



# ***IESO Academy***

Corso Quadriennale di formazione in

***NATUROPATIA***

Anno Accademico 2018/2019

Tesi di fine corso

***“MOVIMENTO LEGNO E I SUOI ASPETTI”***

Di

Valeria Galluccio

Relatore: Angelica Visconti.

## *Sommario*

### **I PARTE**

NOTE INTRODUTTIVE .....	4
WU XING – CINQUE MOVIMENTI .....	5
Corrispondenze dei Cinque Movimenti .....	6
I rapporti dinamici dei Cinque Movimenti .....	8
I CINQUE ZANG E I SEI FU .....	11
Loggia energetica .....	13
MOVIMENTO LEGNO.....	15
Gli Zang Fu associati al movimento Legno .....	16
Fisiopatologia dello Zang Fegato .....	17
Punto Shu .....	20
Relazioni del Fegato con altri organi .....	21
Funzione Ministeriale del Fegato .....	24
Aspetto Spirituale Shen / Hun .....	26
Punto Shen .....	27
Fisiopatologia del Fu Vescica Biliare .....	28
Il mentale della Vescica Biliare .....	29
Punto Shu .....	31
ASPETTI COSTITUZIONALI DEL MOVIMENTO LEGNO.....	32

## II PARTE

JING LUO MAI (i Meridiani e i collaterali) .....	39
I 12 Meridiani Principali .....	40
La circolazione del Soffio nei Meridiani Principali .....	42
Meridiano Zu Jueyin del Fegato .....	46
Meridiano Zu Shaoyang della Vescica Biliare .....	46
L'esame dei Meridiani Principali .....	45
I PUNTI .....	47
Gruppi di Punti .....	48
WU SHU XUE – I CINQUE PUNTI SHU .....	49
I cinque Punti Shu e la loro dinamica energetica .....	50
Punti Shu Antichi e i Cinque Movimenti .....	55
Le funzioni dei Punti Shu nel Meridiano Zu Jueyin del Fegato .....	56
Le funzioni dei Punti Shu nel Meridiano Zu Shaoyang della Vescica Biliare. ....	61
IL FATTORE CLIMATICO NEL MOVIMENTO LEGNO .....	65
Punti Vento .....	69
Bibliografia e Sitografia .....	72

## *Abstract*

Il presente testo si pone l'obiettivo di fornire al lettore informazioni sul movimento Legno e sugli aspetti che lo caratterizzano.

Nella prima parte troviamo la descrizione dei Cinque Movimenti, le corrispondenze e i rapporti attraverso i quali riescono ad influenzarsi a vicenda; Questo risulta essere il perno della Medicina Tradizione Cinese.

Ad ogni movimento è associato uno Zang Fu e per capire a cosa ci si riferisce per Zang Fu, il testo ci spiega cosa sono, quali sono le associazioni con i Cinque Movimenti e quali sono le loro logge energetiche cioè gli accoppiamenti degli Zang Fu con i Cinque movimenti.

Dopo questa introduzione si pone la completa attenzione al Movimento Legno descrivendo il suo aspetto somatico, psichico, spirituale.

Proseguendo nella lettura per concludere questa prima parte si descrive la Costituzione Legno, descrivendone le caratteristiche e i suoi Punti Shu, i quali introducono la seconda parte del testo.

Nella seconda parte del testo si parla dei Meridiani e della loro circolazione, si presta attenzione ai Punti per poter chiaramente proseguire e descrivere I punti Shu e i Punti Vento del Movimento Legno.

# WU XING

## (I Cinque Movimenti)

I *Wu Xing* letteralmente *WU* significa Cinque *XING* significa Movimento, ed esprimono il comportamento e l'azione dei Cinque aspetti della Manifestazione. Alla base della filosofia orientale troviamo la teoria dei Cinque Movimenti che ha origine nei principi dello Yin dello Yang e ci aiuta a comprendere la formazione della terra e degli esseri viventi, spiega i ritmi della natura, il funzionamento dell'organismo umano, la sua anatomia, la sua fisiologia e il funzionamento di ogni fenomeno.

Questa teoria è stata approfondita e sviluppata in Cina, soprattutto nella Medicina Tradizionale Cinese, la quale ha ampiamente dimostrato la sua efficacia nella diagnosi e nella cura delle malattie.

Gli antichi saggi cinesi, hanno colto i cinque principali movimenti, associando Organi, Colori, Sapori, Propositi e classificandoli secondo questa teoria, hanno elaborato delle leggi fondamentali che ne regolano i mutamenti e le interazioni. Viene utilizzata in moltissime discipline e il suo diffuso utilizzo si deve al fondamentale supporto che riesce a dare nell'indagine energetica sugli squilibri di una persona, per trovare in modo preciso le cause di un eccesso o di un difetto energetico.

I movimenti che rappresentano queste cinque energie sono:

*LEGNO, FUOCO, TERRA, METALLO, ACQUA.*

Questi a loro volta sono rappresentati e realmente presenti anche nel corpo umano. È possibile stabilire delle relazioni fra organi, tessuti, emozioni, funzioni fisiologiche, squilibri funzionali e aspetti costituzionali attraverso cui si comprende cosa accade nel nostro corpo e quali possono essere le cause dei nostri squilibri.

## *Corrispondenze dei Cinque Movimenti*

<b>Movimento</b>	<i>Legno</i>	<i>Fuoco</i>	<i>Terra</i>	<i>Metallo</i>	<i>Acqua</i>
<b>Organo</b>	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
<b>Viscere</b>	V. biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
<b>Stagione</b>	Primavera	Estate	Stagione Di mezzo	Autunno	Inverno
<b>Fattore Climatico</b>	Vento	Calore	Umido	Secco	Freddo
<b>Tessuto</b>	Muscolo e Tendini	Tessuto Cardiovascolare	Tessuto Connettivo	Pelle	Ossa
<b>Senso</b>	Vista	Parola	Gusto	Odorato	Udito
<b>Ornamento</b>	Unghia	Colorito	Labbra	Peli	Capelli
<b>Liquidi Superficiali</b>	Lacrima	Sudore	Saliva	Muco	Urina
<b>Emozione</b>	Collera	Gioia	Riflessione	Tristezza	Paura
<b>Colore</b>	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
<b>Sapore</b>	Acido- aspro	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
<b>Odore</b>	Rancido	Bruciato	Fragrante	Carne cruda	Salamoia
<b>Tono</b>	Chueh	Jyy	Kung	Shang	Yu
<b>Fase Lunare</b>	Luna Crescente	Luna piena		Luna calante	Luna nuova
<b>Fase della giornata</b>	Mattina	Mezzogiorno	Centro del giorno, del mese, dell'anno	Pomeriggio	Mezzanotte
<b>Punto Cardinale</b>	Est, sinistra	Sud, alto	Centro	Ovest, destra	Nord, basso

**«IL LEGNO SI CURVA E  
SI RADDRIZZA»**

*È flessibile e forte come  
l'albero che fa leva sulla sua  
linfa e sulle sue radici per  
innalzarsi splendidamente  
verso l'alto, per spiegare i  
suoi rami che si agitano nel  
vento*



**«IL FUOCO DIVAMPA E TENDE VERSO L'ALTO»**

*Il calore che corrisponde facilita circolazioni e fioriture,  
maturazioni e plenitudini. È la manifestazione delle  
stesse qualità, nella potenza produttiva della terra;  
circolazione infinita della vita, che si eleva dalle  
profondità per sbocciare e riempire tutto lo spazio.*

**«LA TERRA E'  
SEMINATA E MIETUTA»**

*È capace di ricevere tutti i  
semi, di nutrirli, di  
provvedere alle loro  
trasformazioni successive e  
di ridistribuirli a tutti,  
secondo i bisogni e le  
affinità.*



**«L'ACQUA INUMIDISCE  
E TENDE VERSO IL  
BASSO»**

*È la sorgente della vita,  
docile, si presta ad ogni  
mutazione;  
Perseverante, finisce sempre  
per arrivare dove deve.*



**«IL METALLO  
OBBEDISCE E CAMBIA  
FORMA»**

*È il prototipo della materia  
condensata, seccata, in seno  
alla terra. È la forma  
compiuta e indurita*

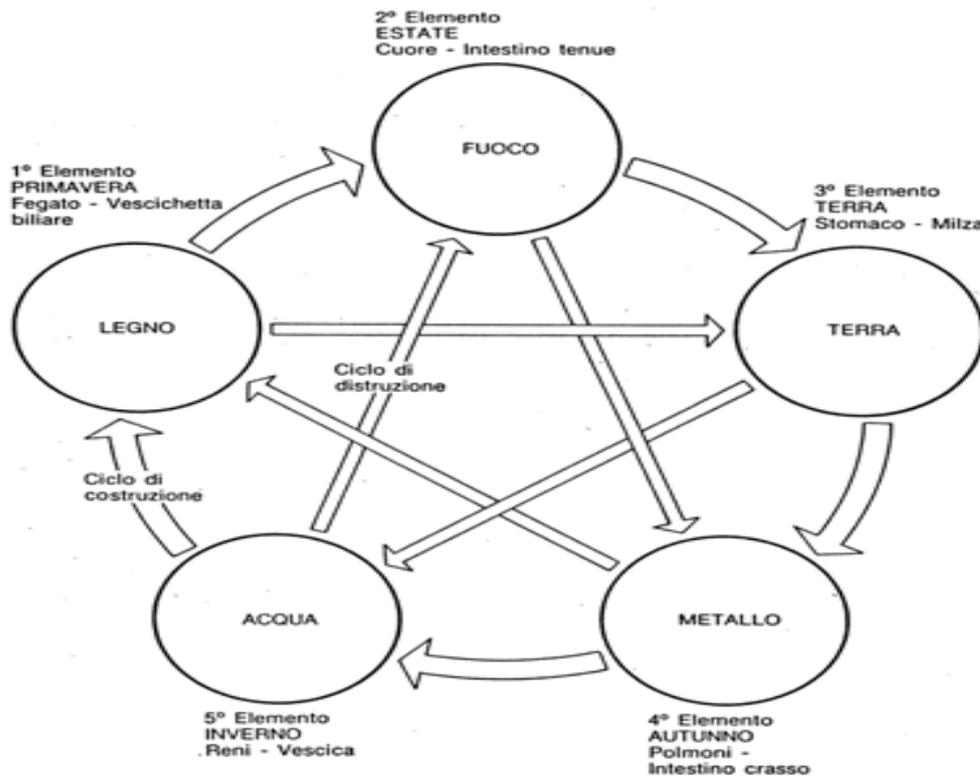
*I Testi per la descrizione sono tratti da :*

*Huangdi Neijing Suwen, a cura di E.Rochat de la Vallée, C.Larre.*

*E dal primo capitolo dello Hong Fan, a cura di A.Visconti, A. D'Alessio.*

## I rapporti dinamici dei Cinque Movimenti.

I Cinque Movimenti descrivono il comportamento e l'azione dei Cinque aspetti fondamentali della Manifestazione. Essi sono in continua evoluzione e questa loro interazione è dovuta a quattro cicli, che spieghiamo brevemente.



### “Il Ciclo di Produzione”

Nei testi antichi troviamo descritto così:

- Il Legno produce il Fuoco. Il legno brucia e genera fuoco.
- Il Fuoco produce la Terra. Il fuoco produce la cenere e la cenere rinnova la terra.
- La Terra produce il Metallo. I giacimenti minerali si trovano nelle viscere della terra.

- Il Metallo produce l'Acqua. Il metallo fuso perde la sua forma e diventa liquido come l'acqua
- L'Acqua produce il Legno. L'acqua è di fondamentale importanza per la crescita delle piante.

Abbiamo anche una lettura inerente alle stagioni ovvero:

- La primavera genera l'estate
- L'estate genera l'autunno
- L'autunno genera l'inverno
- L'inverno genera la primavera
- La terra in questo caso definisce il centro dell'anno

Il ciclo di produzione vede il susseguirsi in modo circolare dei Cinque Movimenti, dunque, tra di loro sono concatenati generando così il rapporto di figlio/madre. Ad es: il legno è madre del fuoco e figlio dell'acqua, il Fuoco è madre della Terra e figlio del Legno; e così via.

## **Il ciclo di Inibizione**

La natura intorno a noi è stabile, infatti oltre ad un Ciclo di Produzione ci dà un sistema di controllo che va a modulare e a moderare gli eccessi, e questo avviene grazie al Ciclo di inibizione

- Il Legno sottomette la Terra perché la ricopre e la nutre
- La Terra sottomette l'Acqua perché la argina e la assorbe
- L'Acqua sottomette il Fuoco perché lo distrugge spegnendolo
- Il Fuoco sottomette il Metallo perché lo rende malleabile e lo fonde
- Il Metallo sottomette il Legno perché lo taglia e lo recide

Ognuno dei 5 movimenti è in rapporto con gli altri quattro secondo le seguenti modalità:

- Genera il figlio
- È generato dalla madre

- Sottomette il nipote
- È sottomesso dal nonno

Tutto questo rende il sistema stabile. Esempio:

Un eccesso di Legno genera un eccesso di Fuoco di conseguenza provoca un eccesso di Terra in quanto è figlia del fuoco ma l'eccesso della terra viene sopraffatta dall'eccesso del legno non producendo così un eccesso di metallo in questo modo il sistema si è stabilizzato.

### **“La Sopraffazione”**

Descrive un eccesso di controllo, cioè se uno dei Movimenti diventa particolarmente forte accade che inibisce eccessivamente il nipote. Ad esempio: il legno in iperattività può sopraffare la Terra la quale inibisce completamente la sua azione di Trasformazione.

