

Obesità e Medicina Tradizionale Cinese

Tecniche collaterali

(estratto)

Autore: Dr. Vito Marino

- Direttore didattico dei corsi di Shiatsu del Centrosphen di Pomezia, Consigliere e Direttore didattico dei corsi di Qigong e di Shiatsu dell'Associazione Qi di Palermo
- Consigliere Responsabile della Commissione didattica del Collegio Italiano dei Terapisti Shiatsu – CITEs, Vice-Presidente della Federazione Italiana delle Scuole di Tuina e Qigong - FISTQ
- Direttore della Scuola di Agopuntura e MTC della Fondazione Internazionale Fatebenefratelli, sede di Palermo, Responsabile dell'Ambulatorio di Agopuntura e MTC dell'Ospedale Buccheri La Ferla Fatebenefratelli di Palermo
- Docente al Master in Agopuntura clinica dell'Università di Roma 2 Tor Vergata.

QIGONG PER IL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

Esercizio del Drago che Fluttua (Long You Gong)

Peso ben distribuito sulla pianta dei piedi, colonna vertebrale distesa e stirata come se fosse appesa a due opposti capi: i punti KI1-yongquan e GV20-baihui, alla sommità della testa. Lingua sul palato superiore, perineo lievemente tirato in su. Corpo rilassato, respiro regolare e profondo, mente rilassata e in armonia.

Unite le mani, palmo contro palmo, all'altezza dell'addome, con le dita rivolte verso il basso. Inspirando, ruotate le mani verso l'alto e portatele fino al petto. I pollici toccano toccare il busto.

Portare le mani giunte verso l'alto e sinistra, poi in alto alzandosi in punta dei piedi.

Si scende a destra e si piegano le mani in senso orizzontale mentre passano davanti al collo. Poi si portano a sinistra, si cambia direzione e si va giù in diagonale fino a portare le mani a destra. Ora si rigirano le mani e si torna, sempre con le mani in basso, verso sinistra.

A questo punto, con i palmi quasi paralleli al terreno, si ritirano verso destra in diagonale passando vicino ala spalla destra e si portano di nuovo al petto. Quindi si riportano verso la spalla sinistra, si ritorna il alto e si ricomincia il movimento.

La direzione complessiva del movimento è da sinistra a destra.

Bisogna sentirsi come un Drago all'interno dell'acqua che si muove in modo ondulatorio spostando l'acqua.

Ripetere quotidianamente da 8 a 64 cicli.

Tutti i canali del corpo si mobilitano. Si stimolano i 3 Dantian.

L'esercizio, di origine Taoista, migliora lo stato della pelle, migliora il tono muscolare lavorando anche sui muscoli profondi, rinforza e rilassa l'intero corpo dalle caviglie al collo, migliorando la postura e aumentando la flessibilità articolare e muscolare; ha una speciale azione sulla colonna vertebrale mobilitandone la circolazione del Qi.

La sua pratica regolare aiuta a perdere peso controllando il metabolismo e aumentando il Qi. Rinforza il Rene che a sua volta aiuta le funzioni di tutti gli altri organi, calma lo Shen, tonifica le funzioni sessuali.

Inoltre ha una azione in generale ringiovanente ed è tradizionalmente indicato tra le tecniche per la longevità.

Come regola generale, quando le mani si avvicinano al corpo si inspira, quando si allontanano si espira, ma specialmente all'inizio della pratica bisogna trovare un ritmo respiratorio che sia confortevole.

.....

Metodo dell'Accovacciarsi al Muro (Dunqiangfa)

Sebbene apparentemente semplice, il Metodo dell'Accovacciarsi al Muro (Dun Qiang Fa) è stato a lungo uno dei più segreti nella tradizione del Qigong Taoista, ed era rigorosamente proibito rivelarlo al pubblico. **E' una pratica tradizionalmente usata per ottenere una regolarizzazione del metabolismo e di conseguenza la normalizzazione del peso corporeo**, ed e' anche una rapida tecnica per distendere la schiena e la zona lombare in particolare, favorendo l'apertura del "cancello lombare".

Il Dün Qiáng Fâ e' un metodo per equilibrare l'energia all'interno dell'organismo, per regolare l'alto con il basso.

La sua azione sul Dan Tian rinforza anche il Qi della Milza e del Jiao medio per eliminare i Tan.

