

IL TOCCO PSICOCORPOREO

I PRIMI 30 PUNTI ABBINATI AI FIORI DI BACH

IL TOCCO PSICOCORPOREO E' UNA TECNICA ESERCITATA SEGUENDO DELLE ANTICHE TRADIZIONI MEDICHE ORIENTALI . VIENE PRATICATO SOLO CON UNA O DUE DITA DELLE MANI , ESATTAMENTE CON IL POLPASTRELLO DELLE DITA DOVE SI " TROVANO " I CHAKRA RUBINETTO .

(CHAKRA = parola di origine sanscrita che significa RUOTA . i chiaroveggenti vedevano i chakra come vortici di energia in rotazione . in realta' sono centri energetici attraverso i quali i nostri corpi eterici scambiano energia con il mondo circostante e la distribuiscono a tutti i corpi eterici e al corpo fisico .)

(corpo eterico = copia energetica del corpo fisico .)

IN PRATICA SI ESERCITA UN MICROMASSAGGIO NEI PUNTI DOLENTI . QUESTA AZIONE E' MOLTO SIMILE ALLA TECNICA DELL'AGOPUNTURA , RISULTANDO PERO' MENO INVASIVA E MENO TRAUMATICA .

QUESTO TOCCO EFFETTUATO CON IL POLPASTRELLO VIENE ESEGUITO SU DUE PUNTI SIMMETRICI O NON , DEL CORPO , PER UN TEMPO CHE PUO' VARIARE IN BASE ALLE PROBLEMATICHE DEL SOGGETTO .

LA TERAPIA PUO' ESSERE EFFETTUATA ANCHE TUTTI I GIORNI , FINO ALLA RISOLUZIONE DEL PROBLEMA .

VIENE EFFETTUATA UNA PRESSIONE DELICATA , SOTTILE , PROTRATTA PER QUALCHE MINUTO ATTRAVERSO GLI ABITI OPPURE SENZA .

IL RICEVENTE , SPESSO , ENTRA IN UNO STATO MEDITATIVO E APRE IL PASSAGGIO VERSO EMOZIONI E VISIONI DEL MONDO INTERIORE , STIMOLANDO ANCHE UN SENSO DI PACE , DI CALMA .



IN TUTTI GLI ESSERI UMANI , SONO PRESENTI CANALI IN CUI SCORRE L'ENERGIA VITALE (**QI**) . QUESTI CANALI PRENDONO IL NOME DI MERIDIANI .

Meridiano = canale energetico che attraversa il corpo in percorsi sia profondi che superficiali .

LO STATO DI BUONA SALUTE SIA FISICA CHE MENTALE , E' LEGATA AL BUON FLUIRE DEL QI NEI MERIDIANI . QUANDO QUESTO FLUIRE VIENE MENO , POSSIAMO RIEQUILIBRARE LO STATO PSICOFISICO ATTRAVERSO LA STIMOLAZIONE DI APPOSITI PUNTI CHE CHIAMEREMO **PUNTI DI PRESSIONE (PP)** .





COME SI PRATICA

Inizialmente la pressione sul punto deve essere lenta e leggera, si sentirà la sua resistenza e quando diminuirà, si entrerà in profondità. a questo punto si piega il dito e si entra nell'avvallamento con la punta del dito. i punti vengono tenuti 1-2 minuti circa.

Il cliente si stende sul lettino supino ad occhi chiusi, con le mani raccolte sull'ARA con la destra appoggiata sulla sinistra, oppure con le braccia lungo il corpo. il praticante inizia con una pressione dolce con le dita su due punti. la pressione viene mantenuta per alcuni minuti in modo che il cliente prenda consapevolezza di eventuali tensioni e di conseguenza le lasci andare.

Quando il praticante sente che il punto che sta premendo si lascia andare , o meglio si apre , significa che l'energia sta scorrendo meglio e il praticante puo' passare ad un'altro punto .

I punti di pressione , sono simili a cavita' nel corpo . in queste cavita' il Qi tende ad accumulare e lo scorrimento dell'energia viene meno .

