



Autotrattamento per innalzare le difese sostenendo l'Energia dell' elemento Metallo (polmone/grosso intestino) e Terra (stomaco/milza)

Il trattamento che segue ha lo scopo di innalzare le barriere protettive del corpo, sostenendo l'energia del meridiano del Polmone e può essere un buon supporto in questo periodo

Utilizzatelo come Autotrattamento, questo Flusso di lavoro NON' E' da considerare a scopo terapeutico per ogni disturbo o patologia contattate il vostro medico curante ed evitate di utilizzare questo Flusso di Lavoro come rimedio per trattare sintomi o disturbi di altre persone

Il Trattamento proposto non è da considerarsi come tecnica di diagnosi, di terapia o di cura di svariate patologie. Si tratta di un efficace tecnica di rilassamento ed utile complemento alle cure mediche o psicologiche effettuate da personale qualificato; esso infatti, può essere in grado di assistere il processo di guarigione rilasciando le tensioni, riducendo lo stress e stimolando il senso di benessere. In presenza di sintomi persistenti, anche apparentemente di lieve entità, suggeriamo di rivolgersi al proprio medico.

Qui in seguito vengono elencati i punti di agopuntura con la corretta localizzazione e la modalità per svolgere il proprio Autotrattamento

Grazie
Massimo Cerbara

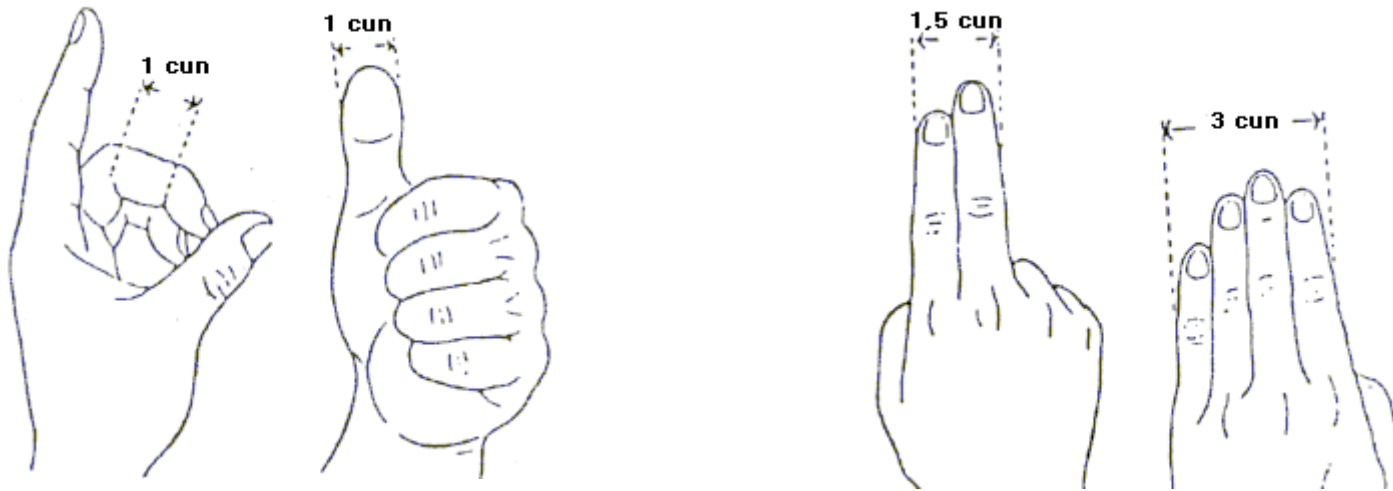
La Casa del Tao (Discipline per il Benessere)
Via C. Cattaneo 22 Gallarate (VA)
www.lacasadeltao.it 349 1495979



Nella dispensa trovate la dicitura cun (che letteralmente vuol dire «pollice», ma normalmente tradotto come distanza), il metodo di misurazione con le dita si basa sulla localizzazione dei punti a seconda della dimensione delle nostre dita 1 cun equivale alla larghezza del pollice a livello dell'articolazione interfalangea , quindi un cun è la larghezza di un pollice 2 cun equivale alla larghezza di indice ,medio ed anulare affiancati fra loro, 3 cun la larghezza delle quattro dita affiancate sempre a livello dell' articolazione interfalangea

E' sempre importante mantenere le proprie mani pulite e le unghie corte, ma mai come in questo momento è fondamentale la pulizia e le unghie corte

Tutti i punti vengono stimolati (mantenendo una respirazione profonda e calma) prima da un lato ed al termine del Trattamento sul lato opposto.



Oltre ad utilizzare questo Autotrattamento a livello personale è Buona cosa mantenere una Corretta Alimentazione oltre che gestire e regolare le proprie emozioni. Questo può essere fatto praticando della Meditazione o seguendo il Rilassamento Profondo Guidato (in caso di necessità sono a vs. disposizione, il mio contatto è 349 1495979, Massimo) e se vi è possibile evitate di lasciarvi condizionare dai Media (televisione, social...ecc...ecc...) prima di dare per certo ogni notizia consultate le fonti per accertarvi che Non siano Bufale colossali come purtroppo accade.

Buona pratica e soprattutto Buona Vita...a presto

Massimo Cerbara

«Discipline per il Benessere»

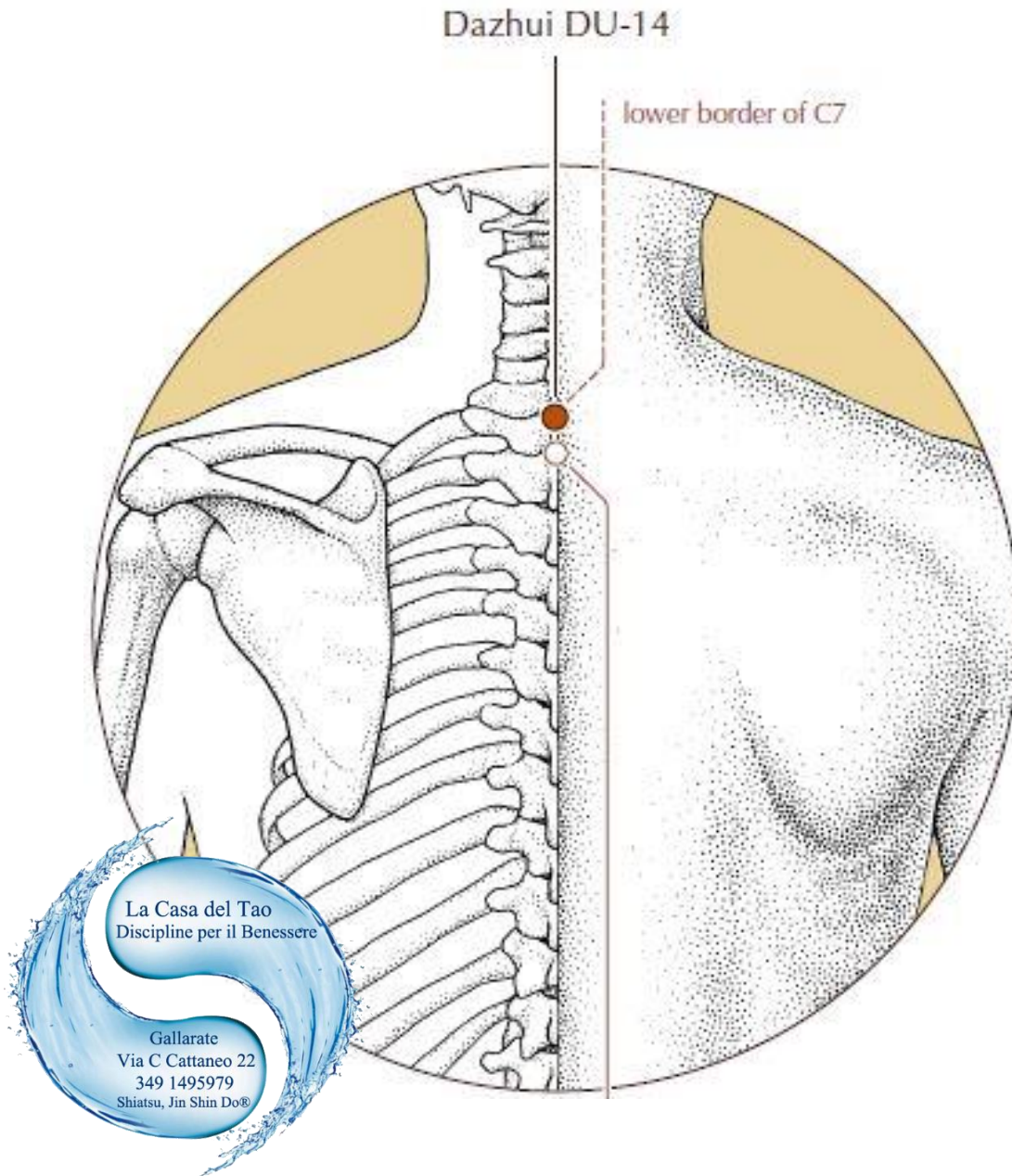
La Casa del Tao

Via C. Cattaneo 22 Gallarate

349 1495979

Questa Dispensa è di proprietà della Casa del Tao è concesso l'uso per la Personale pratica. Grazie

DU. 14 (Vaso Governatore 14)



