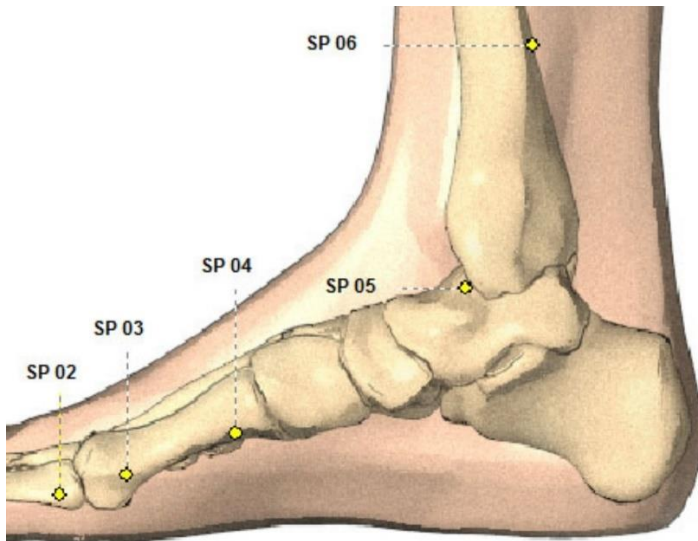


MAPPA DEI PUNTI – Milza, Stomaco e Stabilità Energetica

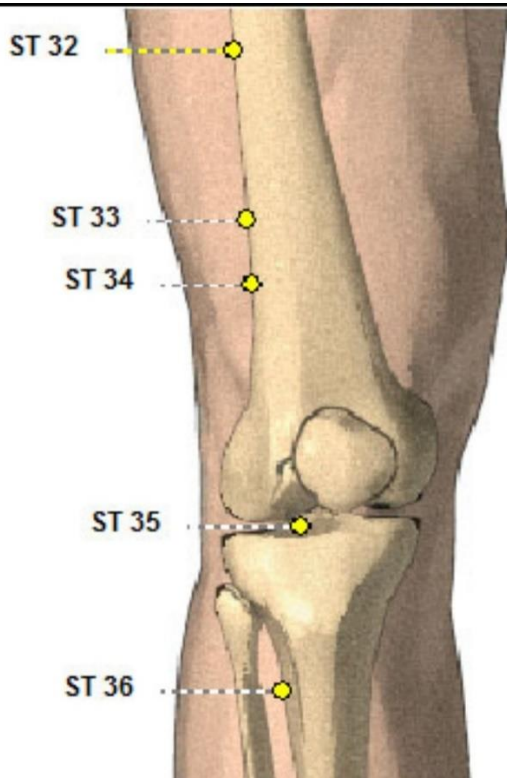
SP-6 (Sanyinjiao)



3 dita sopra l'interno della caviglia.

Punto fondamentale per energia stabile, digestione, calma mentale.

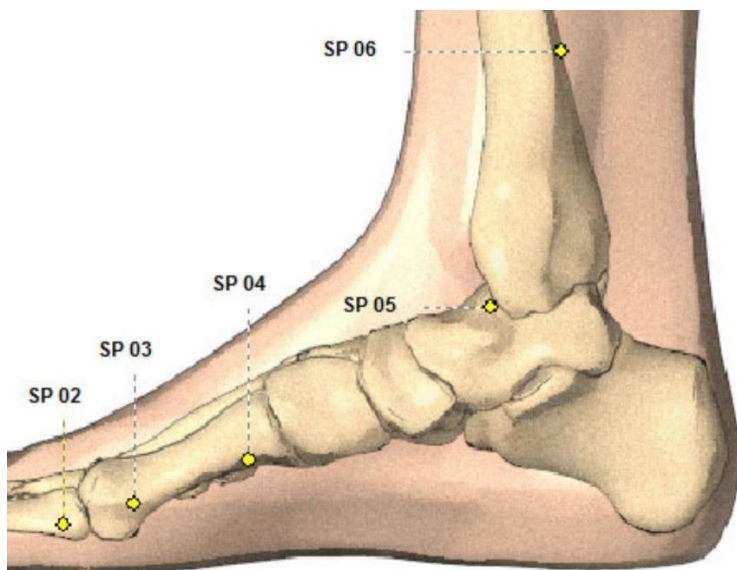
ST-36 (Zusanli)



Sotto la rotula, lato esterno della tibia.

