



*Tecniche di digitopressione per l'autotrattamento domestico di piccoli malesseri*

A cura di Barbara Morandi  
[b.morandi@connectendo.com](mailto:b.morandi@connectendo.com)  
Cell: +39 348 371 43 22



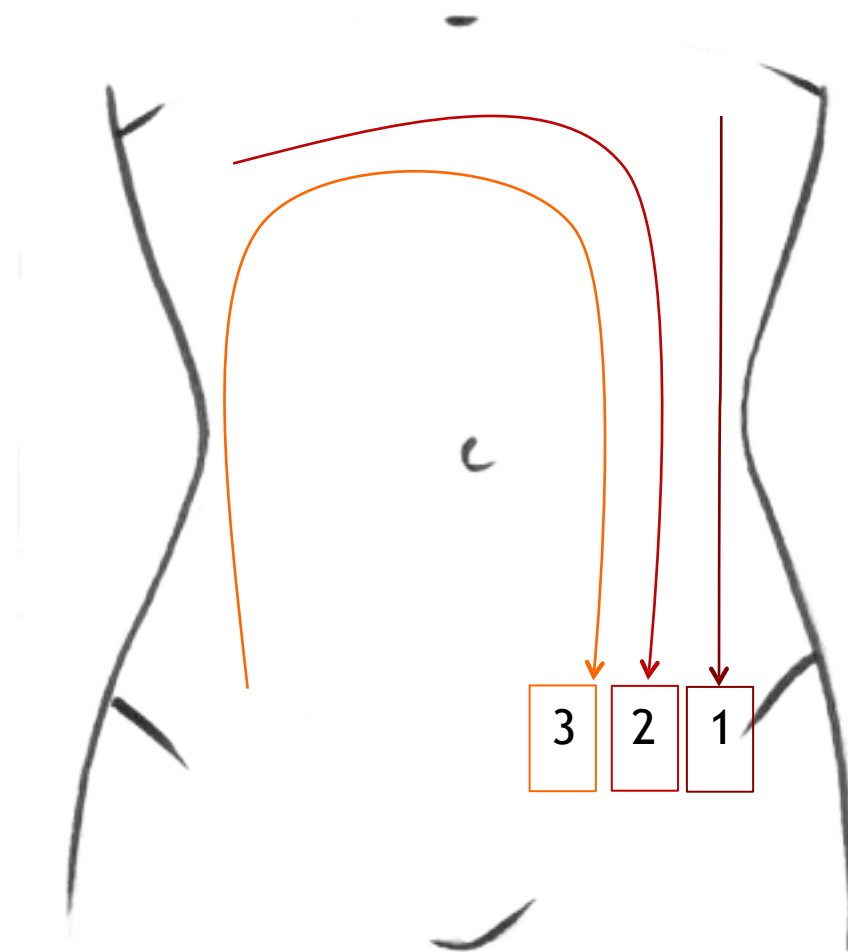
# Stipsi

In caso di:

- intestino pigro
- stipsi
- gonfiore addominale
- senso di pienezza.

Massaggiare la pancia:

1. colon discendente
2. colon trasverso e discendente
3. colon ascendente, trasverso e discendente



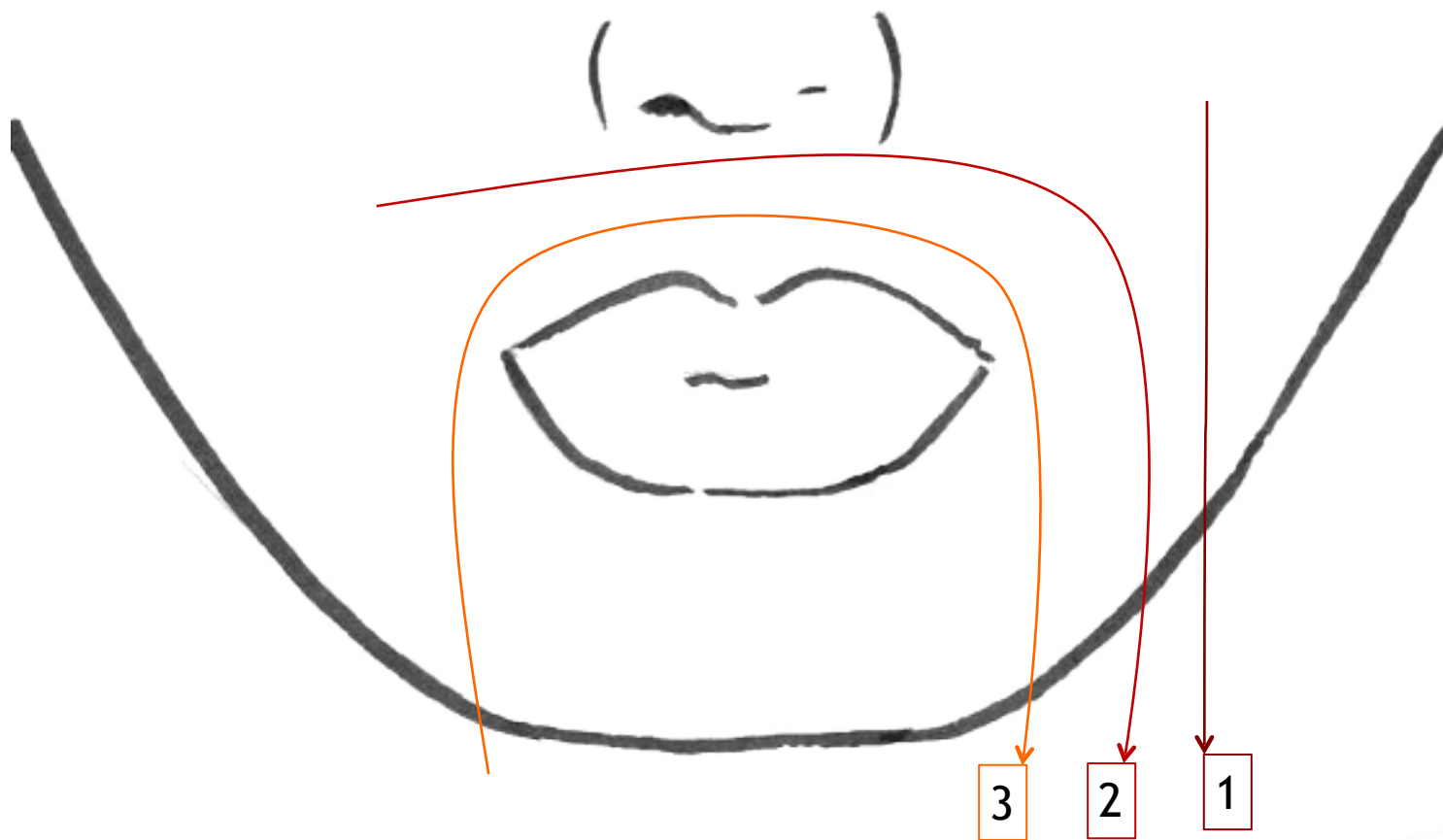
# Stipsi

In caso di:

- intestino pigro
- stipsi

Massaggiare intorno alla bocca:

1. colon discendente
2. colon trasverso e discendente
3. colon ascendente, trasverso e discendente