### **“Il Contrattacco”**

Se un movimento diventa particolarmente forte, oltre che sopraffare il Nipote, può anche contrastare l'azione di inibizione del nonno. Esempio: il legno in una condizione di iperattività, si ribella al controllo del Metallo invertendo i ruoli, in questo modo accade che il Legno inibisce il Metallo e quindi si parla di Contrattacco

In sintesi: un Movimento in iperattività esercita un controllo eccessivo sul nipote e può ribellarsi al controllo del nonno, in questo caso abbiamo una perturbazione dei Movimenti colpiti dalla sopraffazione o dal contrattacco oppure può accadere che un Movimento fortemente in deficit può subire la sopraffazione da parte del nonno e il contrattacco del nipote. In entrambi i casi ci troviamo di fronte ad condizione patologica.

# I CINQUE ZANG E I SEI FU

## (I Cinque Organi e i Sei Visceri)

Il *Nei Ching* è uno dei più importanti testi della Medicina Cinese antica e in questo testo viene spiegato che il corpo umano ha cinque organi compatti ovvero Yin che troviamo più all'interno del corpo, e cinque organi cavi ovvero Yang che sono più periferici rispetto ad altri.

In Medicina Tradizionale Cinese per Zang Fu, non si intendono solo gli organi da un punto di vista anatomico, ma si intendono soprattutto da un punto di vista funzionale, motivo per cui viene fatta una differenza sostanziale tra gli organi e i visceri.

Il termine *Zang* significa: conservare in un luogo sicuro, accumulare, tesaurizzare, nascondere come se si nascondesse un tesoro, questo ci dà appunto l'idea di conservazione. Gli Zang ovvero gli Organi permettono la conservazione, distribuzione, hanno contatto con l'interno e hanno la caratteristica di essere pieni e di non comunicare con l'esterno. La loro strutturazione profonda, è rafforzata dal fatto che essi sono la sede dei cinque aspetti dello Shen (Spirito) che sono in stretta relazione con la sfera spirituale dell'individuo e ci sono delle patologie che coinvolgono gli organi proprio per questa loro funzione. Gli Zang hanno anche un ruolo sul piano psichico descritto come "Funzione Ministeriale", che ha appunto, la sua manifestazione, più sul piano mentale che sul piano somatico.

Nel *Su Wen* è scritto: "*L'uomo ha cinque organi che elaborano cinque Soffi che governano la Gioia, la Collera, la Tristezza, la Riflessione, la Paura*". Questi sono i cinque Propositi, le "Disposizioni d'animo" che emergono dai soffi dei cinque Zang i quali durante la nostra vita vanno a modulare la nostra sfera emozionale.

Gli Zang hanno delle caratteristiche generali che ci permettono di capire che sono Yin, infatti sono in stretta relazione con i meridiani Yin.

I Cinque Zang sono: *Cuore, Fegato, Milza, Polmoni, Reni.*

Il termine *Fu* significa: un deposito di oggetti preziosi, un magazzino di transito, un deposito in cui entrano ed escono merci e sono in opposizione agli Zang perché sono cavi. I Fu ovvero i visceri permettono il transito, la distribuzione, il contatto con l'esterno, eliminando i residui. Stabiliscono, quindi, una relazione tra l'interno e l'esterno dell'organismo. Hanno delle caratteristiche Yang, infatti sono strettamente correlati ai Meridiani Yang. Ai Fu, come agli Zang, compete un ruolo sul piano psichico, quindi hanno anche essi delle "Funzioni Ministeriali"

I Sei Fu sono: *Vescica Biliare, Stomaco, Intestino Tenue, Grosso Intestino, Vescica Urinaria, Triplice Riscaldatore.*

## LOGGIA ENERGETICA

Ad ogni Zang è accoppiato un Fu, realizzando così una “Loggia Energetica”, costituita da uno Zang e un Fu legato allo stesso movimento, così da cooperare tra di loro. La correlazione viene stabilita dal percorso dei Meridiani Principali, i quali interessano sempre sia lo Zang che il Fu della stessa Loggia Energetica. Ad ogni elemento è correlato un organo Yin e un organo Yang come segue:

LEGNO = FEGATO/VESCICA BILIARE

FUOCO= CUORE/INTESTINO TENUE

TERRA= MILZA/ STOMACO

METALLO= POLMONI/INTESTINO CRASSO

ACQUA= RENI/VESCICA

I Cinque Movimenti non possono esistere l’uno senza l’altro, non possono isolarsi dagli altri quattro, ma al contrario hanno la tendenza ad influenzarsi costantemente a vicenda. Non si deve pensare ai Cinque Movimenti come elementi statici, poiché ognuno di questi non è altro che il prodotto della generazione dell’altro, secondo un ciclo infinito che è alla base della stessa vita: dall’Acqua nasce il Legno, dal Legno nasce il Fuoco, dalle ceneri del Fuoco nasce la Terra, dalle profondità della Terra nascono i Metalli e così via sino a ripetere un ciclo infinito. Allo stesso modo, poi, ogni elemento è in grado di dominare, controllare l’altro, che a sua volta è controllato.

Esistono delle sostanziali differenze per ogni fase, ma si trovano sempre in collegamento tra loro. Da qui, possiamo capire che se un organo si ammala, mette in difficoltà gli altri organi, si perde l’equilibrio e il corpo ne risente.

La teoria dei Cinque Elementi però non associa solo organi e visceri, che hanno un preciso funzionamento ma li collega anche ad un determinato “tessuto del corpo” e ad un “organo di senso”

FEGATO = MUSCOLI – OCCHI – VISTA

CUORE = TESSUTO CARDIOVASCOLARE - LINGUA

MILZA = TESSUTO CONNETTIVO - BOCCA – GUSTO

POLMONI = PELLE – NASO – OLFATTO

RENI = OSSA – ORECCHIE – UDITO

La teoria dei Cinque Movimenti è importante perché ci dà innanzitutto una maggiore conoscenza della natura e dell'essere umano, inoltre esprimono il comportamento e l'azione dei cinque aspetti fondamentali della Manifestazione, da cui possiamo ricavarne degli utili insegnamenti per riuscire a vivere in equilibrio e in un buono stato di salute.

I Cinque Movimenti, sono fondamentali per la vita dell'uomo, come si afferma in un testo della dinastia Han: *“l'Acqua e il Fuoco forniscono il cibo, il Metallo e il Legno garantiscono la prosperità e la Terra le provviste”*.

Ecco perché ogni Elemento rappresenta un modello di interazione fra gli organi interni e i vari tessuti, gli organi di senso, i colori, gli odori, i sapori e i suoni.

Detto ciò, possiamo soffermarci sulla fisiopatologia del Fegato e della Vescica Biliare e sugli aspetti dell'elemento LEGNO.

# MOVIMENTO LEGNO

*In Cielo è il vento,  
Sulla Terra è il legno,  
Nelle strutture corporee sono i muscoli,  
Negli Zang è il fegato,  
Negli aspetti colorati è il verde azzurro,  
Nei suoni è il grido,  
Nei movimenti reattivi ad una alterazione è la stretta (contrattura),  
Negli orifizi è l'occhio,  
Nei sapori è l'acido,  
Nei voleri è la collera.  
La collera reca danno al Fegato.  
(Huangdi Neijing Suwen, cap. 5)*



L'elemento Legno è una forza Yang giovane e fresca che conferisce alla forza tranquilla dell'Acqua (la madre del Legno) espressione e movimento. La condizione del legno ha effetto immediato sul Fuoco (figlio del Legno). La Terra è controllata dal Legno, una circostanza che ha notevole importanza pratica e causa molti problemi di stomaco e di digestione.

*Il Legno è un'energia che sale e simboleggia la rinascita, la primavera, la forza della natura. E' un'energia che si muove. E' un movimento di crescita verso l'alto, tipico dell'albero. I rami dell'albero richiamano la sua idea di flessibilità. Se il nostro corpo e la nostra mente sono flessibili, abbiamo una buona energia Legno. Il Fegato ha l'incarico di comandante dell'esercito, emana l'analisi della situazione e la progettazione dei piani. La vescica biliare ha l'incarico del giusto e dell'esatto, emana determinazione e decisione. (Huangdi Neijing Suwen, cap. 8).*

## GLI ZANGFU ASSOCIATI AL MOVIMENTO LEGNO

L'essere umano, come tutti i fenomeni presenti in natura, è soggetta alle leggi fondamentali dell'universo fondate sulla dualità Yin e Yang.

Come già abbiamo accennato, nella Teoria dei Cinque Movimenti, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, l'organismo è composto da cinque coppie di organi principali, ognuna delle quali è composta da un organo Yin e un viscere Yang. Nel movimento legno, la parte Yin è associato allo Zang (organo) Fegato il quale è paragonabile ad un generale che comanda e davanti ad un pericolo o un problema trova le modalità e le soluzioni per superarlo. È colui che progetta, pianifica, dispone. La parte Yang, invece, è il Fu (viscere) Vescica Biliare, il quale prende le decisioni e determina l'inizio. È importante l'armonia di queste due forze energetiche perché come ben sappiamo si ripercuote sulla persona e sul suo stato di salute. Nel caso della loggia Fegato e Vescica biliare possiamo trovare:

### FEGATO/VESCICA BILIARE

<i>Yin in equilibrio</i>	Creativo, fantasioso, pieno di sogni, pieno di idee e di strategie
<i>Yin in eccesso</i>	Ansia
<i>Yin in deficit</i>	Depressione, mancanza di fantasia

<i>Yang in equilibrio</i>	Iniziativa, impeto, coraggio, estroversione
<i>Yang in eccesso</i>	Irruenza, irascibilità, collera, imprudenza
<i>Yang in deficit</i>	Depressione, timidezza, scoraggiamento, insicurezza.

# FISIOPATOLOGIA DELLO ZANG FEGATO

Ogni Zang sostiene un insieme di funzioni, governa un tessuto, si manifesta all'esterno con un ornamento, si apre all'esterno con un organo di senso, sorveglia i relativi orifizi, controlla la secrezione di un liquido, governa un Emozione ed è associato ad un punto Shu del dorso.

Ora ci soffermeremo sullo Zang Fegato e sui suoi aspetti.

*“Il fegato ama la dispersione e teme la compressione” (Su Wen)*

1. La funzione del fegato è quella di far circolare ed armonizzare la circolazione del soffio, immagazzinare il sangue, produrre la bile.
2. Il suo ornamento sono le unghie.
3. Il suo orifizio sono gli occhi
4. Il suo tessuto sono i muscoli e i tendini
5. Il suo liquido sono le lacrime
6. La sua emozione è la collera
7. Il suo punto Shu 18V
8. Il suo Shen: Hun

## ***1.FUNZIONE***

*- Agevola e armonizza la circolazione del Soffio -*

Il fegato assicura la corretta armonia e circolazione dei movimenti del Qi, in modo tale da garantire la regolare funzionalità degli Zang Fu. La circolazione del Qi, garantisce anche una corretta e regolare circolazione del sangue. Se il fegato si trova in una situazione di pieno, si può verificare la risalita dello Yang del fegato, causando così la sopraffazione del movimento legno sul movimento terra, quindi un'aggressione del fegato sullo stomaco.

In questo caso si possono verificare:

*RISTAGNO DEL SOFFIO* che causa gonfiore e dolore sordo al petto e ai fianchi, voglia di piangere e rimuginazione fino ad arrivare ad uno stato depressivo, turbe mestruali, dolore sordo nell'area in cui si trova la stagnazione del Qi.

*STASI DI SANGUE* dolore di tipo puntorio al petto e ai fianchi, irregolarità mestruali, sensazione di masse addominali, dolori acuti e localizzati nell'area dove si trova la stasi di sangue.

*RISALITA DEL SOFFIO DEL FEGATO* epistassi, viso rosso, cefalea apicale, occhi rossi.

*AGGRESSIONE DELLO STOMACO* nausea, vomito, bruciore, rigurgiti.

- *Immagazzina il sangue* –

*“Quando il fegato ha abbastanza sangue, i piedi possono camminare, le mani possono tenere e le dita possono afferrare” -cap. 10 del Su Wen-*

Il Fegato ha il compito di immagazzinare il sangue e di regolare il volume in base alle necessita, in modo tale da garantire sempre il corretto funzionamento e nutrimento di tutti i tessuti.

La funzione regolatrice del Fegato influenza in modo particolare il ciclo mestruale perché nutre l'utero e il Chong Mai, fondamentali per le mestruazioni. Se la funzione di immagazzinare viene alterata succede che i muscoli, l'utero, gli occhi, ecc. non vengono adeguatamente nutriti e possiamo trovare sintomi come: vista sfocata, calo della vista contrazione involontaria dei muscoli; difficoltà all'estensione e alla flessione parestesie, facilità a stancarsi, difficoltà di recupero del sonno indebolimento di unghie, capelli, peli, irregolarità del ciclo.

### *Produce la bile*

La bile si forma per raccolta del Qi eccedente del Fegato e viene conservata dalla vescica biliare. La natura della bile è del Fuoco, motivo per cui, è incaricata a destrutturare il cibo, permettendo la digestione. Ecco perché, se c'è una carenza di produzione di bile, si avranno difficoltà nella digestione, e troviamo sintomi come digestione lenta e difficile, mentre se c'è un'eccessiva produzione di bile ci sarà continuamente appetito, si possono presentare sintomi come bruciore di stomaco che si allevia mangiando, fame continua, sapore amaro in bocca.

### **2. ORNAMENTO “UNGHIE”**

Se il fegato è in equilibrio, con un corretto apporto di sangue e soffio, troveremo unghie con una giusta elasticità, in caso contrario troveremo o unghie sottili, fragili e fessurate, oppure unghie eccessivamente rigide e dure.

