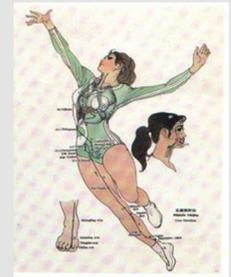


# AUTOTRATTAMENTO PER IL RAFFORZAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO



Centro di Coordinamento  
Aziendale di Medicina  
Complementare  
Azienda USL Toscana Centro  
«Fior di Prugna»

Il trattamento di medicina tradizionale cinese affronta in maniera globale la salute del paziente e mira al riequilibrio energetico mediante varie tecniche, tra le quali la MOXIBUSTIONE, il MASSAGGIO «TUI NA» e la GINNASTICA ENERGETICA CINESE «QI GONG».



*Benefici: migliora l'energia fisica e mentale,  
rafforza il sistema immunitario*

*La stimolazione  
di alcuni punti e  
zone del corpo  
tramite queste  
tecniche come  
supporto  
terapeutico da  
effettuare a casa*

# MOXIBUSTIONE

*Riscaldamento con bastoncini di artemisia di punti energetici o zone del corpo*

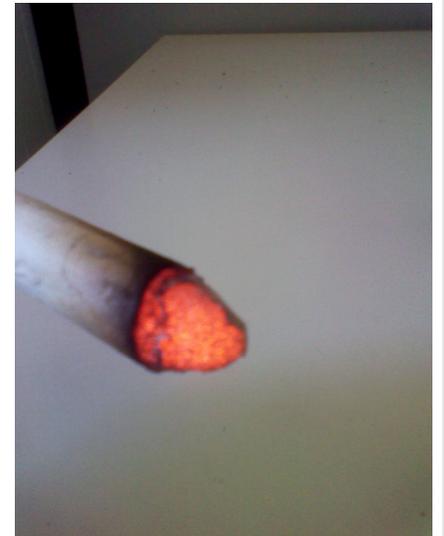


# MOXIBUSTIONE

Come si accende  
il sigaro di  
artemisia??



Togliere la carta ad  
un'estremità del  
bastoncino e  
tenerla su una  
fiamma finché non  
diventa  
incandescente



# MOXIBUSTIONE

**Tenere il bastoncino a una distanza di almeno 3cm dalla cute**

**E' importante che il caldo percepito sia piacevole**

**Non distrarsi per evitare ustioni!**

**Riscaldare il punto per 5 minuti a giorni alterni**



# MOXIBUSTIONE

Come si spegne??