Ricordiamoci che : **la salute è l'equilibrio del Qi , dell'energia vitale che fluisce armoniosamente .**

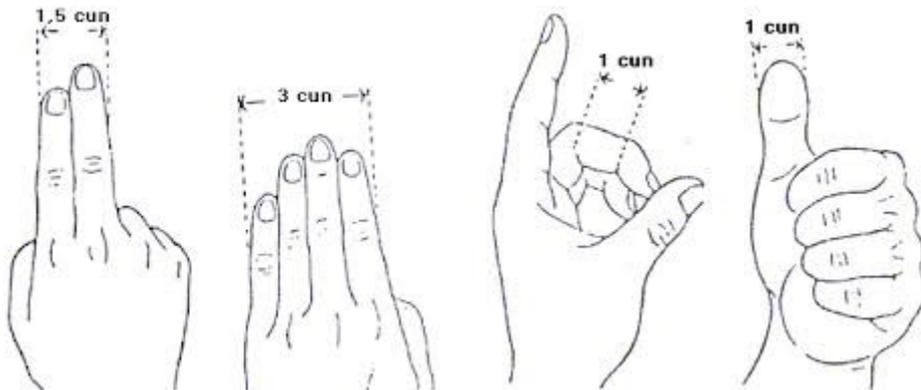
È da sottolineare che la circolazione energetica che avviene attraverso i meridiani , è paragonabile ad una rete idrica dove fiumi e laghi si incontrano e si influenzano . i punti che andremo a stimolare sul percorso dei vari meridiani , servono a regolare la circolazione energetica , incrementandola o riducendola , convogliandola dove l'energia è carente e drenandola dove è in eccesso .

COME SI LAVORA CON I PUNTI .

Abbiamo detto che la semplice pressione con le dita è la base di questo trattamento . con una mano andremo a tastare il punto nell'area dove esiste il problema , (punto focale) . i punti sono degli infossamenti presenti nel corpo , detti anche " pozzi energetici " .

Per localizzare i punti da trattare è efficace utilizzare dei riferimenti anatomici . per esempio le depressioni tra le ossa , tra i tendini , tra i muscoli . bisogna inoltre tenere presente il metodo

di misurazione digitale ; come standard prenderemo le misure ricavate dalle dita del paziente . (cun) .



i punti d'agopuntura sono spesso piu' sensibili rispetto ad altre aree , soprattutto quelle dove l'energia ristagna . quando gli agopunti si rilasciano , diventano piu' morbidi , ed in genere si percepisce una sensazione di movimento , di flusso energetico .

quando si localizza un agopunto , non bisogna basarsi troppo sulla sua descrizione anatomica , ma occorre un'attenta osservazione dei segnali che si incontrano durante il percorso che porta al punto focale .

una volta trovato il punto , la pressione andra' aumentata gradualmente . in genere si preme piu' forte sui punti localizzati in aree muscolose (yang) , mentre sara' piu' leggera in aree piu' sensibili (yin) , intorno agli occhi o sulla colonna .



Per trovare i punti nelle aree particolarmente muscolose , si deve spostare lentamente la punta del dito avanti e indietro fino a quando si percepisce una piccola depressione . a questo punto si entra con la punta del dito nell'avvallamento e si prende contatto con la tensione sottostante . la superficie del muscolo inizialmente sara' tesa , ma presto comincera' a lasciarsi andare . la pressione deve essere stabile per almeno 15 secondi che è il tempo necessario affinché si manifesti un cambiamento .

Il processo di rilascio avviene quando si percepisce che la tensione muscolare si è ammorbidita , oppure quando la persona

trattata sente un cambiamento nel punto focale , da dolore a piacere .

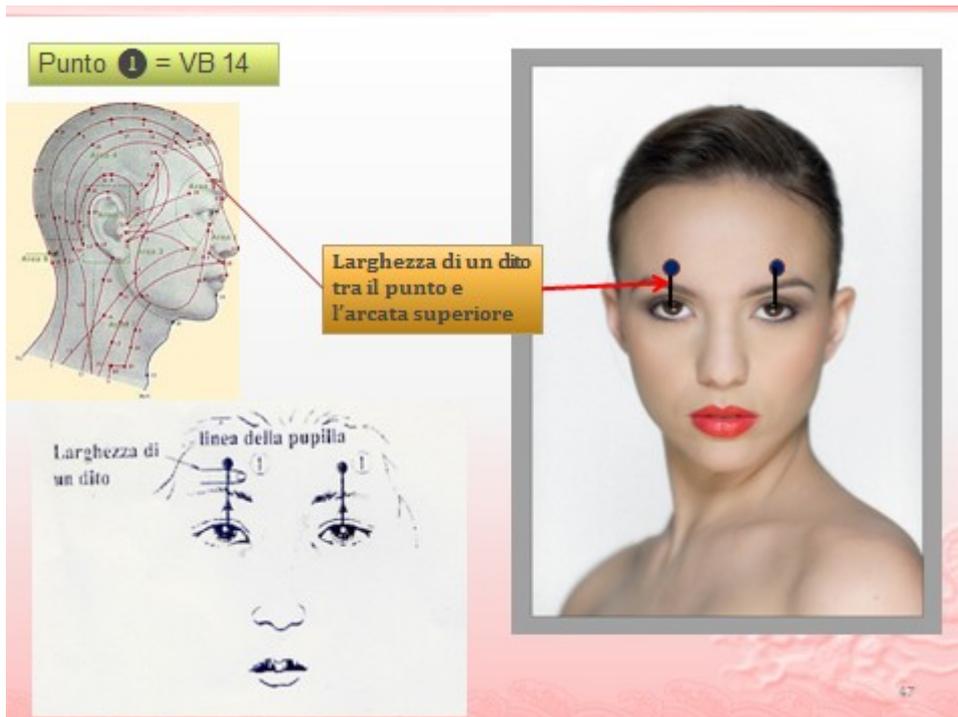
La mente è una componente importante quando si lavora con il Qi . quando si tengono i punti , si deve focalizzare la propria attenzione sul contatto con il Qi , in modo tale da incrementare l'equilibrio energetico .