### **3. ORIFIZIO “OCCHI”**

Un ramo del meridiano Zu Jueyin del fegato, arriva all'occhio, motivo per cui l'occhio e la vista sono sotto il controllo del fegato quindi una sua alterazione può provocare occhi rossi e brucianti; calo della vista; disturbi visivi; ammiccamento; occhi in continua agitazione.

### **4. TESSUTO “TENDINI E MUSCOLI”**

Il fegato controlla i tendini e i muscoli, la loro elasticità, i loro movimenti, e se questa sua funzione viene alterata possiamo trovare tremori, tic, spasmi, crampi, rigidità muscolare e difficoltà di movimento.

## **5. LIQUIDO “LACRIME”**

Il fegato produce le lacrime che servono per umidificare e lubrificare, con una corretta quantità e fluidità, gli occhi, che sono appunto l’orifizio sotto il suo controllo. Nel caso in cui c’è un disequilibrio si può verificare secchezza degli occhi, lacrimazione eccessiva o la formazione di filamenti.

## **6. EMOZIONE “COLLERA”**

L’emozione collegata è la *collera*, che subentra quando un controllo troppo stretto sul corpo o sull’ambiente turba la natura libera dell’energia legno, la collera porta in alto e fa risalire il soffio e si contrappone alla riflessione, proprio come il legno si contrappone alla terra. In determinate situazioni può sprigionare tutto il potenziale accumulato in un’esplosione distruttiva. Motivo per cui deve sempre essere governata e controllata se ciò non avviene si possono verificare agitazioni ed esplosioni di collera ingiustificata; risalita di soffio e sangue verso l’alto che provocano cefalea, vertigini, occhi rossi, tosse, nausea, vomito, perdita di coscienza; difficoltà a far valere le proprie ragioni, a difendere i propri diritti, tendenza a soccombere, a soffocare la collera; depressione.

## **IL PUNTO SHU DORSALE**

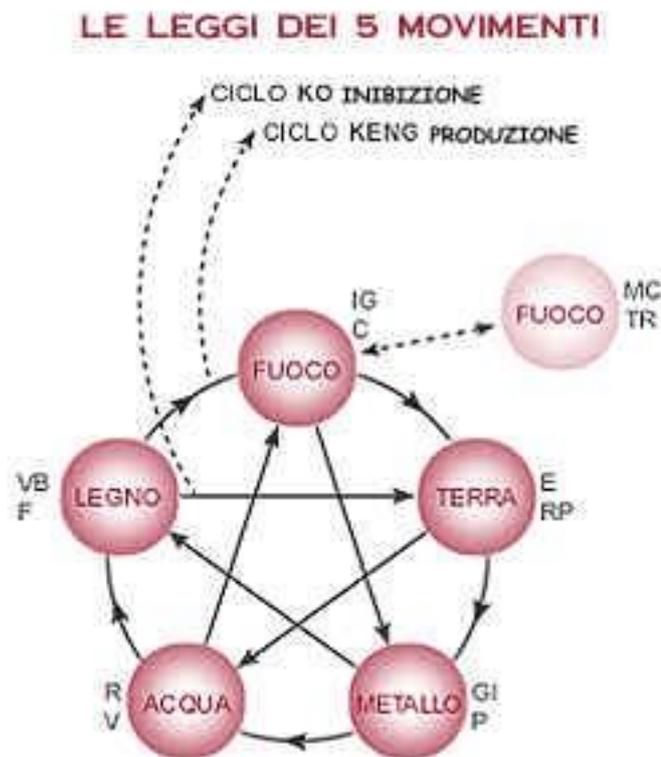
Il punto Shu dorsale del fegato è: *Ganshu – 18V –*

La sua localizzazione la troviamo a 1,5 cun al lato del margine inferiore dell’apofisi spinosa della nona vertebra toracica.

“Ha un azione tonificante del Fegato e della Vescica Biliare, purifica e dissolve l’umidità, regola il Qi, elimina le stasi del Qi, illumina gli occhi.”

– *Atlante di agopuntura* –

## Relazioni del Fegato con altri organi in base al ciclo di produzione dei 5 Movimenti



All'inizio abbiamo spiegato quali erano i rapporti dinamici dei Cinque Movimenti per riuscire poi a capire le relazioni del fegato secondo il ciclo di produzione dei Cinque movimenti.

### *FEGATO E CUORE*

Il Fegato (legno) è la madre del Cuore (fuoco).

Hanno una stretta relazione tra di loro non solo per la loro comune attività funzionale, ma anche relativamente alla circolazione del sangue.

Si dice che il Cuore domina la circolazione del sangue e il Fegato lo conserva, quando la quantità di sangue è sufficiente il Fegato può conservarlo e distribuirlo secondo le necessità. Inoltre il Fegato mantiene il libero scorrere del Qi affinché il sangue non ristagni e questo è un aiuto per la funzione di pompa che svolge il Cuore.

### *FEGATO E RENE*

Il Fegato (legno) è figlio del Rene (acqua)

Il Fegato conserva il sangue e il Rene conserva il Jing. Il sangue del Fegato viene nutrito e rinforzato dal Jing dei Reni per cui Jing e Sangue hanno stessa origine. I vuoti di Yin e Jing del Rene si ripercuotono costantemente sullo Yin e sul sangue del Fegato.

### *FEGATO E MILZA*

Il Fegato controlla la Milza

Funzionalmente tutto il processo digestivo-assimilativo è controllato milza e fegato, in quanto la Milza regola il trasporto e la trasformazione e il Fegato il libero fluire del Qi, a livello anche intestinale. Se il Fegato funziona regolarmente i movimenti di discesa dello Stomaco e di salita della Milza, che permettono la normale funzione digestiva la giusta assimilazione e distribuzione dei nutrienti, è assicurata. Se il Jing dei cibi i quali vengono estratti dalla Milza renderanno il sangue del Fegato fiorente capace di regolare il ritmo sonno e veglia, nutrire tendini e occhi, mestruazioni ecc. In caso contrario, ogni volta che ci sarà una stasi di Qi del Fegato la funzione di trasporto-trasformazione della Milza sarà disturbata causando quindi disarmonia tra Fegato e Milza, turbe del Riscaldatore Medio, turbe del sangue e sviluppo di catarro.

Allo stesso modo un grave vuoto di sangue del Fegato (ad esempio, dopo abbondante emorragia) si ripercuote su Milza-Stomaco causando

inappetenza che a sua volta produce un ulteriore vuoto di sangue con eccessivo dimagrimento, vista confusa, oligo-amenorrea ecc.

### *FEGATO E POLMONE*

Il Fegato controlla e frena il Polmone.

La loro relazione si manifesta soprattutto nei movimenti di discesa e di salita del Qi. In una situazione di equilibrio, il Qi del Polmone scende mentre il Qi del Fegato sale diffondendosi così in tutte le direzioni. In una situazione invece di squilibrio, dove possiamo trovare un Qi del Fegato compresso si può trasformare in fuoco il quale brucia i liquidi del Polmone causando così dolori latero-toracici, irritabilità, tosse stizzosa, con o senza presenza di sangue. In questo caso abbiamo un'invasione del Polmone da parte del fuoco del Fegato.

## “FUNZIONE MINISTERIALE DEL LEGNO”

*“Il Fegato ha l’incarico di comandante dell’esercito, emana l’analisi della situazione e la progettazione dei piani. La vescica biliare ha l’incarico del giusto e dell’esatto, emana determinazione e decisione”*

- Huangdi Neijing SuWen, cap.8 –

Tra le peculiarità di questo elemento troviamo la pazienza, l’indulgenza, la flessibilità, l’efficacia e la creatività anche in circostanze difficili.

Il soggetto ha una visione chiara del futuro e capacità organizzative idonee a trasformare in realtà questi progetti.

L’aspetto psichico del Legno influenza la capacità di fare progetti, di prendere decisioni, di pianificare la vita, di darle un senso è una direzione. Abile, adattabile e indipendente, avanza da solo lottando contro ogni tipo di avversità per superare i propri limiti.

La vita sedentaria non gli si addice, tenerlo chiuso in una stanza o farlo stare sempre allo stesso posto lo fa sentire male e soffocato. Ha bisogno, invece, di agire e reagire per sentirsi bene: vuole sempre raggiungere il massimo in ciò che fa e quindi non è mai soddisfatto di ciò che ha o che ha raggiunto. Questa ricerca continua del massimo gli provoca eterna insoddisfazione che, se non viene tamponata in qualche modo, si trasformerà in uno stato ansioso-depressivo.

Una persona di costituzione legno deve mantenere sempre un equilibrio e tenere a bada la propria grinta, deve riuscire a gestire se stesso, altrimenti finisce per trasformare la grinta in aggressività e ritorcerla contro se stesso. È una persona che spesso si sente provocata, recepisce semplici accadimenti come affronti personali, quindi reagisce e attacca in via preventiva.

Nella costituzione Legno si possono presentare due situazioni opposte che identificano una cattiva gestione degli aspetti del movimento. Ad esempio, da una parte potremmo avere una persona eccessivamente fantasiosa, creativa che non fa in tempo ad avere un'idea che subito passa a quella successiva, dall'altra possiamo avere una persona che ha proprio difficoltà a proiettarsi nel futuro che gli appare oscuro, ignoto, e quindi tende a prendere precauzioni per tutelarsi da chissà quali rischi, in modo tale da trovare una tranquillità che magari non riesce a trovare autonomamente. Una persona di Costituzione Legno, in equilibrio, sarà una persona aperta, socievole, curiosa, piena di idee, amante del rischio e del nuovo. È una persona iperattiva, con difficoltà a stare ferma. Ha una buona attitudine al dialogo, non ha nessuna difficoltà a prendere parola, non annoia chi li ascolta, ma d'altro canto però, è impaziente, deve sforzarsi per riuscire ad ascoltare qualcuno senza intervenire e mettersi in primo piano. Se si trova in un ambiente accogliente, è cordiale e attento ai bisogni degli altri; se però viene anche solo minimamente contraddetto diventa intollerante, distaccato e permaloso. Se subisce delle ingiustizie assume un comportamento aggressivo, nervoso ed eccentrico, fino a diventare tiranno, selvaggio e facile alla recriminazione. Ottimista, attivo, molto dinamico, il Legno ha un'intelligenza aperta e una buona intuizione. È un idealista, è colui che non mette mai in discussione il proprio giudizio o l'autorità, così come gli è inconcepibile che qualcun altro possa farlo, inutile quindi dargli consigli o giudicare le sue scelte, perché non le ascolta, nemmeno quando dovrebbero fargli riconsiderare le sue scelte. Avendo molteplici interessi è facile che il Legno vada incontro a esaurimento delle proprie energie, facendo sì che non riesca a realizzare ciò che vuole: se ciò avviene si crea una tensione interiore che lo porta a manifestare aggressività, collera, agitazione, oppressione e nervosismo.

Nel quotidiano, ha difficoltà a svegliarsi al mattino e una volta svegli impiega un po' di tempo prima di essere del tutto operativo, ma, superato il risveglio e l'inizio, arriva a sera sveglio, attivo, senza fatica, e riesce a fare anche molto tardi. Il Legno, quindi, regola il sonno e un'insonnia che si verifica dall'1:00 alle 3:00 del mattino, e questo può essere dovuto proprio a un problema di Fegato

## **“ASPETTO SPIRITUALE” SHEN/HUN**

*“Il Fegato tesaurizza il sangue, il sangue è la sede degli Hun. Quando i soffi del Fegato sono in vuoto vi è paura; quando sono in pienezza, vi è collera”. - Huangdi Neijing Lingshu -*

Prima di parlare dell'aspetto spirituale dell'elemento legno, ossia dello Shen del fegato, bisogna spiegare in breve che cos'è lo Shen.

È importante sapere che durante il concepimento, le Essenze dei nostri genitori si mescolano e il Cielo dà il suo consenso con la discesa dello SHEN, cioè lo Spirito, che ha il compito di organizzare le essenze per poi strutturare il nuovo essere. Attraverso il corpo lo Shen attua il mandato celeste ed insieme alle esperienze vissute costituiscono la sfera psichica.

“Lo Shen risiede nel cuore” il quale è l'imperatore e governa con la carica dello Shen ma non lo fa direttamente, si serve dei suoi ministri i quali attuano gli ordini che emana.

I Ministri sono gli Zang Fu, ed ognuno di essi ricopre una carica ministeriale e questa loro funzione si manifesta sul piano psichico.

C'è da precisare che lo Shen è uno solo, sono i suoi radicamenti che risiedono nei cinque Zang. Detto questo ora ci possiamo soffermare sullo Shen del fegato ovvero lo Hun.

Lo Hun è legato allo Yang, al concepimento viene donato dal padre e si attiva al terzo mese di vita del bambino, non a caso lo Hun è legato al simbolismo del numero 3. Lo Hun è la flessibilità del legno, la creatività del cielo, l'intelligenza intuitiva, l'intuizione, l'elasticità di pensiero, l'immaginazione, è la capacità di ricordare per immagini.

È legato alla premonizione, al progettare e ai sogni, infatti è il suo artefice, proprio durante il sonno che si raggiungono alti livelli di percezione.

Questi sono gli aspetti positivi e sani del legno. Nel momento in cui si muore, lo Hun ritorna al cielo.

Se il fegato è debole, il suo Hun non è radicato, si possono presentare disturbi come: mancanza di una direzione nella vita, difficoltà a proiettarsi nel futuro, e paura di ciò che sarà perché appare oscuro; assenza o eccesso di creatività; assenza o eccesso di sogni; preveggenza, chiaroveggenza, telepatia; difficoltà a rigenerarsi e a rinnovarsi ad esempio dopo una delusione o un fallimento che possa essere lavorativo, affettivo.

## **I PUNTI SHEN**

I punti che agiscono sugli aspetti dello Shen correlati ai Cinque Zang sono i punti Shen che si trovano ai lati dei punti Shu dorsali, sul ramo esterno del meridiano Zu Tayang. Sono punti molto importanti e possono essere trattati in digitopressione o moxa, ottenendo ottimi risultati.

*Il punto Shen del Fegato è : 47V \_ Hùnmèn \_ “Porta dello Hun”*

È localizzato a 3 cun dalla linea mediana , al lato dell'apofisi spinosa della IX vertebra toracica

## **FISIOPATOLOGIA DEL FU VESCICA BILIARE**

Anche il Fu Vescica biliare, come il suo Zang Fegato, ha delle funzioni specifiche e ed è correlato ad un Punto Shu del dorso. Innanzitutto è:

- *Il serbatoio della bile*

La Vescica Biliare è un Fu particolare perché rispetto a tutti gli altri, non viene a contatto con gli alimenti, non comunica con l'esterno e contiene la bile. Il suo compito è proprio quello di raccogliere la bile prodotta dal fegato e di inviarla al duodeno il quale poi permette la digestione.

Il Soffio della Vescica Biliare ha il compito di contenere e far discendere, e nel momento in cui questa sua funzione viene perturbato provoca un reflusso verso l'alto; difficoltà a rilasciare la bile o a contenerla provocando un rilascio di bile nei tessuti circostanti.

In questi casi si possono manifestare sintomi come:

- Vomito di bile,
- Difficoltà o lentezza di digestione,
- Ittero.

- *Avviare la digestione.*

Dato che è la Vescica Biliare a dare inizio alla digestione, rilasciando la bile nel duodeno, se non avviene si avranno delle problematiche e delle difficoltà proprio nell'inizio della digestione

- *Coopera con il Fegato per armonizzare la circolazione del Qi e per controllare muscoli e tendini*

Mentre il Fegato si occupa di nutrire muscoli e tendini con il suo sangue, la Vescica Biliare si occupa di fornire il Soffio necessario per garantire l'attività motoria, quindi una perturbazione di questa sua attività provoca

- Una stasi e un ristagno del Qi,
- Dolori muscolari
- Difficoltà motorie.

- *Fa coppia con il Fegato nella loggia energetica del Legno*

La Vescica Biliare riceve l'energia eccedente del Fegato il quale è incaricato di immagazzinare il sangue e regolare il flusso dell'energia. Quando è pieno l'energia che gli arriva in eccesso è trasferita alla Vescica Biliare, che la trasforma in bile. A sua volta la bile si trasformerà in energia in base alle richieste. Dunque la Vescica Biliare gioca un ruolo ausiliario al Fegato, di regolazione dell'energia, quindi sono strettamente correlati e cooperano tra di loro, ragion per cui, se si ha una disfunzione della Vescica Biliare si potrebbe avere una perturbazione del fegato e viceversa.

## **IL MENTALE DELLA VESCICA BILIARE**

*“La Vescica Biliare ha il compito del giusto e del corretto. Ne derivano determinazione e decisione” - SuWen cap.8. -*

All'inizio abbiamo detto che i Visceri non hanno una funzione Ministeriale, ovvero un'azione sul mentale e nei testi medici non c'è uno spirito associato alla Vescica Biliare, ma questo viscere è particolare perché sviluppa una grande importanza nella chiarezza del mentale.

Nella sua sintomatologia ci sono molti segni psichici, e ha un ruolo importante nell'equilibrio emozionale.

Se ci troviamo di fronte ad un carattere forte, costante, imparziale si considera che l'energia della Vescica Biliare sia corretta.

Se invece abbiamo una persona impaurita, sfiduciata, paurosa, si capisce che la Vescica Biliare ha bisogno di essere fortificata. Questo si può notare anche quando la persona si trova di fronte alla malattia, l'atteggiamento di richiesta di aiuto può essere sicuro, fiducioso, coraggioso o invece può essere incerto, incostante, che cerca continue rassicurazioni.

La Vescica Biliare non è un viscere come gli altri. Ha un doppio aspetto. E' il Fu accoppiato all'organo Fegato e la loro collaborazione è particolarmente intensa. È l'aspetto Yang del legno, continua quello che il Fegato ha iniziato, è colui che decide tra le diverse considerazioni, ciò che era solo un progetto, con la sua azione diventa decisione. Ma più di tutto sembra avere un ruolo sull' integrità della decisione.

Secondo i testi antichi il Fegato riflette e pianifica e la Vescica Biliare prende decisioni.

I Capitoli 47 e 58 del *Su Wen* informano che le funzioni di tutti gli organi necessitano della capacità decisionale della Vescica Biliare.

In caso di disfunzione della Vescica Biliare si manca di risoluzione e di determinazione e tutti gli organi e i visceri appaiono alterati.

Il paziente diventerà esitante, pauroso, non combattivo, senza fiducia in se stesso e pieno di apprensioni.

Se il fegato funziona bene, se conserva la sua ricchezza in sangue come base delle sue stimolazioni, il risultato di questo equilibrio si vede non solo nelle attività fisiologiche del fegato, ma anche nel mentale.

Il pensiero si svolge senza un'eccessiva riflessione, si ha una chiara visione e niente riesce a compromettere la comprensione e l'analisi.

Se nulla disturba il buon funzionamento della Vescica Biliare, la determinazione è forte e la decisione è quella giusta.

Infatti se la Vescica Biliare è in buono stato, l'equilibrio mentale è solido. Ma se si indeboliscono i suoi soffi si ha un'incapacità a giudicare, un'incertezza, un'instabilità, e questo è uno stato che porta pian piano all'ansia, allo smarrimento, all'inquietudine.

La persona non riesce ad andare avanti, ha sempre paura di essere nell'errore, oppure cambia in continuazione idea, sostituisce un progetto con un altro, senza mai prendere una decisione. Gli risulta difficile qualsiasi inizio, che possa essere l'inizio di un lavoro, l'inizio della giornata, l'inizio di una relazione e questo si riversa anche sulla fisiologia della persona ovvero si possono presentare difficoltà nella parte iniziale della digestione, del periodo mestruale o della menopausa.

I testi di medicina cinese sottolineano la relazione fra coraggio e Vescica Biliare. Il coraggio, inteso come forza morale che permette di intraprendere grandi cose e di affrontare difficoltà e pericoli con piena responsabilità. In caso di disfunzione avremo segni fisico-digestivi e psicologici come: difficoltà digestive varie, alternanza di stipsi e diarrea, melanconia, tristezza, depressione.

## **IL PUNTO SHU DORSALE**

Il punto Shu dorsale della Vescica Biliare è: *Danshu - 19V* –

La sua localizzazione la troviamo a 1,5 cun al lato dell'apofisi spinosa della 10 vertebra toracica.

“Ha un azione nel Fegato e nella Vescica Biliare dissolvendo il calore, regola i Reni, tonifica lo Stomaco, rilassa il diaframma”

– *Atlante di Agopuntura* –

# “ASPETTO COSTITUZIONALE DEL LEGNO”

## La personalità Legno

*“Il Fegato ha l’incarico di comandante dell’esercito, emana l’analisi della situazione e la progettazione dei piani. La vescica biliare ha l’incarico del giusto e dell’esatto, emana determinazione e decisione”*

- Huangdi Neijing SuWen, cap.8 –

Quando parliamo di costituzione, intendiamo il bagaglio ereditario trasmesso dai genitori che caratterizzano la nostra persona sin dal concepimento. La costituzione oltre a determinare gli aspetti immutabili ed innati, determina anche i punti di forza e i punti deboli. I Cinque Movimenti mescolandosi, danno vita a molte sfumature infatti è difficile trovare una costituzione Pura, ovvero appartenente ad una sola Costituzione, nonostante ciò però, c’è sempre la prevalenza di una o più di esse e determinano le caratteristiche nella costituzione della persona. Le costituzioni base sono cinque corrispondenti appunto ai cinque movimenti ed ogni costituzione è riconoscibile in base alle caratteristiche fisiche, metaboliche, caratteriali, il modo di affrontare la vita. A seconda della prevalenza della parte Yin o della parte Yang, ogni costituzione presenta sfumature diverse.

In questo capitolo parleremo della costituzione Pura del Legno.

Tra le peculiarità di questo elemento troviamo la pazienza, l’indulgenza, la flessibilità, l’efficacia e la creatività anche in circostanze difficili.

Il soggetto ha una visione chiara del futuro e capacità organizzative idonee a trasformare in realtà questi progetti.

L'aspetto psichico del Legno influenza la capacità di fare progetti, di prendere decisioni, di pianificare la vita, di darle un senso è una direzione. Abile, adattabile e indipendente, avanza da solo lottando contro ogni tipo di avversità per superare i propri limiti. La vita sedentaria non gli si addice, tenerlo chiuso in una stanza o farlo stare sempre allo stesso posto lo fa sentire male e soffocato. Ha bisogno, invece, di agire e reagire per sentirsi bene: vuole sempre raggiungere il massimo in ciò che fa e quindi non è mai soddisfatto di ciò che ha o che ha raggiunto. Questa ricerca continua del massimo gli provoca eterna insoddisfazione che, se non viene tamponata in qualche modo, si trasformerà in uno stato ansioso-depressivo.

Una persona di costituzione legno deve mantenere sempre un equilibrio e tenere a bada la propria grinta, deve riuscire a gestire se stesso, altrimenti finisce per trasformare la grinta in aggressività e ritorcerla contro se stesso. È una persona che spesso si sente provocata, recepisce semplici accadimenti come affronti personali, quindi reagisce e attacca in via preventiva. Nella costituzione Legno si possono presentare due situazioni opposte che identificano una cattiva gestione degli aspetti del movimento. Ad esempio, da una parte potremmo avere una persona eccessivamente fantasiosa, creativa che non fa in tempo ad avere un'idea che subito passa a quella successiva, dall'altra possiamo avere una persona che ha proprio difficoltà a proiettarsi nel futuro che gli appare oscuro, ignoto, e quindi tende a prendere precauzioni per tutelarsi da chissà quali rischi, in modo tale da trovare una tranquillità che magari non riesce a trovare autonomamente. Una persona di Costituzione Legno, in equilibrio, sarà una persona aperta, socievole, curiosa, piena di idee, amante del rischio e del nuovo. È una persona iperattiva, con difficoltà a stare ferma.

Ha una buona attitudine al dialogo, non ha nessuna difficoltà a prendere parola, non annoia chi li ascolta, ma d'altro canto però, è impaziente, deve

sforzarsi per riuscire ad ascoltare qualcuno senza intervenire e mettersi in primo piano. Se si trova in un ambiente accogliente, è cordiale e attento ai bisogni degli altri; se però viene anche solo minimamente contraddetto diventa intollerante, distaccato e permaloso. Se subisce delle ingiustizie assume un comportamento aggressivo, nervoso ed eccentrico, fino a diventare tiranno, selvaggio e facile alla recriminazione. Ottimista, attivo, molto dinamico, il Legno ha un'intelligenza aperta e una buona intuizione. È un idealista, è colui che non mette mai in discussione il proprio giudizio o l'autorità, così come gli è inconcepibile che qualcun altro possa farlo, inutile quindi dargli consigli o giudicare le sue scelte, perché non le ascolta, nemmeno quando dovrebbero fargli riconsiderare le sue scelte. Avendo molteplici interessi è facile che il Legno vada incontro a esaurimento delle proprie energie, facendo sì che non riesca a realizzare ciò che vuole: se ciò avviene si crea una tensione interiore che lo porta a manifestare aggressività, collera, agitazione, oppressione e nervosismo. Nel quotidiano, ha difficoltà a svegliarsi al mattino e una volta svegli impiega un po' di tempo prima di essere del tutto operativo, ma, superato il risveglio e l'inizio, arriva a sera sveglio, attivo, senza fatica, e riesce a fare anche molto tardi. Il Legno, quindi, regola il sonno e un'insonnia che si verifica dall'1:00 alle 3:00 del mattino e questo può essere dovuto proprio a un problema di Fegato.

Il legno è la messa in moto, la forza della natura, l'impulso a manifestare la propria identità individuale. Ritma tutte le possibili partenze e ripartenze dell'uomo a qualsiasi livello: fisiologico, psicologico ed energetico.

Il soffio del movimento Legno è caratterizzato dalla tendenza alla superficializzazione, allo slancio verso l'alto, all'irruenza, alla vulnerabilità, flessibilità, tende alla dispersione.

La stagione della massima manifestazione del Movimento Legno è la Primavera per cui in questo periodo possono presentarsi disturbi legati a questa Costituzione. Non sopporta il Vento, che lo innervosisce e gli provoca emicranie e cefalee. È sensibile emotivamente e somatizza facilmente. Può andare incontro a problemi di muscoli, tendini ed articolazioni: tendiniti, spasmofilia, distrazioni muscolari, reumatismi articolari. Poiché l'occhio è legato al Fegato, il soggetto Legno può soffrire di congiuntiviti, affaticamento della vista, miopia. Per quanto riguarda la Vescica Biliare, può andare incontro a litiasi biliare.

Caratteristiche del soggetto Legno sono tutte le manifestazioni allergiche: ai pollini, ai farmaci, agli alimenti, alle punture di insetti, al sole motivo per cui si possono sviluppare riniti, asma, congiuntiviti, orticarie, eczemi.

