

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

corso superiore di
formazione professionale

On Zon Su[®]



按踵術

*Amore, forza e vitalità da un'antichissima arte di lunga vita
che dona calore, attenzione, sicurezza e conforto.*

*Corso triennale professionale di Riflessologia Plantare Olistica,
Tecnica tradizionale cinese del piede,
arte tradizionale, per la salute e il benessere globale*

*Informativa, programma e struttura del corso approvato
e supervisionato dal caposcuola in Italia della Riflessologia Plantare
tradizionale Cinese, il M^o Ming Wong C.Y.*

A cura di Andrea Bonotti

CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:

ON ZON SU®

IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

Sommario

- La Storia Antica del Massaggio del piede.....pag. 2
- La storia recente della Riflessologia Plantare in occidente..... pag. 4
- Le persone che hanno contribuito alla divulgazione..... pag. 6
- La storia antica pag. 7
- Le antiche origini del massaggio del piede in Cina,
il metodo Taoista ON ZON SUpag. 8
- Note biografiche del M. Dott. Prof. Ming Wong C.Y..... pag. 9
- Che cos'è il massaggio zonale del piede Scuola Cinese ON ZON SU..... pag. 10
- ON ZON SU ARTE del benessere globale pag. 11
- Come agisce sull'organismo?..... pag. 12
- Caratteristiche del corso e Particolarità del metodo ON ZON SU..... pag. 13
- A chi è rivolto il corso..... pag. 15
- Programma del triennio..... pag. 18
- L'insegnante..... pag. 21

**CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU®
IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA**

LA STORIA ANTICA DEL MASSAGGIO ZONALE DEL PIEDE

Il massaggio ha una storia certamente molto antica. Si può con certezza affermare che il massaggio, è stata la prima tecnica per il benessere che l'uomo ha utilizzato. La storia del massaggio si confonde dunque con quella del genere umano.

La ricerca sul massaggio si svolge attualmente secondo due direttive, da una parte il tentativo di scoprire nuove metodiche, dall'altra la riscoperta e la rivalorizzazione di antiche tecniche che ancora sono usate con successo tra le quali il massaggio tradizionale Cinese del Piede ON ZON SU.

L'On Zon Su , il massaggio tradizionale cinese del piede ha origini molto antiche . Nel V secolo a.C. visse Mak Zi di poco posteriore ai due grandi maestri, Hon Zi (Confucio) e Lao Tse. Egli studiò in particolare materie filosofiche e scientifiche. Ma la sua scuola rimase pressoché sconosciuta. Secondo Mak Zi la via per pervenire alla conoscenza passa attraverso la terra, per cui egli privilegia la materia, intesa come organicità della natura, e in questo contesto assumono un'importanza fondamentale lo studio dei piedi. In ciò consiste la peculiarità dell'insegnamento di Mak Zi, che si contraddistingue da quello di Confucio che seguiva la "via dell'uomo" e da quella di Lao Zi, sostenitore della "via del cielo" e dello studio dell'universo. Condizionato da questa impostazione filosofica, tra le altre cose inventò il massaggio del piede conosciuto in Occidente con la parola On Zon Su che significa appunto arte del massaggio del piede. L'insegnamento di Mak Zi fondò le basi di quella che in occidente è conosciuta attualmente come Riflessologia Plantare o studio dei riflessi plantari.



CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU®
IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Praticata fin dai tempi più antichi e conosciuta dalle diverse popolazioni che hanno abitato il nostro pianeta (indiani d'America, cinesi indiani, egiziani, ecc.), la Reflessologia plantare è stata riscoperta e sperimentata nel nostro secolo da numerosi praticanti e studiosi che attraverso la propria esperienza ne hanno comprovato la validità ed efficacia permettendole di divulgarsi sempre di più in occidente come tecnica olistica per il benessere.

Come in uno specchio, i nostri piedi riflettono tutte le zone del corpo, secondo corrispondenze reali e specifiche, grazie alle quali si ha la possibilità di intervenire per azione riflessa.

La Reflessologia plantare è efficace perché considera il corpo umano non come un insieme meccanico d'articolazioni, muscoli e tendini, bensì come un organismo sensibile, che per mantenere la vitalità e quindi il suo perfetto stato di benessere, deve essere mantenuto in equilibrio tra tutte le sue parti.

Il benessere, sta dentro ognuno di noi. La riflessologia è un valido aiuto per accompagnare la persona su questa via di percezione e consapevolezza. Il piede rappresenta il sostegno, il mezzo di contatto tra l'uomo e la terra. Nella visione olistica, l'uomo viene visto come un insieme di vari piani (fisico, emotivo, mentale e spirituale) e lo squilibrio funzionale come espressione di una disarmonia che può nascere ad un livello diverso da quello in cui si manifesta.

La Riflessologia Olistica ON ZON SU interviene proprio là dove l'armonia si è incrinata, senza tuttavia trascurare la manifestazione finale, che è poi quella che ci permette di accorgerci della rottura del nostro equilibrio.

La riflessologia ON ZON SU è un viaggio alla scoperta di se stessi, lungo il quale non è l'operatore che decide o condiziona, ma è la persona che, in modo estremamente semplice e naturale, entra in contatto con se stessa. Quale metodo migliore si può usare per rassicurare, rilassare far sentire meglio chiunque se non coccolarlo, massaggiando e prendendosi cura dei suoi piedi?

Tutto questo ha in ogni modo delle basi che sono anche scientifiche e anatomiche e fisiologiche, essendo i piedi il punto d'arrivo di numerose terminazioni nervose che dalla radice e quindi dal midollo spinale, sono in collegamento diretto con tutti gli organi del corpo umano.

CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU®
IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

La Storia recente della Riflessologia Plantare in occidente

Chi volesse studiare la storia della moderna Riflessologia dovrebbe iniziare, tra gli altri, con il **Dr. William H. Fitzgerald**.