Tecnica. Mettete i piedi uniti. Tenete l'intero corpo eretto, centrato e bilanciato, tirando in su Baihui e rientrando il mento, spingendo in fuori il Mingmen, e cercando di rientrare un po' il basso addome. Lasciate scendere il sacro e il coccige verso il basso raddrizzandone la curva fisiologica e tirate in su il perineo (mantenendo

questa condizione durante la pratica). Lentamente piegate le ginocchia e abbassate il corpo mantenendo la schiena diritta il più possibile con i gomiti che si piegano in avanti e verso l'interno, mentre il coccige si piega verso il basso e in avanti come se l'apice della testa e il coccige stirassero in fuori le vertebre, una ad una, dalle due estremità della colonna. Quando si raggiunge la posizione più bassa possibile, si rimane brevemente fermi, quindi si risale pensando di farlo a partire dall'apice della testa, mentre lentamente si riporta il sacro e il coccige nella posizione iniziale. Cercate di non protrudere i glutei. Si ripete il movimento molte volte.

.....

Auricoloterapia in MTC

Selezione dei punti auricolari.

I principali metodi di selezione dei punti auricolari sono i seguenti:

- 1) Scelta dei punti a seconda delle zone del corpo interessate. Per esempio, nel caso di problemi all'addome bisogna pungere il Punto Auricolare (PA) Addome.
- 2) Scelta di punti secondo la Medicina Tradizionale Cinese. Per esempio, nel caso di disturbi depressivo ansiosi, il punto principale sarà PA Shenmen.
- 3) Scelta di punti secondo la Medicina Occidentale. Nel caso di disturbi ormonali si seleziona il Punto Auricolare Endocrino
- 4) Scelta di punti secondo l'esperienza clinica. Nella tensione nervosa, selezionare il Punto Auricolare Vescica Biliare. Nell'obesità, PA Fame.

Tecnica.

I metodi di rilevamento dei punti "attivi" comunemente usati sono:

- Ricerca dei punti di tensione. Effettuare una pressione con una punta smussa, o con degli appositi "cercapunti" a pressione graduale, sulle zone in relazione agli organi o alle zone del corpo affette, per scegliere i punti più sensibili.
- Osservazione ad occhio nudo. Osservare le anomalie o le discromie dell'orecchio come squamette, vescicole, papule, noduli, pigmentazioni, o presenza di capillari nell'orecchio.
- Ricerca elettrica. Registrare cambiamenti nella resistenza, capacità, e potenziale elettrico dei punti auricolari. Comunemente si usano misuratori di resistenza cutanea, i cui cambiamenti a livello dei punti auricolari sono evidenziati da un suono o da un segnale luminoso.

Generalmente si scelgono da 4-5 punti. Semi o sferette restano in loco anche per 3-5 giorni, in genere alternando le orecchie.

Se si usano i semi di Vaccaria o le sferette magnetiche, si cercherà il centro dell'area su cui si trova il PA, si applicano con un piccolo cerotto, e li si preme. Si chiederà al paziente di stimolarli con la pressione più volte al giorno: nelle condizioni acute sono preferibili le sferette magnetiche, e si stimolano i punti 5-6 volte per 1' per punto, nelle situazioni croniche si possono usare anche i semi di Vaccaria e si stimoleranno i punti 3 volte al giorno.

La stimolazione deve provocare una forte sensazione, un dolore abbastanza intenso ma sopportabile.

Un ciclo di terapia comprende in media una decina di sedute nel caso di disturbi cronici, con un ritmo bisettimanale.

L'auricoloterapia non è indicata nelle gravide se hanno una storia di minacce di aborto o di interruzioni di gravidanza.

.....

PUNTI DI AURICOLOTERAPIA PRINCIPALI NEL TRATTAMENTO DEL SOVRAPPESO E DELLA OBESITA'

Punti Bocca, Shenmen, Stomaco, Milza, Endocrino. Alternare le orecchie ogni 5 giorni, da stimolare prima di mangiare e quando desiderio di mangiare.

.....

Altre tecniche

Massaggiare l'addome: si massaggia con la mano attorno all'ombelico, in un senso per 64 volte, e poi nell'altro 64 volte. Trattare l'addome e il canale di Stomaco. Digitopressione di "impastamento" su ST40/Fenglong (a metà strada tra la fossetta laterale al legamento anteriore del ginocchio e l'apice del malleolo esterno).

.....