

AUTOMASSAGGIO

per aver cura del proprio corpo



Gianni Arrighi

Progetto a cura di:
Gianni Arrighi

Si ringraziano:
Rinaldo Tiboni
Chiara Agnoletto
Alberto Garzoni

Progetto grafico e stampa:
Tipolitografia Vobarnese

Il corpo degli esseri viventi è composto di materia in continua trasformazione.

Riconoscere al tatto le trasformazioni corporee ritengo sia l'obiettivo fondamentale per ogni massaggiatore.

Il metodo descritto in questo libro è finalizzato a sviluppare una sensibilità adatta a percepire le trasformazioni possibili nella manipolazione allo scopo di comprendere il livello di funzionalità e salute di ogni singola parte del corpo e permette di capire il modo di sviluppare trattamenti allo scopo di migliorarne continuamente le condizioni.



INTRODUZIONE

In questo libro non esistono concetti e spiegazioni medico-scientifiche, poiché desidero che questo mio studio sul corpo possa essere compreso da tutti. Ho inserito definizioni nuove di tipo *“spazio elastico”*, *“effetto utile”* e altre definizioni utili a svolgere i trattamenti descritti, ed il loro significato verrà spiegato all’occorrenza.



Il concetto di trattamento descritto va considerato come un modo di giocare col proprio corpo, da praticare comodamente sdraiati sul divano e da prendere in considerazione senza fretta.

Inizia con metodi semplici che permettono di iniziare a sviluppare i primi contatti *“mani corpo”* e continua con modi e metodi di lavoro che permettono di sviluppare sempre di più una maggiore sensibilità nelle mani ed una maggiore comprensione del proprio stato di benessere, allo scopo di arrivare al modo di migliorare la propria condizione di salute ed invertire la situazione nelle zone tendenti a debolezza o malattia.



È opportuno dedicare ad ogni paragrafo di massaggio una quindicina di minuti per almeno tre giorni consecutivi.

Se il trattamento viene svolto bene e la parte trattata reagisce in modo soddisfacente possiamo percepire ogni giorno "l'effetto utile" che cresce e continua, se invece "l'effetto utile" non è percepibile non c'è da scoraggiarsi, si riprenderà in un successivo momento con maggior tempo e tranquillità. Importante è arrivare a riconoscere i vari livelli di "effetto utile" e ciò è possibile solo dopo aver trattato più parti del corpo.

Ogni parte del corpo viene ripresa con modalità di trattamento diverse, poiché non esiste un modo unico di trattamento per ogni parte, deve invece esistere la conoscenza e la capacità di modificare il nostro lavoro al fine di trovare il trattamento più efficace per raggiungere "l'effetto utile".





Non siamo stati educati a toccare un corpo, né il nostro, né tantomeno il corpo di altre persone.

Se ci avventuriamo in questa "impresa" possiamo fare delle scoperte molto interessanti. Toccando il proprio corpo con un tocco di tipo carezza è possibile sviluppare una mappatura di sensibilità diverse sulle varie parti, possiamo verificare di avere zone di solletico, zone di sensibilità disturbata, zone poco sensibili e zone di sensibilità non definibile. Man mano si acquisisce esperienza di trattamento si comprende che una sensibilità tattile disturbata e poco piacevole corrisponde ad una zona sofferente che ha bisogno di essere trattata. Cosa fondamentale è iniziare a toccare con la massima delicatezza.

Un tocco poco delicato può indurre alcune zone del corpo a sviluppare una barriera istintiva che riduce la possibilità di percepirne la reale condizione di funzionalità e impedisce la possibilità di effettuare un trattamento efficace.

Per avere la sicurezza di un tocco delicato ed efficace è fondamentale mantenersi nello "spazio elastico".





Lo "spazio elastico" è lo spazio in cui ci possiamo muovere sul corpo con la certezza di non provocare danno.

È rappresentato da tutta la parte esterna del corpo che si lascia manipolare facilmente con un tocco delicato.

Sulla coscia, come su altre zone muscolari consistenti, lo "spazio elastico" è rappresentato dalla spugnosità del muscolo e dalla sensazione di scorrimento sull'osso che possiamo avvertire spostandolo verso l'alto ed il basso in modo alternato, o con movimenti di torsione.

Il "lavoro" o "gioco" che facciamo deve fermarsi almeno un millimetro prima di raggiungere la fine sia dello spazio schiacciabile che di quello scorrevole.

Su zone tipo cranio, gomiti, ginocchia, tibia (osso tra ginocchio e piede) ed altre in cui si percepisce solo pelle ed osso lo "spazio elastico" è determinato dall'elasticità della pelle alla trazione.

È utile sempre ricordare che la trazione, e la pressione esercitate devono fermarsi almeno un millimetro prima di avvertire la fine dell'elasticità.



Sul torace abbiamo a che fare con gli spazi tra le costole in cui è possibile lavorare entrando con le dita in uno "spazio elastico" discretamente percepibile, e la parte sopra le costole dove si può far scorrere la pelle sull'osso, mentre la

zona del seno per la donna e la zona in torno al capezzolo per l'uomo vanno considerate e studiate a parte in modo personale e specifico.



Sulle zone rigide o dolenti dove lo "*spazio elastico*" è difficile da valutare bisogna sviluppare la massima delicatezza, poiché non dobbiamo irritare la parte dolente, ma scoprire il tipo di contatto possibile allo scopo di sciogliere rigidità e dolore.

In questi casi è utile agire prestando attenzione allo "*spazio elastico*" dei polpastrelli o del palmo che esercitano la pressione, poiché finché le parti spugnose della mano o del polpastrello non rimangono totalmente compresse è possibile toccare qualsiasi parte del corpo con la sicurezza di avere un tocco delicato.





Cominciamo appoggiando le mani sulle guance toccandole come se stessimo toccando un palloncino pieno d'acqua, cioè con la massima delicatezza, in modo da non "farlo scoppiare".

Le nostre guance, ovviamente, non scoppiano, ma se non le tocchiamo delicatamente non possiamo riuscire ad ottenere l'effetto desiderato. Questo modo di toccare ci permette di individuare uno "spazio elastico" che finisce nel punto in cui percepiamo la parte dura dell'osso sottostante. Fino a che non tocchiamo questa parte, possiamo tranquillamente "giocare" con le mani come se stessimo muovendo dell'acqua all'interno di un palloncino, i movimenti devono essere molto lenti e delicati, e l'effetto benefico si manifesta con la percezione di uno sviluppo di calore.

Questo concetto va sempre tenuto in considerazione in qualsiasi tipo di trattamento, poiché il tocco lento e delicato è sempre il più sensibile. Maggiore è la delicatezza, migliore è la sensibilità, che deve aumentare continuamente.

Il trattamento migliore viene guidato dalle sensazioni percepite, si sviluppa nella comprensione e sviluppo della sensibilità nelle mani, e cresce in contemporanea con l'aumento di calore.



Il proseguimento, per ogni trattamento, ha una buona funzionalità quando si riesce a trasportare l'effetto di calore prodotto lungo tutto il tragitto programmato. Per cui, mantenendo un movimento rotatorio di trattamento su una guancia ci spostiamo di 1-2cm verso la tempia con la mano appoggiata sul lato opposto.

Ad ogni piccolo spostamento ci soffermiamo a sviluppare 3-5 movimenti rotatori allo scopo di produrre un effetto di calore fino ad arrivare alla tempia.

Ripetiamo 3-5 passaggi dalla guancia alla tempia, e potremo valutare che l'effetto calore cresce ad ogni passaggio, e più cresce più riesce facile trasportarlo.

Ripetiamo questo trattamento più volte allo scopo di rilassare bene tutto il viso.





La sensibilità ed il calore delle mani sono determinanti per avere una buona efficacia nel trattamento. Più la mano è calda, più è sensibile e coloro che hanno le mani tendenzialmente fredde possono comunque invertire la situazione e farle diventare sempre più calde e sensibili.

Per avere un effetto sensibilizzante dobbiamo considerare di massaggiare le mani sulla parte trattata. Non importa quale parte del corpo ci dedichiamo a trattare, importante è che l'attenzione sia rivolta allo "*spazio elastico*" del palmo o dei polpastrelli che eseguono il trattamento, poiché "*l'effetto utile*" deve essere prodotto sulle mani.

Il tipo di movimento, la velocità o lentezza e la forza di pressione esercitata devono servire a sviluppare un trattamento nella mano che sta lavorando.

Dobbiamo entrare nella logica di usare la parte del corpo toccata allo scopo di massaggiare la mano.

Più il tocco sarà delicato, più facilmente la mano si scalderà ed a questo punto avremo la percezione di eseguire un trattamento efficace in una sensazione di fusione tra la mano e la parte del corpo trattata.



Per eseguire un esercizio specifico allo scopo di migliorare la sensazione tattile, mettiamoci in una posizione comoda e rilassata ed appoggiamo una mano su una qualsiasi parte del corpo.

EsercitiAMO 3-5 pressioni con il dito indice nel rispetto dello "spazio elastico" del polpastrello, dopodiché mantenendo fermo il contatto ripetiamo le 3-5 pressioni con il dito medio e proseguiamo questo gioco con tutte le dita singolarmente ed anche con il palmo. Ripetiamo questo giro di pressioni 3-5 volte.

Per coloro che hanno le mani tendenzialmente fredde sarà utile insistere maggiormente, ma l'effetto riscaldante e sensibilizzante è comunque assicurato.

Questo esercizio può essere praticato all'inizio di ogni trattamento, ed in particolare sulle zone dove abbiamo maggior difficoltà a raggiungere l'effetto desiderato.





Con *"effetto utile"* intendo definire il momento in cui è percepibile un cambiamento di sensazione ai fini di un miglioramento dello stato di sofferenza o malattia della parte trattata.

Se la problematica è leggera è facile raggiungere *"l'effetto utile"*, che inizia quando si avverte uno sviluppo di sensazione di calore sia nelle mani che nella zona trattata, continua con una percezione di plasmabilità e si esprime bene quando si manifesta una leggera sudorazione.

Nelle zone dove abbiamo qualche problematica più concreta è difficile percepire un *"effetto utile"* interessante ai primi trattamenti, ma l'importante è arrivare alla percezione di una minima parte di questo effetto.

Quando si arriva al primo effetto di sudorazione sulle zone sofferenti si percepisce in genere una lieve sudorazione fredda. La zona in queste condizioni non va trascurata poiché il lavoro fondamentale consiste nell'arrivare a sviluppare una sudorazione sempre più calda fino a portare questa parte al livello di calore e sudorazione delle zone del corpo che più facilmente reagiscono al trattamento.

È molto importante non avere fretta poiché, se la problematica è concreta, ci vuole parecchio tempo per ottenere tutta la riattivazione necessaria.

È fondamentale riuscire ad avere anche solo un piccolo *"effetto utile"* ogni volta, poiché questo ci permette di capire che si può arrivare, seppur lentamente, ad un effettivo stato di benessere.



Se proviamo a toccarci la testa ne ricaviamo la sensazione di toccare semplicemente uno strato di pelle sull'osso. Una prima analisi da fare consiste nel valutare se il sottile strato cutaneo scorre allo stesso modo su tutto il cranio o se esistono punti o zone dove si muove con più difficoltà. In queste zone andrà maggiormente orientato il nostro lavoro, poiché se un giorno avremo mal di testa è molto probabile che abbia origine in queste zone meno elastiche.

Per impostare un buon trattamento si possono immaginare più percorsi che iniziano sulla fronte e seguono tutto il cranio fino alla parte posteriore della testa sui quali, con la sola pressione da mantenere il contatto, sviluppiamo dei movimenti rotatori sia col palmo che con le dita, ogni 3-5 rotazioni ci spostiamo di 1-2cm e ripetiamo il tutto 3-5 volte per 3-5 giorni.

L'effetto di questo trattamento deve rendere omogenea l'elasticità cutanea di tutta la testa.





Appoggiamo le mani sugli occhi in modo tale che il bulbo oculare si trovi al centro del palmo e l'appoggio della mano deve percepire il bordo osseo che lo contorna.

Iniziamo a fare delle leggere pressioni con una sola mano focalizzando l'attenzione su quanto questa sia spugnosa; manteniamo l'attenzione alla sensazione di spugnosità percepibile nel palmo durante il movimento di pressione e rilascio senza staccare il contatto.

Se il tocco sviluppato è correttamente lento e delicato si può percepire un piacevole incremento di calore sia sulla mano che sul contorno dell'occhio.

A questo punto, contemporaneamente alla pressione, svilup-



priamo anche un leggero movimento rotatorio focalizzando l'attenzione al piacevole effetto di calore prodotto e regoliamo la velocità, o meglio lentezza, in modo da non perderlo e scivoliamo un centimetro per volta in direzione dell'orecchio. Qui ci fermiamo, manteniamo una pressione in un punto intermedio dello spazio elastico, e ripetiamo poi la stessa operazione sull'altro occhio con l'altra mano.

Ogni volta che ripetiamo il trattamento tornando al punto di partenza facciamo bene attenzione di spostare una mano per volta e di appoggiarla delicatamente allo scopo di riprendere la sensazione di calore precedentemente sviluppata allo scopo di poterla incrementare al passaggio successivo.





Accavalliamo la gamba in modo da avere il polpaccio a portata di mano.

Appoggiamo le mani con il pollice sulla parte muscolare e le quattro dita sull'osso percepibile (tibia). Cominciamo a fare delle pressioni alternate iniziando sotto il ginocchio e facciamo in modo che il pollice che esercita la pressione lo faccia con la stessa velocità del pollice che la rilascia, come se stessero azionando un bilanciere su cui la pressione da un lato provoca il sollevamento dall'altro.

Eseguiamo 3-5 movimenti di pressione e rilascio su ogni punto preso in considerazione e "*scivoliamo*" verso il basso facendo spostamenti che non devono superare i 2cm per volta.