Il Dr. Fitzgerald era un medico del Boston City Hospital, e inoltre uno specialista laringoiatra (esercitante) presso lo St. Francis Hospital di Hartford, nel Connecticut. Aveva anche studiato a Vienna, e in altre città europee, e per due anni aveva fatto parte dello staff del Central London Ears, Nose and Throat Hospital (Ospedale Centrale di Londra per le cure otorinolaringoiatriche). **Fu nel 1902, mentre era a capo del Reparto d'Otorinolaringoiatria, che iniziò a praticare la tecnica zonale.** Lavorava con le mani, esercitando una pressione su varie parti delle dita per alleviare il dolore. Bisognerebbe rilevare a questo proposito che egli usava un assortimento d'ausili tecnici... ma *era sempre un successo.*

Il seme era stato piantato; gli inizi di ciò che noi sappiamo oggi della Riflessologia, occidentale erano fondamentalmente scritti in quel libro. Il libro in sé non ebbe un grosso impatto sul mondo medico, e restò a raccogliere polvere sugli scaffali di parecchi medici... tranne per uno di loro che si sentì attratto da questa teoria della tecnica zonale.

A suo parere, questa offriva una precisa possibilità che doveva essere esplorata. Egli espresse il suo pensiero e le sue attese ad una terapeuta del suo staff. Il seme cominciava a germogliare. Il nome di quel medico era **Joe Sheiby Riley**.

E nel suo studio lavorava come terapeuta una certa **Eunice Ingham**. Il Dr. Riley cominciò ad interessarsi del lavoro che era svolto dal Dr. Fitzgerald, ma non se n'occupò attivamente.

Anche Eunice Ingham s'interessava della tecnica zonale a causa della vasta attività in cui era impegnata come terapeuta. Essi avevano discusso la teoria molte volte, finché il desiderio di saperne di più divenne quasi un'ossessione per Eunice Ingham.

Ella sapeva che Fitzgerald si concentrava principalmente sulle mani con la sua teoria... ma, se le mani rispondevano al suo trattamento... c'era un'altra parte corrispondente del corpo che era ancora più sensibile il piede. **Eunice Ingham iniziò a sviluppare la sua teoria sulla Riflessologia del Piede, nei primi anni '30.**

Il primo lavoro dell'Ingham risale al 1935 quando, durante l'estate, viveva sul Lago Conesus, uno dei Finger Lakes nello Stato Superiore di New York. Ampliò la sua ricerca fornendo trattamenti ai residenti di questo piccolo villaggio. Cosa abbastanza interessante, fu che si convinse del fatto che in casi meno gravi bastavano solo pochi trattamenti la settimana ad aiutare la maggior parte dei suoi pazienti.

Dopo questo piccolo inizio sulle rive del Lago Conesus, si convinse talmente del valore di questi trattamenti, che decise di scrivere un libro, e anche di partecipare a tutti i seminari sulla salute che si tenevano in ogni luogo del paese. Fece ciò con la benedizione del Dr. Riley, che si era ormai convinto egli stesso che vi fosse qualcosa di benefico nella Riflessologia del Piede.

CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:

ON ZON SU®

IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

Eunice Ingham, verso la fine degli anni '40 e durante la decade dei '50 affidò l'incarico di tenere insieme a lei i seminari, e così a divulgare la riflessologia, **al nipote Dwight C. Byers.**

Ma la portata di quest'attività si estese talmente che, **nel 1961, raggiunse un punto in cui Byers e la sorella Eusebia Messenger, Infermiera Diplomata,** trovarono necessario assisterla a tempo pieno.

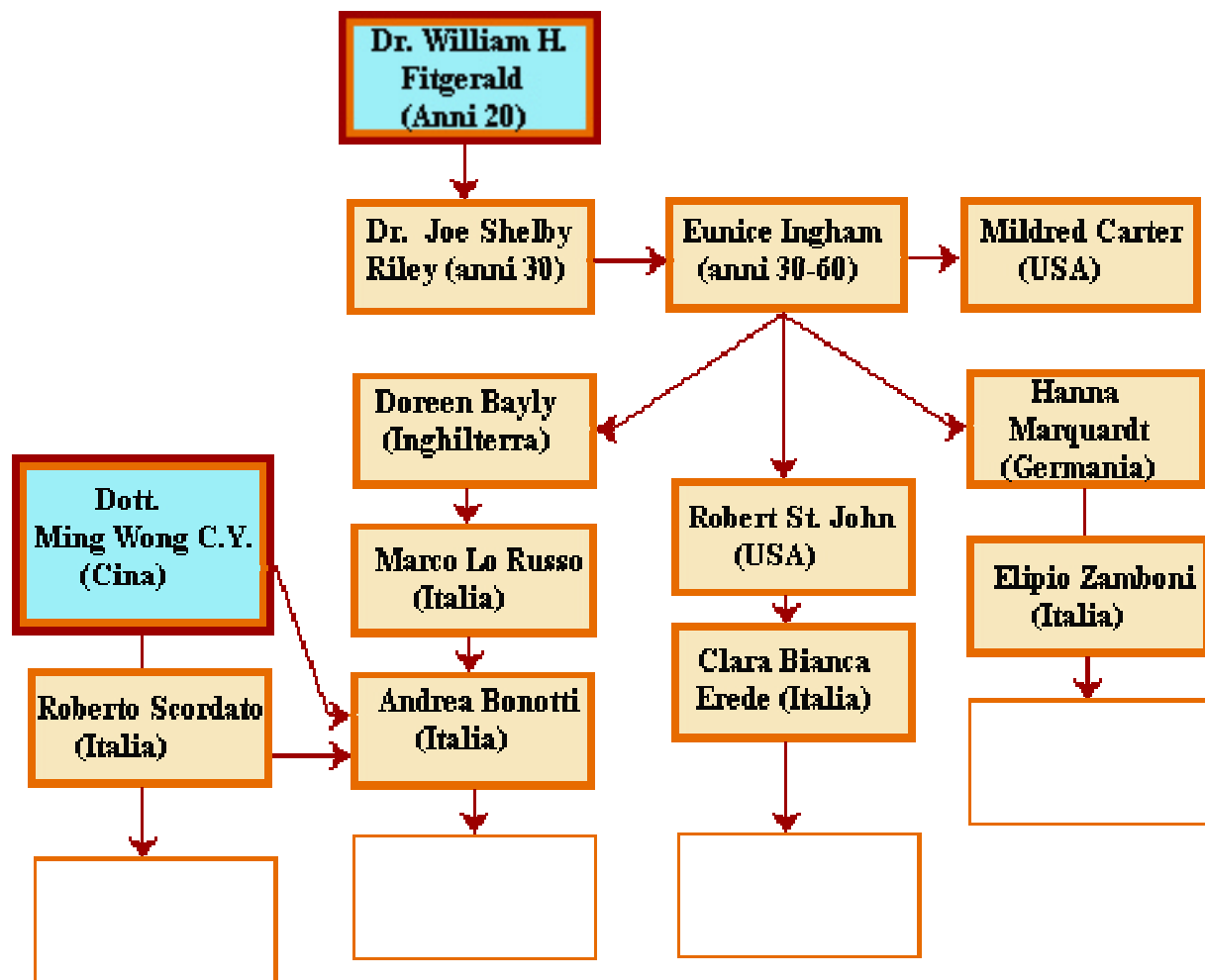
Sette anni dopo, divennero entrambi pienamente responsabili per il proseguimento del suo insegnamento fino alla metà degli anni '70,

