MANUALE PRATICO DI COPPETTAZIONE E AGOPRESSIONE

Guida Anatomica Illustrata, Legende dei Punti e Protocolli di Trattamento Sicuro per il Benessere Muscolo-Scheletrico

1. INTRODUZIONE TEORICA E METODOLOGIA

La **Coppettazione (Banki)** e l'**Agopressione** costituiscono due fondamentali pilastri delle terapie manuali tradizionali orientali, oggi ampiamente integrate nella modernità per il trattamento dei disturbi muscolo-scheletrici, delle contratture e della congestione miofasciale.

Il principio d'azione si fonda sulla stimolazione della microcircolazione ematica e linfatica. Tramite la pressione digitale o la depressione meccanica (sottovuoto), si favorisce l'ossigenazione dei tessuti profondi, l'eliminazione dei cataboliti metabolici e il rilascio di endorfine locali con spiccata azione analgesica e decontratturante.

Principi di Applicazione Generale

Agopressione: Esercitare una pressione perpendicolare con il turgore del pollice o delle nocche per 1-3 minuti per punto, mantenendo una respirazione profonda e ritmica.

Coppettazione Fissa: Applicare la coppetta sul punto prescelto mantenendo la suzione per un tempo compreso tra 3 e 10 minuti. Adatta ad ampie masse muscolari.

Coppettazione Dinamica (Scivolata): Oliare abbondantemente la cute e scorrere la coppetta lungo le linee dei meridiani o dei muscoli trattati per sciogliere le aderenze miofasciali.

2. STRUTTURA DEL MANUALE

Questo manuale raccoglie le schede anatomiche dettagliate suddivise per distretto corporeo: Dorsale, Arti Superiori (Braccia), Arti Inferiori (Gambe) e Piedi. Ogni illustrazione è affiancata dalla sua scheda clinica esplicativa contenente localizzazione, azione terapeutica e indicazioni d'uso.

3. DISTRETTO DORSO-LOMBARE (ANATOMIA)

La regione posteriore del tronco rappresenta l'area elettiva per l'applicazione della coppettazione, grazie alla presenza di estese masse muscolari e dei punti *Shu del Dorso* connessi agli organi interni.

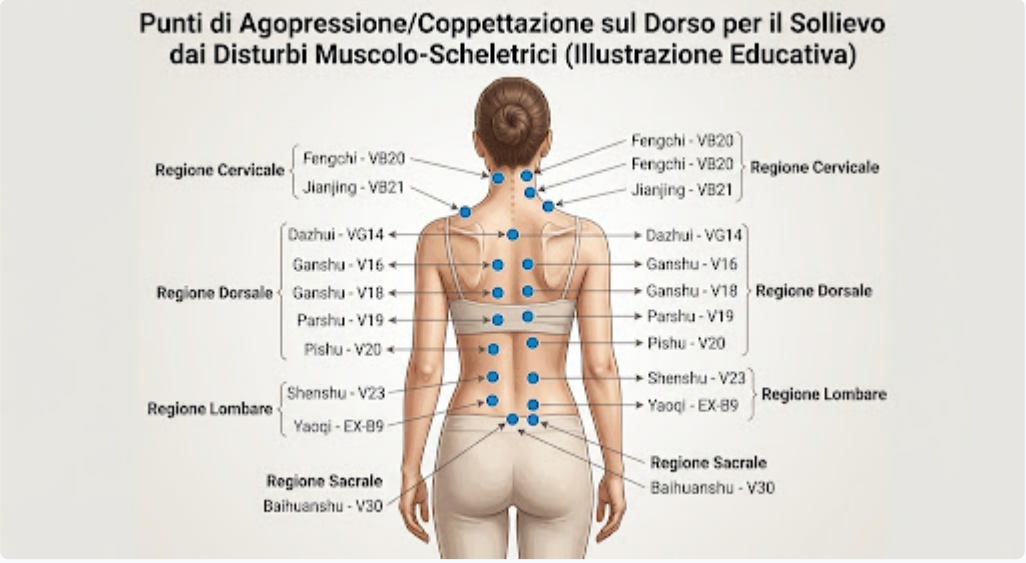


Figura 1: Mappa anatomica dei punti di Agopressione e Coppettazione sulla Regione Cervicale, Dorsale, Lombare e Sacrale.

Indicazioni per l'Area Dorsale

Mantenere la distanza di almeno 2 cm dai processi spinosi della colonna vertebrale. Applicare le coppette lungo le bande paravertebrali e sulle masse del trapezio e dei lombi.