Togliere  
l'ossigeno



## MOXIBUSTIONE: I PUNTI DA TRATTARE



### 36 Stomaco, 36 ST «Zu San Li»

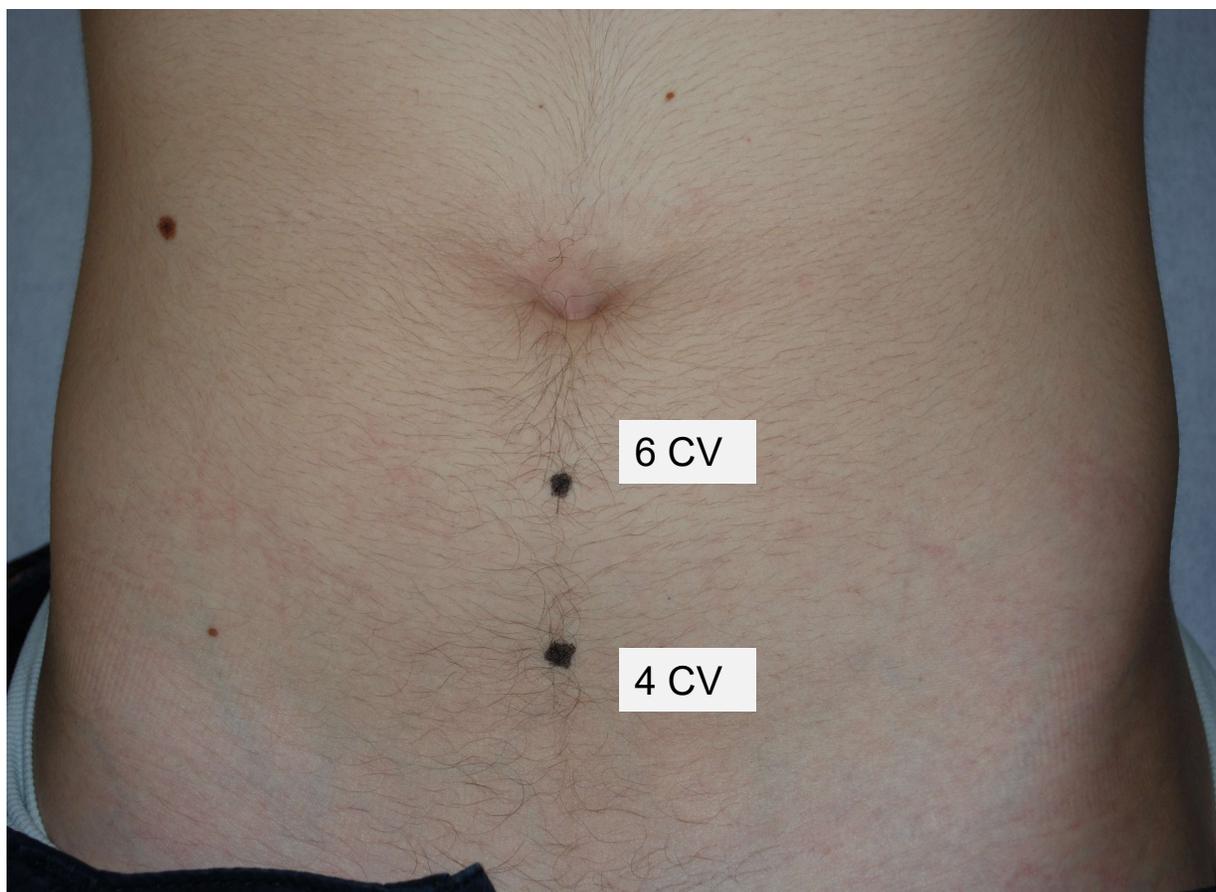
*Localizzazione:*

nella gamba, zona  
antero laterale esterno

Posizionare la mano  
come in foto, il punto si  
trova 4 dita sotto il  
ginocchio

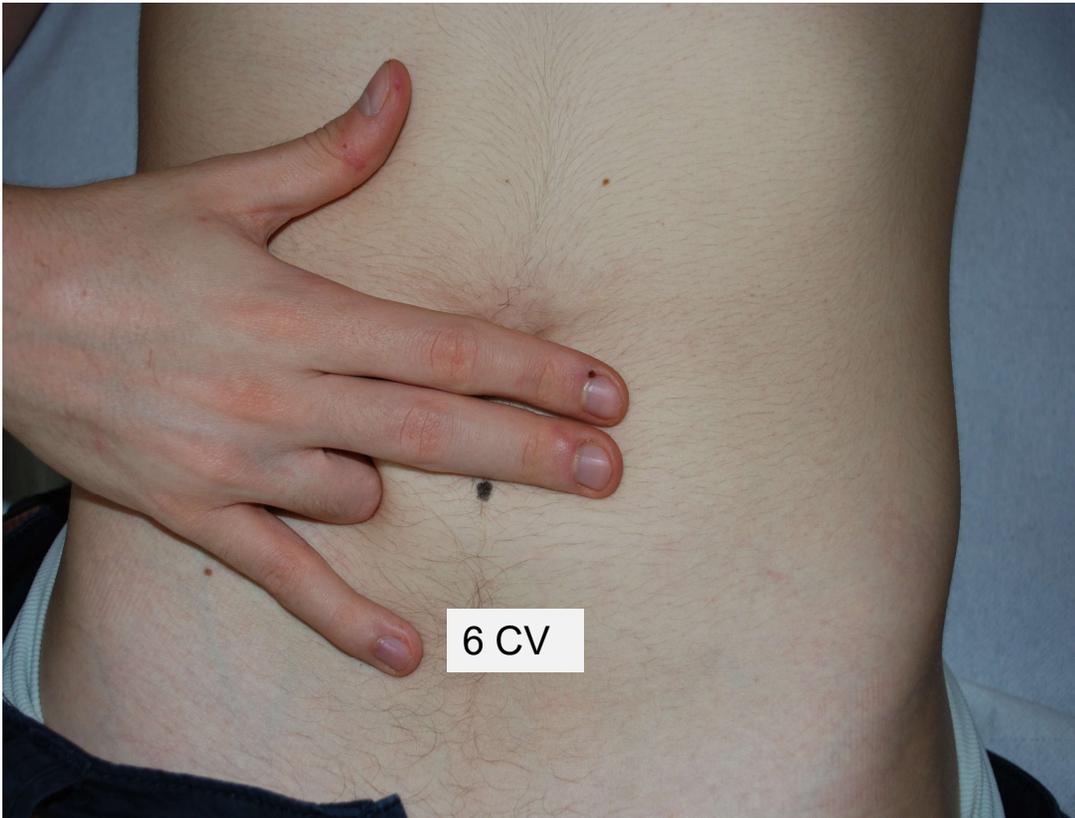
Trattare il punto in  
entrambe le gambe

