



DIGITOPRESSIONE

~LE BASI~

COME LIBERARE E RIEQUILIBRARE IL FLUSSO ENERGETICO

BOB DOTO



# INDICE

## UN LIBRO QUARTO

Titolo originale: Acupressure for beginners - How to release and balance energy flow

© 2019 Quarto Publishing Group USA Inc.

First Published in 2019 by Fair Winds Press, an imprint of The Quarto Group.

### Per l'Italia:

© 2019 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 99762445  
www.armenia.it  
info@armenia.it

Direzione generale: Luca Belloni  
Coordinamento editoriale: Viviana De Mitri

Traduzione dall'inglese: Bruna Bracco  
Elaborazione testi al computer: Roberto Di Paolo  
Revisione a cura della redazione Armenia srl

Tutti i diritti riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi fotografici e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopia sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

Concepito, disegnato e prodotto da Quarto Publishing plc, 6 Blundell Street, London N7 9BH

**Editor:** Claire Walto Brown  
**Senior art editor:** Emma Clayton  
**Designer:** Joanna Bettles  
**Illustrator:** Kuo Kang Chen  
**Publisher:** Samantha Warrington  
Stampato in Cina

Le informazioni contenute in questo libro sono solamente a scopo divulgativo e non vanno intese come sostituto del parere di un medico professionista. Prima di intraprendere un nuovo ciclo terapeutico, si consiglia di consultare il proprio medico.



Benvenuti	6
Questo libro	8

## Capitolo 1

### CONCETTI DI BASE 10

Che cos'è il qi?	12
Cosa sono i meridiani?	14
Cosa sono i punti di digitopressione?	16
Concetti di MTC utili	20

## Capitolo 2

### LINEE GUIDA E APPROCCI 22

Anatomia di base della mano	24
Lavoro locale	26
Lavoro esteso	28
Linee guida per l'applicazione della pressione	30
Esecuzione, visualizzazione e respiro	32
Il ricevente	34

## Capitolo 3

### I PUNTI 36

## Capitolo 4

### PIANI DI TRATTAMENTO 88

Congestione	90
Tosse	91
Mal di gola	92
Sinusite	93
Febbre	94
Cefalee	95
Mal d'orecchie	96
Nausea	97
Indigestione	98
Stipsi	99
Diarrea	100
Gonfiore	101
Svenimento	102
Spossatezza	103
Insonnia	104
Ansia	105
Crampi mestruali	106
Sindrome premestruale	107

Stress	108
Dolore cervicale e al collo	109
Dolore alla mascella	110
Dolore alla spalla	111
Dolore al gomito	112
Dolore al polso e alla mano	113
Dolore lombare	114
Dolore al ginocchio	115
Dolore al piede e alla caviglia	116

## Capitolo 5

### LE ROUTINE 117

Capo e viso	118
Collo e spalle	119
Braccia e mani	120
Torace e addome	121
Zona lombare	122
Gambe e piedi	123
Indice dei punti	124
Indice analitico	126
Ringraziamenti	128

# BENVENUTI

IL MIO PRIMO APPROCCIO ALLA DIGITOPRESSIONE NON AVVENNE DURANTE UNA SEDUTA DI MASSAGGIO, BENSÌ DURANTE UNA LEZIONE DI YOGA. QUEL GIORNO, MENTRE IMPARAVO UNA NUOVA POSIZIONE, IL GINOCCHIO COMINCIÒ A FARMI MALE. AL TERMINE DELLA LEZIONE ACCENNAI LA COSA AL MAESTRO, IL QUALE MI FECE SDRAIARE SULLA SCHIENA: TIRÒ FUORI UN UNGUENTO DAL FORTE ODORE DI MEDICINALI E INIZIÒ A FRIZIONARLO SU UN PUNTO SPECIFICO, ALL'INCIRCA UN PALMO AL DI SOTTO DEL GINOCCHIO, APPLICANDO UNA PRESSIONE SU QUEL PUNTO PER CIRCA TRE MINUTI. QUANDO MI RIALZAI E MI RESI CONTO CHE IL DOLORE SI ERA RIDOTTO DI QUASI IL 75%, SEPPÌ CHE DOVEVO ASSOLUTAMENTE IMPARARE QUELLA TECNICA.

