



Manovre di auto-aiuto con la digitopressione per il sistema immunitario/  
influenza C. Mason, CMT, Ph.D.

Fonte: Critical Labels Workshop con Jill Holden, San Francisco, CA.

Traduzione: Angela Vallone, Tra-ducere.com

Esistono 2 metodi veloci di auto-aiuto attraverso la digitopressione per il sistema immunitario/contro l'influenza. Ogni passaggio vi spiega cosa fare con la mano sinistra e con la mano destra. Utilizzate i seguenti metodi quanto e quando volete. I principianti possono leggere le Linee guida Generali per saperne di più.

## UN ANTIBIOTICO PERSONALE

### **Passaggio 1**

*Mano sinistra:* appoggia la mano sulla piega della tua spalla sinistra, tra spalla e collo

È il punto dietro i muscoli del collo in corrispondenza della parte superiore della spalla sinistra. Prova a massaggiare o accarezzare l'area prima di sistemarti in una posizione comoda.

*Mano destra:* Premi il pollice contro l'unghia del dito indice, facendo il segno dell'OK. Tieni questa posizione per circa 2 minuti.

Continua a ripetere il gesto con ciascuna delle dita in sequenza: indice, medio, anulare e mignolo. Mantieni la posizione per circa 2 minuti per ogni dito. Queste posizioni si chiamano "mudras".



Segno OK: La falange superiore del pollice a contatto con l'unghia dell'indice

### **Passaggio 2**

*Mano sinistra:* Resta nella stessa posizione descritta nel Passaggio 1

*Mano destra:* Muovi la mano destra verso la parte destra del petto a metà tra il capezzolo e la clavicola a metà tra lo sterno e il torace esterno.

Passaggi 3 e 4 ripetere il movimento dall'altro lato

### **Passaggio 3**

*Mano destra:* appoggia la mano sulla piega della tua spalla destra, tra spalla e collo

È il punto dietro i muscoli del collo in corrispondenza della parte superiore della spalla destra. Prova a massaggiare o accarezzare l'area prima di sistemarti in una posizione comoda.

*Mano sinistra:* fai il segno dell'OK con il pollice contro l'indice (2 minuti), il medio (2 minuti), l'anulare (2 minuti), il mignolo (2 minuti), in questo ordine.

### **Passaggio 4**

*Mano destra:* Resta nella stessa posizione descritta nel Passaggio 3

*Mano sinistra:* Muovi la mano sinistra verso la parte sinistra del petto a metà tra il capezzolo e la clavicola a metà tra lo sterno e l'ascella.

**MASTER LINFATICO** (sebbene si tratti si mantenere solamente la parte sinistra, funziona su entrambe)

### **Passaggio 1**

*Mano destra:* appoggia la mano sulla piega della tua spalla destra,

È il punto dietro i muscoli del collo in corrispondenza della parte superiore della spalla destra. Prova a massaggiare o accarezzare l'area prima di sistemarti in una posizione comoda. (per i professionisti, si tratta di RH L11/3)

*Mano sinistra:* posizionarla sulla piccola porzione della schiena, in corrispondenza dei reni, sopra la vita e sulla cassa toracica.

### **Passaggio 2**

*Mano destra:* Stessa posizione descritta nel Passaggio 1

*Mano sinistra:* Tocca con la mano sinistra la piega della parte sinistra dell'anca, dove la gamba si congiunge al tronco, appena dietro o sopra l'osso del bacino.

### **Passaggio 3**

*Mano destra:* Toccare la parte sinistra interna della caviglia, dietro l'osso, vicino il tendine di Achille.

*Mano sinistra:* Stessa posizione descritta nel