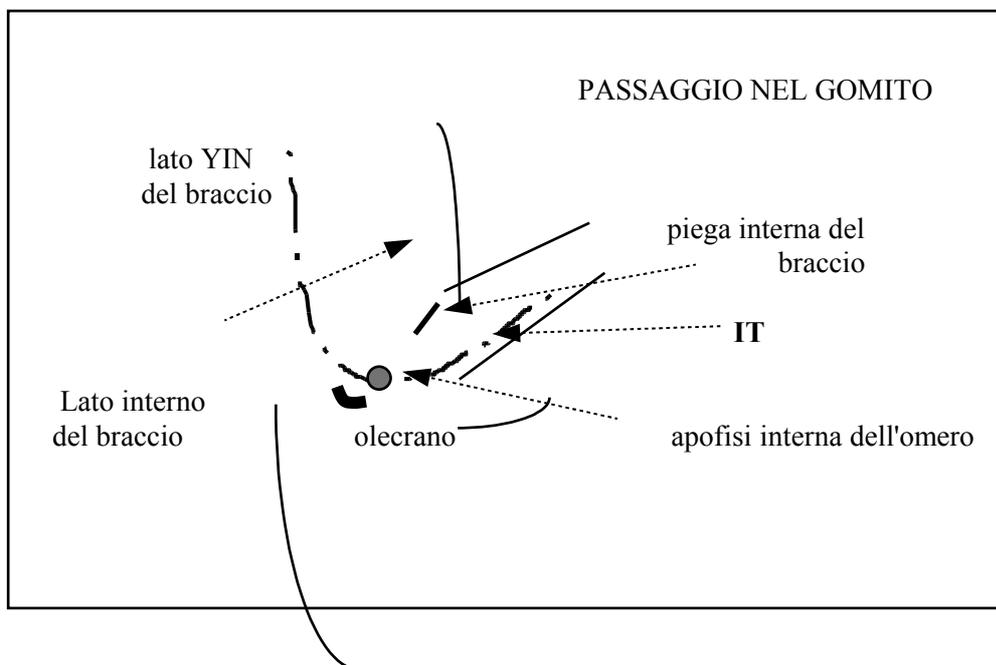
### **PERCORSO**

- *inizia dall'angolo ungueale esterno del dito mignolo*
- segue sempre la divisione fra peli e pelle liscia (separazione fra parte YIN e YANG)
- prosegue lungo il bordo esterno del dito mignolo
- continua sul bordo della mano sino al polso
- passa nella fossetta del polso ubicata esternamente al tendine
- sale lungo l'avambraccio fra peli e pelle liscia
- passa nel gomito fra l'olecrano e l'apofisi interna dell'omero (*vedi figura*)
- prosegue lungo il braccio sempre fra peli e pelle liscia
- passa vicino all'ascella
- arriva sotto il bordo inferiore della spina della scapola, sulla verticale della piega posteriore dell'ascella

- scende al centro della scapola
- risale in verticale al di sopra della spina della scapola e si dirige verso la VII vertebra cervicale
- sale lungo il collo tagliando in obliquo lo sterno-cleido-mastoideo
- sale in obliquo lungo la guancia dall'angolo della mandibola fin sotto l'osso zigomatico
- ***termina nella depressione davanti all'orecchio.***

Metodo pratico per individuare il percorso del meridiano:

- braccio ad es. Dx teso verso l'alto con mano di taglio in modo che il dito mignolo sia rivolto in avanti
- il percorso del meridiano I.T. è lungo la linea che scende verticalmente dall'angolo ungueale anteriore del dito mignolo lungo il bordo esterno della mano fino a fianco dell'ascella.



**Funione**

- assorbire ed assimilare i principi nutritivi
- assorbe e seleziona anche i "colpi" (traumi, shock emotivi)

**Parola chiave**

- assorbimento
- assimilazione
- filtro
- selezione

**Punti principali**

11 IT	TEN SO	CENTRO DEL CIELO	per dolori scapolari, dolori al collo e gomito del tennista
19 IT	CHO KYU	PALAZZO DELL'UDITO	per problemi alle orecchie, per ronzi, per orecchie tappate

## **TRATTAMENTO DEI TRE MERIDIANI ESTERNI DEL BRACCIO (YANG)**

### **Esempio di operatore a Sx del persona**

#### **POSIZIONE PERSONA**

Supina.

#### **PRELIMINARE**

##### **a) - Distensione delle spalle.**

Da effettuare una sola volta prima di iniziare il trattamento dei meridiani delle braccia (YIN e YANG insieme - in questo caso si suppone di cominciare dai meridiani YANG).

L'operatore in seiza a fianco del persona, con le gambe verso la testa e gli ombelichi allineati, tiene la *mano Dx madre* sull' Hara del persona mentre la *mano Sx figlia* sale di taglio lungo il centro del torace per terminare sulla spalla Dx del persona - allora la *mano madre* abbandona la posizione e seguendo lo stesso percorso della *mano figlia* termina sulla spalla Sx del persona. L'operatore si alza in ginocchio e appoggia il proprio peso su entrambe le spalle per distenderle e portarle a contatto con il pavimento. Tale pratica si può eseguire in modo migliore con mani e braccia dell'operatore incrociate (mano Dx operatore su spalla Sx e viceversa) perché consente un più efficace allargamento delle spalle.

##### **b) - Esercizio di scioglimento dell'articolazione della spalla Sx del persona:**

- operatore con ginocchio Sx a terra e gamba Dx piegata a 90°
- mano Sx dell'operatore appoggia con decisione sulla spalla Sx persona per tenerla ferma
- mano Dx dell'operatore prende il polso Sx del persona
- tenere sollevato il braccio Sx del persona con gomito un po' piegato
- eseguire piccoli scuotimenti del braccio molle per rilasciarlo
- eseguire rotazioni del braccio Sx del persona in senso orario, prima più strette e poi più larghe (percorso ellittico, più esteso longitudinalmente alla persona e meno trasversalmente)

#### **TRATTAMENTO di INTESTINO CRASSO (IC):**

- braccio Sx persona sul pavimento a 45° con il corpo e avambraccio parallelo al corpo o piegato verso il corpo
- operatore in seiza con busto parallelo al corpo della persona tiene la mano persona sul ginocchio Sx
- inizio trattamento da dito indice che viene stretto e massaggiato dalla mano Sx dell'operatore

- *mano madre* Sx su dito indice, poi su punto IC4, quindi su avambraccio subito sotto il gomito
- *mano figlia* Sx tratta tutto il meridiano fino alla spalla **con il palmo e/o con dito pollice**.

