

DIGITOPRESSIONE

Come agisce - Cosa cura

La digitopressione è un'antica tecnica di massaggio cinese che si esegue tramite la pressione delle dita sui punti del corpo corrispondenti agli “agopunti” della Medicina Tradizionale Cinese. Questa semplice tecnica ha lo scopo di riequilibrare l'energia vitale dell'organismo e favorire l'eliminazione di disturbi psicofisici. Può essere una vera e propria terapia medica, se praticata da personale qualificato, ma anche una tecnica praticabile da chiunque, che permette di trattare i piccoli disturbi quotidiani e le varie indisposizioni momentanee e superficiali.

Come agisce. La digitopressione si fonda sugli stessi principi dell'agopuntura cinese, utilizzando però la pressione delle dita al posto degli aghi. Stimolando con la pressione manuale i punti energetici posti lungo i tragitti dei meridiani, si riequilibra e rinforza la circolazione dell'energia vitale dell'organismo. Per praticare la digitopressione si deve prima individuare con esattezza la posizione dei punti del corpo su cui esercitare il massaggio. Ci si deve poi esercitare nella pressione per stabilire la quantità di forza necessaria; si preme col polpastrello del pollice o dell'indice, con una certa forza ma senza provocare dolore, mantenendo la pressione per alcuni secondi o imprimendo al dito piccole oscillazioni o rotazioni. L'automassaggio può essere eseguito tutti i giorni; la durata dipende dal numero di punti da trattare (massaggiando ciascuno per almeno due minuti). E' sempre consigliabile praticare la digitopressione lontano da pasti abbondanti.

Cosa cura. Grazie alla digitopressione si possono risolvere, in modo facile e indolore, tanti piccoli problemi quotidiani di adulti e bambini. Questa tecnica porta numerosi benefici sullo stato di benessere generale, favorisce e stimola le difese dell'organismo. E' molto utile nel trattamento di varie manifestazioni dolorose, come mal di testa e dolori articolari, nei disturbi digestivi, nel facile affaticamento visivo, nella stasi sanguigna e linfatica, nei disturbi del sistema respiratorio, negli intorpidimenti legati a posizioni scorrette tenute a lungo, etc. Può essere praticata da tutti a scopo rilassante, preventivo o coadiuvante di qualsiasi terapia. E' da praticare con cautela nelle persone sofferenti di malattie infettive, dermatologiche, e durante la gravidanza.

点穴 diǎnxué “digitopressione”

La forma non semplificata di diǎn è 點, composta da 黑 hēi “nero” e 占 zhān, elemento fonetico, “occupare”, “prendere”, “possedere”. La forma semplificata di diǎn 点 e composta da zhàn 占 “prendere possesso”, “occupare”, sopra 灬, carattere usato in combinazione di 火 huǒ “fuoco”. Insieme indica “pressione puntiforme”.

Xué 穴 è composto da mián 宀 “recinto”, “tetto”, che sovrasta bā 八 “otto” ma anche “rimuovere lo sporco”. Il significato complessivo è “cavità”, “buco” “punto di agopuntura”.

• Metodi di manipolazione

1. **Pingroufa: Manipolazione di Impastamento appoggiato**

Direzione: A destra – senso orario,
A sinistra – senso antiorario.

Tonificazione o dispersione con manipolazione seguendo o in senso contrario rispetto alla direzione del meridiano rispettivamente.

Sui punti dei meridiani: senso orario tonifica.

Sui punti dei meridiani: senso antiorario disperde.

Range: Dipende dalla situazione dei punti selezionati
Ampio, Medio, Piccolo.

Velocità Simile alla velocità del polso

< 60 volte/minuto, Lento, Freddo, per Calore interno e malattie croniche,

> 80 volte/minuto, Rapido, Calore, per sindromi da Freddo o malattie acute,

= 70 volte/minuto, Freddo o Calore, per equilibrare Yin e Yang.

Profondità:

Superficiale: pelle e vasi sanguigni, per malattie localizzate in superficie o legate a HT e LU,

Media: muscoli, per malattie legate a ST e SP,

Profonda: tendini e ossa, per malattie profonde o legate a LR e KI.

Durata:

Di solito 50-70-100 volte su ogni punto.

• **Yayangfa: Manipolazione di Pressione e Rilasciamento**

Pressione: verso la profondità, calma, Yin,

Rilasciamento: verso la superficie, attiva, Yang,

Tonificazione: Premere rapidamente e Rilasciare lentamente,

Dispersione: Premere lentamente e Rilasciare rapidamente.

• **Diandafa: Manipolazione di Percussione Digitale**

Indicata per malattie dermatologiche,

Indicata per malattie da deficit, come diarrea cronica etc.

• **Anfa** – Premere – Pushing

Si esercita una pressione costante con il polpastrello del pollice o con ambedue i pollici.

Su ogni parte del corpo, ma soprattutto Lungo i Meridiani e i Collaterali

Si preme a fondo usando il proprio peso. Pressione costante e attenta alla risposta del corpo del paziente. Respirazione naturale o sincronizzare la propria respirazione con quella del paziente e premere quando il paziente espira.

Attiva la circolazione di qi e sangue; calma lo *shen*; rimuove le ostruzioni e allevia il dolore. Indicata per artriti reumatiche, dolore e intorpidimento degli arti o della schiena, disturbi funzionali degli arti.

• **Qiafa** – Premere con l'unghia – Pinching

Premere con l'unghia del pollice.

Punti e canali.

Concentrare la forza nell'unghia del pollice e premere con decisione, non danneggiare la pelle.

Regola tendini e muscoli e allevia il dolore; attiva coscienza e memoria.

- **Paifa** – Picchiettare con il palmo vuoto – Patting

Percuotere con la mano “a conchiglia”.

Arti e dorso.

Tenere la mano “vuota”, con le dita leggermente flesse. Mantenere il polso morbido e un ritmo regolare.

- **Koufa o Zhuofa** – Battere ritmicamente o Beccare – Pointing o Knocking

Percuotere con forza moderata con il medio (**koufa**) o con le dita raccolte “a bocciole” (**zhuofa**).

Testa, petto, addome, dorso, zona lombare e arti.

Percuotere con un ritmo regolare e uniforme. Picchiettare con un movimento leggero, vivace ed elastico. La mano cade con leggerezza, mantenere spalle, polso e gomito rilassati e le dita morbide.

Rischiara gli occhi e acuisce l’udito; calma lo *shen* e rimuove i *tan*; apre il petto e allevia le palpitazioni; disperde il vento ed elimina il freddo; attiva i *jing* e i *luo*.