Nel Dicembre 1974, all'età di 85 anni, Eunice Ingham passò al suo premio eterno, dopo una vita dedicata ad aiutare l'umanità, e con la piena convinzione che la Riflessologia potesse servire ad alleviare le sofferenze. È rimasta sulla breccia con quel messaggio fino ad ottanta anni.

La Ingham oltre al nipote Dwight C. Byers, ebbe molti allievi anche provenienti dall'Europa, che divennero terapisti sotto la sua guida: Mildred Carter (USA), Hanna Marquard (Germania), Doreen E. Bayly (Inghilterra).



Le persone che hanno contribuito alla divulgazione del
Massaggio del piede in occidente e alcuni degli allievi indiretti



A

**CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU®**

IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

La storia antica fino ad oggi conosciuta in occidente

È comunemente accettato dagli studiosi del massaggio ai piedi che fin da 5000 anni fa e per molti secoli, questo fosse usato in Cina e in India come ausilio nella diagnosi e nella cura dei disturbi fisici. È tuttora praticato anche in Indonesia.

Ippocrate, vissuto nel V secolo a.C. e riconosciuto come il padre della medicina occidentale, che per altro con il passare dei secoli si è molto allontanata dai principi ippocratici, comprese il valore del massaggio e lo insegnava ai suoi discepoli.

Hanna Marquardt, che pratica e insegna il massaggio zonale in Germania, dopo aver studiato a lungo in America e tenuto corsi e conferenze in varie parti del mondo, cita il grande scultore Benvenuto Cellini (1500-71) che pare facesse ricorso, e con successo, a "forte pressione sulle dita delle mani e dei piedi" per curare dolori in tutto il corpo. Dalla stessa fonte ci arriva che i medici Adamus e A'tatis, intorno al 1582 nei paesi dell'Europa centrale, descrissero metodi analoghi, e che nel secolo scorso il Presidente americano Garfield "ottenne miglioramento dei suoi dolori, provocati da ferite in seguito ad un attentato, solo mediante un trattamento di pressione a tutt'e due i piedi, essendo ogni altro mezzo risultato inefficace".



Fig. 1. Trattamento egizio di riflessologia

Inizio della VI dinastia 2330 a. C. circa Dipinto murale contenuto nella tomba d'Akhmahor (massima autorità dopo il re) Saggara, conosciuta anche come la tomba del medico La traduzione, significa « Non farmi male » La risposta del medico e « Agirò in modo da meritare la tua lode »

CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU®
IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

Le antiche origini del massaggio del piede in Cina.

Il massaggio zonale tradizionale cinese del piede: ON ZON SU

Sicuramente, sino a poco tempo fa nulla o pochissimo si sapeva sulle origini dell'arte del massaggio del piede, in particolare non si sapeva quale rapporto ci fosse tra le scuole occidentali e l'antichissima arte orientale della terapia della pressione digitale, anche se intuitivamente sembrava esistere una ben precisa relazione tra le due scienze, o quantomeno, una certa analogia.

Lo dobbiamo al Maestro *Ming Wong C.Y.* che abbiamo avuto la fortuna di conoscere e seguirne i suoi insegnamenti, se si è aperto un varco nella conoscenza di questa affascinante arte terapeutica.

I suoi insegnamenti, ci hanno dato la possibilità di approfondire lo studio del massaggio del piede, di capirne le origini, la storia, la tecnica e soprattutto le basi su cui si fonda, riscoprendo possibilità terapeutiche assolutamente inesprese dalle scuole occidentali.

Fin dall'antichità s'insegnava nelle prime scuole Taoiste il massaggio come pratica per il benessere e la lunga vita . Gli antichi maestri Taoisti avevano individuato l'esistenza di correnti energetiche sul corpo umano, sulle quali si poteva intervenire permettendo di ristabilire all'interno dell'organismo uno stato d'equilibrio funzionale.

L'equilibrio energetico umano doveva essere in accordo con quello delle leggi della natura circostante, poiché l'organismo interagisce con il cosmo.