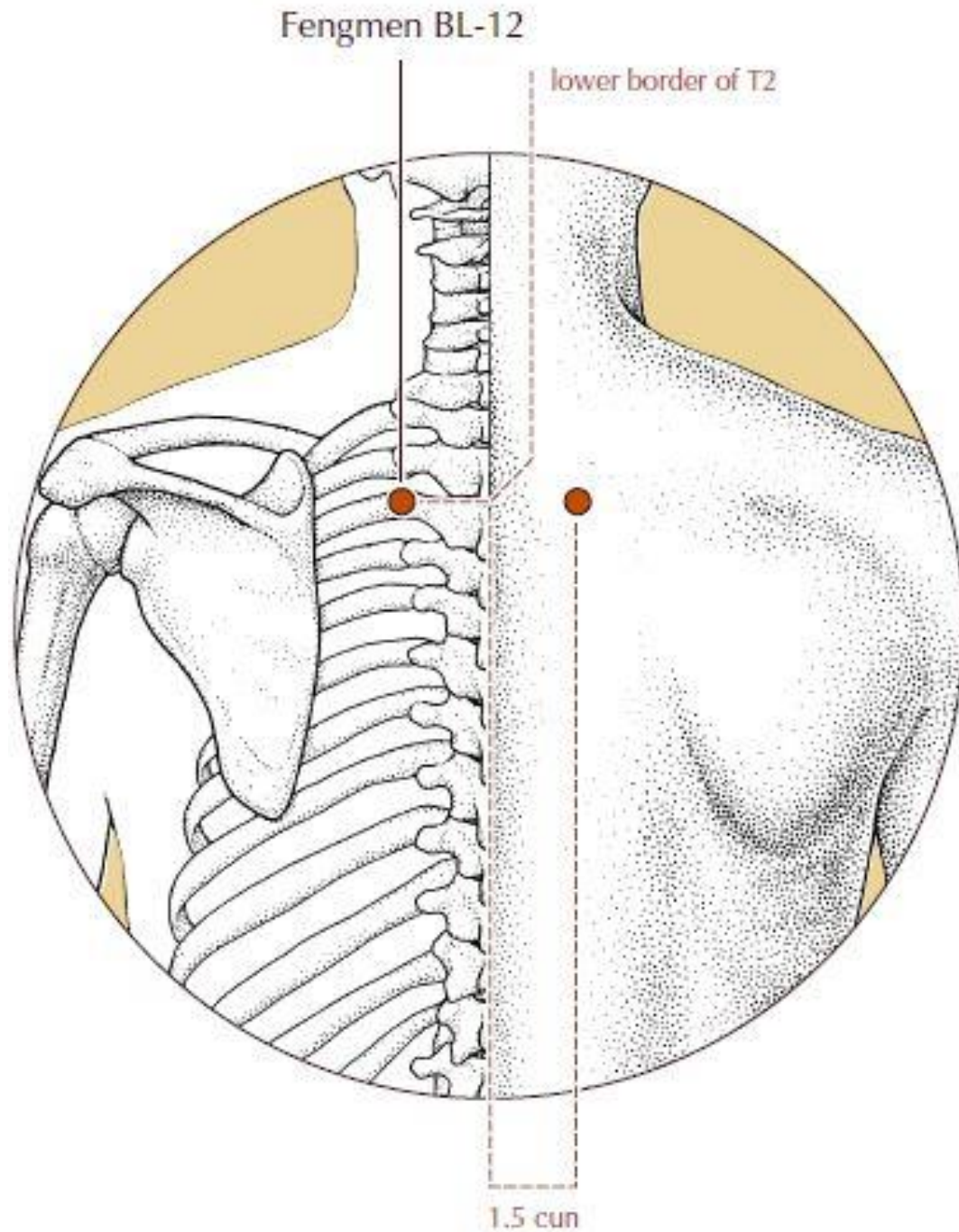
Localizzazione:

Sulla linea posteriore mediana, nella depressione al disotto del processo spinoso della settima vertebra cervicale

VG 14 è il punto di unione dei 6 canali Yang e può essere efficace per disperdere i patogeni esterni, dal momento che lo Yang Puro ha in carico la superficie del corpo, questo può essere utile per disagi che derivano dai 6 fattori patogeni esterni, tra questi il freddo che possono aggredire i canali del livello taiyang, i Polmoni e l'energia difensiva Weiqi

Trattiamo questo punto utilizzando una pallina da tennis morbida, possiamo così sdraiarsi su un tappetino posizionando al disotto la stessa o sederci contro una parete posizionando la stessa, manteniamo una respirazione fluida e profonda al tempo stesso per 5 atti respiratori

Vescica Urinaria 12



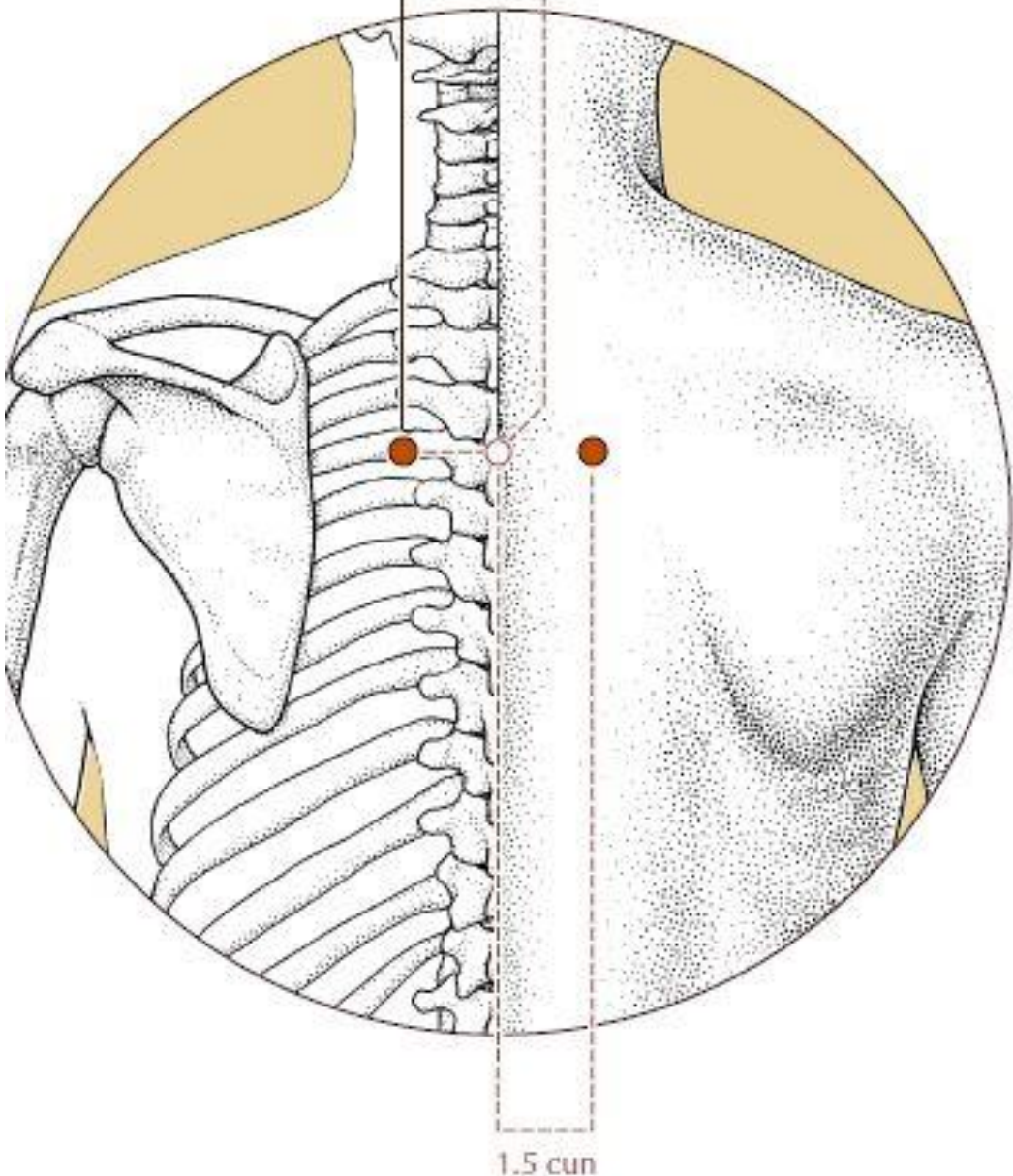
Localizzazione: sul dorso 1,5 cun lateralmente alla linea mediana a livello del margine inferiore del processo spinoso della seconda vertebra toracica. Questo come il punto seguente lo utilizziamo per disperdere il Qi dei polmoni e liberare l'esterno. Questi due punti non solo possono disperdere il vento ed il freddo ma possono essere efficaci per l'avversione al freddo, la febbre, l'ostruzione nasale.

Entrambi i punti vengono stimolati singolarmente mediante l'utilizzo di una pallina da tennis morbida con le stesse modalità del punto precedente (V.G.14) durata 5 atti respiratori calmi e profondi.



Feishu BL-13

Shenzhu DU-12
lower border of T3



VESCICA URINARIA 13

Localizzazione: sul dorso 1,5 cun lateralmente alla linea mediana a livello del margine inferiore del processo spinoso della terza vertebra toracica.

Purifica il calore e nutre il sangue, punto SHU del dorso dei polmoni.

Utilizzare la pallina da tennis morbida con la stessa modalità del punto precedente, durata 5 atti respiratori calmi e profondi.

