

## Regolarizzare il qi per ritrovare la vitalità



Lidia Crespi  
Paolo Ercoli  
Massimo Muccioli

## Le emozioni

Le emozioni non integrate correttamente nel tessuto esperenziale della persona, non diventano, come dovrebbero, fonte di nutrimento ma causa di disagio e di difficoltà nell'affrontare i cambiamenti della vita. Sensazioni come inadeguatezza, tristezza, rimpianto, frustrazione, abbandono, possono essere percepite costantemente ed indurre uno stato d'animo che rende incapaci di vivere serenamente le continue sfide al cambiamento proposte dalla realtà che ci circonda.

## Il cambiamento

Tale necessità di adeguarsi e saper accogliere i cambiamenti sono concetti ben presenti nel pensiero cinese fin dalle sue origini: si pensi ad esempio all' Yi Jing e a come il cambiamento permei tutta la filosofia cinese: *"il Dao dell'Uomo consiste nell'adeguarsi e nel corrispondere con naturalezza e spontaneità ai mutamenti che il Dao stesso costantemente produce"* <sup>[1]</sup>. E' particolarmente presente nella Scuola dei Mutamenti il cui principio base è *"ogni cosa giunta al suo estremo muta nel suo contrario"* <sup>[2]</sup>.

<sup>[1]</sup> Giulia Boschi "Medicina Cinese: la radice e i fiori", Casa Editrice Ambrosiana

<sup>[2]</sup> Giulia Boschi op. cit.

## Le emozioni in medicina cinese

- In medicina cinese una intera categoria di cause di malattia è riservata alle emozioni, considerate cause interne di malattia. Vivere significa provare emozioni e queste normalmente sono una forma di nutrimento del nostro spirito. Quando esse sono eccessive o se perdurano a lungo possono diventare causa di malattia <sup>[3]</sup>.
- Le emozioni sono da collegare in prima istanza al Cuore e allo Shen; il Cuore deve essere mantenuto Vuoto e privo di pensieri, brame, attaccamenti, paure, rabbia ecc. per poter essere la migliore residenza per lo Shen; se lo Shen è danneggiato le emozioni diventano patologiche e ne consegue che il Qi non viene nutrito

<sup>[3]</sup> In alcune traduzioni in italiano di testi di medicina cinese si trova il termine "passioni" per indicare le emozioni eccessive e patologiche.

*“[...] se ci sono troppi pensieri, lo Spirito viene disturbato, se lo Spirito è disturbato il Qi scarseggia e difficilmente si può durare a lungo. Perciò il saggio limita i propri desideri e frena i cattivi pensieri per pacificare i propri intenti. In questo modo lo Spirito si tranquillizza, se lo Spirito è tranquillo il Qi viene incrementato”* <sup>[4]</sup>

<sup>[4]</sup> Chunqiu Funlu cap 77 tratto da Medicina Cinese la radice e i fiori di Giulia Boschi ed. CEA

## Legame tra emozioni e Sangue

- Le emozioni sono inoltre collegate al Sangue, che le radica e le diffonde. Se gli organi Zang sono collegati agli aspetti sottili (Shen) e alle emozioni è perchè questi aspetti Yang necessitano di una controparte Yin per il loro radicamento.
- Non a caso il Cuore ed il Fegato, collegati agli aspetti più eterici (Shen e Hun) e che giocano un ruolo prioritario nella consapevolezza e armonizzazione delle emozioni sono gli organi che hanno un legame più forte con il Sangue.

## Legame tra emozioni e Zang

- In medicina cinese sono inoltre stabilite le relazioni tra le diverse emozioni e gli organi collegati, ed un eccesso di una particolare emozione danneggia soprattutto l'organo ad essa collegato. Parimenti un disturbo di un organo può riflettersi agli aspetti emotivi ad esso collegato.
- In ogni caso le emozioni eccessive tendono ad avere sempre una azione sul Cuore, per i motivi detti, e sul Fegato, in quanto deputato alla armonizzazione delle emozioni e della circolazione di Qi e Sangue.