Potenzia Stomaco e Milza, aumenta vitalità e stabilità energetica.

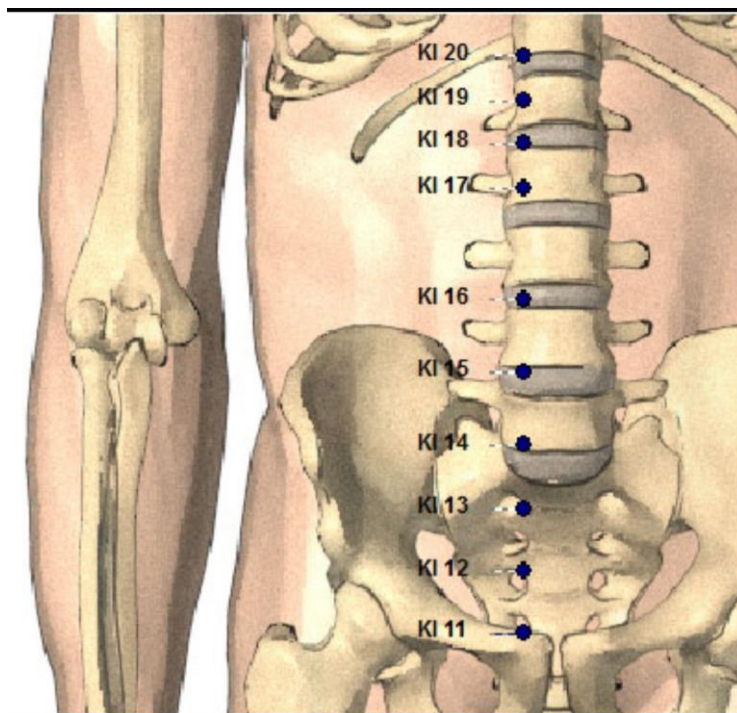
SP-3 (Taibai)



Alla base dell'alluce, lato interno del piede.

Ottimo per pesantezza, digestione lenta, stanchezza post-pranzo.

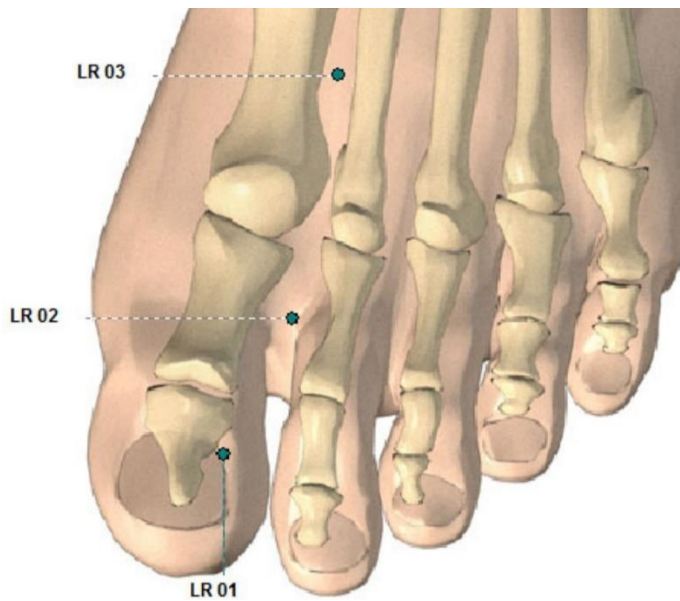
KI-12 (Zhongwan)



A metà tra ombelico e sterno.

Centro del sistema digestivo, utile per gonfiore e “pieno” allo stomaco.

LR-3 (Taichong)



Tra 1° e 2° dito del piede.

Libera il Qi bloccato che danneggia Milza e Stomaco, calma tensione emotiva.

Come stimolarli (1 minuto ciascuno)

- Premere con il pollice
 - Intensità piacevole/sensibile
 - Respirare lentamente
 - Tenere 60–90 secondi per lato
-

Quando usarli

- stanchezza mentale o fisica
- digestione lenta
- gonfiore
- pesantezza gambe
- ansia o preoccupazione
- energia instabile durante la giornata