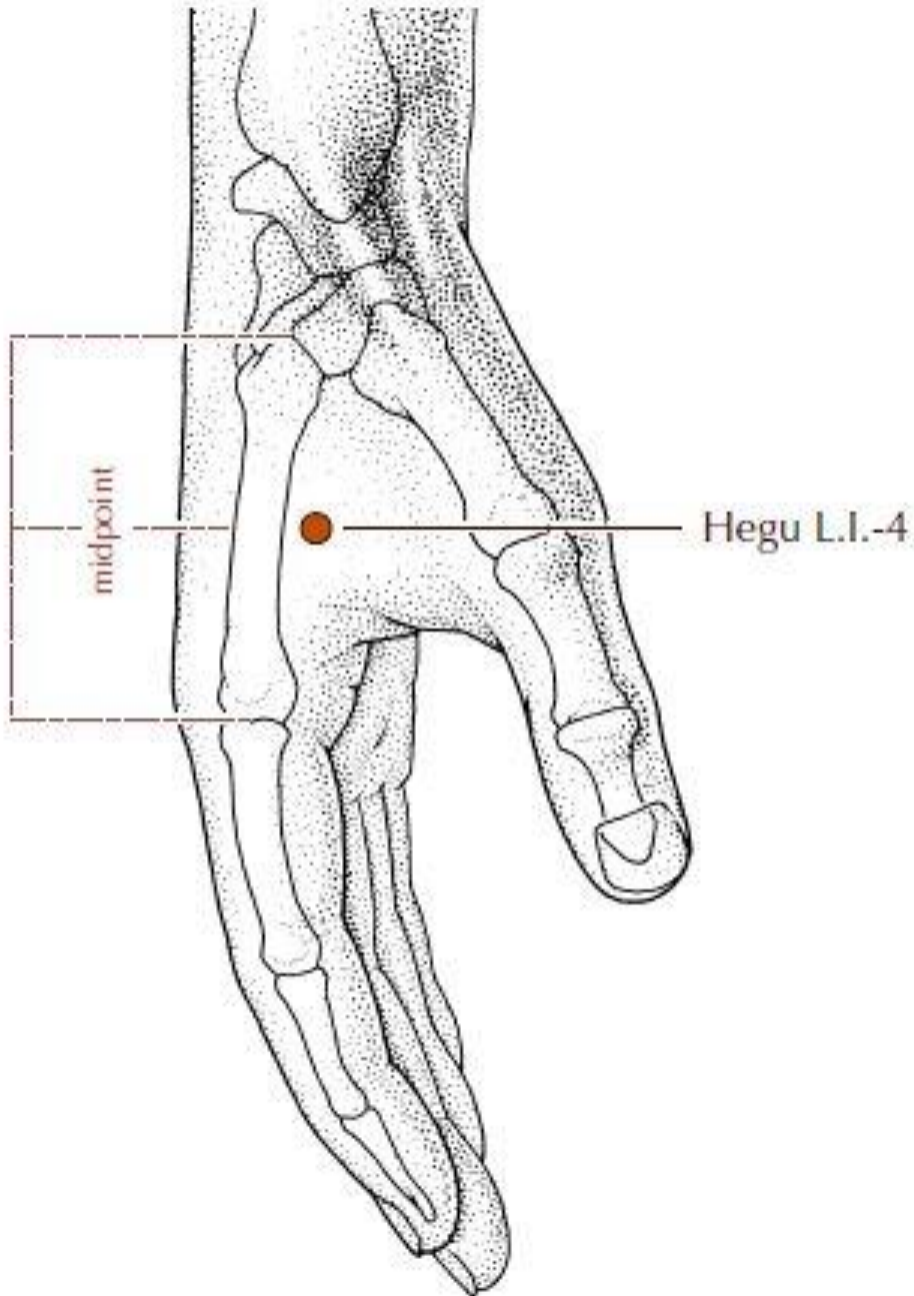


GROSSO INTESTINO 4

Localizzazione: sul dorso della mano fra il primo ed il secondo osso metacarpale, nel punto di mezzo del bordo mediale del secondo osso metacarpale.

Questo punto può purificare il calore nello YANG MING favorendo il flusso del Qi dei polmoni espellendo i fattori patogeni dalla superficie del corpo.

Il punto viene stimolato con la pressione della mano opposta.
Durata 5 atti respiratori.



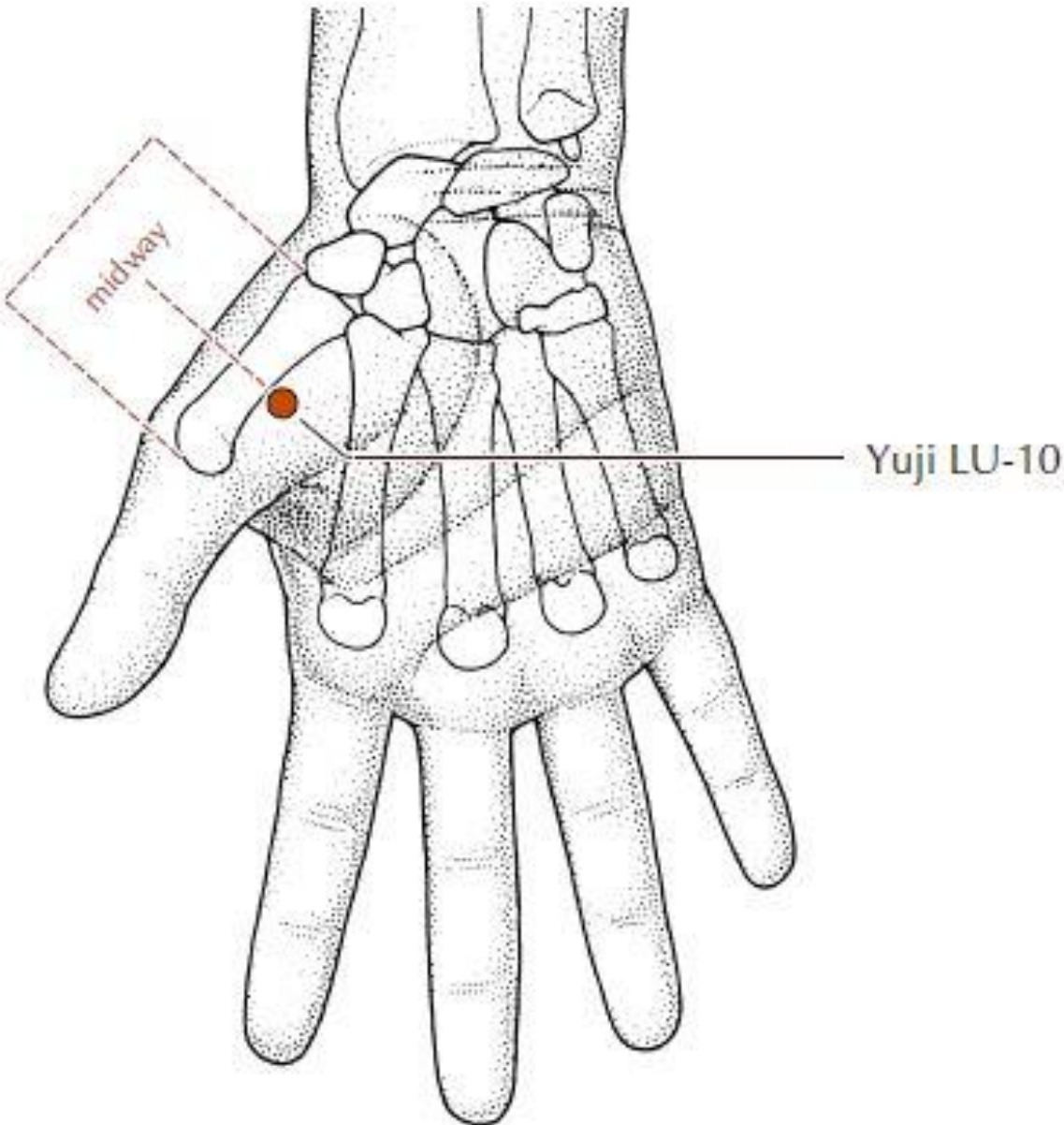
VASO GOVERNATORE 14 + POLMONE 10

VASO GOVERNATORE 14 (vedi descrizione precedente).

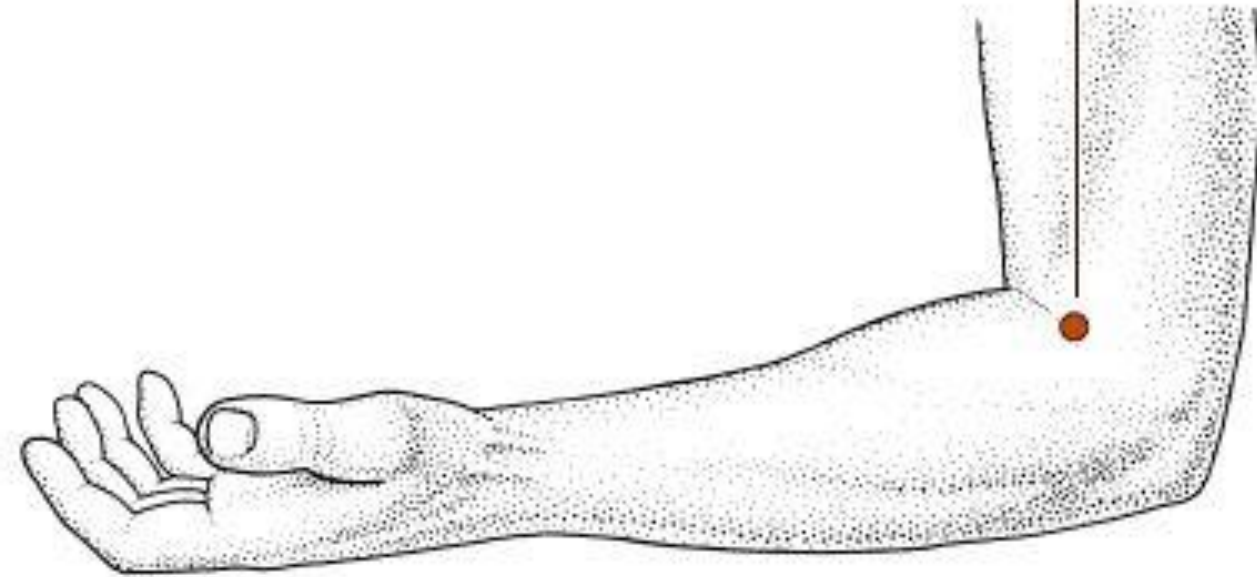
POLMONE 10

Localizzazione: nella depressione prossimale della prima articolazione metacarpo falangea, sul margine radiale del punto di mezzo del primo osso metacarpale a livello della giunzione tra cute palmare e dorsale della mano.

