

**CENTRO STUDI XIN SHU-ROMA
ASSOCIAZIONE MEDICA PER LO STUDIO DELL'AGOPUNTURA**

TESI DI DIPLOMA IN *Medicina Cinese e Agopuntura*

TITOLO TESI

***L'utilizzo dei punti Shu antichi in relazione ai 5 Movimenti
ed al riequilibrio generale dell'individuo***

RELATORE: *Brotzu Rosa*

CANDIDATA: *Trombetta Cinzia*

Anno Accademico 2015- 2016

Indice

I punti Shu Antichi

- Caratteristiche generali pg 3
- Fisiologia pg 6
- I punti Jing distali pg 11
- I punti Ying pg 18
- I punti Shu pg 23
- I punti Jing prossimali pg 28
- I punti He pg 33

I 5 movimenti

- Storia e caratteristiche generali pg39

I punti Shu Antichi, la visione in Medicina Classica cinese secondo il Nan Jing

- Considerazioni generali pg51
- Stili di trattamento pg56

Utilizzo dei punti Shu Antichi e riequilibrio generale dell'organismo attraverso i 5 Movimenti

- Caratteristiche generali pg 61
- Esempi pg 88

Conclusioni pg 95

Bibliografia pg 97

I PUNTI SHU ANTICHI

Caratteristiche generali

I punti Shu Antichi furono, secondo alcuni autori, tra i primi a essere conosciuti e utilizzati, citati nel Neijing, libro classico dell'Imperatore Giallo e precisamente nel Ling Shu.

La loro posizione strategica, ne ha permesso l'utilizzo anche in periodi nei quali non era consentito, specie alle donne, mostrare pelvi e addome, di conseguenza l'attenzione venne spostata sui quattro arti, tra la zona che va dal gomito alle dita delle mani, e dal ginocchio alle dita dei piedi. Questo comportò uno studio meticoloso della multifunzionalità di questi punti, si cercò di ottenere il più possibile gli effetti terapeutici desiderati sfruttando al massimo la loro potenzialità al fine di sopperire alle funzioni dei punti che invece non potevano essere usati.

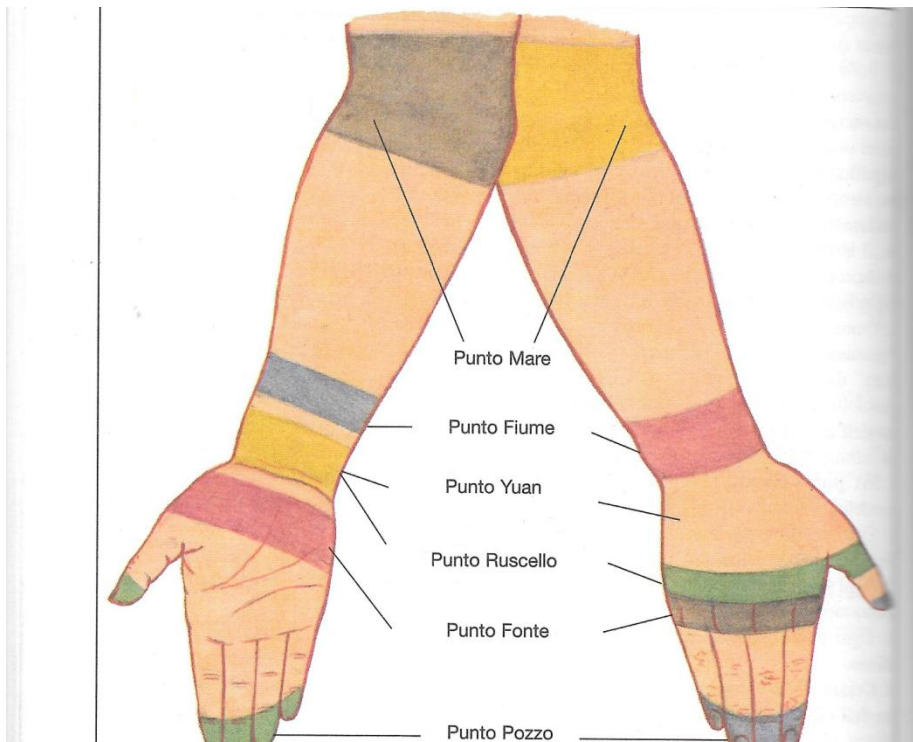
Come già detto in precedenza i punti Shu Antichi sono tutti posizionati sugli arti.

Le estremità degli arti erano le uniche parti del corpo che potevano essere mostrate, ma la spiegazione è anche fisiologica e

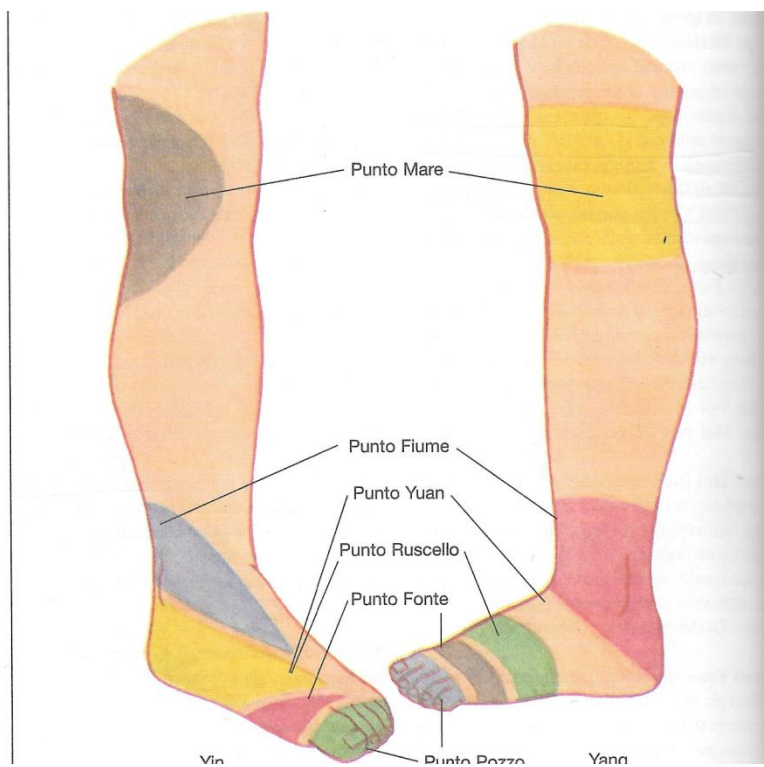
funzionale, infatti all'estremità degli arti l'energia varia in modo alquanto repentino, la polarità del Qi cambia: a livello delle dita delle mani l'energia passa da Yin a Yang perchè si va dal torace alla testa passando per gli arti superiori, nei piedi al contrario passa da Yang a Yin perchè si scende dalla testa al torace passando appunto per i piedi.

Si può ben capire come la zona tra gomiti/ginocchi e mani/piedi sia una zona di "turbolenza" del Qi, di conseguenza i relativi punti in questione rispecchieranno queste caratteristiche fluttuanti dell'energia, saranno molto dinamici, agiranno nell'acuto, molto velocemente e per breve tempo, saranno particolarmente legati alla sincronicità fra energia dell'individuo e le energie esterne che fluttuano ciclicamente.

Localizzazione dei punti Shu Antichi, arto superiore.



Localizzazione dei punti Shu Antichi, arto inferiore.



FISIOLOGIA

I punti Shu Antichi vengono chiamati Wu Shu Xue, Wu che vuol dire “5”, Shu che vuol dire “trasporto” Xue che vuol dire punto.

Shu vuol dire trasporto ed infatti tali punti furono paragonati all'acqua, elemento di primaria importanza nella vita e nel pensiero filosofico cinese.

L'acqua che scaturisce dalla terra, comincia a fluire, dapprima lentamente per aumentare la sua velocità trasformandosi in ruscello, torrente, fiume e sfociare nel delta del mare.

Analizzando gli ideogrammi di tali punti si evidenzia come, nell'ideogramma chiave di ognuno di questi, sia insito il movimento dell'acqua dall'iniziale emergere, ai successivi fluire, riversarsi, scorrere, per giungere infine all'entrata, dell'acqua nel mare, dell'energia in profondità.

井 Punti Jing (jing distali): pozzo– ideogramma chiave

‘chu’ 出 emergere/iniziare

荣 Punti ying sorgente/elevazione – ideogramma chiave

‘liu’ 流 fluire

腧 Punti shu: trasporto –ideogramma chiave ‘zhu’ 注 riversarsi

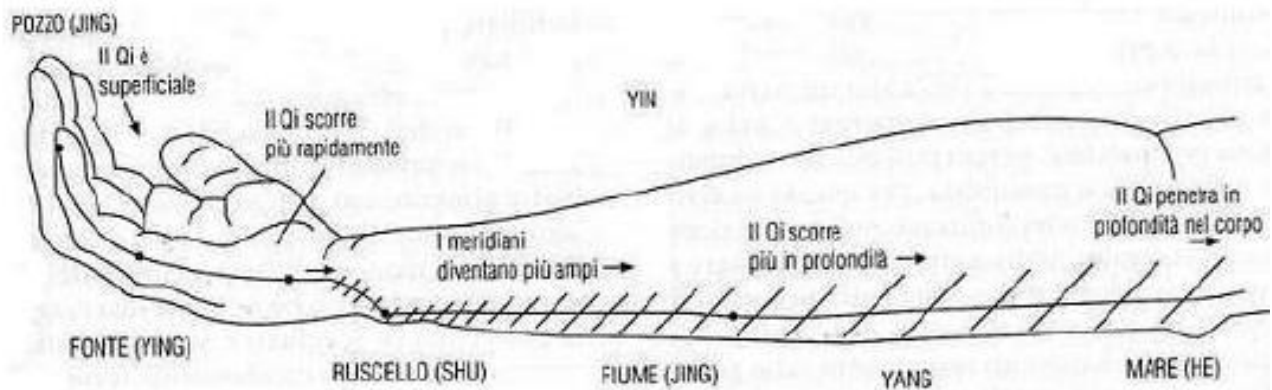
经 Punti Jing (jing prossimali): passaggio (fiume) –ideogramma