Il trattamento dura normalmente un'ora ed è consigliabile terminare ogni trattamento con il flusso base sul collo . si tengono bilateralmente le coppie dei punti 23 , 19 , 20 , 21 , 22 .

Infine , per riportare consapevolezza nella persona , si massaggiano un po i piedi con la reflex .

INDIVIDUAZIONE E FUNZIONE DEI TRENTA PUNTI PRINCIPALI

PUNTO N° 1 = VB 14



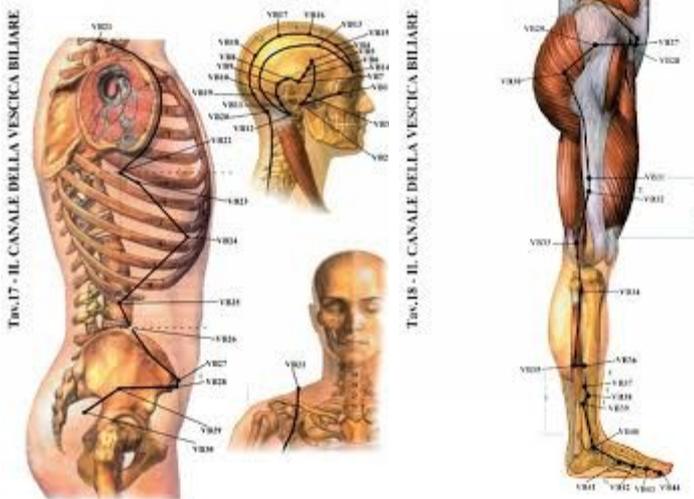
Questo punto è localizzato sulla fronte, sopra le sopracciglia. tracciando una linea verticale sopra la pupilla, troveremo un piccolo avvallamento. lo troviamo 1 cm sopra il punto centrale del sopracciglio.

È particolarmente indicato per : cefalea, dolori al bulbo dell'occhio, infiammazioni oculari, blefarismo, disturbi visivi, visione offuscata, nausea, vomito, sensazione di freddo.

Cenni sul meridiano della Vescicola biliare

Ha origine al lato esterno dell'occhio, circonda con un doppio percorso il tratto laterale del cranio, scende lungo il collo, zigzaga

lateralmente il torace , passa per il centro del gluteo , si lateralizza lungo la coscia e la gamba , percorre dorsalmente il quarto metatarso e termina sull'angolo ungueale esterno del 4° dito .



Appartiene al movimento legno ; si compone di 44 punti ; il periodo di massima attivita' energetica è tra le 23 e 1 di notte . **IL SUO SIMBOLO è GB .**

La funzione della cistifellea è quella di immagazzinare la bile , e liberarla quando è necessario per portare alla digestione completa del cibo .

Dal punto di vista energetico , il meridiano della cistifellea controlla la distribuzione degli alimenti nutritivi del corpo ed anche la quantita' e l'equilibrio degli enzimi digestivi (saliva , enzimi , succhi pancreatici e intestinali) . tutti questi succhi sono paragonabili al fuoco necessario per la combustione degli alimenti .

Dal punto di vista mentale si manifesta con la capacità di decidere e di reagire . secondo la MTC il fegato è collegato con la capacità di programmare e la cistifellea con la capacità di mettere in atto quanto programmato .

Il suo blocco è dovuto all'incapacità di prendere decisioni o di reagire ad una determinata situazione portando alla frustrazione , timori , paure .

Analogamente questo meridiano sarà mancante di energia se la reazione a una determinata situazione è eccessiva e non proporzionale .

Quando questo meridiano è bloccato e l'energia è in eccesso , la persona avrà un comportamento di preoccupazione per piccoli dettagli , è tesa , è nervosa , e le sue reazioni sono impulsive .

