



AUTOSHIATSU

Tecniche di auto-trattamento

NADIA SIMONATO **via Barsanti 17 Abano Terme PD**

Centro Tao Network www.centro-tao.it www.shiatsunaet.wordpress.com

simonato.nadia@alice.it **cell. 3357050842**

La struttura energetica dell'essere umano è composta da una fitta rete di canali energetici: i meridiani. Tali canali portano l'energia vitale (Ki in giapponese; Chi in cinese) in ogni parte, organo e cellula del corpo.

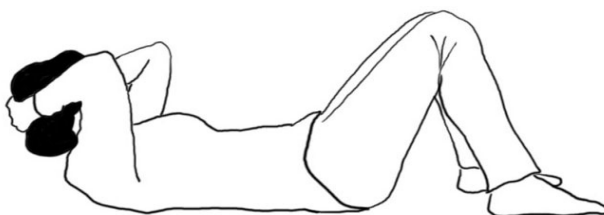
I meridiani tradizionali della medicina cinese sono 12: Polmoni e Intestino Crasso, Stomaco e Milza, Cuore e Intestino Tenue, Vescica e Reni, Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore, Vescicola Biliare e Fegato.

Il libero fluire dell'energia in questi meridiani è la base fondamentale per il benessere e per la salute; gli esercizi Makko-Ho sono molto utili a tale scopo.

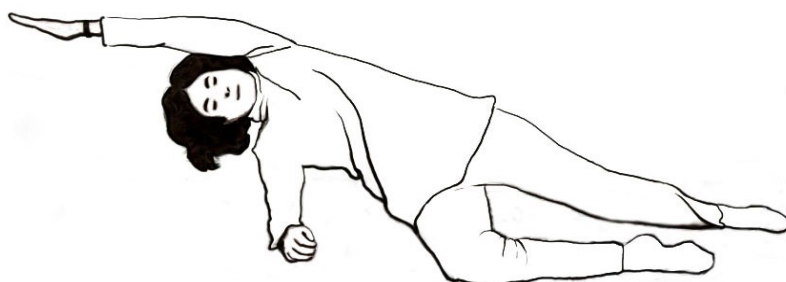
Non sono esercizi "ginnici", non dovete dimostrare quanto siete sciolti o porvi obiettivi particolari: l'unico obiettivo da porsi è quello di sfruttare al massimo le vostre capacità, portando il corpo al suo limite di resistenza, ma mantenendo una respirazione calma e rilassata. Se infatti vi "bloccate" interiormente, il senso di questi esercizi si perde: dovete rimanere rilassati, concentrarvi sulle linee di tensione, assecondare il movimento con la respirazione e la vostra flessibilità aumenterà

SCHIENA

Esercizi da fare a letto appena svegli:

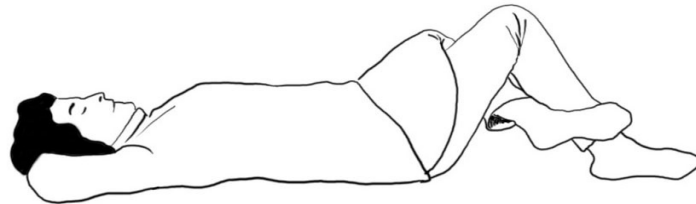


- Posizione supina: con le mani dietro la nuca sollevare la testa espirando fino a portare il mento al petto. Attenzione ad usare esclusivamente la forza delle braccia per sollevare la testa, la quale deve rimanere completamente rilassata. Ripetere 2-3 volte.
- Posizione supina: piegare una gamba e con le mani portare il ginocchio al petto espirando. Ripetere con l'altro ginocchio e poi con tutti e due.



- Posizione sul fianco destro: appoggiarsi al gomito destro piegato, stendere il braccio sinistro verso l'alto e la gamba sinistra verso il basso in modo da allungare tutto il lato sinistro della

- schiena. Ripetere dall'altro lato.
- Posizione supina: gambe piegate, mani dietro la nuca, gomiti appoggiati a terra. Accavallare la gamba destra sulla sinistra e portare le gambe verso destra, senza forzare, lasciando che la gravità porti le ginocchia giù verso terra. Restare in posizione per almeno 30 secondi. Ripetere dall'altro lato.



TRATTAMENTO GENERALE

Regole di base:

dall'alto verso il basso

nelle braccia si scende dalla spalla al palmo nella parte interna del braccio e avambraccio e si risale dal dorso alla spalla

nelle gambe si scende per l'esterno e si risale dall'interno

non forzare mai e restare in ascolto delle sensazioni del corpo

TESTA

Picchiettare con le punte delle dita in modo caotico tutta la superficie della testa, riprendere il picchiattio con le nocche in tre coppie di linee:

1° coppia molto vicine alla linea mediana (vescica urinaria e sistema nervoso)

2° coppia più centrale (Vescicola biliare)

3° coppia ai lati delle orecchie (Triplice Focolare)

COLLO

Esercizi:

dire SI, dire NO, dire NI!! fare il SUONO DEL CAVALLO con la lingua, impastare con i pollici la zona cervicali

VISO

- Contro le rughe:
 - Stirare strisciando le dita sulla fronte tracciando delle linee che partono dal naso e vanno in tutte le direzioni
 - Stirare le sopracciglia partendo dal centro e prolungando il movimento sulle tempie e fino all'orecchio
 - Stirare con le dita partendo da sotto il mento e salendo sulle guance
- Premere col pollice sotto le arcate sopraccigliari (contro l'osso, NON sull'occhio). Premere sotto l'occhio con la punta delle dita (contro l'osso, NON sull'occhio).