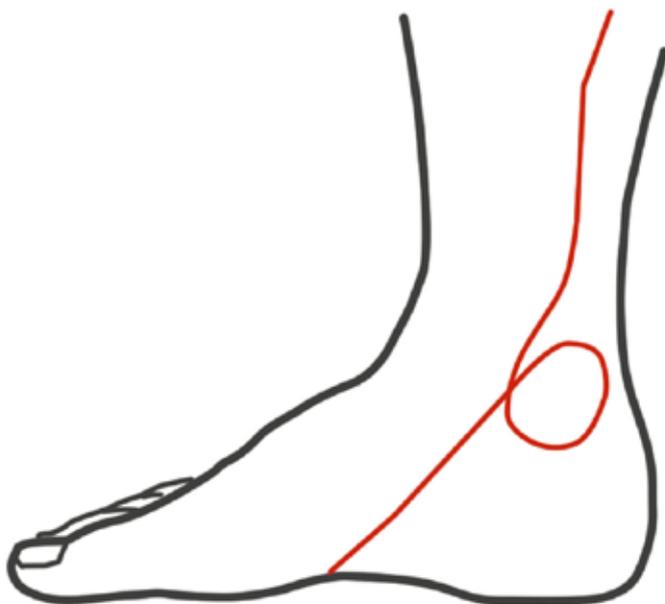


Ripetiamo più volte usando l'accortezza di trattare ogni piccola parte di superficie del polpaccio.

Sulle persone che praticano sport, in genere il polpaccio si presenta con una buona spugnosità mentre su coloro che conducono una vita sedentaria si presenta spesso con un tessuto molto morbido in superficie e dei muscoli rigidi sul fondo.

Va considerato che il polpaccio è il muscolo più difficile da elasticizzare, va quindi apprezzato ogni piccolo *"effetto utile"* prodotto.

Per la Medicina tradizionale cinese qui passano i meridiani energetici dell'apparato renale ed urogenitale, per cui questo



trattamento dovrebbe essere considerato di fondamentale importanza sulle persone che hanno delle problematiche a questi organi, ed in particolare per le donne che soffrono nel periodo mestruale, per le quali va trattata in modo specifico la zona che comprende la parte interna del tallone e risale fino a 20cm ca. al di sopra della caviglia.





Più prendiamo confidenza con l'automassaggio, meglio possiamo valutare la differenza di temperatura fra varie parti del corpo. Le zone che rileviamo fredde al contatto si presentano anche con una sensibilità ed elasticità ridotte o disturbate. Il primo confronto va fatto valutando le diversità tra parte destra e sinistra del corpo, difficilmente si percepisce la stessa condizione di elasticità e temperatura, ed il trattamento dovrà essere praticato maggiormente sul lato più freddo, meno elastico e sensibile. Il confronto tra le due parti è utile anche per valutare l'efficacia che riusciamo ad ottenere con il trattamento.

Generalmente una zona fredda e poco elastica indica una riduzione di funzionalità: se in queste condizioni abbiamo un muscolo o un'articolazione possiamo percepire delle fitte saltuarie di dolore o una situazione di appesantimento e stanchezza.

Se la parte fredda è nella zona addominale al di sopra dell'ombelico siamo di fronte ad una riduzione della funzionalità digestiva, mentre se è sotto l'ombelico è la funzionalità intestinale o urinaria ad essere ridotta.

Il persistere della riduzione di funzionalità digestiva ed intestinale porta allo sviluppo di una barriera difensiva con una consistenza di tipo "cotica", considerata antiestetica e di difficile smaltimento.

Sulla zona toracica la sensazione di freddo indica una riduzione di elasticità che tende ad inibire la possibilità di fare dei lunghi respiri.

Individuare la zona o le zone più fredde del corpo serve a conoscere dove abbiamo maggior bisogno di trattamento, sapendo di doverci impegnare maggiormente per avere dei piccoli risultati, ma ogni piccolo risultato conseguito ("*effetto utile*") è fondamentale per invertire la tendenza alla malattia in tendenza alla salute.





Quando si agisce su una parte del corpo in buone condizioni di salute si raggiunge facilmente "l'effetto utile": questo va preso come punto di riferimento per comprendere a cosa dobbiamo arrivare quando lavoriamo sul corpo, in particolare sulle parti che si presentano fredde, poco elastiche, difficili da scaldare e da portare a sudorazione.

Un metodo semplice, pratico e molto efficace da usare in appoggio al trattamento consiste nel coprire queste zone fredde con un panno di lana durante il sonno allo scopo di portarle a sudorazione, si possono usare scaldamuscoli, sciarpe, berretti, calze (anche bucate) e altri indumenti di lana che, altrimenti, non utilizzeremmo.

Per fare un esempio pratico: se abbiamo le ginocchia sempre fredde e difficili da trattare possiamo infilarci uno scaldamuscoli o avvolgerle in una sciarpa; per la zona toracica, la zona addominale o la spalla indosseremo una maglia intima elastica sotto la quale è possibile infilare un berretto o un qualsiasi pezzo di lana ottenuto tagliando una maglia in disuso.

È importante usare l'accorgimento di coprire una zona di dimensione inferiore alle due mani, poiché se copriamo una zona più vasta non siamo in grado di tollerare un aumento di temperatura che porti alla sudorazione. Ripetendo questa semplice operazione per più notti consecutive, potremo valutare nei successivi trattamenti la possibilità di raggiungere "l'effetto utile" con più facilità e maggior efficacia.



Essendo una massa muscolare consistente possiamo utilizzarla per valutare sensazioni ed effetti del trattamento con diversi tipi di tocco; superficiale, profondo, e svariati livelli intermedi.

Consideriamo di muoverci dal ginocchio verso la parte superiore se trattiamo sulle parti interna e posteriore, mentre sulla parte anteriore ed esterna è preferibile iniziare il trattamento sulla parte alta e muoversi verso il ginocchio.

Per un primo trattamento delicato appoggiamo le mani in modo avvolgente, con la sola pressione utile a mantenere l'aderenza di contatto sulla pelle e sviluppiamo dei movimenti di rotazione. Ogni 3-5 rotazioni ci spostiamo 2-3cm



scivolando con le mani in modo da non staccare il contatto e ripetiamo i 3-5 movimenti di rotazione allo scopo di percorrere tutta la superficie della coscia. Ripetiamo il tutto 3-5 volte. Durante questo esercizio è fondamentale rallentare il movimento il più possibile, poiché il trattamento lento è il più sensibile, ci permette di percepire al meglio la sensazione di *"sfregamento"* che si produce sotto la pelle e si manifesta in un secondo momento con un delicato sviluppo di calore.

Se aumentiamo la pressione dobbiamo considerare che il punto di sfregamento avviene più in profondità, per cui è utile ripetere questo trattamento con pressioni diverse allo scopo di verificare la differenza di effetto tra un tocco leggero e superficiale, e dei tocchi con pressioni superiori.

Questo esercizio è importante continuarlo con pressioni sempre più profonde fino ad arrivare alla percezione di *"sfregamento"* sull'osso, al limite della spugnosità percepibile, (se la pressione esercitata provoca anche solo un piccolo dolore significa che stiamo premendo oltre il consentito, è quindi fondamentale diminuirla) poiché questo ci permette di comprendere lo spazio corporeo in cui possiamo agire e la differenza di effetto tra un tocco superficiale ed uno profondo. Se vogliamo trattare subito in profondità abbiamo difficoltà a percepire la sensazione di *"sfregamento"* e rischiamo di uscire dallo *"spazio elastico"* trattabile, con la conseguenza di provocare solo un disturbo, ma se iniziamo a trattare con un tocco delicato e superficiale possiamo percepire quando il corpo *"si apre"* per permettere un tocco più profondo.



Con una mano impugnamo una ciocca di capelli di una zona centrale della testa e con l'altra mano una ciocca laterale: facciamo in modo che l'impugnatura delle ciocche avvenga molto vicino alla cute poiché dobbiamo focalizzare l'attenzione allo "spazio elastico" relativo alla zona di attaccatura dei capelli, vale a dire quello strato sottile che riveste l'osso percepibile del cranio.

Tiriamo piano, con una mano per volta, cercando di capire quanta elasticità abbiamo all'attaccatura e, seguendo dei tragitti che vanno dalla fronte alla parte posteriore, cerchiamo di valutare la situazione dei capelli su tutto il loro spazio di crescita. Notiamo che, nelle zone con buona elasticità cu-



tanea i capelli sono consistenti e piacevoli da tirare, mentre nelle zone con elasticità ridotta gli stessi tendono ad essere più sottili e la zona cutanea è dolorante alla trazione.

Tirare i capelli e sviluppare contemporaneamente una piccola rotazione allo scopo di agire sull'elasticità cutanea mantenendo la trazione nello "spazio elastico" percepibile rappresenta un metodo fondamentale di trattamento. Va praticato su tutta la testa, e va prestata maggior attenzione alle zone dove abbiamo percepito indolenzimento alla trazione ed assottigliamento del capello, sulle quali useremo maggior delicatezza e le prenderemo in considerazione più frequentemente.

Facciamo 3-5 trazioni con rotazione per ogni punto preso in considerazione e trattiamo tutta la testa 3-5 volte.



Il trattamento effettuato con la trazione dei capelli assume maggior efficacia se lo pratichiamo in modo alternato con il metodo di "accarezzamento o sfregamento" dell'osso.

Appoggiamo i polpastrelli o il palmo con una pressione sufficiente da mantenere l'aderenza allo scopo di far scivolare la pelle sull'osso del cranio e facciamo dei piccoli movimenti rotatori. Ogni 3-5 movimenti di rotazione ci spostiamo di 2-3cm allo scopo di trattare tutta la testa. Il trattamento principale deve prendere in considerazione dei percorsi che

partono sulla fronte e vanno verso la parte posteriore, ma sulle zone che si sono presentate meno elastiche ed indolenzite con il trattamento di trazione vanno sviluppati ulteriori tragitti che prendano in considerazione la zona sofferente con movimenti ulteriormente rallentati ed alleggeriti. Questo vale per ambedue i metodi di trattamento.

Individuare e migliorare indolenzimento ed elasticità cutanea in questi punti permette di migliorare la situazione dei capelli prima di subire delle perdite irreversibili.





Un gioco che possiamo sviluppare consiste nel verificare l'effetto che si produce tra una mano e l'altra muovendosi nello "spazio elastico".

Appoggiamo le mani ad una distanza di 10-15cm tra di loro in una qualsiasi parte del corpo ed iniziamo a muovere una sola mano delicatamente, nel rispetto dello "spazio elastico" percepibile, fino allo sviluppo di un leggero effetto di calore, ci soffermiamo mantenendo il contatto e ricerchiamo lo stesso effetto con l'altra mano. Ripetendo più volte questo gioco, con una mano per volta, senza staccare il contatto possiamo verificare un continuo aumento di calore che porta ad una sensazione di comunicazione tra le mani fino al punto che il movimento di una mano viene percepito dall'altra come se tra le due si sviluppasse un effetto magnetico. Questa sensazione, prodotta su zone sofferenti, offre una garanzia di aver prodotto un miglioramento di salute. Può risultare facile riprodurla su parti del corpo che non hanno problemi ed è meno facile su zone sofferenti, è sempre un tipo di effetto da ricercare con cura.





Il torace si presenta al contatto con zone caratterizzate da "spazi elastici" diversi sui quali ci vuole un diverso modo di trattare.

Come primo approccio appoggiamo una mano al centro della cassa toracica ed una a lato.

Con una leggera pressione allo scopo di mantenere l'aderenza a contatto con la pelle sviluppiamo dei movimenti rotatori allo scopo di produrre un effetto carezzante sulle costole, ogni 3-5 rotazioni scivoliamo leggermente verso il basso in modo da percorrere tutto il torace (è preferibile che le donne evitino di fare pressioni sulla zona del seno) e ripetiamo il tutto 3-5 volte.



Quando ci troviamo su zone dove lo "*spazio elastico*" è meno scorrevole dobbiamo giocare a migliorare la spugnosità della mano, rallentando il movimento ed alleggerendo la pressione allo scopo di percepire la sensazione che il palmo ed i polpastrelli ricevano il massaggio dalla parte sottostante. In questo modo si produce un effetto che fa percepire la mano e la parte trattata come corpo unico, e produce un effetto riscaldante che migliora sensibilmente l'effetto di scorrevolezza sulle costole sottostanti.

Molto importante per avere un trattamento in profondità è il lavoro che si può effettuare negli spazi tra le costole.

Seguendo i percorsi negli "*spazi elastici*" percepibili facciamo 3-5 pressioni con un piccolo movimento rotatorio e percorriamo in questo modo tutti i possibili interspazi dedicando maggior tempo alle parti rigide o dolenti, che coincidono in genere alle zone dove si è verificata una riduzione di elasticità al trattamento precedente, sulle quali avremo una maggior efficacia se utilizziamo i due metodi descritti in modo alternato. Se i punti rigidi o leggermente dolenti si presentano nella parte alta del torace rappresentano problematiche riferibili alla respirazione; nella parte bassa rappresentano principalmente la zona digestiva mentre il centro del torace soffre in genere a causa di problemi emotivi.

È molto importante eseguire il tutto fino a percepire almeno un inizio di sviluppo di calore e ripetere, come sempre, 3-5 giorni consecutivi.



Avvolgiamo il dito indice con l'altra mano e valutiamo la pressione di stretta che possiamo esercitare prestando attenzione sia allo "spazio elastico" del dito schiacciato che a quello delle dita avvolgenti esercitanti la pressione in modo da sviluppare una forza di stretta che arrivi a metà degli "spazi elastici" percepibili.

Con questa forza di stretta esercitiamo delle trazioni tendenti ad allungare l'indice in modo da poter valutare l'elasticità di allungamento nel punto dell'articolazione e le alterniamo con delle successive pressioni per valutare anche l'elasticità allo schiacciamento della stessa.

