

Protocollo di Riequilibrio Energetico Manuale

Posizioni, zone corporee, tipologie di contatto, punti energetici, caratteristiche e indicazioni.
In grassetto i punti di particolare rilievo psichico.

Tai Yang (posizione supina)

Hara: il ventre non viene considerato solo come baricentro fisico, ma anche come centro da cui si origina e a cui fa ritorno il Qi, il centro dell'azione. Chi pratica deve tenere sempre aperto il proprio, palpando delicatamente quello del soggetto ricevente, per percepire le sensazioni che esso trasmette. L'approccio non deve assolutamente essere invasivo, ma delicato, rassicurante e accogliente.

Sanjiao: nello Hara si possono distinguere, in prima battuta, tre aree, corrispondenti al Triplice Riscaldatore superiore (tra la gabbia toracica– Qi del polmone e del cuore), mediano (tra le costole flottanti e l'ombelico – Qi di milza e fegato) e inferiore (fra l'ombelico e le pelvi – Qi di reni, Dantien)

Bagua: utilizzando alternatamente le eminenze tenar e ipotenar, muovendosi in senso orario, si preme leggermente prima sul perimetro esterno dello Hara, soffermandosi sui punti corrispondenti ai trigrammi di un ideale Bagua dell'*I Ching*; poi si ripete il movimento utilizzando il pollice e spostandosi ad un cun dall'ombelico.

Diaframma: palpazione con la punta delle mani, via via più profonda, ma mai troppo invasiva

Zhongting: leggera ma prolungata pressione con il palmo della mano sul centro del petto, facendo corrispondere il proprio punto Pc 8 con il punto Cv 16 del soggetto

Estensione spalle-anche

BRACCIO INTERNO

Camminata discendente

<i>Spalla</i>	Lu 1-2	Regola e tonifica polmone e milza; tosse, catarro, costrizione al petto
	Ht 1	Elimina il calore-vuoto di fegato, polmone e milza; antidolorifico
<i>Gomito</i>	Lu 5	Rinfresca, calma, disperde; tosse secca
	Pc 3	Tremori (Parkinson), palpitazioni
	Ht 3	Calma lo Shen; sedativo

AVAMBRACCIO DISTALE, POLSO, MANO

Stiramento

presa manuale e digitale

strizzamento delle dita

<i>Barriera interna</i>	Pc 6	Calma lo Shen, tonifica e regola
<i>Barriera esterna</i>	Tb 5	Libera l'esterno; febbri, dolori
<i>Polso</i>	Lu 7-8-9	Rinforza i polmoni
	Pc 7	Calma lo Shen; abbassa la febbre
	Ht 7	Porta dello Shen, disperde/armonizza il cuore; disturbi psichici riacutizzati, palpitazioni, agitazione, insonnia, incubi
	Lu 10 (Li 4)	Gola infiammata e dolorante
<i>Palmo, dita interne</i>	Pc 8-9	Disperde il fuoco di testa; febbri; rianimazione
	Ht 9	Stimola il cuore, tonificante; rianimazione
	Li 2-4 (Lu 10)	Sindromi da pieno della parte alta del corpo; analgesico, anti-emorragico, abortivo
<i>Dita esterne, dorso</i>	Tb 3	Tonifica lo Yang, regola il Qi
	Si 3	Coliche addominali, collo, schiena, rachide

Camminata in risalita sul braccio Yang

Gomito Li 10-11 Tonificazione; febbre, ipertensione, infiammazioni, diarrea

TESTA, COLLO, SPALLE

Contenimento della testa
 stiramento e mobilizzazione del collo
 scivolamento digitale sul viso
 pressione sulle spalle verso il basso

<i>Baihui</i>	Gv 20	Tonifica e regola; calma lo Shen, stimola la risalita del Qi
<i>Yintang</i>	Fm 1	Elimina vento e calore, purifica il calore, calma lo Shen
<i>Occhi</i>	Bl 1-2	Espelle il vento, purifica il calore, rimuove le ostruzioni del meridiano, illumina gli occhi
	Tb 23	Espelle il vento, regola il Qi, muove il sangue
	Gb 1	Espelle vento e calore, illumina gli occhi
	St 1-2	Espelle vento e calore, illumina gli occhi
<i>Naso</i>	Li 20	Apri l'olfatto e la respirazione nasale
<i>Bocca</i>	Gv 26	Regola, tonifica e purifica; calma lo Shen; giova alla schiena
	Cv 24	Tonifica e regola il fegato; sottomette il vento
<i>Mandibola</i>	St 5-6-7	Espelle il vento, rimuove le ostruzioni, tonifica
<i>Orecchio</i>	Si 19	Giova alle orecchie e all'udito
<i>Nuca</i>	Bl 10	Colonna celeste; circolazione cervicale, cefalee, occhi, raffreddore
	Gb 20	Dispersione dello Yang; emicranie, occhi naso
<i>Spalle</i> (bilaterale)	Gb 21	Abbassamento, interiorizzazione dell'energia
	St 12	Fa scendere l'energia, tosse, singhiozzo gonfiore