- Occhi:
 - Premere e massaggiare nella fossetta a lato dell'angolo esterno dell'occhio.
 - Palming. Occhi chiusi. Poggiare il palmo della mano sull'occhio in modo che non filtri la luce. Rimanere in questa posizione finché non si vede completamente buio. Poi, rimanendo in questa posizione con gli occhi chiusi, ruotare gli occhi in tutte le direzioni.
- Naso:
 - Pinzettare la radice del naso
 - Strofinare dall'alto in basso con gli indici a lato della base del naso

ORECCHIO

- Vedere nell'orecchio la corrispondenza con il feto rovesciato e quindi le corrispondenze con le varie zone del corpo. Rilevare anche la corrispondenza col rene e quindi con la vitalità generale.
- Tirarsi le orecchie e lavorare bene tutte le circonvoluzioni interne

PETTO

Fare TARZAN emettendo il suono e poi in silenzio

BRACCIA

Scendere picchiando con il pugno o con la mano aperta e risalire dal dorso alla spalla per almeno 3 volte

MANI

- Strofinare energicamente le mani fra loro
- DITA:
 - Avvitamento e svitamento di ogni singola falange delle dita pizzicando con pollice e nocca dell'indice contrapposti.
 - Sfregamento delle dita.
 - Pressione ai lati delle dita e sopra e sotto pizzicando con pollice e nocca dell'indice contrapposti.
 - Mobilizzazione delle articolazioni delle dita flettendole una ad una verso il palmo della mano.
- PALMO:
 - Poggiare la mano sulla coscia e con l'altra mano fare pressioni col pollice negli spazi fra carpi e metacarpi.
 - Pressioni col pollice nella piega del polso.
- POLSO:
 - Flessione del polso: tenendo la mano alla base delle dita prima aprire bene l'articolazione poi flettere nelle due direzioni

SCHIENA

Con i pugni picchiare ai lati della colonna piegandosi in avanti, insistere sul sacro, su glutei e anche

GAMBE

Scender per l'esterno e risalire per l'interno picchiando con le mani aperte, no in presenza di varici!!

PIEDI

Stimolare tutta la pianta con le mani o con la pallina da tennis. Smuovere dito per dito e lavorare con delle pressioni bene l'area sottostante le dita. Picchiare tutta la pianta e fare delle rotazioni delle caviglie. Picchiare a terra i talloni

ALCUNI PUNTI PARTICOLARI

Agitazione

Ministro del cuore 8 (Palazzo dell'ansia)

Al centro del palmo della mano, nel punto più profondo del palmo, tra dito medio e anulare. Premere con decisione da entrambe le parti fino a sentire un minimo dolore. Esercitare delle pressioni mantenute, costanti e piuttosto lunghe.

Mal di testa

Vescica 1 (Luce splendente)

Nell'angolo interno dell'occhio, vicino al bordo mediale orbitale.

Premere contemporaneamente i due punti con i pollici. Se effettuato su di sé è molto utile sedersi ad un tavolo, appoggiarvi sopra i gomiti ed effettuare la pressione lasciando che sia il peso del capo, appoggiato alle mani a creare l'azione.

Vaso governatore 20 (Cento riunioni)

Sulla sommità del capo, dove è situata la fontanella.

Effettuare una pressione mantenuta e costante con la punta del polpastrello del medio finché non si sente la diminuzione del sintomo.

Congestione della cavità nasale

Intestino crasso 20 (Benvenuto profumo)

Tra l'incavo naso-labiale e la metà del bordo esterno dell'ala nasale.

Effettuare pressioni alternate a destra ed a sinistra delle narici utilizzando la punta del dito mignolo.

Crampi mestruali

Milza 6

Quattro dita sopra il malleolo interno, contro il bordo posteriore della tibia.

Premere con il pollice su entrambe le gambe. Effettuare la pressione contro l'osso dove si sente una leggera depressione.

Non utilizzare in gravidanza.

Crampi muscolari alle gambe

Fegato 3

Tra l'alluce ed il secondo dito del piede nella prossimità del bordo inferiore dei metatarsi.

Premere con forza sul piede dallo stesso lato in cui si è manifestato il crampo fino a diminuzione del sintomo stesso.

Gola infiamma

Polmone 11 (Giovane mercante)

Nell'angolo esterno dell'unghia del pollice.

Premere col pollice su entrambi i lati. Se si fa su se stessi si può pungere con ago sterilizzato entrambi i pollici fino alla fuoriuscita di una gocciolina di sangue.

Mal di denti - febbre - mal di testa

Intestino crasso 4 (Incontro di montagne)

Nel punto più alto del muscolo quando il pollice e l'indice sono uniti.

Massaggiare tutta la zona pizzicandola fra pollice ed indice.

TRATTAMENTO ADDOME da seduti o supini

Mani sovrapposte trattare con una leggera pressione

1 il punto sotto lo sterno

2 il punto che sta a metà tra lo sterno e l'ombelico

3 appena sotto l'ombelico

4 a metà tra ombelico e osso pubico

a SX zona dell'arcata costale divisa in 3 parti

fare pressioni in ogni terzo

scendere contro la cresta iliaca SX e poi trattare un punto a metà tra la cresta iliaca e l'ombelico

a DX ripetere la stessa sequenza fatta a SX