chiave ‘xing’ 行 scorrere

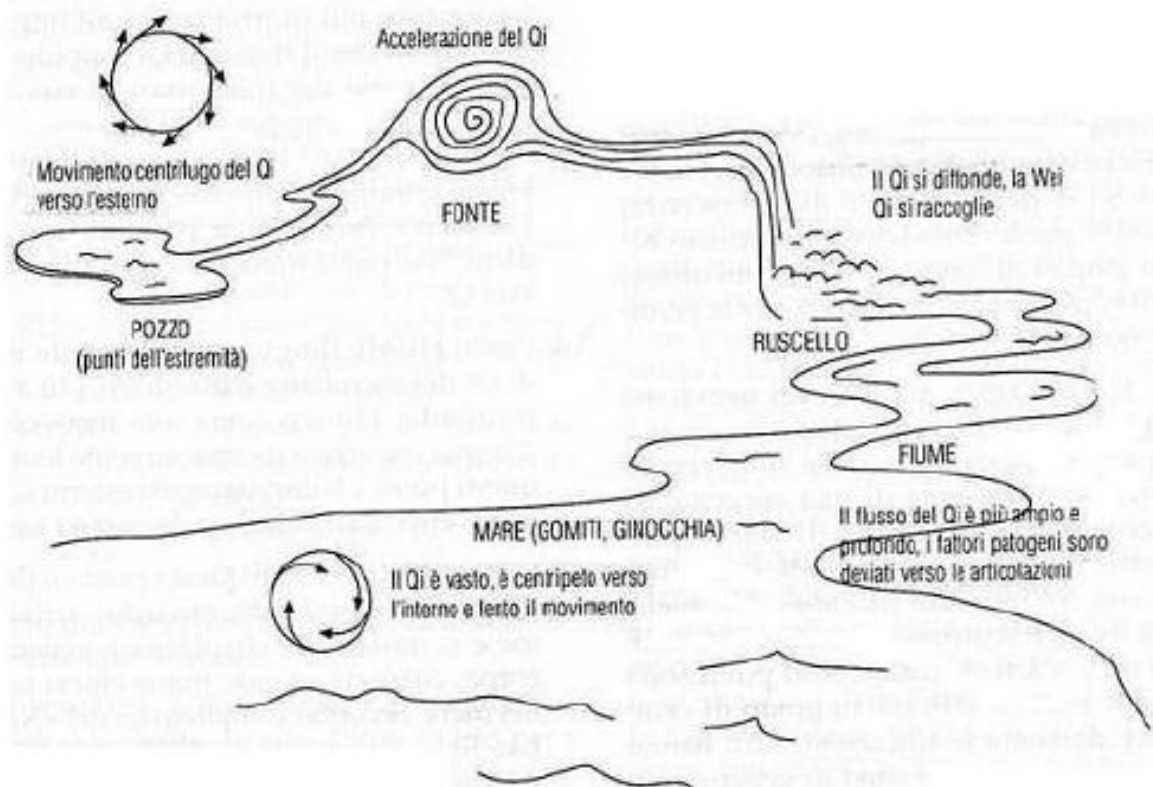
合 Punti he: unione (mare) ideogramma chiave ‘ru’ 入 entrare

Così come scorre l'acqua scorre l'energia dalla superficie alla profondità.

Nel capitolo 69 del Nan Jing sta scritto: "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**"



Flusso del Qi nei 5 punti Shu.



Il meridiano paragonato a un fiume.

Cosa si comprende da ciò che è stato detto prima e disegnato sopra?

Si vuol dire che a livello delle dita il meridiano è superficiale, stretto, il Qi nasce ed è molto potente, il movimento è quello di portare fuori, è un movimento centrifugo, c'è una grande energia potenziale.

Poi si va avanti il meridiano cresce in larghezza e profondità l'energia comincia a sgorgare fuori, il fluire è ancora piccolo e l'energia ancora potente, si va ancora avanti e il Qi comincia a fluire in modo più rapido, il meridiano è più largo ed il Qi viene trasportato ed offerto.

Ancora avanti il meridiano è ampio e profondo, il Qi si riversa placidamente all'interno.

Infine il Qi del meridiano è vasto profondo e lento, entra in profondità con un movimento che porta dentro (centripeto).

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, la loro azione è più sfumata, più blanda nel senso della specificità, ma la loro

potenzialità nel funzionamento generale ed equilibrato di un meridiano è molto alta.

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 del Qi, quindi risultano essere zone di "resistenza" ai patogeni ma anche di entrata degli stessi; sono luoghi dove si concentra la difesa e l'attacco. Sono porte dove giungono le forze energetiche più dinamiche per la difesa contro i patogeni, ma sono anche i vettori degli stessi verso gli *Zang-Fu*.

I PUNTI JING DISTALI

CARATTERISTICHE ENERGETICHE

Nel definire le proprietà generale dei punti Shu Antichi, abbiamo descritto come il movimento energetico lungo un meridiano di agopuntura sia paragonabile al formarsi e allo scorrere di una via d'acqua.

Abbiamo anche già parlato di come il punto Jing Distale rappresenti il pozzo, cioè il punto da dove si prende energia all'origine del movimento energetico lungo il meridiano.

Questo punto ha a che fare con l'energia più esterna del corpo, cioè la Wei Qi, e tutto ciò che è in rapporto con essa, in primis i meridiani Tendino Muscolare, infatti ne determinano la loro attivazione, ancora è in rapporto con tutte le parti anatomiche del corpo che si trovano più all'esterno come la pelle e i muscoli.

Per il rapporto del punto Jing Distale con la Wei Qi, tenuto conto che essa si accumula nel petto possiamo dire che quando vogliamo

trattare la pienezza sotto il cuore questo punto potrebbe essere d'elezione. Mettere in movimento la Wei Qi implica muovere le condizioni di stasi che si creano nel torace. Infine il Jing Distale agisce in caso di perdita di coscienza perchè sono punti che recuperano lo Yang, estraggono il Qi.

LOCALIZZAZIONE

Il Jing Distale può essere punto nella collocazione anatomica descritta dai testi rispetto all'angolo ungueale. Si può pungere anche nella sua collocazione funzionale, che risulta essere in una posizione variabile rispetto all'angolo ungueale; si trova nell'area periungueale dove si può percepire un movimento di energia o sangue.

Viene ricercata attraverso la tecnica del pompaggio dell'unghia e dell'osservazione della zona per individuare il punto di maggior movimento energetico, attraverso i cambiamenti di colore o di rilevanza.

FUNZIONALITA' ED USI TERAPEUTICI

Da quanto detto deduciamo che l'uso dei punti Jing Distali è legato alla Wei Qi.

Attivano i Tendino Muscolari, nelle problematiche muscolari post traumatiche.

Sono utilizzati anche, frequentemente per trattare le affezioni sensoriali degli organi di senso.

Molto utilizzati anche per risolvere la pienezza del petto e per espellere il Vento.

La Wei Qi inoltre che ha la caratteristica di essere istintiva e difensiva, è legata alle risposte immunitarie verso le aggressioni esterne (fattori patogeni esterni), l'azione del punto Jing Distale quindi è quella di attivare la Wei Qi verso gli strati esterni del corpo per combattere i fattori patogeni ed espellerli verso l'esterno.

L'uso dei punti Jing Distali può essere utile nel trattamento del disagio personale, quando manca energia vitale per affrontare i propri problemi e la propria vita in genere, fino ad arrivare alle vere e proprie affezioni psicologiche.

Esistono due modi per i punti Jing Distali di agire sul disagio psichico, o si agisce sulla Wei Qi per interagire con le reazioni istintive e incontrollate, è il caso del paziente che non sa spiegare la causa del disturbo, (rientrano in questa categoria anche i disturbi affettivi stagionali o ciclici, che incombono sul paziente indipendentemente dallo svolgersi della sua vita), oppure si agisce sull'energia interna la Ying Qi, che sarebbe attivata dalla Wei Qi, dissolvendo così la stasi, sono i casi questi nei quali il paziente sa ben dire la causa del suo disturbo.

Analizziamo ora brevemente il significato di ognuno dei punti Jing Distali

11LU, è presente il nome Shang, mercato ed è la risonanza del Metallo.

Primo punto del primo meridiano, per questa sua caratteristica è un amplificatore degli altri punti Pozzo e può essere associato per aumentarne l'effetto energetico.

L'11LU rivitalizza l'esistenza, portando l'energia del cielo a rimettere in moto i meccanismi della vita.

1KI, è presente l'acqua nel nome Yong Quan che vuol dire sorgente eterna. È il punto con il quale ci si radica nella terra e si mette in movimento la propria acqua, che sgorga, zampilla e sale ad irrorare il corpo, attivando i meccanismi più profondi della vitalità. Dà forza e determinazione ai processi di trasformazione.

1LR, Da Dun che vuol dire grande accumulo. È il punto dell'attaccamento e dell'accumulo di beni materiali: si continuare a desiderare così tanto che la vita diviene appesantita dalla materia e dai desideri.

9PC, nel suo nome c'è Zhong Chong (assalto centrale). È il 'centro del Chong', dove si ha una connessione diretta del PC con il Chong Mai, che porta il sangue e l'energia dalla pelvi al torace. Riporta lo Yang al cuore.

Tratta il calore e il vento.

È il punto in cui accoglie nel petto il sangue e il Qi della pelvi e dell'addome. Si permette all'energia di salire al torace per essere presentate al cuore.

1SP, è presente il concetto di bianco Yin Bai che vuol dire bianco nascosto. L'azione del punto è di fermare le emorragie, conservare il sangue e trasformare il flegma.

Il nome richiama il Metallo, il bianco nascosto, il nascosto è il flegma che si ha difficoltà ad eliminare.

1SI, Shao Ze vuol dire piccola palude. Però vuol anche dire luminoso, luminoso come una perla, di una luce di tipo yin.

Rappresenta la lucentezza dei fluidi Ye, infatti è il punto che attiva la purificazione dei liquidi perché nutrano, attraverso lo Shen, i Midolli.

44GB, è presente il termine Qiao che vuol dire orifizio, ed infatti è un punto molto potente sugli occhi.

45ST, Li Dui vuol dire fattori epidemici, e si usa spesso per problemi della bocca e della mandibola.

67BL, Zhi Yin vuol dire raggiungere lo Yin perchè arriva direttamente all'utero. Infatti è il punto d'elezione per far girare il bambino podalico prima del parto.

9HT, anche in questo punto c'è il nome Chong, Shao Chong, che come per il punto del PC ha uno stretto legame con il sangue.

1LI, è presente ancora una volta il nome Shang, Shang Yang, che vuol dire mercante dello Yang, come 11LU punto di risonanza del Metallo.

1TR, Guan Chong, che vuol dire barriera dell'assalto.

I PUNTI YING

CARATTERISTICHE ENERGETICHE

Il secondo dei punti Shu Antichi è il punto Ying che dall'analisi del suo ideogramma vuol dire fonte ed elevazione, rappresenta così il Qi che comincia a sgorgare fuori, come una sorgente che viene fuori dalla terra, il fluire è ancora piccolo con poca accelerazione in un meridiano che non è ancora molto ampio, l'energia è potente e pronta a manifestarsi,

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 epurare dal calore, nel Nan Jing al cap. 68 è scritto proprio che "trattano il calore".

Un termine per spiegare la funzione dei punti Ying è "Qing Re" che vuol dire epurare, pacificare, raffreddare il calore aumentando l'acqua.

Questa è l'azione dei punti Ying, cioè quella di purificare ed eliminare il calore, da ciò deriva anche l'importante azione sedativa

di tali punti in quanto sappiamo che la presenza di calore è associata ad agitazione psicomotoria.

LOCALIZZAZIONE

I punti Ying sono il secondo punto dei cinque punti Shu Antichi e il secondo punto del meridiano.

La loro posizione è abbastanza semplice da trovare, essendo in genere vicino le pieghe interdigitali delle mani e dei piedi, oppure in corrispondenza delle articolazioni, metacarpo/metatarso falangee.

FUNZIONALITA' ED USI TERAPEUTICI

I punti Ying sono punti utili quando la condizione è più di natura esogena e si deve risolverla velocemente.