Come abbiamo notato V.G.14 può essere efficace per liberare l'esterno drenando il calore, aggiungendo polmone 10 aiutiamo a drenare il calore dei polmoni eliminando l'umidità ed aiutando a risolvere la tosse. Stimoliamo questi due punti abbinati per 5 atti respiratori mantenendo una respirazione calma e profonda.



Quchi L.I.-11



VASO GOVERNATORE 14 + GROSSO INTESTINO 11

VASO GOVERNATORE 14 (vedi descrizione precedente)

GROSSO INTESTINO 11

Localizzazione: Nel gomito, alla limite esterno della piega del gomito.

Grosso intestino 11 è il punto HE-Mare del canale di grosso intestino, il quale in associazione con V.G.14 nutre e regola l'attività del Qi difensivo oltre a drenare il calore.

La modalità di stimolo è quella descritta precedentemente. Stimoliamo questi due punti abbinati per 5 atti respiratori calmi e profondi.

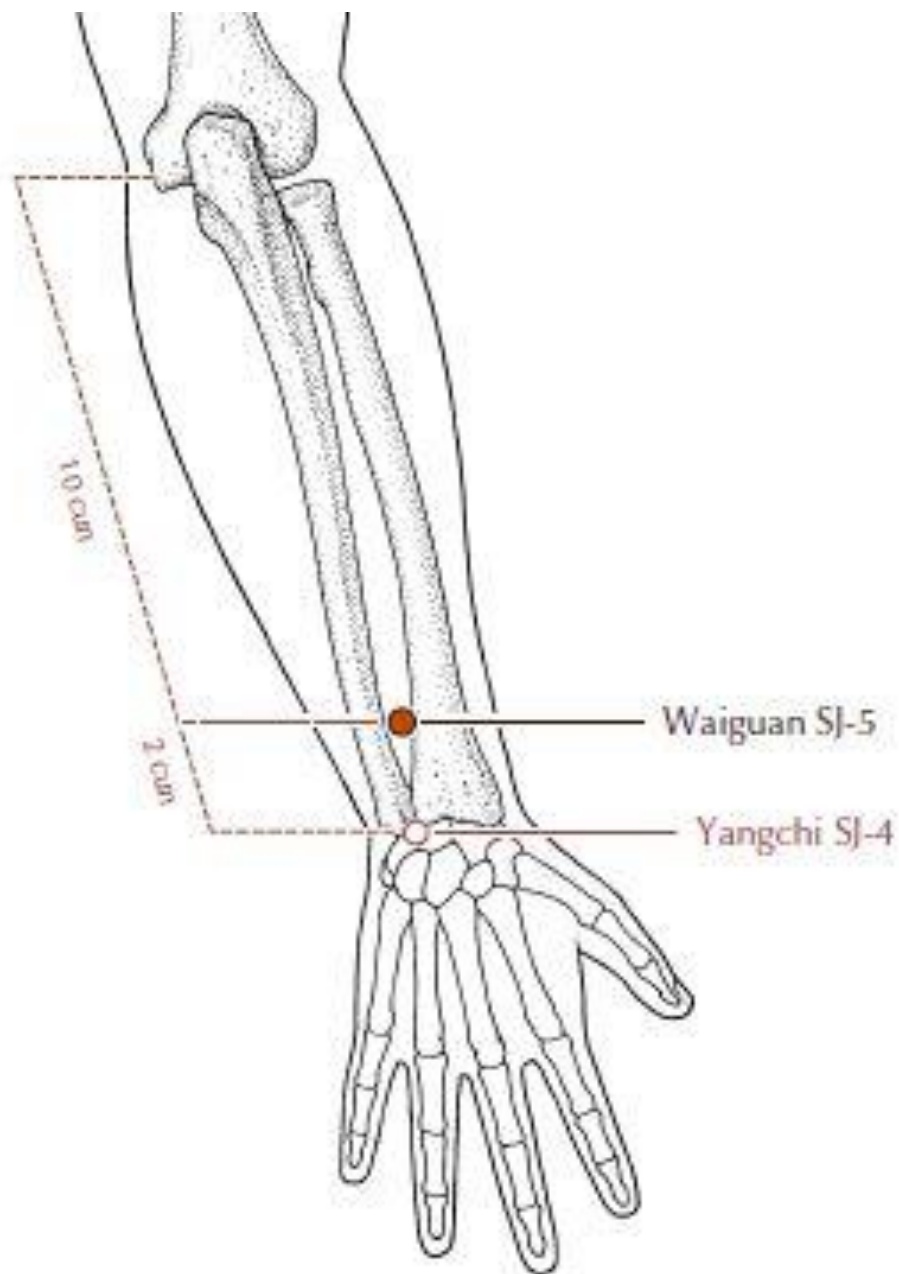


TRIPLICE RISCALDATORE 5

Localizzazione: 2 cun dalla piega del polso, nella depressione tra radio e ulna.

Triplice riscaldatore 5 rimuove le ostruzioni dal SanJiao (meridiano del triplice riscaldatore) e purifica il calore. Può essere anche un utile supporto per la congiuntivite e la secchezza delle fauci.

Stimoliamo questo punto con la mano opposta per 5 atti respiratori calmi e profondi.



POLMONE 11



Localizzazione: sul margine radiale della falange distale del pollice 0,1 cun posteriormente all'angolo ungueale. Questo punto purifica il calore dei polmoni e può essere un valido supporto per il mal di gola. È inoltre un punto molto efficace come supporto per il trattamento delle epidemie influenzali e potenzia l'azione degli altri punti. Stimolandolo con il contatto dell'unghia della mano opposta ne aumentiamo l'efficacia. 10 atti respiratori lenti e profondi.



GROSSO INTESTINO 4 + POLMONE 7

GROSSO INTESTINO 4 (vedi descrizione precedente)