## MOXIBUSTIONE: I PUNTI DA TRATTARE



4 Vaso Concezione  
e  
6 Vaso Concezione

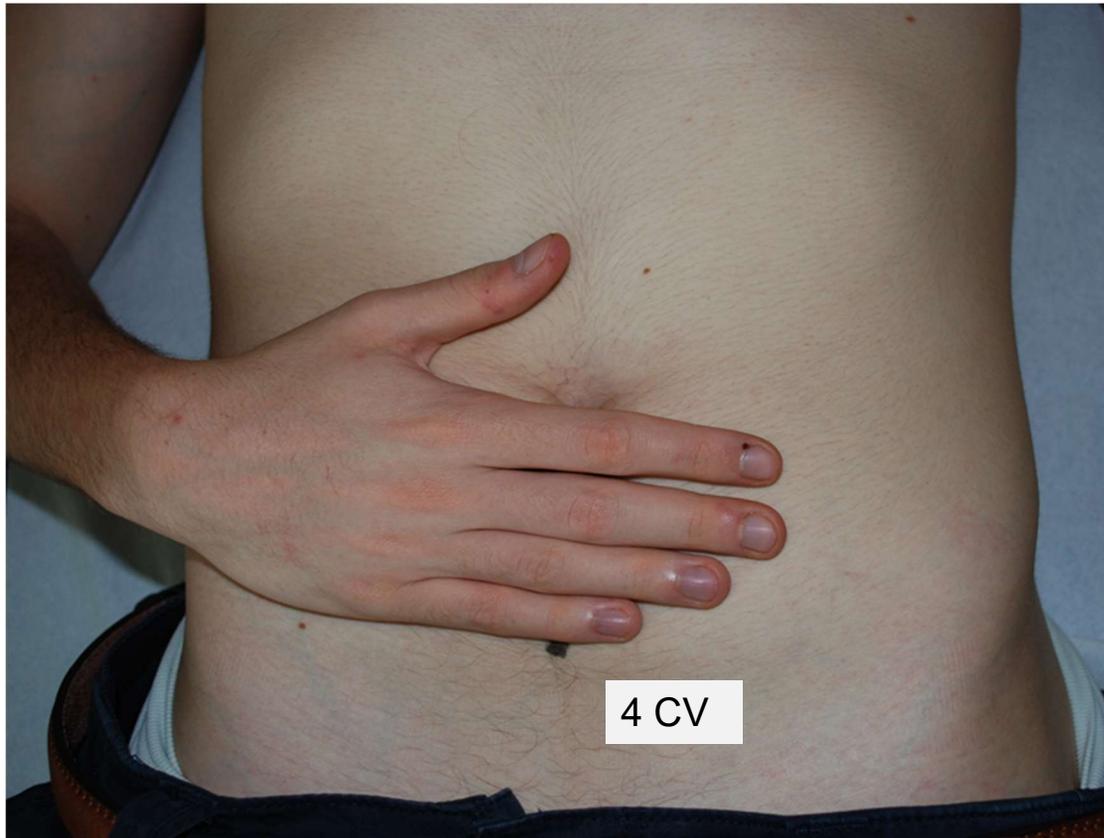
## MOXIBUSTIONE: I PUNTI DA TRATTARE



**6 Vaso**  
**Concezione,**  
**6 CV**  
**«Qi Hai»**

*Localizzazione:*  
posizionare la mano  
come in foto, il punto si  
trova a 2 dita di distanza  
sotto l'ombelico, lungo la  
linea Alba

