



STAGE - PALMARE PLANTARE

Educare il corpo all'attività fisica e al benessere migliora la vita

UNA SALUTE PERFETTA E UN'ENERGIA ILLIMITATA

La base della vita, della nascita e del cambiamento è Qi l'Energia, le miriadi di cose nel cielo e sulla terra obbediscono a queste leggi. Qi all'estero circonda il cielo e la terra. Qi all'interno le stimola. La fonte da cui il sole, la luna e le stelle traggono la loro luce, il tuono, la pioggia, il vento e la nuvola la loro esistenza, le quattro stagioni e le miriadi di cose la loro nascita, la loro crescita, il loro raccolto e la conservazione di esso: tutto questo è un dono di Qi. Il fatto che l'uomo posseda la vita dipende interamente da Qi.

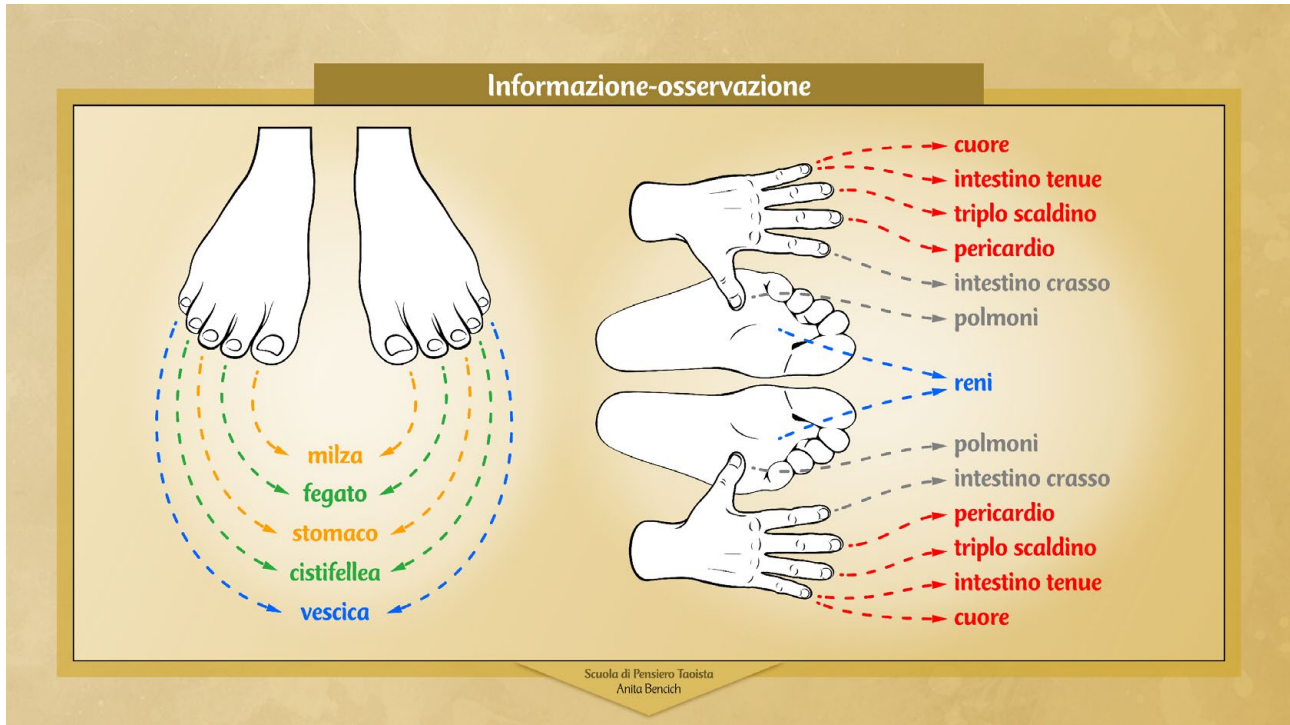
Anita Bencich

via Trento, 15/e - 34132 Trieste - cell. 339 3204 963

Info@anitabencich.it - anita.bencich@feikardoprofessional.it - www.anitabencich.it



STAGE - PALMARE PLANTARE



Nella pratica del Massaggio Tradizionale Cinese le mani e i piedi sono molto importanti e sono i primi ad essere massaggiati.

