

# Prevenzione con la digitopressione

## Il Tuina

Il tuina è l'insieme delle tecniche manuali tradizionali cinesi.

Costituisce una delle tre branche principali della Medicina Tradizionale Cinese, di cui condivide riferimenti teorici e filosofici.

Il suo sviluppo è strettamente legato alla storia dell'agopuntura e del pensiero medico cinese. In Cina è attualmente parte integrante della formazione universitaria tradizionale e in tutti gli ospedali sono attivi ambulatori di tuina.

Il tuina ha influenzato le scuole giapponesi di shiatsu e le scuole contemporanee di riflessologia plantare, **digitopressione**, micromassaggio.

## Metodi di digitopressione

### 1. **An Rou Fa** (metodo premere impastare)

Con il pollice premere e massaggiare con un movimento circolare muovendo i tessuti sottocutanei senza sfregare la cute.

### 2. **Jifa** (metodo picchettamento)

Con il polpastrello del medio picchettare il punto scelto ritmicamente, polso sciolto.

### 3. **Zhuofa** (metodo percussione)

Con la punta delle cinque dita riunite ("becco della gru") percuotere ritmicamente il punto scelto, la mano torna indietro, dopo avere percosso, come se rimbalzasse, polso sciolto.

## Azione della Digitopressione

L'efficacia del trattamento con digitopressione deriva innanzitutto dalla sua capacità di muovere e regolare il qi, e quindi di agire su ristagni e stasi, che producono dolore e malattia e condurlo dove è carente.

I metodi usati e la tecnica di stimolazione dipendono dalla valutazione energetica differenziale; nella prevenzione la cosa più importante è non superare la soglia del dolore.

## La pratica della digitopressione

Il trattamento deve in genere produrre una sensazione che penetra in profondità in modo delicato e morbido.

Perché ciò avvenga la pressione-forza della stimolazione non deve essere eccessiva, ma deve essere sufficiente, delicata ma non superficiale, energica ma non brusca, adeguata alla persona e alle sue condizioni specifiche.

Pressione e ritmo devono essere costanti e uniformi.

Ogni metodo deve essere applicato con continuità per un certo tempo: 1-2 minuti, o 2-5

minuti, o da 5 a 15 minuti.

Il paziente rimane seduto oppure sdraiato su un lettino di altezza e dimensioni comode e la sua posizione può variare per trovare quella più confortevole.

Non ci devono essere blocchi o ostacoli allo scorrimento del qi: le spalle sono rilasciate, il gomito 'cade' (cioè è più basso del polso), spesso il polso è leggermente flesso, la mano e le dita sono morbidi, la forza viene diretta al dito o al palmo, che però sono anche 'vuoti'.

Il movimento non inizia tanto dalla mano, quanto dal braccio, dalla spalla, dalla pancia.

### **Punti di digitopressione per la prevenzione**

#### **百会 GV20-bǎihùi – Cento riunioni**

Punto di incrocio dei meridiani di Vescica, Vescica Biliare, Sanjiao, Fegato e Dumai, la cui energia penetra nel cervello proprio a partire dal GV20.

GV20 ha una azione regolatrice sull'attività della corteccia cerebrale, previene e cura cefalea, vertigini, insonnia, memoria debole, sindromi ansiose e depressive, nervosismo. Migliorare la circolazione cerebrale. Regolarizza la pressione arteriosa. Utile nella prevenzione e trattamento del prolasso uterino, anale.

#### **气海 CV6-qìhǎi – Mare dell'energia**

Tonifica il qi, tonifica i reni, regola e tonifica milza e stomaco. Rinforza le attività dei polmoni e dell'apparato riproduttivo. CV6 stimolare la produzione degli ormoni surrenalici, contrastando l'invecchiamento e migliorando la resistenza alle malattie.

#### **关元 CV4-guānyuán - cancello dell'energia originaria**

Rinforza la costituzione. Regola l'apparato riproduttivo, l'apparato urinario, la digestione; contrasta l'invecchiamento e favorisce la longevità con la sua azione antiossidante e rinforzante le difese immunitarie.

Migliorare la funzionalità dei testicoli, aumentando la quantità e la motilità degli spermatozoi. Ritardare la menopausa

Rinforza Rene, Milza, Fegato, Intestino Tenue, migliorando l'assimilazione degli elementi nutritivi.

#### **足三里 ST36-zúsānlǐ – tre li del piede**

Regola ed equilibra stomaco e milza, tonifica e rafforza la digestione e l'assorbimento,

rafforzare le difese immunitarie, promuove la longevità.

Azione sulle funzioni cardiache: regolazione del ritmo cardiaco e delle componenti del liquido ematico. Miglioramento delle capacità polmonari. Azione regolatrice dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene