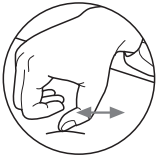


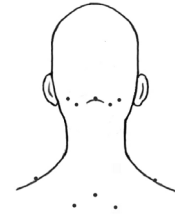
## C. Sequenza di base per il collo

■ Paziente in posizione seduta ■

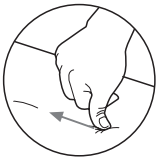
### Yizhichan



- Da *fengfu* GV-16 a *dazhui* GV-14
- Da *fengchi* GB-20 a *jianjing* GB-21
- Da *fengchi* GB-20 a *tianzhu* BL-10, a *dazhu* BL-11
- 2-3 volte ciascuna linea



### Tui



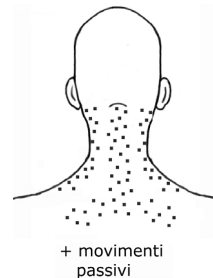
- Muscolo sternocleidomastoideo (*qiaogong*, «arco del ponte», da *yifeng* TE-17 a *quepen* ST-12)
- 10-20 volte per lato
- Per evitare una risposta vagale dei barocettori del seno carotideo massaggiare sempre con attenzione



### Gun



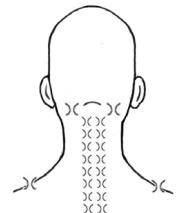
- Da *fengfu* GV-16 a *jianwaishu* SI-14, passando da *dazhui* GV-14 e *jianzhongshu* SI-15
- Da *fengchi* GB-20 a *jianjing* GB-21
- 2-3 minuti in totale
- Coadiuvare con il movimento passivo del collo, con flessione del capo in avanti e di lato, e rotazione nelle due direzioni



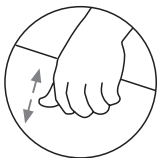
### Na



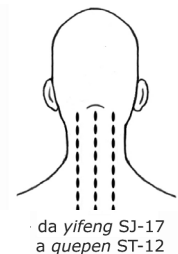
- *Fengchi* GB-20; *jianjing* GB-21
- Collo e zona paravertebrale
- 1-2 minuti in totale
- «Pinzettare» entrambi i punti *fengchi* GB-20 con una mano sola



### Bo

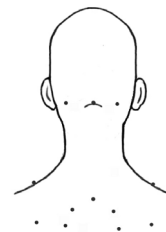
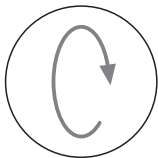


- Da *fengfu* GV-16 a *dazhui* GV-14
- Da *fengchi* GB-20 a *jianzhongshu* SI-15
- Da *yifeng* TE-17 a *quepen* ST-12
- 5-8 volte per ogni linea
- Usare la punta del pollice o il lato del polpastrello

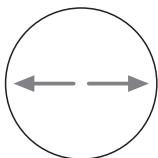


**An rou**

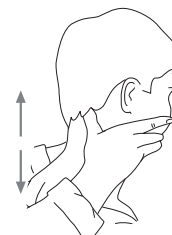
- *Fengfu* GV-16; *dazhui* GV-14; *fengchi* GB-20; *jianjing* GB-21; *jianzhongshu* SI-15; *jianwaishu* SI-14; *quyuan* SI-13; *tianzong* SI-11
- 3-5 minuti in totale

**Yao**

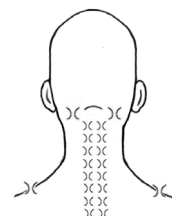
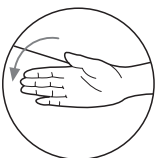
- Tratto cervicale
- 3-5 volte in ciascuna direzione
- Sostenere il mento (o la fronte) con una mano e l'occipite con l'altra in modo da mantenere le vertebre cervicali in posizione corretta (senza estenderle all'indietro e senza forzare), chiedere al paziente di rimanere passivo e ruotare il capo prima in una direzione e poi nell'altra, lentamente, esercitando una forza costante, senza forzare la rotazione

**Bashen**

- Tratto cervicale
- Circa 2 minuti
- Sostenere il mento con una mano e l'occipite con l'altra in modo da mantenere le vertebre cervicali in posizione corretta (senza estenderle all'indietro), chiedere al paziente di rimanere totalmente passivo ed eseguire una trazione continua per circa 2 minuti, evitando qualsiasi movimento brusco o eccessivo. Si può anche sostenere il capo con i pollici che premono sotto l'occipite e il palmo sotto la mascella. Esercitare una forza uniforme, diretta correttamente, non dolorosa

**Na rou**

- *Fengchi* GB-20; *jianjing* GB-21
- Collo e zona paravertebrale
- 1-3 minuti in totale
- Dopo la rotazione-*yao* e la trazione-*bashen* si ripetono pinzettamento-*na* e impastamento-*rou*

**Ji**

- Zona paracervicale e area del muscolo trapezio
- 1-2 minuti