Trattano tutti i quadri di calore quindi vengono usati con risultati ottimi in presenza di insonnia con tachicardia, confusione mentale, bocca secca.

Intervengono sul Calore degli Zang-Fu e dei meridiani. Secondo il Nan Jing si utilizzano nei casi di Pieno ed ostruzioni, nelle malattie febbrili e in caso di Fuoco, sanguinamenti, ulcere, herpes, gengive gonfie, bruciori nell'urinare.

Si usano anche in tutte le forme di infiammazioni croniche.

Sono punti utili ad eliminare i Fattori Patogeni e gli stress emozionali acuti, come ad esempio la rabbia improvvisa.

Spesso questi punti sono associati ai punti Shu di trasporto, nei meridiani Yang per problemi relativi ai visceri, nei meridiani Yin per problemi relativi agli organi.

Analizziamo ora brevemente il significato di alcuni dei punti Ying

2KI, Ran Gu, il suo significato è valle scintillante, perchè punto fuoco del meridiano di Rene.

Accelera il metabolismo, viene quindi usato nell'obesità.

Questo punto è usato anche negli attacchi di panico, infatti quando c'è paura il Qi scende e per farlo risalire questo punto è molto adatto.

Il 2kl viene usato anche per problemi oculari come l'astigmatismo e la miopia.

10LU, è Yu Li, pancia del pesce, detto così perchè si trova sull'eminanza tenar, usato per gola gonfia e febbricola, purifica infatti il calore polmonare.

Usato anche nei casi di secchezza oculare.

2SI, Qian Gu, che vuol dire valle anteriore, perchè localizzato sul lato ulnare del mignolo, viene usato nei casi di herpes, ulcere, bruciori al Piccolo Intestino ed urinari.

Usato anche per la secchezza oculare.

44ST, Neiting, che vuol dire cortile interno, a rappresentare quelle persone che rimangono chiuse nel loro cortile.

Viene usato per trattare il fuoco di Stomaco, stipsi con feci secche caprine e bocca amara.

2TH, Yemen che vuol dire porta dei liquidi, punto che rende conto

della funzione metabolica del San Jiao usato per gengive gonfie, dolori, occhi rossi, sanguinamenti in generale.

8PC, Laogong, che vuol dire tassazione, esaurimento, più semplicemente rappresenta una fatica che danneggia un organo, ne segue che l'utilizzo di questo punto è molto utile nelle sindromi da affaticamento.

Armonizza il sangue, ed è anche uno dei punti demone.

2SP, Dadu che vuol dire grande capitale, punto molto importante di tonificazione, usato un pò per tutti i problemi oculari.

I PUNTI SHU

CARATTERISTICHE ENERGETICHE

Il terzo punto dei punti Shu Antichi è il punto Shu, ruscello il suo ideogramma esprime il riversarsi con grande forza e velocità, è un trasportare per offrire qualcosa.

Il Qi a livello di questi punti comincia a fiorire e ad essere trasportato lungo il meridiano.

A questo livello il fluire del Qi è diventato più rapido ed anche più largo, la sua direzione di percorso è più definita, aumentando così le possibilità di trasporto.

Ovviamente non è solo il Qi e precisamente l'energia difensiva cioè la Wei Qi, ad essere trasportata ma anche i Fattori Patogeni vengono trasportati, ne segue che a questo livello energia difensiva e Fattori Patogeni si incontrano e in base alla maggiore forza dell'uno o dell'altro elemento, il Fattore Patogeno verrà eliminato oppure riuscirà ad approfondirsi nel corpo.

Quindi così come avviene per i punti Jing Prossimali, anche per i punti Shu, la relazione con la Wei Qi è molto stretta, infatti il Jing Distale ne determina il richiamo e l'attivazione, lo Shu ne determina invece la raccolta e la gestione della penetrazione dei Fattori Patogeni.

Nei meridiani Yin i punti Shu coincidono coi punti Yuan, punti di grande importanza perchè tonificano gli organi e in quanto punti diagnostici proprio per gli organi.

LOCALIZZAZIONE

È il terzo punto Shu e il terzo punto del meridiano ad eccezione del punto di GB dove è il quarto.

Sono localizzati vicino ai polsi e alle caviglie precisamente in corrispondenza delle articolazioni del polso o presso quelle metatarso-falangee.

FUNZIONALITA' ED USI TERAPEUTICI

Le caratteristiche energetiche dei punti Shu di trasporto abbiamo detto essere principalmente due, riscaldano lo Yang a cui segue la trasformazione dell'umidità "huashi" e dei liquidi, e gestiscono la Wei Qi in relazione al Fattore Patogeno.

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 fluidi.

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.

I punti Shu sono inoltre da usare quando un qualcosa che è all'esterno sta diventando cronico, perchè si sta muovendo all'interno, come per esempio nelle dermatiti croniche o nelle cefalee croniche.

Analizziamo ora brevemente il significato di alcuni dei punti Shu

3KI, Taixi, che vuol dire grande torrente punto Yuan di tonificazione dello Yin e dello Yang del Rene.

3SI, Houxi che vuol dire valle posteriore, punto madre e punto di apertura del Du Mai, usato per torcicollo cefalea e problemi oculari.

41GB, Zulinqi che vuol dire che si avvicinano le lacrime sul piede, punto di apertura del Dai Mai, e quindi punto che armonizza l'alto e il basso.

3LR, punto Taichong che vuol dire grande assalto, punto Yuan del Fegato, usato per ginocchia gonfie e difficoltà a camminare.

3SP, Taibai che significa grande bianco, punto Yuan della Milza che tonifica il Qi di Milza e che lavora sul Tai Yin avendo nel suo nome il significato di bianco e quindi deputato alla risoluzione di problemi relativi alla stanchezza e alle sudorazioni notturne.

9LU, Taiyuan, punto Yuan del Polmone che ha una forte azione sui vasi.

É anche un punto di elezione per la degenerazione maculare.

7PC, Daling, che vuol grande tumulto, punto Yuan del Ministro del Cuore riferito alla terra, e alla sua posizione tra il tenar e l'ipotenar....

I PUNTI JING PROSSIMALI

CARATTERISTICHE ENERGETICHE

Il quarto dei punti Shu Antichi è il punto Jing Prossimale, detto anche punto fiume.

Il suo ideogramma indica il passare attraverso, il fiume che passa attraverso, il fiume che scorre in piano, con grande volume e scarsa velocità.

Questi sono i punti che fanno scorrere il Qi nei meridiani, e che deviano i Fattori Patogeni verso le articolazioni, i tendini e le ossa.

I punti Jing Prossimali infatti sono collocati nei pressi delle articolazioni del polso e della caviglia, i patogeni che penetrano da questi punti intaccano le articolazioni ed i tendini raggiungendo anche le ossa.

Questi punti sono strettamente legati al Qi di Polmone.

Il Qi di Polmone ha tre movimenti

- 1) Diffonde in superficie

2) Abbassa il Qi al Rene

3) Determina l'entrata e l'uscita del respiro

In tutti quei casi nei quali è necessario sbloccare il Qi, ad esempio nelle stasi, oppure nei casi in cui sono presenti dei Qi Ni ed è necessaria la discesa del Qi verso il Rene o Il Grande Intestino, i punti Jing Distali sono di grande utilità.

LOCALIZZAZIONE

I punti Jing Prossimali sono i quarti degli Shu Antichi, ma solo in alcuni casi il quarto punto del meridiano.

Sono vicini alle articolazioni del polso e della caviglia.

FUNZIONALITA' ED USI TERAPEUTICI

Per la relazione esistente tra i punti Jing Prossimali e la diffusione e la discesa del Qi di Polmone e dei fluidi, i sintomi che potrebbero migliorare dopo l'utilizzo di essi sono il mal di gola, i problemi legati alla voce, l'ostruzione nasale, la stipsi, la difficoltà alla minzione e

poi tutti i sintomi dell'apparato respiratorio come la tosse, la dispnea, i brividi e la febbre.

Infine vengono anche usati per i problemi alle articolazioni, ai tendini e alle ossa là dove siano presenti delle stasi nel meridiano.

Analizziamo ora brevemente il significato di alcuni dei punti Jing Prossimali.

LU 8, Jingqu, che vuol dire fossato del canale perchè si trova nei pressi di una fossa anatomica, molto utile in caso di tosse e raffreddore senza febbre dovuti ad aria fredda.

Usato nella presbiopia e ipermetropia.

Si trova a 1 cun dalla piega del polso nel solco dell'arteria radiale, corrisponde al movimento Metallo, quindi è un punto che complessivamente armonizza il Metallo e stimola tutte le funzione di discesa del Qi di Polmone per cui è efficace per le sindromi respiratorie.

PC5, Jianshi, punto che vuol dire inviato del cuore, si usa nell'offuscamento visivo anche nell'emergenza.

LR4, ZhongFeng, vuol dire avere posizione centrale, in questo caso la posizione anatomica tra i due tendini. Usato spesso nella cataratta.

KI7, fu liu che vuol dire riprendere a scorrere. Da questo punto infatti il Qi scorre nella sua giusta direzione.

E' uno dei punti più importanti per aprire il meridiano del Rene, corrisponde al movimento Metallo.

Si può utilizzare per il metabolismo dei liquidi e per ogni Vuoto di Rene di Yin, e di Jing.

TH6, Zhigou, vuol dire fossato, è un punto Xi di disostruzione.

ST41, Jiexi, gola-dirupo, punto dietro il tallone, che divide l'aspetto Yang dall'aspetto Yin dell'arto inferiore.

E' punto madre dello Stomaco.

GB38, Yangfu, vuol dire assistente dello Yang, perchè si trova sul lato Yang del perone.

È un punto figlio di dispersione perchè punto fuoco sul meridiano legno.

BL60, kunlun, che vuol dire monte kunlun e che rappresenta il cielo e gli dei, infatti agisce proprio sulla testa.

Si trova tra il malleolo esterno ed il tendine di Achille, si può considerare come l'interruttore dei liquidi e la porta per l'eliminazione delle scorie dal corpo. E' un punto Fuoco di un meridiano Yang e quindi controlla il Cuore ed il Pericardio. Trattiene la risalita dello Yang nel Fuoco di Fegato e tonifica lo Yang di Rene. E' indicato anche per cervicoalgie, dorsalgie e lombalgie.

I PUNTI HE

CARATTERISTICHE ENERGETICHE

Il quinto punto dei punti Shu Antichi è il punto He mare, il cui ideogramma chiave è Ru che vuol dire entrare in profondità.

Infatti il Qi del meridiano a questo livello è grande, lento e profondo, è alla sua massima floridità.

Il movimento del Qi oltre ad essere lento è anche del tutto opposto a quello che aveva nei punti Jing Prossimali, è cioè centripeto, va verso l'interno, gli He mare rappresentano quindi quei luoghi dove si interviene in profondità sulle energie e dal momento che il Qi qui è piuttosto stabile sarà anche difficilmente gestibile.