Se IC 4 è duro, lavorare sulla mano allargandola e sull'indice, tirandolo verso l'esterno - stirare avambraccio e mano

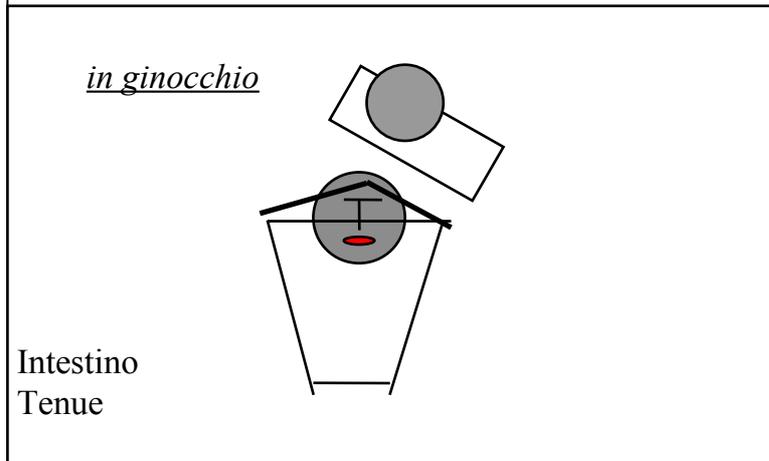
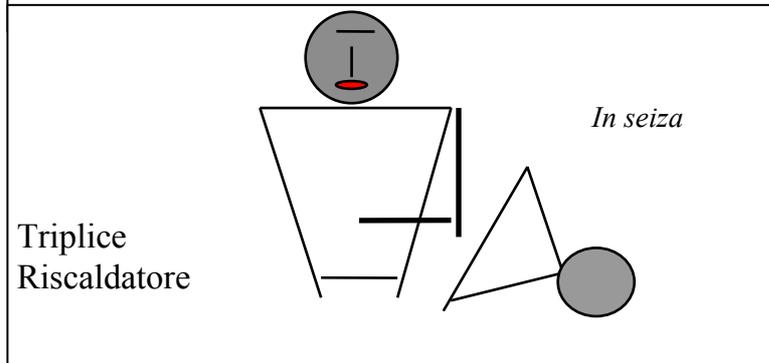
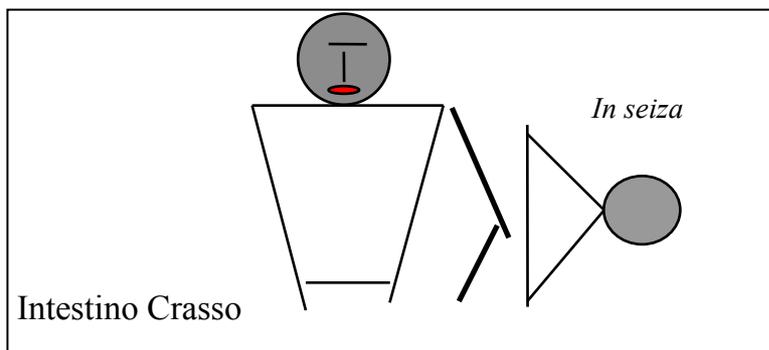
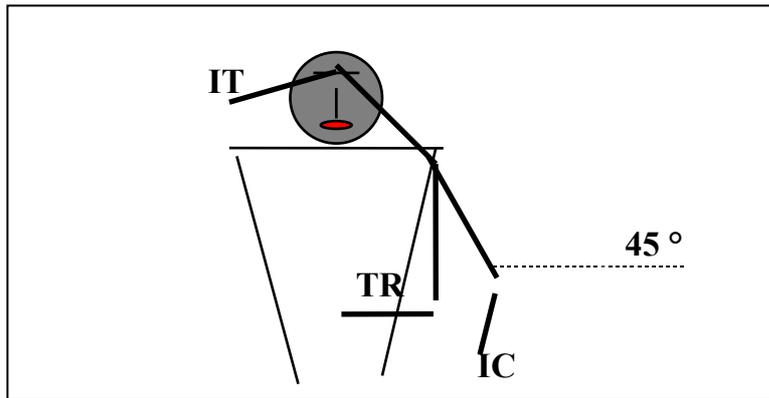
#### **TRATTAMENTO del TRIPLICE RISCALDATORE (TR):**

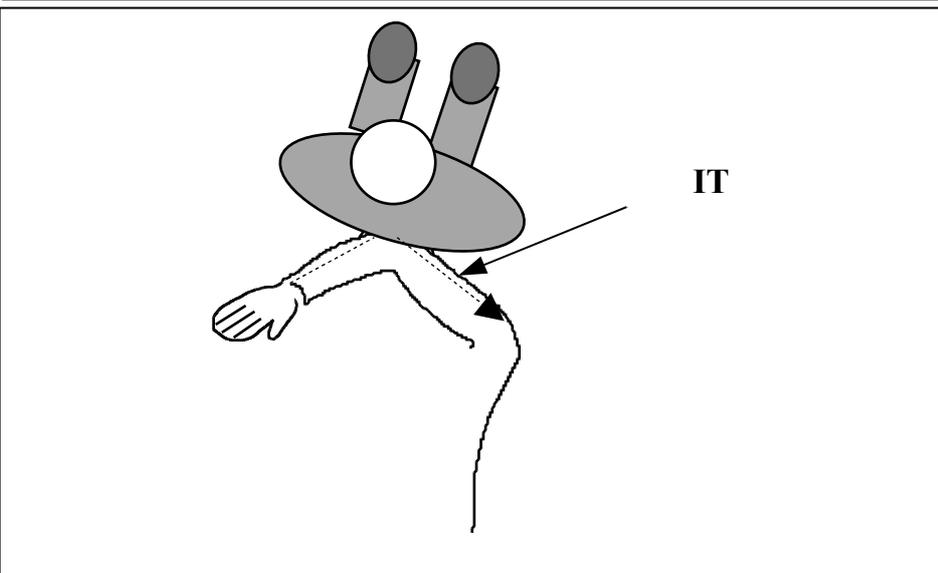
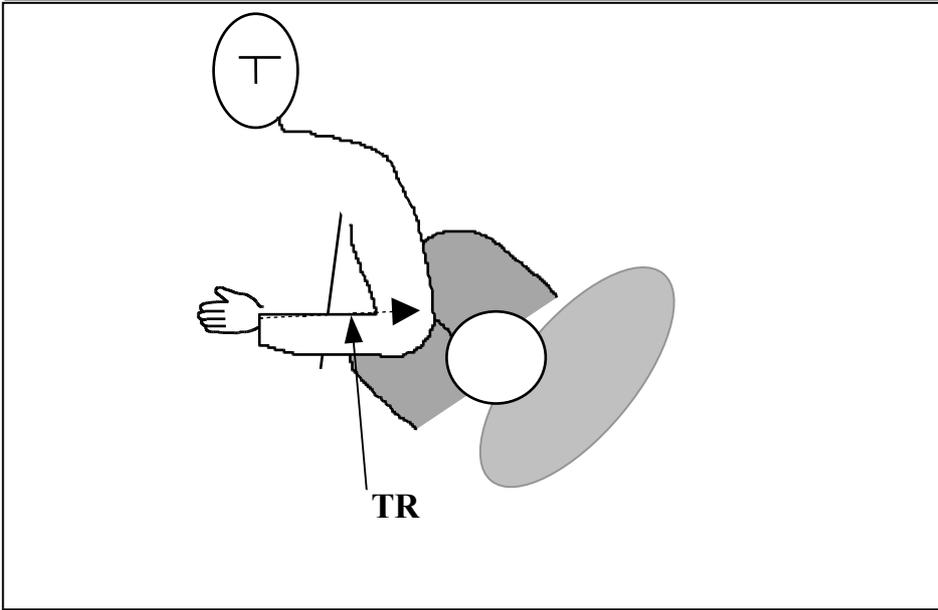
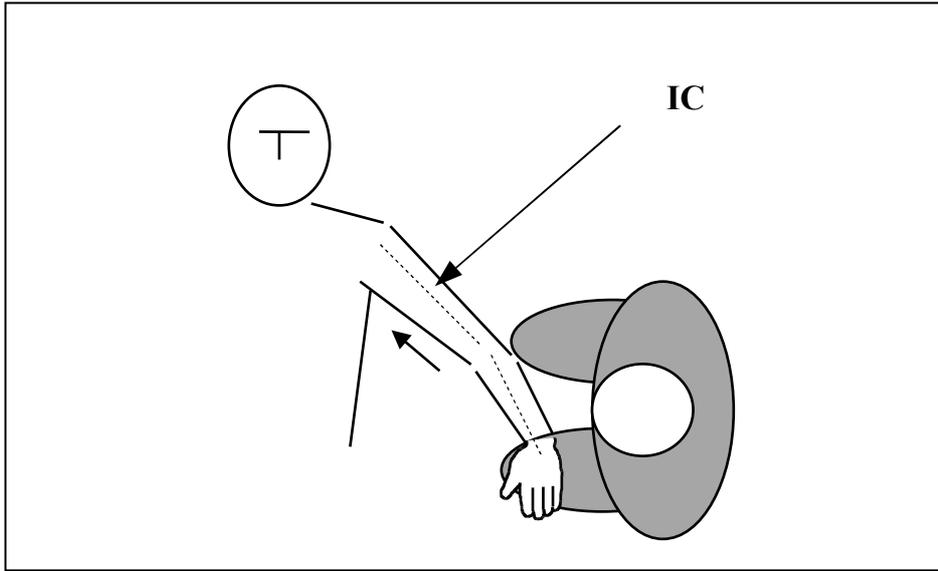
- si porta la mano Sx del persona sull'HARA
- l'operatore in seiza, con gambe orientate a 45° verso la testa del persona, sostiene il gomito della persona appoggiandolo fra le ginocchia in modo da tenerlo sollevato
- *mano madre* Sx sul polso del persona, *mano figlia* Dx tratta l'**avambraccio** con il pollice verticale
- *mano madre* passa su avambraccio e *mano figlia* tratta il **braccio** con il pollice tenuto orizzontale per poter seguire bene il meridiano fino alla spalla - *oppure l'operatore con la mano madre Sx spinge il gomito del persona verso il centro del corpo tenendolo in questa posizione e con la mano figlia Dx tratta il meridiano lungo il braccio che in tal modo si presenta bene all'operatore.*

