

Indice

L'insieme del testo è di Elisa Rossi

Le parti di trattamento con tuina sono di Tian Hong

I contributi della IV sezione sono di Franco Cracolici (cap. 20, con la collaborazione di Duccio Petri e Mario Postiglione), Vito Marino (cap. 17), Secondo Scarsella (cap. 19), Lucio Sotte (cap. 18)

| | |
|-------------------------|------|
| <i>Presentazione</i> | XV |
| <i>di Deng Liangyue</i> | |
| <i>Introduzione</i> | XVII |
| <i>Terminologia</i> | XIX |

SEZIONE I Basi di Medicina Tradizionale Cinese **1**

| | |
|--|-----------|
| 1. Yin-yang e cinque elementi | 3 |
| Cinque elementi – <i>wuxing</i> | 8 |
| Generazione e controllo | 12 |
| Cicli patologici | 13 |
| 2. Il <i>qi</i> e le sue forme | 15 |
| <i>Xue</i> - sangue | 18 |
| <i>Jinye</i> – liquidi | 18 |
| <i>Jing</i> – essenza | 19 |
| <i>Shen</i> – spirito | 20 |
| 3. Cause di malattia | 23 |
| Cause esterne | 24 |
| Cause interne | 26 |
| Cause né interne né esterne | 29 |
| 4. Semeiotica | 33 |
| Segni e sintomi | 35 |
| <i>Shen</i> , colorito di viso, occhi e labbra | 35 |
| Sete, sudore, termoregolazione e febbre | 36 |
| Pelle | 37 |

| | |
|---|-----------|
| Appetito, digestione e alvo | 37 |
| Sistema urinario e attività sessuale | 38 |
| Sonno | 39 |
| Lingua | 39 |
| Polso | 42 |
| 5. Diagnosi | 49 |
| Yin e yang | 50 |
| Esterno e interno – <i>biaoli</i> | 50 |
| Freddo e calore – <i>hanre</i> | 51 |
| Vuoto e pieno – <i>xushi</i> | 53 |
| 6. Organi e visceri – <i>zangfu</i>: funzioni e quadri clinici | 61 |
| Principali quadri patologici di cuore | 69 |
| Principali quadri patologici di polmone | 72 |
| Principali quadri patologici di milza | 74 |
| Principali quadri patologici di fegato | 76 |
| Principali quadri patologici di rene | 78 |
| Principali quadri patologici di vescica biliare | 79 |
| Principali quadri patologici di stomaco | 80 |
| Principali quadri patologici di grosso intestino | 81 |
| Principali quadri patologici di piccolo intestino | 82 |
| Principali quadri patologici di vescica | 82 |
| 7. Canali e punti | 83 |
| Canali principali – <i>jingmai</i> | 84 |
| Punti specifici | 85 |
| Canali straordinari – <i>qijing</i> | 89 |
| Canali collaterali | 93 |
| Canali divergenti – <i>jingbie</i> | 95 |
| Canali collaterali di collegamento – <i>luo</i> | 98 |
| Canali tendino-muscolari – <i>jingjin</i> | 101 |
| Tragitti dei canali principali | 107 |
| Punti principali | 124 |
| Polmone | 124 |
| Grosso intestino | 127 |
| Stomaco | 130 |
| Milza | 137 |
| Cuore | 140 |
| Piccolo intestino | 142 |
| Vescica | 146 |
| Rene | 154 |