Sono punti che lavorando bene in profondità e quindi con lo Yin, sono in stretta relazione con il Rene e dal momento che è il Rene ad afferrare il Qi di Polmone e a portarlo giù quando il Rene è debole questi punti sono di grande aiuto.

In pratica in presenza di Qi Ni dovuto a vuoto di Rene questi sono punti d'elezione.

Sono punti d'elezione anche quando si deve lavorare in profondità sui Fu, sugli organi Yin, e per nutrire lo Yin.

I punti He spesso sono associati ai punti Mu di comando per ottenere i più potenti effetti sui Visceri.

LOCALIZZAZIONE

I punti He mare sono il quinto punto degli Shu ma non il quinto punto dei meridiani.

Sono situati vicino ai gomiti ed alle ginocchia.

Questa localizzazione è alquanto strategica, da qui partono infatti i Meridiani Distinti il cui punto di origine è proprio il punto He.

I MD dislocano i FP verso le articolazioni mettendoli in latenza al fine di proteggere gli Zang FU.

FUNZIONALITA' ED USI TERAPEUTICI

Dal momento che l'attività energetica dei punti He mare è quella di dirigere il Qi in una direzione ben definita e dal momento che i punti He mare dei canali Yin corrispondono al movimento Acqua e quelli dei canali Yang al movimento Terra, secondo il Nan Jing possono

essere utilizzati per trattare le patologie dello Stomaco e degli Intestini, il Qi controcorrente, la diarrea, il vomito, la nausea per carenza di Polmone e le malattie della pelle.

Se le malattie coinvolgono gli Zang-Fu occorre coinvolgere i punti He-mare in particolare quando si tratta di una aggressione da patogeni esterni.

Curano il Qi NI e regolano ed armonizzano la trasformazione del Qi degli organi.

Si utilizzano anche per la ritenzione idrica o nella stipsi da vuoto.

Alcune dei punti He, che andremo ad analizzare di seguito, e che si chiamano di unione del basso, Xia He, (del Grosso Intestino, del Piccolo Intestino e del Triplice Riscaldatore rispettivamente shang ju xu ST-37, xia ju xu ST-39 e wei yang BL-39) sono punti metabolici che lavorano sul tubo digerente, in corso di malnutrizione e malassorbimento.

Analizziamo ora brevemente il significato di alcuni dei punti He mare

I punti He del basso

ST 37, Shang Ju Xu che vuol dire grande vuoto superiore, si trova a 6 cun sotto il bordo inferiore della rotula, He del basso del Grosso Intestino che tonifica ed elimina Freddo ed Umidità.

Purifica il Calore, facilita la discesa del Qi di Stomaco e di Polmone, trasporta il Qi ed il Sangue da Chong Mai.

E' da utilizzare in tutte le sindromi del Grosso Intestino, quali diarrea, coliche addominali, dolori ombelicali, emorroidi, bruciore anale, addome freddo.

ST 39, Xia Ju Xu, vuol dire grande vuoto inferiore, si trova a 9 cun sotto il bordo inferiore esterno della rotula, He del basso del Piccolo Intestino, lo tonifica e ne purifica il Calore, trasporta il Qi ed il Sangue da Chong Mai. Da utilizzare in tutte le sindromi del Piccolo Intestino, quali dolori ipogastrici irradiati in sede lombare bassa ed ai genitali, irritabilità agitazione, ulcere buccali e linguali, sete intensa e bocca amara, cistiti, poliuria con urine chiare.

BL 39, Wei Yang, significa curva dello Yang,

Si trova all'estremità esterna della fossa poplitea all'interno del

tendine del bicipite femorale. Efficace per Freddo Umidità Calore del Jiao Inferiore, utile per il metabolismo dei liquidi.

Tonifica la Vescica.

Altri punti He

ST 36, Zu San Li significa tre distanze del piede.

Interviene in numerose patologie, essendo punto He corrispondente al movimento Terra è coinvolto nel metabolismo dei nutrienti e nel trattamento di Milza e Stomaco in particolare mobilita il Qi ed il Sangue.

Si trova a 3 cun sotto il malleolo esterno.

SP 9, Yin Ling Quan, fontana della collina dello Yin, corrisponde al movimento Acqua e si colloca dietro il bordo posteriore della tibia.

Interviene sull'Umidità anche associata al Calore, tonifica Milza e Stomaco, utilizzato per sindromi disuriche, per problemi ginecologici, per patologie intestinali.

KI 10, Yin Gu valle dello Yin, corrisponde al movimento Acqua e si trova tra i muscoli semitendinoso e semimembranoso, all'estremità mediale della fossa poplitea.

Drena l'Umidità, si può usare nei casi di incontinenza, nutre lo Yin di Rene.

GB 34, Yang Ling Quan vuol dire fontana della collina dello Yang.

Il punto è molto usato ed importante, la collina Yang è la testa del perone dove si colloca nella depressione anteriore e inferiore.

Corrisponde al movimento Terra ed è da utilizzare nelle patologie che coinvolgono muscoli e tendini. Muove il Qi di Fegato e di Vescica Biliare, inibisce la risalita dello Yang in associazione però ad altri punti.

BI 40, Weizhong, centro della piega, punto situato insieme a KI 10 nella fossa poplitea, da dove partono i distinti.

È un punto usato per i dolori lombari e al ginocchio.

Usato anche per affrontare situazioni difficili perchè rafforza il sangue.

I 5 MOVIMENTI

STORIA E CARATTERISTICHE GENERALI

Sull'origine storica dei 5 movimenti i pareri non sempre sono stati concordi, secondo alcuni fino al 300 a.C si parlava di 5 fasi (Wu Xing) e di 5 materiali (Wu Cai) come strettamente legati tra di loro, dove ogni elemento rappresentava un simbolo al quale si dava una forma, nello specifico ad ognuno si attribuiva un sapore.

La sequenza era completamente diversa da quella che noi conosciamo oggi, si seguiva una successione legata all'ordine cosmogonico, dove il primo è l'acqua che scende e idrata, il secondo è il fuoco che sale e brucia, così come critto nell'Hongfan (Grande Regola) del 400 a.C, epoca dei Regni Combattenti.

Addirittura alcuni studiosi pensano che già nelle pratiche divinatorie degli Shang (oltre il 1000 a.C) si facesse riferimento ai 5 elementi.

Più avanti, nel periodo che arriva fino al 100 a.C quindi nel pieno del periodo Han, il Neijing parla di Yin Yang Wu Xing nella sua

forma compiuta e definitiva, gli emblemi conosciuti fino a quel momento vengono completamente svincolati dai 5 materiali e iniziano ad essere concepiti come mezzi attraverso i quali avviene la trasformazione del Qi, diventano dei momenti del flusso del Qi.

Infine, è il Nan Jing, detto il classico delle difficoltà, perchè avrebbe lo scopo di spiegare problemi irrisolti nel Neijing, che sviluppa le terapie basate sull'utilizzo dei 5 movimenti in tutta la loro difficoltà e in tutte le loro varianti.

Ciò che bisogna comprendere a fondo è che i 5 movimenti sono delle variazioni del Qi nel tempo e nello spazio, che hanno un andamento ciclico, sequenziale, ritmico a cui il corpo deve sottostare.

Non è però un ritmo specifico della sola natura dell'uomo, perchè è influenzato da tutti quegli elementi esterni che entrano a far parte della vita, è un ritmo quindi più condivisibile, un ritmo dettato da variabili esterne; l'essere umano quindi è così come nasce costituzionalmente, ma è anche così come vive nel mondo con gli

altri, influenzato da tutti quegli stimoli esterni con i quali per forza dovrà fare i conti di volta in volta.

Quindi in concretezza l'uomo cosa sarà?

Sarà l'uomo che deriva dalla propria capacità di scegliere come essere, in base alle risposte personali ai diversi stimoli esterni.

I Movimenti sono 5, il fatto che le fasi siano 5 di certo non è un caso, nell'ambito numerologico, al numero 5 sono associate tutte quelle condizioni necessarie affinché la vita possa essere organizzata, possa avere una certa regolarità.

Il numero 5 può esser scomposto solo in due modi $4+1$ e $3+2$.

Nel primo caso ($4+1$) si intende specificare che l'Individuo è unico, poiché ha una sua struttura interna e una costituzione alla nascita, ma è anche universale ($3+2$), poiché mettendosi in costante contatto con il macrocosmo, che è ovviamente all'esterno, risponde ad esso stabilendo equilibri dinamici, ritmici e costanti.

La struttura interna espressa dalla relazione numerica $4+1$ esprime la regola, i ritmi, quei ritmi ciclici che l'uomo utilizza per organizzare il suo essere come unicità.

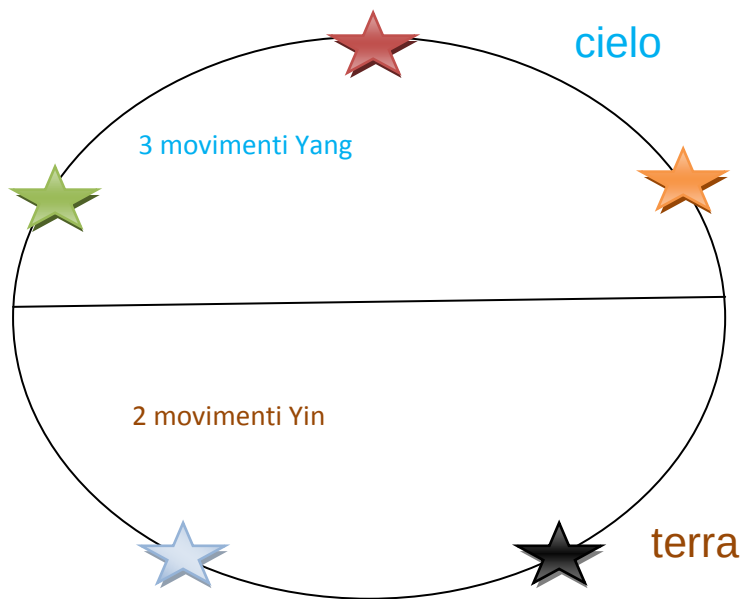
La struttura esterna e globale dell'uomo è espressa invece dalla relazione $3+2$, che esprime il modo in cui l'uomo comunica con l'universo , seguendo delle ben precise regole.

Seppur la vita appaia fin dall'inizio con una certa costituzione, questa vita essendo tra il cielo e la terra ne subisce gli influssi trasformandosi di volta in volta.

Le influenze del micro e macrocosmo, saranno così distribuite;

3 per il Cielo e 2 per la Terra, così compaiono i 5 movimenti

3 movimenti per Yang e 2 movimenti per Yin.



A questo punto bisogna dare un nome ai 3 Yang ed ai 2 Yin.

Come detto all'inizio di questo capitolo sono molte le fonti che parlano dei 5 Movimenti ed ognuna in modo differente, gli studiosi quindi hanno messo insieme queste fonti ed hanno fatto sì che si sia potuto usare lo stesso linguaggio comprensibile a tutti.

Si è stabilito che ogni elemento rappresenta un simbolo al quale sia possibile dare una collocazione spaziale e temporale.

Ogni elemento rappresenta una specifica trasformazione del Qi in quel momento, in quello spazio.