# Stipsi

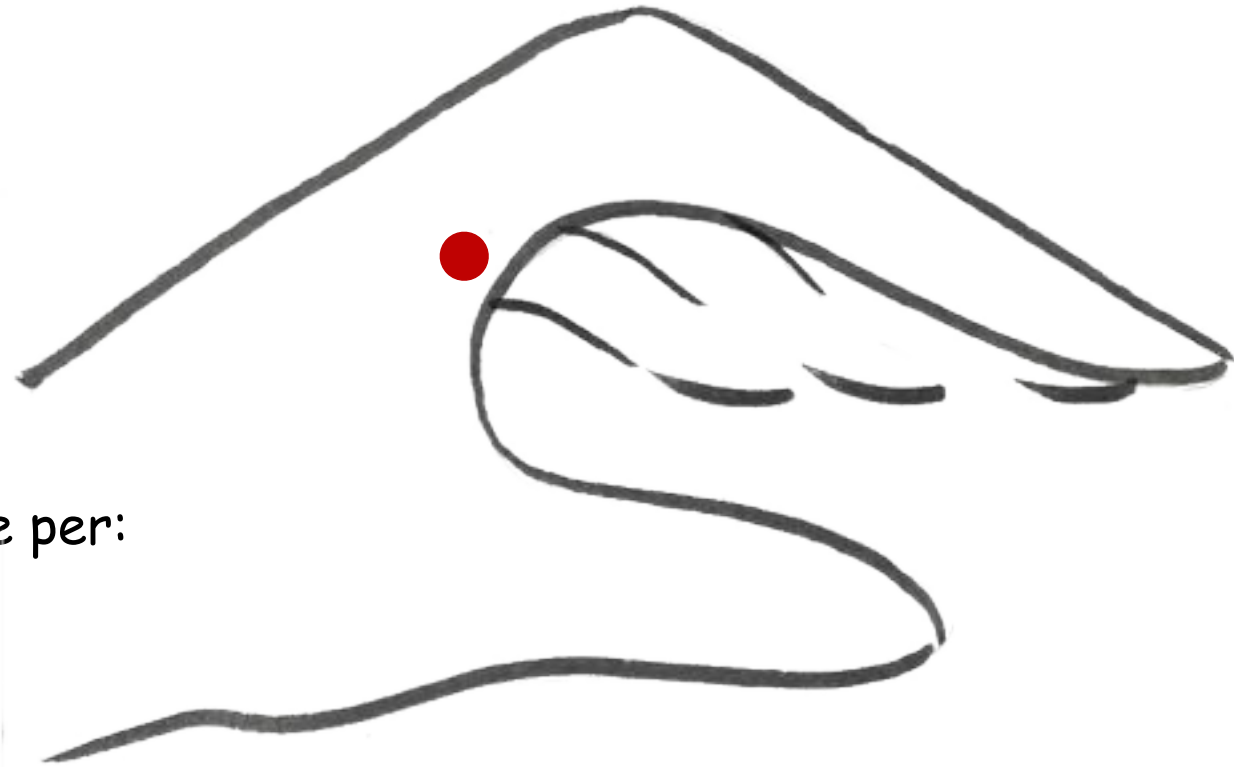
In caso di:

- stipsi
- raffreddore
- rigidità del collo
- mal di testa

Usare sempre come ultimo punto da massaggiare per:

- Lombalgia
- Sciatica
- Febbre

Massaggiare sia a destra che a sinistra.



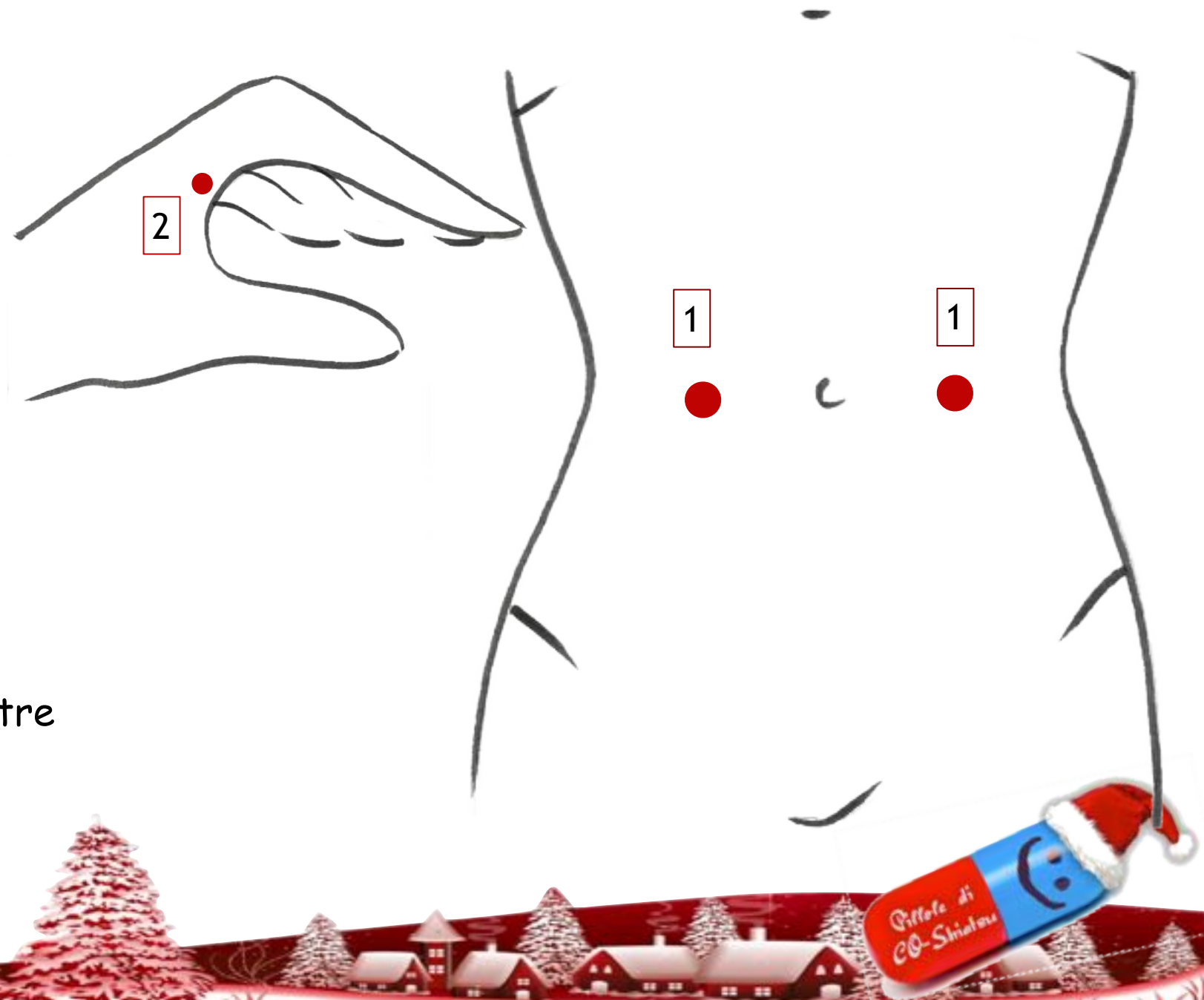
# Stipsi

In caso di:

- intestino pigro
- stipsi o diarrea
- senso di pienezza
- dolori addominali

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto sulla mano
2. i due punti sulla pancia circa tre dita a lato dell'ombelico.