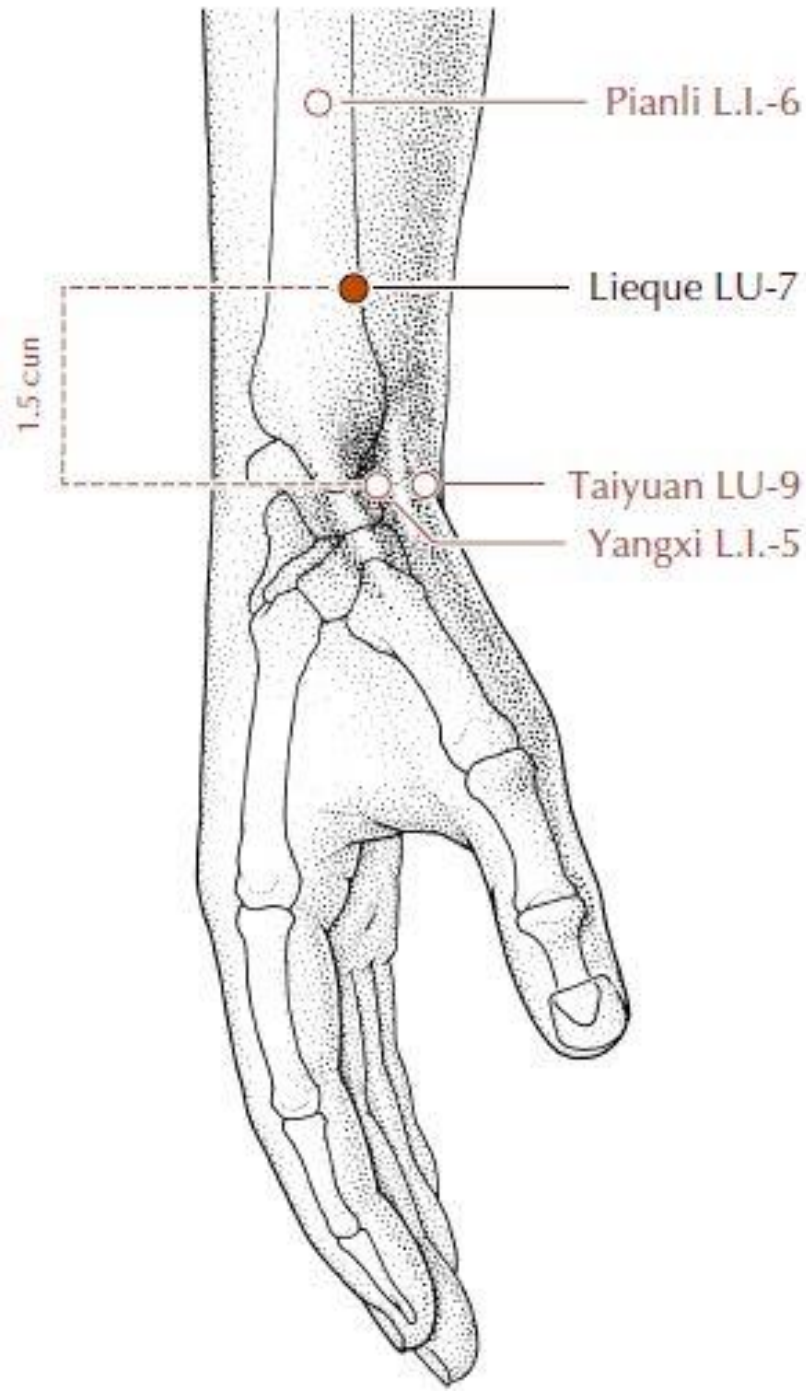
POLMONE 7

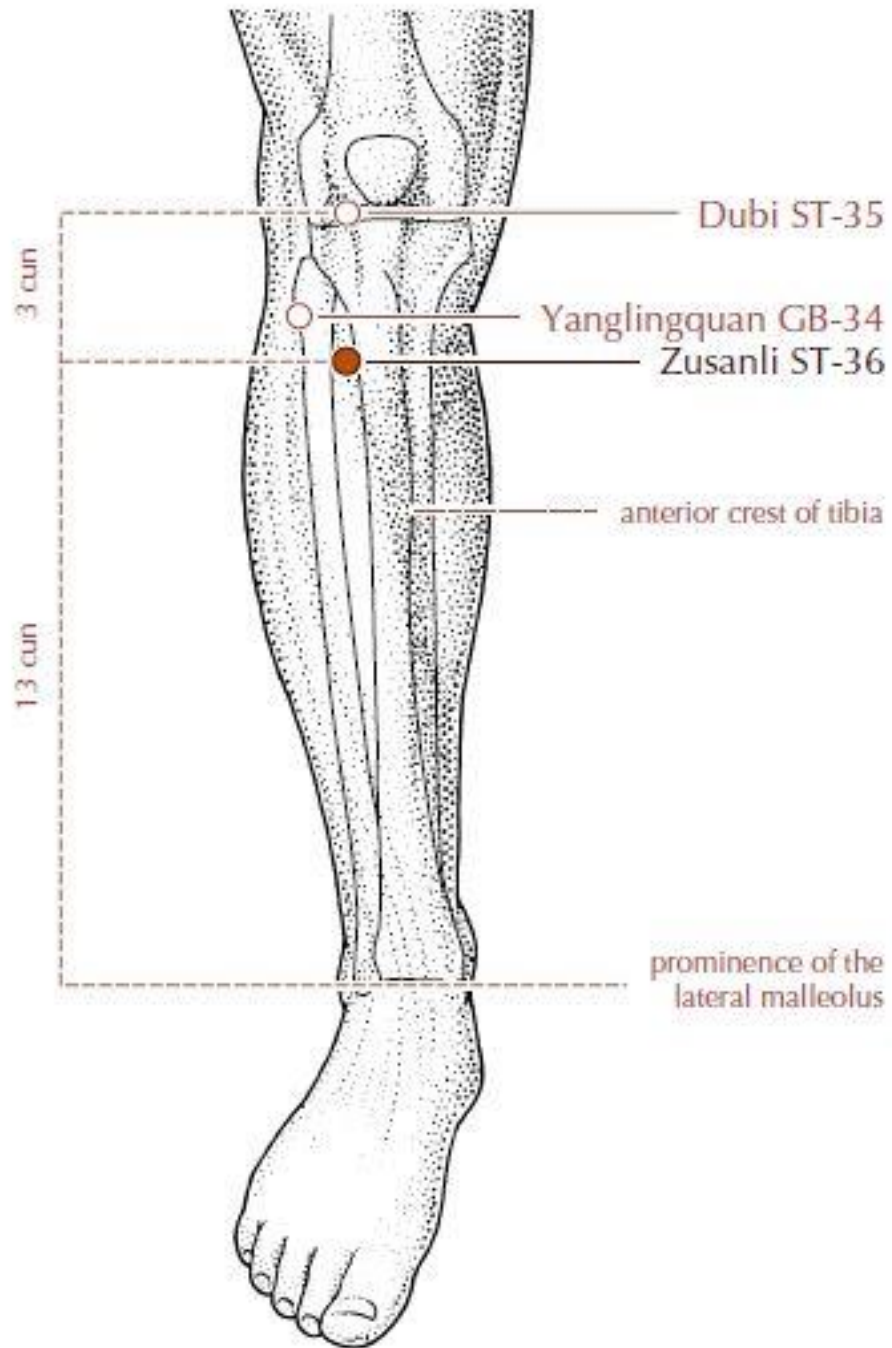
Localizzazione: sul margine radiale dell'avambraccio all'apice del processo stiloideo del radio, 1,5 cun sopra la piega traversa del polso, fra il muscolo brachioradiale e il tendine del muscolo abducente del pollice.

I polmoni sono responsabili della pelle e dei peli e sono anche incaricati a diffondere lo Yuan-Qi in superficie per difendere il corpo dagli attacchi esterni.

Polmone 7 è il punto Luo di collegamento del canale Taiyin della mano e grosso intestino 4 è il punto Yuan-Sorgente del canale Yang Ming della mano, e la loro combinazione diffonde il Qi del canale dei polmoni Taiyin della mano.

Possiamo stimolare entrambi i punti contemporaneamente stimolando polmone 7 con il pollice e grosso intestino 4 con il medio, in alternativa se ciò risulta scomodo stimolate un punto alla volta. Durata 5 atti respiratori lenti e profondi.





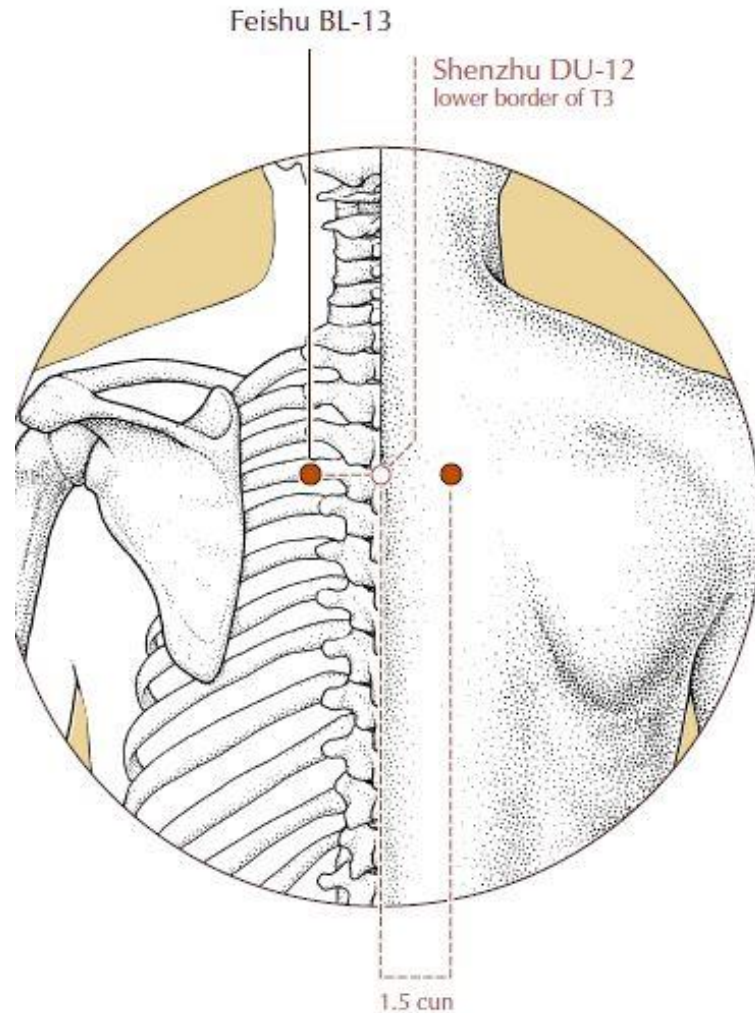
STOMACO 36

Localizzazione: il punto è localizzato nella parte anterolaterale della gamba al di sotto del ginocchio, 3 cun inferiormente alla rotula, 1 dito laterale alla cresta anteriore della tibia, nel muscolo tibiale anteriore.

Questo punto tonifica i polmoni (metallo) rinforzando la milza (terra) e sostiene l'azione di tonificazione dei punti successivi (vescica urinaria 13 e 43), aiutando a trattare le condizioni di deficit dell'interno dovuti a sovraccarico.

Stimolazione con rotazione in senso orario per 10 atti respiratori completi calmi e profondi.