Il Vento Interno, legato alla Loggia del Legno, può causare crisi improvvise di cefalea, tachicardia, ipertensione, vertigini.

## **Come si presenta fisicamente una persona Legno?**

Fisicamente troviamo una persona tendente alla magrezza, con un portamento armonioso una muscolatura ben sviluppata e ben definita con un buon tono, non sono particolarmente alti. Gli arti superiori e inferiori sono lunghi e slanciati. Il tronco e l'addome sono allungati, mentre il torace è espanso con un'ampia gabbia toracica, ma in buona proporzione rispetto al resto del corpo. Il colorito della pelle tende all'olivastro. Una caratteristica potrebbero essere gli occhi, perché risultano sporgenti e hanno uno sguardo molto sicuro, schietto, aperto, tendono a guardare dritto negli occhi il loro interlocutore.

## Come si presenta la mano Legno?



Le **mani** sono allungate, muscolose, forti, magre. Le **dita** lunghe e notiamo una notevole nodosità a livello delle articolazioni delle falangi.

Nei **palmi** si notano numerose linee ben delineate e profonde.

Le **unghie** sono dure, affusolate ed elastiche se il movimento è in equilibrio altrimenti troveremo unghie fragili, tendenti a spezzarsi e senza elasticità; la persona spesso è onicofagica.

## Come si presenta la lingua?

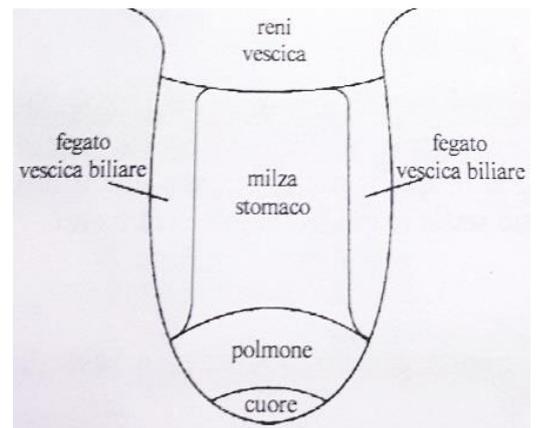
La lingua ci fornisce importanti informazioni sullo stato degli Zang Fu, quando si effettua un esame della lingua, si tengono presenti diversi aspetti come il colore, la forma, la mobilità, il colore e l'aspetto dell'induito.

In condizione di normalità la lingua si presenta con un corpo rosso pallido, si protrude senza difficoltà, è leggermente umida, la patina è relativamente uniforme, sottile, biancastra, che lascia vedere in trasparenza il corpo della lingua. Una lingua adeguatamente nutrita da soffio e sangue, appare di colore rosso pallido, tonica e adeguatamente mobile. Se ci sono delle modificazioni di queste caratteristiche significa che ci sono delle disfunzioni dell'organo corrispondente all'area in cui si trovano.

Secondo la mappa di corrispondenza troviamo:

La punta è in relazione con il Cuore. L'area immediatamente dietro la punta, è in relazione con il Polmone. L'area centrale è in relazione a Milza e Stomaco. I bordi laterali sono in relazione con Fegato e Vescica Biliare.

La radice è in relazione ai Reni e Vescica.



Nel caso di una disfunzione dell'elemento legno, quindi dell'organo fegato possiamo trovare dei segnali sulla sua area di riflesso, ad esempio:

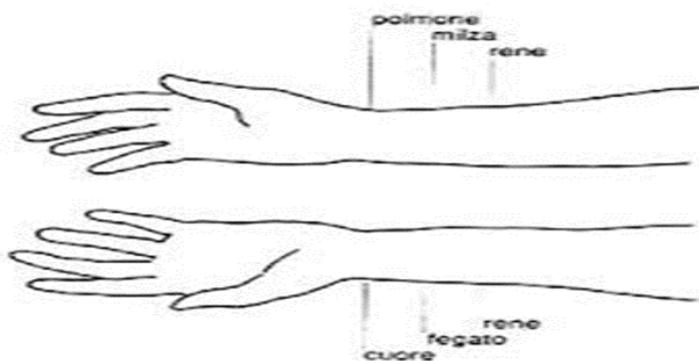
Ulcerazioni, puntini rossi che denotano una presenza di calore intenso.

Puntini o macchie di color porpora denota stasi di sangue.

Puntini violacei denota blocco del Sangue.

Oppure possiamo trovare una lingua tremolante o deviata che ci indica la presenza di Vento Interno, il quale impedisce alla lingua di stare ferma e dritta, risulta tremolante oppure deviata su un lato senza che si riesca a controllare.

## Come si presenta il Polso?



Nella Medicina Tradizionale Cinese l'esame la palpazione dei polsi ha una certa importanza perché attraverso l'esame dei polsi si può stabilire lo stato dell'individuo in maniera approfondita e si può conoscere lo stato di ogni organo, di ogni viscere, del Qi e del Sangue.

Ovviamente questo esame è tanto preciso quanto difficile da effettuare, e bisogna tenere presenti numerosi aspetti, affinché possa essere attendibile. I fattori che influenzano i polsi sono diversi, come ad esempio l'età, il sesso, la corporatura, lo stile di vita. Vengono palpati allivello dell'arteria radiale e su ogni polso si trovano tre punti e ognuno di essi corrisponde ad uno Zang. Ovvero:

<b>PUNTO</b>	<b>POLSO DESTRO</b>	<b>POLSO SINISTRO</b>
<b>POLLICE (CUN)</b>	Polmone	Cuore
<b>BARRIERA (GUAN)</b>	Milza	Fegato
<b>PIEDE (CHI)</b>	Reni	Reni

Un polso normale deve avere, non meno di quattro e non più di cinque pulsazioni per ciclo respiratorio completo. Le pulsazioni dovrebbero avere un ritmo regolare, e al tatto dovrebbe avvertirsi con un certo vigore. Se abbiamo problemi a carico del Fegato e della vescica biliare, il polso potrebbe presentarsi A CORDA (Xian) cioè che al tatto è proprio come se si stesse premendo su una corda di violino. Sappiamo che la caratteristica del fegato è proprio quella di essere flessibile, ma, nel momento in cui viene aggredito da Freddo oppure da Calore, il Qi del fegato smette di essere flessibile rendendo anche i suoi vasi tesi come delle corde.

Sia nel Fegato che nella Vescica Biliare abbiamo nominato i punti Shu, ma prima di approfondire a cosa servono e cosa sono, dobbiamo capire dove si trovano e cosa sono i Punti. Iniziamo col dire che si trovano sui Meridiani Principali, ma cosa sono i Meridiani?

# *JING LUO MAI*

## *(I Meridiani e i Collaterali)*

Per la Medicina Tradizionale Cinese tutto vive ed esiste grazie ad un'energia chiamata Qi e questa energia non è libera di girare in modo disordinato e confuso, ma ha dei percorsi, dei canali, che sono appunto i Meridiani Energetici attraverso questi collegamenti l'energia attraversa tutto il corpo permettendo lo stato di buona salute, se infatti, l'energia non fluisce in modo armonioso, causa delle situazioni di malessere più o meno gravi, sia a livello fisico che mentale.

La Medicina Tradizionale Cinese si basa sul principio energetico di salute degli organi ovvero ogni organo è connesso strettamente a tutte le altre parti del corpo. La visione del corpo umano è quindi una visione di insieme, in cui non esistono parti separate le une dalle altre e proprio su questa base si fonda il concetto di Meridiani Energetici, ovvero canali di energia che scorrono lungo il corpo e “trasportano” l'energia.

I Meridiani percorrono il corpo in tutta la sua lunghezza, mentre i Collaterali sono delle ramificazioni che consentono la comunicazione dei Meridiani. Essi hanno il compito di distribuire Soffio e Sangue in tutto il corpo e in profondità si uniscono con gli Zang Fu.

Si conteggiano 72 meridiani diversi organizzati in 6 gruppi:

- 12 Meridiani Principali
- 12 Meridiani Distinti
- 12 Meridiani Muscolari
- 12 Luo Trasversali
- 16 Luo Longitudinali
- 8 Meridiani Straordinari

Detto ciò ci possiamo soffermare sui 12 Meridiani Principali, in modo particolare sul Meridiano Principale del Fegato, della Vescica Biliare e sui rispettivi punti Shu.

## I 12 MERIDIANI PRINCIPALI

I 12 Meridiani Principali, sono disposti simmetricamente lungo il corpo, si trovano sotto la superficie corporea creando dei collegamenti energetici e formano una struttura portante dell'intero sistema dei meridiani.

Ogni Meridiano principale è in relazione con un organo, i Meridiani Yin con gli organi Yin cioè *cuore, polmoni, milza, fegato e reni*, i Meridiani Yang con i visceri Yang ovvero *vescica biliare, stomaco, intestino tenue, grosso intestino, vescica urinaria e triplice riscaldatore*.

Come gli Organi anche i Meridiani sono accoppiati, e i Meridiani corrispondenti Yin e Yang si incontrano sulla punta delle dita della mano o dei piedi. Il nome completo di ogni Meridiano specifica se appartiene all'arto inferiore con il termine "Zu", o all'arto superiore con il termine "Shou". Inoltre il nome ci indica il tipo di soffio che veicola con i termini "Tai, Shao, Jue, Ming, Yin, Yang." e infine l'organo che gli corrisponde, componendo così i seguenti nomi:

- Zu Taiyin della Milza
- Zu Jueyin del Fegato
- Zu Shaoyin dei Reni
- Zu Tayang della Vescica
- Zu Shaoyang della Vescica Biliare
- Zu Yangming dello Stomaco
- Shou Taiyn del Polmone

- Shou Jueyin del Ministro del Cuore
- Shou Shaoyin del Cuore
- Shou Taiyang dell' Intestino Tenue
- Shou Shaoyang del Triplice Riscaldatore
- Shou Yangming del Grosso Intestino

Sotto il profilo funzionale ogni Meridiano Principale stabilisce una connessione di dipendenza con lo Zang Fu di sua competenza e una connessione di collegamento con lo Zang Fu accoppiato nella Loggia Energetica. Ad es. il Meridiano Zu Jueyin del Fegato ha una connessione di dipendenza con l'organo Fegato e una connessione di collegamento con il Viscere Vescica Biliare. Questo comporta il fatto che lo stato energetico degli Zang Fu si riflette sui corrispettivi meridiani e viceversa, quindi se si agisce sui meridiani, di riflesso si agisce sulle funzioni dei relativi Zang Fu. Lo stato dei Meridiani Principali, influenza lo stato dei Meridiani Secondari, i quali si distaccano dai principali e sono:

*Meridiani Muscolari, Meridiani Distinti e Meridiani Luo.*

Infine, i Meridiani Principali stabiliscono delle connessioni tra le loro estremità distali in modo tale da realizzare un circuito Chiuso.

Queste connessioni permettono lo scambio energetico tra un Meridiano e l'altro.

In sintesi diciamo che, i Meridiani Principali permettono la circolazione dei Soffi all'interno del corpo senza che vengano dispersi.

# LA CIRCOLAZIONE DEL SOFFIO NEI MERIDIANI PRINCIPALI

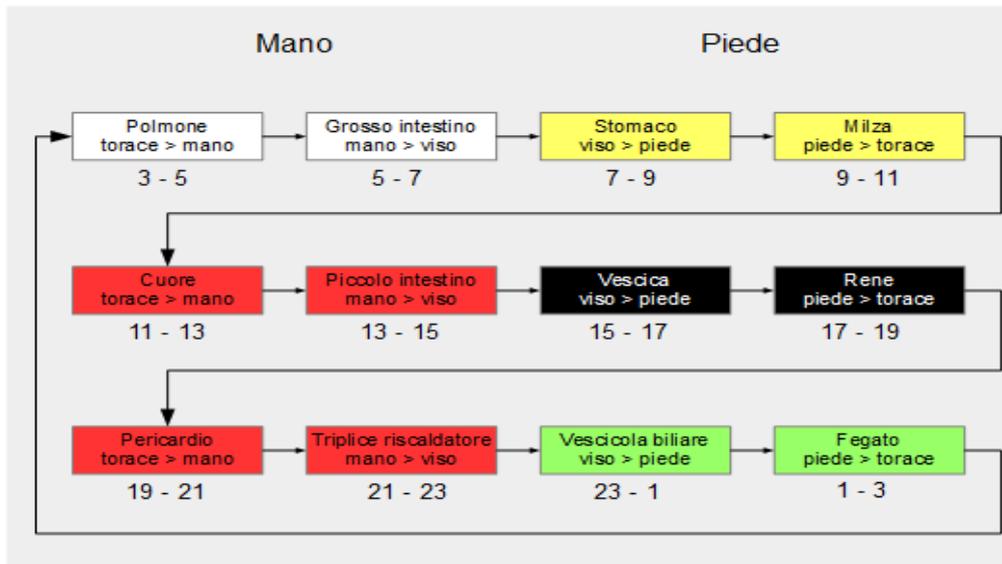
La circolazione del Soffio ha inizio e fine nella zona toracica e viene sospinta dall'attività del Polmone, proprio come fa il cuore con il sangue, così fa il polmone con il Soffio. La circolazione parte dal torace, procede verso gli arti superiori e arriva alle mani dopodiché ritorna al tronco, attraverso le connessioni, per risalire poi alla testa, riscendere alle estremità inferiori infine risalire al torace per terminare e così ricominciare nuovamente.