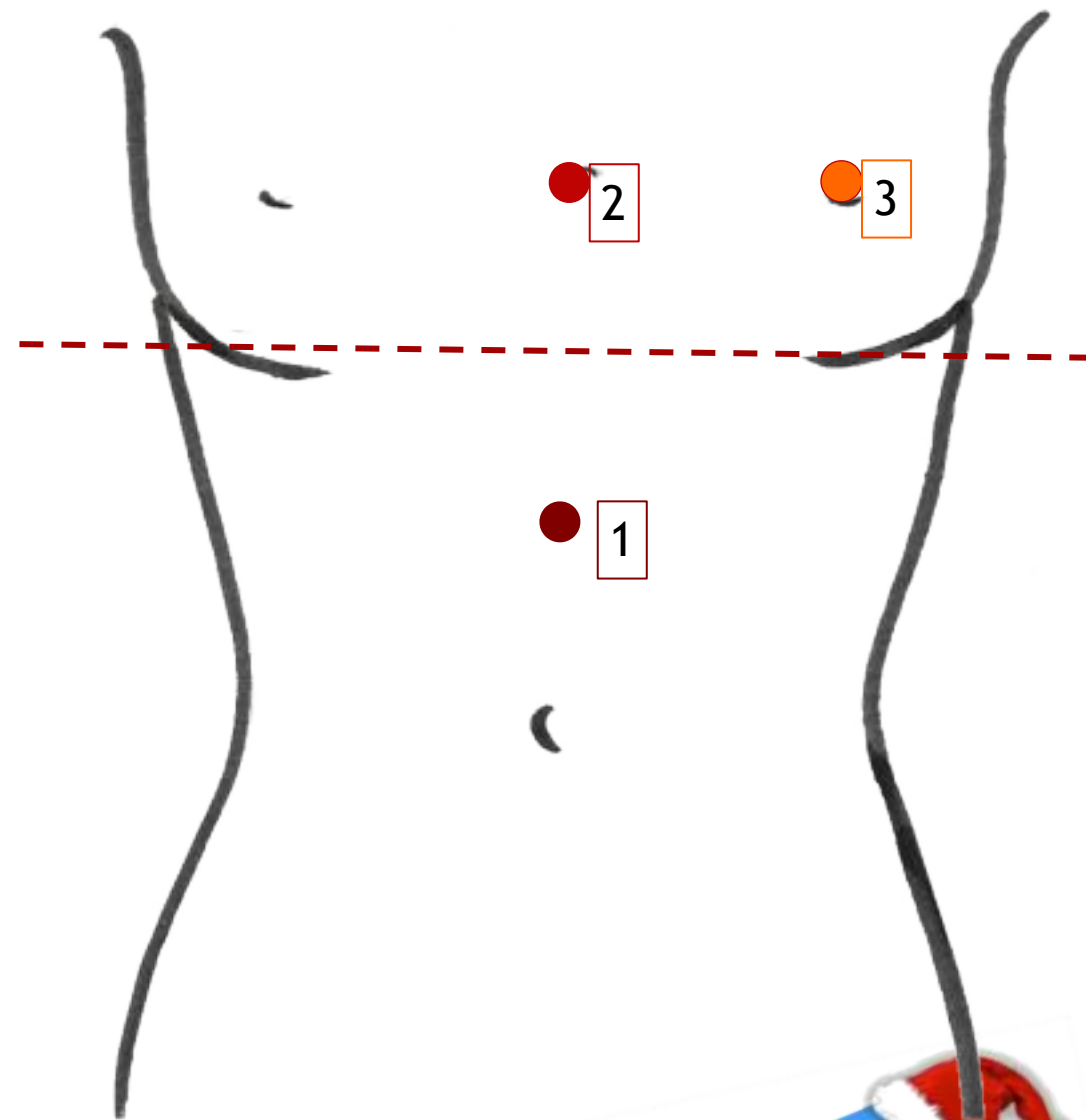
# Digestione

In caso di:

- digestione difficile
- congestione
- reflusso
- dolori addominali

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto a metà tra ombelico e fine dello sterno
2. il punto al centro del petto
3. Il punto sotto il capezzolo sinistro.





# Digestione

In caso di:

- digestione faticosa
- stanchezza
- senso di pienezza
- dolori addominali

Seduti su una sedia, ginocchia piegate ad angolo retto  
massaggiare in senso circolare:

1. il punto sulla gamba sia a destra che a sinistra.



# Mal di schiena

In caso di:

- crampi alle spalle e alla schiena
- spasmi e rigidità degli arti
- lombalgia
- rigidità della nuca
- cefalea.

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto a fianco del tendine di Achille piede sia a destra che a sinistra.





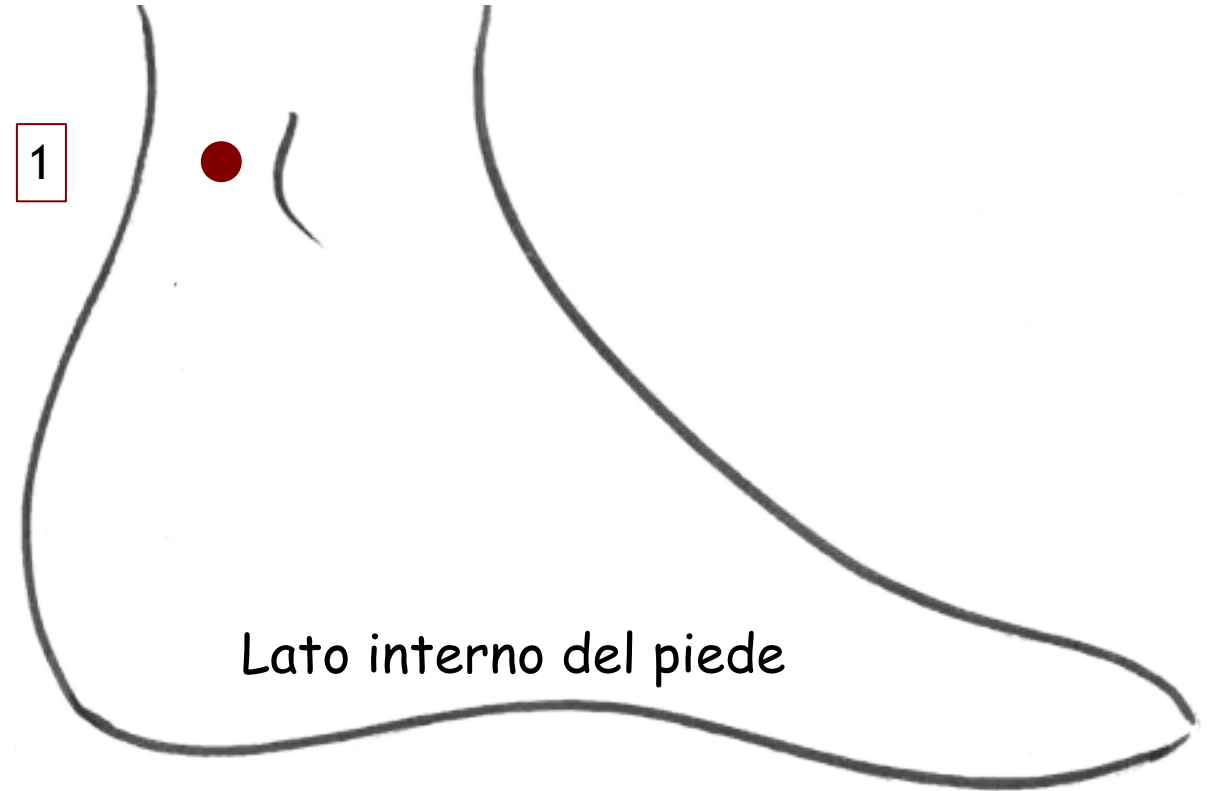
# Mal di schiena

In caso di:

- dolori alla pianta del piede
- spasmi alla gola
- lombalgia
- spasmi muscolari

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto a fianco del tendine di Achille  
piede sia a destra che a sinistra.