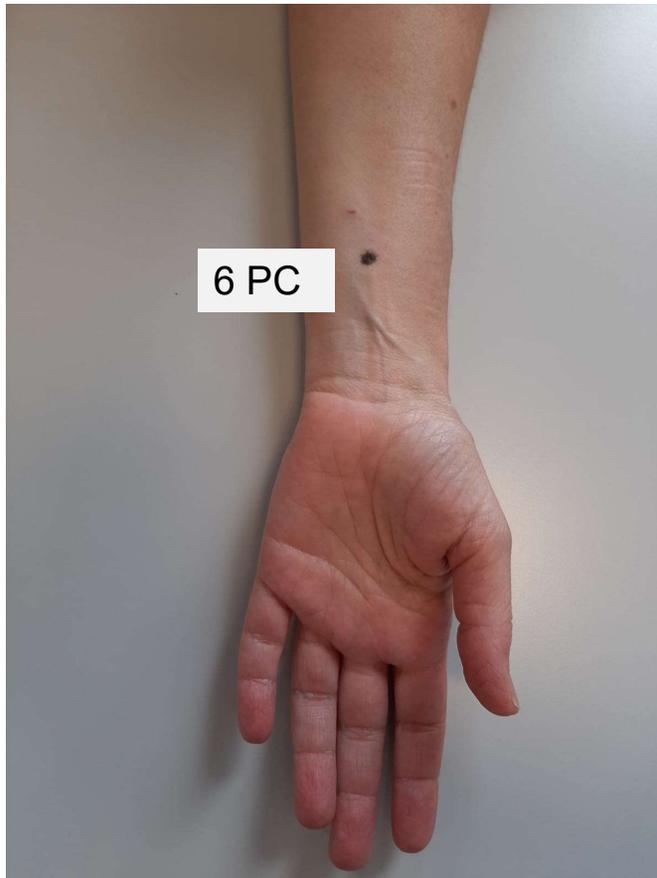
## MOXIBUSTIONE: I PUNTI DA TRATTARE



### 4 Vaso Concezione, 4 CV «Guan Yuan»

*Localizzazione:*  
posizionare la mano  
come in foto, il punto si  
trova a 4 dita di distanza  
sotto l'ombelico, lungo la  
linea Alba

## MOXIBUSTIONE: I PUNTI DA TRATTARE



### 6 Pericardio, 6 PC «Nei Guan»

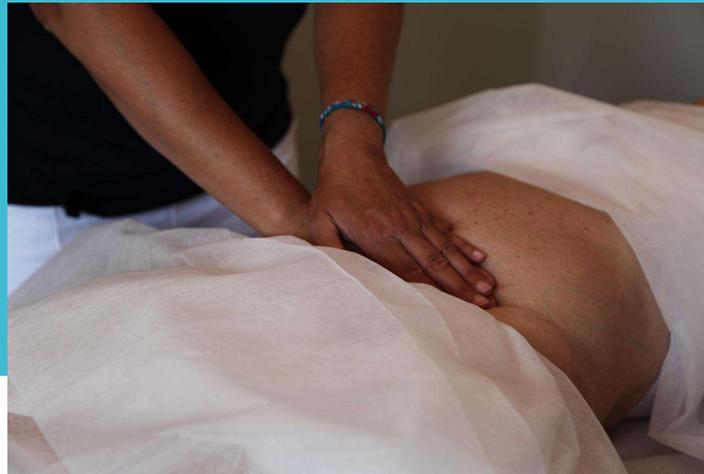
*Localizzazione:*

si trova a 3 dita dal polso, sulla parte interna dell'avambraccio, sulla linea mediana centrale

Trattare il punto in entrambi gli avambracci

# TUI NA

*Massaggio e automassaggio di  
punti o zone del corpo*



# TUI NA: tecnica della digitopressione

Tecnica della  
digitopressione  
AN ROU FA

## **An Rou Fa, digitopressione**

Si effettua con il polpastrello del dito indice o pollice o medio

Movimento circolare lento, in senso orario, esercitando una pressione di media intensità per 1 - 2 minuti