## Le emozioni nei classici: il Ling Shu

I testi classici non sono concordi nel numero delle emozioni. Ad esempio il Ling Shu nel cap. 8 ne elenca tredici:

**Apprensione e ansietà, pensieri e preoccupazioni** portano attacco agli Spiriti. Colpiti gli Spiriti, sotto l'effetto della **paura e del timore**, vi è scorrimiento, vi è fuoriuscita senza arresto.

In stato di **tristezza ed afflizione**, ci si turba nel centro; vi è inaridimento, vi è interruzione e la vita si perde.

In stato di **allegria e di gioia**, gli Spiriti si spaventano e si disperdono; pertanto non vi è più tesaurizzazione.

In stato di **oppressione e pena** i soffi si chiudono e si bloccano; pertanto non vi è più circolazione.

In stato di **collera** che si gonfia, ci si turba e ci si smarrisce; pertanto non vi è più controllo.

In stato di **paura e timore**, gli spiriti si agitano e si spaventano; pertanto non si può più contenere.<sup>[5]</sup>

<sup>[5]</sup> LingShu la psiche nella tradizione cinese a cura di Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Vallée ed. Jaca Book pag 107-108

Nel paragrafo successivo dello stesso testo queste emozioni vengono collegate agli organi, ed in particolare:

- apprensione e ansietà, pensieri e preoccupazioni al Cuore e allo Shen
- paura e timore al Jing
- tristezza ed afflizione al Fegato e allo Hun
- allegria e gioia al Polmone e al Po
- oppressione e pena alla Milza
- collera al Rene

## Le emozioni nei classici: il Neijing

Nel Neijing Suwen (cap.5) nelle corrispondenze tra le cinque fasi e i loro elementi, si stabilisce invece una relazione tra i diversi Zang e le emozioni ai quali risuonano:

- Rabbia al Fegato
- Gioia al Cuore
- Ansia (tristezza) al Polmone
- Riflessione alla Milza
- Paura al Rene

Quando ci si riferisce alle emozioni come cause interne di malattia in genere si fa riferimento alle sette emozioni (七情 qī qíng)

Oltre a determinare una risonanza con una loggia energetica definita, allo stesso tempo si attribuisce alle emozioni la capacità di modificare la circolazione del Qi nell'organismo in un modo specifico che dipende dalla qualità stessa dell'emozione.

Nel Neijing Suwen al cap. 81 troviamo una relazione tra emozioni, loro dinamica ed il loro effetto sul Qi:

Organo collegato	Fegato	Cuore	Polmone	Milza	Reni	Reni (jing)
Emozione	Rabbia (怒 nù)	Gioia (喜 xǐ)	Tristezza (悲 bēi), angoscia (忧 yōu)	Riflessione (思 sī)	Paura (恐 kǒng)	Shock (惊 jīng)
Dinamica del Qi	Ascende	Rallenta	Svanisce	Si contorce	Discende	Si confonde
Effetto dell'eccesso o emotivo sul flusso del Qi	Flusso contrario, modo ascensionale	Rallentamento o dispersione	Accumulo di calore al centro [...]	Ristagno del ZhengQi, condensazione	Occlusione del Jiao superiore [...]	Flusso caotico <sup>[1]</sup>

<sup>1</sup>Tabella tratta da G. Boschi, op. cit.

## Le emozioni nella tradizione Classica

Nella tradizione classica [6] vengono inoltre definiti tre diversi livelli delle emozioni.

Si parla infatti di **Gan, Qing e Xing**.