#### **TRATTAMENTO di INTESTINO TENUE (IT):**

- per rendere accessibile il meridiano da trattare si porta il braccio del persona all'indietro in modo che l'avambraccio appoggi sulla fronte con la **mano a palmo in giù**: se questa posizione provoca dolore, si porta l'avambraccio più in basso sugli occhi (con testa leggermente girata per non premere sugli occhi) oppure ancora più in basso a livello della bocca o della gola. Se la posizione non è tollerata dal persona, si può trattare I.T. anche in posizione prona con braccio a 45° col corpo e palmo in su.
- operatore in ginocchio dietro il gomito del persona
- *mano madre* è la Dx dell'operatore che stringe e massaggia il mignolo e poi si ferma sul polso
- *mano figlia* è la Sx che tratta il meridiano **con palmo e/o pollice** fin dietro e sotto l'ascella.

**POSIZIONI SCHEMATICHE PER IL TRATTAMENTO DEI MERIDIANI YANG DEL BRACCIO**





<b>POLMONE (P)</b> <b>MASTRO DEL CUORE (MC)</b> <b>CUORE (C)</b>
--

- **YIN**
- **ASCENDENTI dalla spalla alle mani**
- **INTERNO DEL BRACCIO**
- **CONTROLLANO LA PARTE ALTA DEL CORPO**

<b>POLMONE</b>
----------------

**N° PUNTI: 11**

**PERCORSO**

- ***Inizia nella regione cava in prossimità delle parte anteriore della spalla, fra pettorale e clavicola***, circa 2 cm sotto la clavicola (mettendo una mano sotto l'ascella opposta, il pollice individua il primo punto 1P)
- il 2P si trova due dita sopra (ma sempre sotto la clavicola)
- gira alto sulla faccia anteriore della spalla
- scende sul braccio lungo la base esterna del “fagiolo” del bicipite, fra bicipite e tricipite
- passa nella piega del gomito subito all'esterno del tendine (5P)
- prosegue nell'avambraccio lungo il radio
- arriva al polso nella fossetta alla base del pollice tra i due tendini (del polso e del pollice) lato radio (9P)
- prosegue lungo la parte carnosa del pollice che attraversa per tutta la sua lunghezza
- ***termina a fianco dell'angolo dell'unghia del pollice (11P), lato esterno.***

Si può individuarne il percorso tendendo il braccio in linea con la clavicola e la mano tesa di taglio con il pollice verso l'alto: il meridiano passa lungo la linea che unisce la clavicola con il pollice.

**Funzione**

- governa il Ki dell'aria - i polmoni ricevono il Ki dall'aria e lo trasformano e distribuiscono in tutto il corpo.
- butta fuori tutte le cose negative (gas,  $CO_2$ )

**Parola chiave**

- immissione di Ki ed eliminazione di gas
- scambio con l'esterno

**Punti principali:**

1 P	CHU FU	CENTRO DI RACCOLTA - PALAZZO CENTRALE	per tosse intensa, asma, costrizione al petto - aiuta il Ki a scendere verso il basso.
9 P	TAI EN	GRANDE STAGNAZIONE	per mal di gola
11 P	SHOU SHU	GIOVANE MERCANTE	per svenimenti dovuti a problemi respiratori

### MASTRO DEL CUORE ( MC )

detto anche: **MINISTRO DEL CUORE o PERICARDIO**

#### PERCORSO

- *inizia circa 1 cun esternamente al capezzolo*
- risale il pettorale
- gira lungo il bordo dell'ascella
- prosegue sul braccio lungo la parte superiore del "fagiolo" del bicipite (parte superiore del muscolo interno del bicipite)
- passa nella piega del gomito subito al di sotto del tendine
- prosegue centralmente lungo il braccio
- passa nella piega del polso fra i due tendini del polso
- passa per il centro del palmo della mano (8MC) - per individuare tale punto piegare le dita contro il palmo: 8 MC si trova fra il punto di contatto del dito medio e anulare
- *termina all'estremità del polpastrello del dito medio (9MC) o all'angolo dell'unghia del medio rivolto verso il pollice*