# TUI NA: I PUNTI DA TRATTARE

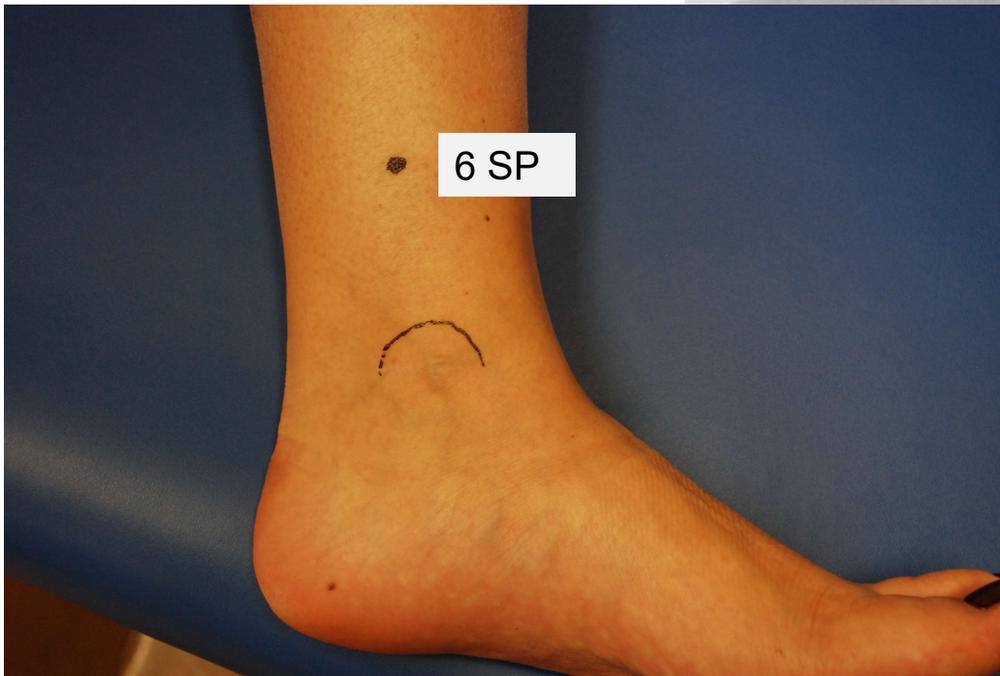


## 6 Milza 6 SP «San Yin Jiao»

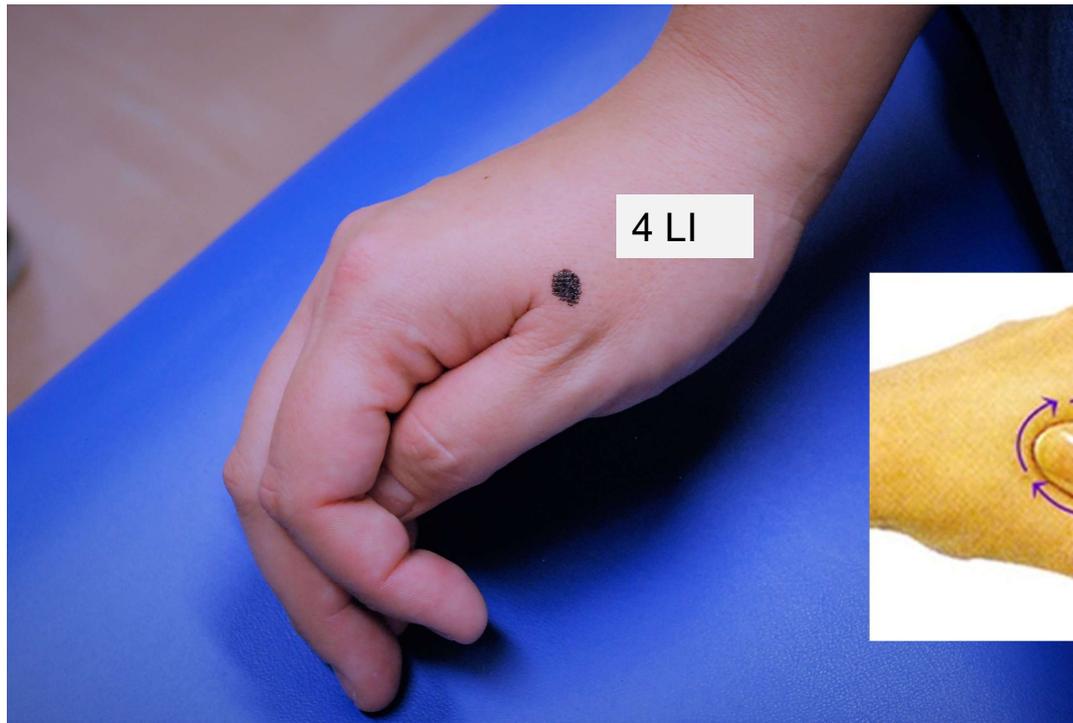
*Localizzazione:*

posizionare la mano sulla parte interna della gamba come in foto: il punto si trova a 4 dita sopra il malleolo interno

Trattare il punto in digitopressione su entrambe le gambe