**Gan** si riferisce ad un livello istintuale delle emozioni, potremmo dire reattivo, pensarlo come una sensazione, un'inquietudine della quale non si è consapevoli dell'origine, che non è mediata dal ragionamento. Questo livello di emozioni viene associato alla circolazione della WeiQi ed al sistema dei canali tendino muscolari. La WeiQi infatti si comporta in modo reattivo, adattandosi alle influenze che arrivano dall'ambiente circostante in una modalità a noi non cosciente, automatica.

[6] In questo contesto ci si riferisce in particolare agli insegnamenti di Jeffrey Chong Yuen. Per approfondimenti consultare i volumi delle lezioni di Jeffrey Yuen edizioni AMSA in particolare il volume 1 (canali TM), volume 2 (canali Iuo)

## 1.Gan (livello istintuale): Il sistema dei canali Tendino Muscolari

recepisce gli stati emotivi e modifica il sistema muscolare e la postura, è spesso sede di tensioni, contratture o spasmi che hanno una causa emozionale. Jeffrey Yuen ci ricorda: "...le sensazioni non sono controllabili, non sappiamo per quale motivo le abbiamo...Sono legate alla Wei Qi, un'energia che non controlliamo con la ragione...Questo avviene perché sono legate alla Wei Qi come i tendino muscolari.[7]

I TM sono nutriti dal sangue del fegato e conservano l'esperienza trasmessa dal Fegato attraverso il sangue ...sono l'espressione esterna delle emozioni interne.[8]

[7] Le lezioni di Jeffrey Yuen; Volume 2: "I Meridiani Luo" Ed. AMSA aprile 2000

[8] Appunti dalle lezioni di Franco Bottalo presso Istituto DEO

## Trattamento dei Tendino-Muscolari

Il sistema dei canali Tendino Muscolari è una struttura superficiale di canali che ha la dimensione di fasce, di zone più che di linee; tali canali sono inoltre molto interconnessi tra di loro e si manifestano nelle sei zone del corpo, privilegiando accoppiamenti per livello energetico. La loro superficialità ci consente di affermare che qualsiasi trattamento manuale interessa il TM, e che è impossibile stabilire un contatto scavalcandoli.

## Trattamento dei Tendino-Muscolari

- ☞ **Trattamento dei Punti di Riunione dei CTM (GB13, SI18, GB22, CV3)**
- ☞ **Trattamento dei Punti Jing (Pozzo)**
- ☞ **Trattamento del decorso del canale**
- ☞ **Esecuzione delle manovre ampia e trasversale**
- ☞ **Uso di tecniche che lavorano sulle aree delle sei zone del corpo**
- ☞ **Trattamento dei punti Ah-Shi**
- ☞ **Lavorare dalla periferia al centro**
- ☞ **Mobilizzazioni delle articolazioni**

## 2.Qing (livello consapevole): Il sistema dei canali Luo

Qing si riferisce alle emozioni consapevoli, frutto delle nostre esperienze ed elaborate dalla nostra consapevolezza, con il nostro giudizio. Il modo di interpretare e di vivere queste emozioni dipende anche dal contesto sociale e culturale nel quale si vive. Questo livello di emozioni viene associato alla YingQi, quindi al nutrimento ed al Sangue, ed è veicolato dal sistema dei canali Luo. La YingQi dipende infatti dal meccanismo di estrazione, elaborazione ed integrazione della GuQi degli alimenti tramite il nostro organismo.

## Il sistema dei canali Luo

Con il suo legame con il Sangue e la Ying Qi è certamente il sistema che maggiormente si occupa dell'assimilazione delle emozioni, della loro integrazione e diffusione all'interno del corpo:

*“sono legati all'interiorizzazione dell'esperienza del mondo e gestiscono le emozioni e la scelta delle emozioni”.* <sup>[9]</sup>

*L'esperienza viene portata all'interno, compresa, assimilata e distribuita tramite il Sangue a tutto il corpo “...La residenza dello Shen è il Sangue. I Luo sono le linee del Sangue.”* <sup>[10]</sup>

<sup>[9]</sup> Appunti dalle lezioni di Franco Bottalo presso Istituto DEO

<sup>[10]</sup> Le lezioni di Jeffrey Yuen; Volume 2: “I Meridiani Luo” Ed. AMSA aprile 2000

## Trattamento dei canali Luo

Il sistema di canali Luo è particolarmente legato al Sangue e quindi le tecniche elettive per il trattamento dei punti Luo sono principalmente quelle del martelletto a fior di pruno e del Guasha.

