

I Punti di Rapido Sollievo

I primi 4 agopunti nel Quick REMAP

Gli agopunti della Medicina Tradizionale Cinese (MCT) sono esaminati scientificamente con tecniche di generazione di immagini funzionale, come la TAC o la risonanza magnetica (fMRI). Steve Reed, il coniatore di Quick REMAP ha analizzato la letteratura scientifica sulla qualità di differenti agopunti e ha scelto quelli più efficaci (anche rispetto a quelli usati tradizionalmente nella Psicologia Energetica).

I Punti di Rapido Sollievo sono ottimi anche come primo intervento (di autoguarigione) in momenti di panico, paura, dolore o malessere emozionale.

LI4 MCT: il più importante agopunto per dolori, trauma e fatica

Harvard: La stimolazione di LI4 ferma entro secondi l'afflusso di sangue al sistema limbico (amigdala, ippocampo ecc.), il quale come una specie di sistema d'allarme scatta il meccanismo della reazione di attacco o fuga.

St36 MCT: con preoccupazioni, scontentezza, fatica e pressione alta

Harvard: St36 e LI4 insieme riducono l'afflusso di sangue alla matrice del dolore nel cervello, scattano l'emissione di endorfina e abbassano il battito cardiaco.

ExP1 MCT: focalizza, calma, bilancia con disturbi ormonali e pressione alta

Ospedale St. Sava, Atene: riduce l'ansia e dimostra calma ed anestesia nell'EEG.

OEP è un punto dell'agopuntura francese dell'orecchio e serve a rilassare.

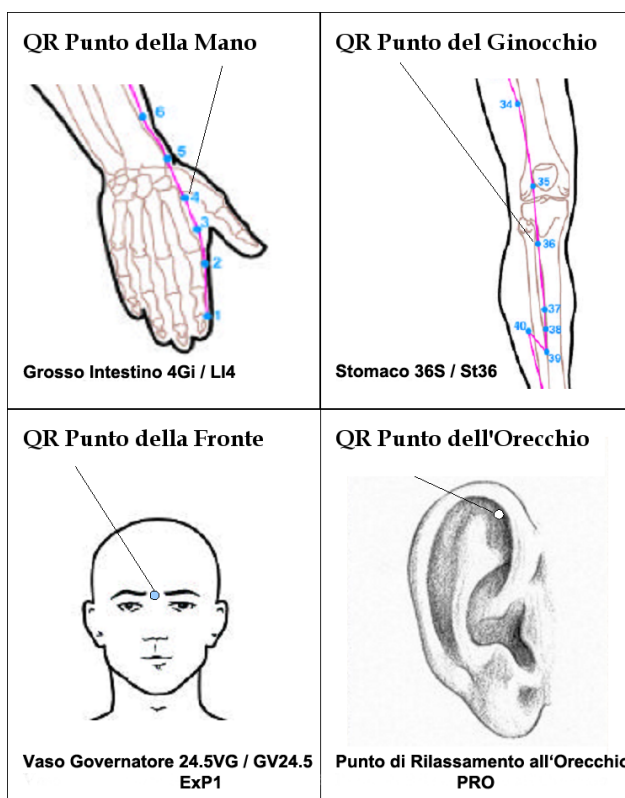
Yale: riduce ancor più efficace l'ansia del classico agopunto MCT (Shenmen) e fa ritornare i parametri fisiologici (pressione, resistenza elettrica cutanea, battito di cuore) altrettanto bene.

LI4 è situato sul lato del indice nella fessura tra le ossa dell'indice e del pollice

LI4 si picchietta, si massaggia si tiene (volendo senza dar nell'occhio)

ExP1 è il cosiddetto Terzo Occhio, tra le sopracciglia

ExP1 spesso viene massaggiato lievemente con movimento circolare



St36 sta esterno al bordo inferiore della protuberanza della tibia sotto il ginocchio

St36 viene picchiettato o si o massaggiato bilateralmente

OEP sta sotto l'elice nella fossa triangularis, nella cavità superiore

OEP viene tenuto o massaggiato con movimento circolare



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff

Moosdorfstrasse 3

D-12435 Berlin

+49.30.8524404

steinkopff@web.de

www.epizentrum.info