*1 CICLO:* il Qi si forma nel torace, viene convogliato dal Polmone nel suo meridiano. Con il Meridiano del Polmone arriva alla mano e passa al Meridiano del Grosso Intestino, percorre il braccio, arriva al viso dove va a finire del Meridiano dello Stomaco; scende poi fino al piede, passa per il Meridiano della Milza, risalendo poi al torace e terminando così il primo ciclo, dando il via al secondo

*2 CICLO:* Il Qi del Meridiano della Milza, terminato il suo percorso, passa al Meridiano del Cuore, percorre il braccio e arriva alla mano per poi passare al Meridiano dell'Intestino Tenue, raggiunge la testa, passa nel meridiano della Vescica, scende lungo la schiena fino al piede passa al Meridiano dei Reni, per poi risalire al torace, terminando così il secondo Ciclo e dando inizio al terzo e ultimo ciclo

*3 CICLO:* Il soffio va al Meridiano del Ministro del Cuore, attraverso il braccio fino alla mano, passa poi al meridiano del Triplice Riscaldatore,

ripercorre tutto il braccio e va alla testa passando al Meridiano della Vescica Biliare scendendo fino al piede, infine passa per il Meridiano del Fegato, risale lungo tutta la gamba fino al torace per così terminare e ricominciare dal 1 Ciclo.



Questa operazione si ripete 3 volte in 24 ore, ciò significa che si ferma su ogni meridiano per 2 ore causando un massimo energetico e nelle restanti ore troviamo un minimo energetico.

Questa teoria chiamata “legge mezzogiorno-mezzanotte” è importante per valutare eventuali squilibri che si presentano in un particolare momento della giornata (di massima energia o di minima energia): ci può essere un collegamento ad un organo o viscere particolare.

Se si verificano di frequente disturbi in un orario particolare, c’è un legame con un determinato organo.



Esempio: il meridiano del Fegato è in pieno dall' 1:00 alle 3:00 del mattino, dopodiché la sua energia decresce fino a raggiungere il minimo dalle 13:00 alle 15:00 per poi riprendere ad aumentare.

Ora ci possiamo soffermare sui Meridiani che in questo caso più ci interessano e sono il meridiano ZU JUEYIN del Fegato e il Meridiano ZU SHAOYANG della Vescica Biliare.

## **L'esame dei meridiani Principali**

L'esame dei Meridiani ci può fornire importanti informazioni sulla salute degli Organi e Visceri, ma ci dà delle informazioni anche sullo stato degli stessi meridiani, da tenere presente perché anche se sono in stretta relazione tra di loro, sono comunque due realtà diverse.

Abbiamo già detto che le patologie degli Zang Fu possono influenzare i corrispondenti Meridiani e viceversa, ma può anche accadere che si presentano sintomi legati ai Meridiani che non influenzano affatto la funzionalità degli Zang Fu.

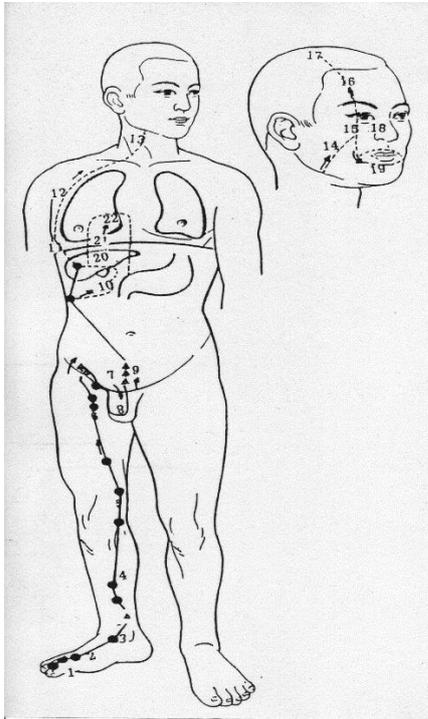
Le patologie dei Meridiani possono essere causati da:

1. Invasione dei sei eccessi ovvero i fattori climatici (freddo, calore, secchezza, umidità, vento, clanicola)
2. Traumi o lesioni
3. Disarmonie degli Zang Fu.

I sintomi possono essere:

- Dolore intenso, rigidità, crampi sul percorso del meridiano se abbiamo il meridiano in pieno
- Dolore sordo, debolezza, rilasciamento muscolare e intorpidimento lungo il corso del meridiano, nel caso in cui il Meridiano è in vuoto
- Manifestazioni cutanee, variazioni di colore, variazione di temperatura e consistenza. In caso di calore troviamo una cute calda e rossa. In caso di Freddo troviamo una cute fredda e bluastra, in caso di umidità troviamo una cute edematosa.
- Disturbi degli orifizi e degli organi di senso raggiunto dai meridiani colpiti ad es. una patologia del Meridiano del Fegato può disturbare l'occhio e la vista.

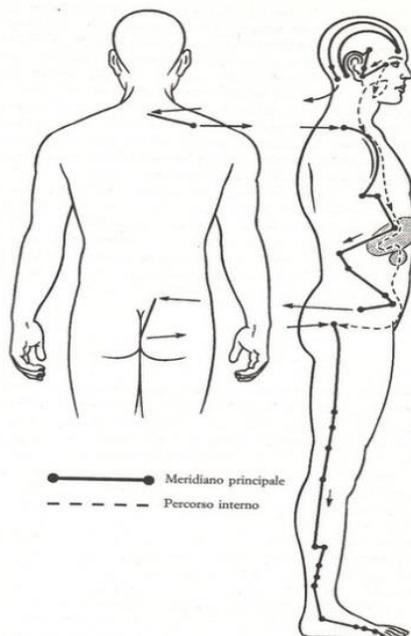
## Meridiano Zu Jueyin del Fegato



Grazie al suo percorso, questo Meridiano ha delle relazioni con

- Il Fegato, la Vescica Biliare, Stomaco e Polmone.
- Gli organi genitali esterni,
- Gli occhi,
- Il vertice della testa,
- La caviglia
- 1° dito del piede
- Contorno della bocca
- Regione mediale del ginocchio

## Meridiano Zu Shaoyang della Vescica Biliare



Questo Meridiano grazie al suo percorso stabilisce delle relazioni con:

- Il Fegato e la Vescica Biliare
- Gli occhi
- La regione postero-laterale del collo
- La regione laterale del busto e dell'arto inferiore
- Articolazione dell'anca
- Caviglia
- Il 4° dito del piede

Meridiano della Vescica Biliare

## I PUNTI

Lungo il tragitto più superficiale dei Meridiani sono localizzati i Punti, i quali sono particolarmente sensibili alla stimolazione terapeutica e nel momento in cui vengono stimolati, modulano il flusso dei soffi lungo i Meridiani, motivo per cui hanno un'influenza specifica sulle funzioni correlate ai vari Meridiani. Ma cos'è un punto?

Un Punto è una piccola regione anatomica, più o meno superficiale, dove si accumula il Soffio e rappresenta il riflesso della realtà energetica profonda. Infatti una modifica dei Soffi in profondità, influisce sullo stato dei Punti in superficie, esercitando un'azione sui Punti superficiali, si riflette sulla corrispondente realtà energetica profonda. Quando si presenta un'alterazione dell'equilibrio energetico, i punti tendono a bloccarsi, diventando dolenti, e si può intervenire su di essi, attraverso varie tecniche come la Digitopressione, Moxibustione, Coppettazione, Agopuntura, affinché si ristabilisca un corretto flusso del soffio, quindi si sbloccano. Quando troviamo Punti dolenti sul percorso dei Meridiani può significare che c'è un accumulo di Soffio causato da una stagnazione nella circolazione, oppure da una disarmonia degli Zang Fu correlati. I Punti sono localizzati sia lungo il percorso dei Meridiani, che in aree non attraversate da essi.

Alcuni Punti hanno delle azioni tra loro simili, anche se non sono collegati, questo però permette di riunirli in gruppi.

## Gruppi di Punti

I principali gruppi di punti sono:

### **I PUNTI YUAN** (Punti di tonificazione)

Vengono utilizzati per attivare e stimolare le funzioni corrispondenti agli Zang Fu e ne troviamo uno per ogni Meridiano Principale.

### **I PUNTI LUO**

Favoriscono le corrispondenze e le comunicazioni tra i meridiani accoppiati o tra le strutture anatomiche a loro connesse. Si stimola in questo caso:

Il Punto Luo (sul primo meridiano) + il Punto Yuan (sul meridiano accoppiato).

### **I PUNTI XI** (Punti di disostruzione)

Vengono utilizzati quando c'è la presenza di un ostruzione del Meridiano, sono Punti in cui tende ad accumularsi il Soffio e risultano molto dolorosi.

In questo caso si stimola= il Punto Xi + il Punto Jing Pozzo.

### **PUNTI BEI SHU** (Punti di tonificazione e dispersione)

Sono in stretta relazione e comunicazione con gli Zang Fu. La loro stimolazione ha un effetto diretto e immediato su di essi, vengono utilizzati in tonificazione o in dispersione, quindi possono essere trattati sia in condizioni di pieno che di vuoto.

### **PUNTI MU** (Punti di allarme)

Sono dolenti quando il corrispondente Zang Fu è in condizione patologica, sono più efficace per trattare le condizioni acute di pieno.

### **PUNTI HUI** (Punti di riunione)

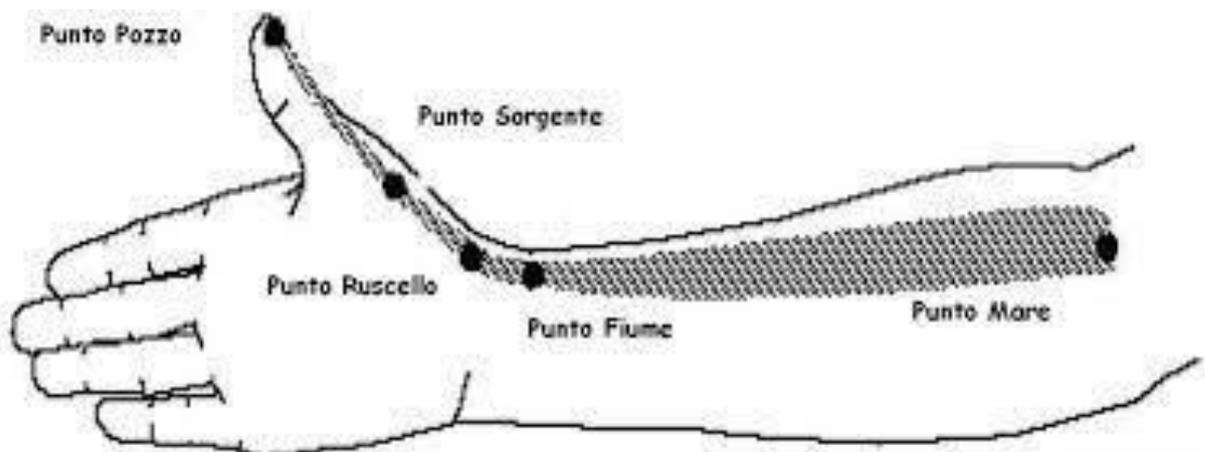
Possono essere utilizzati per rinforzare tendini, muscoli, ossa.

Ora esamineremo nel dettaglio i Punti Shu Antichi in precedenza citati.

# Wu Shu Xue

## (I Cinque Punti Shu)

Ogni Meridiano Principale ha cinque Punti Shu.



Vengono chiamati Punti Shu Antichi perché furono, secondo alcuni autori, tra i primi a essere conosciuti e utilizzati. Questi punti sono tutti posizionati sugli arti, sono dislocati tra loro fra le dita della mano ed il gomito, sull'arto inferiore, fra le dita del piede e il ginocchio.

Questa parte del Meridiano ha delle caratteristiche energetiche particolari, cioè il Soffio è più superficiale, turbolento, dinamico, quindi è anche molto instabile. È soggetto all'inversione di polarità dello Yin e dello Yang che si verificano proprio alle estremità delle dita nel passaggio da un Meridiano all'altro, motivo per cui hanno un'azione molto dinamica.

Ogni Punto Shu ha un nome che descrive le sue caratteristiche energetiche; partendo dall'estremità delle dita, i Cinque Punti Shu sono:

井 **Punti Jing** ( Jing distali ): pozzo- È sempre il primo punto, e si trova all'estremità distale del Meridiano

荣 **Punti Ying**: *sorgente/elevazione* – È il secondo punto del Meridiano

腧 **Punti Shu**: *trasporto* – È il terzo punto per tutti i Meridiani ad eccezione della Vescica Biliare

经 **Punti Jing** (Jing prossimali): *passaggio, trasmettere*. È il quarto Punto solo per i Meridiani del Polmone e del Fegato.

合 **Punti He**: *unione* (mare) entrare; é sempre nella regione del gomito o del ginocchio

## **I Cinque Punti Shu e la loro dinamica energetica**

*"Il flusso del qi fuoriesce a livello dei punti Jing Pozzo, sfugge e scivola a livello dei punti Ying Fonte, affluisce a livello dei punti Shu Ruscello, scorre a livello dei punti Jing Fiume e sfocia a livello dei punti He Mare".*

- Capitolo 69 del Nan Jing -

Altra caratteristica importante che riguarda i Punti Shu Antichi è che essi sono Punti di comando quindi agiscono su un insieme di eventi che appartengono ad un determinato Meridiano, non hanno una potente azione specifica su un particolare fenomeno, ma sul funzionamento generale di un meridiano.