Ciò che tende a salire, ciò che è caldo è Yang.

Il FUOCO è il massimo della natura Yang, sta al sud, all'estate, al mezzogiorno.

Ciò invece che tende a scendere l'ACQUA, è più pesante, è il freddo, di natura Yin sta al nord, all'inverno, alla mezzanotte.

Il Fuoco e l'Acqua simbolizzano lo Yin e lo Yang nei loro estremi, cioè lo Yin al massimo, (grande Yin) lo Yang al massimo (grande Yang).

Tra questi ci sono elementi in trasformazione, dopo un massimo estremo può seguire solo una discesa, dopo il massimo dello Yang questo non può fare altro che diminuire per lasciare spazio al suo opposto lo Yin.

Il METALLO è situato proprio là, dove lo Yang cala e lo Yin cresce, rappresenta l'ovest, l'autunno, il raccoglimento.

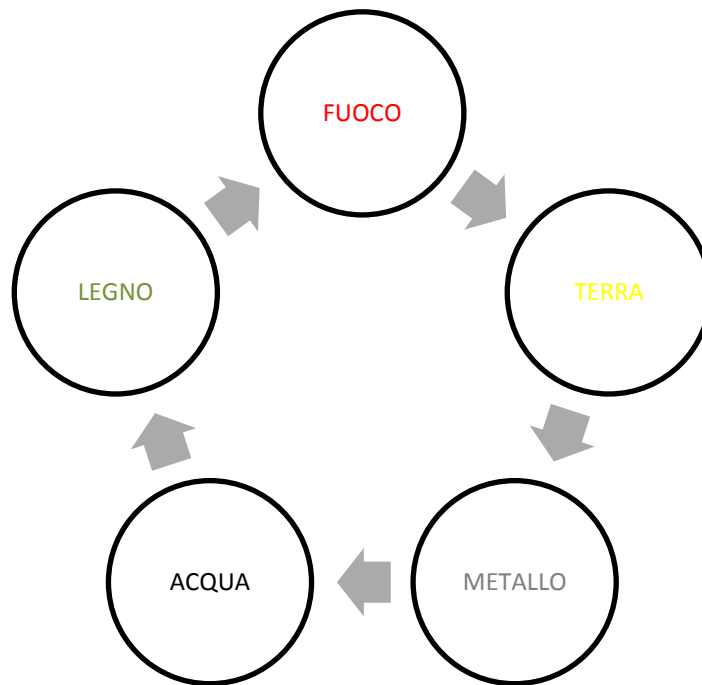
Situazione opposta si ha dopo il massimo dello Yin, l'unica cosa che lo Yin può fare è decrescere per lasciare di nuovo il posto allo Yang che qui comincerà a crescere, l'elemento LEGNO è situato proprio là dove lo Yin cala e lo Yang rifiorisce, rappresenta la primavera, l'alba, il risveglio, l'apertura.

Rimane l'ultimo elemento che è la TERRA, questo è un elemento di centralità, elemento che contiene tutti gli altri, e che si trova giusto al centro, potendo avere così una relazione con tutti gli altri elementi.

All'inizio gli elementi venivano rappresentati secondo i punti cardinali con al centro la terra.

Solo successivamente vennero posti tutti in sequenza, posizionando la TERRA tra il FUOCO e il METALLO, per meglio spiegare le relazioni fisiologiche tra gli organi interni ed i percorsi delle affezioni morbose.

Rapporti tra gli elementi.



Ai 5 movimenti sono associate delle corrispondenze sistematiche.

Queste corrispondenze sono dei veri e propri modelli diagnostici che si rifanno principalmente non tanto a sintomi, ma a segni valutabili in un paziente già dopo un veloce sguardo o dopo poche domande.

Le corrispondenze a cui faccio riferimento in questo testo sono quelle descritte nel Neijing.

Nel Neijing è scritto che all'est corrisponde il Vento, il quale genera il legno. Il **Legno** genera l'acido e quest'ultimo il fegato. Dal fegato si originano i tendini che danno luogo al cuore.

Il suo colore è il verde, il suo Qi è come un germoglio, serve ad attivare, a promuovere.

Annuncia la stagione della rinascita e della crescita.

Il tono della voce è irato, il suo sentimento è la rabbia.

Il suo orifizio è l'occhio.

La sua patologia è l'incapacità di afferrare.

Al Sud c'è invece il caldo, che genera il **Fuoco**, dal quale deriva l'amaro. L'amaro genera il cuore che a sua volta produce il sangue che genera la Milza.

Il suo colore è il rosso, il suo orifizio è l'orecchio, la natura del suo Qi è sempre in crescita, serve all'accelerazione e manifestazione.

Il tono della voce è ilare, la sua patologia è l'ansia.

Il suo sentimento è la gioia.

Il Centro invece genera l'umidità, questa genera la **Terra** che a sua volta genera il dolce.

Si giunge quindi alla Milza che genera i muscoli, questi generano i Polmoni.

Il suo orifizio è la bocca, la sua patologia è il vomito.

La sua emozione è la riflessione.

Il suo suono è melodioso.

Il suo Qi è pieno, ha la funzione di unificare, di trasformare, generare.

All'Ovest invece c'è secchezza dalla quale origina il **Metallo** che dà luogo al piccante, da questo nasce il Polmone che darà luogo a pelle e peli, questi infine generano i Reni.

Il suo orifizio è il naso, la sua patologia si manifesta al dorso,

Il suo Qi è in maturazione consolida e protegge.

La sua emozione è la tristezza, il suo tono è lamentoso.

Al Nord invece c'è il freddo che da luogo all'**acqua** che genera a sua volta il salato.

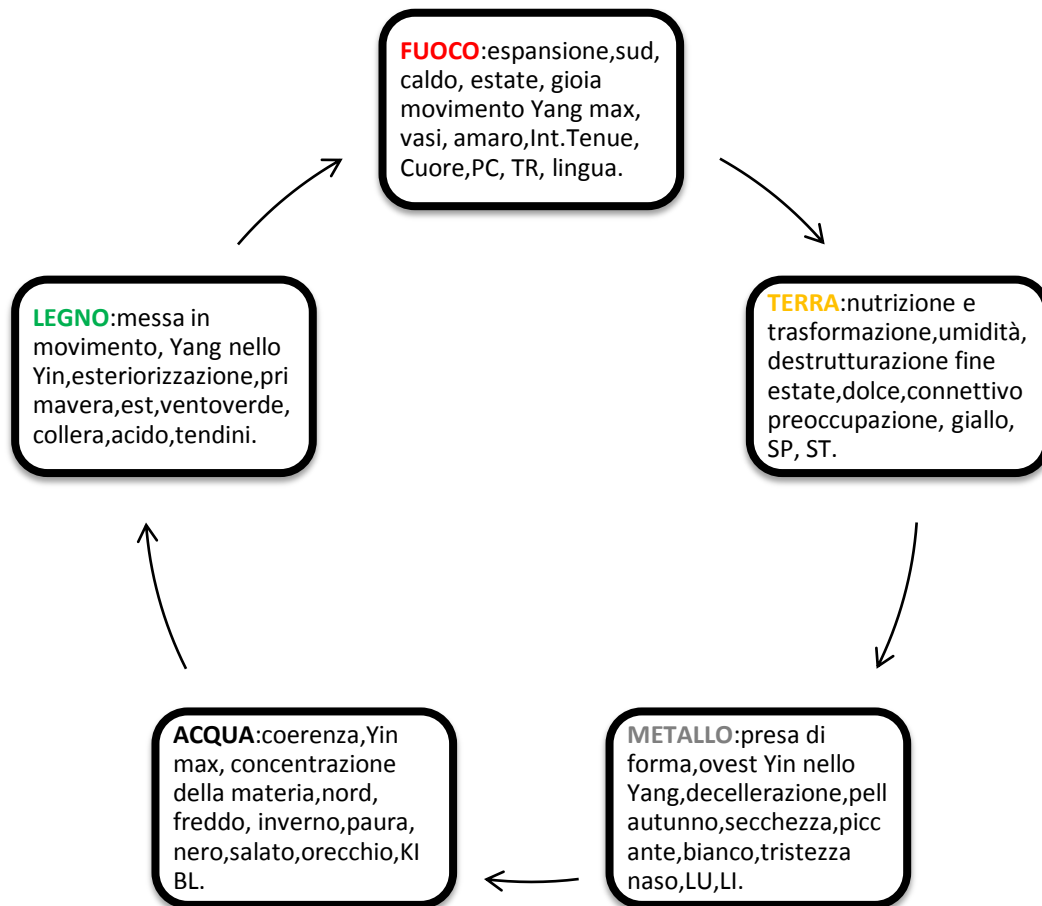
Il salato genera i Reni.

Il suo suo tono è gemente, la sua emozione è la paura, la sua patologia si manifesta con i brividi nelle ossa.

Il suo orifizio è l'orecchio.

Il suo Qi è solido e freddo, serve ad immagazzinare, non ha trasformazione ma stasi.

Corrispondenze



I PUNTI SHU ANTICHI, LA VISIONE IN MEDICINA CLASSICA CINESE SECONDO IL NAN JING

Considerazioni generali

Si è già detto della versatilità dei punti Shu Antichi, molto schematicamente possiamo asserire che essi vengono usati nella pratica agopunturistica moderna perchè piuttosto pratici e schematici, nel senso che il loro utilizzo diventa meccanico ed intuitivo.

Alcuni importanti studiosi di agopuntura, specie della scuola francese, hanno messo insieme elementi della fisiologia medica estremo orientale con ragionamenti di fisiologia generale moderna secondo modelli maggiormente applicabili nella realtà clinica attuale.

Volendo andare a ricercare le basi su cui si fondano questi principi le cose si complicano non di poco.

Innanzitutto il reperimento delle fonti è praticamente nullo perchè l'utilizzo dei punti Shu secondo la teoria dei 5 veniva descritta nel

Nan Jing durante il periodo storico attribuibile agli stati combattenti dal 475 a.C al 221 a.C.

Ovviamente questo libro non esiste in originale, l'unico testo attualmente disponibile mostra che la parte più antica risale alla dinastia Song, 970 d.C-1279 d.C periodo nel quale infatti si sviluppa la stampa, e non ci sono parti riconducibili alle dinastie precedenti. Inoltre il periodo Song risente notevolmente di influssi culturali esterni, Giappone e Corea, e di influssi culturali dettati dal Neoconfucianesimo.

Durante il periodo successivo dal 1368 d.C al 1644 d.C cioè durante il periodo Ming, le cose restarono invece pressochè invariate, dal momento che il testo non uscì dalla Cina, ma ovviamente risultava molto influenzato da pratiche giapponesi e soprattutto coreane.

Per riassumere quindi il Nan Jing è un testo che nasce durante gli Stati Combattenti nel periodo Taoista, viene rimaneggiato diverse volte nel tempo, subisce un forte influsso Neo-confuciano ed esterno nel periodo Song che si consoliderà e non cambierà più nel periodo Ming.

Il Nan Jing riguardo i 5 elementi parla di 3 cose fondamentalemente:
dei perversi e della loro azione sui 5, delle corrispondenze e dei
cicli.