VESCICA URINARIA 13

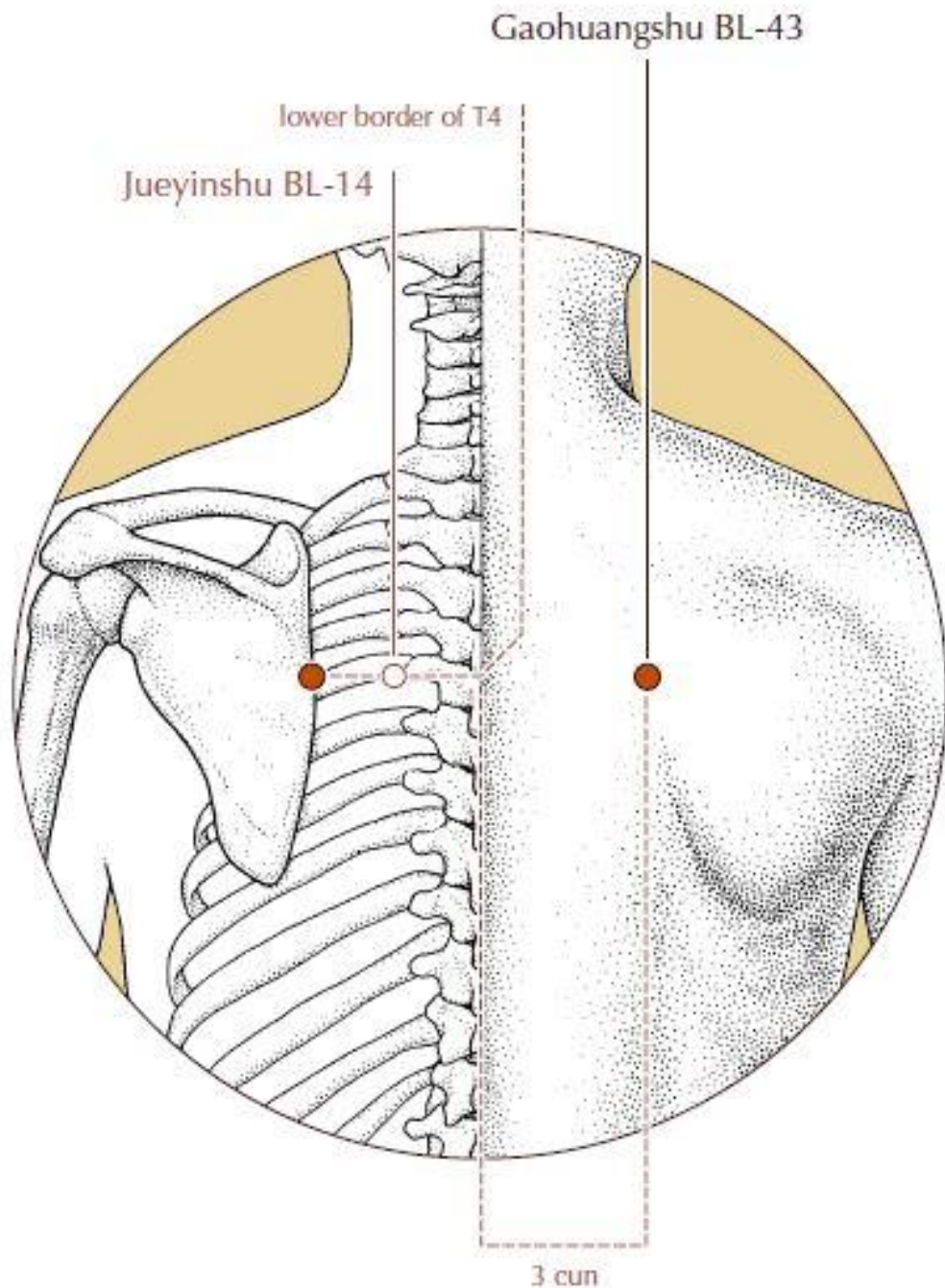


Localizzazione: sul dorso 1,5 cun lateralmente alla linea mediana a livello del margine inferiore del processo spinoso della terza vertebra toracica.

Purifica il calore e nutre il sangue, punto SHU del dorso dei polmoni.

Utilizzare la pallina da tennis morbida per stimolare questo punto, sdraiato comodamente o seduto contro una parete, durata 5 atti respiratori completi calmi e profondi.





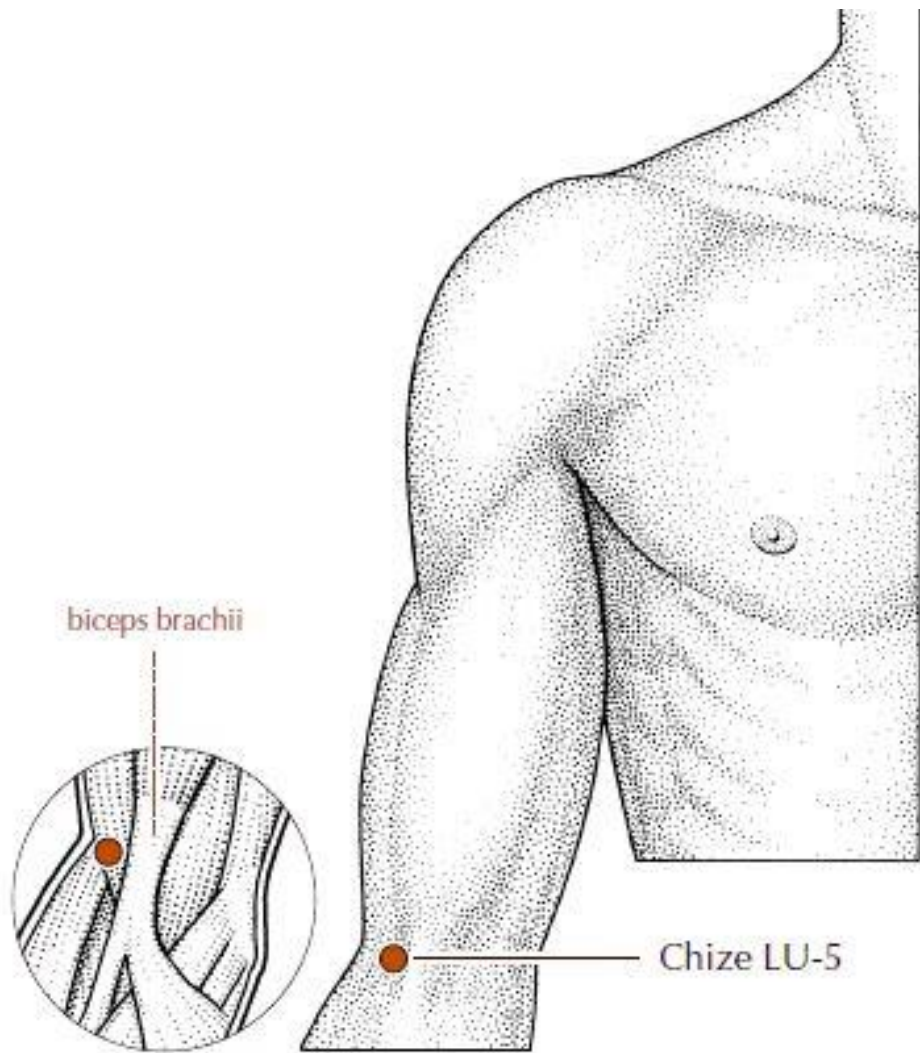
VESCICA URINARIA 43

Localizzazione: sul dorso lateralmente alla linea mediana posteriore, al di sotto del processo spinoso della quarta vertebra toracica.

Questo punto è utile per fortificare la milza e lo stomaco (elemento terra), tonifica i polmoni, rafforza i reni e calma lo Shen. Può essere un valido supporto per i disagi ai polmoni, tosse, disturbi all'espansione del torace.

Stimolazione utilizzando la pallina da tennis come descritto in precedenza, manteniamo 5 atti respiratori completi, calmi e profondi.





POLMONE 5

Localizzazione: sulla piega cubitale nella depressione laterale al tendine del muscolo bicipite brachiale.

Utile per promuovere il flusso del Qi, purifica il calore dei polmoni indirizzando il flusso del Qi verso il basso, regola il passaggio delle acque aiutando a regolare stomaco ed intestino.

Stimolazione con la mano opposta mantenendo il contatto per 5 atti respiratori completi, calmi e profondi.



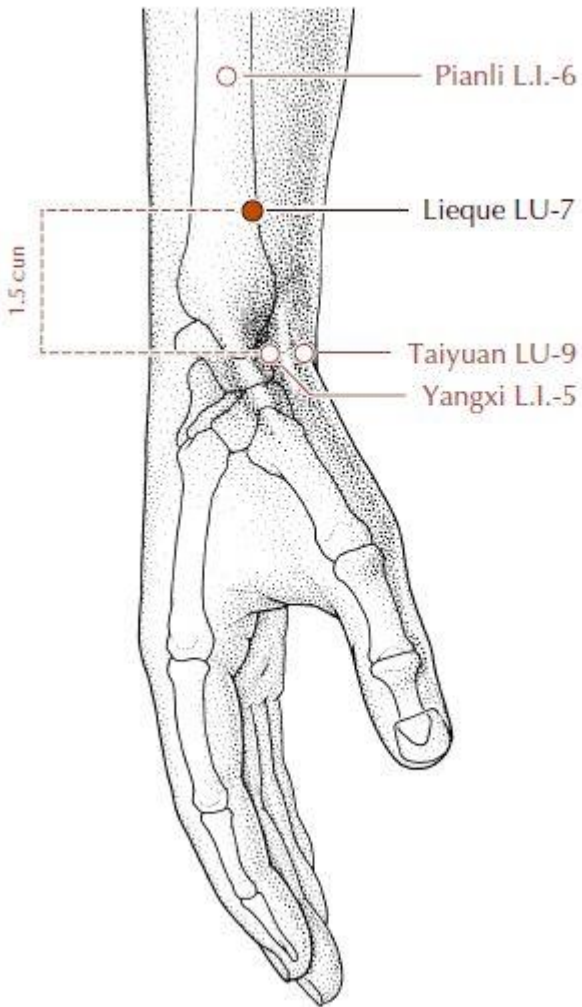
POLMONE 7

Localizzazione: sul margine radiale dell'avambraccio all'apice del processo stiloideo del radio, 1,5 cun sopra la piega traversa del polso, fra il muscolo brachioradiale e il tendine del muscolo abduttore del pollice.