Essendo inoltre dei "punti di trasmissione", ossia luoghi del corpo dove avviene il movimento tra l'interno e l'esterno, sono considerati anche depositi del Qi, non solo trasportatori, quindi risultano essere zone di "resistenza" ai patogeni ma anche di entrata degli stessi; sono luoghi dove si concentra la difesa e l'attacco. Vediamoli nel dettaglio partendo da:

**Punti Jing-Pozzo:** è il primo punto.

In questo punto il soffio affiora e viene messo in movimento iniziando a scorrere nel Meridiano. Il Soffio è molto superficiale, instabile, dinamico. Questo punto ha a che fare con l'energia più esterna del corpo, è utile nelle situazioni acute e nelle stasi di Soffio e Sangue. Attivano i Tendini Muscolari, nelle problematiche muscolari post traumatiche. Sono utilizzati anche, per trattare le affezioni sensoriali degli organi di senso. Molto utilizzati anche per risolvere la pienezza del petto e per eliminare i Soffi Perversi.

Possono essere usati per:

- Trattare le situazioni acute come febbre alta, convulsioni, crisi ipertensive ecc;
- Rianimare in caso di perdita di coscienza
- Eliminare i Soffi Perversi
- Trattare le sindromi gravi da Calore come il sanguinamento
- Trattare un vuoto di Yang o di Calore negli Zang Fu
- Risolvere stasi di Qi e di Xue sia nei Meridiani che negli Zang Fu
- Tranquillizzare lo Shen agitato dal Cuore

**Punti Ying-Fonte:** è Il secondo dei punti Shu.

Il Soffio in questo Punto è vigoroso, in accelerazione, molto dinamico con un'azione rapida e forte, efficace per eliminare i Soffi Perversi.

A differenza dei punti Jing Distali, i punti Ying hanno a che fare con un'energia più interna e precisamente con quella nutritiva, infatti la loro funzione principale è quella di nutrire il sangue e lo Yin e di eliminare il calore. Intervengono così sul Calore degli Zang-Fu e dei meridiani.

Secondo il *Nan Jing* si utilizzano nei casi di pieno ed ostruzioni, nelle malattie febbrili, sanguinamenti, ulcere, herpes, gengive gonfie, bruciori nell'urinare. Si usano anche in tutte le forme di infiammazioni croniche, elimina i Fattori Patogeni e gli stress emozionali acuti, come ad esempio la rabbia improvvisa.

Hanno un'azione meno intensa dei Punti Pozzo ma comunque molto energica e adatti per:

- Eliminare il Calore
- Trattare le malattie febbrili
- Trattare il vuoto di Yang o di calore relativamente ai Meridiani Yin e agli zang
- Vengono usati con risultati ottimi in presenza di insonnia con tachicardia, confusione mentale, bocca secca

**Punti Shu-Ruscello:** è il terzo dei punti di ogni meridiano tranne che per il Meridiano della Vescica Biliare per il quale risulta essere il 4°.

Il Soffio a livello di questi Punti comincia a fiorire e ad essere trasportato lungo il meridiano, il flusso è più ampio, più rapido e più profondo.

Trasportano non solo il Qi ma anche i Fattori Patogeni.

In questi Punti si concentra anche il Wei Qi (soffio difensivo), e sono efficaci per trattare la sindrome ostruttiva dolorosa, soprattutto da umidità. Il Fattore Patogeno se non viene eliminato, riuscirà ad approfondirsi nel corpo e di conseguenza sarà utile utilizzare questi punti quando è necessario rafforzare la Milza, armonizzare lo Stomaco, muovere e trasformare liquidi e umidità e quindi in tutti quei quadri in cui ipofunzione o disarmonia di milza/stomaco creano accumuli di umidità interna o. I sintomi che evidenzieranno questa situazione saranno il gonfiore addominale, appetito irregolare, sensazione di pienezza/nausea, astenia, poca voglia di parlare, diarrea frequente o feci malformate, impronte dei denti sulla lingua, dolori articolari.

Riepilogando i Punti Shu possono essere utilizzati per:

- Trattare le sindromi ostruttive dolorose, soprattutto da Umidità
- Trattare localmente i Bi delle dita.
- Eliminare Vento ed Umidità dai Meridiani

**Punti Jing-Fiume:** è il quarto punto nel Meridiano del Polmone e del Fegato.

Ha un flusso vigoroso, ampio e profondo. Attraverso questi punti il soffio si trasferisce in profondità, permettono al Soffio di scorrere nei Meridiani, e deviano i Fattori Patogeni verso le articolazioni, i tendini, le ossa e i muscoli. I Punti Jing sono strettamente legati al Qi del Polmone e per questa loro relazione i sintomi che potrebbero migliorare dopo il loro utilizzo sono:

- Mal di gola, i problemi legati alla voce, l'ostruzione nasale.
- Tutti i sintomi dell'apparato respiratorio come la tosse, la dispnea, i brividi e la febbre.

- Stipsi, difficoltà alla minzione
- Problemi alle articolazioni, ai tendini e alle ossa là dove siano presenti delle stasi nel meridiano
- Ridurre il Calore nei Meridiani Yang
- Trattare il vuoto Yang o di Calore nei Meridiani Yang

**Punti He-Mare:** è il quinto punto di ogni Meridiano, e si trova sempre nella regione del gomito o del ginocchio.

Il Qi del meridiano a questo livello è grande, lento e profondo.

Questi punti hanno un'azione meno dinamica, quindi una loro stimolazione ha un effetto meno immediato e incisivo. Il movimento del Qi va verso l'interno, la profondità e lavorano bene a questi livelli motivo per cui è in stretta relazione con lo Yin e quindi con il Rene, quando quest'ultimo è debole questi punti sono di grande aiuto.

Secondo il *Nan Jing* possono essere utilizzati per trattare le patologie dello Stomaco e degli Intestini come:

- La diarrea, il vomito, la nausea
- Malattie della pelle.
- Regolano ed armonizzano la trasformazione del Qi degli organi.
- Ritenzione idrica o nella stipsi da vuoto.
- In generale tratta i Visceri.

Descritti i Cinque Punti Shu, ora andiamo a vedere la loro corrispondenza con i Cinque Movimenti.

## **I Punti Shu Antichi e i Cinque Movimenti.**

L' uomo dovrebbe vivere una vita armoniosa secondo delle regole che consentono il mantenimento di uno stato di salute psico-fisica.

Il *Su Wen* dice che solo perseguendo queste regole si conserva il Jing e le malattie non sopraggiungono, quando invece le regole non vengono seguite oppure costituzionalmente ci sono dei deficit, subentra una condizione di disarmonia, ciò vuol dire che il corpo non è più in equilibrio.

Le disarmonie quindi possono essere dovute a squilibri, tra fattori interni come per esempio gli squilibri tra gli organi o tra i visceri o possono essere dovute anche a squilibri tra fattori esterni come ad esempio i 5 Movimenti.

Vediamo quindi come lavorano i punti Shu Antichi nelle disarmonie.

Il *Nan Jing* al capitolo 64 ci dice che c'è una corrispondenza tra i Cinque Movimenti e i Cinque Punti Shu. Grazie a queste corrispondenze i Punti Shu vengono anche detti i Punti dei Cinque Movimenti, non a caso sono Cinque come i Cinque Movimenti, e ogni Punto Shu attiva il Meridiano secondo il movimento corrispondente.

Esistono vari modi di utilizzare i punti Shu Antichi, abbiamo già parlato del loro ruolo come punti di comando, di trasporto, e la loro azione specifica del corpo, di conseguenza quando stimoliamo un Punto Shu influiamo sul corrispondente Movimento energetico del Meridiano.

Per armonizzare un Meridiano è possibile trattare il Punto Shu corrispondente al suo Movimento nelle due ore del suo massimo energetico. Inoltre possono essere utilizzati per effettuare un armonizzazione stagionale e in questo caso deve essere trattata l'intera Loggia Energetica scegliendo il Punto che corrisponde alla stagione in corso.

# Le funzioni dei Punti Shu nel Meridiano Zu Jueyin del Fegato

**1 F** - *Dàdun* –punto Jing-Pozzo; Punto Legno.

## **Funzioni:**

- Drena il fegato
- Regolarizza la circolazione del Qi
- Mobilizza il sangue
- Espelle il vento
- Rilassa lo spasmo
- Tratta i genitali esterni

## **Indicazioni:**

- Dismenorrea, menorragia, metrorragia
- Ematuria, dolori e difficoltà legati alla minzione.
- Atrofia dei genitali, dolore ai genitali esterni
- Ernia inguinale
- Crampi
- Disturbi visivi
- Vertigini

## **Possibili associazioni:**

- 6 R; ernia inguinale, dolore ai testicoli.
- 6R; 8 F; prolasso uterino lieve
- 1 M; 10 M; metrorragia

## **2 F** – *Xingjian* – punto Ying- Sorgente –p. Fuoco- punto di dispersione-

### **Funzioni:**

- Risolve il Fuoco del Fegato
- Calma il Fegato
- Calma il Vento
- Risolve l'ostruzione del Qi del Fegato
- Promuove la libera circolazione del Qi
- Armonizza lo Stomaco
- Raffredda il sangue

### **Indicazione:**

- Ictus, ipertensione
- Epilessia, convulsioni
- Collera, irritabilità
- Cefalea, vertigini
- Occhi rossi, disturbi visivi, infiammazioni oculari.
- Sonno disturbato, insonnia
- Amenorrea, leucorrea, metrorragia.
- Dolore erniario
- Dolore al pene
- Gonfiore pelvico

### **Possibili associazioni:**

- 8 F dolore al pene e ritenzione urinaria.
- 5 C; 6 M; metrorragia
- 20 VB, cefalea da risalita dello Yang del Fegato.

### **3 F-** *Tàichong. Punto Shu ruscello – punto Terra*

#### **Funzioni:**

- Tonifica e regola il Fegato e la Vescica Biliare
- Regola e raffredda il sangue
- Risolve la liberazione del Fuoco Ministro
- Risolve l'ostruzione del Qi del Fegato
- Calma lo spasmo
- Calma lo Shen
- Rafforza la Milza
- Disperde l'umidità

#### **Indicazioni:**

- Bruciore alla gola
- Vertigini, cefalea, dolore oculare
- Epatite, ittero
- Ipertensione, problemi cerebrovascolari,
- Convulsioni, epilessie
- Mastite
- Dismenorrea

#### **Possibili Associazioni:**

- 3 R; 20DM; 20VB; 7MC; 6R; 23V affezioni della menopausa da risalita dello Yang del Fegato e vuoto dello Yin dei Reni.
- 36S; 6M ipertensione
- 20DM cefalea apicale
- 3M; 57V; 7R emorroidi

#### **4 F** – *Zhongfeng- punto Jing- fiume- punto Metallo*

##### **Funzioni:**

- Disperde le condizioni di Pieno del Fegato.
- Rafforza il Qi del Fegato
- Regola la circolazione del Qi
- Espelle il vento
- Rafforza la milza.

##### **Indicazioni**

- Epatite, ittero
- Addome gonfio, inappetenza
- Spasmi, lombalgie,
- Ernia inguinale, dolore e gonfiore ai testicoli.
- Dolore al pene, polluzione notturna

##### **Possibili associazioni:**

- 18V; 19V; 14F; 20VB; 36S; 4GI; epatite cronica.

#### **8 F** – *Ququan- punto He- mare- punto Acqua.*

##### **Funzioni:**

- Drena il Sangue, calma lo Shen
- Regola la circolazione del Qi.
- Risolve il calore Umidità
- Rinforza muscoli e tendini.
- Sostiene le funzioni della Vescica.

**Indicazioni:**

- Cefalea, vertigini
- Depressione
- Gonfiore e dolore ai genitali
- Dolore e gonfiore postpartum
- Prurito vulvare
- Polluzione notturna, impotenza, spermatorrea
- Dismenorrea, leucorrea
- Prolasso uterino
- Dolori migranti in diverse regioni del corpo
- Spasmi, paresi, paralisi

**Possibili associazioni**

- 1F; 6R; prolasso uterino
- 2F dolore al pene
- 6M, 29S, 4RM dismenorrea

# Le funzioni dei Punti Shu nel Meridiano Zu Shaoyang della Vescica Biliare

**VB 44** – *Zùqiàoyin- Jing-Pozzo- punto metallo*

## **Funzioni:**

- Tonifica il Fegato e la Vescica Biliare,
- Espelle il vento
- Rinfresca il Calore del Fegato e della Vescica Biliare
- Migliora vista e udito
- Calma lo Shen

## **Indicazioni:**

- Vertigini, emicranie, rossore e gonfiore all'occhio
- Acufeni da vuoto di Yin del Fegato
- Insonnia
- Gonfiore e dolore al dorso e al piede
- Spasmi alla gola, difficoltà a deglutire, bocca asciutta

## **Possibili associazioni:**

- 4 GI faringite e tonsillite
- 15V; 7C ; 6 MC insonnia

**43 VB** – *Xianxi – punto Ying – sorgente. Punto acqua*

## **Funzioni:**

- Tonifica e regola il Qi della Milza
- Disperde lo Yang dall'alto

- Rinfresca il calore di Fegato e Vescica Biliare
- Calma il vento

**Indicazioni:**

- Dolori migranti
- Gonfiori alla gola
- Febbre
- Parotite
- Dolore al dorso del piede, spasmi alle dita del piede

**Possibili associazioni**

- 17 TR; 19 IT; 2 VB; ipoacusia e acufeni da pienezza di Yang
- 39 VB; 20 VB; emicrania

**41 VB** – *Zùlìngqì* – *punto Shu- ruscello* – *punto Legno*

**Funzioni:**

- Elimina le stasi e le ostruzioni da Pieno del Fegato e della Vescica Biliare
- Calma il vento
- Disperde il catarro calore
- Libera i canali
- Migliora la vista

**Indicazioni:**

- Vertigini, cefalea, congiuntivite, rossore oculare
- Disturbi mestruali, problemi legati alla gravidanza
- Mastite acuta, linfadenite
- Ipoacusia e acufeni

**Possibili associazioni:**

- 20VB; 4 GI; cefalea e vertigini da eccesso di Yang del Fegato
- 6 M; 3 RM ; dismenorrea
- 17 V; angina cardialgia dovuta ad un blocco di Xue

**38 VB** - *Yàngfū- punto Jing- Fiume – punto Fuoco***Funzioni:**

- Stimola il Qi
- Elimina il Freddo, dissolve l'Umidità
- Espelle il Vento
- Purifica il Fuoco del Fegato

**Indicazioni:**

- Faringite, gola gonfia, spasmi alla gola
- Eemicrania
- Emiparesi

**34 VB** - *Yànglìngquàn – punto He -.Mare; punto Terra***Funzioni:**

- Tonifica il Qi
- Tonifica e regola la Milza, Reni, Fegato e Vescica Biliare
- Drena il fegato
- Rinforza muscoli, tendini e ossa
- Riattiva i Collaterali

**Indicazioni:**

- Stipsi cronica, sensazione di pienezza,

- Febbre con brividi
- Ittero, colecistiti, epatite acuta e cronica
- Bocca amara, assenza di gusto, nausea, vomito, lingua gonfia
- Contratture muscolari, periartriti scapolo- omerale
- Convulsioni infantili
- Emiparesi, paralisi flaccida dell'arto inferiore

**Possibili associazioni:**

- 4 GI; 3 F; 21 S; colica biliare acuta
- 9 M; gonfiore e dolore all'arto inferiore

## IL FATTORE CLIMATICO DELL'ELEMENTO LEGNO

In virtù delle loro affinità con i Cinque Movimenti e i relativi Soffi I punti Shu Antichi regolarizzano e possono risolvere anche le disarmonie del corpo dovute all'attacco dei fattori patogeni di origine esterna, i quali tendono ad attaccare principalmente l'organo ad esso correlato.