I perversi possono essere veri, cioè un perverso attacca
direttamente l'organo la secchezza attacca il Polmone.

Possono essere in eccesso cioè la patologia viene dal figlio, freddo
nel Polmone.

Possono essere in difetto, cioè la patologia viene dalla madre,
umidità nel Polmone.

Il perverso può ancora essere debole o ladro. Nel primo caso
l'elemento va in vuoto perchè c'è un insulto dall'elemento dominato
che va all'indietro quindi nel nostro esempio il Legno dominerà il
Metallo, nel secondo caso l'organo subisce una patologia da
controllo il Fuoco super controlla il Metallo, calore nel Polmone.

Per quanto riguarda le corrispondenze se ne è già parlato, qui si
specifica:

 Fuoco ➡ Odore

 Terra ➡ Sapore

 Metallo ➡ Suono

 Acqua → Fluidi

 Legno → Colore

La valutazione delle corrispondenze e del polso sono fondamentali elementi diagnostici, secondo il Nan Jing.

Se prevale un colore, sospetto che la patologia sia partita nell'elemento corrispondente a quel colore.

Un desiderio di un certo sapore indica un deficit dell'elemento che corrisponde a quel sapore.

Il polso tipico di un elemento presente su una posizione che non gli compete indica una relazione patologica con l'elemento a cui appartiene quel polso. Un polso increspato nel cuore indica che il dominato Metallo torna indietro ed insulta il Fuoco.

Infine il Nan Jing parla dei cicli ed in pratica la cosa non si discosta molto da ciò che verrà spiegato più in dettaglio di seguito.

Si parla di un ciclo di creazione (SHENG), la madre non genera il figlio, situazione correlabile al perverso in deficit.

C'è un ciclo di controllo (KE), la cui patologia sarà l'iper controllo, situazione accostabile al perverso ladro.

Infine il Nan Jing parla del ciclo di insulto(FAN) la cui patologia è da perverso debole, cioè il controllato diventa controllore e quest'ultimo è in vuoto.

Stili di trattamento

I tre stili di trattamento ai quali fa riferimento il Nan Jing sono:

- ✓ Giapponese
- ✓ Coreano
- ✓ Ming

I primi due stili usati ancora oggi in Giappone e Corea, sono tecniche assorbite dal testo durante il periodo espansionistico e di apertura della Dinastia Song.

Il terzo stile invece non subisce influenze esterne, si sviluppa nel periodo Ming, e fa riferimento a cinque trattamenti differenti:

1. Ping (pacificare)
2. Ke (controllare)
3. Ji (depurare)
4. Fu (sottomettere)
5. Sheng (generare)

Stile Giapponese

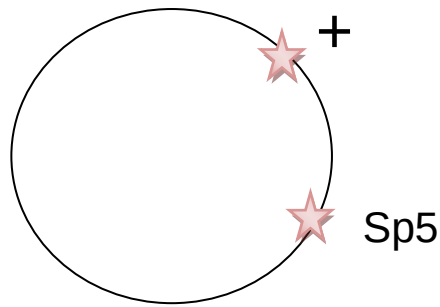
esempio (1 eccesso)

Eccesso di Milza



(perverso in eccesso)

Disperdi il figlio



Stile Coreano

esempio (1 deficit)

Deficit di Rene



(perverso ladro)

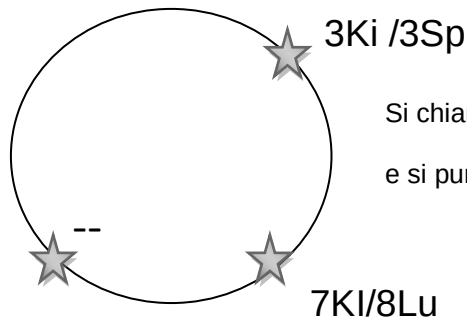
Tonifica il p. madre del m.coinvolto

Tonifica il p.elemento del m.madre

Disperdi il p.controllo del m. Coinvolto

Disperdi il p.elemento del m.controllore

(Prima si tonifica dopo si disperde)



Si chiama tecnica degli otto aghi
e si punge sui due lati

Stile Ming

✓ Non si tocca l'elemento patologico. Si agisce intorno.

Esempio: Milza in deficit, Polmone in eccesso.

tecnica Ping (eccesso e deficit contemporanei in elementi differenti)

Cerca il comune denominatore tra l'elemento in eccesso e in deficit. Questo può collocarsi nel ciclo di generazione o di controllo.



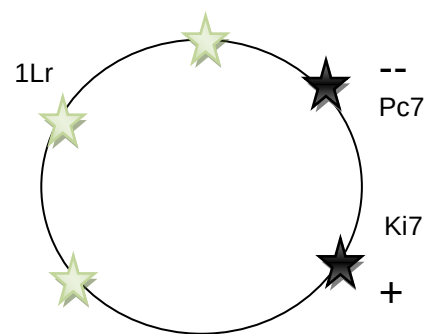
Puntura neutra sul p.elemento
del m.in comune



Pungi la controparte, cioè i meridiani

non coinvolti che si collocano nel ciclo opposto

a quello stabilito in precedenza



NB

In questo caso la tecnica della dispersione e tonificazione seguono regole differenti rispetto quanto detto in precedenza.

Il figlio si tonifica così la madre non dovendolo più nutrire si riequilibra da se.

Esempio: Fuoco in eccesso.

tecnica Ke (singolo eccesso)

Ton. l'elemento corrispondente nel m, controll



Ton. l'elemento corrispondente nel m.controllato

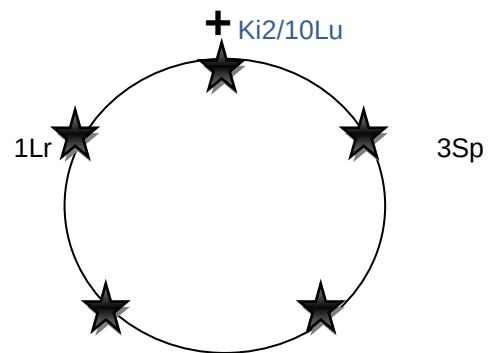


Disperdi il p.elemento del m.figlio



Disperdi il p.elemento del m.madre

punti fuoco del controllore e controllato



Si stimola il ciclo
ipercontrollo e di insulto sull'elemento in eccesso.

Esempio: Fuoco in eccesso e fegato in eccesso.

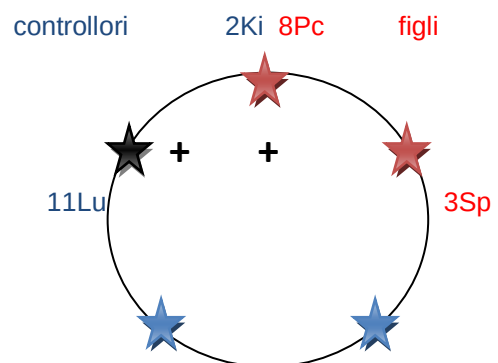
tecnica Ji (due eccessi contemporanei)

Tonificazione del p. Elemento in eccesso

sui m.controllori



Dispersione dei p.elemento sui m. figli



Esempio: Stomaco in eccesso e milza in deficit.

tecnica Fu (eccesso e deficit contemporanei nello stesso elemento)

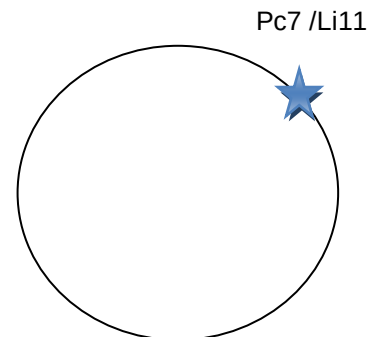
Tonificare il m.madre con il punto

dell'elemento in deficit

(si fa sia per gli organi che per i visceri)

Disperdere il m.figlio

con il punto dell'elemento in eccesso



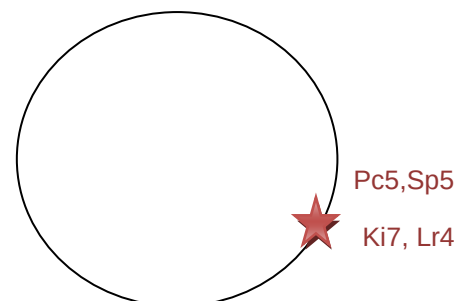
Nel nostro esempio punto terra di HT (PC) e punto terra di Li.

Esempio: deficit di Polmone

tecnica Sheng (singolo deficit)

Si utilizza il p. dell'elemento in deficit

di ogni elemento tranne di quello in deficit.



In pratica si usa il punto metallo
di tutti gli elementi non coinvolti.

UTILIZZO DEI PUNTI SHU ANTICHI E RIEQUILIBRIO ATTARVERSO I 5 MOVIMENTI

Caratteristiche generali

Esistono vari modi di utilizzare i punti Shu Antichi, nel primo capitolo abbiamo già parlato del loro ruolo come punti di comando, come punti di trasporto, come punti ad azione specifica dettata dal loro nome e la loro relazione con le energie specifiche del corpo, interne ed esterne.

Un utilizzo molto importante dei punti Shu Antichi è rivolto al riequilibrio energetico dell'individuo.

L'intento dell'uomo deve essere quella di vivere una vita armoniosa secondo delle regole che consentono il mantenimento di uno stato di salute psico-fisica.

Il SW dice che solo perseguendo queste regole si conserva il Jing e le malattie non sopraggiungono, quando invece le regole di gestione del cielo posteriore non vengono seguite oppure

costituzionalmente ci sono dei deficit ecco subentrare una condizione di disarmonia, ciò vuol dire che il corpo non è più in equilibrio con l'Universo (l'esterno) o con noi stessi (l'interno).

Le disarmonie quindi possono essere dovute a squilibri tra fattori interni come per esempio gli squilibri tra gli organi o tra i visceri, gli squilibri tra le sostanze.

Le disarmonie possono essere dovute anche a squilibri tra fattori esterni, appartenenti al macrocosmo come ad esempio i 5 Movimenti.

Infine le disarmonie possono essere dovute a squilibri non appartenenti ai precedenti due gruppi, di varia natura come la costituzione stessa, il lavoro eccessivo, gli spropositi alimentari e così via.

Vediamo quindi come lavorano i punti Shu Antichi nelle disarmonie.

Cominciamo con l'analizzare come i punti Shu Antichi regolarizzano le cinque sostanze vitali il Qi, il Jing, lo Xue, Il Jin/Ye, lo Shen.

Il punto Jing Distale tonifica lo Yin e rinfresca il calore.

Il punto Ying tonifica lo Yang.

Il punto Shu permette una diffusione a tutto il corpo della funzione specifica di un Organo o di un Viscere, ad esempio nel caso del meridiano del Fegato si permette la libera circolazione del Qi, nel caso del meridiano del Piccolo Intestino si permette la distribuzione dei liquidi Ye e così via come vedremo un pò più avanti.

Il punto Jing Prossimale agisce sia sullo Yin che sullo Yang.

Il punto He agisce sul Jing, congenito oppure acquisito.

Nello specifico:

I punti Shu del meridiano di Fegato e Vescica Urinaria trattano i problemi relativi allo Xue.