**Funzione :** protettore del funzionamento del Cuore come organo

#### Parola chiave

- sangue, circolazione sanguigna, pressione
- circolazione delle emozioni - gioia
- passione emotiva, sessualità

#### Punti principali

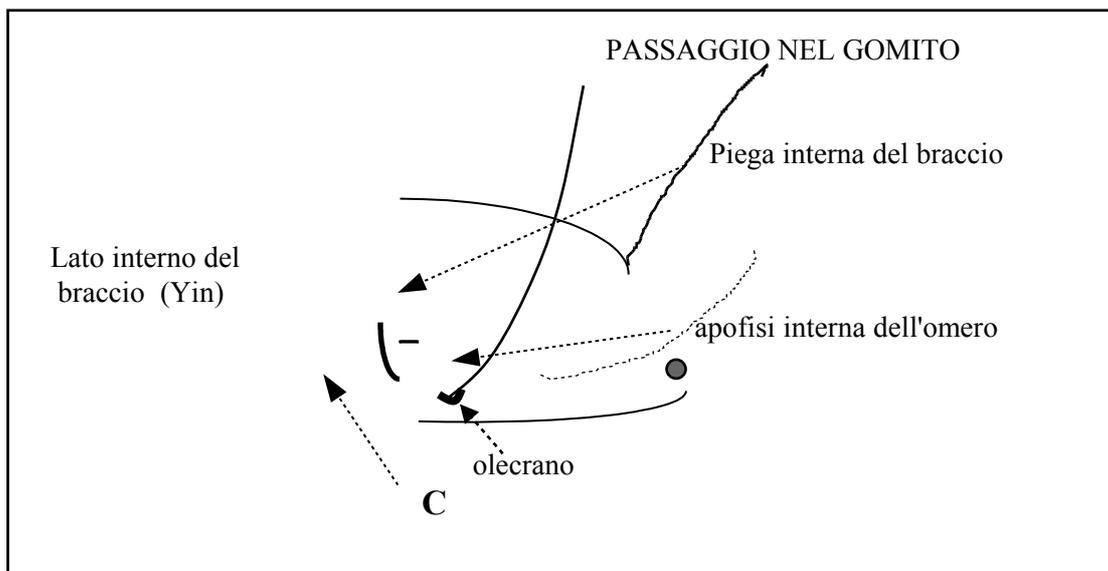
6 MC	WAI KAN	PORTA INTERNA	due/tre dita sopra il polso: per nausea, mal di mare e d'auto, palpitazioni
8 MC	RO KYU	PALAZZO DELL'ANSIA	
9 MC	CHU SHO	IMPETO MEDIANO	per svenimenti, colpo di calore, malattie febbrili

<b>CUORE (C)</b>
------------------

**N° PUNTI: 9**

**PERCORSO**

- *inizia al centro del cavo ascellare (punto molto delicato da non trattare mai !)*
- scende lungo il braccio interno seguendo la base interna del “fagiolo” del bicipite (opposta a quella lungo il quale scorre il meridiano del polmone)
- passa nella piega del gomito in corrispondenza delle fossetta vicina all'apofisi interna dell'omero (*vedi figura sotto*)
- prosegue nell'avambraccio lungo l'ulna
- attraversa il polso nel punto C#7 posto all'interno del tendine del polso
- prosegue sul palmo della mano fra il IV e V metacarpo
- *termina sulla punta del mignolo, vicino all'angolo dell'unghia dal lato del pollice.*



**Funzione**

- regolazione del sangue
- controllo della lingua e quindi dell'eloquio
- controllo della coerenza mentale

**Parola chiave**

- sede della coscienza (Shen), comprensione, ragionevolezza, intelligenza emotiva
- interpretazione degli avvenimenti
- capacità di estrarre dagli avvenimenti una descrizione della realtà

**Punti principali**

7 C	SHIN	PORTA DEGLI DEI	per squilibri emotivi
-----	------	-----------------	-----------------------

	MON		
9 C	SHO SHO	PICCOLO BALZO	Per svenimenti, palpitazioni, disordini mentali
<b>TRATTAMENTO DEI TRE MERIDIANI INTERNI DEL BRACCIO (YIN)</b>			

- **Meridiani molto delicati**
- **Trattare con molta leggerezza se principianti e solo con il palmo della mano**
- **Solo le mani si possono trattare con il pollice.**

I meridiani sono tutti simmetrici e l'efficacia del trattamento Sx o Dx è analoga, ma per il meridiano del cuore è più efficace il trattamento di quello Sx (dalla parte del cuore)

**POSIZIONE dell'OPERATORE:** in seiza

**POSIZIONE della PERSONA:** supina

**Si suppone di trattare il braccio Dx del persona.**

### **PRELIMINARI**

- Presa di contatto con l'hara della persona
- Operatore in seiza a fianco del persona (ombelichi allineati), tiene la *mano madre* Sx sull' hara del persona mentre la *mano figlia* Dx sale di taglio lungo il centro del torace per terminare sulla spalla Sx - allora la mano madre abbandona la posizione e seguendo lo stesso percorso della mano figlia termina sulla spalla Dx. L'operatore si alza in ginocchio e appoggia il proprio peso su entrambe le spalle per distenderle e portarle a contatto con il pavimento. Tale pratica si può eseguire in modo migliore con mani e braccia dell'operatore incrociate (mano Dx operatore su spalla Sx e viceversa) perché consente un più efficace allargamento delle spalle.
- Si pratica ***esercizio di scioglimento della spalla Dx del persona:***
  - Operatore nella posizione dell'arciere
  - si appoggia mano Dx su spalla Sx persona per tenerla ferma
  - con mano Sx si prende il polso Dx della persona
  - si tiene sollevato il braccio Dx del persona con avambraccio verticale e si fa oscillare il gomito lungo l'asse del corpo del persona (per scioglimento)
  - si eseguono rotazioni del braccio Dx del persona in senso antiorario, prima più strette e poi più larghe
  - al termine delle rotazioni, far oscillare nuovamente il gomito come sopra
  - ripetere dopo il trattamento di ogni meridiano.