| | |
|--|------------|
| Pericardio | 157 |
| <i>Sanjiao</i> | 159 |
| Vescica biliare | 162 |
| Fegato | 169 |
| <i>Renmai</i> | 172 |
| <i>Dumai</i> | 176 |
| Punti extra | 180 |
| | |
| SEZIONE II Metodi e sequenze | 189 |
| | |
| Pratica del tuina | 189 |
| Azione del tuina | 191 |
| | |
| 8. Metodi di tuina | 193 |
| I. Oscillare | 195 |
| <i>Yizhichan tuifa</i> – Meditazione con un dito | 195 |
| <i>Gunfa</i> – Rotolare | 196 |
| <i>Roufa</i> – Impastare | 197 |
| <i>Yunfa</i> – Impastare con raggio ampio | 198 |
| <i>Naofa</i> – Raschiare | 198 |
| II. Sfregare | 199 |
| <i>Tuifa</i> – Spingere | 199 |
| <i>Mofa</i> – Massaggiare circolarmente | 201 |
| <i>Cafa</i> – Frizionare linearmente | 202 |
| <i>Cuofa</i> – Frizionare in direzioni opposte | 203 |
| <i>Mafa</i> – Lisciare gentilmente | 204 |
| <i>Saosanfa</i> – Massaggiare la testa | 204 |
| III. Premere | 205 |
| <i>Anfa</i> – Premere | 205 |
| <i>Yafa</i> – Premere a fondo | 206 |
| <i>Dianfa</i> – Premere in modo puntiforme | 206 |
| <i>Nafa</i> – Afferrare | 207 |
| <i>Niefu</i> – Pinzettare | 208 |
| <i>Nianfa</i> – Massaggiare le dita | 208 |
| <i>Qiafa</i> – Premere con l'unghia | 209 |
| <i>Bofa</i> – Pizzicare | 210 |
| <i>Lifa</i> – Regolare | 210 |
| IV. Percuotere | 211 |
| <i>Paifa</i> – Picchiare con il palmo vuoto | 211 |
| <i>Jifa</i> – Picchiare con le dita aperte, il lato ulnare o il dorso della mano | 211 |
| <i>Koufa</i> – Battere ritmicamente (<i>zhuo</i> , «beccare, becchettare») | 212 |

| | |
|--|------------|
| <i>Chui fa</i> – Battere con il pugno | 213 |
| <i>Pifa</i> – Picchiettare gli spazi tra le dita | 214 |
| V. Vibrare | 215 |
| <i>Zhen fa</i> – Vibrare | 215 |
| <i>Dou fa</i> – Scuotere | 216 |
| VI. Mobilizzazioni articolari passive | 217 |
| <i>Yaofa</i> – Ruotare | 217 |
| <i>Bashen fa</i> – Tirare | 218 |
| <i>Ban fa</i> – Muovere | 218 |
| Metodi complessi | 218 |
| | |
| 9. Sequenze di base per le diverse zone del corpo | 223 |
| Sequenza di base per la testa | 223 |
| Sequenza di base per il viso | 225 |
| Sequenza di base per il collo | 227 |
| Sequenza di base per la spalla | 229 |
| Sequenza di base per l'arto superiore | 231 |
| Sequenza di base per la mano | 233 |
| Sequenza di base per il torace | 236 |
| Sequenza di base per ipocondrio, epigastrio e addome | 238 |
| Sequenza di base per la zona dorsale e lombosacrale | 240 |
| Sequenza di base per l'arto inferiore | 242 |
| Sequenza di base per il piede | 246 |
| | |
| SEZIONE III Clinica | 249 |
| | |
| Presentazione dei quadri clinici | 249 |
| Trattamento con tuina | 250 |
| Relazione tra operatore tuina e paziente | 251 |
| | |
| 10. Disordini del sistema gastroenterico | 255 |
| Note di eziopatogenesi | 256 |
| Cenni di semeiotica | 257 |
| Quadri clinici maggiori | 258 |
| Dolore epigastrico e addominale | 258 |
| Diarrea | 261 |
| Stipsi | 262 |
| Trattamento | 263 |
| Metodiche complementari | 265 |
| Trattamento tuina | 267 |
| Sequenza di base per regolare il sistema gastroenterico | 267 |
| Metodi secondo la diagnosi | 271 |

| | |
|--|------------|
| 11. Patologie dell'apparato respiratorio | 275 |
| Note di eziopatogenesi | 276 |
| Cenni di semeiotica | 277 |
| Quadri clinici maggiori | 278 |
| Trattamento | 281 |
| Metodiche complementari | 282 |
| Trattamento tuina | 285 |
| Sequenza di base per regolare il sistema respiratorio | 285 |
| Metodi secondo la diagnosi | 290 |
| Metodi secondo la sintomatologia specifica | 297 |
| | |
| 12. Disturbi mestruali | 301 |
| Note di eziopatogenesi | 303 |
| Cenni di semeiotica | 304 |
| Quadri clinici maggiori | 306 |
| Dismenorrea | 306 |
| Mestrui ritardati – Flusso scarso – Amenorrea | 307 |
| Mestrui anticipati – Flusso abbondante – Menometrorragie | 309 |
| Trattamento | 310 |
| Metodiche complementari | 311 |
| Trattamento tuina | 313 |
| Sequenza di base per regolare il sistema ginecologico | 313 |
| Metodi secondo la diagnosi | 316 |
| Metodi secondo la sintomatologia specifica | 319 |
| | |
| 13. Cefalee | 321 |
| Note di eziopatogenesi | 322 |
| Cenni di semeiotica | 323 |
| Quadri clinici maggiori | 326 |
| Trattamento | 329 |
| Metodiche complementari | 331 |
| Trattamento tuina | 332 |
| Sequenza di base per le cefalee | 332 |
| Metodi secondo la diagnosi | 335 |
| Metodi secondo la zona | 340 |
| | |
| 14. Malattie delle emozioni | 343 |
| Note di eziopatogenesi | 344 |
| Cenni di semeiotica | 345 |
| Quadri clinici maggiori | 347 |
| Trattamento | 351 |
| Metodiche complementari | 353 |