## Trattamento dei canali Luo

E' da ricordare inoltre che il decorso dei Luo è centripeto, ad eccezione del Luo di Polmone e di Vescica Biliare che sono invece centrifughi.

In particolare il Polmone svolge un'importante azione di liberazione e di apertura della regione del petto... *“si può dire che va nei punti Ying sorgente a liberare quello che è accumulato nel torace”* <sup>[8]</sup>

<sup>[8]</sup> Le lezioni di Jeffrey Yuen; Volume 3: “I visceri curiosi, le porte della terra, l'invecchiamento” Ed. AMSA giugno 2002

### 3.Xing (livello innato): Il sistema dei canali Straordinari

Xing è relativo al nostro atteggiamento innato, costituzionale, legato alla nostra individualità e temperamento, alle predisposizioni emotive.

E' legato alla YuanQi, l'energia ancestrale innata e viene associato al sistema dei canali Straordinari.

E' un livello che viene correlato alle emozioni rimosse e non consapevoli ma che determinano una modalità comportamentale dell'individuo nell'affrontare le difficoltà della vita.

### Il sistema dei canali Straordinari

Il sistema dei canali Straordinari, è un ponte tra l'Anteriore al Cielo ed il Posteriore al Cielo e pur essendo una struttura che si origina nel periodo prenatale, assiste tutta la vita dell'individuo ed è particolarmente importante per sostenere le varie fasi di passaggio della vita.

Tutti gli Straordinari hanno una funzione importantissima nello sviluppo e nella crescita della persona; dall'essere un buon padre ed una buona madre di se stessi, all'accettazione di se e del mondo, al sostenere le fasi di passaggio della vita.

### Trattamento dei canali Straordinari

Lavorare con i canali Straordinari significa contattare strutture profonde e caratterizzato da ritmi lenti. I percorsi degli straordinari sono piuttosto semplici, quasi rettilinei e sono tutti diretti verso l'alto.

Si accede a questo livello utilizzando i Punti di Apertura. Indispensabile è lo stato d'animo dell'operatore che deve essere ben centrato e consapevole della profondità e dell'intimità della sua azione.

### Perché il Tuina

Il tuina può essere una possibilità di trattamento per fornire il supporto energetico affinché la persona abbia la capacità di riconoscere e modificare la propria situazione, ed è particolarmente efficace principalmente per tre motivi:

- 1) il rapporto tra operatore e cliente: l'importanza della relazione empatica e di comprensione

### ...perché il Tuina...

2) l'efficacia del trattamento dipende comunque da una corretta valutazione energetica, da una buona scelta dei punti e dalla loro giusta manipolazione; con le tecniche manuali è possibile sovrapporre diversi piani energetici di lavoro, utilizzando sistemi diversi di canali e/o tecniche differenti, potendo contattare direttamente i singoli canali, o lavorare su zone e singoli punti.

### ...perché il Tuina

3) Al trattamento tuina posso essere aggiunte tecniche complementari (moxa, coppette, guasha, martelletto a fior di pruno, martelletto della salute, ecc) per aumentarne l'efficacia; inoltre tutti gli operatori tuina dovrebbero conoscere, praticare, e quindi essere in grado di suggerire esercizi di qigong che, riequilibrando il sistema energetico del corpo-mente diventano un sostegno pratico per responsabilizzare il cliente nel prendersi carico della propria trasformazione.