4. LEGENDA DETTAGLIATA: REGIONE CERVICO-DORSALE

VB20 Fengchi (Base del Cranio)

Posizione: Nella depressione tra lo sternocleidomastoideo e il trapezio.
Azione & Cura: Disperde il Vento, allevia cefalee muscolo-tensive, torcicollo, vertigini e rigidità nucale.
Trattare preferibilmente con agopressione.

VB21 Jianjing (Spalla / Trapezio)

Posizione: Nel punto più alto del muscolo trapezio, a metà strada tra collo e acromion.
Azione & Cura: Scioglie le forti tensioni da stress accumulate sulle spalle, cervicalgie, impossibilità a ruotare il capo. Ottimo per la coppettazione fissa o dinamica.

VG14 Dazhui (Cervicale Bassa C7)

Posizione: Sotto il processo spinoso della settima vertebra cervicale (C7).
Azione & Cura: Punto di incrocio Yang. Elimina il calore, stimola le difese immunitarie, tratta colpi di freddo, sintomi influenzali e rigidità dorsale alta.

V16 / V18 Ganshu & Parshu (Zona Dorsale Alta/Media)

Posizione: A 1.5 cun lateralmente alla colonna vertebrale nel distretto toracico.
Azione & Cura: Tratta dolori intercostali, rigidità della gabbia toracica, contratture dorsali e migliora la circolazione diaframmatica.

V20 Pishu (Zona Toraco-Lombare)

Posizione: A 1.5 cun dalla colonna a livello della dodicesima vertebra toracica.
Azione & Cura: Rinforza l'energia digestiva, allevia la pesantezza addominale e riduce le tensioni muscolari della cerniera toraco-lombare.

5. LEGENDA DETTAGLIATA: LOMBI E SACRO

V23 Shenshu (Regione Lombare)

Posizione: A 1.5 cun a lato della seconda vertebra lombare (L2).
Azione & Cura: Punto fondamentale per la lombalgia cronica, debolezza delle ginocchia, affaticamento generale e stanchezza lombare da postura seduta prolungata.

EX-B9 Yaoqi (Zona Sacrale Superiore)

Posizione: Sull'asse lombare basso/sacrale.
Azione & Cura: Allevia le compressioni del nervo sciatico, contratture dei muscoli paravertebrali inferiori e rigidità del bacino.

V30 Baihuanshu (Regione Sacrale)

Posizione: In prossimità del quarto forame sacrale.
Azione & Cura: Tratta dolori sacrali, coccigodinia, tensioni ai muscoli glutei profondi e sindrome del piriforme.

Precauzioni Specifiche per il Distretto Lombare

- Non applicare la coppettazione con forte suzione direttamente sui processi ossei vertebrali.
- In caso di lombalgia acuta (es. colpo della strega in fase infiammatoria acuta), prediligere coppettazione leggera o sfioramento.
- Evitare trattamenti profondi nella zona lombare durante la gravidanza.

6. ARTI SUPERIORI (ANATOMIA)

Il trattamento degli arti superiori permette di agire su patologie frequenti come epicondiliti, sindromi da mouse, rigidità della spalla e tendiniti del polso.