### **TRATTAMENTO del "POLMONE"**

- braccio del persona disteso con *palmo verso alto*, discosto dal corpo di circa 45°, per presentare bene all'operatore il meridiano da trattare

- operatore in seiza dalla parte esterna del braccio - ginocchio Sx circa vicino alla spalla del persona
- prima si stende bene tutto il braccio appoggiando con decisione il palmo della *mano figlia* lungo tutto il meridiano
- *mano madre col pollice* nel punto 1P (zona cava fra pettorale e clavicola)
- *mano figlia* appoggia con palmo prima e poi col pollice lungo il meridiano del braccio (ripetere 3 volte)
- *mano madre* si sposta sul braccio sopra gomito e *mano figlia* prosegue su avambraccio (ripetere 3 volte)
- arrivati alla mano si esegue un massaggio intenso lungo il pollice (premendolo, stropicciandolo, tirandolo, ecc)
- scioglimento della spalla (vedi prima)

### **TRATTAMENTO del “MASTRO DEL CUORE”**

- braccio del persona disteso con *palmo verso alto*, a 90° col corpo, per presentare bene all'operatore il meridiano da trattare
- operatore in seiza (oppure in ginocchio) nello spazio fra braccio e torace del persona
- *mano madre* col palmo sul bordo dell'ascella
- prima si stende bene tutto il braccio appoggiando con decisione il palmo della *mano figlia* lungo tutto il meridiano
- *mano figlia* appoggia lungo il meridiano del braccio (ripetere 3 volte)
- *mano madre* si sposta sul braccio sopra al gomito e *mano figlia* prosegue su avambraccio (ripetere 3 volte)
- arrivato alla mano l'operatore si sposta, prende la mano in grembo, agisce su 8 MC ed effettua un massaggio intenso del medio
- scioglimento della spalla (vedi prima)

### **TRATTAMENTO del “CUORE”**

- braccio del persona disteso con *palmo verso alto*, a 45° circa con l'asse del corpo, per presentare bene all'operatore il meridiano da trattare - avambraccio parallelo al corpo oppure piegato un po' verso la testa
- operatore in seiza nello spazio fra braccio e torace del persona, con gambe a cavallo del gomito
- *mano madre* con il palmo nell'incavo dell'ascella del persona
- *mano figlia* appoggia lungo il meridiano del braccio
- *mano madre* si sposta su braccio sopra gomito e *mano figlia* prosegue su avambraccio
- arrivato alla mano l'operatore si sposta, prende in grembo la mano, agisce sul tratto di meridiano compreso fra polso e mignolo terminando con un massaggio intenso del mignolo
- scioglimento della spalla (vedi prima)

Terminati i tre meridiani si esegue:

- a) - un **massaggio intenso** della **mano**:

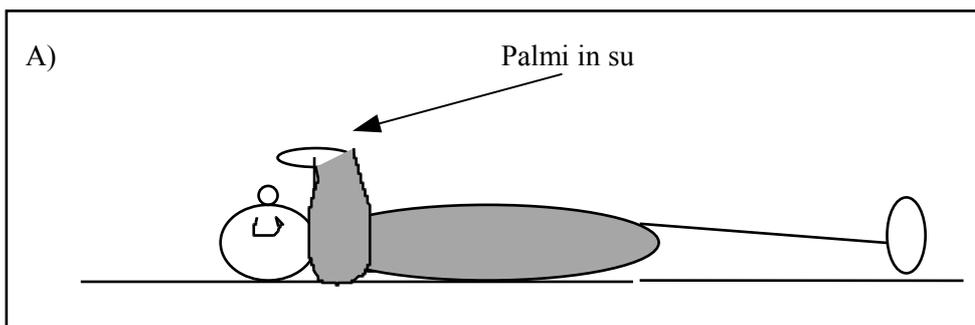
- si apre bene e si richiude a pugno
- si massaggia con i pollici il palmo tenuto sulle ginocchia

b) - ed un massaggio delle **dita**: tenute per il polpastrello, si fanno ruotare delicatamente attorno all'attaccatura e si stirano tutte.

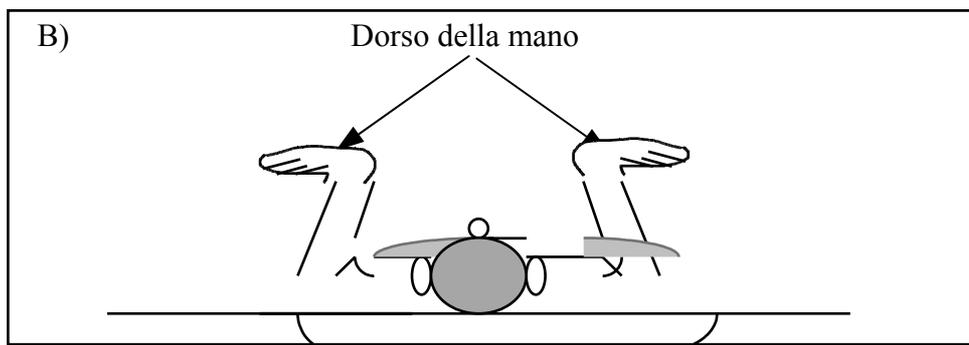
Prima di effettuare il trattamento all'altro braccio, l'operatore si pone in piedi dietro la testa del persona, **prende le braccia per i polsi e le tira verso l'alto una per volta con un movimento dondolante.**

**Oppure seduto sui talloni prende le braccia della persona per i polsi e tenendole parallele al disopra della testa le stira sbilanciando all'indietro il peso del proprio busto.**

Quindi l'operatore porta le braccia del persona in linea con le spalle, gli avambracci verticali ed i palmi delle mani rovesciati verso l'alto e rivolti all'indietro: su questi l'operatore "appoggia" i propri palmi incrociando i pollici.



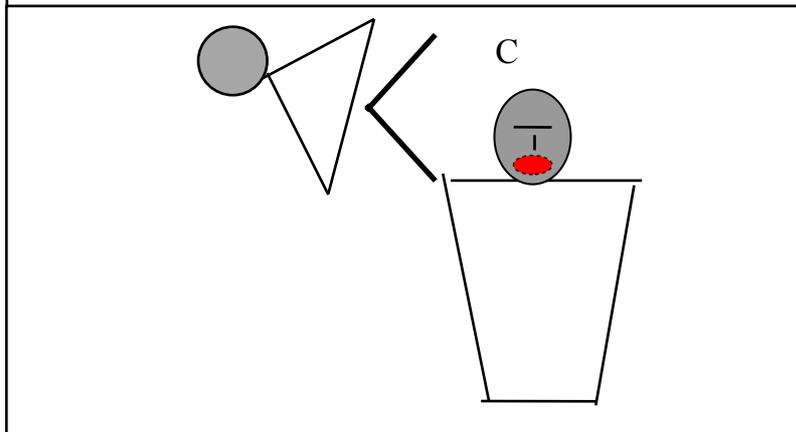
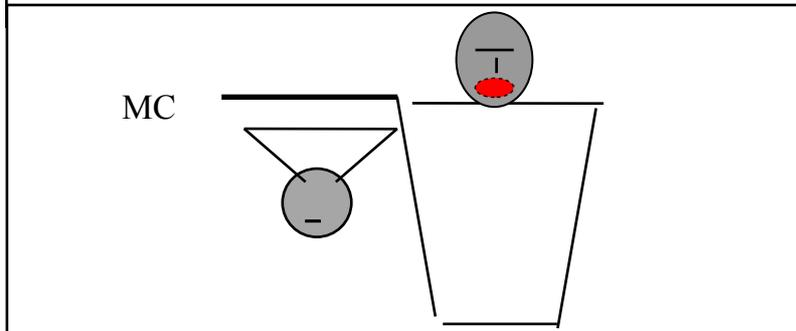
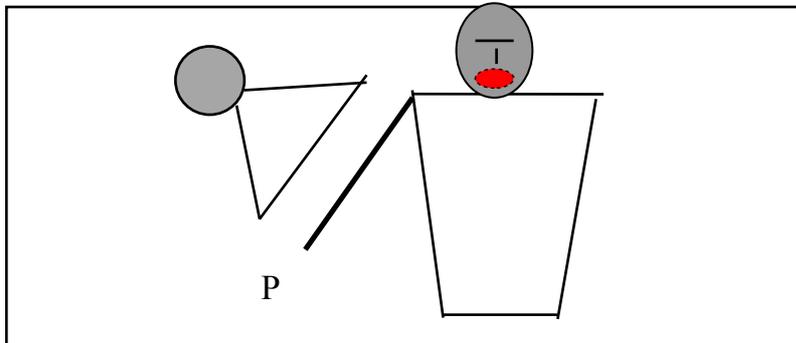
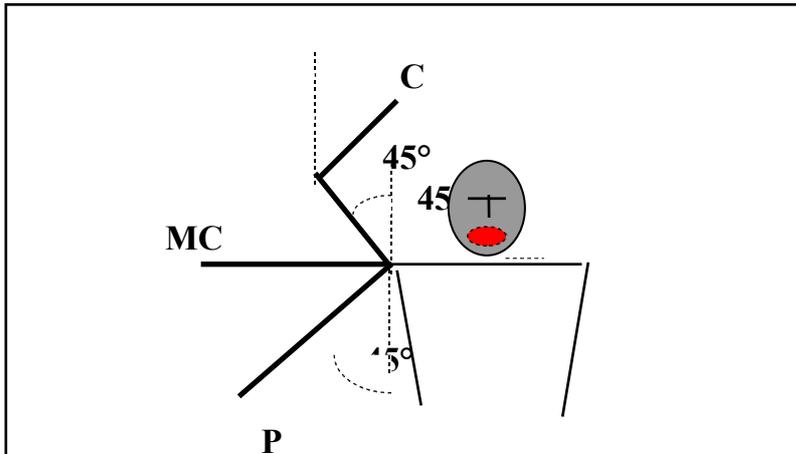
Poi, sempre tenendo a contatto i palmi, effettua una rotazione del polso del persona in modo da portare il palmo del persona verso il basso con le dita verso l'esterno.