### Quando il Tuina non è sufficiente

Naturalmente in alcuni casi è necessario indirizzare la persona da uno specialista, ad esempio uno psicologo o uno psicoterapeuta, che possa adeguatamente supportarla attraverso un percorso "protetto" e che abbia la capacità di fornirle strumenti utili per la comprensione di se stessa; in tal caso non si escluderebbe la possibilità di collaborazione tra l'operatore tuina e lo specialista.

### Riepilogando ...

- Sistema degli Zang/Zu
- Sistema dei canali tendino-muscolari
- Sistema dei canali Luo
- Sistema dei canali Straordinari
  
- L'importanza della relazione

## Come iniziamo ad impostare un trattamento?

## Le cause da deficit e quelle da eccesso

- E' importante stabilire con chiarezza se il quadro è dovuto ad una situazione di Deficit o di Eccesso perché questo modifica sostanzialmente l'impostazione del trattamento ed i suoi risultati
- La causa può essere una condizione mista

## Come impostare il trattamento Tuina?

- Routine di trattamento o "costruire le sequenze"?
- Un **metodo** per impostare il trattamento, nato dalla necessità didattica di "spiegare il perché"
- Dai principi di trattamento e le combinazioni di Punti al trattamento Tuina

## Facciamo un esempio ...

### CASO 1: M.R. 1950 racconto spontaneo:

#### INSONNIA

- non ha mai riposato bene sin dall'infanzia per paura (di poter essere aggredita da madre o fratello)
- si addormenta ma si sveglia dalle ore 2:00 alle 3:00 poi non dorme
- non sogni
- assume ogni sera farmaci per dormire

#### UMORE

- si sente triste, senza le forze necessarie per reagire
- sente che sta cadendo in depressione

ASTENIA durante il giorno, specie dopo pranzo

FECI molli, con cibo indigerito

#### FREDDOLOSITA'

- a piedi e mani
- fredda in generale

PROLASSO mitralico lieve

Lingua: pallida, gonfia

Polso: moderato (huang) senza forza (wu li)



- Valutazione energetica: deficit di yang di milza con alterato trasporto e trasformazione

Nota: Tutti i casi esposti sono stati seguiti dal Dott. Massimo Muccioli

Principio di trattamento:

- tonificare e rafforzare il qi di milza
- scaldarne lo yang, favorire la produzione di qi e sangue

Punti scelti:

- 36ST, 20BL, 15BL, 17BL
- 3KI
- Tutti i punti con moxa

Come impostereste il  
trattamento?

Scarica dal sito [www.paoloercoli.org](http://www.paoloercoli.org) la scheda in formato xls!

Fase	Tempo	Metodo di lavoro	Dove	Modalità	Tecniche consigliate
	10				
	20				
	30				
	40				
	50				
	60				
	70				
	80				

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

## Il nostro metodo....

### Tonicare e disperdere

- **Tonicare significa stimolare una o più funzioni del Qi che è diminuita;** ci sono metodi (come le tecniche ausiliarie), manovre e modalità di eseguirle che ripristinano quella funzione tramite l'azione sui Punti e sul sistema dei Canali.
- Il TuiNa è una tecnica molto importante nella tonificazione, insieme all'alimentazione, la moxa e la fitoterapia.

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

### Gli ingredienti del metodo

- L'azione energetica delle manovre
- Tonicare e disperdere, l'esecuzione in tonificazione ed in dispersione
- Le "sei modalità di lavoro"
- La struttura temporale del trattamento: "le tre fasi"

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

### L'esecuzione in tonificazione

- Una manovra viene **eseguita** in tonificazione quando la sua **azione** deve essere quella di: tonificare, nutrire, umidificare, riscaldare, sollevare.
- Sono eseguite in tonificazione le manovre in cui:
  - la stimolazione è delicata
  - il movimento è lento
  - si segue la direzione energetica del Meridiano
  - la direzione è in senso orario
  - si asseconda il respiro