# TUI NA: I PUNTI DA TRATTARE



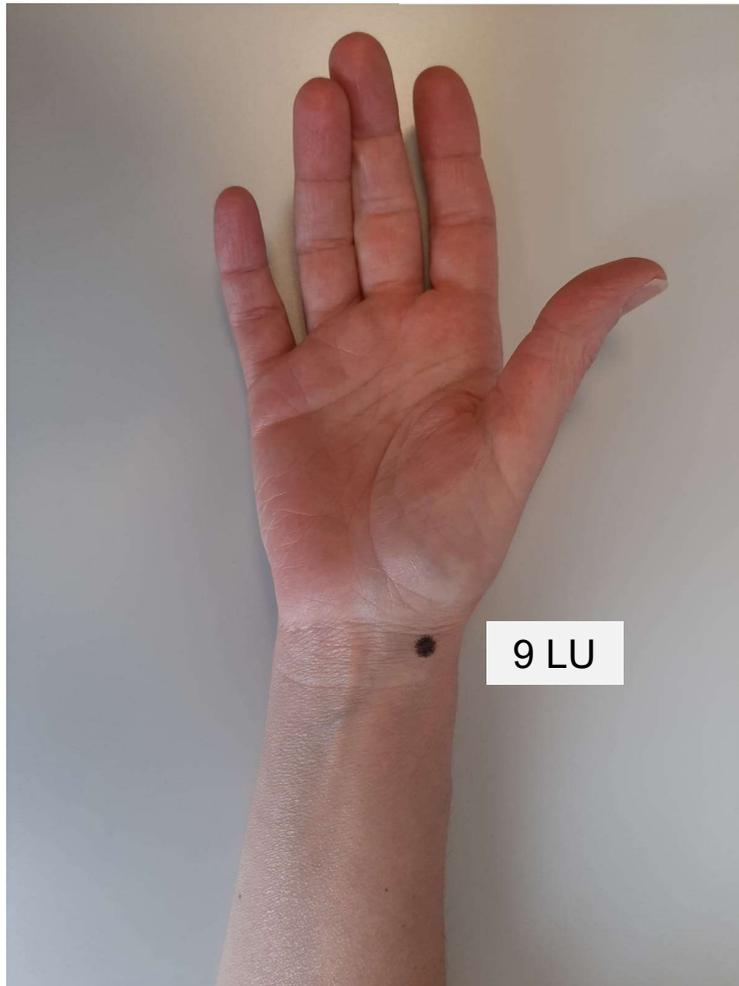
## 4 Grosso Intestino

### 4 LI «Hegu»

*Localizzazione:*

posizionare il pollice di una mano sopra l'altra come in foto, il punto si trova sulla faccia dorsale della mano fra il pollice e l'indice. Trattare il punto in digitopressione su entrambe le mani

