

CHECK-UP Q-DISK VIOLA



QUESTIONARIO:

da compilare prima e dopo l'applicazione dei Q-disk Viola di 28 giorni (compilare almeno 3 punti)

PUNTI DI VALUTAZIONE	PRIMA DELLA APPLICAZIONE	DOPO LA APPLICAZIONE (28gg)
individuare un PROBLEMA specifico		
livello di DOLORE generale: da 1 a 10		
EVACUAZIONE: quante volte si va di corpo al giorno/settimana		
qualità del SONNO: da 1 a 10. risvegli notturni prolungati?		
livello di ENERGIA durante il giorno: da 1 a 10		
prova ELASTICITÀ*		
prova FORZA (es. quanti Kg sollevi e per quante ripetizioni?)		
prova EQUILIBRIO (es. quanti secondi stai su una gamba sola?)		

**(piegarsi in avanti per avvicinarsi con le dita al pavimento con le gambe dritte)
(Braccio disteso in avanti con il pollice in su, gambe dritte unite, sguardo e quindi naso in linea con il pollice-ruotare il busto fino a quando il naso riesce ad essere in linea con il pollice mantenendo lo sguardo dritto)*

APPLICAZIONE Q-DISK VIOLA

L'applicazione dei Q-disk Viola si effettua per:

FORZA VITALE (pag.3), che si divide in:

- **Prestazioni - 2 Qdisk:** applicazione sia su Punto Destro che su Punto Sinistro
- **Recupero - 1 Qdisk:** applicazione solo su Punto Destro, o solo su Punto Sinistro.

I Q-disk per Prestazioni e Recupero non si devono mai applicare insieme.

RIEQUILIBRIO METABOLICO (pag.6)

- **1 Qdisk:** applicazione solo su punto destro, o solo su punto sinistro.

Riequilibrio Metabolico può essere applicato assieme a Prestazioni, o a Recupero.

- PROCEDURA -

Dare l'intento per lo scopo dell'applicazione Q-disk Viola (solo uno):

- “**per < la mia attività sportiva >**” (es. il calcio, il nuoto, la palestra, la boxe, etc...)
 - oppure “**in questo momento ho bisogno di**”
 - oppure “**per rimettermi da < sforzo / affaticamento specifico / etc... >**”
- oppure altri possibili casi, e procedere con il test.

< ripeti il tuo intento >		
APPLICARE Q-DISK VIOLA PER:	segnare solo “F” se forte	
FORZA VITALE		pag.3
RIEQUILIBRIO METABOLICO		pag.6

FORZA VITALE

si applicano 2 Q-disk per le Prestazioni, oppure 1 Q-disk per il Recupero

1) INDIVIDUARE L'ELEMENTO IN CUI APPLICARE I Q-DISK

ELEMENTO	Q-DISK per PRESTAZIONI		Q-DISK per RECUPERO	
	segnare solo "F" se forte	se più Forti: È PRIORITARIO	segnare solo "F" se forte	se più Forti: È PRIORITARIO
FUOCO				
TERRA				
METALLO				
ACQUA				
LEGNO				

2) INDIVIDUARE IL PUNTO SPECIFICO DI APPLICAZIONE

5 ELEMENTI MERIDIANI	testare solo i Meridiani dell'Elemento Prioritario				test destra o sinistra solo per Recupero	
	Q-DISK PER PRESTAZIONI		Q-DISK PER RECUPERO		PRESTAZ.	RECUPERO
	segnare solo "F" se Forte	se più Forti: è Prioritario	segnare solo "F" se Forte	se più Forti: è Prioritario	segnare " DX e SX " sul Prioritario	test DX-SX: segnare il Forte
FUOCO						
CUORE (C)						
INTESTINO TENUE (IT)						
PERICARDIO / MAESTRO DEL CUORE (GC)						
TRIPLICE RISCALDATORE (TR)						
5 ELEMENTI MERIDIANI	testare solo i Meridiani dell'Elemento Prioritario				test destra o sinistra (solo per Recupero)	

