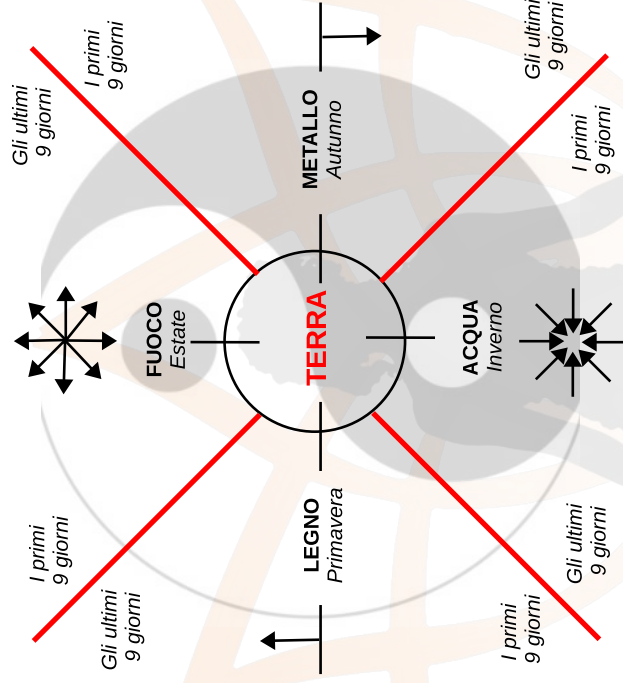


# YinYang - Elementi Terra



- La terra armonizza la relazione tra gli altri 4 elementi.
- Rappresenta il passaggio tra due stagioni qualsiasi.
- Non ha corrispondenza con nessuna stagioni. Il periodo associato a questo elemento viene chiamato *fine stagione o stagione intermedia*, cioè il momento di passaggio da una stagione all'altra.

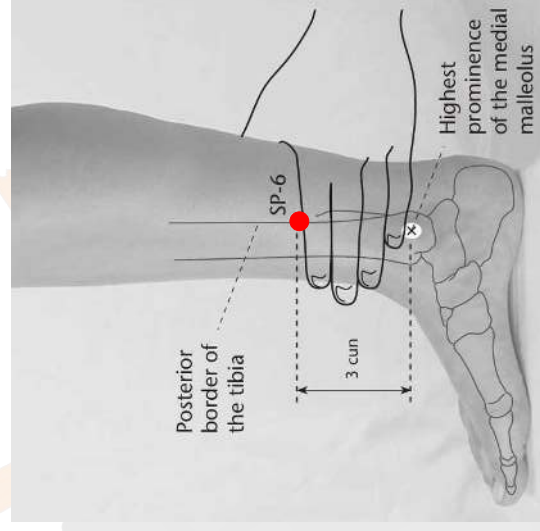
[www.yinyogaitalia.com](http://www.yinyogaitalia.com)

1

## Acupunti

Milza 6 (SP-6 San Yin Jiao)\*

- Regola la digestione e trasforma l'umidità (sensazione di pesantezza, pienezza addominale, scarso appetito)
- Tonifica innanzitutto la Milza
- Calma la mente (shén) [agitazione e insonnia]
- In combinazione con Stomaco 36 tonifica il Qi e il sangue attenuando la stanchezza cronica
- \* Non massaggiare durante la gravidanza



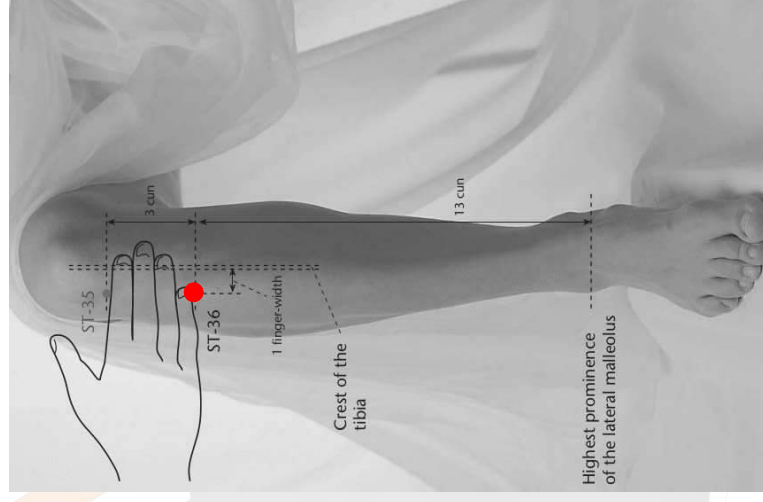
[www.yinyogaitalia.com](http://www.yinyogaitalia.com)

2

## Acupunti

### Stomaco 36 (ST-36 Zu San Li)

- Giova lo stomaco e la milza
- È punto più importante da massaggiare in caso di debolezza generale (potenza la digestione e gli arti inferiori)
- Mentalmente potenzia il radicamento e la centratura



## Acupunti

### Stomaco 25 (ST-25 Tian Shu)\*

- Regola stomaco, milza e intestini
- È ampiamente usato per tutti i sintomi di indigestione e problemi addominali (come la distensione e il dolore, la diarrea)
- Rafforza l'assorbimento e la salute dell'intestino
- Dal punto di vista psicologico, efficace nell'irritabilità, nell'ansia e nell'agitazione dovute a una disarmonia dello Stomaco.

\* Non massaggiare durante la gravidanza