ENTRO L'ANNO MI ISCRISSI A UNA SCUOLA DI MASSOTERAPIA SPECIALIZZATA IN UNA FORMA CINESE DI MANIPOLAZIONE CHIAMATA TUI NA, IN CUI IL LAVORO SUI PUNTI DI DIGITOPRESSIONE VENIVA INSEGNATO COME PARTE INTEGRANTE DEL PROGRAMMA.

ANCORA OGGI, LA DIGITOPRESSIONE RESTA UNO DEI FONDAMENTI DELLA MIA PRATICA PRIVATA, E POSSO DIRE - IN ASSOLUTA ONESTÀ - CHE È UNA DELLE FORME PIÙ POTENTI DI MEDICINA ALTERNATIVA A NOSTRA DISPOSIZIONE.



BOB DOTO



AVVISO

Le informazioni presentate in questa sede non sostituiscono in alcun modo la formazione erogata da un docente di digitopressione qualificato. Le metodologie e i protocolli qui presentati sono un omaggio ai lettori e ai loro cari, e andrebbero adoperati esclusivamente in quest'ottica. Se siete ispirati da ciò che imparerete leggendo questo libro, vi incoraggio a frequentare un corso di digitopressione accreditato.



# 1 CONCETTI DI BASE



*Quando non c'è movimento, c'è dolore.  
Quando c'è movimento, non c'è dolore.*

PROVERBIO CINESE

# CHE COS'È IL QI?

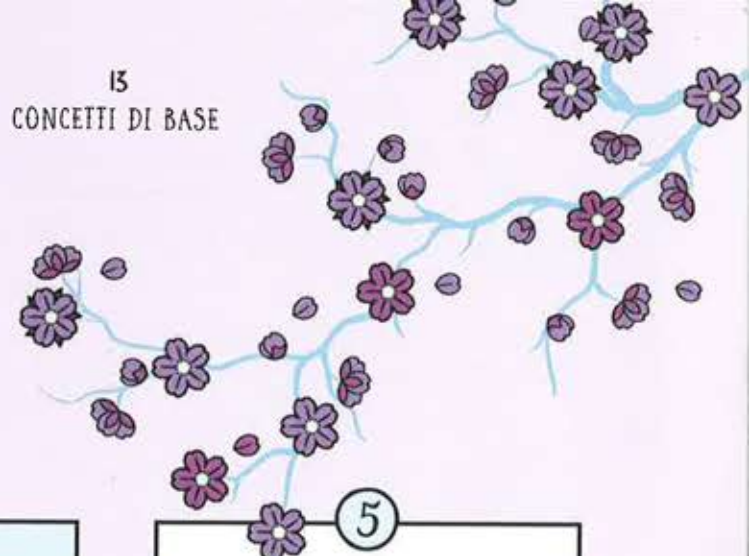
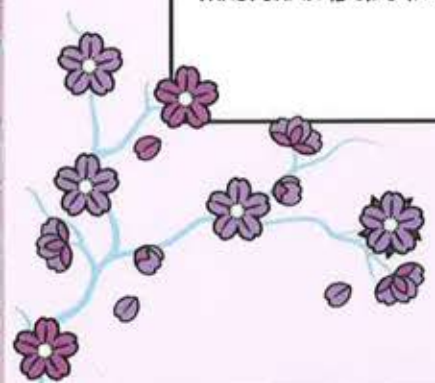
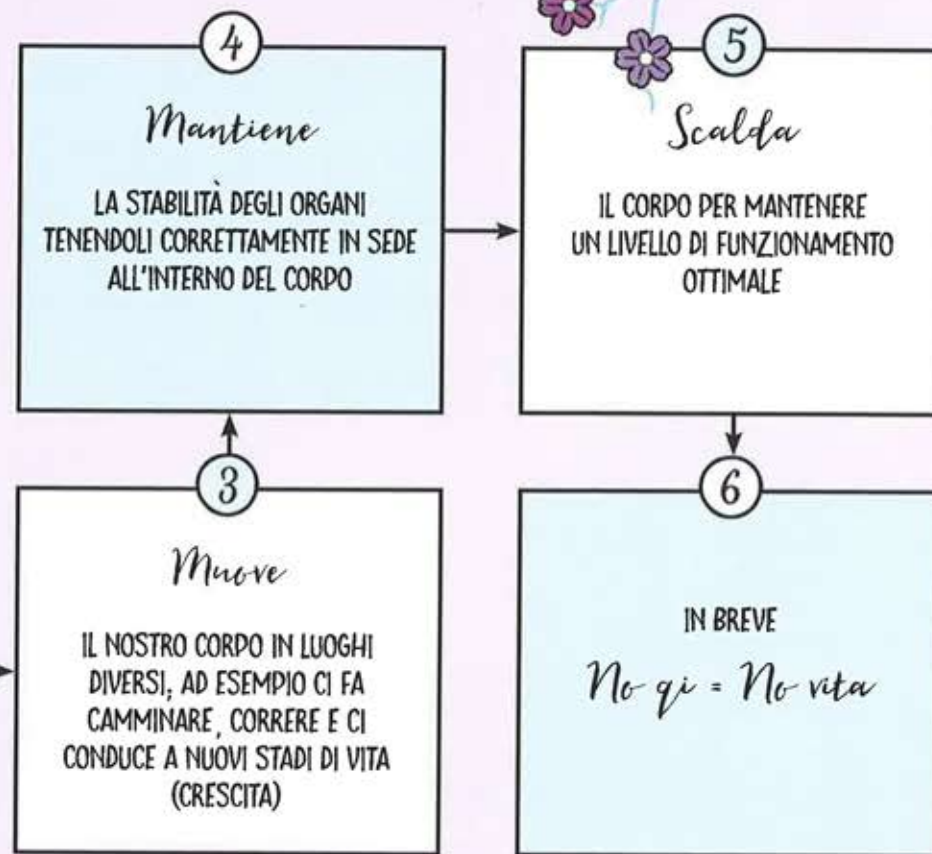
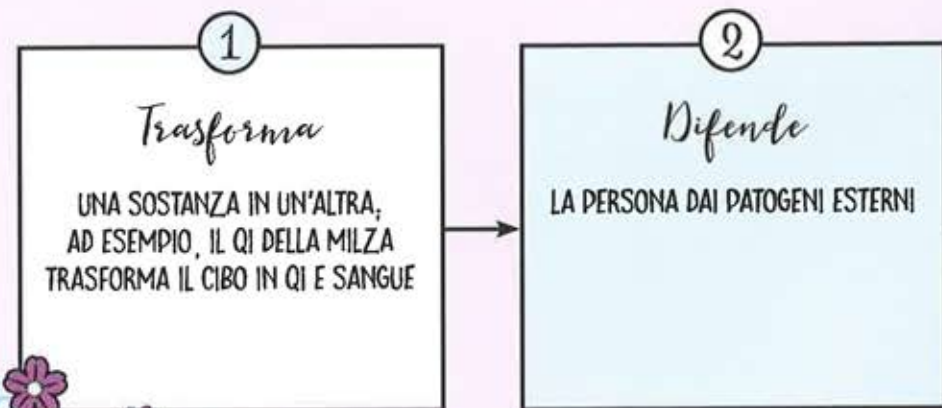
Nell'immaginario collettivo, il **qi** viene spesso considerato qualcosa di misterioso, mistico o persino inquietante, ma in realtà – benché sia sicuramente un principio di non immediata comprensione – è un concetto decisamente più accessibile.