| | |
|---|------------|
| Trattamento tuina | 355 |
| Sequenza di base per regolare lo <i>shen</i> | 355 |
| Metodi secondo la diagnosi | 358 |
| Metodi secondo la sintomatologia specifica | 361 |
| 15. Dolore mioarticolare | 363 |
| Note di eziopatogenesi | 364 |
| Cenni di semeiotica | 365 |
| Sindromi ostruttive dolorose – sindromi <i>bi</i> | 366 |
| Quadri clinici maggiori | 366 |
| Trattamento | 367 |
| Metodiche complementari | 372 |
| Trattamento tuina | 374 |
| Collo | 376 |
| Spalla e arto superiore | 381 |
| Gomito | 387 |
| Polso e mano | 390 |
| Zona lombosacrale e arto inferiore | 393 |
| Ginocchio | 401 |
| Caviglia e piede | 403 |
| 16. Sindromi atrofiche e paralisi spastiche | 407 |
| Note di eziopatogenesi | 408 |
| Cenni di semeiotica | 408 |
| Trattamento | 408 |
| Metodiche complementari | 410 |
| Trattamento tuina | 411 |
| Paralisi flaccida (sindromi <i>wei</i>) | 411 |
| Paralisi spastica | 415 |
| SEZIONE IV Complementi | 421 |
| 17. Tuina e metodiche complementari: indicazioni e studi clinici | 423 |
| di <i>Vito Marino</i> | |
| Scuole principali di tuina | 424 |
| Caratteristiche del trattamento con tuina | 425 |
| Utilizzo del tuina nella pratica contemporanea: studi clinici | 428 |
| Metodiche complementari | 432 |
| Moxibustione | 432 |
| Coppettazione | 437 |
| Martelletto a fior di pruno | 440 |

| | |
|--|------------|
| <i>Guasha</i> o <i>guafa</i> (metodica del «grattamento») | 440 |
| Auricoloterapia | 442 |
| Bibliografia | 449 |
| 18. Esercizi preparatori di automassaggio e <i>qigong</i> per gli operatori | 451 |
| di <i>Lucio Sotte</i> | |
| Esercizi di automassaggio | 452 |
| Forme di apertura e di chiusura | 452 |
| «Rispondere al cielo e alla terra» | 455 |
| «Nutrire il corpo e aprire i canali» | 461 |
| Esercizi dei tendini e dei midolli | 469 |
| Introduzione e storia degli esercizi | 469 |
| Principi generali | 470 |
| 19. Metodi di automassaggio generale e terapeutico per i pazienti | 485 |
| di <i>Secondo Scarsella</i> | |
| Automassaggio per mantenersi in salute | 487 |
| Automassaggio terapeutico | 496 |
| Bibliografia | 509 |
| 20. Introduzione alla dietetica e principi di alimentazione | 511 |
| di <i>Franco Cracolici</i> con la collaborazione di <i>Duccio Petri</i> e <i>Mario Postiglione</i> | |
| Caratteristiche generali degli alimenti | 512 |
| Cottura e conservazione degli alimenti | 518 |
| Caratteristiche dei principali alimenti | 520 |
| Alimentazione nell'infanzia | 552 |
| Alimentazione nell'anziano | 553 |
| Alimentazione secondo le stagioni | 553 |
| Alimentazione in gravidanza | 555 |
| Ricette | 555 |
| Bibliografia | 557 |
| <i>Cronologia di base</i> | 559 |
| <i>Bibliografia</i> | 561 |
| <i>Indice analitico</i> | 567 |