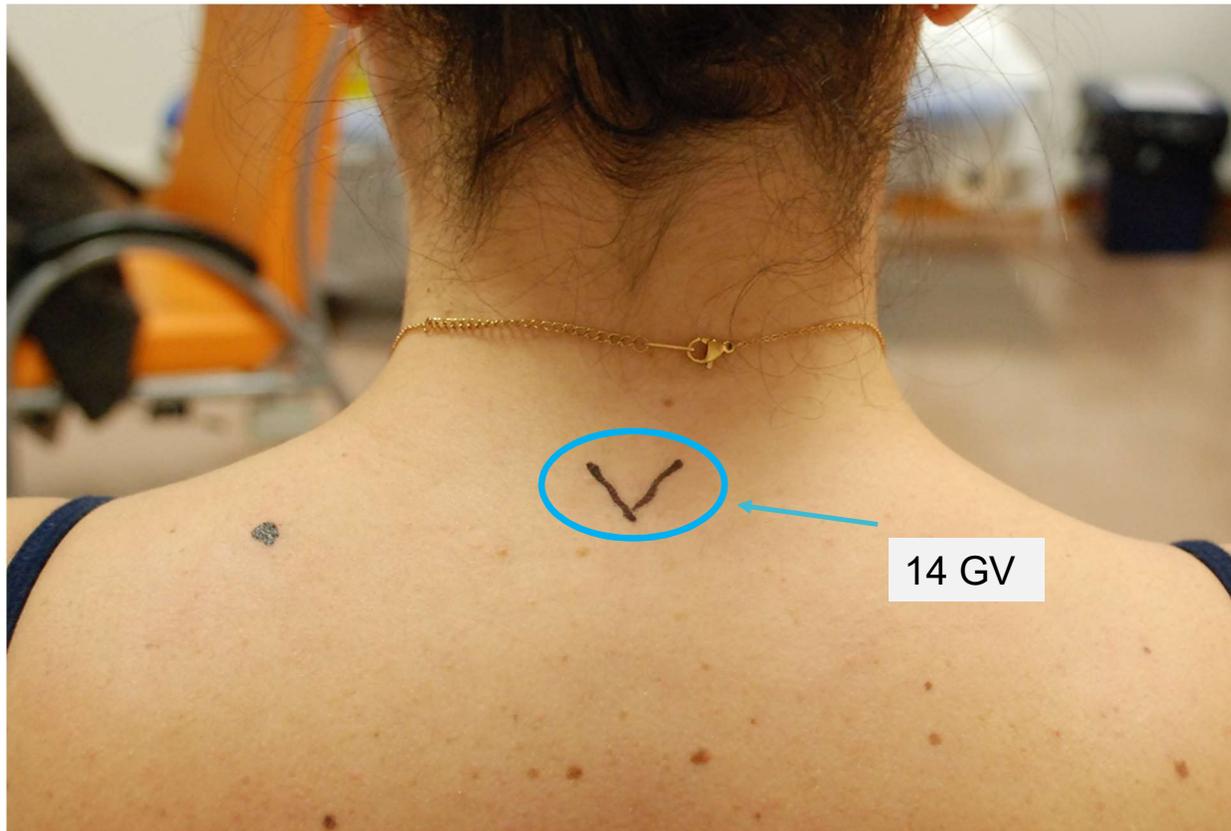
## TUI NA: I PUNTI DA TRATTARE



### 9 Polmone, 9 LU «Taiyuan»

*Localizzazione:*  
sulla piega di  
flessione del polso,  
lato pollice  
Trattare il punto in  
digitopressione su  
entrambe le braccia

## TUI NA: I PUNTI DA TRATTARE



### 14 Vaso Governatore 14 GV «Da Zhui»

*Localizzazione:*  
Si trova subito  
sotto la 7° vertebra  
cervicale,  
che normalmente è  
la vertebra più  
sporgente

## TUI NA: tecnica dello sfioramento

Tecnica dello  
sfioramento  
**MO FA**

### **Mo Fa, sfioramento**

Si usa il palmo in posizione piatta per massaggiare con leggera pressione circolare

# TUI NA: LE ZONE DA TRATTARE

## MASSAGGIO DELL'ADDOME

con tecnica  
dello  
sfioramento  
MO FA

**Massaggio dell'addome: massaggiare  
attorno all'ombelico con mani  
sovrapposte per 15 / 30 giri in senso  
orario e 15 / 30 in senso antiorario**



## TUI NA: tecnica della spinta

Tecnica della  
spinta  
**TUI FA**

### **Tui Fa, spinta**

Si usa tutta la mano per effettuare un massaggio di spinta lineare, esercitando una pressione di media intensità