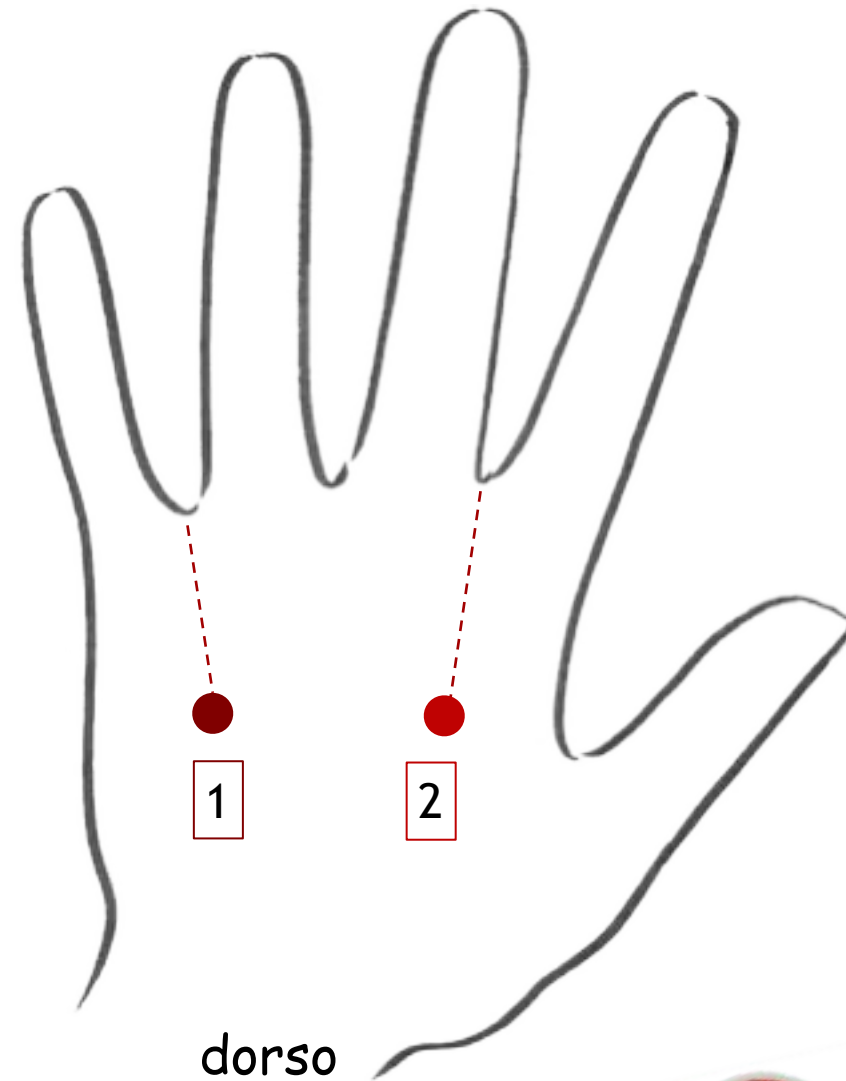
# Mal di schiena

In caso di:

- dolori alla parte inferiore della schiena,

Massaggiare in senso circolare sia a destra che a sinistra:

1. il punto sul dorso della mano tra i tendini.
2. il punto sul dorso della mano tra i tendini.



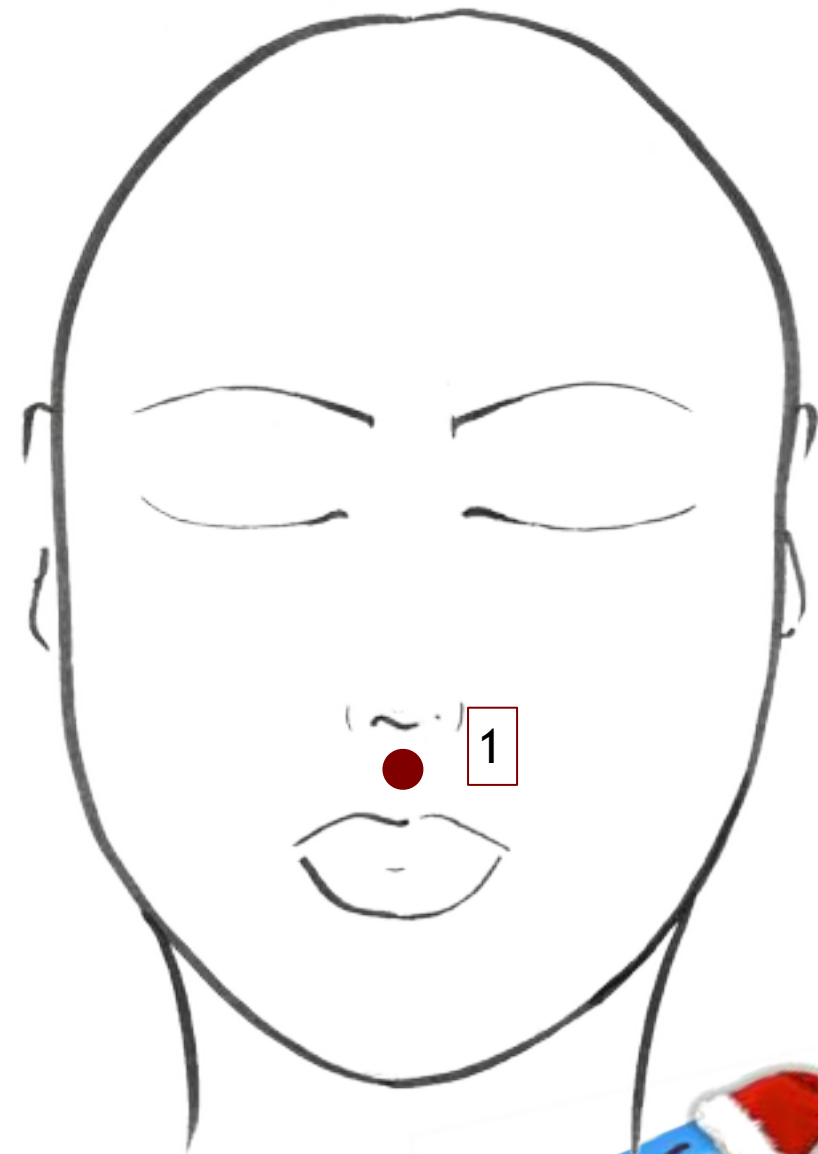
# Mal di schiena

In caso di:

- mal di schiena
- Shock
- bassa pressione/ collasso
- nausea
- crampi

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto sotto il naso muovendo il bacino





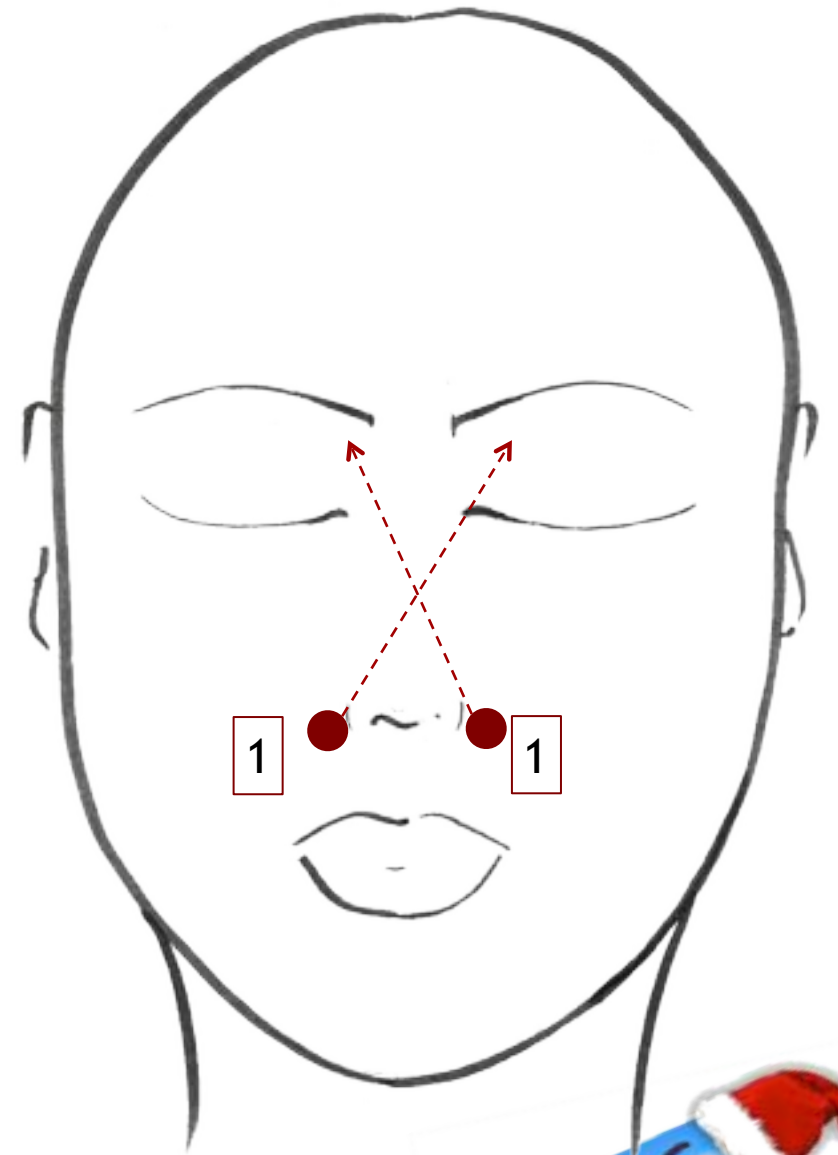
# Libera la mente

In caso di:

- ostruzione nasale
- mente offuscata
- Rigidità del volto

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto alla base del naso in direzione dell'occhio opposto sia a destra che a sinistra



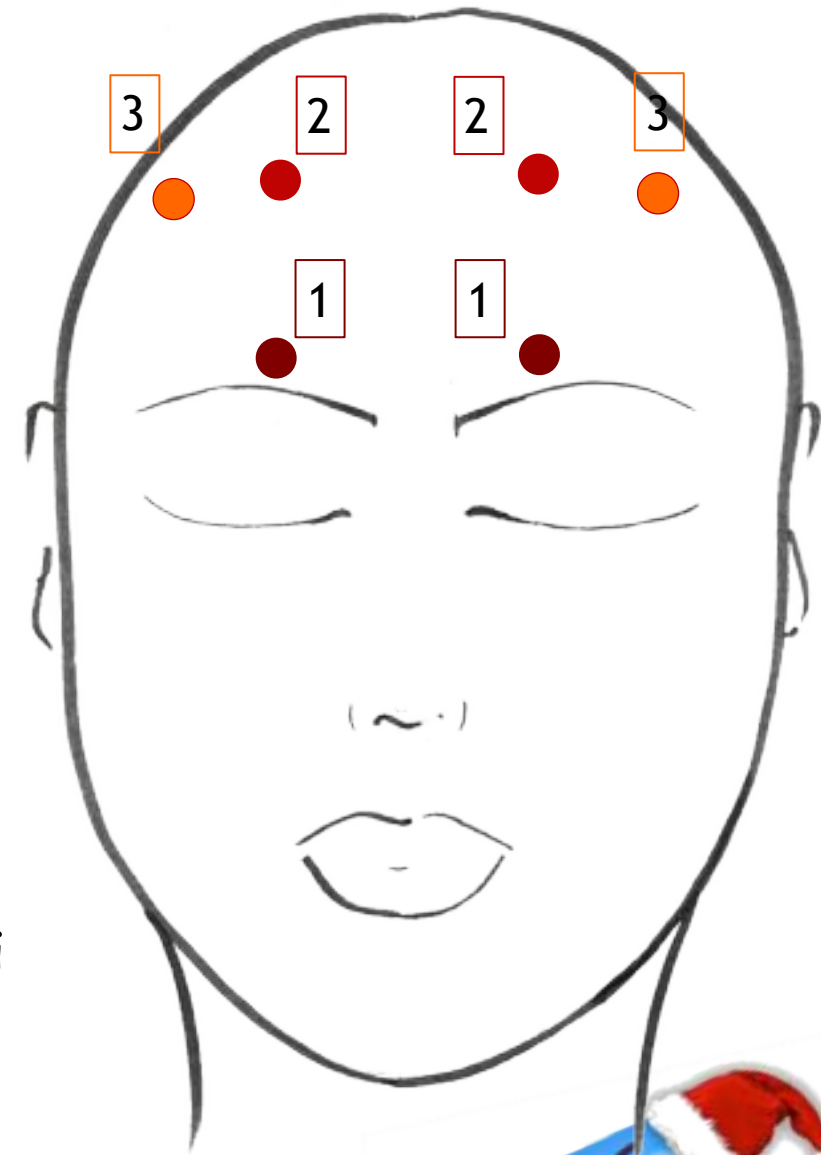
# Dolori Cervicali

In caso di:

- cefalea
- disturbi visivi
- torcicollo
- ipersalivazione
- crampi
- dolori occipitali

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto a metà sopracciglio sia a destra che a sinistra.
2. il punto in corrispondenza del punto 1 all'attaccatura dei capelli
3. ad un dito a lato del punto 2



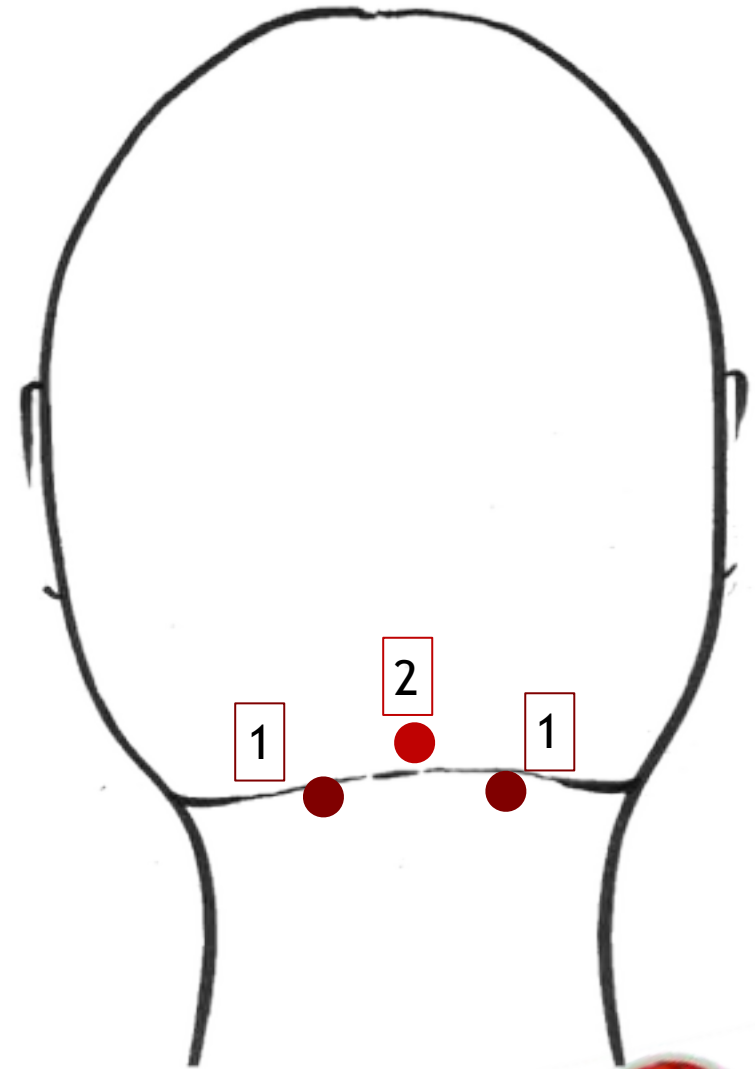
# Dolore Cervicali

In caso di:

- dolori alla nuca e alle cervicali
- dolori agli occhi
- cefalea
- vertigini
- torcicollo

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto alla base della nuca sia a destra che a sinistra
2. il punto nella depressione centrale alla base della nuca