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

- **Disperdere** significa intervenire sull'eccesso di energia locale di una zona o di un sistema. Per esempio potrebbe essere una stasi di Qi e/o Xue oppure la presenza di Fattori patogeni.
- Una manovra viene **eseguita** in dispersione in tutti gli altri casi rispetto a quelli definiti prima, ad esempio quando la sua **azione** deve essere quella di:

eliminare il Vento (esterno o interno), purificare il Fuoco o il Calore, eliminare il Freddo, dissolvere l'Umidità, dissolvere il Flegma, aprire gli orifizi, stimolare la rianimazione, bloccare il dolore, regolare il Qi o il Sangue, rimuovere le ostruzioni dai Meridiani, far circolare, muovere la stasi, rimuovere il blocco di Sangue, sottomettere il Qi o lo Yang, alleviare il dolore, promuovere la circolazione, aprire e attivare i Meridiani, drenare il Qi disperdere la pienezza o la stasi, liberare i canali, alleviare lo spasmo, rilassare i tessuti, rilasciare i tendini...

## L'esecuzione in dispersione

- Sono eseguite in dispersione le manovre in cui:
- la stimolazione è energica
- il movimento è rapido
- si tratta in direzione opposta a quella del Meridiano
- la direzione è in senso antiorario
- si oppone al respiro

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

## Che significa "energica"?

A rendere una manovra più o meno energica contribuiscono principalmente tre parametri:

- la natura della manovra
- l'intensità
- la durata

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

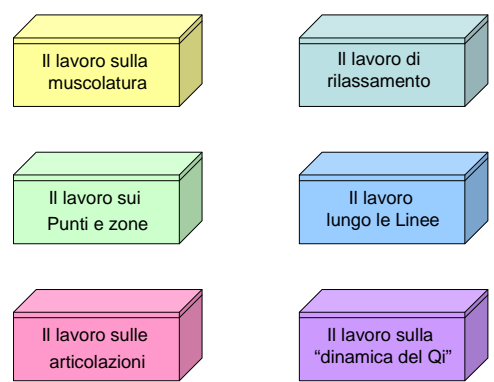
## Le Sei Modalità di lavoro

Sono degli **obiettivi parziali**, che possiamo immaginare come dei "contenitori" in cui sono racchiuse delle manovre eseguite con delle caratteristiche coerenti con l'obiettivo stesso.

- Il lavoro di rilassamento (distensione)
- Il lavoro sulla muscolatura
- Il lavoro sui Punti e zone
- Il lavoro lungo le Linee (Canali)
- Il lavoro sulle articolazioni
- Il lavoro sulla "dinamica del Qi"

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

**Riempiamo i contenitori ...**



Il lavoro sulla muscolatura

Il lavoro di rilassamento

Il lavoro sui Punti e zone

Il lavoro lungo le Linee

Il lavoro sulle articolazioni

Il lavoro sulla "dinamica del Qi"

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

**Teniamo presente che...**

- Non è detto che in un trattamento siano presenti tutte e sei le modalità di lavoro o che abbiamo sempre lo stesso peso, importanza o durata.
- **Un trattamento si può individualizzare rispetto ad una situazione specifica e ad una persona solo se si è capaci di stabilire correttamente la presenza, l'importanza, la durata, l'esecuzione e la posizione reciproca delle varie modalità all'interno della sequenza.**

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

**La ricetta: le tre fasi del trattamento e la sequenza temporale**

- **La fase di apertura**
  - 1) Lavoro di rilassamento
  - 2) Lavoro sui Punti di sblocco
  - 3) Lavoro sulla Dinamica del Qi
- **La fase centrale del trattamento**
  - Lavoro sulle linee
  - Lavoro sulla muscolatura
  - Lavoro sui Punti e Zone
  - Lavoro sulle articolazioni
- **La fase di chiusura**
  - 1) Lavoro sui Punti o zone
  - 2) Lavoro sulle Linee
  - 3) Lavoro sulla Dinamica del Qi

