

# Indice

Prefazione di Franco Cracolici

## 1 / **Costruire l'umano. L'energetica e le sue categorie a sostegno della salute globale**

- Approccio alla salute secondo la tradizione medica cinese
  - Premessa storica e terminologica sul concetto di *qi*
  - La salute in Medicina Cinese
  - Il concetto di adattamento
  - Prevenzione, responsabilità e promozione dell'autonomia
  - Superamento dell'approccio individuale: medicina comunitaria
- La costruzione dell'umano attraverso l'energetica e le sue categorie
  - Alcuni elementi della Medicina Cinese classica
  - La Medicina Cinese è per tutti ed è strumento di liberazione
  - *Tuina, nei tuina* e palpazione empatica
- La palpazione nel *tuina*: il tocco consapevole
  - Elementi della diagnosi in MTC
  - Regole generali per una corretta palpazione
  - La diagnosi classica dei canali

## 2 / **Ritornare, la via dell'uomo, la via del taoismo**

- Risolvere, dissolvere, pacificare
- L'unità spirituale binomia
- Sapienza alchemica taoista
- *Taotejing*
- La trilogia alchemica cinese
- Difficoltà di traduzione
- Il supremo mistero
- *Liezi*
- *Zhuangzi*
- Iconografia alchemica
- L'albero taoista della vita
- Scenari culturali e religiosi orientali
- Scenari culturali e religiosi occidentali
- Ritornare e tesori sepolti
- Ritornare e salute
- La nostra esperienza
- Intatti i segreti
- La pratica
- Il vissuto e il modo
- La pratica del dragone

## 3 / **Il jing: essenza e vita**

- Introduzione
- Un giardino, un giardiniere e l'essenza vitale
- Il *jing* e la crescita
- Il *jing* del cielo anteriore e il *jing* del cielo posteriore
- *Jing* e *tuina*
- *Jing* e alimentazione
- *Jing* e *qigong*
- Tecniche complementari
- Fitoterapia

## 4 / **Il ruolo dello Stomaco nelle alterazioni emotive**

- Esercizi e trattamenti
- Conclusioni

## 5 / **Yin e yang nella pratica del daoyin qigong**

- Principi *yin* e *yang*
- Introduzione al *daoyin qigong*
- Esercizi

#### 6 / **Nutrire, purificare e proteggere: pratiche di lunga vita del *daoyin***

- Lunga vita e nutrimento
- La purificazione: rito e tradizione
- La protezione nelle pratiche di lunga vita
- L'uso dei suoni della tradizione *lingpaoming* nelle pratiche di lunga vita
- La pratica

#### 7 / ***Yangsheng zhidao*, la via del nutrimento della vita: mantenersi in buona salute secondo il *Suwen***

- *Fayu yinyang, heyu shushu, Taofa ziran*
- Primavera, estate, autunno, inverno... e ancora primavera
- Primavera
- Estate
- Tarda estate
- Autunno
- Inverno

#### 8 / ***Zuochan* e *daoyin yangsheng***

- Premessa
- *Daoyin yangsheng*
- Alcune osservazioni
- *Zuochan*
- *Chan*
- La meditazione dei 13 punti *gui* di sun simiao
- automassaggio generale al mattino
- Curare i movimenti
- *Fan song*
- Automassaggio generale alla sera
- Conclusione

#### 9 / **Movimento a spirale ed emissione della forza come pratiche salutistiche e di autoguarigione**

- *Chansijin* – la forza del bozzolo di seta
- *Fajin* – l'emissione della forza

#### 10 / **Mulinare le anche e *chenqi*: due pratiche del *zhineng qigong* per la longevità**

- Il *zhineng qigong*
- Sequenza per l'integrazione della coscienza nel corpo – esercizio numero sei
- *Chenqi* – tendere il *qi*

#### 11 / **La protezione della salute in Medicina Cinese: alcune tecniche inusuali** Coltivare la mente

- Regolare l'alimentazione
- Equilibrio tra lavoro e riposo
- Normalità della vita quotidiana
- Altre tecniche per la preservazione della salute e la riabilitazione

#### 12 / **Il *tuina* e la scelta delle manovre** di Pietro Bertoldi

- Introduzione
- Le variabili di base: aspetti particolari
- Applicazioni pratiche
- Pratica semplice di automassaggio

#### 13 / **Il *qigong* dell'Armoniosa primavera** di Marco Montagnani, Erica Felici

- Introduzione
- La forma dell'Armoniosa primavera (*yu chuntianxianghe*)
- La respirazione

- Studio sui benefici della pratica continua e corretta del *qigong* terapeutico del metodo Xiuzhendao®, forma Armoniosa Primavera
- Risultati della sperimentazione di *qigong* terapeutico metodo Xiuzhendao®

#### 14 / **Impiego degli oli essenziali nel *tuina***

- Prodotti a uso esterno nella storia del *tuina*
- Quando un patogeno supera la barriera di difesa
- Perché rivolgersi alle piante
- Aromaterapia: arte o scienza?
- Gli oli essenziali
- Oli essenziali e *wuxing*– cinque elementi o movimenti
- Oli che tonificano, regolano, disperdono
- Conclusioni
- Tavola sinottica – Oli essenziali – Indicazioni per uso esterno

#### 15 / ***Tuina* in veterinaria**

- Introduzione
- Manovre utilizzate nel *tuina* veterinario
- Indicazioni
- Precauzioni e controindicazioni
- Segnali comportamentali e fisici
- Le cinque costituzioni negli animali
- Canali energetici nel cane
- Proporzioni tra aree del corpo del cane e distanze cinesi (*cun*)
- Lingua e polsi
- Esempio di scheda di raccolta dati in mtcv
- Casi