



Luc Bodin

40 AUTOMASSAGGI

per la **SALUTE**
e la **BELLEZZA**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luc Bodin

40

AUTOMASSAGGI
PER LA SALUTE
E LA BELLEZZA

INDICE

Introduzione	11
Schema corporeo	12
Punti di automassaggio	15
Nozioni generali sull'agopuntura.....	37
Tecniche di massaggio	39
Acne	40
Allergia ai pollini.....	42
Asma	44
Balbuzie	46
Bronchite	48
Cefalea.....	50
Cistite o infezione urinaria	52
Colpo di freddo e inizio di influenza	54
Contrazioni e contratture	58
Crampi alle gambe.....	60
Depressione	62
Disassuefazione dal tabacco, dall'alcol o dalle droghe	64
Disturbi digestivi	66
Dolori alle spalle.....	68
Emicrania	70
Emorroidi.....	72
Incontinenza urinaria ed enuresi	74

Incubi.....	76
Insonnia.....	78
Ipertensione arteriosa	80
Ipotensione ortostatica.....	82
Lombaggine e lombalgia	84
Mal d'auto o mal di mare.....	86
Mal di stomaco	88
Memoria	90
Nervosismo, stress e ansia	92
Raffreddore e rinite	94
Raucedine.....	96
Respirazione e decongestione nasale.....	98
Ricarica energetica.....	100
Ritrovare la forma	102
Ronzio auricolare	104
Singhiozzo	106
Sinusite.....	108
Spasmi degli organi.....	110
Stanchezza.....	112
Stitichezza	114
Tremiti	116
Vampate di calore	118
Nota sull'autore	121

Punti di automassaggio

C3 - Cuore 3 o Shaohai	16
C9 - Cuore 9 o Shaochong	16
F2 - Fegato 2 o Xinjian	16
F3 - Fegato 3 o Taichong	16
F8 - Fegato 8 o Ququan	17
IC1 - Intestino crasso 1 o Shangyang	17
IC4 - Intestino crasso 4 o Hegu	17
IC11 - Intestino crasso 11 o Ouchi	17
IC20 - Intestino crasso 20 o Yingxiang	18
Incontinenza - Sei punti situati a livello del pube.....	18
Inn Trang	18
IT3 - Intestino tenue 3 o Houxi	19
IT19 - Intestino tenue 19 o Tinggong	19
Linea della nuca	19
MP4 - Milza-Pancreas 4 o Gongsun.....	19
MP6 - Milza-Pancreas 6 o Sanyinjiao	20
MP9 - Milza-Pancreas 9 o Yinlingquan	20
MP15 - Milza-Pancreas 15 o Daheng.....	20
P1 - Polmone 1 o Zhongfu.....	21
P3 - Polmone 3 o Tianfu	21
P6 - Polmone 6 o Kong Zui.....	21
P7 - Polmone 7 o Lieque	22
P9 - Polmone 9 o Taiyuan.....	22
PC6 - Pericardio 6 o Neiguan	22
PC7 - Pericardio 7 o Daling.....	22
Pugni uniti	23
Punti dei seni nasali	23
Punti delle tempie	23
Punto del condotto uditivo	23
Punto fuori meridiano.....	24
R4 - Rene 4 o Dazhong	24
R5 - Rene 5 o Shuiquan	24
R7 - Rene 7 o Fuliu	24
R27 - Rene 27 o Shufu.....	25
ST3 - Stomaco 3 o Juliao	25
ST6 - Stomaco 6 o Jiache	25
ST9 - Stomaco 9 o Ren Ying	25
ST14 - Stomaco 14 o Kufang	26
ST28 - Stomaco 28 o Shuidao	26