I punti del meridiano di Vescica Biliare Ministro del Cuore, Milza, Polmone e Rene trattano i problemi riguardanti il Qi.

I punti Shu del meridiano di Intestino Tenue trattano patologie dello Xue e dei liquidi Ye.

I punti Shu del Triplice Riscaldatore curano le stasi di Qi.

I punti del meridiano di Stomaco curano problemi relativi al Qi e allo Xue.

I punti del Grosso Intestino trattano patologie dello Xue e del Qi ed anche malattie dei liquidi organici densi Ye.

I punti Shu Antichi regolarizzano le disarmonie del corpo dovute all'attacco dei così detti Qi climatici, questi sono dei fattori patogeni di origine esterna i quali tendono ad attaccare principalmente l'organo ad esso correlato nella corrispondenza delle 5 fasi. quindi avremo che il Vento è il soffio normale della primavera, il Calore è quello dell'estate, l' Umidità quello della fine dell'estate, la Secchezza quello dell'autunno ed il Freddo quello dell'inverno.

La relazione di questi fattori patogeni esterni con gli Zang Fu è stabilita secondo la legge dei 5 Movimenti come abbiamo detto prima, ed i punti Shu Antichi sono collegati a tali fattori patogeni esterni nel seguente modo:

- Il Vento danneggia il Fegato, il Fegato è legato al Legno, il Legno corrisponde al Vento per cui i punti shu antichi Legno

disperdono il Vento.

- Il Calore ed il Fuoco penetrano nel Ministro del Cuore e nel Cuore, 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 il soffio caratteristico della primavera, può diventare però un perverso se questo è in eccesso oppure se la nostra energia corretta non è abbastanza forte.

Il vento è sinonimo di cambiamento e trasformazione, le principali caratteristiche, quindi, sono la mobilità, il carattere fugace, i tremori.

Questa energia esterna essendo di natura Yang e colpisce prevalentemente l'alto.

Pungere il punto Legno significa avvalersi delle capacità energetiche del Vento, correlato alla Primavera ed all'elemento Legno.

Dal momento che il Vento è dinamismo, accelerazione, lo spazzar via, il punto Legno viene impiegato quando si vuole mobilizzare un ristagno, disperdere un accumulo, o quando si vuole disperdere il Vento.

LEGNO  PUNTI VENTO

Il **Freddo**, caratteristico della stagione invernale, appartiene all'elemento Acqua e all'organo Rene.

Come in natura il Freddo congela e ferma ogni cosa, così nel nostro organismo blocca la circolazione del Qi e del Sangue nei Meridiani, provocando dolore che peggiora con il freddo e un colorito

pallido, provoca quindi una stasi causa del dolore.

Al contrario del Vento il Freddo è di natura Yin.

Il Freddo Esterno nell'organismo causa due fenomeni, una è l'aggressione della superficie del corpo che porterà ad avere febbre brividi, cefalea e paura del freddo, dolori intensi alle articolazioni, le così dette sindromi Bi da Freddo.

L'altra è l'aggressione della profondità, vengono in questo secondo caso attaccati direttamente gli organi, con dolore e avversione al freddo e vari segni specifici per ogni organo, fondamentalmente la patologia è dovuta ad un deficit dello Yang che non è più sufficiente per compiere la sua funzione di riscaldare.

Le sindromi da deficit di Yang sono messe in relazione con i Reni in quanto i Reni sono la dimora dello Yin e dello Yang e i custodi della Yuan Qi.

In condizioni di freddo penetrato nell'organismo si interverrà con punti Shu Antichi che scaldano, quindi un punto Fuoco.

FREDDO  PUNTI FUOCO

Utilizzare un punto Fuoco significa sfruttare le capacità del Calore di scacciare il Freddo, quindi apportare energia in movimento la dove il Freddo ha indebolito la Wei Qi dell'individuo.

Il **Calore** è caratteristico della stagione estiva, e rappresenta un aspetto molto Yang dell' organismo , può essere fisiologico il Fuoco collegato al Cuore e al Ming Men, può essere patologico sia interno che esterno.

Per la sua natura Yang , il Calore danneggia lo Yin , quindi in primo luogo esaurisce i liquidi corporei e danneggia il Qi.

Le caratteristiche del calore sono: riscaldare , dilatare , far circolare, diffondere e salire.

Il quadro patologico associato al calore è senza dubbio associato alla diminuzione dei liquidi organici e comparsa di secchezza con oliguria e sete.

Quando il Calore diviene eccessivo agita il sangue e nelle forme estreme genera Vento.

In questi casi compaiono sintomi quali l'ipertermia, il delirio, la perdita di coscienza, la rigidità della nuca etc.

I segni saranno tipici dell'Infiammazione con rossore, tumefazione e dolore , in questo caso però il dolore si espande molto, non è puntorio come nel dolore da Freddo.

Essendo inoltre il Calore un'Energia che consuma i Liquidi, insieme al dolore compariranno segni di carenza di questi sfociando nell'astenia.

Nel caso di Calore come verranno utilizzati i punti Shu Antichi, verrà impiegato un punto Acqua sfruttando la capacità del Freddo di epurare il Calore .

CALORE  PUNTI ACQUA

I punti Ying nei meridiani Yang cioè i punti Acqua, inibiscono il

Fuoco , mentre nei meridiani Yin corrispondono al Fuoco, e sono quindi riscaldanti, oppure, se stimolati con tecnica di “dispersione”, il loro effetto è di purificare e disperdere il calore.

L' **Umidità** è il soffio principale della fine dell'Estate è un energia di natura Yin che si associa alla Terra e può alterare la circolazione del Qi, alla Terra fanno parte Stomaco e Milza che hanno la proprietà di trasformare e distribuire, in caso di Umidità queste funzioni possono essere molto alterate portando a stagnazione , torpidità , pesantezza e difficoltà di eliminazione.

Avremo così malattie dovute a stagnazione, che cronicizzano e che peggiorano con i cambi climatici

Inoltre l'intaccamento dello Yang della Milza determina la comparsa di diarrea, meteorismo e perdita di appetito , il ristagno dell'energia comporta edema e gonfiore.

L'Umidità è un perverso molto pericoloso che causa la stagnazione dei liquidi con depauperamento del Sangue e dell'Energia.

Infine l'Umidità diventa Flegma e poi Tan.

In corso di Umidità cosa faremo con i punti Shu Antichi, pungeremo un Punto Terra che significa avvalersi della capacità della terra di disperdere l'Umidità, per cui useremo i punti Shu degli Yin e i Punti He degli Yang.

UMIDITA' ➡ PUNTI TERRA

La **Secchezza** è tipica dell'Autunno ed è una energia di natura Yang, è collegata al Polmone ed essendo una energia Yang attacca lo Yin e soprattutto i fluidi Jin / Ye.

Il Polmone teme la secchezza e quando viene attaccato da questo soffio sono i fluidi a risentirne dando tosse secca con poco catarro difficile da espettorare, denso, talora striato di sangue, dispnea e dolore toracico , naso secco, sete e pelle secca .

Elemento aggiuntivo è il fatto che la secchezza facilmente si trasforma in calore aggravando ancor di più i sintomi stessi della secchezza.

La Secchezza Interna è legata ad un eccessivo consumo di cibi secchi oppure a perdita eccessiva di liquidi tramite le feci, urine o alimentazione.

L'aggressione del Polmone da parte di elementi patogeni esterni avviene prevalentemente in autunno e persistendo nel tempo brucia i liquidi causando secchezza.

Avremo sintomi specifici di secchezza del Polmone con

tosse secca, grande sete , afonia , dolori toracici , febbricola e cefalea frontale associati spesso a sintomi da secchezza del Grosso Intestino come la stipsi , feci secche, vertigini .

L'utilizzo dei punti Shu Antichi in questo caso è diverso dall'utilizzo che abbiamo visto in precedenza, infatti mentre negli altri casi si usa il punto elemento per disperdere i relativi fattori patogeni perchè si manifestano come eccessi, la secchezza essendo invece

un deficit va nutrita attraverso i punti Shu Antichi appartenenti al Metallo.

SECCHENZA ➡ PUNTI METALLO

Infine i punti Shu Antichi regolarizzano le disarmonie esistenti tra i vari movimenti.

Ad ogni movimento corrispondono, come abbiamo visto in precedenza determinati organi, visceri, emozioni etc.

Ogni movimento (e quindi tutto ciò che gli appartiene) può essere disturbato, alterato a causa dell'azione che deriva da un movimento che è in relazione ad esso, secondo dei rapporti che vedremo tra poco.

Ogni Meridiano Principale ha cinque punti. Ciascuno di essi intratterrà una corrispondenza univoca con le Leggi dei Cinque Movimenti, cioè ogni movimento ha 5 punti Shu Antichi.

Il legame dei punti shu antichi coi 5 elementi è riassunto nella tabella.

MERIDIANI YIN (LR HT PC SP LU KI)

Legno	Pozzo	(LR1 HT9 PC9 SP1 LU11 KI1)
Fuoco	Fonte	(LR2 HT8 PC8 SP2 LU10 KI2)
Terra	Ruscello	(LR3 HT7 PC7 SP3 LU9 KI3)
Metallo	Fiume	(LR4 HT4 PC5 SP5 LU8 KI7)
Acqua	Mare	(LR8 HT3 PC3 SP9 LU5 KI10)

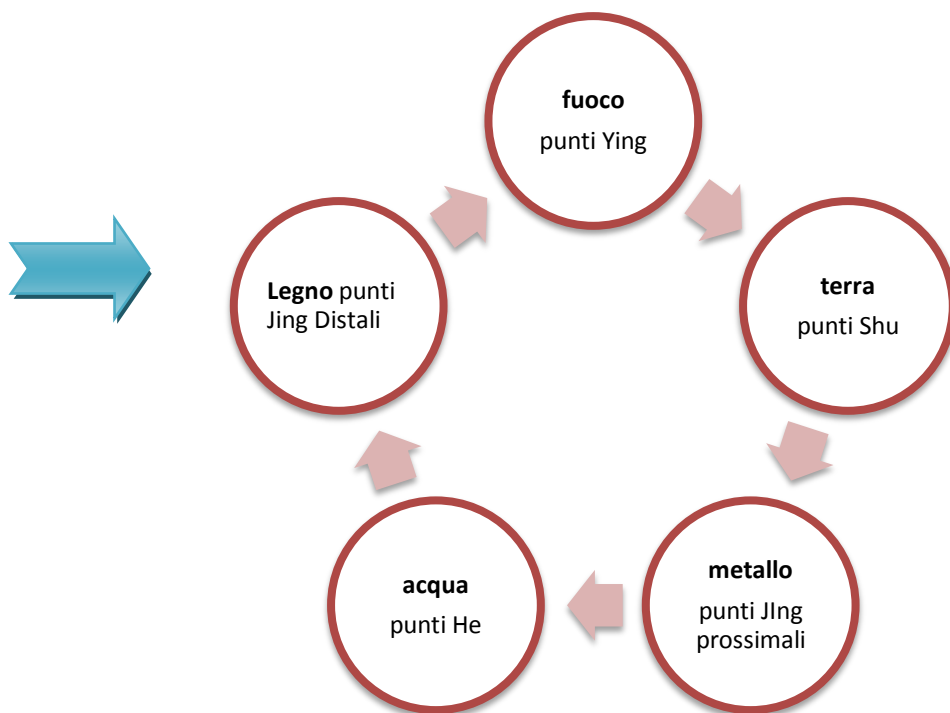
MERIDIANI YANG (LI BL TE GB SI ST)

Metallo	Pozzo	(LI1 BL67 TE1 GB44 SI1 ST45)
Acqua	Fonte	(LI2 BL66 TE2 GB43 SI2 ST44)
Legno	Ruscello	(LI3 BL65 TE3 GB41 SI3 ST43)
Fuoco	Fiume	(LI5 BL60 TE6 GB38 SI5 ST41)
Terra	Mare	(LI11 BL40 TE10 GB34 SI8 ST36)

I punti Shu Antichi si distribuiscono secondo la regola dei 5 Movimenti in modo differente a seconda che si tratti di organi (gli Yin) o di visceri (gli Yang).