Se la stretta sul dito è esercitata con la piccola forza che



permette di percepire un punto intermedio degli "spazi elastici" tra la mano che stringe ed il dito che subisce la stretta, possiamo verificare che non è possibile esercitare una forza di trazione che supera lo "spazio elastico" dell'articolazione; questo ci permette di "giocare" con tranquillità facendo trazioni e pressioni allo scopo di migliorare l'elasticità articolare presa in considerazione.

EsercitiAMO 5-7 trazioni e pressioni in tutte le posizioni che il dito può assumere, ed in particolare è utile esercitarle nelle posizioni in cui esistono rigidità e/o indolenzimenti nell'articolazione e ripetiamo il tutto per 3-5 giorni consecutivi.

Va eseguito su tutte le dita delle mani e dei piedi, prestando particolare attenzione all'alluce poiché, mantenendo l'articolazione di questo dito bene elasticizzata è possibile ridurre sensibilmente il rischio di incorrere nel problema definito "alluce valgo", che in genere è parecchio disturbante.

Quando il trattamento è eseguito correttamente, si può verificare facilmente una sensazione di sviluppo di calore nell'articolazione con un immediato aumento dell'elasticità.

Nei casi in cui c'è stato un trauma è verificabile una maggiore rigidità e maggiore resistenza allo sviluppo di calore, ma, con un po' di pazienza, è sempre possibile migliorare la situazione.





Il medesimo lavoro fatto per elasticizzare l'articolazione delle dita lo applichiamo ora all' articolazione dell'anca. Assumiamo una posizione che ci permette di appoggiare le mani sul ginocchio in modo da poter esercitare delle leggere pressioni con contemporanea leggera rotazione in direzione dell'anca.

È importante la lentezza dei movimenti allo scopo di poter percepire tutta la gamma di sensazioni di elasticità possibili nell'articolazione dell'anca, nella mano che schiaccia e nella rotula del ginocchio, che rimane involontariamente coinvolta nella pressione esercitata.

L'aumento di elasticità percepibile è sempre associato ad



uno sviluppo di calore che coinvolge la mano che esegue il trattamento con la parte trattata.

È un trattamento di grande efficacia eseguito prima di una prestazione sportiva e permette di alleviare i dolori alle molteplici persone che soffrono a questa articolazione.





Appoggiamo le mani ai lati del torace. Iniziamo il trattamento da un lato esercitando delle pressioni con una piccola rotazione e prestando attenzione allo spazio elastico del palmo e delle dita a contatto. Il movimento deve essere molto lento e delicato e la mano non si deve assolutamente staccare. Dopo 3-5 pressioni ci fermiamo mantenendo una pressione che rimanga a metà dello "spazio elastico" percepito ed esercitiamo 3-5 pressioni allo stesso modo sul lato opposto.

Continuando a trattare le due parti in modo alternato soffermandoci a metà spazio elastico, possiamo percepire uno sviluppo di calore in continua crescita.



Un obiettivo ottimale da raggiungere sta nel percepire la possibilità di prestare attenzione ad ambedue le mani contemporaneamente poiché questo effetto indica l'inizio del vero trattamento efficace e piacevole.

Ogni volta che si sposta una mano, anche solo di pochi cm, si perde parte di questo effetto; è quindi importante soffermarsi a riprodurlo ogni volta.

È possibile e utile riprodurre l'effetto di questo gioco di comunicazione fra le mani su qualsiasi parte del corpo: avremo così una garanzia di avere prodotto un "*effetto utile*".

Percorrere tutto il torace con questo metodo è un ottimo aiuto per chiunque abbia difficoltà o problematiche polmonari.

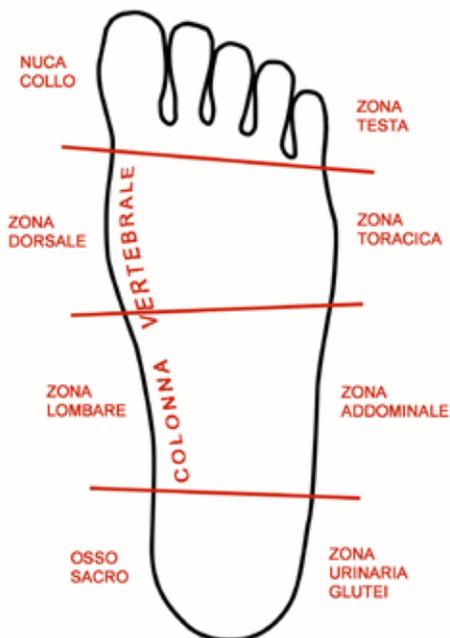




Ogni parte del corpo che trattiamo produce effetti benefici alle parti sottostanti della zona trattata, effetti di tipo riflesso o per il tramite di collegamenti con i meridiani di agopuntura.

La pianta del piede è la parte del corpo più conosciuta ed usata sotto l'aspetto riflessologico.

Sulla riflessologia plantare esistono già parecchi buoni libri che descrivono in modo dettagliato le corrispondenze riflesse. Per questo libro che prende in considerazione direttamente le varie parti del corpo è importante esprimere la conoscenza dell'aspetto basilare di questa pratica, sulla quale è possibile valutare personalmente le coincidenze tra i disturbi



riscontrati sul corpo ed eventuali rigidità o indolenzimenti sulle relative zone riflesse del piede. Il disegno qui rappresentato esprime un concetto base della riflessologia.

Abbiamo nelle dita ciò che riguarda la testa con tutto ciò che ne fa parte, come orecchie, naso, occhi ecc.

La zona di appoggio dietro le dita rappresenta il torace, con polmoni, cuore, trachea ...

La parte incavata è zona definita addominale, con l'intestino come organo prevalentemente rappresentato nella parte bassa adiacente al tallone.

Il tallone rappresenta i glutei, l'apparato urinario e genitale.

Il bordo interno del piede rappresenta la colonna vertebrale: abbiamo la base del collo all'attaccatura dell'alluce e la zona lombare nella parte incavata del piede.

La valutazione fondamentale deve prendere in considerazione le varie zone rigide, poco elastiche e dolenti alla pressione al fine di valutare il tipo di problema ed intervenire ad elasticizzare il tutto con un buon trattamento che produca un effetto riattivante e rielasticizzante.



Iniziamo impugnando il piede con un pollice sotto l'alluce e uno sotto il mignolo e sviluppiamo delle pressioni alternate (concetto a bilanciere).

Ogni 3-5 pressioni ci spostiamo di un cm verso il tallone allo

scopo di valutare il tipo di elasticità lungo tutto il percorso e ripetiamo questo trattamento esplorativo immaginando più percorsi iniziando all'attaccatura delle dita e seguendo fino al tallone allo scopo di esplorare ogni cm quadrato di piede. I punti più duri o dolenti andranno presi in considerazione ogni volta che tratteremo il piede, li studieremo in contemporanea con la corrispondenza riflessa verificata e li tratteremo iniziando con un tocco più leggero e delicato fino alla percezione di un loro ammorbidimento.





Tocchiamo ora le dita del piede con il concetto di *"carezzare l'osso"*

Serve pochissima forza per percepire il contatto con l'osso e affinché il tocco sia corretto dobbiamo ascoltare l'elasticità di schiacciamento del polpastrello che esercita la pressione e tenere una pressione che permetta uno schiacciamento di solo metà del suo spazio elastico percepibile.

Quando tocchiamo una parte del corpo con un muscolo voluminoso, tipo polpaccio o coscia è facile pensare allo spazio elastico in cui muoversi, ma quando ci troviamo sulle nocche delle dita, i gomiti, le ginocchia non abbiamo uno *"spazio elastico"* da schiacciare, ma solo da far scivolare, per cui lo *"spazio elastico"* schiacciabile va sviluppato nella mano o nel dito che effettua il trattamento.

Per cui carezziamo le ossa delle dita mantenendo una forza di pressione che non superi lo spazio elastico dei polpastrelli. Con movimenti molto lenti e ripetuti 3-5 volte su ogni punto preso in considerazione, sviluppiamo un trattamento che vada a toccare ogni piccolo punto della superficie ossea di tutte le dita.

Per la Medicina Tradizionale Cinese, sulle punte delle dita abbiamo punti di agopuntura considerati utili alla rianimazione. Sono punti in cui origina un movimento energetico, ciò significa che il trattamento delle dita ha l'utilità di stimolare alla base tutte le funzioni del corpo.



Appoggiamo ora le mani sul piede con le 4 dita sopra ed i pollici sotto ad una distanza di pochi cm tra di loro.

Con la sola pressione che permette l'aderenza sulla pelle e con movimenti di tipo torsione sviluppiamo un trattamento di "*carezzamento dell'osso*" sulla parte superiore del piede, mentre con i pollici, sotto la pianta del piede, facciamo in contemporanea dei movimenti rotatori esercitando una pressione nel rispetto dello "*spazio elastico*".

Un trattamento di questo tipo può partire dalle dita, pro-



seguire verso la tibia, fino ad arrivare sotto al ginocchio. Richiede di prestare doppia attenzione alla stessa mano, poiché le quattro dita trattano su uno spazio scorrevole sull'osso, sia sul piede che sulla tibia, mentre i pollici hanno a che fare con la pianta del piede e con il polpaccio che possiedono uno spazio elastico ben percepibile.

Su ogni punto preso in considerazione esercitiamo 3-5 movimenti di torsione e ci spostiamo di 2-3cm per volta.

Sulle zone percepite meno elastiche e più fredde è fondamentale soffermarsi di più e rallentare la velocità di movimento.

Per valutarne l'efficacia è utile sempre praticare il tutto per 3-5 giorni consecutivi.

Il trattamento di "*carezzamento*" sulle ossa del piede (metatarsi) e sulla tibia sviluppa un effetto riscaldante che si diffonde in tutto il corpo, è quindi molto importante eseguirlo spesso per le persone che si sentono sempre infreddolite.





Riprendiamo di nuovo il piede con i pollici sotto e le quattro dita sopra, ed eseguiamo ora dei reali movimenti di torsione lenti e delicati allo scopo di muovere i metatarsi (le ossa del piede adiacenti alle dita) facendo attenzione di non arrivare al limite della torsione possibile e cercando di mantenere il movimento nello "spazio elastico" consentito. Iniziamo dalle dita, sviluppiamo 3-5 torsioni e ci muoviamo verso la caviglia, con spostamenti di 1cm circa, facendo scivolare una mano per volta. Dobbiamo prestare attenzione al movimento dei metatarsi allo scopo di individuare i punti meno elastici o leggermente dolenti alla torsione, sui quali sarà fondamentale focalizzare il trattamento.

Per elasticizzare tutte le possibili rigidità e ridurre eventuali piccoli indolenzimenti è importante alleggerire la pressione e ridurre il movimento allo scopo di avere la sicurezza di non toccare il limite dello "spazio elastico" relativo alla torsione, con la massima lentezza di movimento possibile.

La lentezza di movimento permette alla mente di captare la sensazione di movimento interno che è di fondamentale importanza per lo sviluppo di un trattamento efficace.

Riprendiamo il piede appoggiando il pollice all'attaccatura dell'alluce e le quattro dita all'attaccatura del 5° dito: premendo in questo senso si riesce ad inarcare l'allineamento delle dita.

Con l'altra mano appoggiamo le quattro dita sulla parte superiore del piede ed il pollice sotto: premendo alternativamente le mani provochiamo movimenti di inarcamento e riallineamento delle dita.

Compiamo questo trattamento scivolando lentamente verso la caviglia in modo da muovere lentamente i metatarsi allo scopo di sviluppare una ulteriore scioltezza e sensazione di calore.

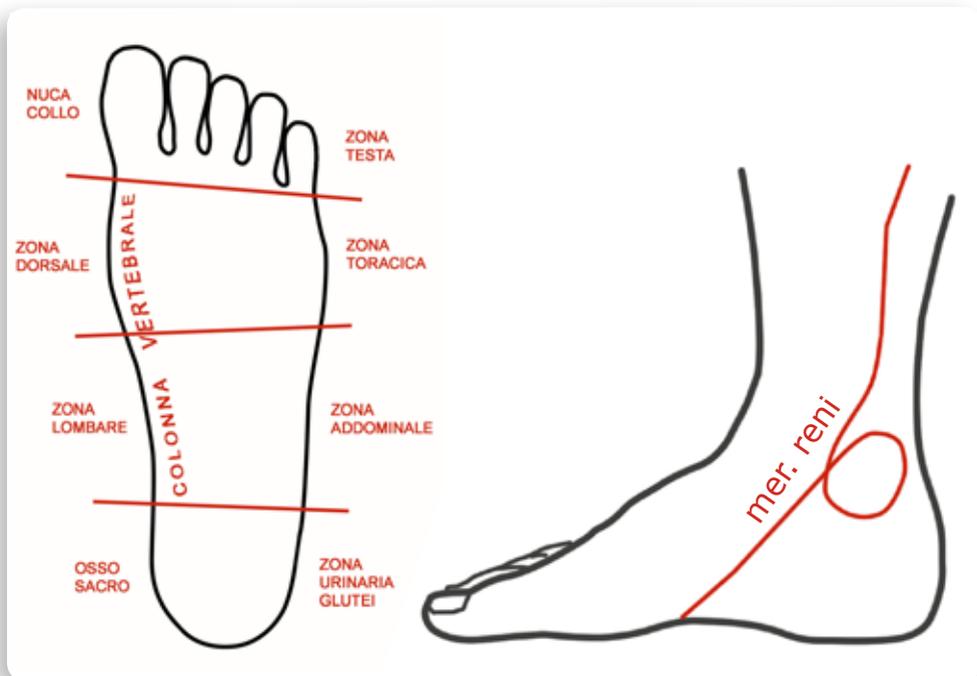
Per valutare la sensazione di leggerezza che da questo trattamento proviamo ad eseguirlo per alcuni giorni consecutivi sullo stesso piede e confrontiamo le sensazioni con l'altro.