L'ideogramma cinese che indica il qi è rappresentato dai caratteri del vapore e del riso, il che ci rivela molto sulla sua natura. A un primo livello, il vapore e il riso denotano entrambi la qualità materiale e immateriale del qi. È qualcosa che possiamo manipolare attraverso il **tocco** – come il riso – o che può **muoversi** di propria iniziativa – come il vapore –, agendo più da stimolatore che non da destinatario di uno stimolo.

In quanto sostanza, il qi può essere indirizzato. Le mani abili possono dirigere il qi verso differenti zone del corpo che

potrebbero richiedere maggiore vitalità, e il terapeuta è in grado di **rinvigorire** un qi statico, **calmare** un qi eccitato e **concentrare** o **disperdere** il qi a seconda di cosa sia meglio per il ricevente.

Quando si pensa al qi nel suo stato maggiormente privo di forma e immateriale, esso agisce da **forza vitale**. La visione del qi come forza motivante alla base di tutte le funzioni del nostro corpo sta proprio nella comprensione di questo concetto. Nello specifico, si sa che il qi:



# COSSA SONO I MERIDIANI?

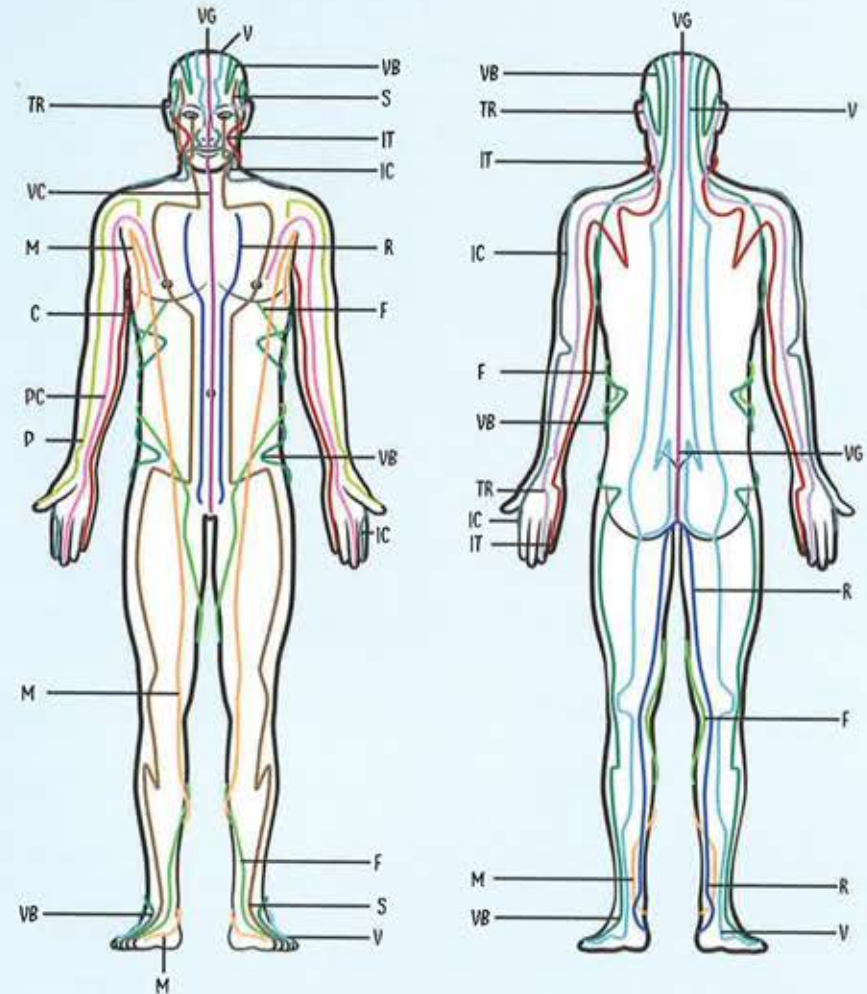
Se il **qi** può essere indirizzato, allora devono per forza esserci dei siti da raggiungere e delle vie per arrivarci. Il **meridiano**, talvolta detto canale, funge da strada maestra lungo la quale viaggia il qi. Esistono venti di queste «superstrade» del qi, di cui le più comuni sono i dodici **meridiani principali** (che prendono il nome da determinati organi del corpo) e due **meridiani straordinari** (che prendono il nome da funzioni significative).