	Q-DISK PER PRESTAZIONI		Q-DISK PER RECUPERO		PRESTAZ.	RECUPERO
	segnare solo "F" se Forte	se più Forti: è Prioritario	segnare solo "F" se Forte	se più Forti: è Prioritario		
TERRA						
MILZA/PANCREAS (M)						
STOMACO (S)						
METALLO						
POLMONE (P)						
INTESTINO CRASSO (IT)						
ACQUA						
RENE (R)						
VESCICA URINARIA (VU)						
LEGNO						
FEGATO (F)						
VESCICOLA BILIARE (VB)						

NB 1: SE NELL'ELEMENTO FUOCO RISULTANO FORTI PIÙ DI 2 MERIDIANI, METTERE Q-DISK SU PERICARDIO E TRIPLICE RISCALDATORE

3) INDIVIDUARE IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI APPLICARLI

	PRESTAZIONI	RECUPERO
	TESTARE LE ORE A PARTIRE DAL RISVEGLIO (a multipli di 3, max 12 ore)	Per sportivi: RECUPERO PER ALMENO 2 ORE DOPO ATTIVITA' FISICA
1- APPLICARE Q-DISK PER 3, 6, 9... ORE (testare)		
2- APPLICARE Q-DISK DURANTE ATTIVITÀ FISICA (per sportivi)	SEMPRE	NO, MAI
3- APPLICARE Q-DISK ANCHE DI NOTTE	NO, MAI	SEMPRE

RIASSUNTO FORZA VITALE

	PRESTAZIONI (2 punti)	RECUPERO (1 punto)
PUNTO DESTRO		
PUNTO SINISTRO		
PERIODO DELLA GIORNATA		
DURATA APPLICAZIONE Q-DISK	28 GIORNI, FINO AL :	

4) RICERCA DEI PUNTI DI APPLICAZIONE

Scaricare e consultare la dispensa “Tavole 5 Elementi - 14 Meridiani”, fornita nella pagina del Videocorso di Applicazione dei Q-disk Viola.

Le sigle dei punti applicazione sono riportati nella legenda a fine scheda.

NB: VERIFICARE DOPO UN PAIO DI GIORNI SE EVENTUALMENTE RIDURRE IL N° DI ORE DI APPLICAZIONE DEI Q-DISK IN CASO DI PRESTAZIONI

PROSSIMA APPLICAZIONE	Dopo 28 giorni
------------------------------	----------------

RIEQUILIBRIO METABOLICO

in Riequilibrio Metabolico si applica 1 solo Q-disk

1) INDIVIDUARE L'ELEMENTO IN CUI APPLICARE IL Q-DISK

ELEMENTO	Q-DISK PER RIEQUILIBRIO METABOLICO segnare solo "F" se Forte	se più Forti: È PRIORITARIO
FUOCO		
TERRA		
METALLO		
ACQUA		
LEGNO		

2) INDIVIDUARE IL PUNTO SPECIFICO DI APPLICAZIONE

5 ELEMENTI MERIDIANI	testare solo i Meridiani dell'Elemento Prioritario		Destra o Sinistra
	Q-DISK PER RIEQUILIBRIO METABOLICO		
	segnare solo "F" se Forte	se più Forti: è Prioritario	testare DX e SX: segnare il Forte
FUOCO			
CUORE (C)			
INTESTINO TENUE (IT)			
PERICARDIO / MAESTRO DEL CUORE (GC)			
TRIPLICE RISCALDATORE (TR)			

5 ELEMENTI MERIDIANI	testare solo i Meridiani dell'Elemento Prioritario		Destra o Sinistra
	Q-DISK PER RIEQUILIBRIO METABOLICO		
	segnare solo "F" se Forte	se più Forti: è Prioritario	testare DX e SX: segnare il Forte
TERRA			
MILZA/PANCREAS (M)			
STOMACO (S)			
METALLO			
POLMONE (P)			
INTESTINO CRASSO (IT)			
ACQUA			
RENE (R)			
VESCICA URINARIA (VU)			
LEGNO			
FEGATO (F)			
VESCICOLA BILIARE (VB)			

