

Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen"



詠春拳



Direttore Tecnico – Sede Legale: Roberto Capponi – Via Albalonga, 10 – Roma

www.wt-roma.it

Riflessologia Plantare Tradizionale Cinese

Il più antico Massaggio Plantare conosciuto è la "Riflessologia Plantare Tradizionale Cinese" (An Zhong Shu). Le sue origini risalgono circa al 600 a.C. Il suo codificatore fu Mo Tzu (Mozi o Mak Zi a seconda del metodo di trascrizione dal Cinese utilizzato), caposcuola della corrente filosofica Moista, una delle grandi antagoniste della Scuola Confuciana e che confluì nell'universo culturale Taoista.

Mo Tzu riunì le tre grandi correnti esistenti di Riflessologia Plantare in un'unica Scuola, chiamandola An Zhong Shu (l'Arte di toccare il Piede). Le tre correnti che Mo Tzu unificò erano rappresentate dai Medici Erranti, dai Monaci e dai Mendicanti.

I Medici Erranti applicavano un metodo vigoroso, poiché avevano la necessità di curare rapidamente gli ammalati del posto, visto che si fermavano pochissimi giorni in ogni villaggio e non si sa quando sarebbero tornati la volta successiva.

I Monaci si avvalevano di un metodo di medio vigore, infatti miravano al riequilibrio dell'ammalato, tanto a livello fisico ed energetico, quanto a livello delle energie sottili ed inconce; i Mendicanti, infine, utilizzavano il metodo dolce: infatti essi si guadagnavano da vivere massaggiando i Piedi dei viandanti, stanchi dal cammino di un'intera giornata.

A partire da questa evoluzione, la Riflessologia Plantare Tradizionale Cinese "An Zhong Shu" si è sviluppata fino ai nostri giorni, proponendo un corpus teorico e pratico molto vasto, di stupefacente efficacia tanto sul piano fisico, quanto su quello psichico, emozionale ed inconscio, dall'elasticità ed adattabilità ai singoli casi di prim'ordine e dal grande fascino, grazie alla ricca e suggestiva simbologia dell'universo Taoista Cinese.

La Riflessologia Plantare Tradizionale Cinese "An Zhong Shu" è un potente metodo di riequilibrio delle Energie psico-fisiche del Corpo. E' inoltre il più antico massaggio plantare conosciuto. Appartiene alla tradizione della Medicina Cinese Taoista. Lavora, tramite le numerose Mappe presenti sul Piede, tanto sul Corpo, quanto sulla Mente, agendo con

grande efficacia sugli squilibri energetici funzionali ed organici favorendo i processi di guarigione. La Riflessologia Plantare Tradizionale Cinese "An Zhong Shu" ha a disposizione delle Mappe per il lavoro fisico sugli Organi e su tutte le strutture del Corpo (Ossa, Muscoli, Articolazioni, Visceri, Sangue, Linfa, Ormoni, Cervello...) ed altre per il lavoro psichico che operano tanto sulla mente razionale, quanto sul sistema neurovegetativo e sugli elementi inconsci e "pre-natali" (quello che in Medicina Cinese è definito "Cielo Anteriore"). Combinando i due ambiti di lavoro, la Riflessologia An Zhong Shu è in grado di riportare equilibrio ed armonia in ogni apparato "sofferente", sia esso fisico, psichico o psico-somatico (si pensi alla Colite da stress o agli stati d'Ansia...).