Al bordo interno del piede va prestata un'attenzione particolare, sia perché tante persone soffrono di dolori cervicali e lombari, per i quali è importante trattare rispettivamente la base dell'alluce e la parte incavata adiacente al tallone, ma anche perché è zona definita *jin* dalla medicina tradizionale cinese che sta ad indicare l'energia vitale più profonda, la struttura energetica base fondamentale sulla quale si sviluppa la vita.

Un riferimento molto importante è il passaggio del meridiano dei reni che passa dalla zona incavata del piede e prosegue salendo all'interno della gamba transitando sul bordo interno del tallone.



Quando la struttura energetica dei reni ha una buona funzionalità esiste carica vitale sufficiente per far fronte a tutte le problematiche di salute in modo soddisfacente.

Il trattamento sul bordo interno del piede va proseguito sulla parte interna del tallone fino ad arrivare alla caviglia, può essere eseguito con i pollici (a bilanciere) o con il concetto di "*carezzamento o sfregamento*" dell'osso. Prendere in considerazione questa zona allo scopo di elasticizzarla al meglio serve a stimolare la carica vitale di tutto il corpo. Questo trattamento ritengo che sia da prendere in considerazione ogni volta che siamo incerti su quale parte del corpo prendere in considerazione, poiché ha sempre l'utilità di rafforzare il potenziale energetico vitale di tutto il corpo.





Il contatto sulla zona sofferente o "*malata*" è solitamente difficile poiché si presenta spesso con una sensibilità alterata al tatto. Il tipo di alterazione varia a seconda del disturbo e della zona del corpo interessata.

Partendo dal presupposto che il contatto con il corpo deve essere sempre possibile e piacevole possiamo ritenere come bisognosa di attenzioni e cure la parte che si percepisce poco sensibile, con sensibilità di tipo solletico, di tipo formicolio o altro tipo di sensibilità definibile non gradevole al tocco.

Il trattamento va iniziato ai margini della sensibilità disturbata, dove è possibile toccare su una sensibilità normale e l'avvicinamento alla zona difficile si sviluppa man mano il lavoro effettuato produce un "*effetto utile*" che irradia calore. Praticamente possiamo verificare che sulla zona sensibilmente alterata si riduce il disturbo al contatto man mano che il trattamento sviluppa una sensazione di calore.

È molto importante non avere la pretesa di considerare il corpo come fosse un oggetto modificabile all'istante, non si può pretendere che la toccabilità sviluppata al primo trattamento su queste zone sensibilmente alterate abbia un effetto stabile poiché ciò che può essere definito "*guarigione*" deve avere il tempo necessario affinché la "*parte malata*" si trasformi in "*parte sana*".

Ogni piccolo miglioramento percepibile in questa direzione va preso in considerazione per continuare il gioco almeno fino a quando la nostra valutazione ritiene il risultato soddisfacente.



Trattando la parte interna della gamba, dal tallone al ginocchio, va focalizzata l'attenzione principalmente nella zona che va dal tallone ad una quindicina di cm sopra la caviglia; nelle donne questa si considera zona ginecologica. In questa parte si riscontrano facilmente dei punti indolenziti alla pressione, che vanno trattati con estrema delicatezza, e questo indolenzimento si estende spesso al bordo della tibia, tra la tibia ed il polpaccio, fino al ginocchio. È una problematica che rappresenta un rallentamento della circolazione e può arrivare anche a disturbi di tipo gonfiore e senso di pesantezza delle gambe.



Nei casi in cui il disturbo risulta percepibile è consigliabile abituarsi ad indossare degli "scaldamuscoli", o avvolgere con un panno di lana la zona della caviglia durante le ore notturne poiché aiuta ad avere dei risultati migliori nei successivi trattamenti.

Questa zona si presenta spesso con una elasticità ridotta anche su persone che non presentano problemi particolari ed il trattamento rielasticizzante consente sempre la percezione di un piacevole alleggerimento.

Appoggiamo le mani con i palmi sulla tibia con la sola pressione che permette l'aderenza sulla pelle e sviluppiamo dei movimenti rotatori allo scopo di percepire lo scorrimento della pelle sull'osso.

Il movimento va rallentato fino a percepire una sensazione di calore e va continuato senza staccare le mani su tutta la tibia. Finché si percepisce l'incremento di calore è utile continuare il trattamento poiché il caldo nell'osso è indice di carica ed efficacia del trattamento. Spostiamo poi il contatto dei palmi verso il polpaccio e facciamo un trattamento con dei movimenti che spingono la parte morbida percepibile del polpaccio verso la tibia. Ogni 3-5 movimenti ci spostiamo di 2-3cm allo scopo di trattare tutta la parte interna dal piede al ginocchio.

Ripetiamo tutto 3-5 volte e focalizziamo poi l'attenzione al bordo osseo tra la tibia ed il polpaccio, poiché questa è la zona dove è più facile riscontrare dei punti poco elastici o dolenti sui quali andrà sviluppato un ulteriore minuzioso trat-

tamento entrando sotto l'osso con le dita delicatamente allo scopo di rielasticizzare il più possibile, con trattamenti di tipo "a bilanciere" con delicate rotazioni mantenendo una pressione molto leggera e con movimenti tendenti a carezzare il bordo osseo percepibile.

Se la zona tra la tibia ed il polpaccio risulta parecchio indolenzita è fondamentale alternare continuamente il trattamento sulle tre zone diverse.

Questo lavoro è di fondamentale importanza per chi soffre di gonfiore alle gambe, di stanchezza e per chi si sente spesso infreddolito.





Per trattare la zona lombare ci mettiamo sdraiati su un fianco e appoggiamo la mano in modo da arrivare con le 4 dita sulla colonna vertebrale ed il pollice appoggiato in modo avvolgente sulla parte laterale.

Iniziando con le dita sulle vertebre facciamo dei movimenti di rotazione facendo scivolare il tessuto elastico possibile intorno alle sporgenze ossee percepibili.

È importante che il contorno di tutte le vertebre sia percepito in modo nitido, poiché se lo spazio tra una vertebra e l'altra si presenta rigido, dolente o poco elastico rappresenta l'origine di possibili problematiche. Rallentare il movimento e trattare questi punti mantenendo una pressione nel rispetto



dello "*spazio elastico*" dei polpastrelli con un'attenzione che permetta di percepire la sensazione di "*accarezzamento o sfregamento*" dell'osso permette di sciogliere tensione e dolore e consente di ripristinare una buona elasticità.

Trattiamo più volte tutte le vertebre possibili dall'alto verso il basso (l'ampiezza della zona trattabile è rappresentata dalle condizioni elastiche personali).

A lato delle vertebre si percepisce una fascia muscolare consistente sulla quale eseguiamo un trattamento dall'alto verso il basso con pressioni leggere ed un movimento circolare nel rispetto dello "*spazio elastico*" trattabile e facciamo una valutazione della situazione. Coloro che soffrono di dolori in questa zona possono percepire una rigidità che si estende parecchio verso il fianco, ed il trattamento deve prendere in considerazione tutta la zona rigida iniziando sulla parte più distante dalle vertebre.

Più riusciamo ad elasticizzare questa zona e più avvertiamo un effetto di leggerezza che coinvolge tutto il corpo.

Dopo avere trattato nei particolari le zone rigide eseguiamo un lavoro armonizzante usando tutta la mano sotto la quale percepiamo tre zone diverse da trattare contemporaneamente.

Sulla zona vertebrale, con i polpastrelli, ci muoviamo col sistema di "*carezzare l'osso*", cioè facciamo scorrere sull'osso la parte elastica percepibile.

Sulla zona muscolare con la parte mediana delle dita ci muoviamo nello "*spazio elastico*" del muscolo e delle dita a con-

tatto, e sulla parte laterale giochiamo muovendo la spugnosità del fianco e del palmo con pressioni delicate.

Facendo queste tre pressioni in successione ci rendiamo conto di muovere la mano come un'onda sotto la quale deve scorrere la nostra attenzione allo scopo di regolare la pressione di scorrimento a seconda dello "spazio elastico" percepito nelle varie zone della mano.

Rallentiamo la velocità di movimento fino al punto di percepire uno sviluppo di calore e quindi un "effetto utile".

Eseguiamo il trattamento dall'alto verso il basso 3-5 volte e per 3-5 giorni consecutivi.





Questo inestetismo non si sviluppa solo in persone con problemi di sovrappeso poiché rappresenta anche una riduzione della funzionalità intestinale ed il trattamento ha un buon effetto se lo si estende anche sull'ala iliaca, l'osso del bacino percepibile sulla parte bassa del fianco.

Appoggiamo la mano in modo ben avvolgente e facciamo una valutazione dello "spazio elastico" trattabile. Quando il problema è significativo si può percepire che il cuscinetto poco elastico a ridosso del bordo osseo del bacino si presenta con una consistenza ben percepibile e si estende anche verso la parte posteriore. Il trattamento deve essere finalizzato a renderlo morbido e spugnoso.



Con la mano appoggiata nel modo della foto precedente, con pollice ed indice sul bordo osseo ed il palmo sul "*cuscinetto poco elastico*" esercitiamo una leggera pressione ed un movimento verso il basso allo scopo di sviluppare un lavoro elasticizzante col palmo sul "*cuscinetto*" e contemporaneamente, con pollice ed indice si fa scorrere sul bordo osseo lo "*spazio elastico*" percepibile.

Iniziamo sul fianco, facciamo 3-5 movimenti di scorrimento verso il basso sulla prima zona di appoggio, ci spostiamo poi di 2-3cm verso la zona posteriore e ripetiamo 3-5 volte la pressione con scorrimento verso il basso. Continuiamo il trattamento seguendo il bordo osseo del bacino fino ad arrivare con le dita a ridosso delle vertebre.

Ripetiamo il tutto per 3-5 giorni.

Questa manipolazione è indicata anche nel trattamento di dolori lombari poiché in alcuni casi si estendono verso i fianchi seguendo questo tragitto.



Essendo questo un difetto che rappresenta un rallentamento intestinale possiamo verificare che si estende anche sulla parte frontale all'altezza dell'ombelico. In questa zona non sono presenti ossa che si oppongono alla possibilità di schiacciamento ma il tocco deve comunque essere delicato allo scopo di non disturbare gli organi sottostanti.

Appoggiamo le mani sui fianchi in modo avvolgente, consideriamo di usare una delicatezza di contatto ed un tipo di movimento come se stessimo muovendo dell'acqua in un palloncino iniziando sul fianco destro, poiché il movimento intestinale, sulla parte frontale, va da destra a sinistra e se al contatto percepiamo i fianchi freddi dovremo considerare la necessità di impiegare maggior tempo e pazienza per raggiungere l'effetto desiderato. Se il tocco è sufficientemente leggero e delicato non tarderemo a percepire la sensazione di movimento interno che si manifesta al tatto con un piacevole incremento di calore e si sviluppa fino alla percezione che la mano faccia corpo unico con il fianco. A questo punto



ci fermiamo mantenendo una pressione a metà dello "spazio elastico" sviluppato e riproduciamo lo stesso effetto sull'altro fianco.

Il trattamento deve proseguire con spostamenti di 2-3cm per volta in direzione del lato sinistro riproducendo lo stesso "effetto utile" su ogni punto preso in considerazione in modo che ciò che abbiamo fatto sui fianchi si estenda su un tragitto che attraversa l'ombelico.





Man mano acquistiamo pratica e confidenza nel trattare il nostro corpo possiamo renderci conto di avere più facilità e piacere trattando su alcune parti e più fatica e svogliatezza su altre.

Dove è maggiormente piacevole si percepisce in fretta "l'effetto utile", le mani si muovono con facilità e si percepisce in fretta il miglioramento di calore ed elasticità.

Quando il trattamento riesce più faticoso e difficile in genere siamo su una zona sofferente o "malata" poiché la riduzione di calore ed elasticità, caratteristiche primarie della "malattia", coinvolgono la mano a contatto ed il movimento non può riuscire sciolto e spontaneo; qui si è istintivamente portati a sviluppare un tocco aggressivo allo scopo di provocarne una reazione ma in genere ciò è controproducente.

L'approccio migliore su queste parti consiste nel toccare prestando attenzione quasi esclusivamente allo "spazio elastico" della mano a contatto, poiché più manteniamo morbido lo "spazio elastico" del palmo e delle dita più neutralizziamo l'effetto rigidità trasmesso dalla "malattia" e iniziamo a percepire un primo sviluppo di "effetto utile".

Il risultato del trattamento va valutato senza fretta, poiché la parte "malata" ha bisogno di tempo per entrare in un processo di "riciclo".

È importante arrivare a percepire anche un piccolo "effetto utile" ogni volta che si esegue il trattamento in modo da giungere, sia pur lentamente, a rendere tutto il corpo in condizioni tali da reagire bene ed in modo piacevole al nostro tocco.

Le zone che percepiamo piacevoli e facili da trattare ci fanno capire il tipo di effetto che dobbiamo raggiungere sul resto del corpo.

È importante sapere che ogni "*effetto utile*" raggiunto rappresenta la base per raggiungerne uno migliore. Non bisogna avere fretta poiché il nostro corpo non è fatto di materia plasmabile all'istante, ma ha bisogno di un tempo necessario ad un ricambio cellulare.

Quando abbiamo difficoltà a percepire lo sviluppo di calore in una parte specifica, consideriamo questa una parte che richiede più tempo e più pazienza, per cui dopo che l'abbiamo lavorata per 3-5 giorni consecutivi, la lasciamo riposare una settimana per riprendere poi a lavorarla altri 3-5 giorni consecutivi. In questo modo si può percepire lo sviluppo di calore migliorare al secondo impatto.

È importante notare che ci sia un piccolo incremento di calore ogni volta che si riprende.

Man mano massaggeremo il nostro corpo avremo sempre di più la consapevolezza de "*l'effetto utile*" e di come raggiungerlo, il che ci permetterà di avere sempre maggiori sicurezze sul nostro stato di salute.





