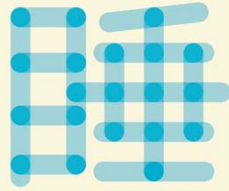


Primo Congresso Internazionale : "L'ARTE DEL SONNO" Bologna 7 Novembre 2015



## Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina: differenziazione delle sequenze per i quadri più ricorrenti

Lidia Crespi  
Paolo Ercoli



## Perché il Tuina



- Il trattamento è ben accettato
- il setting, la relazione
- assenza di controindicazioni
- efficace anche sui bambini

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli



## Quadri maggiormente ricorrenti



### QUADRI DA DEFICIT

- Deficit del sangue di cuore
- Disarmonia milza-cuore
- Deficit dello yin di cuore
- Disarmonia rene-cuore
- Deficit dello yin di fegato
- Deficit di cuore e vescicola biliare

### QUADRI DA ECCESSO

- Fuoco del cuore
- Fuoco del fegato
- Tan fuoco
- Ristagno di cibo nello stomaco

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli



## Dove si ha maggiore efficacia



### QUADRI DA DEFICIT

- Deficit del sangue di cuore
- Disarmonia milza-cuore
- Deficit dello yin di cuore
- Disarmonia rene-cuore
- Deficit dello yin di fegato
- Deficit di cuore e vescicola biliare

### QUADRI DA ECCESSO

- **Fuoco del cuore**
- **Fuoco del fegato**
- Tan fuoco
- Ristagno di cibo nello stomaco

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli



## Strategie di trattamento



### Nei quadri da deficit:

- Trattamento in tonificazione
- Dallo Yang allo Yin, dalla periferia al centro
- Aprire i Canali prima di trattare i Punti
- Trattare il petto
- Trattare la testa, Anmian e la linea occipitale di Anmian
- L'importanza dell'alimentazione

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli



## Strategie di trattamento



### Nei quadri da eccesso:

- Trattamento in dispersione
- Dallo Yin allo Yang, dal centro alla periferia
- Trattare i Canali accoppiati
- Aprire i Canali prima di trattare i Punti
- Chiudere il trattamento trattando i piedi
- Anmian del piede

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli



## Punti extra *Anmian*

I punti *Anmian* sono particolarmente efficaci nel trattamento dell'insonnia di qualsiasi tipo e nel tuina il punto *Anmian* della testa può essere utilizzato insieme a tutta la linea che unisce Gb20 *Fengchi* e Te17 *Yifeng*.



Figure 1. Three Anmian Acupoints

Notes: A: head Anmian point; B: hand Anmian point; C: foot Anmian point

(Immagini tratte da: "Effects of Acupuncture with Meridian Acupoints and Three Anmian Acupoints on Insomnia and Related Depression and Anxiety State" vedi bibliografia)

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli



## I Canali secondari

- Anche l'utilizzo della coppia YinQiaomai Yangqiaomai può essere utilizzata quando è alterato il ritmo sonno/veglia ad esempio nel jetleg, turni di lavoro o a causa di un disequilibrio interno.
- Tali canali si utilizzano tramite i punti di apertura Ki6 *Zhaohai* e Bl62 *Shenmai* ed il trattamento di Bl1 *Yingming*

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli



## Esempi: deficit di Vescica Biliare e Cuore



- Trattamento della schiena, canale di vescica e di Bl 15 *Xinshu* e Bl 19 *Danshu*, Bl44 *Shentang*, Bl48 *Yanggang* – *Tuifa, Gunfa, Bofa, Anroufa, Anfa*
- Trattamento dei canali di Vescica Biliare e dei punti Gb40 *Qiuxu* e Gb34 *Yanglingquan* – *Gunfa, Nafa, Tuifa, Anroufa*
- Apertura del canale di Cuore e trattamento di Ht7 *Shenmen* – *Naroufa, Lifa, Tuifa, Anroufa*
- Trattamento della testa, di *Yintang* e *Anmian* e delle linea da Gv24 *Shenting* a ST8 *Touwei* – *Anroufa, Fentuifa, Tuifa, Jifa, Saosanfa*
- «Apertura» del petto, Cv15 *Jiuwei* – *Tuifa, Fentuifa*

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina – P. Ercoli



## Esempi: Fuoco del Cuore



- Trattamento della schiena, canale di vescica e su Bl 15 *Xinshu* e Bl44 *Shentang* – *Tuifa, Gunfa, Bofa, Anroufa, coppette*
- Trattamento della testa e *Anmian*; linea di *Dumai* da *Yintang* a GV20 *Baihui* (ev. *Sishenchong*) e da *Yintang* a *Taiyang* – *Tuifa, Anfa, Anroufa, Fentuifa, Nawujing Fa*
- «Apertura» del petto, trattamento di Cv15 *Jiuwei* – *Tuifa, Fentuifa*
- Trattamento dei canali di PC e HT del braccio e dei punti Ht7 *Shenmen*, Ht8 *Shaofu*, Pc7 *Daling*, Pc8 *Laogong*, Pc9 *Zhongchong* – *Naroufa, Lifa, Tuifa, Anroufa*
- Trattamento del canale di Fegato (ev Lr2 *Xingjian*) e del piede (*Anmian* del piede) – *Anroufa, Fentuifa, Tuifa, Naofa*

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina – P. Ercoli



## Nei bambini



I Punti e le manovre che hanno un maggiore effetto sullo Shen nei bambini sono:

- *Kangong, Tianmen, Xinmen*
- *Xiaotianxin*
- *Ki1 Yongquan Tuifa* verso le dita

Da aggiungere alle stimolazioni relative al quadro sottostante

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli



## Bibliografia



- Dispense lezioni corso Tuina terzo anno ScuolaTao
- "Manuale di tuina Fondamenti e strategie di trattamento" Crespi – Ercoli – Marino edizioni Casa Editrice Ambrosiana 2010
- Journal of Acupuncture and Tuina Science; December 2011, Volume 9: "Study progress of Tuina for insomnia in recent 10 years" di Ling Zhang 张玲, Fei Gu 顾非
- "Effects of Acupuncture with Meridian Acupoints and Three Anmian Acupoints on Insomnia and Related Depression and Anxiety State" di HUO Ze-jun (霍则军), GUO Jia (郭佳), and LI Dong (李东) - Chin J Integr Med 2013 Mar;19(3):187-191

Vedi anche:

- Journal of Traditional Chinese Medicine 2008 Mar;28(1):10-2 "Insomnia due to deficiency of both the heart and spleen treated by acupuncture-moxibustion and Chinese tuina" Lu M, Liu X.

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina - P. Ercoli

