

## **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
	<b>Pc 3</b>	<b>Tremori (Parkinson), palpitazioni</b>
	<b>Ht 3</b>	<b>Calma lo Shen; sedativo</b>

### **AVAMBRACCIO DISTALE, POLSO, MANO**

Stiramento

presa manuale e digitale

strizzamento delle dita

<i>Barriera interna</i>	<b>Pc 6</b>	<b>Calma lo Shen, tonifica e regola</b>
<i>Barriera esterna</i>	<b>Tb 5</b>	<b>Libera l'esterno; febbri, dolori</b>
<i>Polso</i>	Lu 7-8-9	<b>Rinforza i polmoni</b>
	<b>Pc 7</b>	<b>Calma lo Shen; abbassa la febbre</b>
	<b>Ht 7</b>	<b>Porta dello Shen, disperde/armonizza il cuore; disturbi psichici riacutizzati, palpitazioni, agitazione, insonnia, incubi</b>
	Lu 10 (Li 4)	Gola infiammata e dolorante
<i>Palmo, dita interne</i>	<b>Pc 8-9</b>	<b>Disperde il fuoco di testa; febbri; rianimazione</b>
<i>Dita esterne, dorso</i>	<b>Ht 9</b>	<b>Stimola il cuore, tonificante; rianimazione</b>
	Li 2-4 (Lu 10)	<b>Sindromi da pieno della parte alta del corpo; analgesico, anti-emorragico, abortivo</b>
	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>	<b>Gv 20</b>	<b>Tonifica e regola; calma lo Shen, stimola la risalita del Qi</b>
<i>Yintang</i>	<b>Fm 1</b>	<b>Elimina vento e calore, purifica il calore, calma lo Shen</b>
<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>	<b>Gv 26</b>	<b>Regola, tonifica e purifica; calma lo Shen; giova alla schiena</b>
	<b>Cv 24</b>	<b>Tonifica e regola il fegato; sottomette il vento</b>
<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
	<b>Gb 20</b>	<b>Dispersione dello Yang; emicranie, occhi naso</b>
<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>	<b>Sp 10</b>	<b>Mare del sangue, regola il flusso sanguigno, anemia</b>
	<b>St 36</b>	<b>Grande tonificazione, regolazione Qi e xue, ipotensione, sindromi da umidità-vuoto</b>
	Sp 9	Regola e riscalda, diuretico, gambe gonfie
	<b>Gb 34</b>	<b>Tonificazione generale e muscolare, rigidità</b>

Stiramento e mobilizzazione della gamba  
 mobilizzazione della caviglia  
 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>	<b>Ki 1</b>	<b>Regola e tonifica il Qi, calma lo Shen, apre gli orifizi</b>
<i>Malleolo interno</i>	<b>Ki 3-7</b>	<b>Tonifica i reni, la schiena, la libido e la fertilità</b>
<i>Unione 3 Yin</i>	<b>Sp 6</b>	<b>Tonifica gli organi e la circolazione</b>
	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)*

---

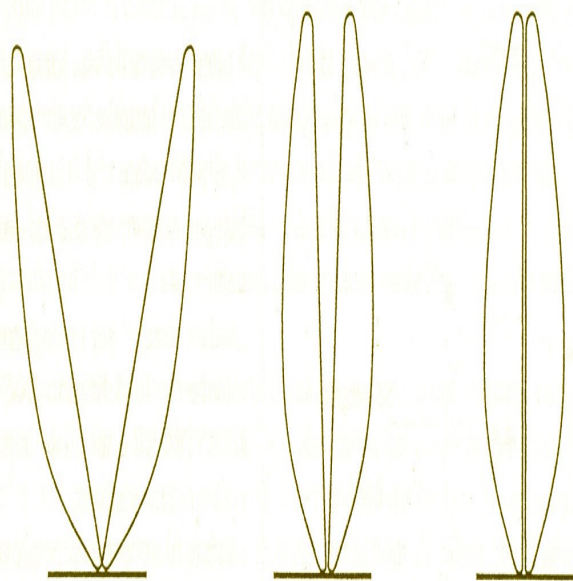
Come *Shao Yin*

---

*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.)