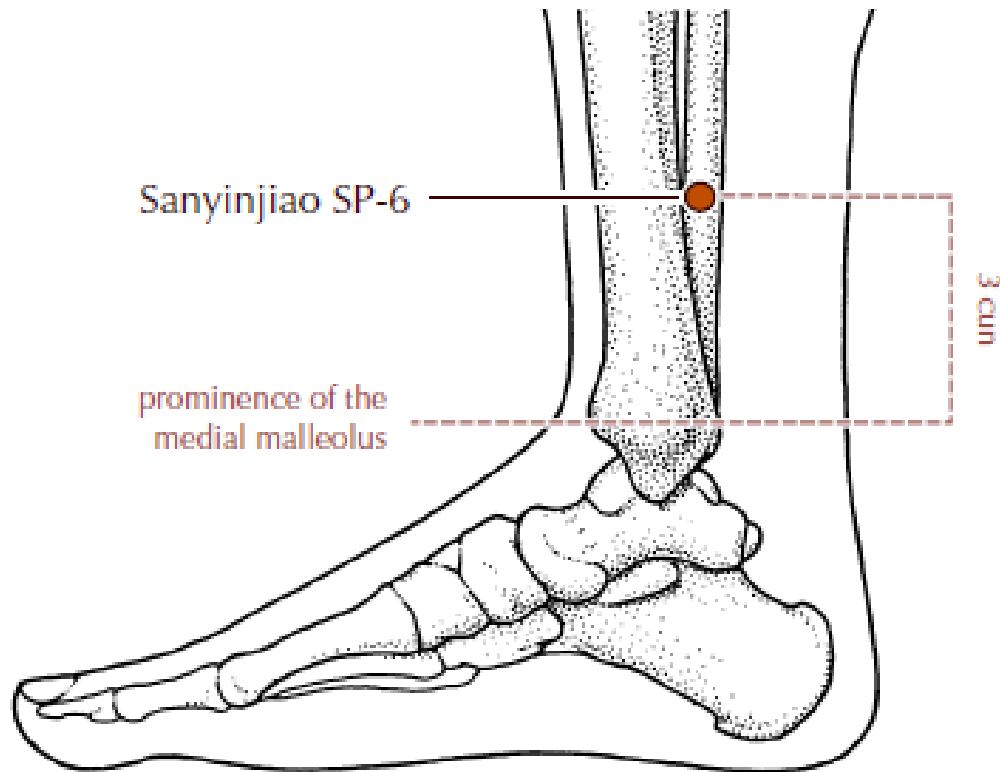
Questo punto abbassa il Qi dei polmoni, espelle il vento esterno, promuove il flusso del Qi e può essere un valido supporto per rilassare il diaframma.

Punto Luo del canale dei polmoni, e punto di apertura del canale Ren Mai.

EsercitiAMO con la mano opposta una pressione sul punto mantenendo 5 atti respiratori calmi e profondi.



MILZA 6

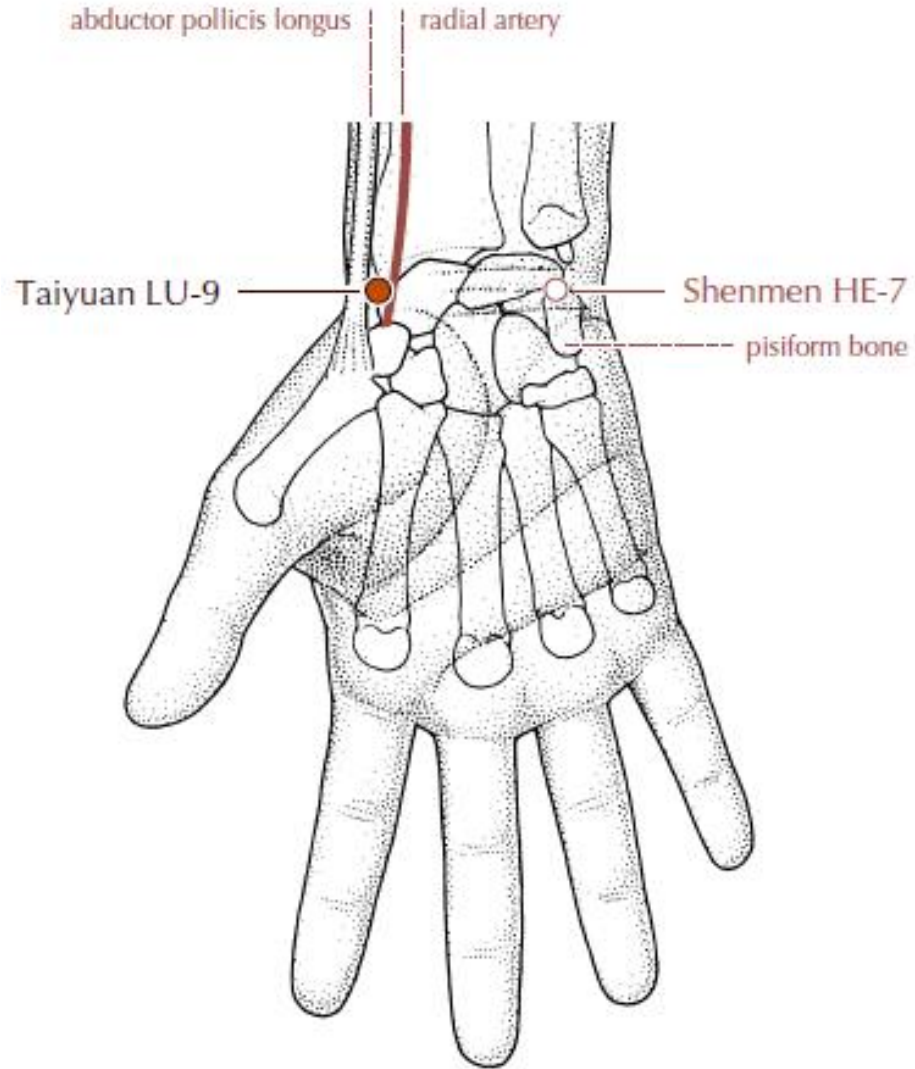


Localizzazione: collocato sulla superficie mediale della gamba, 3 cun direttamente sopra l'apice del malleolo mediale, sul margine posteriore della tibia.

Questo punto nutre il fegato ed i reni, regola la milza e lo stomaco, promuove la circolazione del Qi nel canale principale e nei canali secondari. Stimolazione utilizzando una pressione delicata (il punto può essere dolente), manteniamo 5 atti respiratori calmi e profondi.



POLMONE 9



Localizzazione: all'estremità radiale della piega del polso dove è apprezzabile la pulsazione dell'arteria radiale.

Questo punto purifica il calore dei polmoni, muove il Qi dei polmoni, umidifica i polmoni e promuove il flusso del Qi globale.

Punto sorgente del canale dei polmoni, questo punto è molto utile per tonificare il Qi Vitale del meridiano dei polmoni.

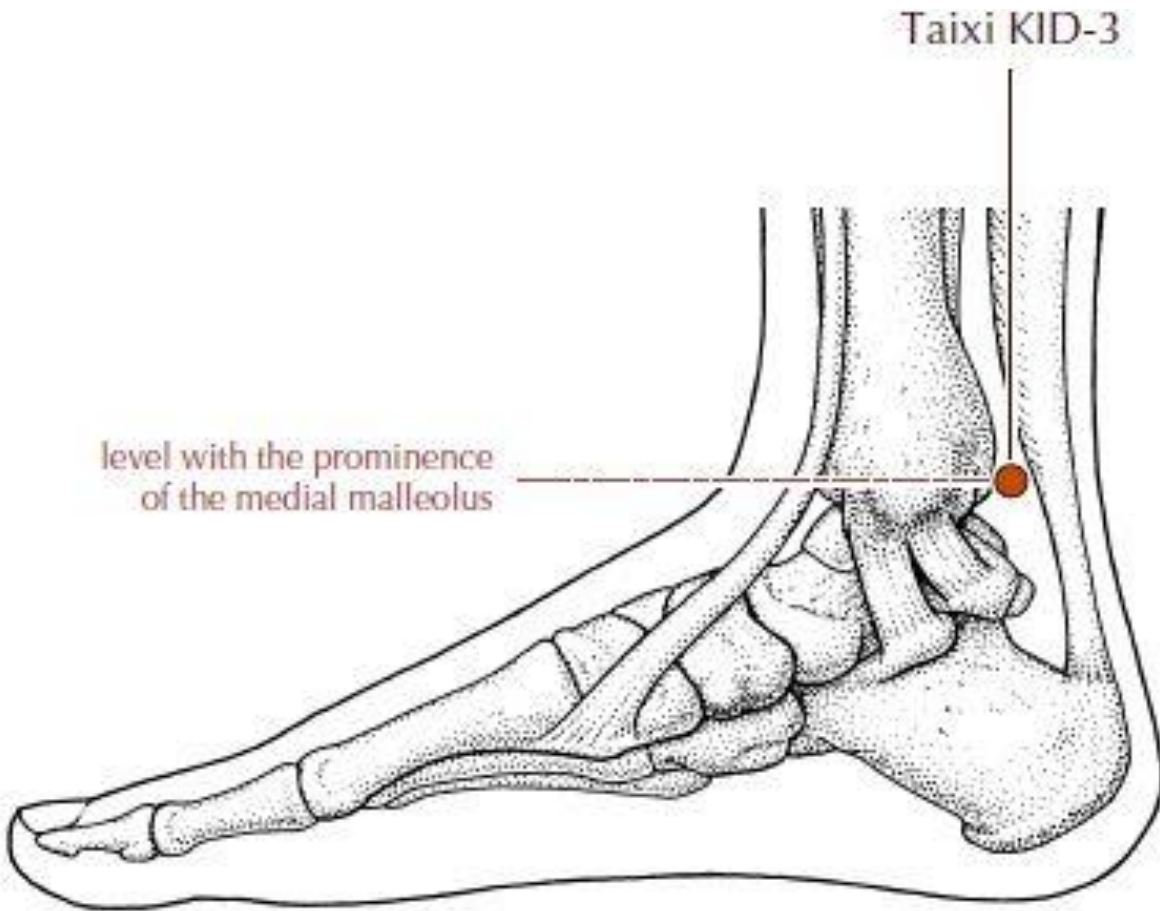
EsercitiAMO una pressione con la mano opposta per 10 atti respiratori calmi e profondi.