3) INDIVIDUARE IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI APPLICARE

APPLICARE Q-DISK	RIEQUILIBRIO METABOLICO
GIORNO E NOTTE	
SOLO DI GIORNO	
SOLO DI NOTTE	
SOLO DURANTE I PASTI	

RIASSUNTO RIEQUILIBRIO METABOLICO

PUNTO DESTRO	
PUNTO SINISTRO	
PERIODO DELLA GIORNATA	
DURATA APPLICAZIONE Q-DISK	28 GIORNI, FINO AL :

4) RICERCA DEI PUNTI DI APPLICAZIONE

Scaricare e consultare la dispensa "Tavole 5 Elementi - 14 Meridiani", fornita nella pagina del Videocorso di Applicazione dei Q-disk Viola.

Le sigle dei punti applicazione sono riportati nella legenda a fine scheda.

PROSSIMA APPLICAZIONE	Dopo 28 giorni
------------------------------	----------------

- - - - -

LEGENDA PUNTI DI APPLICAZIONE					
5 ELEMENTI 14 MERIDIANI	punti di applicazione		5 ELEMENTI 14 MERIDIANI	punti di applicazione	
FUOCO			METALLO		
CUORE	C 3		POLMONE	P 2	
INTESTINO TENUE	IT 5		INTESTINO CRASSO	IC 5	
PERICARDIO / MAESTRO DEL CUORE	GC 6	<i>(PC 6)</i>	ACQUA		
			RENE	R 4	<i>(RN 4)</i>
TRIPLICE RISCALDATORE	TR 6		VESCICA URINARIA	VU 60	
			LEGNO		
TERRA			FEGATO	F 3	
MILZA / PANCREAS	M 6	<i>(MP 6)</i>	VESCICOLA BILIARE	VB 41	
STOMACO	S 36	<i>(ST 36)</i>			

Per il buon funzionamento dei Q-disk, è necessario bere acqua durante il giorno, almeno 4-5 bicchieri pieni; raccomandati almeno 1) al mattino appena alzati, 2) prima di pranzo, 3) prima di cena e 4) prima di coricarsi. Se non si beve acqua i Q-disk non funzionano.

APPLICAZIONE DEI Q-DISK CON NASTRO IPOALLERGENICO

Il nastro da utilizzare deve essere del tipo per utilizzo sul corpo; non usare il nastro di carta che si usa per lavorare. Il migliore è 3M, ci sono 2 tipi: **per Sportivi (resiste al sudore)**, e **Normale** (cercarlo e acquistarlo dove possibile). In alternativa, acquistare un altro Nastro Chirurgico di carta Ipoallergenico.

APPLICAZIONE

1. attaccare un pezzo di nastro su un lato del Qdisk, grande quanto basta per coprirlo
2. staccare un pezzo di nastro più lungo, attaccare al centro il Q-disk sul lato ancora scoperto
3. posizionare e attaccare Nastro+Q-disk nel punto individuato sul corpo.

- il Q-disk deve trovarsi tra i due pezzi di nastro (nastro-Q-disk-nastro).

- se fa caldo o si deve fare sport, prima dell'applicazione lavare la pelle e inumidirla con del limone (stringe i pori della pelle); lasciar agire qualche secondo, poi asciugare e applicare il nastro.

Cambio del Nastro

È obbligatorio cambiare il nastro una volta al giorno, in quanto il corpo rilascia tossine dalla pelle; rimanere a contatto con la colla del nastro può provocare irritazione.

Togliere i Q disk ogniqualvolta si fa la doccia, e lavare bene la parte del corpo sulla quale era applicato il nastro.