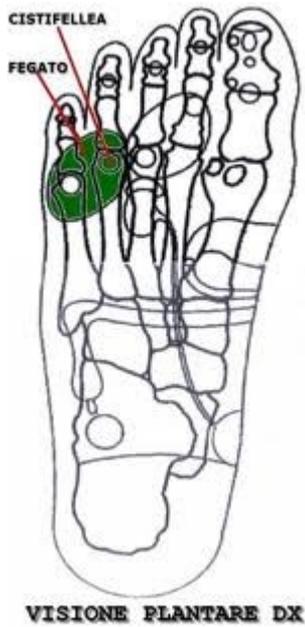
Quando è mancante di energia , la persona sarà incapace di prendere decisioni , perde la forza di volontà e la stanchezza porta all'abbassamento della motivazione .

Dal punto di vista fisico , l'eccesso di energia , porta a secrezione di bile sproporzionata e di succhi digestivi . quindi questo causa **diarrea** , spasmo nei dotti biliari che si manifesta come **colica biliare con o senza calcoli** , spasmo nel duodeno causando **ulcera duodenale** , **ipertrofia della cistifellea** (aumento delle cellule che compongono un tessuto) , **iperacidità** , **nausea** specialmente al mattino , **mal di testa causato da tensione oculare** , **mucosità negli occhi** , colore di **pelle giallastro** , **dolore lungo il meridiano** , specialmente **lungo le coste** , **nevralgie costali** , **herpes zoster** (fuoco di s. antonio) , (patologia a carico della cute e delle

terminazioni nervose , causato dal virus della varicella infantile .
provoca danni al sistema nervoso e produce dolori molto forti) ,
**dolori all'anca e sul lato esterno della gamba , rigidita' e dolore
nelle articolazioni , tosse con catarro .**

La mancanza di energia si manifesta con **stanchezza negli occhi** ,
specialmente quando vengono usati in maniera eccessiva ,
secrezione insufficiente di bile e dei succhi digestivi , che porta
all'indigestione per mancanza di fuoco digestivo , **stitichezza , feci
con colore chiaro – tendenza anemica , accumulo di grasso nel
corpo** , anche se si riduce la quantita' di grassi nell'alimentazione ,
dilatazione della cistifellea, colecistite acuta cronica
(infiammazione della colecisti causata dalla presenza di un
calcolo) , **tendenza alla degenerazione (cancro) nelle vie bilia**

In riflessologia , il punto riflesso della vescica biliare , si trova
nell'epifisi distale del 4° metatarso , nella visione plantare del
piede dx .

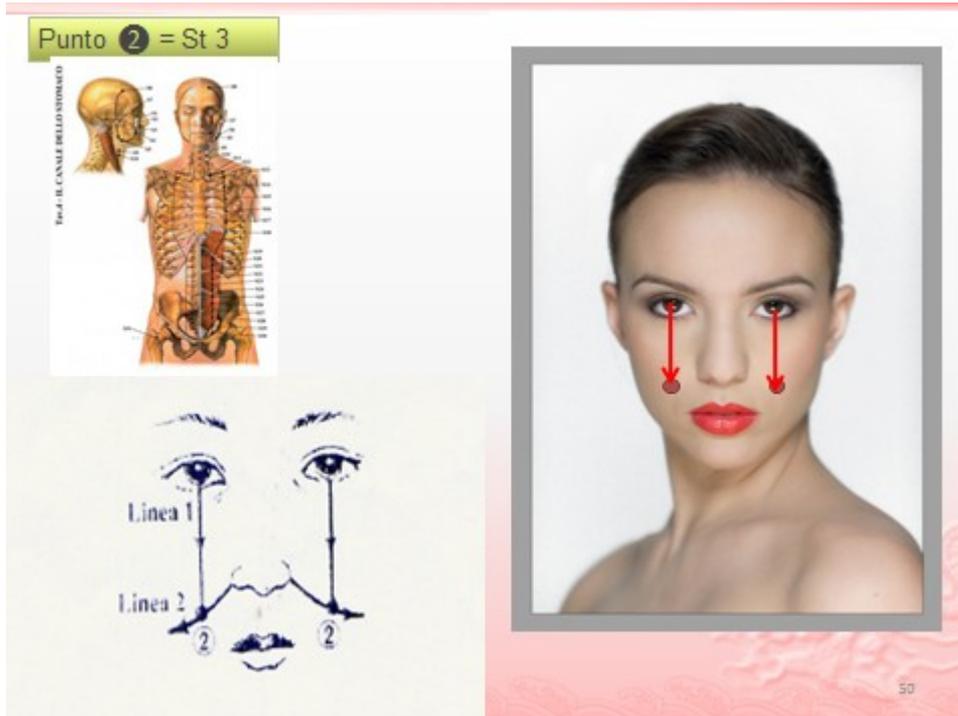


Fiori di Bach riferiti al punto N° 1

23 olive - lato dx

28 sclerantus – lato sx

Punto N°2 = ST 3



questo punto è localizzato nella depressione sotto l'osso zigomatico .