Nei momenti in cui ci sembra troppo impegnativo dedicarci all'automassaggio, è comunque possibile fare dei semplici esercizi per migliorare la sensibilità delle mani e studiare gli effetti del tocco a vari livelli di pressione.

Appoggiamo la mano su una qualsiasi parte toracica o addominale e la lasciamo ferma fino a quando percepiamo uno sviluppo di calore da contatto (possiamo farlo anche sopra un leggero indumento).

È fondamentale sapere che la sensibilità cresce con lo sviluppo del calore corporeo.

A questo punto esercitiamo una leggera pressione e manteniamola per alcuni minuti, dopodiché, con la stessa pressione, sviluppiamo dei piccoli movimenti di rotazione con la massima lentezza. Ripetiamo questa operazione giocando su tutto lo "spazio elastico" percepibile sia sulla parte del corpo trattata che nella mano a contatto in modo da avvertire la differenza di calore e sensibilità che troviamo a vari livelli di pressione.

È importante arrivare alla massima profondità di schiacciamento e tornare al tocco più delicato possibile soffermandoci a giocare con piccoli movimenti nei vari livelli di pressione per percepirne i possibili effetti che possiamo produrre.

Ripetendo alcune volte questo gioco arriviamo a percepire la mano come se facesse corpo unico con la parte toccata e risulta disturbante staccarla per cui, alla fine di questo esercizio, andrà staccata facendola scivolare con la massima delicatezza.

È possibile fare questo gioco in qualsiasi momento e su qualsiasi parte del corpo senza grosso impegno: tutto ciò serve a ricercare la pressione ideale da tenere per un massaggio efficace, cioè la pressione che ci fa percepire il maggiore sviluppo di calore e sensibilità.

Questo esercizio è utile anche per sviluppare il massaggio per zone tipo spalla, braccio e mano, dove l'uso di ambedue le mani non è possibile.





Se vogliamo massaggiare spalla, braccio e mano dobbiamo ovviamente usare una sola mano ma è comunque possibile fare un buon lavoro.

Cominciamo appoggiando la mano con il centro del palmo sulla zona più tondeggiante della spalla e le 4 dita appoggiate sulla zona posteriore.

Iniziamo il trattamento facendo delle pressioni usando un dito per volta in successione partendo con l'indice, il che ci permette di sviluppare un movimento rotatorio sul punto dove appoggia il palmo. Rallentiamo la velocità in modo da percepire lo "spazio elastico" delle dita fondersi con quello della parte posteriore e lo "spazio elastico" del palmo che carezza l'osso sottostante.



Quando percepiamo un buono sviluppo di calore possiamo continuare il trattamento scivolando, poco alla volta verso la parte anteriore, fino ad arrivare col palmo sulla parte frontale della spalla.

Ripetiamo 3-5 volte e proseguiamo con questo metodo verso il collo facendo spostamenti di pochi cm.

Se riscontriamo dei punti dolenti dovremo dedicare loro più tempo, con una pressione più leggera ed un movimento più lento.

Sulle zone riscontrate particolarmente rigide o dolenti possiamo sperimentare l'effetto che si può ottenere mantenendole coperte di notte con un pezzo di lana infilato sotto una maglia elastica allo scopo di mantenerle più calde possibili.



Questo ci permetterà di facilitare il lavoro al successivo massaggio ed avere un "effetto utile" con maggior soddisfazione.



Solleghiamo il braccio sinistro, appoggiamo la mano destra sul gomito ed esercitiamo delle pressioni in direzione della spalla. La forza esercitata non deve superare lo "spazio elastico" della mano che preme. Continuiamo lentamente ad esercitare le pressioni sul gomito ed allarghiamo l'attenzione all'elasticità percepibile nell'articolazione della spalla.



Più le pressioni esercitate sul gomito sono effettuate in modo lento e delicato, più l'elasticità della spalla aumenta e diminuiscono eventuali fastidi o dolori.

Il trattamento va continuato in posizioni diverse e con leggeri movimenti rotatori. È fondamentale non superare sia lo "spazio elastico" della mano che preme che lo "spazio elastico" percepibile nell'articolazione della spalla.





Sul braccio proviamo a sviluppare un tocco diverso. Iniziamo col modo di massaggiare usato sulla spalla cioè metodo che alterna le pressioni tra le dita ed il palmo, ma proviamo a differenziare la velocità della pressione con la velocità di rilascio in modo che il movimento di rilascio sia almeno tre volte più lento rispetto al movimento di pressione. Dovunque abbiamo uno spazio elastico ampio possiamo sviluppare facilmente un massaggio a "*lento rilascio*"; ci permetterà di raggiungere più facilmente uno sviluppo di sensibilità e di calore.

Iniziamo sulla spalla e seguiamo fino al gomito mantenendo il ritmo di 3-5 pressioni per poi spostarsi di pochi cm.

Al gomito manteniamo le pressioni con lento rilascio nella parte interna usando il pollice mentre sulla parte ossea esterna il trattamento è possibile nel rispetto dello "*spazio elastico*" delle dita, con un movimento tendente a carezzare l'osso percepibile.



Tra il gomito e la mano, oltre al trattamento come nella prima parte del braccio, è importante valutare e comunque migliorare l'elasticità nello "*spazio elastico*" tra il "*radio*" e "*l'ulna*" (le due ossa percepibili tra il gomito e la mano).

Una riduzione di elasticità nello spazio tra queste due ossa è spesso responsabile di dolori e formicolii anche alla mano.

È preferibile iniziare il trattamento in prossimità del polso poiché è più facile rilevare la zona da trattare tra le due ossa percepibili.

Usiamo le 4 dita sulla parte esterna del braccio ed il pollice sulla parte interna ed esercitiamo delle pressioni con un leggero movimento circolare rimanendo nello "spazio elastico" e rilasciamo ad una velocità tre volte inferiore a quella di pressione.

Facciamo 3-5 pressioni e ci spostiamo scivolando verso il gomito di pochi cm per volta allo scopo di trattare bene la parte centrale e fare una valutazione delle zone in cui è percepibile una minor elasticità con conseguente indolenzimento alla



pressione, zone sulle quali torneremo e ci soffermeremo più spesso con maggior lentezza e delicatezza allo scopo di produrre un "effetto utile".

Per un lavoro completo dobbiamo però sviluppare più tracciati di trattamento tra il polso ed il gomito in modo da lavorare bene anche sul tracciato delle "ossa percepibili", sulle quali è possibile, in genere, avvertire indolenzimento in coincidenza con la rigidità avvertita nello spazio interno.

Questo trattamento può esser preso in considerazione anche nelle sale d'attesa o in qualsiasi momento abbiamo bisogno di un utile e piacevole passatempo.





La medicina tradizionale cinese considera l'orecchio come parte integrante del sistema energetico "reni - vescica urinaria"; la sua stimolazione ha quindi effetti benefici che si riflettono su questo apparato.

Il trattamento va effettuato prendendo in considerazione 3 zone diverse: il padiglione esterno, l'orifizio e la parte dell'attaccatura. Per quanto riguarda il padiglione esterno prendiamo l'orecchio con pollice ed indice come mostrato nella foto e facciamo dei movimenti alternati con una pressione che permetta l'aderenza sulla pelle, consideriamo che il movimento esercitato deve produrre una sensazione di "sfregamento" all'interno dello spessore preso in considerazione.



Iniziando sul lobo facciamo 3-5 leggere pressioni con "*sfregamento*" interno, ci spostiamo poi di pochi millimetri verso l'alto e ripetiamo le 3-5 pressioni con "*sfregamento*" fino a trattare tutto l'orecchio e ripetiamo il tutto 3-5 volte. Va considerato che il trattamento deve sviluppare calore ed ammorbidimento per cui è fondamentale individuare le parti più rigide poiché sono le più bisognose di trattamento.



Prendiamo ancora l'orecchio con pollice ed indice e con una presa vicino all'attaccatura, lo tiriamo delicatamente in direzione perpendicolare alla testa, come se volessimo estrarlo, e prestiamo attenzione al movimento elastico interno (nell'orifizio) che si produce alla trazione poiché è qui che dobbiamo sviluppare "*l'effetto utile*". La parte interna va considerata di primaria importanza, poiché le possibili problematiche di tipo: sensazioni di fischio, dolori, o anche disturbi che compromettono l'equilibrio spesso è qui che hanno origine. Il trattamento elasticizzante della parte interna va eseguito con movimenti sia di trazione che di spinta e va effettuato con la massima cura su tutto il contorno dell'orifizio fino alla percezione di uno sviluppo di calore dopodiché, spostando la presa, estendiamo lo stesso tipo di trattamento a tutta la parte esterna in modo da trattare tutto il padiglione auricolare anche con questo metodo.



Sulla zona all'attaccatura posteriore è possibile eseguire un trattamento facendo delle pressioni tendenti a spingere l'orecchio verso il viso, con un effetto che tende a schiacciare l'orifizio.

Va sempre valutata la coincidenza delle zone rigide che si manifestano nell'orifizio, sul padiglione ed all'attaccatura, con uno stesso disegno. Su queste zone sarà fondamentale

la nostra abilità di estendere il trattamento a tutti i collegamenti della problematica, sempre nel rispetto dello "spazio elastico", e con un movimento rallentato il più possibile su tutte le rigidità percepite.

L'orecchio è possibile prenderlo in considerazione spesso, è in genere un buon aiuto nelle situazioni di relax, ma per capirne al meglio l'effetto va considerato che alcuni studi ritengono di poterlo usare anche per agire su tutto il corpo con concetti di tipo riflessologico.





Se ci tocchiamo a partire sotto il lobo dell'orecchio e ci spostiamo verso la parte posteriore possiamo percepire il bordo osseo del cranio.

La carenza di elasticità e gli eventuali indolenzimenti su questa parte sono spesso responsabili o corresponsabili di tutte le problematiche della testa e del viso compresi occhi, orecchie, naso e denti.

Per capire quanto è importante trattare questa parte è utile prenderla in considerazione con i concetti della medicina tradizionale cinese, secondo la quale vi sono punti di agopuntura che attivano il movimento energetico sia nella testa che in tutto il corpo (un naso chiuso, ad esempio, indica che



il movimento energetico non è forte a sufficienza per rimuovere il muco depositato).

Effettuiamo il trattamento facendo scorrere verso l'alto lo "spazio elastico" percepibile sul bordo osseo del cranio usando le punte delle dita, iniziamo sotto l'orecchio e arriviamo alla zona centrale posteriore.

Al primo passaggio è importante verificare la condizione dello spazio elastico adiacente al bordo osseo in modo da valutare i punti su cui insistere maggiormente e ripetiamo il trattamento su questo tragitto e sui tragitti successivi per 3-5 volte

Un secondo passaggio va eseguito su un tragitto 2cm sopra al primo, sulla prima parte della zona ossea percepibile del cranio. Qui, per il trattamento, vanno usati i concetti di "accarezzamento e sfregamento" dell'osso, usando un movimento circolare e molto lento alterniamo la pressione esercitata in modo da effettuare alcune rotazioni con la sola pressione utile a mantenere l'aderenza di contatto ed altre più profonde in modo da arrivare a toccare il limite dello spazio elastico.

Se siamo soggetti ad avere disturbi alla testa, al naso ecc è molto utile estendere questo trattamento a tutta la parte posteriore della testa effettuando 3-5 passaggi di trattamento per ogni linea presa in considerazione, spostandoci verso l'alto 1-2cm per volta e ripetiamo 3-5 giorni.



Sotto il bordo osseo del cranio hanno origine anche i disturbi di tipo rigidità o dolori al collo, se sono leggeri possono migliorare facilmente con il solo trattamento alla base del cranio, ma se sono problemi concreti è utile estendere il trattamento a tutto il collo.

Tre sono i tragitti fondamentali da prendere in considerazione. Il primo segue la parte centrale posteriore, facilmente percepibile al contatto per le sporgenze ossee delle vertebre intorno alle quali possiamo sviluppare un trattamento con dei movimenti circolari. Ogni 3-5 rotazioni ci spostiamo verso il basso allo scopo di trattare tutte le vertebre.

Dopo avere trattato 3-5 volte tutte le sporgenze ossee percepibili delle vertebre prendiamo in considerazione un secondo tragitto a circa 2cm a lato. Qui abbiamo la percezione tattile di un fascio muscolare ed un trattamento fatto con piccoli movimenti di rotazione, come effettuato sulla zona centrale, è bene indicato.

Una coincidenza interessante da valutare è che le zone rigide o dolenti sulla fascia muscolare coincidono con rigidità o indolenzimenti sulle vertebre, e saranno le parti che prenderemo in considerazione più spesso e con maggiore delicatezza. Un terzo tragitto segue una linea che inizia sotto il lobo dell'orecchio e scende perpendicolare verso la spalla.

Le problematiche di tipo rigidità o indolenzimento su questa

zona sono spesso collegate o dipendenti con disturbi all'orecchio per cui andrà valutata la situazione allo scopo di allargare il trattamento a tutte le tensioni ed indolenzimenti collegati. Il trattamento sotto l'orecchio deve essere effettuato nella massima delicatezza.

Appoggiamo le dita come mostrato in foto ed esercitiamo la sola pressione che permetta l'aderenza sulla pelle allo scopo di produrre dei movimenti di "accarezzamento" sulla rigidità muscolare percepibile. Ogni 3-5 movimenti ci spostiamo di 1cm allo scopo di trattare tutta la zona tra l'orecchio e la spalla.





Se collo e nuca non presentano rigidità particolari possiamo utilizzare un metodo più generalizzato e piacevole.

Appoggiamo le mani su collo e nuca ad una distanza di 2cm tra di loro come indicato in foto e, con movimenti leggeri e circolari, prestiamo attenzione a sviluppare un doppio effetto; l'effetto di "accarezzamento" dell'osso sottostante e l'effetto di schiacciamento che si sviluppa nello "spazio elastico" fra le mani. Con questo metodo possiamo trattare sia il collo che il cranio nella loro totalità con un piacevole effetto rilassante ed armonizzante. Facciamo spostamenti di 1-2cm ogni 3-5 rotazioni.