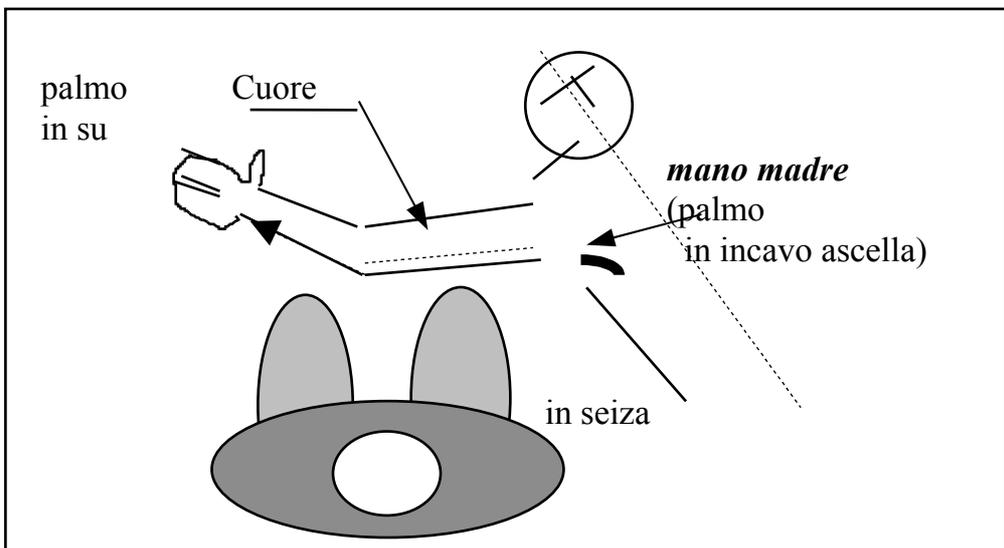
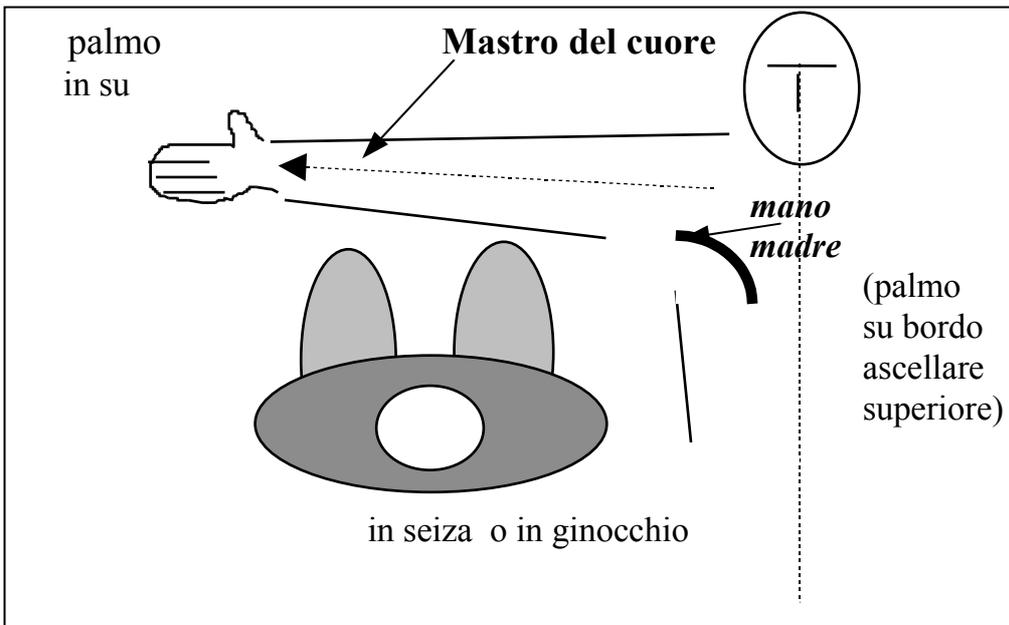
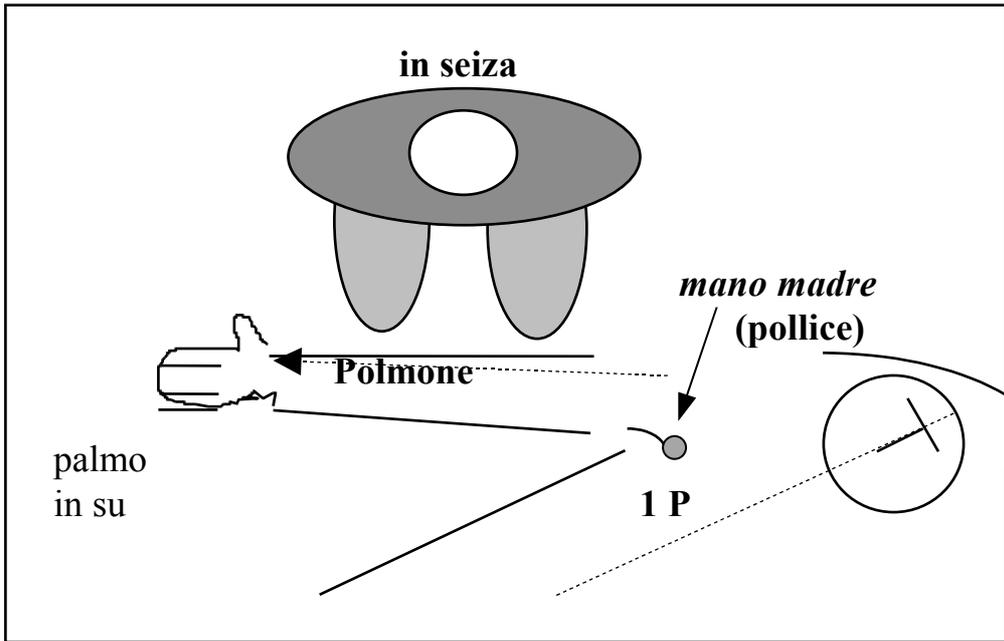