I punti Shu Antichi sono collegati ai fattori patogeni esterni in questo modo:

- *Il Vento* danneggia il Fegato perchè è legato al Legno il quale è legato al Vento per cui i punti shu antichi Legno disperdono il Vento.
- *Il Calore* ed il Fuoco penetrano nel Ministro del Cuore/Cuore perché il Fuoco corrisponde al Calore e i punti Shu Antichi Fuoco disperdono il Calore.
- *L'Umidità* nuoce alla Milza, La Terra corrisponde all'Umidità per cui i punti Shu Antichi Terra disperdono l'Umidità.
- *La Secchezza* aggredisce i Polmoni, Il Metallo corrisponde alla Secchezza per cui i punti shu antichi Metallo nutrono i Liquidi.
- *Il Freddo* attacca i Reni. L'Acqua corrisponde al freddo, per cui i Punti Shu Antichi Acqua disperdono il Freddo

Il Vento è una energia estremamente Yang, che corrisponde all'elemento Legno. Per tale motivo influisce sul Fegato e sulla Vescica Biliare.

Appartiene alla Primavera e ha delle caratteristiche specifiche:

“Il vento è un fattore Yang”

“Il vento apre e fa scorrere”

“Il vento si sposta e si trasforma”

“Il vento muove”

Le caratteristiche delle patologie legate al vento sono: la tendenza a colpire lo Yang e cioè la parte alta del corpo (testa, nuca) e la parte più superficiale del corpo (soprattutto la pelle); ha una rapidità di insorgenza e una rapidità nella scomparsa; erraticità e brutalità.

Trattandosi di una energia estremamente Yang, il vento è in grado di superare velocemente le prime barriere difensive può penetrare direttamente nei meridiani, arrivando in profondità, dando origine a diverse patologie. Il vento è una energia perversa e la Medicina Cinese classifica patologie da Vento Esterno e patologie da Vento Interno.

### **Vento esterno.**

Il Vento Esterno può invadere l'organismo a causa di variazioni climatiche. Tale processo viene favorito dalla sudorazione o dall'esposizione a correnti d'aria. Il vento impatta sulla Wei Qi che comincia ad indebolirsi, tanto da provocare una apertura dei pori che normalmente, sono controllati proprio dalla Wei Qi. Per questo motivo si ha una lieve sudorazione; avversione al vento e brividi. Altri sintomi possono essere gola irritata, tosse, lacrimazione e bruciori congiuntivali. Il polso è superficiale e lento. Superficiale in quanto indica la lotta tra perverso esterno che avviene in superficie, mentre il polso lento è legato alla sindrome da vuoto.

#### *Attacco da vento freddo*

Il freddo chiude i pori e in tal caso abbiamo assenza della sudorazione e la febbre è più alta; I brividi saranno più intensi e avremo dolore e rigidità del collo e dell'occipite. I dolori saranno diffusi in tutto il corpo. Il freddo

colpisce il Polmone per cui c'è ristagno di liquidi con muco nasale e tosse. La lingua sarà bianca e sottile e il polso superficiale e teso perché è una sindrome da pieno in cui il Soffio difenso è ancora forte e contrasta con violenza il fattore patogeno.

#### *Attacco da vento calore*

In tal caso il soffio difensivo deve combattere con l'energia patogena calore. Il calore può penetrare direttamente nell'organismo oppure è lo stesso vento-freddo che superando la superficie, entra in profondità e si trasforma in calore determinando febbre elevata, sudorazione e sete intensa con desiderio di fresco. Il viso risulta rosso. Il Calore danneggia ancor di più il Polmone impedendo la diffusione e la discesa del Qi. C'è un consumo maggiore di liquidi determinando un catarro ancora più denso e giallo. Avremo tosse asmatiforme e bruciante. La lingua rossa (per la presenza di calore) e con induito giallo (per il calore-umidità). Il polso sarà ampio (c'è un eccesso di yang-calore) e rapido (calore).

#### *Attacco da vento umidità*

L'umidità di natura Yin, tende a creare un rallentamento di tutta la circolazione energetica e quindi di tutte le funzioni dell'organismo. Rispetto agli altri fattori patogeni, può colpire una parte yang come la testa. Le febbri saranno prolungate, serali e cicliche. Sarà presente dolenzia e pesantezza del corpo, della testa e degli arti. La lingua gonfia con induito bianco e colloso (segni di umidità). Il polso è scivoloso.

## **Il vento interno**

Riconosce come causa tre alterazioni fondamentali:

- Iperattività dello Yang di Fegato,
- Patologie da calore-fuoco
- Vuoto di sangue.

*Iperattività dello Yang di fegato* che si trasforma in vento presenta sintomi legati alla prevalenza di Yang che si direziona prevalentemente e improvvisamente verso l'alto come cefalea, vertigini, acufeni e ipoacusie improvvise. Possiamo avere fotofobia, disturbi visivi, tremori, tic agli arti e alla lingua, spasmi muscolari. Lo Yang in eccesso brucia i liquidi organici e li condensa. In genere tale situazione deriva da un vuoto di Yin di Rene che genera un vuoto di Yin di Fegato il quale provoca una risalita di Yang di Fegato. Il vuoto di Yin di Fegato spesso deriva da un eccesso di sentimenti, soprattutto la collera trattenuta, ansia, spavento. La lingua sarà rossa e tremolante, il polso teso e rapido.

### *Patologie da calore- fuoco*

Il fuoco al suo culmine si trasforma in vento. Il fuoco, esaurisce i liquidi organici e può interessare il Ministro del Cuore. Tra le cause abbiamo: disturbi delle sette emozioni, Infatti, un'eccitazione emozionale prolungata provoca un aumento del fuoco di Cuore interno che, distruggendo i liquidi del corpo, porta a un deficit di Yin con eccesso di Yang che si trasforma in vento che spinge con violenza il Qi e il sangue. Una cattiva alimentazione come il prolungato uso di alcool e cibi pesanti produce catarri e umidità la cui fermentazione produce calore che distrugge i liquidi del corpo e porta gradualmente a un deficit di Yin e ad un accesso di Yang. I sintomi

saranno: agitazione, cefalea nucale, tremori, convulsioni, talora delirio, perdita di coscienza. La lingua sarà rossa e/o con punteggiature rosse, tremolante con induito giallo e sottile. Il polso teso e rapido.

### *Vuoto di sangue*

Le energie costitutive del sangue sono il Vento e il Calore. Il Vento rappresenta la mobilità, il Calore lo nutre. All'origine possiamo avere una malattia cronica, un'emorragia, una compressione del Qi di Fegato, che trasformandosi in Fuoco danneggia il Sangue, anche un deficit di Milza che non produce a sufficienza il Sangue. Tutto ciò può provocare un deficit di Sangue di Fegato. Anche i tendini, che sono governati dal Fegato avranno segni di deficit (tic, tremori, mioclonie, fascicolazioni). Possono esserci vertigini, acufeni, pelle opaca, colorito spento, riduzione visus. Lingua pallida con induito scarso e polso fine e teso.

## **I PUNTI VENTO**

I Punti vento sono punti che genericamente hanno tutti la stessa funzione di agire sul Vento ma ognuno di essi possiede un'azione specifica nei riguardi dei vari tipi di Vento e possono, quindi, essere utilizzati in modo differenziale nelle diverse patologie.

Essi possono quindi essere utilizzati in modo differenziale nelle diverse patologie. I punti vento possiedono nel loro nome l'ideogramma Feng che significa per l'appunto vento. Tutti i punti che contengono il nome Feng sono in grado di scacciare il Vento. Essi sono:

- **DM16** *Fengfu* (Magazzino del vento): controlla la nuca, le spalle, la testa. E' il primo punto utilizzato per tutte le strategie terapeutiche riguardanti le patologie da vento.

Viene descritto nel capitolo 3 del So Wen dove si dice che il vento penetra dal naso e raggiunge il cervello dirigendosi proprio verso il DM16.

- **V12** *Fengmen* (Porta del vento): controlla il torace e ricapitola tutti i punti vento. Punto di incrocio del Meridiano Vescica e il Vaso Governatore. Scaccia il Vento esterno, sia il Vento Freddo sia il Vento Calore. Si usa quando lo Yang tende a fuggire determinando astenia e vertigine. Ricordiamo inoltre che sul Meridiano Vescica vi è la maggior parte dei punti che hanno la funzione di espellere il vento.

- **IT12** *Bingfeng* (Controllo del vento): controlla la spalla e l'arto superiore. Esso viene anche utilizzato quando, in corso di patologie da vento, vengono a manifestarsi alterazioni ormonali in concomitanza con patologie neurologiche. Ricordiamo infatti che il vento causa torbidità dei liquidi con risentimento degli elettroliti e degli ormoni.

- **TE17** *Tifeng* (Riparo dal vento): controlla il viso. Scaccia il vento esterno soprattutto il vento Calore nella regione dietro l'orecchio e della guancia. Punto di riunione con il Meridiano Principale della Vescica Biliare. Utilizzato per tutti i problemi che riguardano il viso, come paralisi faciale, tic, migliora la vista.

- **VB 20** *Fengchi* (Stagno del vento): controlla il collo e la regione laterale della testa. Punto di riunione con il Meridiano Principale del Triplice Riscaldatore e con Yang Qiao Mai e Yang Wei Mai.

- **VB 31** *Fengshi* (Mercato del vento): controlla l'arto inferiore, scaccia il vento sia Esterno sia Interno e viene spesso utilizzato, per le neuropatie dell'arto inferiore (paralisi, emiplegie).

Oltre a questi punti elencati ve ne sono altri che, pur non portandone il nome Feng, hanno comunque la funzione di eliminare il Vento. Per riuscire a capire quale utilizzare è opportuno valutare quale sia il livello della patologia: livello esterno, livello interno, livello profondo. Il vento è cambiamento e considerando che la malattia viene ad innescarsi quando c'è una resistenza al cambiamento, tale resistenza si manifesta con un polso che diventa teso o a corda. A seconda se la malattia abbia un livello più o meno superficiale anche il polso teso potrà essere individuato a livello superficiale, intermedio o profondo.

- Se il vento è in superficie si deve dar corso al vento.
- Se il vento è al livello intermedio dovrà essere disperso.
- Se il vento è profondo, si dovrà dissipare.
- Se c'è il passaggio dal livello più profondo a quello intermedio e superficiale, allora si deve estinguere

## ***Bibliografia e Sitografia***

- *Medicina Tradizionale Cinese 1. Fondamenti filosofici e di Energia – 9° Edizione, Ottobre 2013 – Angelica Visconti; Antonella D’Alessio;*
- *Medicina Tradizionale Cinese 2. Fisiopatologia – 9° Edizione – settembre 2011- Angelica Visconti; Antonella D’Alessio*
- *Medicina Tradizionale Cinese 3. Etiologia, Patogenesi, Semeiotica, Trattamento – 10° Edizione – settembre 2011 – Angelica Visconti; Antonella D’Alessio*
- *Oligoterapia Diatesica – 2° Edizione – novembre 2014 – Antonella D’Alessio*
- *Atlante di Agopuntura – Meridiani Principali e Secondari. Caratteristiche, localizzazioni e stimolazioni degli Agopunti. –HOEPLI-*
- *IL Medico di se stesso. Manuale pratico di Medicina Orientale. – Noboru B. Muramoto –*
- [www.agopuntura.org](http://www.agopuntura.org)
  - *La mandorla anno XIV –N° 62*
  - *La Mandorla anno XIX –N° 72*
  - *La Mandorla anno XXII –N° 84*
  - *Utilizzo dei Punti Shu.*
- [www.macrolibrarsi.it](http://www.macrolibrarsi.it)
- [www.oslolab.it](http://www.oslolab.it)