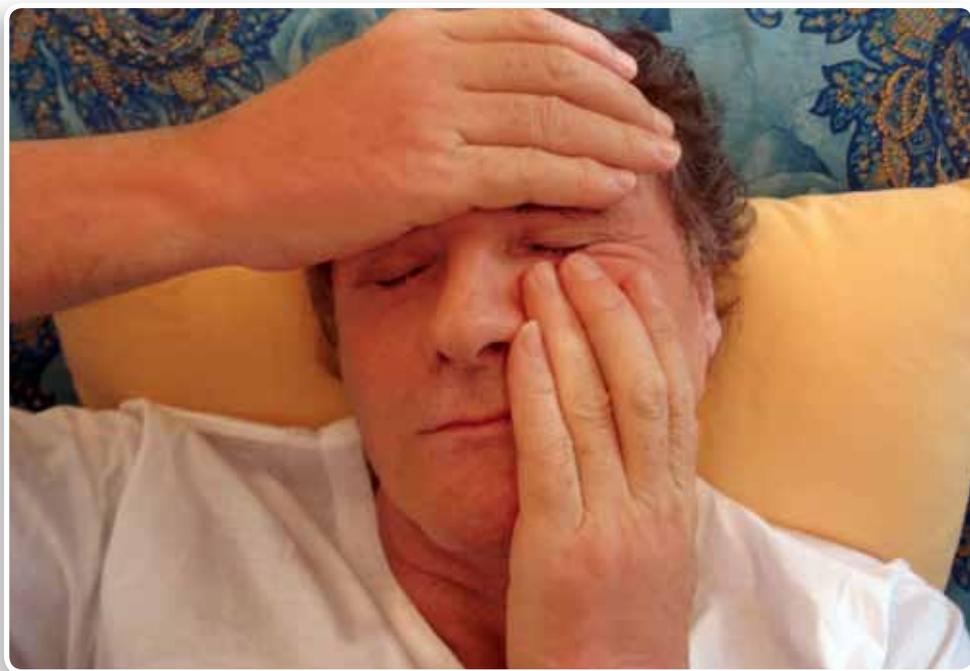
Appoggiamo una mano sulla guancia con le dita che arrivano sotto l'occhio e l'altra mano sulla fronte.

La mano sulla guancia deve giocare con due "spazi elastici" diversi poiché si trova con il palmo su un ampio "spazio elastico" e con le dita su una zona ossea.

Iniziamo a fare delle leggere pressioni con piccole rotazioni sulla guancia, con un movimento molto lento e delicato in modo da arrivare a percepire guancia e palmo come un unico "spazio elastico".

Questo movimento del palmo coinvolge le dita a fare un movimento tendente a carezzare l'osso sottostante.

Senza fermare il trattamento sulla guancia iniziamo a muo-



vere la mano sulla fronte esercitando la sola pressione utile a mantenere l'aderenza sulla pelle, allo scopo di far scivolare lo "spazio elastico" percepibile sull'osso sottostante.

In questo gioco di movimento è utile prestare attenzione anche alla palpebra allo scopo di percepire lo schiacciamento e rilascio che ne subisce e regolare il movimento delle mani affinché si sviluppi un effettivo trattamento.

Praticamente dobbiamo sviluppare nello spazio tra le mani uno schiacciamento analogo a quello provocato con la pressione verso l'interno del corpo che si traduce, in questo caso, come un trattamento alla palpebra con conseguente rilassamento dell'occhio.

Sviluppiamo 3-5 movimenti con coinvolgimento contemporaneo di fronte, guancia, palpebra e zona ossea sotto l'occhio, facciamo spostamenti di pochi mm verso l'orecchio fino ad avere trattato 3-5 volte tutta la metà del viso a partire dall'angolo interno dell'occhio fino all'orecchio.





Il modo di trattare l'occhio al punto precedente anticipa un concetto di trattamento molto importante, applicabile su tutto il corpo ed in combinazione con altri concetti di massaggio.

È fondamentalmente utile nel trattamento delle zone su cui non è possibile esercitare una pressione, come sull'occhio, la gola, le labbra, l'addome e tutte le zone dove è ben percepibile l'osso, come il cranio, la mandibola, il ginocchio, la tibia, le costole.

Per praticare questo metodo va esercitata la sola pressione che permette l'aderenza sulla pelle ed il movimento deve sviluppare delle pressioni e "sfregamenti" nello "spazio elastico" tra le mani.

Tutto ciò che è stato sviluppato nel massaggio con una direzione "verticale", verso la parte interna del corpo, è sviluppabile in "orizzontale", nella direzione dell'altra mano.

In qualsiasi trattamento, su qualsiasi parte del corpo possiamo sperimentare e praticare questo concetto.

È preferibile iniziarlo con il movimento di una sola mano che agisce in direzione dell'altra, mantenendo tra le due uno "spazio trattabile" di pochi cm. Il movimento deve essere molto lento e deve ricercare l'effetto che porta ad un iniziale sviluppo di calore, dopo di che si ripete lo stesso trattamento con l'altra mano e si continua ad alternare il movimento da una mano all'altra fino a quando si percepisce una sensazione che permette di mantenere l'attenzione ad ambedue le mani contemporaneamente. A questo punto possiamo muo-

verci sulla zona da trattare con piccoli spostamenti e con una mano per volta in modo da non perdere la bella sensazione prodotta.

Più riusciamo a sviluppare questa sensazione "*effetto utile*" e più possiamo aumentare la distanza fra le mani.

Questo concetto di trattamento può sempre essere preso in considerazione quando si usano entrambe le mani poiché lo spazio corporeo tra una mano e l'altra rimane sempre e comunque stimolato per cui, se prestiamo attenzione a questo spazio intermedio, possiamo premerlo e rilasciarlo con i concetti conosciuti allo scopo di produrre un "*effetto utile*" in contemporanea con il resto del trattamento.





Il concetto di fare il trattamento 3-5 volte per 3-5 giorni ha una buona funzionalità per valutare gli effetti benefici su parti del corpo che non hanno problemi significativi.

Su zone dove non verifichiamo miglioramenti e sulle quali abbiamo difficoltà a percepire "l'effetto utile" per cui rimangono sempre fredde è utile programmare di prenderle in considerazione nei giorni in cui possiamo dedicare più tempo al nostro corpo in modo da effettuare più trattamenti possibili nello stesso giorno.

Lo scopo sta nel non permettere a queste parti di raffreddarsi per un periodo di tempo più lungo possibile in modo da sviluppare un "effetto utile" significativo.

La parte del corpo sulla quale facciamo il trattamento nello "spazio elastico" è considerata nella medicina tradizionale cinese energeticamente "Yang", che significa anche zona di grande movimento vitale e di protezione degli apparati vitali interni e deve essere calda per potere sviluppare il movimento fondamentale alla vitalità del corpo.

È importante valutare sempre la temperatura della sudorazione prodotta nel trattamento; poiché "l'effetto utile" sulle parti del corpo in buone condizioni produce una sudorazione calda, finché sulle parti difficili verifichiamo un effetto di sudorazione fredda, dobbiamo insistere con il trattamento e con più trattamenti.





Appoggiamo le mani con i palmi sulle tempie. Iniziamo a fare delle pressioni con un piccolo movimento di rotazione usando una sola mano e focalizziamo l'attenzione alla percezione di contatto della mano stessa per ottenere che il movimento prodotto sull'osso del cranio sia utile a massaggiare lo "spazio elastico" del palmo. Il movimento deve essere il più lento possibile e deve continuare fino allo sviluppo di una sensazione di calore prima di muovere anche l'altra mano sulla parte opposta. Quando la spugnosità del palmo risulta ben percepibile si può rafforzare l'effetto utilizzando il concetto a "lento rilascio", che consente di sviluppare e percepire una sensazione di elasticizzazione del cranio.



Stesso effetto va prodotto anche con l'altra mano in modo da arrivare alla stessa percezione di elasticità con le due mani contemporaneamente. Finché le pressioni esercitate non superano lo spazio elastico dei palmi si può avere la sensazione di un aumento continuo dell'elasticità ossea.

Quando si raggiunge questa sensazione si può rimanere a giocare ad oltranza con il piacere di questo effetto anche senza cambiare la posizione delle mani poiché l'elasticizzazione ossea produce effetti benefici che si espandono in tutto il corpo, ma per fare un lavoro completo è preferibile estendere il trattamento a tutto il cranio prendendo in considerazione vari punti opposti sui quali esercitare le pressioni.

Questo trattamento ha in genere una buona efficacia per coloro che soffrono di mal di testa.

Va considerato che, nel momento in cui il dolore è attivo il trattamento è più difficoltoso, ma se lo si esegue spesso nei momenti in cui il dolore è assente, si possono raggiungere dei risultati sorprendenti.





Per fare questo trattamento è importante, almeno le prime volte, non avere limiti di tempo, in modo da poterlo eseguire con la massima tranquillità possibile.

Appoggiamo la mano destra, con il palmo sopra l'ombelico, e cominciamo a fare delle leggere pressioni e piccoli movimenti circolari in modo da entrare in sintonia con lo "spazio elastico" possibile, sia della zona ombelicale che della mano a contatto, dopo di che appoggiamo la mano sinistra sul relativo fianco che useremo come punto di contrasto verso il quale spingeremo l'ombelico per fare un "trattamento orizzontale".

Ad ogni movimento di rotazione sull'ombelico esercitiamo



delle pressioni verso la mano sinistra fino al limite elastico possibile e qui ci soffermiamo mantenendo la pressione 3-5 secondi e rilasciamo poi con un movimento almeno 3 volte più lento rispetto al movimento di spinta.

Mantenendo la mano sull'ombelico spostiamo l'altra 4-5cm più in basso e ripetiamo il trattamento fino ad arrivare con la mano sinistra sull'osso pubico.

Ripetiamo il tutto per 3-5 volte prima di passare alla parte opposta.





Per trattare la parte alta dell'addome appoggiamo le mani con i palmi sopra le ultime costole e le dita al di sotto.

La pressione ideale da effettuare deve rimanere a metà "spazio elastico" percepibile.

Il movimento alternato della mano deve spostare verso il basso lo "spazio elastico" percepibile sulle costole e verso l'alto deve sviluppare una leggera pressione dello "spazio elastico" addominale sotto le costole. Facciamo questo lavoro con le due mani contemporaneamente con movimento alternato.



Percorriamo col trattamento tutto il bordo inferiore delle costole per 3-5 volte e ripetiamo il tutto 3-5 giorni consecutivi.



La parte sotto l'ombelico va considerata zona intestinale, urinaria e genitale, per cui dei trattamenti che ne migliorino l'elasticità possono dare dei benefici a problematiche di tipo dolori da irregolarità mestruali e difficoltà intestinali.

La parte al di sopra dell'ombelico è da considerare zona digestiva. Migliorarne l'elasticità porta a benefici per problemi di digestione lenta, sensazione di bruciore, vomito e inappetenza. L'addome è la parte centrale del corpo, per cui migliorarne la condizione, oltre ai benefici fisici percepibili, permette un concreto rafforzamento dell'equilibrio psicologico.





In posizione (come figura sotto) facciamo delle pressioni in direzione del braccio. La nostra attenzione deve essere focalizzata principalmente sullo "spazio elastico" del polso e sul palmo della mano che esercita la pressione.

Cominciamo a fare delle leggere pressioni con rilascio molto lento, senza mai staccare la mano che preme, allo scopo di muovere lo "spazio elastico" del polso.

Nei casi in cui il polso è particolarmente rigido o dolente è difficile percepire un movimento nel relativo "spazio elastico", per cui è importante iniziare muovendoci nello "spazio elastico" del palmo che preme sulle nocche con dei movimenti lenti e molto leggeri.



Quando cominciamo a percepire uno sviluppo di calore nella mano che lavora possiamo avvertire un inizio di elasticità anche nel polso ed il trattamento va eseguito prestando attenzione ad ambedue le zone elastiche (palmo che preme e polso) contemporaneamente.

Iniziamo a fare 3-5 pressioni nella posizione in cui abbiamo iniziato, dopo di che ripetiamo il trattamento in tutte le posizioni che il polso può assumere effettuando 3-5 pressioni per ogni posizione.

Nei punti in cui il polso è maggiormente rigido o dolorante insistiamo con più pressioni ma con maggior delicatezza e facendo maggior attenzione a non superare lo "spazio elastico" del palmo che preme.

Ripetiamo il tutto per 3-5 giorni e su entrambi i polsi.

Se il trattamento è bene eseguito possiamo valutare subito l'effetto prodotto notando la maggiore scioltezza di movimento.





Sulla parte centrale del torace, non essendoci uno spazio elastico interessante, possiamo sviluppare una nuova situazione utilizzando una mano come "spazio elastico aggiunto".

Appoggiamo una mano al centro del torace e l'altra sopra la prima; consideriamo la mano a contatto del torace come fosse "spazio elastico" appartenente al torace stesso in modo che la mano sopra effettua delle pressioni nel rispetto dello "spazio elastico" della mano a contatto col corpo.

Facciamo 3-5 pressioni con un piccolo movimento di rotazione. Ci spostiamo 2-3cm scivolando verso il basso e ripetiamo altre 3-5 pressioni fino a trattare tutta la zona centrale.



Nella parte bassa possiamo valutare di avere una maggiore elasticità ossea sulle costole che aumenta man mano ci spostiamo di lato. Questa elasticità è utilizzabile per un buon trattamento con il concetto "a lento rilascio". Dopo averne valutato uno "spazio elastico" utilizzabile effettuiamo una pressione con le mani sovrapposte iniziando nella zona centrale e rilasciamo impiegando almeno 3 volte il tempo usato a premere. Dopo 3-5 pressioni ci spostiamo 2-3cm a lato e ripetiamo le 3-5 pressioni fino ad arrivare sul fianco.