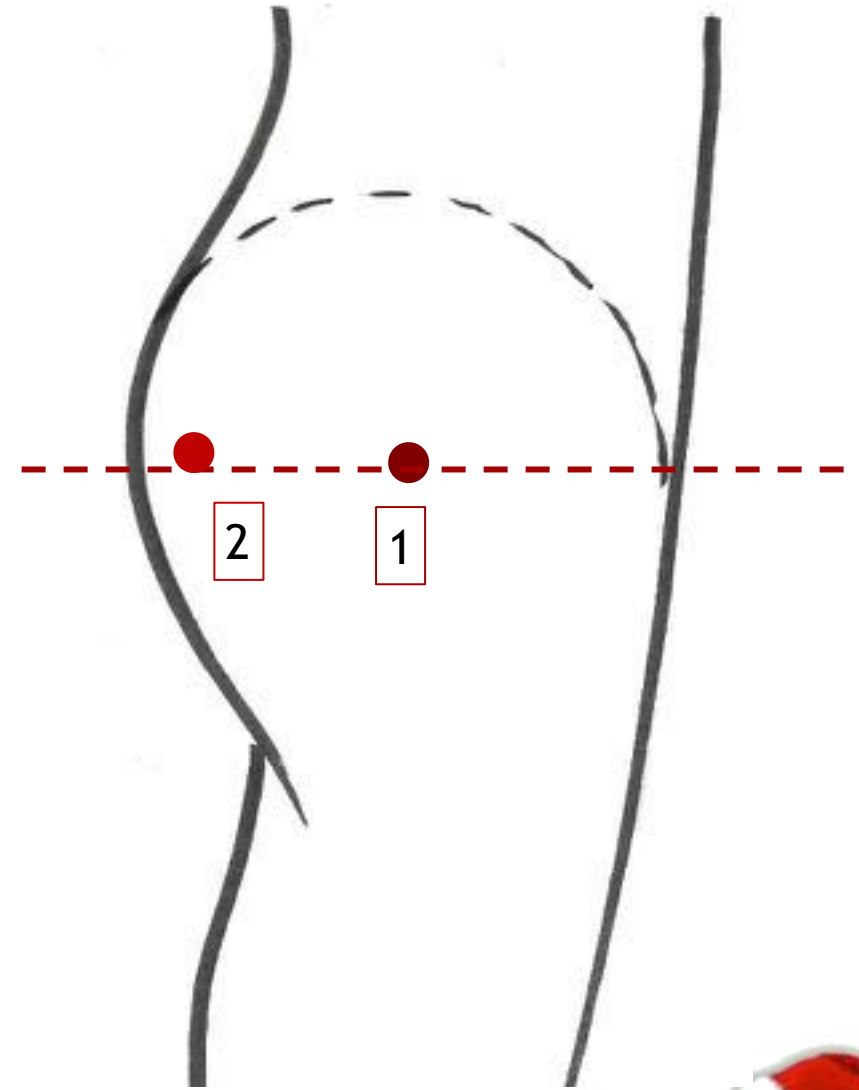
# Dolore alle anche

In caso di:

- dolori reumatici all'anca
- ischialgia
- dolori alla coscia
- dolori al ginocchio

Massaggiare in senso circolare sia a destra che a sinistra:

1. il punto sul fianco all'altezza della sinfisi pubica
2. il punto sul gluteo a meta tra il punto 1 e il coccige



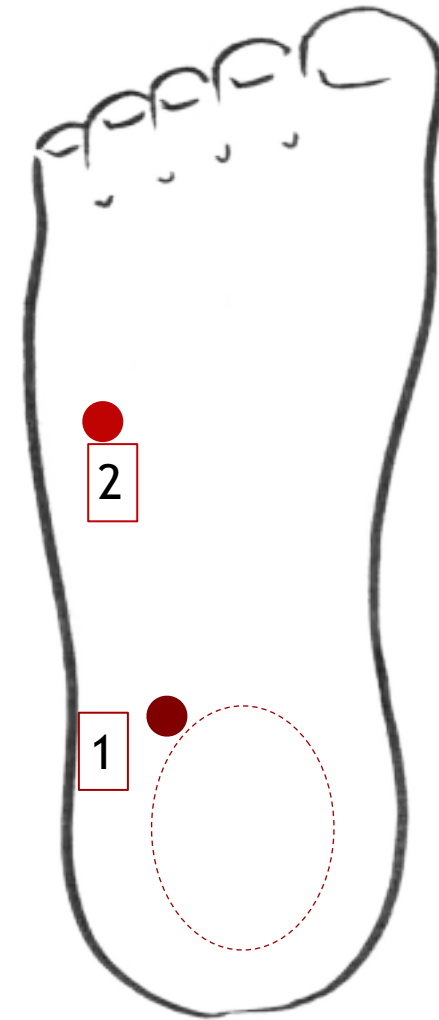
# Dolore alle anche

In caso di:

- dolori all'anca
- disturbi dell'equilibrio
- crampi al polpaccio

Massaggiare in senso circolare sia a destra che a sinistra:

1. il punto davanti laterale al malleolo
2. il punto tra i tendini a metà tra il punto 1 e la punta delle dita



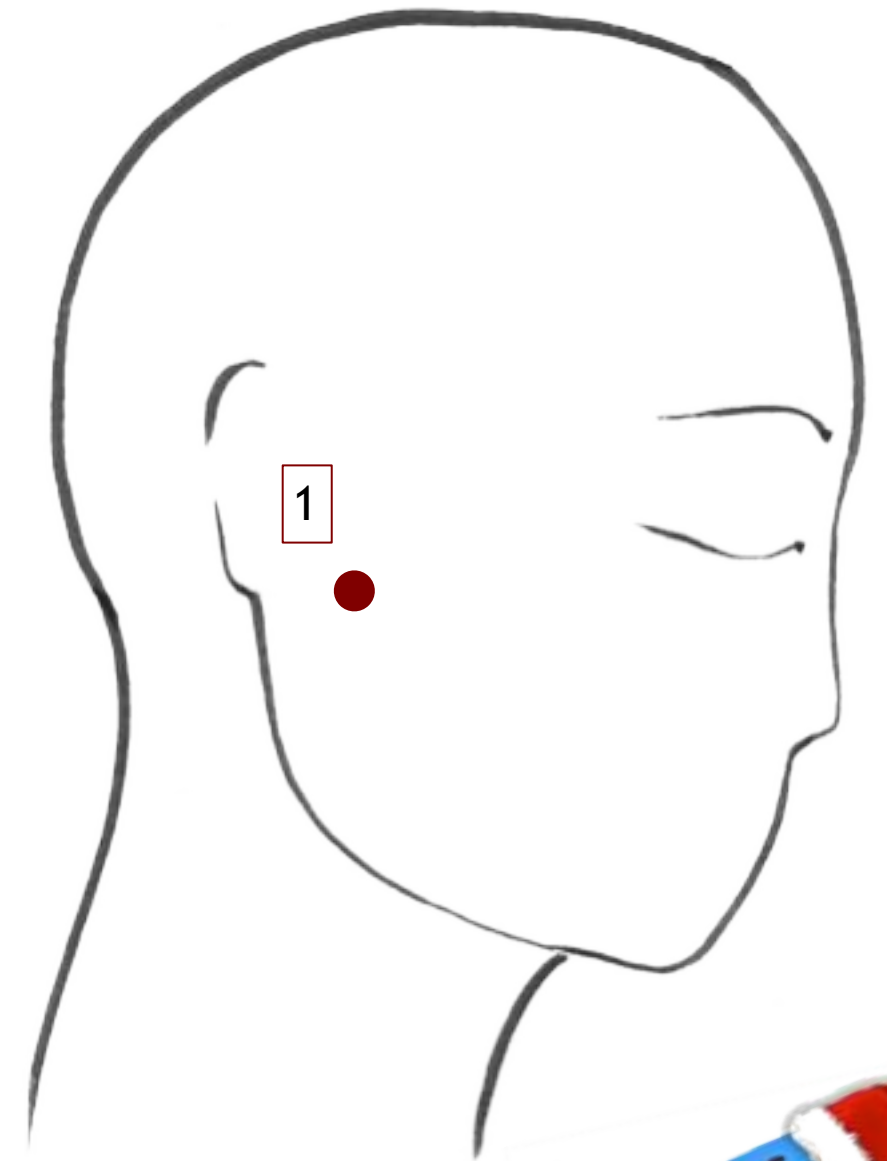
# Dolori alle anche

In caso di:

- dolore alle anche
- blocco all'articolazione dell'anca
- dolori alla mandibola
- dolori al trigemino
- acufeni

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto tenendo la bocca socchiusa





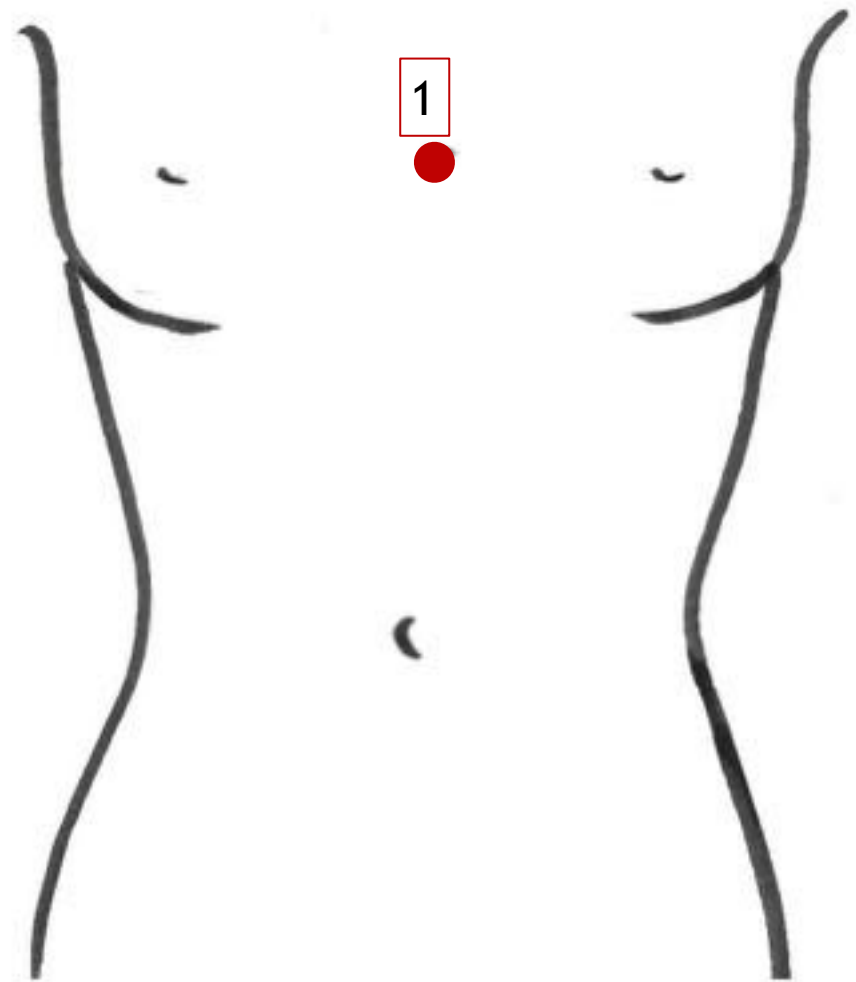
# Ansia

In caso di:

- ansia,
- oppressione toracica
- affanno,
- tremori
- difficoltà a deglutire.

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto al centro del petto



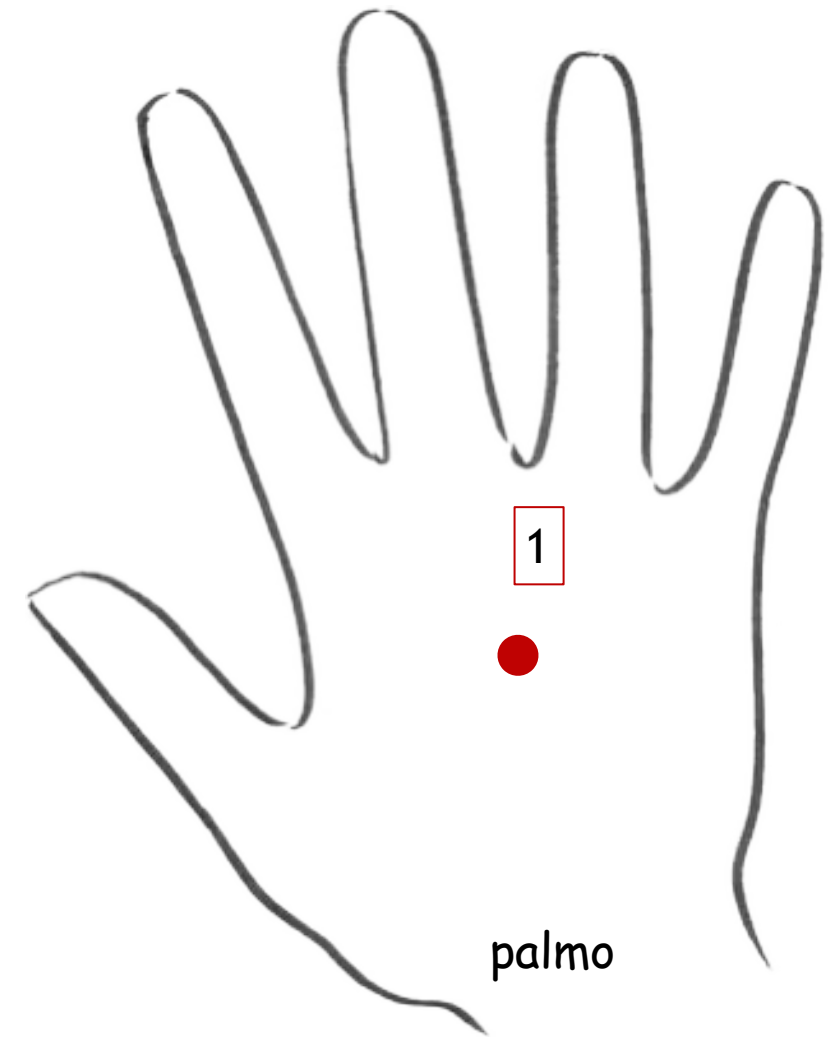
# Ansia e tremori

In caso di:

- ansia,
- paura
- insonnia,
- tremore delle mani
- nausea.

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto sulla mano al centro del palmo sia a destra che a sinistra