Ripetizione sull'altro braccio

Hara

GAMBE, PIEDI

Camminata discendente sulla gamba

<i>Ginocchio</i>	Sp 10	Mare del sangue, regola il flusso sanguigno, anemia
	St 36	Grande tonificazione, regolazione Qi e xue, ipotensione, sindromi da umidità-vuoto
	Sp 9	Regola e riscalda, diuretico, gambe gonfie
	Gb 34	Tonificazione generale e muscolare, rigidità

Stiramento e mobilizzazione della gamba
 mobilizzazione della cavaglia
 presa manuale e digitale del piede
 strizzamento delle dita

<i>Alluce</i>	Lv1	Tonifica il fegato, mobilizza il sangue, espelle il vento
	Sp 1	Fortifica la milza, regola il sangue, rianimazione, depressione
<i>Il dito</i>	St 45	Dispersione, disostruzione, incubi
<i>V dito</i>	Bl 67	Emicranie, occhi irritati
<i>Congiunzione dita-piede</i>	Lv 2-3	Tonifica e purifica il fegato, raffredda il sangue
	Gb 43	Tonificazione, vertigini, cefalee
<i>Pianta piede</i>	Ki 1	Regola e tonifica il Qi, calma lo Shen, apre gli orifizi
<i>Malleolo interno</i>	Ki 3-7	Tonifica i reni, la schiena, la libido e la fertilità
<i>Unione 3 Yin</i>	Sp 6	Tonifica gli organi e la circolazione
	St 41	Tonificazione dello stomaco
<i>Malleolo esterno</i>	Gb 40	Richiama energia, regolarizza, crampi e atrofie
	Bl 60-62	Dolori alla schiena, follia Yang, insonnia

Ripetizione sull'altro piede

Stiramento

Ripetizione sull'altro ginocchio

Camminata in risalita sull'altra gamba

Shao Yin (appoggiato sul fianco destro)

Stiramento collo-spalla

Trazione spalla-braccio

Trazione ascella-anche

Glutei Gb 30 Sblocco del bacino, lombosciatalgie

Tai Yin (posizione prona)

Camminata, pressione, pinzettamento, impastamento spalle e dorso-bacino

Punti Shu vescica Bl da 11 a 28 Regolazione e tonificazione generale

Rachide Gv 11 **Regola il cuore, calma lo Shen**

Impastamento glutei

Camminata discendente sulla gamba

Ginocchio interno Bl 38-39-40 Tonifica il rene

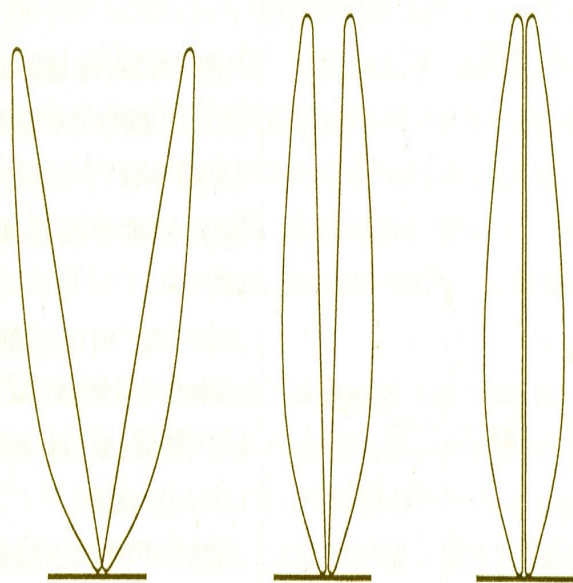
Risalita sull'altra gamba e ginocchio

Shao Yang (appoggiato sul fianco sinistro)

Come *Shao Yin*

Hara

Principio del "minimo stimolo" (principio-ostrica)



"Il principio più importante della bioenergetica dolce è il principio del minimo stimolo, questo vuole dire che il contatto con il paziente non deve essere doloroso: il lavoro avviene sotto il livello doloroso. Il corpo umano reagisce sul contatto con modalità molto differenziate, il contatto mette in moto in ogni caso un processo energetico. Con il contatto sopra il limite del dolore, può succedere che questo processo energetico si blocchi. Cioè il corpo si difende contro "l'attacco". Perciò è molto importante avere cura sul limite del dolore. Questo procedimento si chiama anche "principio ostrica": l'ostrica si apre e resta aperta con un contatto dolce, si chiude con il contatto più forte". (EVA REICH - ESZTER ZORNÁNSZKY, *Energia vitale attraverso una dolce bioenergetica*)

Nel lavoro terapeutico della vegetoterapia si nota che l'atteggiamento muscolare "attuale" forma una espressione somatica che noi chiamiamo "armatura"; spesso notiamo però che con uno stimolo duro l'armatura si rinforza. Al contrario l'applicazione del principio del minimo stimolo, non solo mette in movimento energia, ma permette al soggetto adulto di rivivere il primo incontro neonatale con l'ambiente esterno ed il "come" del suo ambiente uterino. In queste occasioni notiamo e sentiamo quanta energia dell'adulto è ancora "ritirata": la congelazione è dovuta da esperienze di contatti troppo duri avvenuti nei primi momenti, in quei primi incontri dove le manifestazioni energetiche di contatto, calore, non contatto e ritiro si radicano profondamente.

(GIORGIO BICCI, in AA.VV., *Ecologia della nascita*, Bologna, Andromeda, 2000, p. 13.)