Cos'è

Il massaggio PALMARE-PLANTARE non è altro che la stimolazione dei 5 punti Shu Antichi che hanno una corrispondenza con i 5 elementi, i quali a sua volta interagiscono con gli organi pieni Yin, quali polmone, cuore, milza, fegato, reni e organi cavi Yang quali vescica biliare, intestino tenue, stomaco, intestino crasso e vescica.

La funzione

La stimolazione dei meridiani ha la funzione di scaricare il Qi patogeno, per poi immettere una carica di energia vitale che passa longitudinalmente attraverso i canali nervosi.

A chi è indicata

Questa tecnica è per tutti. Consiglio il trattamento ai neonati, bambini, persone anziane, sane o malate. Tutti dovrebbero conoscere questa disciplina per poter utilizzarla in famiglia.

Utilizzo

La stimolazione palmare-plantare può essere utilizzata come rimedio per diverse problematiche ed essere complementare con degli esercizi di Qigong appropriati.



I Cinque Punti Shu Antichi

Sono in numero di cinque per ogni meridiano principale, come il numero dei Cinque Movimenti. Vengono denominati, secondo un'analogia con i corsi d'acqua, in senso centripeto, dal distale al prossimale:

- 1° **Jing distale pozzo**
- 2° **Ying fonte, torrente**
- 3° **Shu ruscello, trasporto**
- 4° **Jing prossimale fiume, passaggio**
- 5° **He mare, riunione**

Si localizzano tra l'estremità distale dell'arto "mano e piede" e la prima grande articolazione in senso prossimale "gomito e ginocchio", dove l'energia scorre più in superficie e dove cambia polarità dallo Yin allo Yang e viceversa.

Localizzazione

- 1° **punto Jing distale, angolo ungueale**
- 2° **punto Ying distalmente alle articolazioni metacarpo e metatarso falangee**
- 3° **punto Shu prossimalmente alle articolazioni metacarpo e metatarso falangee** (con alcune eccezioni)
- 4° **punto Jing prossimale in prossimità di polsi e caviglie**
- 5° **punto He in prossimità di gomiti e ginocchia**

1° punto Jing distale, pozzo

Dal pozzo scaturisce l'acqua oppure il pozzo riceve l'acqua: è il punto di partenza dell'Energia nei meridiani Yang degli arti superiori e Yin degli arti inferiori in quanto centripeti; è il punto di arrivo dell'energia nei meridiani Yin arto superiore e Yang arto inferiore perché centrifughi. È il punto in cui avviene il cambio di polarità Yin/Yang, quindi l'Energia è altamente instabile. Il suo impiego induce un grande effetto dinamico nella circolazione del meridiano, per cui è particolarmente indicato nelle condizioni acute come la sincope, o il blocco articolare acuto da invasione di fattori patogeni esterni con coinvolgimento dei Meridiani Tendino-Muscolari e Distinti.

2° punto Ying, Fonte, torrente

In questo punto il Qi assume un movimento vorticoso inducendo una grande accelerazione nella circolazione del meridiano. È indicato per eliminare fattori patogeni, specie il calore, sia esterni che interni, come nella cefalea da liberazione di Yang o di Fuoco del Fegato.

3° punto Shu, Ruscello, trasporto

In questo punto il flusso del Qi, che inizia ad approfondirsi, è ampio e robusto e può trasportare agevolmente energia, sangue, energia difensiva ai fattori patogeni.

La stimolazione di questo punto permette il blocco del tragitto delle energie cosmo patogene ed il richiamo della Wei Qi circolante dai tessuti circostanti.

Molto importanti sono i punti Shu dei meridiani Yin, perché, come si vedrà, corrispondono all'Elemento Terra, riequilibratore.

4° punto Jing prossimale, Fiume, Passaggio alato

In questo punto il flusso del Qi è ricco, profondo e scorre come in un grande fiume. I fattori patogeni esterni che sono riusciti a superare i precedenti punti vengono deviati verso le articolazioni, le ossa ed i tendini per evitare il loro approfondimento all'interno del corpo.