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

**Mettiamo tutto insieme ...**

- Avere ben chiari i principi di trattamento
- **Concentrarsi sulla fase centrale del trattamento, stabilire quale modalità di lavoro è prioritaria in questa fase ed assegnargli un tempo ragionevole per poterlo effettuare.**
- Decidere quali modalità ausiliarie ci occorrono per dare maggiore efficacia a questa fase, ad es.:
  - Il lavoro sui Punti è successivo al lavoro sulla muscolatura
  - Il lavoro sulle articolazioni è successivo al lavoro sulla muscolatura
  - Il lavoro di dispersione precede quello di tonificazione

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

- Definiti i metodi di lavoro delle diversi fasi, definire la modalità di esecuzione, in tonificazione o dispersione.
- Scegliere una modalità di apertura e di chiusura
- Scegliere le manovre più opportune in funzione delle loro azioni.

Tratto da "Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento" di Crespi, Ercoli, Marino per gentile concessione della CEA casa editrice ambrosiana

## Semplificando ...

- **Le condizioni di Vuoto**
  - Trattamento disto-prossimale
  - Trattamento "in loco" in tonificazione
- **Le condizioni di Eccesso**
  - Trattamento prossimo-distale
  - Trattamento distale in dispersione

## Torniamo al nostro caso ....

### Principio di trattamento:

- tonificare e rafforzare il qi di milza
- scaldarne lo yang, favorire la produzione di qi e sangue

### Punti scelti:

- 36ST, 20BL, 15BL, 17BL
- 3KI
- Tutti i punti con moxa

Partiamo dal cuore del trattamento, cioè in questo caso dal lavoro sui punti...

Tempo minuti	Modalità di lavoro	Dove	Esecuzione in
5	Punti	B115/Xinshu, BL17/Geshu, B120/Pishu, (B123/Shenshu)	Tonificazione
10			

... è utile prima di lavorare sui punti attivare la circolazione del Qi nel meridiano sede dei Punti quindi aggiungiamo:

Tempo minuti	Modalità di lavoro	Dove	Esecuzione in
5	Linee	Meridiano di Vescica	Tonificazione
10	Punti	B15/Xinshu, BL17/Geshu, B120/Pishu, (B123/Shenshu)	Tonificazione
15			

... ma se abbiamo una muscolatura contratta o dolente è opportuno far precedere una fase di rilassamento:

Tempo minuti	Modalità di lavoro	Dove	Esecuzione in
5	Muscolatura	Meridiano di Vescica	Leggera dispersione
10	Linee	Meridiano di Vescica	Tonificazione
15	Punti	B15/Xinshu, BL17/Geshu, B120/Pishu, (B123/Shenshu)	Tonificazione
20			

Per rafforzare il lavoro dei Punti Shu del Dorso possiamo aggiungere anche i Punti HuatuoJiaji adiacenti:

Tempo minuti	Modalità di lavoro	Dove	Esecuzione in
5	Muscolatura	Meridiano di Vescica	Leggera dispersione
10	Linee	Meridiano di Vescica	Tonificazione
15	Punti	B15/Xinshu, BL17/Geshu, B120/Pishu, (B123/Shenshu)	Tonificazione
20			
25	Punti	Punti Huatuo Jiaji(M-BW-35)	Tonificazione

Ripetiamo lo stesso metodo nel trattare le gambe in posizione supina:

Prima di passare ai punti indicati trattiamo il decorso dei canali in tonificazione e aggiungiamo il trattamento del canale di Milza.

In questo modo attiviamo la circolazione del Qi nei canali per poi indirizzarlo nei punti che intendiamo tonificare.

Quindi il nostro schema sarà il seguente ....

