

Dott.ssa Nadia Volf

# **DIGITOPRESSIONE**

**12 PUNTI DA STIMOLARE  
PER RITROVARE IL BENESSERE**





**Alla mia famiglia, ai miei allievi, ai miei pazienti e a tutte  
le persone che vogliono prendersi cura di loro stessi e dei  
loro cari in tutte le circostanze.**

**A tutti i sognatori, poeti, artisti o filosofi innamorati dalla  
bellezza del pensiero degli Antichi Saggi e a tutti gli spiriti  
curiosi che vogliono comprendere il sistema bioenergetico  
del nostro organismo.**

**Con amore e riconoscenza,**

**Nadia Volf**



# Indice

<b>Introduzione .....</b>	<b>11</b>
---------------------------	-----------

## **PARTE 1**

<b>UN PO' DI STORIA .....</b>	<b>17</b>
-------------------------------	-----------

<b>Capitolo 1 - Alle origini dei 12 punti celesti .....</b>	<b>19</b>
---	-----------

<b>Capitolo 2 - I 12 punti magici di Ma Dan Yang, le basi della digitopressione .....</b>	<b>33</b>
---	-----------

## **PARTE 2**

<b>LA PRATICA .....</b>	<b>57</b>
-------------------------	-----------

<b>Capitolo 3 - Conoscere e stimolare i punti di pressione .....</b>	<b>59</b>
--	-----------

<b>Capitolo 4 - 25 protocolli di digitopressione per migliorare la propria salute .....</b>	<b>89</b>
---	-----------

<b>Capitolo 5 - I punti specifici per dare sollievo all'anima .....</b>	<b>135</b>
---	------------

<b>Capitolo 6 - La digitopressione a prova di scienza .....</b>	<b>147</b>
---	------------

<b>Conclusione .....</b>	<b>165</b>
--------------------------	------------

<b>Bibliografia.....</b>	<b>167</b>
--------------------------	------------



# Introduzione

**I**l nostro organismo possiede un sistema di autoregolazione dell'energia vitale che circola attraverso i 12 meridiani, collegati tra di loro e composti da 365 punti bioenergetici. I meridiani e i punti bioenergetici, o punti di pressione, vengono utilizzati principalmente nell'agopuntura, ma possono essere attivati anche in altri modi, per esempio attraverso una semplice pressione delle dita. La stimolazione di questi punti innesca nell'organismo degli effetti fisiologici e psicologici, la cui azione è stata scientificamente provata.

L'agopuntura è una disciplina della medicina tradizionale cinese che consiste nella stimolazione di specifici punti del corpo (punti di pressione) per regolare il flusso dell'energia vitale, indispensabile alla vita. Questi punti sono distribuiti in un insieme di meridiani, ovvero dei canali di circolazione dell'energia; agendo direttamente sull'energia vitale, l'agopuntura permette di regolare dei processi fisiologici di autoguarigione. La pratica con gli aghi è spesso accompagnata dalla moxibustione, che consiste nello scaldare certe zone che corrispondono ai punti di agopuntura; questi punti si possono attivare anche con la digitopressione (o acupressione).

La digitopressione consiste nello stimolare i punti di pressione con le dita, senza aghi, quindi utilizzando all'occorrenza anche degli oli essenziali. Vi spiegherò quali utilizzare e in che modo.

Dal punto di vista fisiologico, sappiamo che la stimolazione di ognuno di questi punti attiva una zona del sistema nervoso centrale ad esso associata; questo è stato dimostrato da vari gruppi

di ricercatori utilizzando il principio di risonanza magnetica, con la Risonanza Magnetica Funzionale o fMRI.

La stimolazione di un punto bioenergetico "accende" una zona particolare del cervello, collegata a questo punto per vie nervose; allo stesso modo se viene stimolata una zona vicina, ma che non comprende il punto bioenergetico, non avviene nessuna attivazione a livello cerebrale.