Quando inizia "l'effetto utile" si ha una sensazione nel "lento rilascio" simile ad un "effetto ventosa".

Se questo non si verifica è utile rilasciare a piccoli tratti in modo da mantenere ferma la pressione a vari livelli. Questo metodo è particolarmente efficace sia per raggiungere "l'effetto utile" che per incrementare la sensibilità nelle mani.

Ripetiamo il trattamento 3-5 volte per 3-5 giorni consecutivi.





Per il trattamento dell'anca ci mettiamo in posizione come indicato in foto e, con le mani appoggiate sul ginocchio, iniziamo a fare delle leggere pressioni. Usando le mani sovrapposte c'è la possibilità di utilizzare lo "*spazio elastico aggiunto*" rappresentato dalla mano a contatto col ginocchio che rimane schiacciata dall'altra sovrastante.

Iniziamo a fare delle pressioni in direzione dell'articolazione del femore.

La forza esercitata deve rispettare lo "*spazio elastico aggiunto*", deve arrivare a schiacciare solo in minima parte la spugnosità della mano a contatto col ginocchio e deve essere effettuata con la massima lentezza possibile.



Nel momento in cui riusciamo a percepire il movimento spugnoso della mano schiacciata (spazio elastico aggiunto), possiamo percepire anche l'effetto di movimento elastico nell'articolazione del femore.

Il miglioramento dell'elasticità nell'articolazione cresce contemporaneamente all'aumento di elasticità e sviluppo di in calore nello "*spazio elastico aggiunto*".

Il trattamento va eseguito in tutte le posizioni possibili seguendo, in particolare, il movimento di apertura della gamba. L'effetto di questo trattamento è importante per migliorare la scioltezza negli sportivi, per alleviare eventuali indolenzimenti dovuti alla riduzione di movimento ed è utile anche in combinazione con trattamenti anticellulite.





È zona di piccole dimensioni e quindi poco impegnativa come trattamento per cui può essere presa in considerazione spesso e facilmente con un buon effetto riposante per l'occhio.

Appoggiamo la mano con le punte delle dita sotto l'arcata sopraccigliare e la prima parte delle dita sulla palpebra.

Il trattamento deve sviluppare dei movimenti di "accarezzamento e sfregamento" dell'osso nell'arcata sopraccigliare in modo alternato, mentre con la sola pressione di contatto sulla palpebra con la prima parte delle dita la muoviamo allo scopo di "accarezzare" l'occhio.

In alcuni casi e per alcune persone l'arcata sopraccigliare si



presenta al contatto senza uno "*spazio elastico*" percepibile, questo succede, in particolare, con l'avanzare dell'età ed il trattamento dovrà essere effettuato prestando attenzione allo spazio elastico dei polpastrelli a contatto.

Man mano svilupperemo "*l'effetto utile*" potremo percepire anche una crescita e sviluppo di "*spazio elastico*".

Seguendo con il trattamento tutta l'arcata sopraccigliare che inizia sul naso all'angolo interno dell'occhio fino all'angolo esterno, stimoliamo due punti di agopuntura molto importanti: all'angolo interno abbiamo il punto che stimola i liquidi dell'occhio ed a quello esterno si stimola il senso della vista.





Prima di appoggiare la mano o le dita, per iniziare questo trattamento, è importante valutare la condizione muscolare.

Proviamo a chiudere e stringere un occhio aumentando gradualmente la stretta fino alla massima forza possibile, dopo di che lo rilasciamo sempre lentamente e gradualmente.

Ripetiamo questo movimento di stretta e rilascio muscolare dell'occhio alcune volte, arrivando sempre alla massima stretta possibile ma impiegando sempre più tempo.

Se l'occhio ha qualche tipo di sofferenza ci possiamo accorgere che l'aumento di forza da noi sviluppato ed il successivo rilascio non fluiscono regolarmente; il movimento si sviluppa



con piccole interruzioni o scatti ed una prima verifica possiamo farla confrontando la differenza tra un occhio e l'altro.

Iniziamo il trattamento sull'occhio più sofferente, il cui movimento di stretta e rilascio è meno fluido.

Lo chiudiamo, esercitando una discreta forza, e vi appoggiamo la mano con l'occhio al centro del palmo.

Sviluppiamo dei primi movimenti di rotazione con la mano allo scopo di far scivolare lo "*spazio elastico percepibile*" sulla rigidità sottostante. Quando abbiamo la sicurezza che la rotazione effettuata rispetta i limiti dello "*spazio elastico*" elaboriamo il trattamento sviluppando una stretta muscolare dell'occhio fino ad esercitare il massimo della forza possibile. Manteniamo la stretta per 3-5 secondi e correggiamo la pressione e rotazione della mano che hanno bisogno, a questo punto, di essere alleggerite, dopo di che rilasciamo la stretta muscolare, lentamente, fino ad abbandonarla totalmente, senza mai interrompere il lavoro di rotazione della mano.

Ripetiamo questo trattamento 3-5 volte e, prima di passare all'altro occhio, possiamo valutare l'effetto prodotto provando a chiudere e stringere l'occhio aumentando lentamente e gradualmente la forza ed a rilasciarlo sempre lentamente e gradualmente. Se il trattamento ha avuto una buona efficacia il movimento si sviluppa in modo più fluido, con meno scatti ed interruzioni rispetto alla prova precedente.

Questo metodo permette un buon rilassamento sugli occhi stanchi ed è utile per migliorare fastidi definibili come bruciore, irritazione o stanchezza.



Il tipo di trattamento descritto al Cap.41 è applicabile sulla muscolatura di tutto il corpo.

Possiamo prendere in considerazione sia i singoli muscoli o tendini che i gruppi muscolari coordinati per lo sviluppo di alcuni movimenti.

La valutazione si fa sulla muscolatura usando il sistema di contrarre in modo molto lento e graduale fino ad arrivare alla massima forza e rilasciando la contrazione sempre in modo molto lento e graduale.

Su un muscolo in buone condizioni la contrazione ed il rilascio, nella massima lentezza di azione, si sviluppano in modo regolare; nel caso in cui la contrazione o il rilascio si effet-



tuassero con piccoli scatti o interruzioni è utile intervenire. Un'ulteriore verifica va fatta effettuando dei movimenti del tipo: sollevare ed abbassare la spalla, piegare ed estendere la gamba, piegare il piede verso l'interno e l'esterno, verso l'alto e verso il basso e tutti i movimenti possibili di tutto il corpo. Nelle zone dove il corpo ha subito un trauma ci sono più probabilità che il movimento nella massima lentezza non scorra in modo fluido, per cui queste sono le prime parti da prendere in considerazione.

Per comprendere al meglio questo trattamento iniziamo facendo una prova sul muscolo della coscia.

Ci mettiamo nella posizione della foto con le mani appoggiate in modo ben avvolgente. Contraiamo e rilasciamo molto lentamente il muscolo in modo da percepire anche con le mani quanto e come si muove.

Lo contraiamo con tutta la forza che riusciamo a sviluppare e facciamo un trattamento nello "*spazio elastico*" scorrevole sopra al muscolo contratto.

L'attenzione deve essere focalizzata sulla parte muscolare contratta sottostante, poiché "*l'effetto utile*" si ottiene quando su questo si percepisce una sensazione di tipo sfregamento con conseguente sviluppo di calore. Per arrivare a questo il tocco effettuato non deve superare lo "*spazio elastico*" delle mani che premono e deve essere sviluppato rallentando continuamente la velocità di movimento.

Cosa importante da valutare è che, contraendo il muscolo, si irrigidisce anche la mano a contatto; a questo punto si è

istintivamente portati ad un tocco pesante, per cui dobbiamo sapere alleggerire il tocco man mano aumentiamo la contrazione muscolare.

Quando abbiamo la contrazione muscolare alla massima forza, la manteniamo 3-5 secondi, e sviluppiamo sul muscolo degli "sfregamenti" con piccoli movimenti rotatori, dopo di che rilasciamo molto lentamente la forza muscolare e seguiamo il trattamento affondando con la mano nello spazio elastico che si sviluppa man mano il muscolo si ammorbidisce.

La mano non deve mai fermarsi col trattamento, deve adattare il tocco in modo da lavorare col muscolo sciolto altri 3-5 secondi e riadattarsi alla successiva contrazione.

Ripetiamo questo trattamento 3-5 volte lungo tutta la coscia e valutiamone l'effetto prodotto anche confrontandolo con lo stesso muscolo dell'altra gamba.





Prendendo in considerazione la rotula come punto centrale del ginocchio è possibile valutare la diversità di caratteristiche al contatto tra la parte superiore e inferiore e parte esterna ed interna.

Sulla zona al di sopra della rotula sono percepibili al contatto le parti finali della muscolatura della coscia, per cui i dolori o problematiche in questa zona vanno presi in considerazione come facenti parte della relativa muscolatura.

Per un buon trattamento può essere preso in considerazione il *"trattamento muscolare"*.

Iniziamo tenendo la mano appoggiata sulla parte superiore della rotula

EsercitiAMO delle contrazioni muscolari con successivi rilasci della parte interessata allo scopo di percepire ed individuare al meglio le rigidità e indolenzimenti sulle quali lavorare in modo specifico con le dita usando il metodo di *"accarezzamento della muscolatura contratta"*. Mantenendo la pressione che permette l'aderenza delle dita sulla parte da trattare facciamo scorrere lo *"spazio elastico"* percepibile sulla zona muscolare contratta con un movimento molto lento che ci permette di avvertire una sensazione di *"sfregamento"* con sviluppo di calore.

Sviluppiamo 3-5 *"sfregamenti"* per ogni punto preso in considerazione e trattiamo una zona di 10-15cm verso l'alto.



Sotto la rotula possiamo individuare uno “*spazio elastico*” che si estende alcuni cm prima di percepire la sporgenza ossea della tibia.

La carenza di elasticità in questo spazio può essere causa di dolori o riduzione di scioltezza nell’articolazione.

Per un trattamento efficace usiamo i polpastrelli con una forza di pressione che permette di arrivare a metà “*spazio elastico*” ed effettuiamo dei movimenti rotatori (vedi foto).

Va considerato che le problematiche di questa zona sono spesso dipendenti o collegate a dolori o sensazioni di freddo sull’osso sottostante (tibia), per cui se abbiamo difficoltà a percepire “*l’effetto utile*” è importante considerare di estendere il tratta-



mento verso il basso usando i concetti di *“accarezzamento o sfregamento”* dell’osso allo scopo di trattare tutta la tibia.



La parte interna è la più complessa e delicata, è in genere la parte più facile a sviluppare dolori o altre problematiche complesse.

Il *“trattamento orizzontale”* ritengo sia il più adatto ed efficace da effettuare.

Appoggiamo le mani in modo ben avvolgente, (vedi foto) la-



sciamo tra le due uno spazio di pochi cm, esercitiamo la sola pressione utile a mantenere l'aderenza sulla pelle e sviluppiamo dei movimenti rotatori allo scopo di produrre pressioni e "sfregamenti" nello "spazio elastico" tra le mani. Rallentiamo il più possibile il movimento allo scopo di arrivare a percepire l'effetto di movimento interno che si esprime con uno sviluppo di calore.

La zona utile da trattare in genere va dall'articolazione del ginocchio fino a 10-15cm in direzione della coscia.

Se in questo trattamento percepiamo alcuni punti con sensibilità disturbata o dolente possiamo intervenire in modo specifico sviluppando delle leggere contrazioni muscolari e successivo rilascio durante il "trattamento orizzontale".

Questo metodo di trattamento è comunque praticabile su tutto il ginocchio ed è utile estenderlo anche sulla parte esterna ed in combinazione con i trattamenti precedentemente descritti per la zona superiore ed inferiore della rotula.

Coloro che sono spesso soggetti a dolori alle ginocchia è utile che facciano una valutazione della loro funzionalità digestiva poiché per la medicina tradizionale cinese le articolazioni fanno parte del sistema energetico che comprende anche lo stomaco, ed il ginocchio in particolare è percorso dai meridiani energetici di questo sistema.





È il metodo da usare prevalentemente su zone dove è percepibile una rigidità sotto un sottile spazio elastico.

La rigidità può essere un osso, una contrattura causata da un problema, una rigidità naturalmente esistente, (tipo tendine d'Achille) le rigidità percepibili nella gola, o può essere una rigidità provocata da una volontaria contrattura muscolare.

Per "*accarezzamento*" intendo il trattamento da effettuare normalmente con la sola pressione sufficiente a mantenere l'aderenza del contatto allo scopo di far scivolare lo "*spazio elastico*" sulla zona rigida sottostante. Se però, sulla parte trattata, abbiamo difficoltà a raggiungere un effetto utile dobbiamo rallentare il più possibile la velocità di movimento ed aumentare la pressione fino al limite dello "*spazio elastico*" in modo da toccare con il trattamento la parte rigida sottostante. Questo può essere definito come "*sfregamento*".

Eseguendo questo trattamento su zone ossee possiamo verificare che, nel momento in cui si percepisce la sensazione di "*sfregamento*", avviene la sensazione definibile "*effetto utile*", con un incremento della percezione di calore, un miglioramento della spugnosità nello "*spazio elastico*" ed il piacere di trattarlo. Sul muscolo volontariamente contratto possiamo valutare un miglioramento della spugnosità muscolare che nell'atleta si traduce in un aumento di potenza muscolare, mentre su un muscolo convalescente si può notare un facile ripristino della normale funzionalità.

Su una articolazione si può verificare facilmente un miglioramento della scioltezza.



Facciamo dei movimenti di rotazione con il piede, con la massima lentezza possibile, in modo da poter percepire la scorrevolezza del movimento, i limiti di piegamento e le eventuali posizioni in cui è avvertibile del dolore.

Il "*trattamento muscolare tendineo*" è applicabile con buona efficacia sulla zona di dolore, su una riduzione di movimento e su una scorrevolezza poco sciolta. Il trattamento specifico andrà fatto contraendo la muscolatura nella zona e nella posizione che rileva dolore o difficoltà di movimento.