Infine partendo dallo studio delle correlazioni e delle concordanze all'interno dell'universo, dei costituenti della natura e dell'uomo, furono edificate a poco a poco le leggi fondamentali della medicina taoista e delle tecniche di massaggio del piede per la salute. Questi metodi erano insegnati solo ad un numero ristretto di persone ed erano trasmessi da maestro ad allievo. Da allora sono passate novantanove generazioni fino agli insegnamenti attuali.

Il massaggio zonale del piede, stimolando la circolazione dell'energia vitale, agisce sui tessuti e sugli organi in stretta relazione alle zone riflesse sul piede. Queste zone sono riportate nelle "Tavole" che sono parte essenziale nello studio e nella pratica dell'ON ZON SU.

Nel mondo contemporaneo si dà troppa importanza alla testa e troppo poco ai piedi. Si privilegiano le attività intellettuali e sedentarie e si cammina sempre meno. Le calzature sono considerate dal punto di vista estetico e non da quello del beneficio dei piedi.

Ad ogni problema nei piedi corrisponde uno squilibrio energetico dell'organismo; bisogna riscoprire i piedi e capire la loro importanza per il nostro benessere. Ecco perché è utile imparare e praticare il massaggio dei piedi attraverso una scuola antichissima, che ci tramanda insegnamenti ricchi di potenzialità inesprese dalle scuole occidentali di riflessologia plantare.

**CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU**

IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

IL M° Ming Wong C.Y.

**Il Capo scuola in Italia della Riflessologia Plantare Tradizionale Cinese
supervisore del corso: sarà presente alla 1^a lezione
e durante le verifiche di apprendimento finali**

Il Maestro Ming Wong C.Y, medico tradizionale di Canton, studia e pratica da più di trent'anni la medicina cinese, così come le sette precedenti generazioni della sua famiglia. Insegnamenti gli sono stati impartiti fin dall'infanzia dal suo bisnonno, il medico Wong Mu Wan, famoso soprattutto per l'agopuntura e per il Tai KI Kung, nonché dalla sua bisnonna, medico anch'essa, nota specialmente per il Cau e i massaggi sui bambini.

Ha studiato poi con il Maestro Men Tou Ci, che era stato allievo del bisnonno. Laureatosi alla Scuola di Medicina di Canton, si è specializzato presso l'Istituto di Medicina Tradizionale di Shanghai.

Ha esercitato la professione in Cina e a Hong Kong, dove era membro del Consiglio Distrettuale della Sanità.

In Oriente ha pubblicato diversi libri di Medicina Tradizionale, di Arti Marziali, di Tou Kung come principale autore e curatore per l'istituto di ricerca in agopuntura di Hong Kong. Ha tenuto cicli di conferenze presso Università e Istituti in Corea, Giappone, Taiwan, Filippine e Cina.

Una ventina di anni fa è stato invitato in Europa per insegnare le arti cinesi per la salute, e da allora tiene in Italia corsi di Medicina Tradizionale, Tai Ki Kung, Qi Kung, On Zon Su ®, Cau. Il Cau già conosciuto in occidente con il nome giapponese Moxa che è l'arte e scienza cinese di usare il fuoco e il calore per la vitalità e la salute.

Per quanto riguarda il CAU /MOXA) c'è da dire che la cultura rivoluzionaria cinese ritenne l'Agopuntura più importante di CAU (MOXA) così l'uso del calore terapeutico venne dimenticato nelle grandi città mentre nelle campagne e nelle montagne continuavano a praticarlo i contadini.

Nel 1970 il Maestro Ming Wong e Lee Ying Ang anch'egli maestro e suo amico, insegnarono entrambi l'arte di CAU presso l'Accademia di Agopuntura di Hong Kong a studenti di tutto il mondo, Lee Ying Ang scrisse vari libri e fu inviato in America.

Ming Wong continuò ad insegnare all'Accademia e nel 1979 venne in Europa. Poi dal 1980 ad ora è stato nelle filippine, in corea, in Giappone, e in Thailandia dove come accennato sopra, ha insegnato chi Kung, Tai Ki Kung, Agopuntura, Cau, Arti Marziali e Massaggi.

In Cina si sono molto diffusi i libri del M° Ming Wong e grazie a Lui si sono ripresi gli studi di CAU (Moxa) in Cina.

**CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU
IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA**

Che cos'è il massaggio zonale del piede

Scuola Tradizionale Cinese (ON ZON SU) ?

L'ON ZON SU è un metodo di massaggio zonale del piede, un metodo per la salute, come prevenzione, mantenimento e cura. Si può considerare un'antica arte di lunga vita. Serve per conservare e migliorare la salute, equilibrare e potenziare l'energia fisica e psichica.

Si è tramandato nella conoscenza e nelle abitudini del popolo e dei maestri e monaci Moisti, Buddisti, Taoisti ecc.

L'ON ZON SU® è un'arte e una pratica, cioè una via di miglioramento e crescita. Iniziando a studiare l'ON ZON SU® si deve essere consapevoli che si applicherà ad altre persone (eventualmente a se stessi) qualcosa che è una pratica manuale ma prima ancora una "via" di crescita interiore e un modo di stabilire un contatto tra individui.

Il massaggio consiste in una serie d'operazioni su certi punti e zone del piede ma coinvolge tutta la persona e interagisce con i meccanismi che mettono in rapporto la persona con l'ambiente in cui vive.

Nell'Antica Cina vi furono tre grandissimi uomini che diedero vita a tre grandi insegnamenti e influenzarono più di duemila anni di storia dell'oriente. Il primo, **Lao Zi** fu un gran maestro Taoista. Il secondo, **Confucio** fu un gran maestro della scuola morale. Il terzo, **Mak Zi** fu il fondatore del "*Moismo*".