Struttura dell'An Zhong Shu

Ci sono 8 Mappe Operative più una di Attivazione (Mappa Wuxing o dei 5 Movimenti) e 3 Mappe "Integrate"; le Mappe sono la visione sui Piedi dell'Apparato Umano nelle sue varie sfaccettature, dai sistemi organico – fisiologici a quelli psichici; sono altresì dei veri e propri protocolli da seguire per dare l'indirizzo voluto al lavoro da svolgere. Le Mappe vanno seguite così come sono poiché, secondo il principio dei 5 Movimenti che tra poco verrà descritto, si lavora sempre su tutto l'apparato (ad es. digerente) sofferente, così da creare lo "sblocco" nella sua parte malfunzionante ed il contemporaneo riequilibrio di tutto il sistema, tale da evitare che la guarigione provochi un nuovo e diverso scompensamento nell'apparato stesso in virtù del fatto che ogni Organo è collegato a tutti gli altri e, quindi, un improvviso ridirezionamento funzionale imposto all'Organo "malato" creerebbe scompensamento in tutti gli altri "Organi colleghi" che stavano cercando di porre rimedio al suo deficit. Abbiamo Mappe Yin e Mappe Yang: le prime tonificano lo Yin e le altre lo Yang, in qualunque forma essi si manifestino nella persona (vedi Tabella "Yin e Yang" del Capitolo "Elementi di Medicina Cinese").

Tipologia Mappe	Ambito di Lavoro	Mappe Yin	Mappe Yang
Mappe Temporalì	Lavoro su Cronico – Acuto	Xian Tian (Cielo Anteriore)	Hou Tian (Cielo Posteriore)
Mappe Fisiche	Lavoro su Corpo – Organi – Jing	Zang – Fu (Organi e Visceri)	Wei Qi (Sistema Superficiale)
Mappe Energetiche	Lavoro su Corpo – Energie – Qi	San Jiao – 3 Dantian (Centri di Trasformazione, Accumulo e Gestione)	Qi Jing Ba Mai (8 Canali Straordinari)
Mappe Psichiche	Lavoro su Mente – Psiche – Shen	Ben Shen (Anime Vegetative e Psiche)	Liu Yin Yang (6 Livelli Energetici)

Mappe "Integrate"	Armonizzazione di	Mappa Biao – Li
	Biao – Li (Superficie – Interno)	Mappa Organi – Visceri – Sistema Superficiale Mappa Organi – Visceri – Sistema Superficiale n° 2

Le Mappe Operative

Wuxing	E' una Mappa, che si usa per iniziare il trattamento; è un vero e proprio metodo terapeutico basato sul riequilibrio e la tonificazione o dispersione degli elementi a seconda della necessità. E' inoltre la Mappa Diagnostica. Permette di regolare i rapporti intrinseci tra Yin e Yang e tra i 5 Movimenti
Xian Tian	Tratta gli elementi energetici pre-natali e la neonatologia della persona. Tratta il profondo, il cronico, il sommerso, il subconscio, l'antico, l'origine. Serve per tonificare le Energie Primordiali e permetterne la circolazione
Hou Tian	Tratta gli elementi riguardanti il "qui ed ora", tratta la sintomatologia acuta ed il recente, la funzionalità circolatoria, di comunicazione, la funzionalità metabolica ed il San Jiao
Zang – Fu	Tratta le patologie e l'equilibrio degli apparati interni organico – fisiologici (Organi, Visceri ed Annessi secondo la M.T.C.)
Wei Qi	Tratta le disarmonie degli Organi di Senso e gli Organi d'Azione (Denti, Occhi, Orecchie, Ossa, Muscoli, Articolazioni...). Tratta il Sistema Superficiale e Wei Qi
San Jiao – 3 Dantian	Tratta l'accumulo, la distribuzione ed il nutrimento del Qi e Sangue (Xue) ed il Sistema Ormonale. E' la Mappa Tonicante per eccellenza.
Qi Jing Ba Mai	Tratta la circolazione delle Energie Primordiali, del Qi e Sangue (Xue) ed il Sistema Nervoso. E' una Mappa ottima per stimolare la Circolazione Energetica.
Ben Shen	Tratta gli schemi mentali, l'essere che si estrinseca e si relaziona nel mondo, le Anime Vegetative. Tratta la relazione tra gli Shen e gli Organi in cui alloggiano.
Liù Yin Yang	Tratta il Sistema Nervoso Centrale, la Relazione e le Nevrosi, le patologie della Pelle e le fasi Emotive. Tratta il rapporto tra Qi e Sangue (Xue), tra Yin e Yang.