si traccia una linea orizzontale che dal naso va verso le guance e un'altra verticale che dal centro dell'occhio scende verso le guance . il punto d'incontro corrisponde al punto N°2 (ST 3) . si sente mettendo il dito sotto la sporgenza dello zigomo e premendo leggermente verso l'alto , nell'osso .

E' particolarmente indicato per : paralisi facciali , paresi , gonfiori al volto , disturbi visivi in genere , miopia , cataratta , epistassi , mal di denti .

Cenni sul meridiano dello stomaco .

Il percorso di questo meridiano è a forma di U . ha inizio sotto l'occhio , passa dall'angolo esterno della bocca , attraversa in parte la mandibola inferiore e risalendo passa davanti all'orecchio e termina all'attaccatura dei capelli . dall'altra parte , verso il basso , continua e passa dal collo al torace attraverso il capezzolo , l'addome , la parte anteriore della coscia , il ginocchio , la parte esterna della tibia , la parte anteriore della caviglia , per finire sull'angolo ungueale esterno del secondo dito .

Tab. 4 - IL CANALE DELLO STOMACO



Tab. 5 - IL CANALE DELLO STOMACO



Il canale dello stomaco appartiene al MOVIMENTO TERRA ed è abbinato al canale della MILZA . si compone di 45 punti ; questo meridiano somministra energia a tutto il tratto digestivo , dalla bocca fino al retto . inoltre facilita il passaggio energetico ai muscoli del petto , ai seni , alle ovaie , al tessuto grasso e ai muscoli degli arti inferiori e superiori . il massimo di attività energetica è tra le sette e le nove del mattino . IL SUO SIMBOLO è ST .

I sintomi da carenza di energia sono :

scarso appetito , gastralgia (dolore vivo nella parte centrale della metà superiore dell'addome) , acidità , disturbi digestivi , stitichezza , diarrea e colite , astenia (soggetto spossato , privo di forze) . psicologicamente sono persone che diffidano dagli altri , sono capricciose , irritabili e molto riflessivi .

i sintomi da eccesso di energia sono :

amano mangiare molto , dolori e rigidità delle spalle , anemia , disturbi circolatori , disturbi agli organi genitali , eruzioni cutanee . psicologicamente sono persone ambiziose , riflessive e se non raggiungono il loro scopo si sentono frustrate .

La condizione energetica di questo meridiano si manifesta facilmente nelle labbra , nei muscoli e nelle palpebre . il tratto digestivo che dipende da esso include : labbra , bocca , esofago , stomaco , duodeno e retto . questo meridiano facilita il funzionamento di queste parti .

Dal punto di vista funzionale è in rapporto con il cibo , la produzione di calore corporea e la riproduzione della donna .

Il meridiano , infatti , controlla l'appetito, la lattanza della donna (tempo dell'allattamento) , e in parte il funzionamento delle ovaie ; facilita lo sviluppo dei seni e dello stato subcutaneo di grasso delle ragazze nell'eta' della puberta' .

La disfunzione di questo meridiano è causata da un conflitto con persone che normalmente non sono della famiglia ; un conflitto provocato per la difficoltà ad accettare certe idee , per cui , questa persona , è incapace di accettare le cose come sono , ha una certa difficoltà ad adattarsi a nuovi ambienti .

Dal punto di vista mentale , la disfunzione di questo meridiano , fa sì che la persona si preoccupi per piccoli dettagli , il suo appetito è influenzato dallo stato d'animo e dal tipo di alimenti . visto che è preoccupata i suoi pasti non sono regolari e la quantità di cibo varia ; appena finisce di mangiare accusa sonnolenza e si corica ; è preoccupata per lo stato di salute dello stomaco , la pelle del viso manca di tono ed è priva di espressione .

Dal punto di vista fisico , la disfunzione di questo meridiano , si manifesta come disturbo muscolo-scheletrale . spesso come primo segno ancora prima di avvertire problemi allo stomaco . normalmente , la prima zona nella quale si manifesta il disturbo , è quella parte sottoposta ad un sovraccarico funzionale , come , per esempio , il ginocchio negli obesi , oppure la parte anteriore della caviglia in soggetti che praticano poca attività fisica .

