

L'ACUPRESSIONE

L'acupressione consiste nella stimolazione manuale di punti di Agopuntura allo scopo di regolare l'equilibrio organico e rinforzare il sistema immunitario.

La metodica è costituita da tre tappe: la scelta del punto da stimolare, la sua corretta localizzazione e la stimolazione attraverso la pressione digitale sul punto.

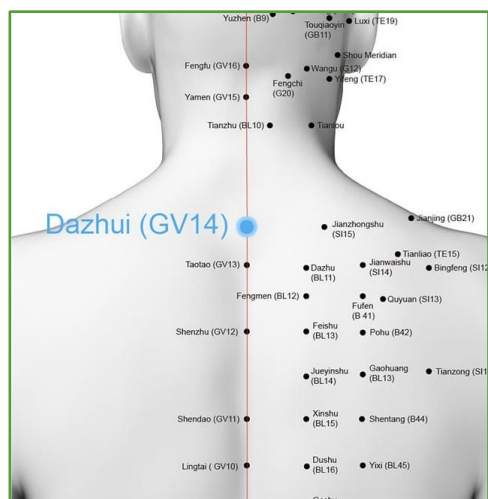
LA SCELTA

Per l'attuale emergenza sanitaria i punti da stimolare che vi suggerisco sono:

Dazhui (GV14), Fengchi (GB20), Zhongfu (LU1) e Zusanli (ST36).

LA LOCALIZZAZIONE

Dazhui è collocato sulla linea posteriore mediana del collo, nella depressione sotto la settima vertebra cervicale.



► Sedetevi con la testa piegata in avanti; la vertebra alla base del collo che sporge di più è la 7^a, nella depressione sottostante è localizzato *Dazhui*.

■ Rinforza l'energia vitale e aumenta le capacità organiche di fronteggiare i fattori che causano malattia. Contrasta la febbre.

CONTATTI:

tel. 011.3199610 – e-mail: tiziana.pedrali@fastwebnet.it – C.so Galileo Ferraris 164, 10134 Torino – www.pedraliagopuntura.it

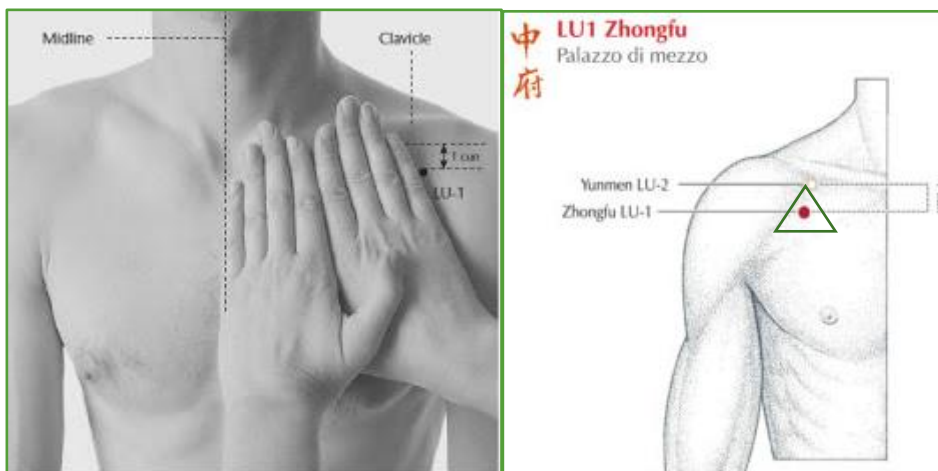
Fengchi (GB20) è localizzato sotto l'osso occipitale, in una depressione tra l'estremità superiore del muscolo trapezio e il muscolo sterno-cleido-mastoideo.



► Può essere localizzato stando a sedere, incrociando le mani dietro la nuca e ponendo i palmi delle mani sopra le orecchie col pollice a 45° rispetto alle altre dita: il punto si troverà sotto il polpastrello dei 2 pollici.

■ E' utile nelle forme da raffreddamento, nella cefalea e nella febbre.

Zhongfu (LU1) è localizzato sulla parte supero-laterale del torace, 8 dita trasverse a lato della linea mediana, allo stesso livello del primo spazio intercostale.



► Si trova in una depressione triangolare, 1 dito trasverso sotto l'estremità laterale della clavicola.

- È utile in tutte le affezioni polmonari: tosse, asma e dolori al torace.

Zusanli (ST36) si localizza 4 dita trasverse sotto l'angolo infero-esterno della rotula e un dito trasverso a lato della cresta tibiale.



► Mettetevi seduti con le gambe piegate a 90°, trovate il bordo esterno superiore della rotula, circondate il bordo esterno superiore della rotula con 4 dita rivolte verso il basso: Zusanli sarà localizzato sotto il polpastrello del dito medio.

- È un punto importantissimo per mantenere la buona salute. Sostiene l'organismo e rafforza l'apparato digestivo.

LA STIMOLAZIONE

Massaggiate ogni punto suggerito con il polpastrello compiendo tre piccoli giri in senso orario e ripetendo la manovra più volte (3-5 minuti), preferibilmente due volte al giorno.

Applicate una pressione dolce senza schiacciare troppo.

CONTATTI:

tel. 011.3199610 – e-mail: tiziana.pedrali@fastwebnet.it – C.so Galileo Ferraris 164, 10134 Torino – www.pedraliagopuntura.it