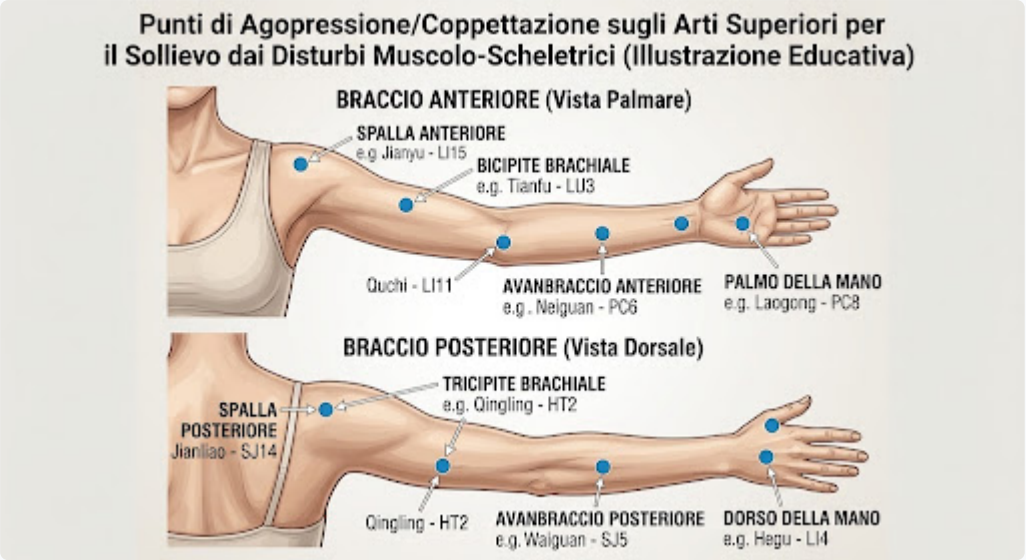


Figura 2: Punti di Agopressione e Coppettazione sugli Arti Superiori (Viste Palmare e Dorsale).

Metodologia per le Braccia

Sulle aree muscolari (bicipite, tricipite, avambraccio) utilizzare coppette di diametro piccolo (2-3 cm). Evitare l'applicazione rigida fissa sulle pieghe articolari e sui vasi superficiali.

7. LEGENDA DETTAGLIATA: BRACCIO ANTERIORE E POSTERIORE

LI15 Jianyu (Spalla Anteriore)

Posizione: Nel muscolo deltoide anteriore, nella depressione ad acromion sollevato.
Azione & Cura: Disperde il Vento-Umidità, sblocca la spalla congelata, allevia dolori alla cuffia dei rotatori e tendiniti omerali.

LI11 Quchi (Gomito Esterno)

Posizione: All'estremità della piega laterale del gomito piegato.
Azione & Cura: Punto purificatore per infiammazioni. Fondamentale per l'epicondilite ("gomito del tennista"), dolori articolari del gomito e stati febbrili.

PC6 Neiguan (Avambraccio Anteriore)

Posizione: Tre dita sopra la piega del polso, tra i due tendini.
Azione & Cura: Calma il cuore e lo stress. Allevia sindrome del tunnel carpale, nausea, palpitazioni e stati d'ansia.

SJ5 Waiguan (Avambraccio Posteriore)

Posizione: Due dita sopra la piega dorsale del polso, tra radio e ulna.
Azione & Cura: Rilascia i muscoli estensori della mano, allevia rigidità da lavoro al computer, tendiniti ed epitrocleiti.

LI4 Hegu (Dorso della Mano)

Posizione: Nel muscolo tra pollice e indice.
Azione & Cura: Il più importante punto analgesico del corpo. Cura mal di testa, dolori alla mano, contratture cervicali e dolori dentali.

8. ARTI INFERIORI (ANATOMIA)

La coppettazione sulle gambe è ideale per il recupero atletico, il trattamento della sciatalgia, la riduzione della ritenzione idrica e il rilascio dei muscoli della coscia e del polpaccio.

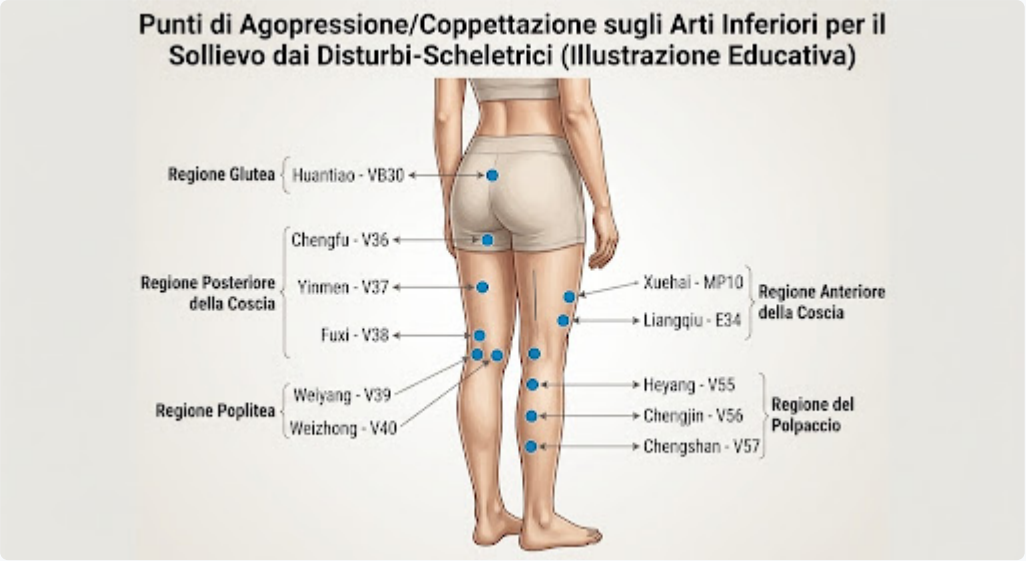


Figura 3: Punti di Agopressione e Coppettazione sulla Regione Glutea, Poplitea, Coscia e Polpaccio.