Successivamente si accuseranno problemi di stomaco come GASTRITE , ULCERA , PERDITA DI APPETITO , in relazione alla

preoccupazione ; cioè piu' la persona è preoccupata , meno avra' appetito .

Si avvertira' tensione nella zona del collo e alle spalle , le gambe sono pesanti e tendono ad essere grosse , le articolazioni della caviglia sono poco flessibili e dolorose alla distensione , si avvertira' una sensazione di freddo dalle ginocchia in giu' , la parte anteriore e inferiore delle gambe si raffredda facilmente . si sbadiglia e ci si sente spesso stanchi .

Quando l'individuo mangia in eccesso , come tentativo di rimediare alla mancanza energetica , erutta di frequente , accusa iperacidita' gastrica , dilatazione dello stomaco e dell'addome . questa persona sara' predisposta al raffreddore con una continua congestione nasale , rinite (infiammazione delle narici) , e tosse .

Coloro che perdono l'appetito a causa delle preoccupazioni , accusano mancanza di succo gastrico che porta all'anemia , debolezza di stomaco , mancanza di forza nei muscoli addominali ; la mancanza di energia nel passaggio attraverso il diaframma porta all'ERNIA IATALE .

L'eccessiva tensione a livello del meridiano dello stomaco , determina lesioni labiali (herpes) , afte nella bocca , spasmo all'esofago , spasmo nelle sfintere dello stomaco , ulcera gastrica e duodenale , ipertrofia del piloro . (aumento del volume delle cellule) .

Il cancro allo stomaco è dovuto alla debilitazione energetica per eccessivo consumo , che porta alla degenerazione cellulare . l'eccessivo consumo , è provocato dalla continua difficoltà a

sopportare certe situazioni o certe persone , vissuta in maniera ossessiva in presenza di un ricordo di un trauma che minacciava l'integrita' o la salute del corpo fisico .

In riflessologia , il punto riflesso dello stomaco , lo troviamo nella cavita' del 1° metatarso .

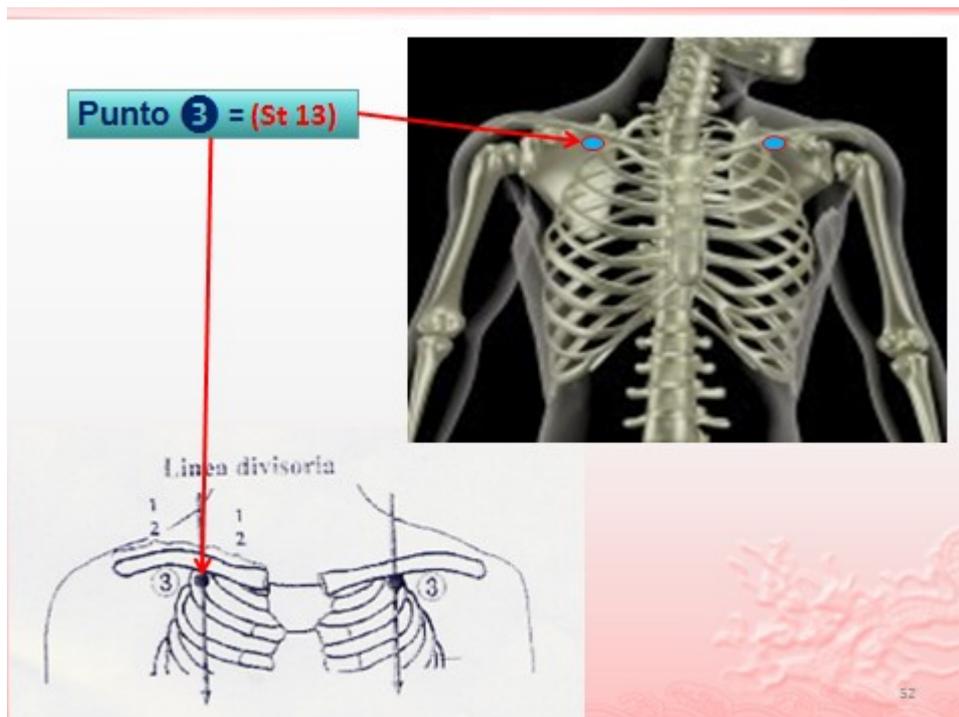


FIORI DI BACH RIFERITI AL PUNTO N°2

31 vervain punto dx

4 centaury punto sx

Punto N°3 = ST 13 (INGRESSO DEL QI).



Questo punto è localizzato appena al di sotto della clavicola , nello spazio intercostale tra la prima e la seconda costa . si avverte una fossetta a meta' strada tra la spalla e il fondo della gola .