ST30 - Stomaco 30 o Qi Chong	26
ST36 - Stomaco 36 o Zusanli	26
ST44 - Stomaco 44 o Neiting	27
ST45 - Stomaco 45 o Lidui	27
TR5 - Triplice Riscaldatore 5 o Waiguan	27
TR10 - Triplice Riscaldatore 10 o Tianjing	28
TR14 - Triplice Riscaldatore 14 o Jianjiao	28
TR15 - Triplice Riscaldatore 15 o Tianliao	28
TR17 - Triplice Riscaldatore 17 o Yifeng	29
TR23 - Triplice Riscaldatore 23 o Sizhukong	29
VB8 - Vescicola biliare 8 o Shuai Gu.....	29
VB20 - Vescicola biliare 20 o Fengchi.....	29
VB30 - Vescicola biliare 30 o Huantiao	30
VB34 - Vescicola biliare 34 o Yanglingquan	30
VB38 - Vescicola biliare 38 o Yangfu	30
VB41 - Vescicola biliare 41 o Zu Lin Qi	30
VC2 - Vaso di concezione 2 o Chu ku.....	31
VC4 - Vaso di concezione 4 o Guanyuan.....	31
VC6 - Vaso di concezione 6 o Qihai.....	31
VC11 - Vaso di concezione 11 o Jian Li	31
VC12 - Vaso di concezione 12 o Zhong Wan.....	32
VC14 - Vaso di concezione 14 o Juque.....	32
VC15 - Vaso di concezione 15 o Ju wei.....	32
VC17 - Vaso di concezione 17 o Shan Zhong.....	32
VC21 - Vaso di concezione 21 o Xuan Ji.....	33
VC22 - Vaso di concezione 22 o Tian Tu.....	33
VG15 - Vaso governatore 15 o Ya Men	33
VG21 - Vaso governatore 21 o Qian Ding.....	33
VG24 - Vaso governatore 24 o Shen Ting	34
VU1 - Vescica 1	34
VU10 - Vescica 10 o Tian Zhu.....	34
VU12 - Vescica 12 o Feng Men	34
VU13 - Vescica 13 o Feishu.....	35
VU40 - Vescica 40 o Weizhong	35
VU57 - Vescica 57 o Cheng Shan	35
VU58 - Vescica 58 o Fei Yang.....	36
VU60 - Vescica 60 o Kunlun.....	36
VU62 - Vescica 62 o Shen Mai	36

Nota per il lettore

Caro lettore,

40 automassaggi per la salute e la bellezza è uno strumento pratico per alleviare i fastidi quotidiani.

Per agevolare il suo utilizzo, la tua lettura inizierà con uno schema del corpo umano che indica l'insieme dei punti per l'automassaggio.

Seguiranno diverse pagine che descrivono i singoli punti uno a uno, accompagnandoli con illustrazioni che li posizionano in maniera precisa e con la menzione dei disturbi che possono alleviare.

Successivamente il libro si concentrerà sulla descrizione dei disturbi in sé e per sé, che illustra i punti associati, rimedi naturali e consigli chiaramente individuabili e studiati per integrare la tua pratica di automassaggio.

Introduzione

Ho esercitato come medico l'agopuntura e l'auricoloterapia per più di venticinque anni. In questo lasso di tempo ho avuto occasione di scambiare opinioni con medici cinesi, tibetani e maestri di Qi Gong. Inoltre, pratico e insegno la medicina energetica da più di quindici anni. In virtù di tutto ciò ho avuto la possibilità di determinare alcuni "punti terapeutici" che trovi raccolti in questo libro, il quale ti propone in tutto 40 automassaggi. Questi ultimi corrispondono ai problemi di salute più comuni, quelli che incontriamo nella vita di tutti i giorni. Ho ritenuto che fosse importante farli conoscere spiegandoli in un libro illustrato e di facile consultazione.

Questo libro sull'automassaggio rappresenta ai miei occhi un importante strumento di indipendenza, autonomia ed evoluzione personale, in quanto esorta il lettore a prendersi cura di se stesso. Esso si inserisce nella visione espressa dagli altri miei libri su EFT, Ho'oponopono, rimedi naturali, cure energetiche, metodo Aora, oltre ai seminari sulle cure energetiche che tengo regolarmente e che sono altrettanti strumenti di indipendenza alla portata di tutti. Non possono naturalmente sostituire una visita medica, ma di certo la completano efficacemente.

Nozioni generali sull'agopuntura

La medicina tradizionale cinese (MTC) si basa su cinque terapie fondamentali: agopuntura, dietetica, massaggi, Qi Gong e fitoterapia. La sua storia risale a più di 5.000 anni fa. La MTC ha sviluppato una visione olistica dell'uomo in cui la circolazione energetica all'interno dell'organismo umano ha un posto predominante. Essa poggia su un principio essenziale: in un individuo in buona salute, l'energia Qi o Chi circola liberamente in tutto il corpo seguendo un circuito prestabilito e regolare nei meridiani (canali di energia).

L'energia Chi (o Qi) è la forza che dà la vita, ma anche la vitalità agli individui. È presente in ogni cosa: nell'elettrone, nella pianta, nel moto del vento o dei pianeti, senza dimenticare gli esseri umani.

La parola chiave per assicurarsi la salute tanto fisica che psichica è "armonia", vale a dire armonia nella propria vita, ma anche armonia di questa energia sia nel corpo che nei rapporti di esso con l'ambiente.

La disarmonia è responsabile della comparsa di disturbi e malattie. In genere è dovuta a un rallentamento o a un blocco, che va a perturbare la distribuzione dell'energia nell'organismo. Così, l'energia si trova in eccesso in certi punti, mentre è carente (insufficienze) in altri.

Con l'aiuto di punture su punti opportunamente scelti, situati in genere sui meridiani dell'agopuntura, i medici cinesi ripristinano l'armonia nella circolazione energetica, e di conse-

guenza nell'organismo, facendo scomparire disturbi e malattie.