Considerando la parte frontale facciamo prima un trattamento senza sviluppare contrazioni nella zona anteriore di piegatura usando preferibilmente i pollici.



Muoviamo delicatamente lo "spazio elastico" percepibile sulla parte rigida sottostante (sia essa osso o muscolo) e rallentiamo la velocità di movimento in modo da arrivare a produrre la percezione di "sfregamento" sulle rigidità muscolari, tendinee ed ossee, ed estendiamo questo trattamento fino a metà piede.

Sviluppiamo poi una contrazione muscolare piegando il piede verso l'alto. Questa posizione ci permette di percepire i muscoli interessati al relativo movimento, sui quali eseguiremo il trattamento di "sfregamento" che ripeteremo anche con il movimento opposto, cioè con il piede piegato verso il basso. In questa posizione si produce una trazione del muscolo ed il trattamento ne favorisce un possibile allungamento.

Ripetiamo il tutto alcune volte nelle 3 posizioni diverse e valutiamone l'effetto di scioltezza prodotto.

Nei casi in cui esistessero dei piccoli dolori che coinvolgono una zona con inizio sotto la caviglia esterna e si estendono verso la parte anteriore si può pensare ad una vecchia distorsione non totalmente risolta.

Il trattamento andrà sviluppato specificamente con movimenti del piede che dovranno contrarre ed estendere la muscolatura nella zona interessata ed effettuato sia sulla muscolatura contratta che sciolta in modo alternato.





Ci posizioniamo sul fianco ed appoggiamo le mani sulla coscia in modo ben avvolgente.

Qui lavoriamo su una muscolatura consistente per cui abbiamo un ampio "*spazio elastico*" in cui giocare e possiamo sviluppare vari metodi di trattamento.

Cominciamo ad esercitare delle pressioni leggere alternando il movimento delle mani; cioè, mentre una mano effettua una pressione l'altra la allenta, senza mai staccare il contatto.

Facciamo 3-5 pressioni nel primo punto dove abbiamo appoggiato le mani, ci spostiamo 2-3cm e ripetiamo 3-5 pressioni fino a trattare tutta la coscia, dal ginocchio al gluteo.

Un secondo passaggio lo effettuiamo con una pressione più



profonda ed un movimento tendente a far scivolare lateralmente il muscolo sull'osso.

Un terzo passaggio lo facciamo come trattamento muscolare. Sul punto dove appoggiamo la mano sviluppiamo una contrazione muscolare e facciamo scivolare sul muscolo contratto lo "spazio elastico" percepibile.

Il movimento deve essere rallentato fino a permetterci di percepire la sensazione di "sfregamento" che provoca uno sviluppo di calore.

Usando questi 3 modi diversi di trattamento possiamo identificarne uno migliore degli altri per raggiungere "l'effetto utile" e lo useremo maggiormente ma il trattamento con metodi alternati permette di dare più stimoli ed è in genere fondamentale da prendere in considerazione.

Nel caso in cui ci siano dolori o rigidità all'articolazione del femore o depositi di cellulite possiamo percepire un freddo superiore al contatto man mano ci avviciniamo al gluteo. Se facciamo un buon lavoro riscaldante sulla coscia risulta più facile scaldare anche gluteo e articolazione con conseguente ammorbidimento di cellulite ed elasticizzazione articolare.





La gola si presenta al contatto con uno spazio elastico molto morbido e scorrevole su parti rigide ed un buon trattamento è possibile con il metodo usato sul muscolo contratto.

Appoggiamo la mano sulla parte frontale con il pollice da un lato e le 4 dita sull'altro.

La forza di pressione deve essere la minima possibile poiché deve servire solo a mantenere il contatto aderente allo scopo di far scivolare lo spazio elastico percepibile sulle zone rigide sottostanti.

Iniziamo a muovere la mano molto lentamente in modo spontaneo. Il senso rotatorio del movimento ha sempre una



buona funzionalità, ma la caratteristica fondamentale sta nel produrre una sensazione di *"sfregamento"* con uno sviluppo di calore sulla parte rigida sottostante. Questo si sviluppa e si percepisce iniziando con un movimento molto lento.

Iniziamo sulle prime ossa percepibili nella parte bassa della gola e risaliamo spostandoci di 2-3cm per volta fino al mento. Ripetiamo più volte questo trattamento fino a percepirne *"l'effetto utile"*, dopo di che appoggiamo l'altra mano sul mento e facciamo lo stesso trattamento spostandoci verso il basso con ambedue le mani.

Il lavoro con le 2 mani deve tenere conto della possibilità di sviluppare il *"trattamento orizzontale"* in contemporanea con



“l’accarezzamento e sfregamento” delle rigidità sottostanti, cioè lo *“spazio elastico”* tra le mani deve rimanere premuto e rilasciato con la dovuta attenzione a produrne *“l’effetto utile”*. Ripetiamo il tutto più volte per 3-5 giorni consecutivi.





Il naso è formato da una parte ossea in alto e una parte cartilaginosa in basso.

Una prima valutazione va fatta nella parte bassa cartilaginosa, che normalmente si presenta morbida, omogenea al trattamento per le persone giovani e sviluppa delle rigidità, spesso disomogenee, con l'avanzare dell'età.

Iniziamo sulla parte bassa con un trattamento utile a migliorarne la spugnosità o per sciogliere parzialmente le rigidità. Appoggiamo le dita indice e medio con le 2 mani sulle rispettive parti.

Iniziamo da un lato, tenendo ferme le dita sull'altro, facciamo scivolare lo "spazio elastico" verso l'alto in particolare sui



punti più rigidi, sempre usando l'accortezza che la pressione effettuata non superi il relativo "spazio elastico".

Questo lavoro deve essere fatto in modo molto minuzioso poiché, nonostante la zona di trattamento sia di dimensioni molto limitate, si presenta spesso al contatto in modo poco omogeneo.

Dopo avere ammorbidito la parte bassa, prendiamo in considerazione il bordo osseo percepibile a metà naso e facciamo più volte il trattamento lungo tutto il bordo con delicati movimenti verso l'alto con la massima lentezza possibile, al fine di percepire la sensazione di sfregamento provocata dal movimento dello "spazio elastico" sull'osso che si manifesta con un leggero sviluppo di calore.

Proseguiamo poi il trattamento sull'osso della parte alta, sul quale effettueremo dei piccoli movimenti rotatori mantenendo la sola pressione sufficiente da permettere l'aderenza di contatto con la pelle allo scopo di farla scivolare sull'osso sottostante.

Importante è che il trattamento sia eseguito su ogni mm di superficie di tutto il naso.

Coloro che soffrono di raffreddori, naso chiuso o altre difficoltà respiratorie potranno valutarne degli ottimi benefici.

Ripetiamo il trattamento fino a percepire il naso caldo per 3-5 giorni.





Qui c'è la possibilità di sviluppare un trattamento piacevole e complesso.

Coloro che hanno fatto una buona pratica con i trattamenti precedentemente descritti riescono facilmente a ritenerlo un bel modo di giocare.

Appoggiamo la mano sulla guancia con le dita indice e medio rispettivamente dietro e davanti all'orecchio ed il pollice sotto il bordo osseo della mandibola.

Iniziamo a muovere indice e medio con un movimento tendente a schiacciare l'orecchio usando un tocco leggero e delicato. Quando ne abbiamo identificato il movimento ideale, nel rispetto dello "spazio elastico", aggiungiamo ad ogni



pressione delle dita una pressione sulla guancia con il palmo. La guancia deve essere premuta con la delicatezza che si deve usare manipolando un palloncino d'acqua, dopo di che, mantenendo il movimento sulla guancia e sull'orecchio, aggiungiamo il trattamento sul bordo osseo della mandibola muovendo "spazio elastico" che la ricopre allo scopo di provocarne la sensazione di "sfregamento" con un leggero sviluppo di calore.

È molto importante non avere fretta in modo da sviluppare una buona sicurezza di movimento nei tre diversi tipi di "spazio elastico" contemporaneamente.

Insistiamo su questa parte nella ricerca di movimenti sempre più lenti e delicati fino a percepire la mano collegata a ciò che tocca da una piacevole sensazione di calore.

Ci si sposta poi di 1cm verso il mento e si gioca fino a riprodurre nuovamente la stessa sensazione.

Questo trattamento va continuato fino ad arrivare con il palmo sulle labbra.

La medesima cosa va effettuata sull'altra parte del viso in modo da arrivare a giocare con le due mani contemporaneamente.





Difficilmente si trovano persone con le due metà viso speculari. Con una attenta osservazione si riesce spesso a notare differenze tra le due parti anche nei visi più perfetti.

Sul nostro viso è utile valutare queste differenze allo scopo di potere intervenire. Alcune di queste differenze vengono ereditate alla nascita dai genitori e su queste si potrebbero avere dei buoni risultati prendendole in considerazione durante il periodo della crescita.

Altre differenze sono provocate da dolori, fastidi o malattie all'occhio, all'orecchio, ai denti o altro fastidio localizzato su un solo lato del viso, poiché le varie problematiche di salute portano ad una riduzione di spugnosità del relativo "spazio elastico" con conseguente riduzione di calore.

Il trattamento sulle due parti permette di percepire la differenza allo scopo di individuare i punti principali su cui agire. Sulle problematiche recenti si arriva facilmente ad intervenire con buoni risultati, mentre sulle zone che hanno ereditato il disturbo, o sulle quali abbiamo avuto un disturbo significativo fin da piccoli non possiamo pretendere di avere risultati soddisfacenti ai primi trattamenti, ma anche i piccoli risultati che si riescono ad ottenere allo scopo di migliorare la disomogeneità del viso non vanno sottovalutati.

Prendere in considerazione l'armonizzazione tra parte destra e parte sinistra di tutto il corpo, oltre all'aspetto estetico, serve a migliorare tutto ciò che rappresenta il nostro equilibrio psicofisico.



Le parti del corpo dove abbiamo difficoltà a raggiungere "l'effetto utile" vanno considerate situazioni sulle quali esiste uno scudo protettivo istintivo a difesa della sofferenza o "malattia".

Sulle parti dove l'effetto utile risulta più facile da raggiungere possiamo valutare che la sensazione di calore e plasmabilità prodotte hanno un effetto che si diffonde in tutto il corpo con una piacevole sensazione di rilassamento.

Iniziare il trattamento sulle parti del corpo che reagiscono bene predispose tutto il corpo a reagire meglio e facilita il trattamento sulle zone difficili, fredde e dure.





La capacità di autoguarigione del gatto ha sviluppato il modo di dire che possiede molteplici vite.

Se lo osserviamo con un pizzico di curiosità e razionalità possiamo vedere che sulle parti malate o sofferenti si lecca continuamente e molto di più rispetto al resto del corpo. La sua lingua è ruvida e la sua leccata può essere definita una grattatina delicata. Per capirne l'effetto possiamo provarlo sul nostro corpo. Sviluppiamo una grattatina leggera sulla pancia e modifichiamo gradualmente sia la leggerezza o pesantezza della grattata che la velocità o lentezza, finché troviamo il tocco che permette di sviluppare un effetto caldo. A questo punto, alla stessa velocità della grattata, carezziamo la stessa parte alcune volte e ritorniamo a grattare. Alternando grattatine e carezze possiamo percepire l'effetto calore aumentare ed espandersi.

Per capire al meglio l'effetto di questo gioco possiamo provarlo sulla zona dello stomaco dopo una abbuffata, ci permetterà una digestione migliore in un tempo breve.

L'utilizzo di questo metodo è comunque molto utile in alternanza con tutti i metodi espressi in questo libro e su tutte le parti del corpo, in particolare sulle parti più fredde e difficili da trattare. Un tocco di calore in più aiuta il trattamento a sviluppare "l'effetto utile" in un tempo più breve.

Se il lettore di questo libro impara dal gatto ad usare i momenti di pausa per avere cura del proprio corpo potrà, come il gatto, "avere sette vite", e mi auguro di essere stato d'aiuto a questo scopo.

Auguro a tutti Buona Salute
e Grazie d'aver acquistato il mio libro.

Gianni Arighi

INDICE

	Introduzione	4
1	Toccare delicatamente	7
2	Lo "spazio elastico"	8
3	Primo impatto	10
4	Tocco speciale	12
5	"Effetto utile"	14
6	Valutazione cranio	15
7	Contorno occhi	16
8	Polpaccio (tocco "a bilancere")	18
9	Valutazione parti fredde	21
10	"Calze bucate"	23
11	Coscia	24
12	Capelli	26
13	Giocare con le mani	29
14	Torace	30
15	Dita	32
16	Anca	34
17	Comunicazione mani-torace	36
18	Piede (riflessologia)	38
19	Dita del piede e "spazio elastico" ridotto	41
20	Elasticizzazione metatarsi	43
21	Bordo interno del piede	46
22	Approcciarsi alla zona sensibilmente alterata	48
23	Interno della gamba	49
24	Zona lombare	52

25	Maniglie dell'amore e...	55
26	Toccare la "malattia"	59
27	Livelli di pressione e sviluppo di sensibilità	61
28	Spalla	63
29	Braccio	67
30	Orecchio	70
31	Collo e nuca	74
32	Occhio, fronte, guancia	79
33	Trattamento orizzontale"	81
34	Trattamento zone fredde	83
35	Cranio	84
36	Addome	86
37	Polso	90
38	Torace (spazio elastico aggiunto)	92
39	Anca	94
40	Sopracciglio e palpebra	96
41	Occhio (muscolatura)	98
42	Trattamento muscolare	100
43	Ginocchio	103
44	Accarezzamento" e "sfregamento" dell'osso	107
45	Articolazione del piede	108
46	Coscia, gluteo	110
47	Gola	112
48	Naso	115
49	Mandibola e...	117
50	Differenze tra parte destra e parte sinistra	119
51	Per una maggiore efficacia	120
52	Impariamo dal gatto	121

Finito di stampare: settembre 2011