È particolarmente indicato per : **singhiozzo , tosse secca e persistente , disturbi della respirazione . migliora la funzione dei polmoni e dei bronchi . Il suo sblocco fa affluire diversi flussi energetici che scorrono nel torace .**

L'aspetto della spalla sinistra è molto spesso un indicatore dell'energia dello stomaco, sia che la risulti contratta, sollevata e senza energia rispetto all'altra spalla.

Spesso emerge in questi casi l'esistenza di un rapporto problematico con il padre.

La zona diagnostica per lo stomaco è sopra alla parte sinistra della cassa toracica, sotto la scapola.



FIORI DI BACH ABBINATI AL PUNTO N°3

36 wild oat punto dx

31 vervain punto sx

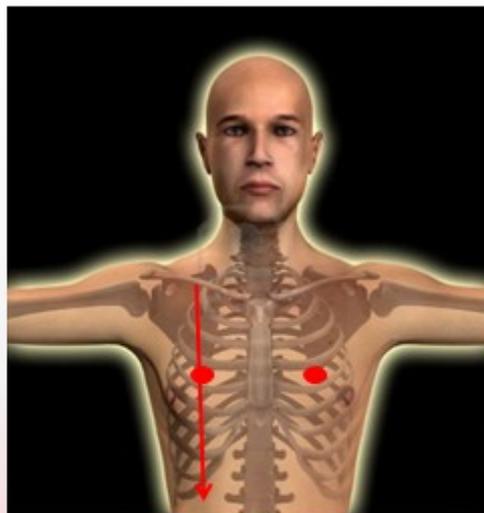
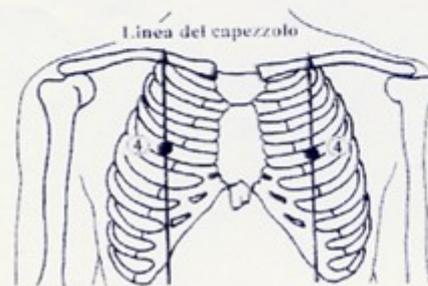
PUNTO N°4 = ST 16

Questo punto è localizzato nello spazio intercostale tra la terza e la quarta costa , in linea con il capezzolo .

Punto 4 = St 16

Questo meridiano gestisce l'energia del tratto digestivo e facilita il passaggio dell'energia ai muscoli del movimento. E' in rapporto con la **trasmutazione del cibo** e la **produzione di calore corporeo**.

Controlla inoltre l'apparato **riproduttivo femminile**, in quanto controlla in parte il funzionamento delle ovaie, facilita lo sviluppo dei seni e dello strato sub-cutaneo di grasso nelle ragazze nell'età della pubertà.



È particolarmente indicato per : sensazione di oppressione e di “pienezza “ al petto , labbra gonfie , diarrea , borborigmi , respiro difficoltoso , tosse , sonno agitato , dolori addominali , mastite.

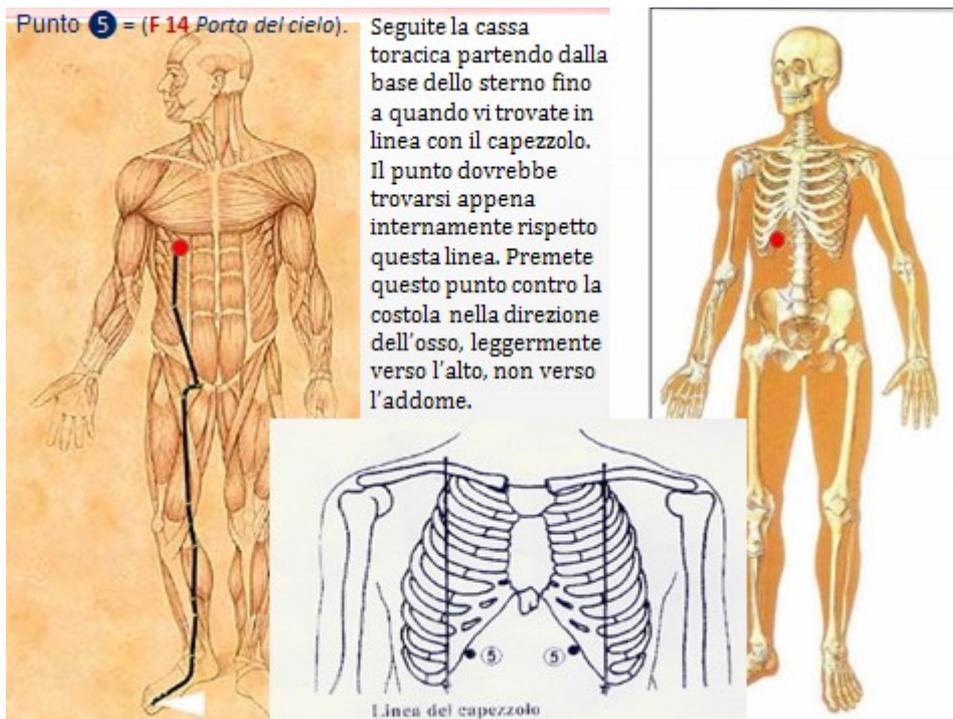
Anticamente questo punto , veniva usato per bruciori di stomaco, respirazione affaticata e malinconia .