Applicazione sulle Gambe

Utilizzare la coppettazione dinamica dal basso verso l'alto (verso i linfonodi inguinali) per favorire il drenaggio. Evitare il cavo popliteo rigido con coppette fisse ad alta pressione.

9. LEGENDA DETTAGLIATA: GLUTEI, COSCIA E POLPACCIO

VB30 Huantiao (Regione Glutea)

Posizione: Nel punto medio tra il grande trocantere e lo iato sacrale.
Azione & Cura: Punto cardine per la sciatica. Rilascia il muscolo piriforme, allevia il blocco dell'anca e il dolore irradiato lungo la gamba.

V36 / V37 Chengfu & Yinmen (Coscia Posteriore)

Posizione: Nel solco gluteo e lungo la linea media posteriore dei bicipiti femorali.
Azione & Cura: Decontrae i muscoli flessori della coscia, scioglie le aderenze miofasciali e riduce il senso di pesantezza agli arti inferiori.

V40 Weizhong (Cavo Popliteo / Retro Ginocchio)

Posizione: Al centro preciso della piega posteriore del ginocchio.
Azione & Cura: Punto maestro per la colonna lombare. Tratta il mal di schiena refrattario, rigidità al ginocchio. *Trattare solo con agopressione o coppettazione leggerissima.*

MP10 Xuehai (Coscia Anteriore Interna)

Posizione: 2 cun sopra il margine superiore interno della rotula.
Azione & Cura: Regola la circolazione sanguigna, allevia dolori al ginocchio interno e promuove il drenaggio dei liquidi.

V57 Chengshan (Polpaccio)

Posizione: Alla base del ventre muscolare del gastrocnemio.
Azione & Cura: Risolve i crampi notturni al polpaccio, tendiniti d'Achille, contratture da sforzo sportivo e pesantezza alle gambe.

10. PIEDI E ZONE RIFLESSOLOGICHE (ANATOMIA)

Il piede ospita importanti punti di radice energetica e zone riflessologiche collegate alla colonna vertebrale, al collo e alle principali articolazioni.

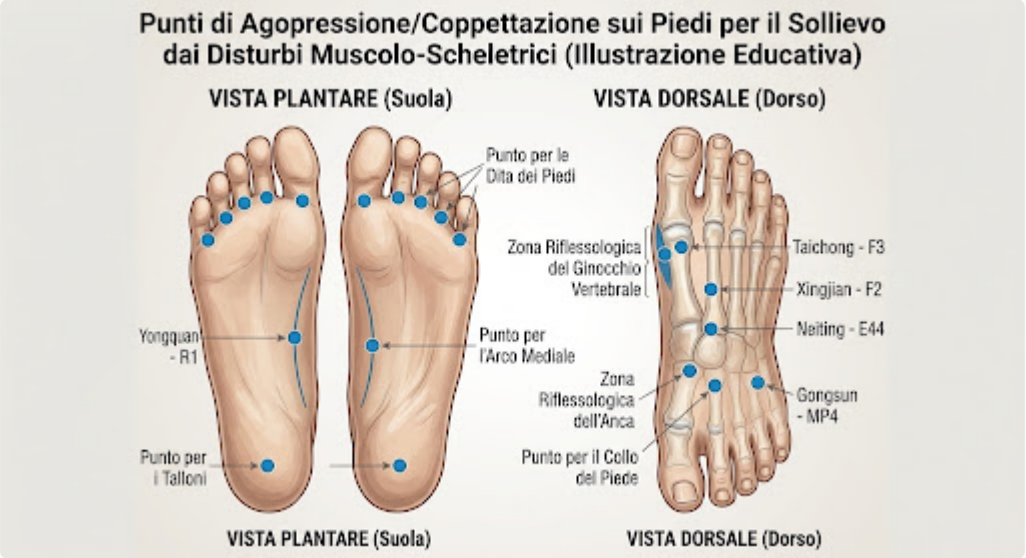


Figura 4: Mappa dei Punti e Zone Riflessologiche sulla Vista Plantare (Suola) e Dorsale del Piede.