## Meridiani straordinari

VASO GOVERNATORE (VG)  
VASO CONCEZIONE (VC)

## Meridiani principali

POLMONE (P)  
INTESTINO CRASSO (IC)  
STOMACO (S)  
MILZA (M)  
CUORE (C)  
INTESTINO TENUE (IT)  
VESCICA (V)  
RENE (R)  
PERICARDIO (PC)  
TRIPLICE RISCALDATORE (TR)  
VESCICA BILIARE (VB)  
FEGATO (F)



Gravitando intorno a determinate vie di flusso energetico, il **qi** ci ha reso un gran servizio. I **meridiani** forniscono ai terapeuti un progetto, o mappa, del **movimento energetico** attraverso il corpo che consente di visualizzare il punto esatto in cui l'organismo potrebbe non funzionare correttamente a causa di una stasi nei canali, nonché come e dove potremmo tentare di **mobilizzare** o **dissolvere** tale **congestione**.

## COSA SONO I PUNTI DI DIGITOPRESSIONE?

Il **punto di digitopressione** è una zona, o «punto», di concentrazione del **qi** lungo un dato **meridiano**. Quando in tali punti il qi smette di circolare o «ristagna», questi e il tessuto circostante possono essere manipolati in modo da ristabilire il giusto funzionamento.

I punti di digitopressione prendono il nome in base alla loro collocazione lungo il meridiano su cui si trovano. Ad esempio, Rene 1 – abbreviato in R 1 – è il primo punto sul meridiano del Rene.

Tali punti hanno anche nomi più descrittivi, talvolta in senso anatomico, come il nome tradizionale di Stomaco 7 (S 7) detto «Barriera inferiore» o «Articolazione della guancia», che si colloca sotto l'articolazione della mascella. Altre volte i nomi sono più poetici, come «Tripode celeste» (IC 17) e «Profumo gradito» (IC 20).

I nomi tradizionali dei punti possono anche essere facili da tenere a mente; è un vero peccato che il loro uso sia diventato marginale in molti ambienti della MTC (Medicina Tradizionale Cinese), sostituiti da etichette che si riferiscono alla loro collocazione lungo i meridiani. È difficile dimenticare il «Vaso delle lacrime», un punto localizzato appena sotto il centro della palpebra inferiore. Sebbene non

sia consigliato all'operatore poco esperto a causa della sua collocazione precaria ed estremamente sensibile, «Vaso delle lacrime» è un titolo molto più evocativo della sua etichetta alternativa – S 1 –, data la funzione di regolatore in caso di lacrimazione eccessiva.

### Cos'è il cun?

Il **cun** (si pronuncia *ts'un*) è una forma di misurazione utilizzata nella Medicina Tradizionale Cinese che si basa su misure riferite a determinate parti del corpo del ricevente.

È possibile utilizzare le proprie dita per determinare la misura in cun di determinate parti del corpo come viene specificato, all'occorrenza, nel capitolo «I punti». In linea generale, 1 cun corrisponde alla larghezza del pollice all'altezza della nocca, 1,5 cun alla larghezza dell'indice e del medio appaiati, e 3 cun alla larghezza delle quattro dita.



Come in qualsiasi altro sistema di medicina in evoluzione, il numero dei punti di digitopressione varia. Attualmente, e a seconda della fonte di informazioni usata, esistono tra i 300 e i 600 punti noti. Questo libro si concentra sui 50 punti etichettati nelle prossime pagine, che trovano collocazione su uno dei dodici **meridiani principali** e dei due **meridiani straordinari** (si veda pag. 14).