Lascia quindi andare a terra il braccio già trattato e tenendo l'altro per il polso effettua lo scioglimento della spalla relativa.

Al termine del trattamento delle braccia l'operatore si riporta a fianco dell'hara del persona e tiene per un po' la mano sull'hara superiore. Eventualmente effettua nuovamente l'appoggio sulle spalle del persona, con braccia incrociate o no.

POSIZIONI SCHEMATICHE PER IL TRATTAMENTO DEI MERIDIANI YIN DEL  
BRACCIO





## TESTA

### *Trattando la testa si trattano tutti i meridiani YANG*

INIZIANO i meridiani YANG delle gambe (VU - VB - ST)

TERMINANO i meridiani YANG delle braccia (IC - TR - IT)

### CERVICALI

- persona supino con testa diritta (naso verso alto) su pavimento o cuscino
- operatore in seiza dietro la testa
- massaggia con le dita i muscoli ai lati delle cervicali: “strizzamento o impastamento” operando separatamente sui muscoli a Sx e Dx del collo
- con le due mani (4 dita) sovrapposte sotto il collo effettua uno stiramento del collo spostando indietro l’HARA. Può anche sollevare il collo mentre le mani tirano verso di sé e rilasciarlo quando le mani si allontanano
- idem ma con la testa girata a Sx e poi a Dx
- operatore in seiza indietreggia un po’ rispetto alla testa del persona, si abbassa in modo da appoggiare i gomiti sul pavimento e spingendo verso l’alto con le 4 dita delle due mani poste sotto la nuca del persona gli fa alzare il mento; poi lo lascia scendere delicatamente.

### STIRAMENTO TRAPEZI

- operatore si avvicina di nuovo alla testa stando seduto in seiza dietro di essa
- prende la testa con le due mani e la sposta a Dx (naso verso alto)
- mano Sx dell’operatore sotto la nuca per sostenerla e tenerla ferma
- mano Dx incrocia la Sx e appoggia sulla spalla Sx del persona spingendola verso i piedi (allungamento muscolo trapezio Sx )
- idem simmetrico per spalla Dx del persona
- idem ma girando la testa dalla parte opposta della spalla su cui si opera (la mano che tiene la testa ora è posizionata dietro la nuca girata)
- braccia operatore incrociate sotto la nuca del persona e appoggiate alle spalle (palmo verso il basso): operatore espirando solleva il bacino in modo da piegare in avanti la testa del persona verso il torace
- lo stiramento dei trapezi si può anche eseguire tenendo ferma la testa con le mani sotto la nuca e facendo una “*pressione alternata*” con la pianta dei piedi posata sulle spalle (operatore seduto)

### FACCIA E TESTA

- operatore appoggia la *nuca del persona sulle ginocchia* per trattare la parte superiore della testa
- con *dita appoggiate sulle tempie*, tratta *con i pollici* la linea del Governatore Centrale

- con **indici sotto occhi** tratta **con i pollici** la fronte, salendo dalle sopracciglia verso i capelli, *seguendo tre linee*: vicino al G.C. - subito a fianco (V.U.) - all'altezza della pupilla (V.B.)
- con **dita sulle tempie** tratta **con i pollici** la parte superiore della testa lungo le linee della V.B. e V.U.
- con **pollici appoggiati ai lati delle narici** tratta con le dita: il labbro superiore fin sotto gli zigomi (I.C.), il bordo dell'osso mascellare (ST) procedendo dal centro verso i lati
- **appoggiare i mignoli per alcuni secondi ai lati delle narici (20 IC) ed all'interno degli occhi (1 VU)**
- massaggiare le orecchie (pizzicandole, *stropicciandole* e tirandole)
- con **pollice su punto esterno sopracciglio (23 TR) o punto esterno occhio (1 VB)**, trattare con le 4 dita la zona temporale salendo dal punto davanti all'orecchio (19 I.T.) fino alla tempia (in tale zona passano I.T - V.B. - ST - T.R.)
- massaggiare con le **4 dita** (senza appoggio) la tempia dall'occhio all'orecchio
- massaggiare e stirare la fronte dal centro verso l'esterno impiegando i **palmi delle mani**

### COLLO

- girare la testa del persona prima su di un lato poi sull'altro in modo da poter trattare la parte laterale del collo, procedendo:
  - dalla mandibola verso il torace
  - dall'orecchio verso la spalla
  - dalla nuca verso la schiena
  - con il pollice oppure trattare tutta la zona contemporaneamente **con le 4 dita parallele**.
- trattare **con il pollice** uno per uno i punti 17 TR - 12 VB - 20 VB - 10 VU.
- si può anche eseguire il trattamento col pollice iniziando da sotto l'osso dell'occipite, salire verso l'orecchio, girare stretto intorno all'orecchio fino quasi alla tempia, quindi spostarsi in verticale e scendere verso il dietro girando più largo di prima intorno all'orecchio fino a ritornare al punto di partenza.

