

10 punti di digitopressione più comuni e utili per facilitare la salute

I punti dolorosi alla pressione, sono giudicate zone in cui si è accumulata un'eccessiva energia.

I punti che recano una sensazione piacevole alla pressione, sono giudicate zone in cui c'è una carenza di energia.

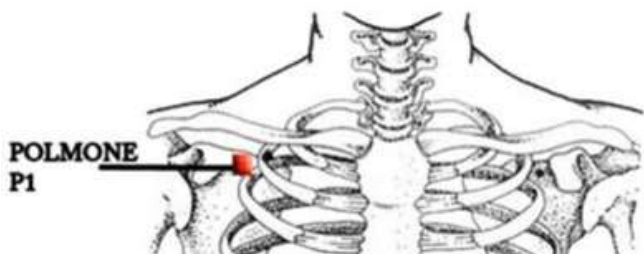
I punti di digitopressione sono generalmente trattati bilateralmente.

Quando l'energia è eccessiva, applicare una pressione più profonda e tenerla fin quando l'energia in accesso non si disperda.

Quando l'energia è carente, applicare una pressione moderata, usa la parte piatta del pollice, e tenere in pressione per attirare sangue e Qi in quell'area.

1) Polmone 1.

Localizzazione: sul torace, 6 cun lateralmente dalla linea mediana, a livello del primo spazio intercostale, 1 cun sotto l'estremità laterale della clavicola.



Benefici:

- E' il punto di raccolta di tutta l'energia dei polmoni.
- Aiuta il Qi polmonare a scendere verso il basso nel corpo per connettersi con i reni.
- Supporta i polmoni.
- Affronta tosse acuta, asma e torace stretto.
- Allevia il dolore alla spalla e alla parte superiore della schiena.

2) Intestino crasso 4.

Localizzazione: nello spazio dorsale della mano, tra il primo e il secondo osso metacarpale.



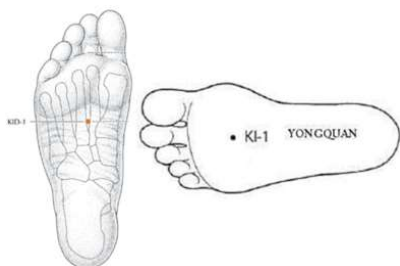
Benefici:

- Questo è il punto di comando per viso, bocca e testa.
- Tratta congestione sinusale, allergie, mal di testa, mal di gola, febbre e mal di denti.
- Rafforza il Qi difensivo del corpo ed è utile per raffreddori, starnuti, naso che cola e occhi irritati.
- Allevia il dolore alla spalla e al braccio.

Controindicato durante la gravidanza.

3) Rene 1.

Localizzazione: sulla pianta del piede, tra il secondo e il terzo osso metatarsale.



Benefici:

- Questo è un punto molto potente per connettersi con la terra e radicare l'energia verso il basso.
- Utile per calmare qualcuno che è in uno stato disturbato di irrequietezza o shock.
- Utile per mal di testa, ansia, ipertensione, diarrea e insonnia.

4) Vescica 23.

Localizzazione: 1,5 cun lateralmente al margine inferiore del processo spinoso della seconda vertebra lombare, sul muscolo quadrato dei lombi.



Benefici:

- Questo punto fortifica sia l'energia renale yin che yang.
- Aiuta a rafforzare la parte bassa della schiena e le ginocchia.
- Costruisce l'energia del nucleo.
- Aiuta il corpo a ristrutturarsi durante i periodi di trasformazione personale.
- Allevia la lombalgia e l'affaticamento.
- Fortifica gli organi digestivi e il sistema immunitario.

5) Fegato 3.

Localizzazione: sul dorso del piede, tra il primo e il secondo osso metatarsale.



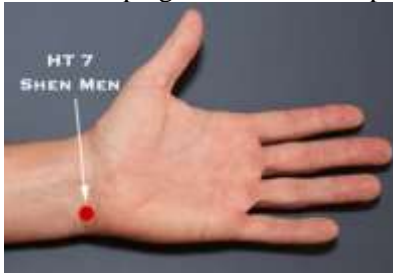
Benefici:

- Questo è il punto sorgente del meridiano del fegato.
- Questa è una via di transito per l'attività del Qi.
- Rilascia energia repressa che provoca ansia, rabbia, irritabilità, cefalea tensiva, depressione e sindrome premestruale.
- Libera energia che è ingabbiata.
- Leviga l'energia aggressiva e spigolosa.
- Nutre tendini e legamenti alleviando contratture, tensioni e spasmi.

Particolarmente efficace in combinazione con Intestino Crasso 4.

7) Cuore 7.

Localizzazione: sulla piega trasversale del polso.



Benefici:

- Calma la mente da pensieri iperattivi.
- Rilassa e allevia l'ansia.
- Riduce le palpitazioni cardiache regolando il cuore e rafforzando lo spirito.

9) Milza 6.

Localizzazione: quattro cun sopra al malleolo.

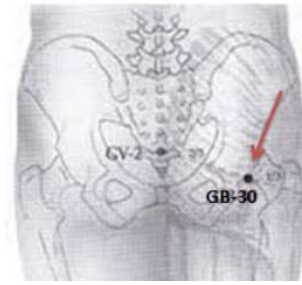


Benefici:

- Punto di incontro dei tre canali yin (milza, rene e fegato).
- Importante per il trattamento di tutti gli squilibri ginecologici, sessuali, urinari, digestivi ed emotivi.
- Nutre e costruisce il sangue.
- Riduce ansia, insonnia, mal di testa, crampi mestruali, dolore addominale.
- Controindicato durante la gravidanza.

6) Cistifellea 30.

Localizzazione: nella regione glutea, a 1/3 del percorso lungo una linea tracciata dal grande trocantere all'estremità inferiore del sacro.

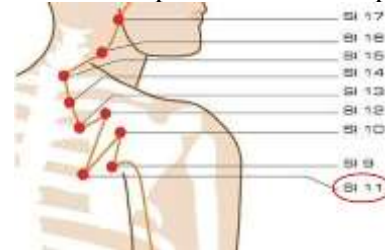


Benefici:

- Giova la parte bassa della schiena e tutte le articolazioni delle gambe.
- Rafforza e conforta la parte bassa della schiena e delle gambe.
- Allevia dolore sciatico, dolore all'anca e reumatismi.
- Rilassa i tendini e ripristina la mobilità articolare.

8) Intestino tenue 11.

Localizzazione: nella depressione della scapola.



Benefici:

- Riduce il dolore di spalle e schiena.
- Riduce la rigidità del collo.
- Aiuta contro dolore e intorpidimento del braccio.
- Aiuta a raccogliere Qi disperso nel corpo
- Ordina il reale dal sogno e l'autentico dal non autentico.

10) Stomaco 36.

Localizzazione: tre cun sotto il bordo inferiore della rotula, un dito di larghezza lateralmente al bordo della tibia.



Benefici:

- Ripristina e costruisce energia nello stomaco e nella milza.
- Rinforza lo stomaco e migliora la digestione.
- Indicato per tutti i disturbi digestivi inclusi gas, meteorismo, nausea, diarrea e costipazione.
- Allevia il dolore addominale, la distensione, il freddo e l'intorpidimento delle gambe.