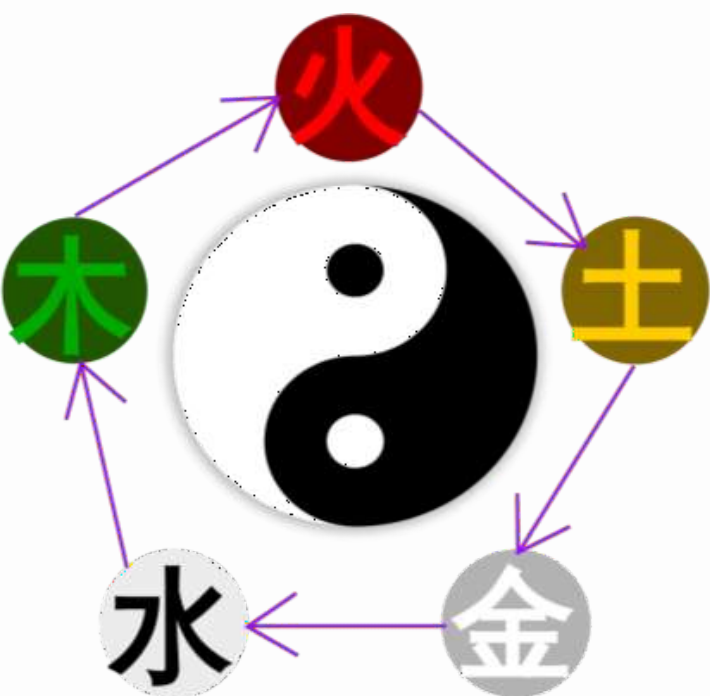




Amal

Le fasi vitali della donna: autotrattamenti di Tuina e Qigong



Simona Paravagna

Biologa e Dottore di Ricerca in Atropologia Medica
Operatrice e docente FISTQ in Medicina Cinese,
Massaggio Tuina, Ginnastiche energetiche Qi Gong

Sciacca Vivian

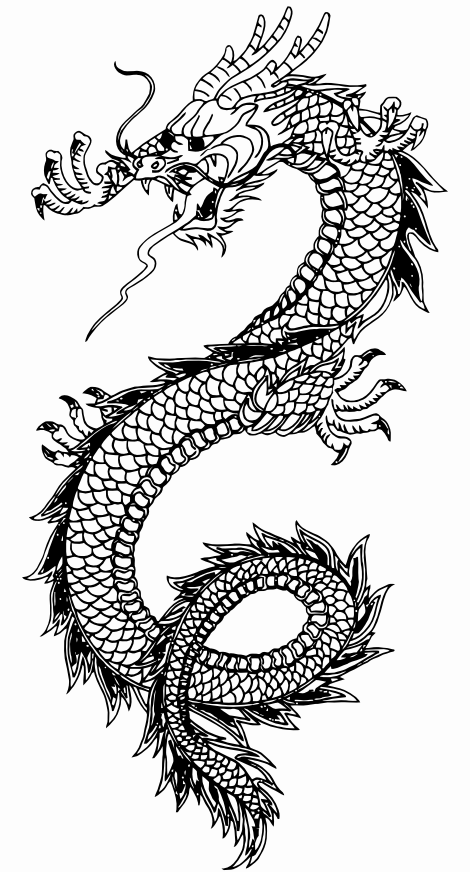
Operatrice e docente FISTQ in Medicina Cinese,
Massaggio Tuina, Doula

SIMONAPARAVAGNA@YAHOO.IT

VIVIANSCIACCA@GMAIL.COM

“A trent'anni la donna è una
lupa, a quaranta è una tigre,
a cinquanta è un drago”

Antico detto cinese



“All'età di 7 anni il Qi del Rene è rigoglioso, denti e capelli crescono, all'età di 14 anni (7x2) il Tiangui arriva, il RenMai è aperto, il ChongMai abbondante, il flusso mestruale scende al tempo dovuto per cui si può procreare ...; all'età di 49 anni (7x7) il RenMai è debole, il ChongMai impoverito, il Tiangui declina, la via della terra non è aperta”

“La ragazza di Giada” è una forma di Qigong di tradizione taoista. E' un esercizio specifico per la salute della donna che sostiene la fisiologia femminile in tutti i suoi aspetti (endocrino, ginecologico, psichico), facilita la circolazione energetica nei canali di Fegato, Vescica Biliare e Polmone e accompagna la donna in tutte le sue fasi di crescita dai primi cicli mestruali, attraverso il lungo tempo di fertilità, fino alla menopausa.

La Ragazza di giada si lava con le acque del cielo e della terra
Si raccoglie in un cerchio piccolo l'acqua più densa della Terra, dello Yin,
dei Reni, si sale lungo le gambe portando l'acqua profonda nella coppa
delle mani che si aprono a Henggu, Osso corretto, orizzontale (11 Rn) e
seguendo il meridiano del Rene si espelle ciò che è tossico dal Cuore,
liberando dal basso verso l'alto Shao Yin e rinfrescando RenMai, mare
dello Yin, con le braccia aperte, lo Yin esposto. In un cerchio Grande e
aereo come lo Yang, si raccoglie la pioggia, le acque del Cielo, per pulire lo
Yang, il TaeYang fino a Feiyang, Yang volante (58V), liberiamo tutto ciò
che è tossico dal mare dello Yang, Dumai, come la pioggia che pulisce e
rinfresca tutte le acque, tutti i liquidi del corpo.

Una delle più importanti funzioni del Fegato è quella di assicurare un flusso ed una diffusione omogenea del qi in tutto il corpo. La maggior parte delle disarmonie del Fegato sono dovute a **ristagno o stasi** in quanto esso esercita il controllo sul flusso dei processi corporei nello stesso modo in cui un generale governa e gestisce i movimenti di un esercito. Tale ristagno tende a dare origine a Eccesso o Calore. Quando il Calore giunge al suo massimo, si trasforma in Fuoco, proprio come accade al legno. Il Fegato, data la sua dipendenza dal liquido, è fortemente sorretto dal suo aspetto **Yin**. E questo spiega e consente l'altra più importante funzione del Fegato, che è quella di essere “**il Mare del Sangue**”, che la più importante sostanza **Yin** e la **Madre del qi**..



Ha la funzione di Generale

E' l'elemento decisivo ed ha un ruolo di difesa contro le malattie indotte dall'energia perversa.

So-Wen, al capitolo 8 dice: “La funzione del Fegato è quella dell'ufficiale superiore. La decisione viene da là”.

Ed il Ling Shu, al cap.29: “Il Fegato è un ufficiale che sostiene l'esterno”.

AUTOTRATTAMENTO:

- La scimmia si gratta la testa;
 - TuiFa alternati sugli arti secondo la circolazione dell'energia;
 - FenFa ipocondri;
 - AnrouFa 13-LR;
 - NaFa 26-GB;
 - TuiFa GB dalla testa ai piedi;
 - JiFa 30,31,34-GB;
 - TuiFa AAILR-GB
 - Bao Dan Tien
-



Grazie per
l'attenzione

SIMONAPARAVAGNA@YAHOO.IT

VIVIANSCIACCA@GMAIL.COM