### SPALLE

- trattamento della spalla con pollice, **tenendo la testa sollevata con una mano sotto**, e seguendo una per volta le zone **dal collo verso la spalla**:
  - fra clavicola e trapezio
  - sulla sommità del trapezio
  - dietro il trapezio ma sopra la cresta scapolare

### ***Chiusura del trattamento della testa con:***

- massaggio dei capelli
- palme delle mani parallele tenute delicatamente sopra gli occhi per alcuni secondi (palming)
- “scivolata” sui capelli tirandoli leggermente



## **SCHEMA DI TRATTAMENTO COMPLETO**

### **Persona prona**

- 1- preliminari
- 2- VESCICA URINARIA ad es Sx
- 3- CISTIFELLEA Sx
- 4- incrocio gambe
- 5- stiramento gambe
- 6- VESCICA URINARIA Dx
- 7- CISTIFELLEA Dx
- 8- stiramento dorsale

### **Persona supina**

- 9 - HARA
- 10 - STOMACO ad es. su gamba Sx
- 11 - rotazione del piede
- 12 - stiramento gambe per i piedi
- 13 - piegamento delle gambe spingendo con Hara
- 14 - 3 YIN GAMBA Sx intervallando la rotazione dell'articolazione femore
- 15 - stiramento gambe
- 16 - STOMACO gamba Dx
- 17 - rotazione del piede
- 18 - stiramento gambe per i piedi
- 19- piegamento delle gambe spingendo con l'Hara
- 20 - 3 YIN GAMBA Dx intervallando la rotazione dell'articolazione femore
- 21 - stiramento gambe
- 22 - apertura e stiramento spalle con mani incrociate o diritte
- 23 - 3 YIN BRACCIO Dx intervallando la rotazione dell'articolazione della spalla
- 24 - 3 YANG BRACCIO Dx intervallando la rotazione dell'articolazione della spalla
- 25 - stiramento braccia prima di passare all'altro braccio
- 26 - 3 YIN BRACCIO Sx intervallando la rotazione dell'articolazione della spalla
- 27 - 3 YANG BRACCIO Sx intervallando la rotazione dell'articolazione della spalla
- 28 - stiramento braccia
- 29 - TESTA

## **PERSONA PRONA**

### **1) - Preliminari**

- a) - **persona prona**, operatore in seiza a fianco - ombelichi allineati
- b) - operatore con schiena eretta - raccoglimento - contatto con la persona tenendo una mano ferma sulla schiena

### **2) - VESCICA URINARIA ad es. Sx**

- a) - trattamento **V.U. ad es. Sx** sulla schiena e sulla gamba, con palmo e poi con pollice
- b) - massaggio della pianta del piede
- c) - piegare la gamba e farla ruotare e oscillare

**3) - VESCICA BILIARE Sx**

- a) - trattamento V.B. Sx con gamba piegata (soffermarsi molto sul piede)
- b) - raddrizzare la gamba

**4) - Incrocio gambe:** l'operatore posto di fianco sulla Sx incrocia le gambe del persona e le spinge verso il sacro con l'avambraccio Dx, quindi le riporta distese

**5) - Stiramento gambe:** prima di passare alla parte Dx del corpo effettuare in posizione eretta uno stiramento delle gambe prendendole per il collo del piede e facendole oscillare

**6) - VESCICA URINARIA Dx****7) - VESCICA BILIARE Dx**

**8) - stiramento dorsale** con appoggio delle mani su spalla/gluteo incrociati e poi dorsale/lombare - lisciamento schiena

**PERSONA SUPINA****9) - HARA**

- massaggio HARA con palmo/dita e impastamento

**10) - STOMACO ad es Sx**

-trattamento meridiano STOMACO ad es. Sx con mano madre su HARA o cresta iliaca e pollice su coscia; poi mano madre sopra ginocchio e mano figlia fino al piede

**11) - Rotazione del piede in grembo**

**12) - Stiramento gambe:** effettuare in posizione eretta uno stiramento delle gambe prendendole per il collo del piede, sollevandole e alternando lo stiramento

**13) - Piegamento gambe:** piegare le gambe del persona verso il petto spingendo con l'HARA poi riportarle distese

**14) - MERIDIANI YIN GAMBA Sx**

- a) -rotazione dell'articolazione femore/iliaca
- b) -trattamento della MILZA con gamba piegata (gamba su ginocchia operatore)
- c) - rotazione articolazione del femore
- d) - trattamento del FEGATO con gamba più piegata (gamba su ginocchia operatore)
- e) -rotazione articolazione del femore
- f) - trattamento del RENE con gamba ancora più piegata (gamba su ginocchia operatore)
- g) -rotazione articolazione del femore

**15) - Stiramento gambe:** effettuare da in piedi uno stiramento delle gambe prendendole sopra il calcagno, sollevandole e alternando lo stiramento

16) - **STOMACO GAMBA Dx** : idem a 10)

17) - **Rotazione del piede in grembo**

18) - **Stiramento gambe**: effettuare da in piedi uno stiramento delle gambe prendendole sopra il calcagno, sollevandole e alternando lo stiramento

19) - **Piegamento gambe**: piegare le gambe del persona verso il petto spingendo con l'HARA, poi riportarle distese

20) - **Meridiani YIN GAMBA Dx** intervallando la rotazione dell'articolazione del femore

21) - **Stiramento gambe**: effettuare da in piedi uno stiramento delle gambe prendendole sopra il calcagno, sollevandole e alternando lo stiramento

22) - **Apertura e stiramento spalle**: la mano Dx di taglio risale lungo lo sterno verso la spalla Sx e si appoggia - la mano Sx si appoggia su spalla Dx - appoggiare il peso del corpo sulle due spalle distendendole verso il basso e l'esterno. Si può anche effettuare con le mani incrociate per rendere più efficace lo stiramento verso l'esterno.

23) - **Meridiani YIN BRACCIO Dx**

- a) - rotazione articolazione del braccio e piccole oscillazioni per rilassamento
- b) - trattamento del **POLMONE** con braccio persona poco aperto e operatore all'esterno del braccio: mano madre con pollice su 1P
- c) - rotazione articolazione della spalla e piccole oscillazioni per rilassamento
- d) - trattamento del **MASTRO DEL CUORE** con braccio aperto a 90° e operatore all'interno del braccio (fra braccio e busto) - mano madre su bordo ascellare
- e) - rotazione articolazione del braccio e piccole oscillazioni per rilassamento
- f) - trattamento del **CUORE** con braccio aperto disteso oltre i 90° (se dà fastidio, con braccio piegato al di sopra della testa) e operatore all'interno del braccio (fra braccio e busto) - mano madre in incavo acellare
- g) - rotazione articolazione del braccio e piccole oscillazioni per rilassamento

24) - **Meridiani YANG BRACCIO Dx**

- a) - rotazione articolazione del braccio e piccole oscillazioni per rilassamento
- b) - trattamento di **L.C.** con mano persona sulle ginocchia operatore in seiza: massaggio dito indice - mano madre su punto 4 IC - finire sulla spalla
- c) - rotazione articolazione della spalla e piccole oscillazioni per rilassamento
- d) - trattamento del **T.R.**: mano persona su HARA e gomito su ginocchia operatore in seiza - terminare sulla spalla
- e) - rotazione articolazione del braccio e piccole oscillazioni per rilassamento
- f) - trattamento di **L.T.** con avambraccio persona sulla fronte - operatore in ginocchio dietro la testa - partire dal mignolo e terminare dietro l'ascella
- g) - rotazione articolazione del braccio e piccole oscillazioni per rilassamento

**25) - Stiramento braccia:** in piedi dietro la testa del persona tirare le braccia oscillando, prima di passare all'altro braccio - oppure seduti in seiza tirare indietro con il busto

**26) - Meridiani YIN BRACCIO Sx**

**27) - Meridiani YANG BRACCIO Sx**

**28) - Stiramento braccia:** in piedi dietro la testa del persona tirare le braccia oscillando - oppure seduti in seiza tirare indietro con il busto

**29) - TESTA**