Secondo Mak Zi, massaggiare la testa e i piedi è utile a tutti. Gli uomini oltre al corpo fisico ed ai cinque sensi possiedono, a differenza degli animali, conoscenza, sentimento ed ideali. Se il corpo e la mente sono forti queste ricchezze si possono ottenere, mantenere ed applicare.

Se sorgono malattie fisiche o mentali o perdita dell'equilibrio psicofisico, ci sono ripercussioni negative sulla vita sociale. Per aiutare gli uomini ad ottenere e mantenere la salute Mak Zi insegnò al suo principale discepolo il metodo di massaggio del piede per distribuire l'energia vitale, aprire la conoscenza, e calmare lo spirito per regolare e curare i cattivi stati psicologici e i pensieri sbagliati.

Questa tecnica è arrivata sino ai giorni nostri come metodo di gran beneficio agli uomini e al mondo.

In questo corso è insegnata la stessa tecnica di massaggio energetico del piede creata da Mak Zi.

L'ON ZON SU - Arte del benessere "globale"

"Il saper toccare il piede con Attenzione Concentrata"

L'ON ZON SU è un'antica forma di trattamento per in benessere psicofisico di tradizione cinese, che si basa sul principio di aiutare l'energia propria d'ogni essere umano a circolare correttamente lungo i "Percorsi" energetici degli organi e tessuti del corpo umano, i quali presiedono a specifiche funzioni psicologiche, emotive, mentali e spirituali. L'ON ZON SU è un metodo complesso sempre rispettoso delle leggi della Natura; se correttamente applicato può contribuire a risvegliare quell'energia sottile, intesa come perfetto elemento che dona calore, attenzione, sicurezza e conforto.

Nelle nostre relazioni umane, quando avviene uno scambio d'idee e d'esperienze, ci appoggiamo inevitabilmente a qualcosa o a qualcuno, in un'interazione più profonda quanto più ci si avvicina all'altro. In quel preciso momento si "è", si fa qualcosa in funzione dell'altro e, di rimando, si riceve qualcosa in vista di un equilibrio in parte perfetto.

L'ON ZON SU, si pratica in due, al fine di ripristinare quel rapporto gratificante con ciò che è esterno alla nostra realtà intima. Attraverso il contatto fisico avviene quell'evento sempre più raro che è l'incontro di due esseri umani, in una fattiva comunicazione che include anche aiuto e sostegno spirituale reciproco. Influiamo l'uno con l'altro in una vibrazione continua, e la nostra capacità di ascoltare è connessa con lo stato e il vigore dei sensi che adoperiamo nel contatto.

L'ascoltare con il semplice tocco è un collegamento interattivo che richiede attenzione, disponibilità e capacità di immedesimarsi nell'altro, al fine di percepire il suono della Salute e della malattia, la base dell'energia vitale e spirituale. In realtà, in questa sottile alchimia, il tocco è il primo passo per sentire ciò che non si può toccare fisicamente e che assicura perciò l'iniziativa della vera azione.

E qui rifiorisce il concetto di "attenzione". Difficile è insegnarla poiché è un'esperienza unica ed importante, che dipende dall'atteggiamento peculiare a ciascun individuo. E un mistero legato alla profondità della nostra respirazione, che coincide con lo stato d'animo.

Quando si trasmette all'esterno un'azione d'attenzione, cura e rispetto per la propria persona e del proprio agire, si è anche capaci di dare agli altri quell'aiuto di cui hanno bisogno. Il cambiamento, di conseguenza, non si ha nell'atteggiamento di fare qualcosa a tutti i costi, né di pensare le risposte al problema, ma nell'approfondire attraverso l'attenzione e la concentrazione, la vita stessa. Soltanto così questa, come un'eco, comincerà a rivelare i suoi aspetti più profondi e nascosti compresi quelli insiti nella natura umana.

L'ON ZON SU, praticato con attenzione e concentrazione, rappresenta la risposta ed il nutrimento fisico, un modo d'espressione capace di arricchire le possibilità esistenti e svilupparne di nuove. Il lavoro mentale è essenziale per far aumentare la concentrazione interiore e riuscire ad afferrare, o meglio assimilare, lo stretto legame esistente tra materia e spirito, tra psiche e soma.

E' importante praticare l'ON ZON SU tenendo sempre presente l'aspetto "vibrazionale", poiché questa dimensione superiore esiste ed è confermata dalla ricerca quantistica della fisica moderna. Inoltre permette all'uomo sufficientemente paziente di aprirsi su un mondo tutto nuovo ricco di stimoli ed esperienze.

CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU
IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

Come agisce sull'organismo?

In primo luogo regola il sistema Yin e Yang: il corpo umano non può vivere in armonia se questi due principi complementari che sostengono la vita nel suo interno non sono in equilibrio. Secondo la medicina asiatica un qualsiasi sistema in natura può essere studiato secondo la visione analogica bipolare. Se in certi momenti dell'esistenza, in seguito ad aggressioni esterne, o in caso di terreno già predisposto, uno dei due si trova in difetto, si ha l'inizio della sintomatologia e della malattia.

E' a questo livello che interviene in massaggio "ON ZON SU" del piede: tramite un sistema complesso di azioni di tipo energetico specifiche, esso attiva all'interno del corpo meccanismi che vanno a controbilanciare gli effetti dannosi derivati dalle carenze del sistema d'equilibrio Yin/Yang (che si può paragonare al sistema autonomo neurovegetativo ortosimpatico e parasimpatico). Ricerche negli Stati Uniti hanno recentemente dimostrato che un'azione riflessa su certi punti e/o zone del piede provoca una reazione corrispondente agli organi interni, andando a modificare l'equilibrio acido/basico delle cellule dell'organo stesso.