Tempo minuti	Modalità di lavoro	Dove	Esecuzione in
5	Muscolatura	Schiena	Leggera dispersione
10	Linee	Meridiano di Vescica	Tonificazione
15	Punti	B115/Xinshu, BL17/Geshu, B120/Pishu, (B123/Shenshu)	Tonificazione
20			
25	Punti	Punti Huatuo Jiaji/(M-BW-35)	Tonificazione
30	Linee	Meridiani di Milza, Rene e Stomaco	Tonificazione
35	Punti	K13/Taixi, St36/Zusanli	Tonificazione

Trattandosi di una condizione di Vuoto ed essendo quindi nella necessità di tonificare, possiamo concludere il trattamento sull'addome per portare verso il centro del corpo il Qi.

La sequenza sarà quindi la seguente:

Tempo minuti	Modalità di lavoro	Dove	Esecuzione in
5	Muscolatura	Meridiano di Vescica	Leggera dispersione
10	Linee	Meridiano di Vescica	Tonificazione
15	Punti	B115/Xinshu, BL17/Geshu, B120/Pishu, (B123/Shenshu)	Tonificazione
20			
25	Punti	Punti Huatuo Jiaji/(M-BW-35)	Tonificazione
30	Linee	Meridiani di Milza, Rene e Stomaco	Tonificazione
35	Punti	K13/Taixi, St36/Zusanli	Tonificazione
	Zone	Addome	Tonificazione

**A questo punto scegliamo una modalità di apertura e di chiusura.**

**L'apertura è il lavoro di distensione sulla schiena.**

**La chiusura dal trattamento dei meridiani del basso, in tonificazione.**

Fase	Tempo minuti	Modalità di lavoro	Dove	Esecuzione in
Apertura (prona)		Distensione	Schiene, Meridiano di Vescica	Leggera dispersione
Centrale	5	Muscolatura	Meridiano di Vescica	Leggera dispersione
	10			
	15	Linee	Meridiano di Vescica	Tonificazione
	20	Punti	BI15/Xinshu, BL17/Geshu, BI20/Pishu, (BI23/Shenshu)	Tonificazione
	25			
Centrale (posizione supina)	30	Linee	Meridiani di Milza, Rene e Stomaco	Tonificazione
	35	Punti	KI3/Taixi, St36/Zusanli	Tonificazione
	40	Zone	Addome	Tonificazione
Chiusura		Linee	Meridiani Yin e Yang del basso	Tonificazione

A questo punto inseriamo le manovre e le tecniche complementari più opportune.

La sequenza completa sarà la seguente:

Fase	Tempo minuti	Dove	Esecuzione in	Tecniche consigliate
Apertura (prona)		Schiene, Meridiano di Vescica	Leggera dispersione	Mofa (frizione circolare superficiale), Tuifa (spinta lineare)
Centrale	5	Meridiano di Vescica	Leggera dispersione	Gunfa (rotolamento), Anroufa (pressione e rotazione)
	10			
	15	Meridiano di Vescica	Tonificazione	Tuifa (spinta lineare), Niejifa (scollamento del rachide)
	20	BI15/Xinshu, BL17/Geshu, BI20/Pishu, (BI23/Shenshu)	Tonificazione	Anroufa (pressione e rotazione), Anfa (pressione graduale), Moxa
	25			
Centrale (posizione supina)	30	Meridiani di Milza, Rene e Stomaco	Tonificazione	Tuifa (spinta lineare), Roufa (frizione circolare), Naroufa (impastamento), Lifa (prescorso scorrimento prossimo-distale)
	35	KI3/Taixi, St36/Zusanli	Tonificazione	Anroufa (pressione e rotazione), Moxa
	40	Addome	Tonificazione	Zhenfa (vibrazione profonda)
Chiusura		Meridiani Yin e Yang del basso	Tonificazione	Tuifa (spinta lineare), Lifa (prescorso scorrimento prossimo-distale)

Ci sono domande?



Grazie per la vostra partecipazione  
e attenzione!



**Lidia Crespi**  
**Paolo Ercoli**  
**Massimo Muccioli**