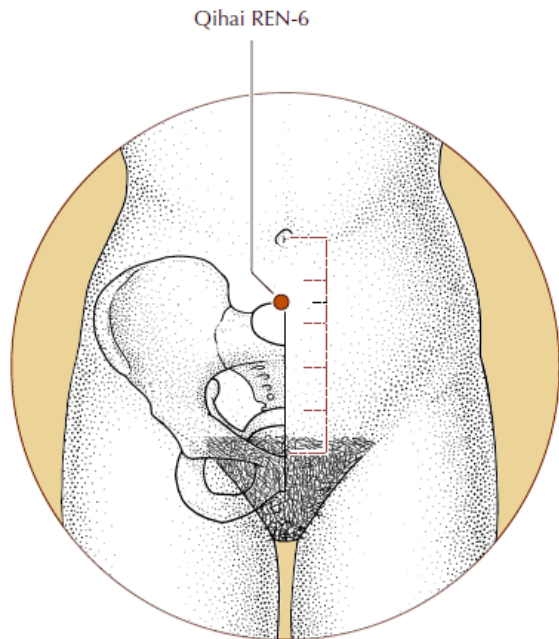
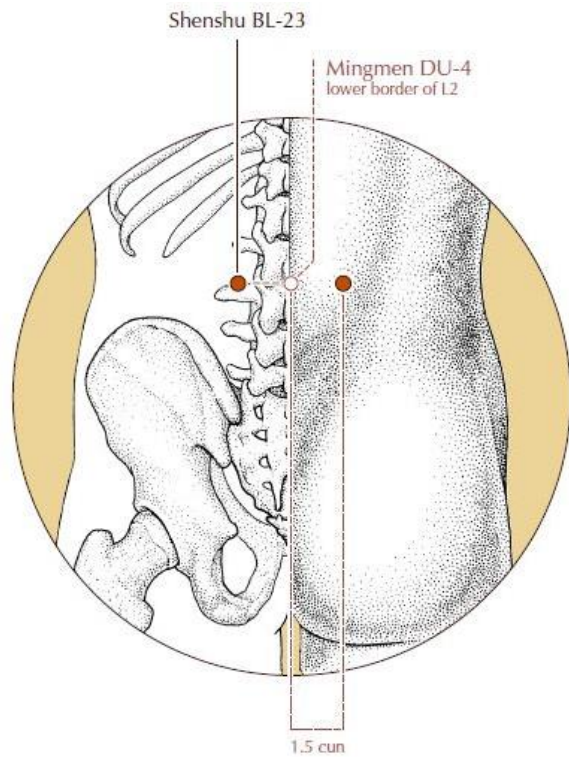


RENE 3

Localizzazione: nella depressione fra l'apice del malleolo mediale ed il tendine di Achille. Questo è il punto sorgente del canale dei reni, importante per tonificare il Qi Vitale del canale dei reni.

EsercitiAMO una pressione per 5 atti respiratori calmi e profondi.





VESCICA URINARIA 23 + VASO CONCEZIONE 6

VESCICA URINARIA 23

Localizzazione: a livello della vita (possiamo prendere come riferimento l'ombelico, il punto si trova posteriormente alla stessa altezza) 1,5 cun lateralmente alla linea mediana posteriore.

Questo punto nutre lo Yang rinforzando i reni, aiuta a dissolvere l'umidità.

Punto Shu dei reni.

VASO CONCEZIONE 6

Localizzazione: nell'addome inferiore, sulla linea anteriore mediana, 1,5 cun al di sotto del centro dell'ombelico.

Tonifica il Jing, rinforza il Qi e i reni, utile per rinforzare il Qi dei reni e dei riscaldatori inferiori.

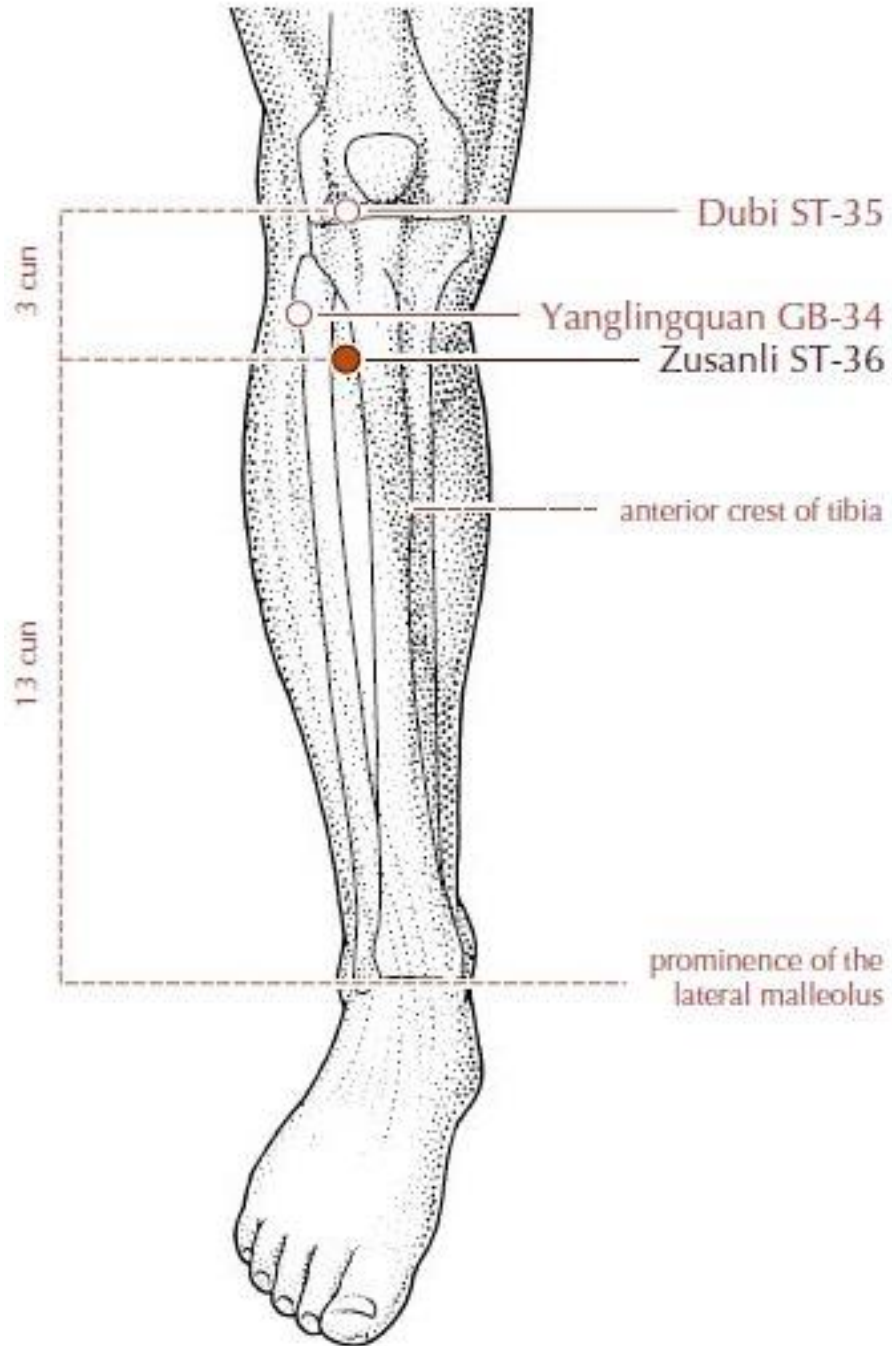
Stimoliamo questi due punti in combinazione utilizzando la pallina da tennis morbida come descritto in precedenza per vescica urinaria 23 ed una mano per vaso concezione 6, mantenendo 10 atti respiratori calmi e profondi.



STOMACO 36

Localizzazione: il punto è localizzato nella parte anterolaterale della gamba al di sotto del ginocchio, 3 cun inferiormente alla rotula, 1 dito laterale alla cresta anteriore della tibia, nel muscolo tibiale anteriore.

Chiudiamo il trattamento con stomaco 36 in quanto regola e tonifica il Qi dello stomaco elevando i liquidi e l'essenza dei cibi verso i polmoni, in tal modo tonifichiamo il metallo (Polmone – Grosso intestino) rinforzando la terra (Stomaco – Milza) nel rispetto della legge dei 5 elementi.



RIPETERE L'INTERO TRATTAMENTO SUL LATO OPPOSTO.

GRAZIE...
...E BUONA PRATICA.