5° punto He, Mare, Unione

Punto di riunione con la grande circolazione generale. Il Qi si raccoglie, il flusso è lento e diretto verso l'interno nei meridiani centripeti, mentre si superficializza nei meridiani centrifughi.

Il punto He è adatto per trattare le patologie profonde del meridiano, dell'organo o del movimento di appartenenza. Molto importanti sono i punti He dei meridiani Yang.

L'impiego dei punti Shu Antichi in base all'Energia cosmica correlata

Ad ogni elemento è collegata una stagione con il relativo clima. Si può stimolare un punto Shu Antico per sfruttare le caratteristiche di una particolare energia cosmica.



Utilizzo dei punti Shu Antichi in base al significato energetico

La traduzione dei termini cinesi indicanti i Cinque punti Shu Antichi è di due generi: una letterale, legata al significato del carattere grafico in senso stretto (He = riunione) e una funzionale, collegata alla simbologia con i corsi d'acqua, o canali, riferimento che permea tutta la anatomo-fisiologia della medicina cinese "He-mare".

Un criterio di utilizzo dei punti Shu Antichi fa riferimento proprio alle proprietà dei singoli punti, accostate per analogia al sistema idrico-fluviale.

Il punto Jing distale, ad esempio, in quanto punto pozzo, è in grado di mobilitare fortemente l'energia, sia richiamandola verso di sé per redistribuirla, come nel caso dell'Energia difensiva, che per espellerla, come nel caso di aggressione da parte di fattori patogeni esterni.

Il Punto Ying, in quanto torrente, ha la capacità di imprimere una grande forza di accelerazione, di spinta per combattere l'accumulo, il blocco, il ristagno nel meridiano.

APPLICAZIONI PRATICHE DEI PUNTI SHU ANTICHI

Analizzare con maggiore appropriatezza le funzioni dei singoli punti Shu Antichi

Punti Jing distali, pozzo - Caratteristiche energetiche

Richiamo all'interno del meridiano principale di energia, specie difensiva. Essendo punto di partenza dei Meridiani Tendino-Muscolari, che alloggiavano l'energia difensiva sono coinvolti nelle aggressioni esterne, i punti Jing distali sono utili nel trattare le patologie acute. L'azione di mobilitazione dell'energia li rende adatti anche a trattare le patologie dei Meridiani Distinti.

Punti Ying, fonte, torrente - Caratteristiche energetiche

Imprimono una forte accelerazione alla circolazione energetica nel meridiano, disperdendo gli accumuli, i blocchi, le ostruzioni di energia cosmo patogena o da eccesso endogeno. Sono molto impiegati nella terapia di disostruzione dei Livelli Energetici. Hanno un'azione spiccata sul Calore, indipendentemente dalla natura Yin o Yang del meridiano di appartenenza, in quanto punti torrente.

Punti Shu, ruscello, trasporto - Caratteristiche energetiche

A livello dei punti Shu si assiste ad un duplice evento: i fattori patogeni esterni possono invadere il meridiano principale e, nella stessa sede, l'energia difensiva Wei qi viene assorbita e distribuita. Sono punti adatti a trattare, quindi, le patologie da attacco esterno, in particolare le malattie reumatiche o Sindromi Ostruttivo-Dolorose.

Punti Jing prossimali, fiume, passaggio - Caratteristiche energetiche

Le energie patogene esterne vengono deviate verso le articolazioni, le ossa ed i tendini. Ciò è valido soprattutto per meridiani Yin, mentre per i meridiani Yang si preferisce sfruttare le funzioni legate all'elemento Fuoco, che permettono la calorificazione in caso di invasione da Freddo, o la purificazione del Calore.

Punti He, mare, riunione - Caratteristiche energetiche

Punti riunione tra l'esterno e l'interno. L'energia si approfondisce o si superficializza a seconda dell'andamento centripeto centrifugo del meridiano: in entrambi i casi i punti He sono i più adatti a trattare le patologie profonde. Ciò è valido in particolar modo per i punti He dei meridiani Yang, in quanto i punti Terra sono in grado di trattare le Sindromi Ostruttivo-Dolorose quando l'energia patogena si è approfondita in ossa, muscoli e articolazioni.