Ma la puntura non è sempre obbligatoria. È possibile utilizzare anche il massaggio al fine di stimolare i vari punti, ed è proprio questa la tecnica che abbiamo privilegiato in questo libro.

Tecniche di massaggio

I punti indicati per gli automassaggi sono spesso sensibili. Pertanto, non è necessario premervi sopra con forza. È preferibile esercitare una pressione dolce ma ferma e prolungata sul punto, nel contempo effettuando piccoli movimenti rotatori con il dito. Il principio del massaggio non è fare male, ma durare a lungo, se possibile uno o due minuti per punto.

Quando i punti sono bilaterali, è preferibile effettuare un massaggio su entrambi, eventualmente in contemporanea, se la localizzazione si presta.

Questi massaggi possono essere ripetuti tutte le volte che è necessario nel corso della giornata. In seguito, la frequenza dovrà essere progressivamente ridotta in funzione del miglioramento avvertito.

AVVERTENZA

Gli automassaggi indicati in questo libro non sostituiscono in alcun modo una visita o una terapia medica. Sono indicati per dare sollievo mentre si attende che lo specialista formuli una diagnosi.

1 Acne

L'acne è una malattia cronica della pelle che si evolve attraverso fasi successive e colpisce il viso e la parte alta del corpo soprattutto durante la pubertà. Interessa a vari livelli l'80 per cento degli adolescenti e una donna adulta su cinque, principalmente a seguito di irregolarità ormonali.

Le cause sono da ricercarsi sostanzialmente in un eccesso di androgeni (ormoni sessuali maschili), ma anche nello stress, negli eccessi alimentari, nel fumo e nell'inquinamento atmosferico.

CONSIGLIO

In primo luogo, è fondamentale curare una buona igiene della pelle. Si consiglia una pulizia due volte al giorno con un syndet (detergente sintetico senza sapone, liquido o solido), oltre a un'applicazione quotidiana di crema idratante.

Oltre a ciò, un regime alimentare equilibrato, con pochi zuccheri e latticini, associato a un'attività fisica regolare, una buona idratazione e uno stato di rilassamento generale sono essenziali alla riuscita del trattamento. Nella donna adulta è indispensabile l'equilibrio ormonale con l'aiuto di ormoni oppure, preferibilmente, di rimedi naturali e omeopatici.

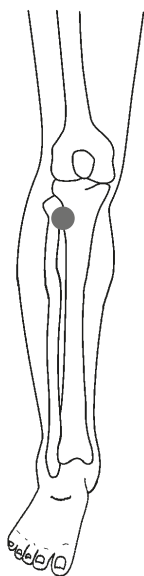
Rimedi

- **Rubozinc:** 2 compresse al mattino.
- **Estratto di fegato e di pancreas:** in triturazione 3DH, in ragione di una dose monoporzione a pranzo e a cena, mescolata agli alimenti.
- **Viola tricolore composta:** 20 gocce prima dei tre pasti principali.
- **Localmente:**
 - applicare infusioni di viola del pensiero sulla pelle del viso, una o due volte al giorno,
 - sulle zone molto interessate dall'acne applicare delle maschere di argilla verde mescolata con qualche goccia di olio essenziale di salvia.

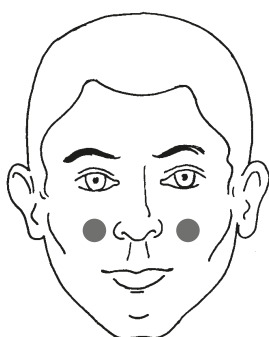
Tutti i prodotti indicati in questo libro si trovano in vendita libera nelle farmacie. Alcuni di essi sono venduti anche nelle parafarmacie e nei negozi di prodotti biologici.

Automassaggio

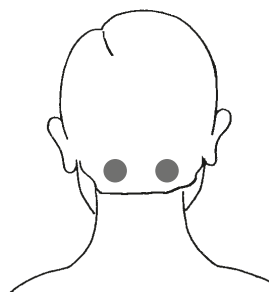
Anche il massaggio di alcuni punti specifici può contribuire al miglioramento della situazione:



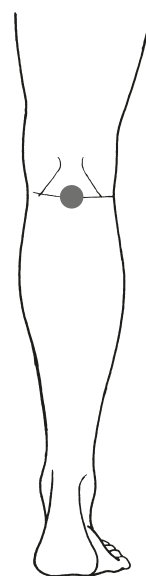
ST36 (P. 26)



ST3 (P. 25)



VB20 (P. 29)



VU40 (P. 35)

In caso di necessità, è opportuno associare anche i punti indicati per lo stress o il nervosismo (vedi automassaggio n. 28).