Trattamento dei Piedi

Sui piedi si raccomanda l'uso esclusivo della digito-pressione o di micro-coppette in silicone morbido, evitando suzioni aggressive su zone sottili od ossee.

11. LEGENDA DETTAGLIATA: VISTA PLANTARE E DORSALE

R1 Yongquan (Pianta del Piede)

Posizione: Nella depressione della pianta del piede tra il primo e secondo terzo.
Azione & Cura: Punto di radicamento ("Sorgente Zampillante"). Calma l'ansia, riduce l'insonnia, abbassa la pressione alta e allevia le fascite plantari.

F3 Taichong (Dorso del Piede)

Posizione: Sul dorso, nella depressione tra il 1° e 2° metatarso.
Azione & Cura: Sblocca il ristagno di energia. Efficace per cefalee, stress accumulato, ipertensione e dolori del collo del piede.

E44 Neiting (Incrocio Dita)

Posizione: Sulla piega interdigitale tra il secondo e il terzo dito.
Azione & Cura: Pulisce il calore, allevia il mal di denti, dolori facciali e gonfiore dell'avampiede.

Zona Riflessa del Ginocchio e Vertebrale

Posizione: Lungo l'arco mediale del piede (da tallone ad alluce).
Azione & Cura: La stimolazione manuale dell'arco mediale riflette direttamente la colonna vertebrale, riducendo le rigidità posturali.

Punto Tallone e Dita

Posizione: Sulla zona centrale del tallone e sotto i polpastrelli delle dita.
Azione & Cura: Allevia le spine calcaneari, talloniti, stanchezza da prolungata stazione eretta e nevralgie digitali.

12. GUIDA ALLA SICUREZZA E CONTROINDICAZIONI

⛔ Zone di Divieto Assoluto per Coppettazione

- **Tessuto mammario e Seno:** Mai applicare coppette sulle mammelle o sui capezzoli. Applicare solo sopra la clavicola (muscolo grande pettorale alto) o sullo sterno centrale.
- **Parte Anteriore del Collo:** Evitare l'area del triangolo carotideo e della tiroide.
- **Ghiandole e Linfonodi:** Evitare incavo dell'ascella e cavo inguinale.
- **Prominenze Ossee dirette:** Non applicare mai la ventosa direttamente sulle rotule, sui gomiti ossei o sui malleoli.
- **Lesioni Cutanee:** Mai applicare su ferite aperte, dermatiti, nei rilevati o vene varicose prominenti.

13. GESTIONE DEI MARCHI DELLA COPPETTAZIONE

I segni circolari che compaiono dopo il trattamento (ecchimosi cutanee o *Sha*) sono una reazione del tutto normale e terapeutica. Non si tratta di ustioni o traumi dannosi, ma della fuoriuscita di sangue stagnante e tossine dai micro-vasi superficiali verso il tessuto sottocutaneo per essere smaltiti dal sistema linfatico.

Colorazione Chiara / Rosa

Indica una leggera carenza di circolazione o una tensione muscolare superficiale lieve. Scompare in 1-2 giorni.

Colorazione Viola / Scura

Indica una forte stasi ematica, contrattura cronica o freddo profondo incistato nei muscoli. Scompare in 5-10 giorni.

14. PROTOCOLLO OPERATIVO PASSO-PASSO

Fase 1: Preparazione della Cute

Pulire la pelle dell'area da trattare. Se si esegue la coppettazione dinamica, applicare un olio da massaggio naturale (es. olio di mandorle dolci o arnica) in quantità generosa per garantire lo scorrimento senza attrito.

Fase 2: Applicazione e Tempi di Posa

Posizionare la coppetta sul punto selezionato. Creare il sottovuoto tramite la pompa ad aspirazione (1-3 tirate a seconda della tolleranza del soggetto). Mantenere in posa per **3 - 8 minuti**. Non superare mai i 12 minuti per evitare vesciche cutanee.

Fase 3: Rimoziome e Post-Trattamento

Per rimuovere la coppetta, tirare delicatamente la valvola di plastica superiore per far rientrare l'aria. **Non tirare mai la coppetta con forza dalla cute.** Coprire la zona trattata ed evitare correnti d'aria fredda nelle 2 ore successive.

15. IGIENE E SANIFICAZIONE DELL'ATTREZZATURA

Dopo ogni utilizzo, le coppette in plastica o silicone devono essere lavate con acqua tiepida e sapone antibatterico, quindi disinfettate con alcool etilico al 70%. Non sterilizzare a caldo le coppette in plastica per evitare deformazioni.