FIORI DI BACH ABBINATI AL PUNTO N° 4

15 holly / 74 centaury punto dx

14 heater / 16 honey suckle punto sx

PUNTO N°5 = F 14 (PORTA DEL CIELO).



È particolarmente indicato per : sensazione di calore al petto , febbre , diarrea, nevralgie intercostali , dolori all'ipogastrio , palpitazioni , disturbi del sonno , irrequietezza , vomito , tensioni all'addome , rigurgiti acidi , inappetenza , dolori al fegato ipermenorrea .

ARMONIZZA LA MILZA E LO STOMACO

Tradizionalmente utilizzato per trattare la dolenzia ai fianchi , simile a quella di quando si fa una corsa , eruttazione , singhiozzo, sbadigli vari .

Cenni sul meridiano del fegato

Inizia il suo percorso nell'angolo ungueale esterno dell'alluce , percorre lo spazio fra il primo e il secondo metatarso , sale su per la caviglia passando davanti alla sporgenza del malleolo interno , nella parte mediale del ginocchio , nell'inguine , nel pube , nel 6° spazio intercostale lungo la linea del capezzolo , passa poi attraverso il diaframma e si diffonde nel torace , sale dalla parte posteriore della faringe , fino ad arrivare all'orecchio , da li si dirama sotto la guancia e attorno alle labbra . **il suo simbolo è LR.**

La sua funzione principale è quella di immagazzinare elementi nutritivi per mantenere la buona vitalità di tutti gli organi in qualsiasi momento . aumenta l'alimentazione del sangue e lo disintossica dalle sostanze nocive e dalle tossine espellendole con la bile .

È composto da 14 punti . tratta la stasi di Qi e le turbe del sangue .

Fig.19 - IL CANALE DEL FEGATO



Fig.20 - IL CANALE DEL FEGATO



Il fegato governa l'acutezza visiva , conserva gli occhi e le palpebre umidi e puliti , favorisce la visione e la direzione interiore e governa la chiaroveggenza .

Il suo massimo di energia è tra l'una e le tre .

Disfunzioni di questo meridiano sono legate a problematiche quali cecità , debolezza della vista , miopia , presbiopia .

Un eccesso di collera porta disfunzione al fegato , oppure una mancanza si manifesta con incapacità ad esprimere rabbia , frustrazione e conflitto interiore .

Il fegato è il generale dell'armata , svolge la funzione di pianificazione strategica .

Le caratteristiche psichiche governate dal meridiano del Fegato sono felicità, fortuna, cordialità.

L'incapacità del fegato di svolgere la sua funzione produce nel soggetto un senso di frustrazione.

Dal punto di vista mentale la mancanza di energia si manifesta come perdita di resistenza alla perseveranza con la tendenza ad annoiarsi .

L'eccesso di energia si manifesta con impazienza , irritabilità , tendenza ad essere al limite di un attacco nervoso , rabbia , grande fastidio provocato dai rumori , sensibilità emozionale che porta frequentemente ad alzare la voce .

Dal punto di vista fisico , la mancanza di energia si manifesta come perdita della lucentezza degli occhi , vertigini quando ci si alza , impotenza , caduta dell'impulso sessuale , temperatura corporea bassa , tendenza alla stitichezza , debolezza delle articolazioni , mancanza di flessibilità , problemi alla colonna vertebrale .

L'eccesso di energia provoca una tonalità giallastra negli occhi , tendenza all'intossicazione alimentare con nausea e vomito , incapacità ad ingrassare , febbre alta per cause sconosciute , rigidità nei muscoli e nei tendine d'achille , emorroidi , ernia e dolore all'inguine , perdita di appetito e dolore alla testa , offuscamento dei pensieri ed emozioni , senso di soffocamento , incubi , dolori addominali , sensazioni di paralisi .

FIORI DI BACH ABBINATI AL PUNTO N°5

11 elm punto dx

13 gorse punto sx