Inoltre, è stato provato che la stimolazione dei punti di pressione innesca la secrezione di oppioidi endogeni (endorfine ed encefaline), sostanze fisiologiche implicate nella regolazione di diverse funzioni dell'organismo, in particolare nell'alleviare il dolore, negli effetti anti-infiammatori, nella difesa immunitaria, nella circolazione del sangue e nella rigenerazione dei tessuti. Questo metodo è completamente privo di effetti collaterali. Tenendo conto dell'efficacia straordinaria e della rapidità degli effetti, sarebbe un peccato non utilizzare questa "arma segreta" che ci mette a disposizione l'organismo. Numerose civiltà antiche, come quella cinese, greca, egiziana, indiana, coreana, giapponese ed ebraica, hanno utilizzato le tecniche di stimolazione dei punti bioenergetici per curare e prevenire le malattie, sia sulla popolazione civile che per i feriti nei campi di battaglia.

La stimolazione dei punti bioenergetici, impiegata principalmente nell'agopuntura, è stata utilizzata dalla medicina tradizionale cinese. Questa è giunta fino a noi occidentali, attraversando il tumultuoso corso della storia e dei tempi. Praticata dai maestri taoisti della Cina antica, fu Ma Dan Yang, un celebre maestro taoista, a descrivere per la prima volta i "12 punti celesti", dodici stelle estremamente efficaci, utilizzate da secoli per aiutare le persone a sopravvivere nei momenti difficili. Vi racconterò questa storia nel capitolo 1.

Per lasciare le sue conoscenze in eredità alle generazioni future, il maestro Ma Dan Yang le aveva codificate nella sua celebre ode "Canzone dei 12 punti celesti", per trattare diverse malattie.

**E36, E44, GI11, GI4, V40, V57, V60, F3, VB30,VB34, C5, P7 sono i 12 punti o stelle celesti.**



Questi punti (chiamati anche “punti meravigliosi”), prima di saperli utilizzare, si deve imparare a riconoscerli: ve li presenterò nel capitolo 2 con anche una descrizione di come vengono tradizionalmente utilizzati.

Ogni persona può facilmente imparare a conoscere i 12 punti meravigliosi per sé, per familiari, amici, ma anche per aiutare chiunque!

Se l’agopuntura è riservata ai medici, è sufficiente esercitare una semplice pressione o massaggio sugli stessi punti per aiutare, nel quotidiano, a gestire disturbi e problematiche passeggere: questo metodo viene chiamato digitopressione. Non significa con questo che ci si può sostituire al medico, ma si può provare a trovare un sollievo in caso di leggeri disturbi fisici o psicologici.

Il capitolo 3 vi spiegherà come localizzare i punti di pressione e come stimolarli. Vi parlerò anche di come utilizzare gli oli essenziali e i cataplasmi di polvere di pietre per potenziare l’effetto della stimolazione.

I punti bioenergetici si possono utilizzare tutti insieme, combinati o anche da soli, a seconda dell’effetto che si desidera. Il capitolo 4 vi presenterà ventisette protocolli per supportare la vostra salute quotidianamente: alleviare disturbi intestinali, dolori di schiena, emorroidi, aiutare in caso di febbre o calmare la sofferenza emotiva.

La vita è fatta anche di sofferenza emotiva, dispiaceri, ferite e lutti: il capitolo 5 vi presenterà dei protocolli destinati ad alleviare i dolori dell’anima, nello specifico i due punti meravigliosi la Grande riflessione (**E23**) e la Grande campana (**R4**).

Infine, ho voluto consacrare un capitolo alle prove della scienza: nel capitolo 6 o “La digitopressione a prova di scienza” vi sarà presentato un panorama di studi scientifici volti a dimostrare l’efficacia di questa disciplina.

Questo manuale è per tutti. Ho voluto condividere queste conoscenze ancestrali per far sì che ciascuno di voi, prendendo questo libro tra le mani, si possa appropriare di questa tecnica. Sognatori, poeti, artisti o filosofi, vi immergerete nella bellezza dei pensieri dei Saggi Antichi. I risultati e le spiegazioni delle recenti ricerche scientifiche potranno convincere anche gli spiriti più pragmatici.

Digitopressione: 12 punti da stimolare per ritrovare il benessere

Dal profondo del cuore spero, miei cari lettori, che sarà un piacere per voi imparare a conoscere e utilizzare questi punti meravigliosi.

**Nota importante:** In alcuni casi i consigli che vengono dati in questo libro non potranno sostituirsi alle cure mediche. Sebbene siano un utile complemento alle cure specialistiche o possano essere utilizzati in attesa di un aiuto medico, in caso di problemi gravi è indispensabile rivolgersi a un medico.