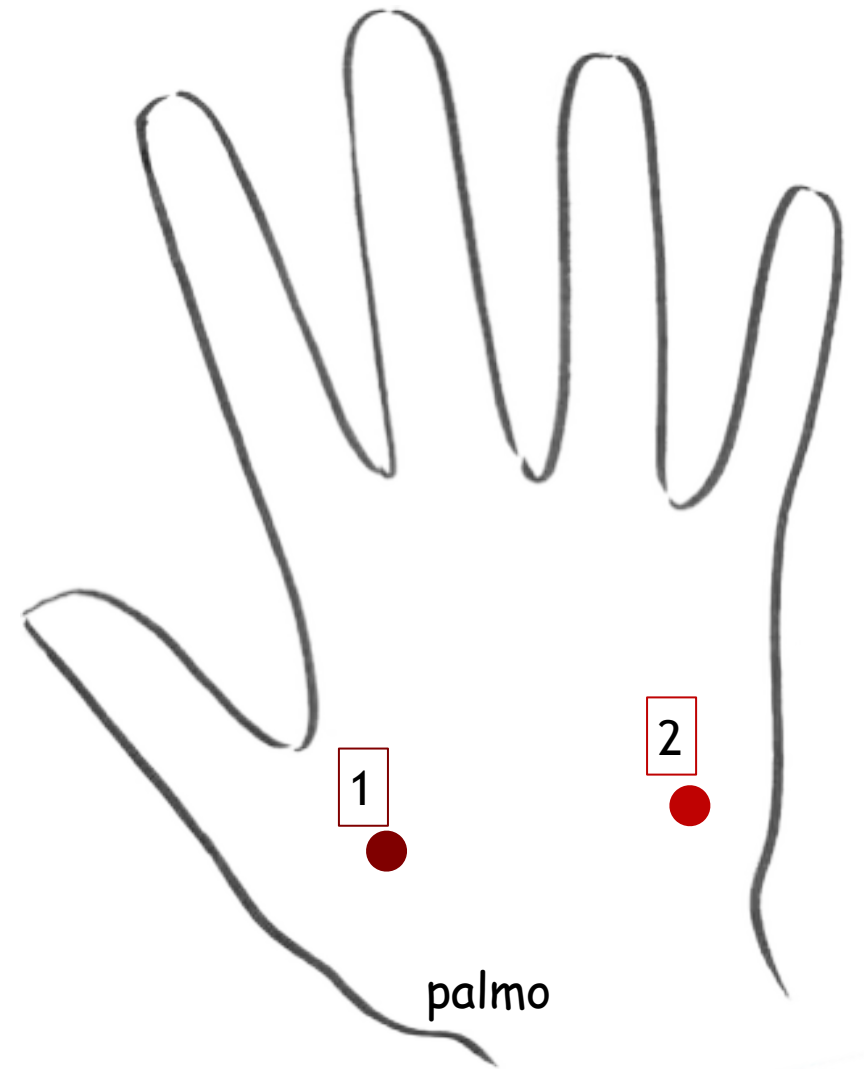
# Dolore mani e polsi

In caso di:

- paura
- dolore alle mani,
- dolore alle dita, specialmente il pollice

Massaggiare in senso circolare:

1. il punto sulla mano sia a destra che a sinistra
2. il punto della mano sia a destra che a sinistra

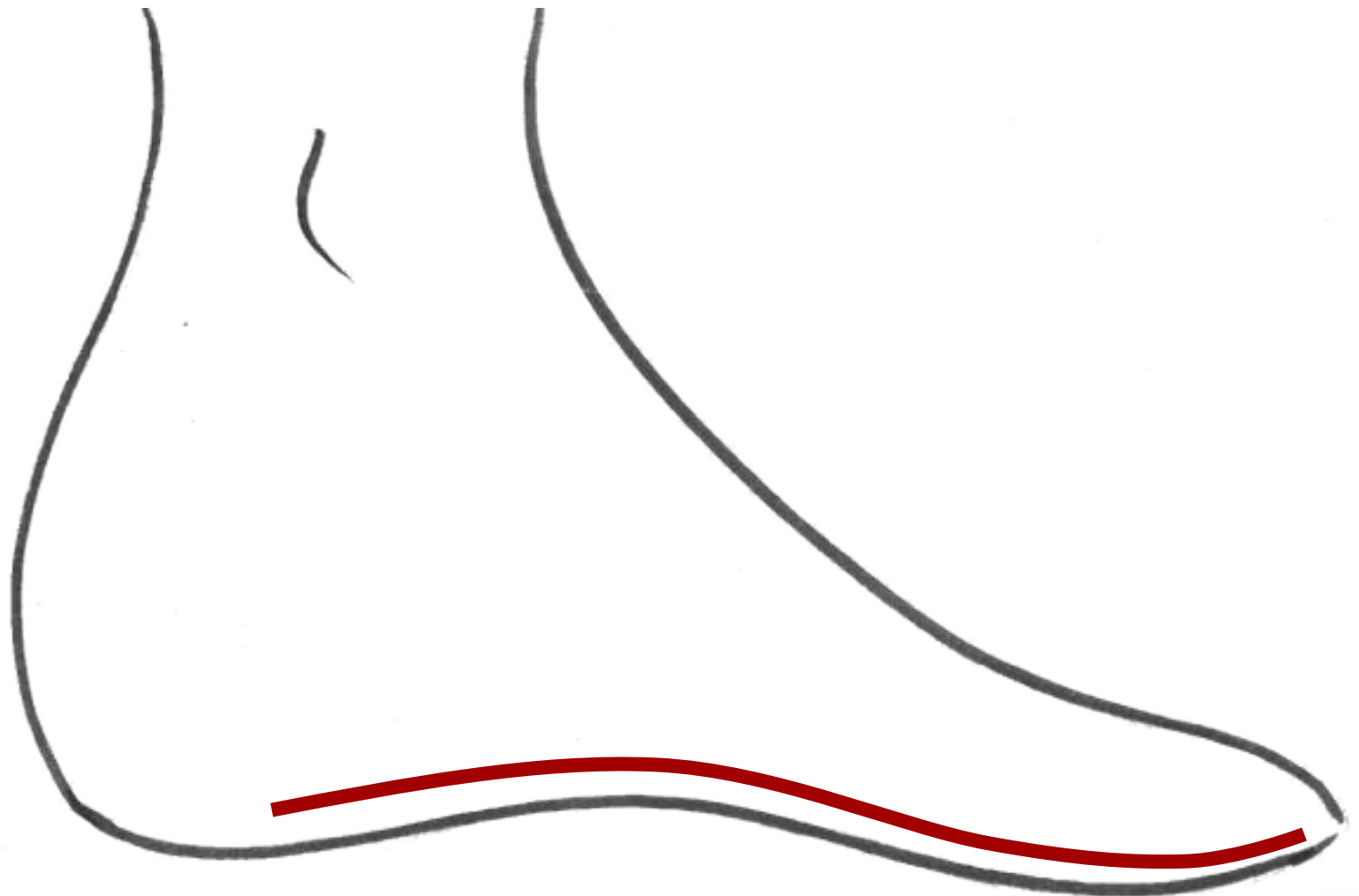




# Schiena

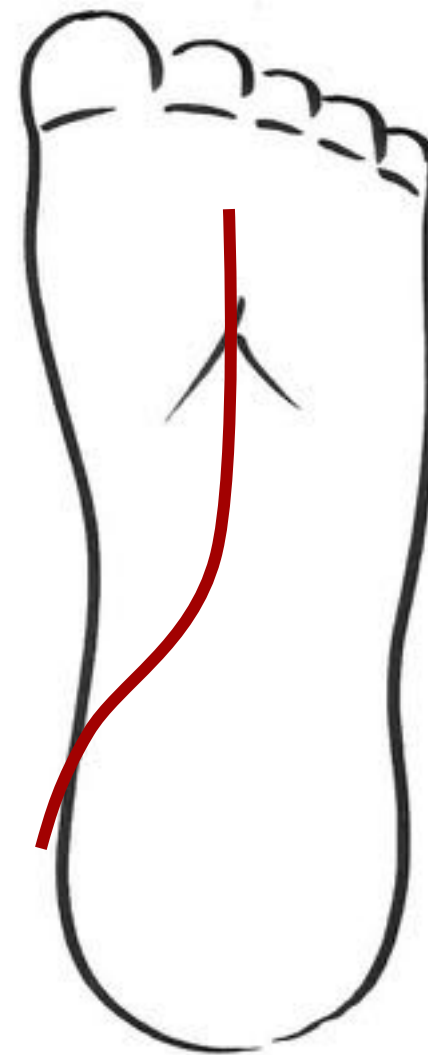
Strofinare il lato interno del piede per farsi un massaggio a:

- tutta la colonna vertebrale
- spalle
- collo e testa inclusi!



# Scaldiamoci

Strofinare la pianta del piede  
per scaldare tutto il corpo.



# Grazie

# BUON NATALE!



Barbara Morandi  
[b.morandi@connectendo.com](mailto:b.morandi@connectendo.com)  
Cell: +39 348 371 43 22

WikiParky.TV



Le tecniche esposte non sono da intendersi come sostitutivi della terapia medica allopatica, ma complementari al processo di cura tradizionale.