Trattando le zone riflesse corrispondenti alle funzioni organiche riportate nelle "Tavole", si può provare una sensazione più o meno fastidiosa, questo perché si schiaccia centinaia e centinaia di cellule i cui elementi ionizzati dominanti nel loro interno fuoriescono. Sono accolti nel flusso del liquido intercellulare e finalmente eccitano le sottili ramificazioni terminali dei nervi parasimpatici. La velocità di conduzione dell'impulso nervoso è molto grande, il sistema parasimpatico provoca una tonificazione delle cellule dell'organo che si trova in rapporto energetico con il punto o la zona stimolata, oppure, secondo del tipo di stimolazione provocato si può ottenere un effetto tonificante di tutto l'organismo (equilibrio acido/basico). In tutti i casi, è stato provato e sperimentato che questo meccanismo d'azione provoca una regolarizzazione delle funzioni organiche con miglioramento della sintomatologia.

In secondo luogo stimola i meccanismi difensivi dell'organismo. Eseguendo esami biologici di laboratorio si può verificare un miglioramento dei parametri corrispondenti ai meccanismi difensivi dell'organismo (es. aumento globuli rossi, bianchi, ecc.).

Secondo la visione olistica o energetica della medicina asiatica, normalmente le cause di squilibrio che portano a malattia sono di origine : A) emotivi, mentali, psicologici, cause insite intimamente nella natura umana; B) strutturali e organici e/o legati all'alimentazione, cause che possono derivare da un alterato rapporto con il cibo; C) energetici e/o in rapporto alle forze climatiche, ambientali. Ogni tensione o altro elemento di disturbo si traduce nella rottura dell'equilibrio del sistema muscolare, generando uno stato di contrazione anomala a livello della muscolatura e delle articolazioni.

L'azione iniziale interessa perciò il sistema muscolare e la struttura scheletrica, e secondariamente, nel tempo la funzione organica.

Il massaggio ON ZON SU, che rappresenta la sintesi della scuola cinese di Riflessologia Plantare aiuta a sciogliere i nodi dovuti a spasmi muscolari, tensioni croniche, a lenire e a eliminare i disturbi derivanti da traumi e distorsioni. Coinvolge e migliora il sistema circolatorio, favorendo il flusso del sangue e della linfa nelle cellule cutanee, nonché il metabolismo, grazie al migliore apporto di sostanze nutritive e all'eliminazione delle scorie dall'organismo.

La corretta stimolazione dell'energia vitale "Qi", ovvero una regolarizzazione dell'equilibrio ortosimpatico - parasimpatico, opera anche in relazione al sistema ormonale e incide sul funzionamento delle ghiandole endocrine (ipofisi, epifisi, timo, tiroide e surrenali).

Osservazioni sul Sistema Nervoso Periferico (nervi e midollo spinale), Centrale (cervello e organi nervosi contigui) e sulla pelle, hanno provato che esiste un legame "riflesso" fra la periferia del corpo e il SNC paragonando le zone e i punti riflessi del piede a relais, o ricettori di terminazioni nervose, in rapporto alle strutture organiche interne.

L'organo, la cui funzione pervade il corpo intero, non è più il centro da cui scaturisce l'energia, ma la sua "ombra riflessa" nonché terminazione periferica.

~~Il~~ **In terzo luogo interviene** sui principali disturbi dovuti a stress o tensioni di vario tipo, rilassando e tonificando tutto il corpo. Attraverso i piedi. Interviene inoltre con estrema efficacia sul riequilibrio energetico dei vari sistemi, linfatico, cardiovascolare, nervoso, muscolare, riproduttivo. Si possono, infatti, riportare risultati sorprendenti nei seguenti disturbi: dolori muscolari ed articolari, mal di testa, riequilibrio degli organi interni, allevia le tosse e bronchiti, è utile negli stati d'ansia, sbalzi di pressione, palpitazioni, nausea, vomito, cattiva digestione, leggeri disturbi funzionali di fegato, debolezza renale, dolori e scompensi mestruali, nonché una vasta serie di disturbi di somatizzazione degli stati psichici.



**CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU®
IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA**

Caratteristiche del corso

Particolarità del metodo ON ZON SU

Il nostro Corso permette di acquisire facilmente una conoscenza della Riflessologia Plantare e del metodo tradizionale cinese di massaggio del piede, tale da permettere di praticare con successo protocolli adatti a tutti .

Con tale bagaglio di conoscenze l'operatore è in grado di operare con massaggi riequilibranti che agiscono in generale per uno scopo igienico preventivo, estetico, e per il benessere globale. L'operatore prende visione ed impara un metodo in grado di apportargli nuovi stimoli, nuove conoscenze ed esperienze nel caso questi sia anche operatore d'altri tipi di massaggio o tecniche olistiche per il benessere.

Secondo la tradizione asiatica, la parte pratica del corso viene svolta a terra come lo shiatsu, ma una volta imparata la tecnica, il massaggio può essere fatto anche su lettino.

La tecnica è talmente raffinata e le manovre, le procedure e le tavole utilizzate sono in così gran numero, da farne un metodo complesso e articolato, questo, lascia una porta aperta a possibili ampliamenti ed approfondimenti futuri.



A chi è rivolto il corso

1. A Massaggiatori e Terapisti

- a) **Reflessologi e/od operatori** che abbiano esperienza d'altre tecniche di Riflessologia Plantare che attraverso questo corso avranno la possibilità di approfondire lo studio del massaggio del piede, di capirne le origini, la storia, la tecnica e soprattutto le basi su cui si fonda, riscoprendo possibilità assolutamente inesprese dalle scuole occidentali. Infatti, sino a poco tempo fa nulla o pochissimo si sapeva sulle origini dell'arte del massaggio del piede, in particolare non si sapeva quale rapporto ci fosse tra le scuole occidentali e l'antichissima arte orientale della terapia pressodigitale. In questo corso, sono insegnate delle tecniche e trattamenti specifici con l'uso di molte "tavole" che offrono la possibilità di lavorare "a più livelli" trattando specifici aspetti: materiali, energetici, sottili dell'uomo.
- b) **Terapisti Shiatsu - Tui-Na e/od operatori** che abbiano esperienza d'altre tecniche di massaggio energetico. Attraverso questo corso, è offerta loro la possibilità di appropriarsi uno strumento di lavoro in più, essendo possibile con questo metodo, trattare l'organismo con gli stessi principi che regolano la medicina tradizionale cinese e le altre tecniche di massaggio ad essa correlate (Shiatsu). Il programma, infatti, prevede lo studio e la messa in pratica di tavole che possono essere interpretate con la logica della medicina tradizionale cinese. Si potrà, infatti, agire sulle cinque sostanze fondamentali dell'organismo secondo la M.T.C. solo con il massaggio del piede:

Si potrà intervenire sulle sindromi del **Qi**, del sangue **Xue**, sulla quintessenza **Jing**, sull'energia mentale **Shen**, sui liquidi organici **Jinye**, sui cinque elementi fondamentali **Fuoco Terra Metallo Acqua, Legno** e organi interni corrispondenti.

2. Insegnanti e/od operatori d'altre discipline olistiche

Questi potranno integrare il proprio bagaglio culturale ed esperienziale imparando l'ON ZON SU, tecnica di massaggio che offre loro la possibilità di intervenire sui processi interni del corpo operando sulla sua periferia in modo del tutto innocuo. Il suo approccio è olistico, prende cioè in considerazione l'essere umano nella sua totalità: ogni disturbo è collegato allo stato generale del paziente.

Il corso prende in considerazione la preparazione psicofisica dell'operatore con studio e lavoro sulla postura e respiro del terapeuta attraverso i principi elementari delle pratiche respiratorie di preparazione e di potenziamento energetico, dando la possibilità di migliorare ed accrescere la capacità di interagire con gli altri.

- 3. A Tutti** coloro che vogliono imparare una tecnica di "lunga vita". L'ON ZON SU, infatti, è un'arte e una pratica, cioè una via di miglioramento e di crescita. Aiuta ad ottenere benessere e salute, si può utilizzare su se stessi e sugli altri per prendersi cura di se stessi e alleviare un gran numero di disturbi.

Il nostro corso permette di raggiungere facilmente una approfondita conoscenza del massaggio energetico del piede tale da permettere a chiunque di praticarlo con successo a qualunque tipo di persona. Il corso offre un bagaglio di conoscenze tali da permettere all'operatore di intervenire sia con massaggi riequilibranti generali (Katà del piede), sia con il trattamento di singole zone e/o punti del piede utilizzando una o più tavole caratteristiche di questo metodo.

Precisazioni e ulteriori informazioni sulle caratteristiche dei corsi:

Le nozioni a cui fanno riferimento le nostre lezioni, e quanto è materia pratica del corso stesso, sono da usare solo a scopo educativo, nel campo socio culturale e ricreativo, nel campo igienico preventivo, estetico e del benessere psicofisico. Non possono essere usate come mezzo per diagnosticare o curare una malattia, a meno che non se ne abbia la relativa competenza professionale di legge con la laurea in medicina. L'ON ZON SU è una tecnica energetica podalica per il benessere, e le informazioni che fanno riferimento a fenomeni patologici o effetti terapeutici acquisite durante i corsi, sono da intendersi come note informative, non finalizzate a promuovere l'utilizzo terapeutico di alcuna tecnica da personale che non ne ha le competenze mediche. L'utilizzo terapeutico può avvenire per legge, solamente da personale paramedico e/o medico. Le proprietà naturali igienico preventive, di benessere e/o terapeutiche del metodo esposto, sono unicamente da riferirsi alle comuni utilizzazioni nelle diverse tradizioni popolari.

LA TECNICA DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE ON ZON SU può essere studiata per i seguenti scopi e/o applicazioni:

- 1) SANITARIO.....**(L'applicazione pratica è riservata al personale sanitario operante sotto il controllo del SSN vedi fisioterapisti, massofisioterapisti, medici, allo scopo, per esempio, di valutarne l'efficacia come "riflessoterapia" metodo di medicina non convenzionale).

2) BENESSERE.....(Utilizzazione pratica presso centri benessere, e/o estetici ecc. come pratica igienico preventiva senza finalità terapeutiche, E' molto richiesto e può essere praticato senza i requisiti professionali sanitari.).

3) FAMILIARE.....(TUTTI possono utilizzare il metodo, per migliorare il rapporto e la comunicazione familiare, è molto utile e gradito dai bambini, aiuta il rilassamento, da conforto, calore e attenzione, è utile ai genitori e figli, è un'esperienza di contatto affettivo, non ha controindicazioni particolari e o effetti indesiderati, favorisce uno stato di benessere al bambino e al genitore. Utilizzato in questo campo non ha finalità terapeutiche e può essere applicato da tutti).

4) SOCIALE.....(TUTTI possono imparare la tecnica, organizzare gruppi di pratica di ON ZON SU®, scambiarsi la tecnica in incontri di gruppo, in privato, in sedute individuali, a scopo di migliorare la relazione, la comunicazione non verbale, come pratica di meditazione, e come pratica di lunga vita, per il benessere psicofisico e duraturo, anche in questo caso non ci sono finalità terapeutiche ma esclusivamente igienico preventive e per il benessere in campo sociale).

5) CULTURALE.....(TUTTI possono imparare la Riflessologia Plantare Cinese, come approfondimento della propria cultura personale, attraverso la conoscenza di antiche tradizioni e arti popolari di altri paesi, momenti di confronto e scambio di esperienze ecc.



**CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:
ON ZON SU**

IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

Programma del corso

Il corso completo è strutturato in tre moduli di un anno ciascuno. Ogni modulo (ogni anno), è composto da 7 w.e. di 12 ore per incontro, per un totale di 84 ore di lezione l'anno. Il percorso formativo triennale completo prevede circa 300 ore di formazione, e eventuali seminari aggiuntivi di aggiornamento e approfondimento. Ogni anno, vale a dire in ogni modulo, sono trattati degli argomenti a sé stanti con argomenti specifici ed univoci. Per accedere ad un modulo non è necessario aver seguito uno degli altri moduli perché gli argomenti sono diversi da modulo a modulo. Al termine di ogni annualità singola l'allievo è in grado di operare con risultati soddisfacenti e può da subito iniziare a lavorare o sperimentare quanto appreso. Al termine dei tre moduli (anni) previsti, l'allievo è in grado di operare con risultati professionali d'alta qualità. Il corso è supervisionato e approvato dal caposcuola, il **M° Ming Wong C.Y.** che presenzierà alla prima lezione di presentazione del corso e all'ultimo incontro, durante le verifiche finali di apprendimento. Al termine del corso, gli allievi presenti all'80% delle lezioni previste, potranno ritirare l'attestato di partecipazione.

:

**REQUISITI INDISPENSABILI
PER OTTENERE GLI ATTESTATI**

- ?? *Per ottenere gli attestati di frequenza è indispensabile aver frequentato almeno l'80% delle ore previste per modulo. Non sono quindi ammesse assenze superiori alle 17 ore ogni corso annuale.*
- ?? *Presenziare e partecipare attivamente a tutte le verifiche dell'apprendimento con prove scritte, pratiche ed orali, svolte normalmente gli ultimi due incontri con la supervisione del M° **Ming Wong C.Y.***
- ?? *Chi avrà ottenuto due attestati di partecipazione relativi a due dei tre moduli complementari annuali, potrà accedere al 3° anno, dopo il terzo anno frequentato alle condizioni dei due punti precedenti, potrà ottenere, previa valutazione del responsabile dell'insegnamento, il M° **Ming Wong C.Y.**, l'attestato di partecipazione al corso triennale di Operatore Professionale relativo al corso svolto.*

Il programma di massima del triennio

Anno primo (corso A) "Dallo Yin e lo Yang ai 5 cinque elementi Ng-Han"

Anno secondo (corso B) "I 5 cinque elementi Ng-Han"

Anno terzo (corso C) " I tre Tesori" (La forma, lo Psicismo, l'Energia)

- La storia recente del massaggio del piede in occidente;
- La storia e l'evoluzione del massaggio zonale del piede in Cina;
- Le antiche origini del massaggio del piede in Cina, profilo storico del metodo Taoista ON ZON SU ;
- Che cos'è il metodo ON ZON SU ;
- Un metodo energetico Olistico;
- Primo livello d'analisi della realtà - Il modello bipolare, la teoria dello Yin e dello Yang;
- Fisiologia energetica e Yin Yang;
L'origine delle disarmonie come disequilibrio tra lo Yin e lo Yang; Elementi di verifica energetica sullo squilibrio dello Yin e dello Yang; Il ripristino dell'equilibrio attraverso la regolarizzazione dello Yin e dello Yang con il massaggio del piede;
- Le mutazioni dello Yin e dello Yang nelle cinque elementi NG HAN; L'origine delle disarmonie come disequilibrio tra i cinque elementi; Elementi di verifica energetica sullo squilibrio delle "cinque elementi" NG-HAN; Il ripristino dell'equilibrio olistico (psicofisico) attraverso la regolarizzazione dei cinque elementi con il massaggio zonale del piede;
- Fisiologia energetica e il principio dei cinque elementi;
- Fisiologia energetica e i "tre tesori" (Forma, Psicismo, Energia)
- Il sistema delle corrispondenze in verifica energetica;
- Introduzione ai sistemi di verifica energetica mediati ed immediati;
- Microcosmo - Macrocosmo, la costruzione delle tavole del piede, introduzione alla tecnica zonale ON ZON SU; Microcosmo - Macrocosmo, la costruzione delle tavole del piede, la tecnica zonale secondo la scuola cinese;
- Apparato Scheletrico, Apparato Muscolare, Sistema Endocrino, Immunitario e Ormonale, Sistema Nervoso, Apparato Urinario, Apparato Digerente, Organi della Respirazione, Sistema Linfatico, Circolazione Sanguigna. Tutti gli Apparati, vengono studiati secondo la fisiologia energetica.

CORSO PROFESSIONALE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE:

ON ZON SU

IL MASSAGGIO ZONALE TRADIZIONALE CINESE DEL PIEDE
PER LA SALUTE, IL BENESSERE GLOBALE, LA LUNGA VITA

- L'origine delle disarmonie come disequilibrio tra i Liquidi organici, Psicismo, e Energia).Elementi di verifica energetica sullo squilibrio dei Liquidi organici, Psicismo, Energia. Azione sullo Psicismo, e sulla Energia del massaggio zonale tradizionale cinese del piede ON ZON SU.
- Studio di alcune delle più antiche tavole cinesi del piede;
- Le Tavole dell' ON ZON SU.
- Riflessi di sintomo e riflessi eziologici di causa;
- Il calendario Taoista in verifica energetica;
- I grandi riflessi esterni e logica delle corrispondenze tra parti del corpo in verifica energetica;
- Elementi di base della comunicazione Operatore Paziente;
- Pratica ed esercitazioni.
- Deontologia professionale:
Codice deontologico per riflessologo, rapporti riflessologo - paziente, rapporti riflessologo - medico, segreto professionale, rapporti riflessologo colleghi, legislazione inerente la professione di riflessologo. Posizione di lavoro del riflessologo: riflessologo dipendente, riflessologo Libero professionista; Albo professionale
- In preparazione: Anatomia, Fisiologia,
- Nota bene: quando i corsi in preparazione saranno attivi, le materie inerenti la posizione di lavoro del riflessologo, e l'albo professionale, potranno subire modificazioni in base alla legislazione vigente.