## TUI NA: tecnica della spinta

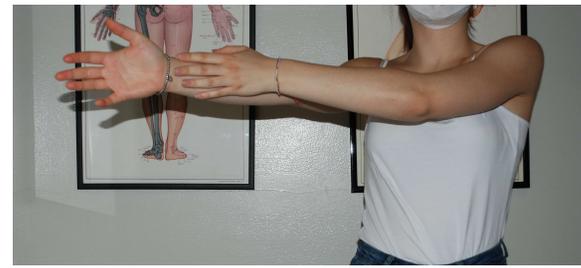
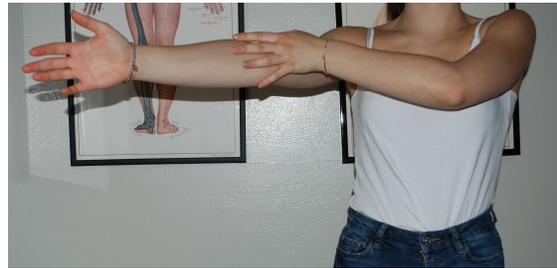
PULIZIA O  
LAVAGGIO  
DEI  
MERIDIANI  
ENERGETICI

con tecnica  
della spinta  
TUI FA

**Pulizia o lavaggio dei meridiani energetici: massaggiare lungo il percorso dei meridiani degli arti superiori ed inferiori (vedi pagine seguenti)**

# TUI NA: LE ZONE DA TRATTARE INTERNO ARTO SUPERIORE

Massaggiare l'interno delle braccia, dalla zona ascellare fino alla punta delle dita della mano



**Arti superiori:**  
da 3 a 9 passaggi

## ESTERNO ARTO SUPERIORE

Risalire dall'esterno delle braccia, dalla punta delle dita fino alle spalle



# TUI NA: LE ZONE DA TRATTARE

## ESTERNO ARTO INFERIORE

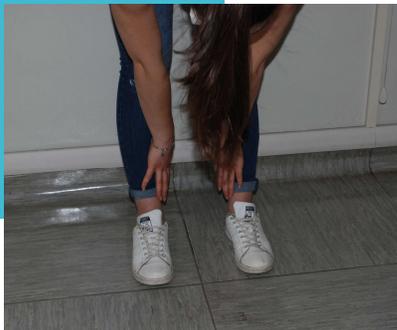
Scendere dall'esterno, dalle cosce fino ai piedi

**Arti inferiori:**  
da 3 a 9 passaggi



## INTERNO ARTO INFERIORE

Risalire dall'interno dei piedi fino all'inguine



# QI GONG: GINNASTICA ENERGETICA

*Esercizi respiratori, di movimento e di automassaggio*



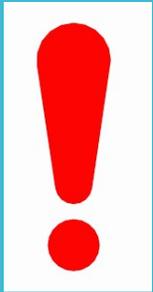
Alcuni esercizi di  
QI GONG...



## QI GONG: GINNASTICA ENERGETICA

- REGOLAZIONE DEL RESPIRO «TIAO XI»
- BUSSARE ALLE PORTE DELLA VITA «ZA FU BEI»
- AUTOMASSAGGIO SUL VOLTO DEGLI ORGANI DI SENSO
- MOVIMENTI DI APERTURA DEL TORACE
- I 6 SUONI

*I video degli esercizi saranno presto inseriti sul SITO dell'Azienda  
USL Toscana Centro*



## **EFFETTI INDESIDERATI**

**Gli EFFETTI INDESIDERATI di tutte le tecniche esposte,  
sono rari e di breve durata**

**Si può avere un lieve e temporaneo peggioramento di  
alcuni sintomi già presenti**

**Si può avvertire una lieve stanchezza e/o una sensazione  
di sbandamento**

**Può comparire lieve arrossamento locale**

**Nel caso di moxibustione, molto raramente, possono  
insorgere piccolissime ustioni; è fondamentale non  
distrarsi durante l'effettuazione di questa tecnica!**

Centro di Coordinamento  
Aziendale di Medicina  
Complementare  
Azienda USL Toscana Centro  
«Fior di Prugna»