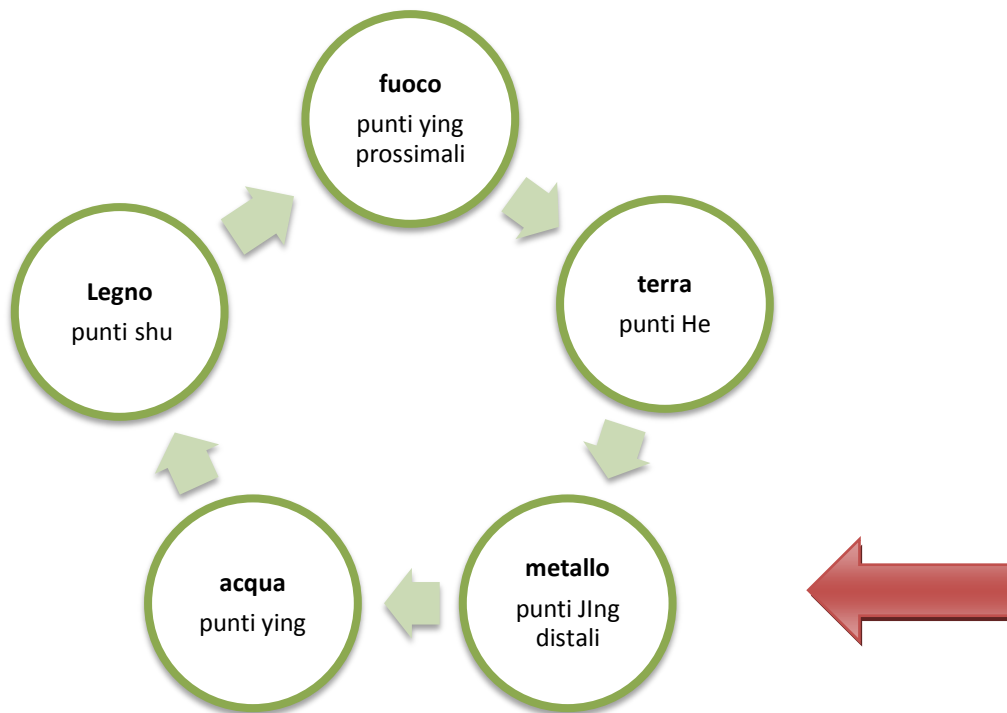
Punti Shu e 5 Movimenti per gli Yin

Si comincia dal legno



Punti Shu e 5 Movimenti per gli Yang

Si comincia dal Metallo



Ora vediamo nello specifico, il rapporto esistente tra i vari elementi appartenenti ai 5 Movimenti, i cicli che determinano queste

relazioni, e come verranno impiegati i punti Shu Antichi nel riportare le fasi in equilibrio tra di loro.

A partire dalla dinastia Han che va dal 206 a.C al 220 d.C, la teoria dello Yin e dello Yang viene inserita nel sistema delle cinque fasi.

Il testo che bene specifica ed approfondisce questi argomenti è il Nan Jing probabilmente scritto tra il 475 a.C e il 221 d.C e comunque seppure probabilmente redatto prima dell'inizio del periodo Han rimaneggiato e riveduto proprio durante questa dinastia.

Viene rappresentato, secondo questa teoria, un ciclo continuo di trasformazione dello Yin, che rappresenta la componente strutturale, concreta, solida immagazzinatrice, e dello Yang che rappresenta la componente attiva cinetica, diffusibile, in trasformazione e dissoluzione.

Secondo il Nan Jing esistono tre cicli, ed ogni ciclo spiega quale sia la relazione tra una fase e l'altra.

Il primo ciclo è quello di generazione, è un ciclo fisiologico, detto di Sheng, costante nel tempo, che spiega la relazione tra il movimento

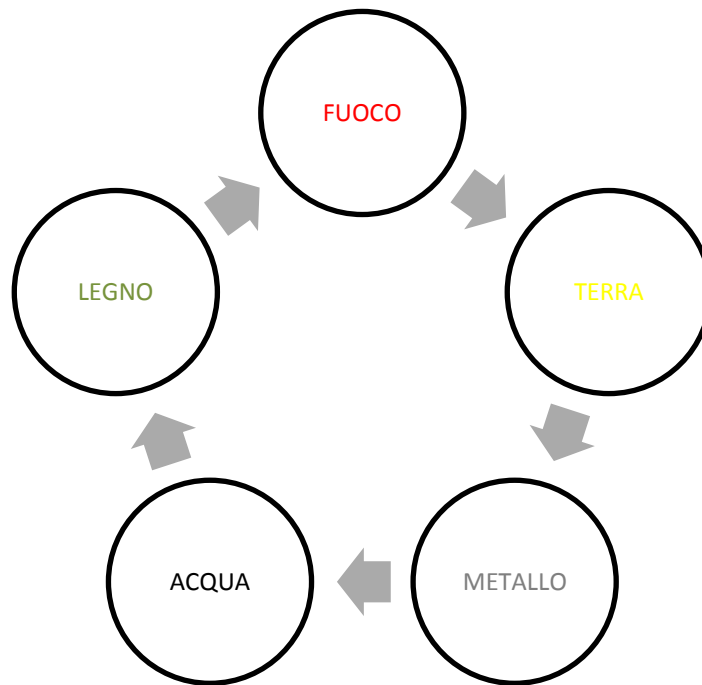
che produce quello che lo segue e che è stato prodotto da quello che lo precede. ***È la relazione madre figlio.***

In questo ciclo di successione lineare, dove nessun elemento viene saltato il sopraggiungere di una patologia sarà sempre in relazione madre- figlio come dice il cap. 53 del Nan Jing.

In questo specifico caso sarà possibile sopravvivere con un trattamento specifico.

Relazione madre-figlio (ciclo di sheng)

➡ genera



Nella patologia che riguarda il ciclo di generazione abbiamo due possibilità, una di deficit, l'altra di eccesso.

1) la madre è in deficit non genera il figlio, oppure il figlio necessita di così tanto supporto che la madre va in deficit, insomma la patologia viene dalla madre ma i sintomi saranno specifici del figlio,

sono in deficit madre e figlio, il Nan Jing parla di perverso in deficit, bisognerà tonificare la madre.

Il Legno non genera il Fuoco, avremo quindi debolezza del Cuore, sintomi da vuoto di Cuore, come insonnia, palpitazioni pallore al volto, ansia.

Il trattamento non sarà sul Cuore ma sarà sull'elemento madre cioè il Legno con puntura di tonificazione.

E così via per tutte le altre fasi, quando il Fuoco non genera la Terra i sintomi saranno da vuoto di Milza, bisogna tonificare il Fuoco, la Terra non genera il Metallo, i sintomi saranno di stanchezza e tosse, bisogna tonificare la Terra, il Metallo non genera l'Acqua, avremo deficit di Zhong Qi, andremo a tonificare il Metallo ed infine l'Acqua non genera il Legno, i sintomi saranno legati al deficit degli elementi associati al Legno con necessità di agire sulla madre, l'Acqua, tonificandola.

2) nel caso invece in cui c'è un perverso in eccesso che riguarda un organo, vuol dire che la patologia sta venendo dal figlio che è

iperattivo e trasmette l'esuberanza alla madre. In questo caso bisognerà disperdere il figlio.

Ovviamente la propagazione all'inverso di una patologia figlio-madre avrà dei risvolti più negativi.

In questo caso, raramente si va ad agire sull'organo direttamente afflitto, che tende a dare delle risposte anomale, si agisce come già detto in precedenza, in questo modo:

- Deficit → si tonifica la madre
- Eccesso → si disperde il figlio.

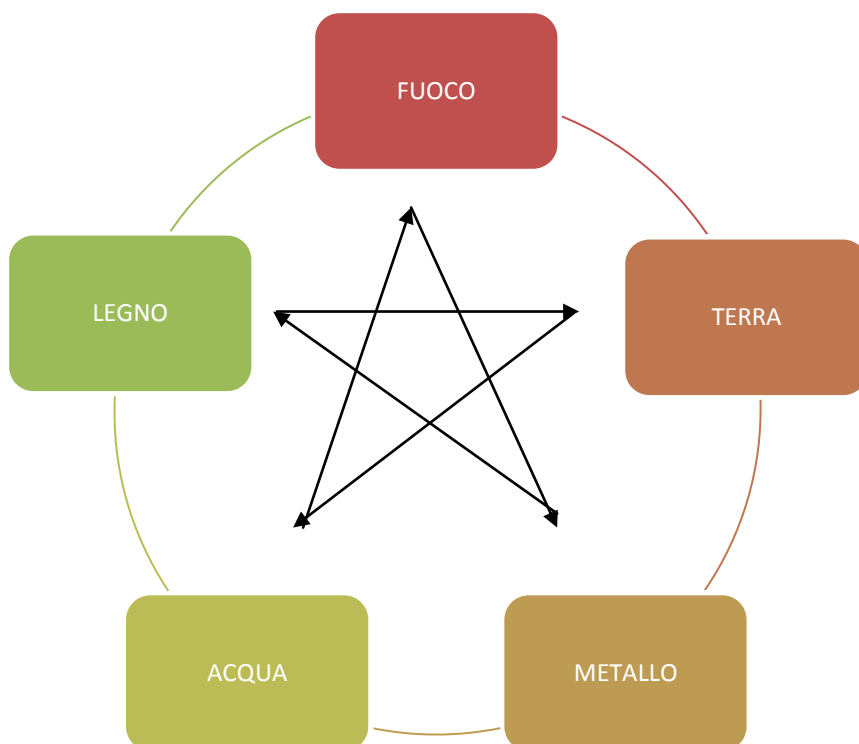
Il secondo ciclo è quello di controllo detto Ke, anch'esso ciclo fisiologico, costante ed invariabile nel tempo, che mette in relazione una fase con la seconda che lo segue nel ciclo di generazione.

La seconda relazione è una **relazione nonno-nipote** che serve a gestire le esuberanze dei nipoti per mantenere l'omeostasi generale del sistema.

L'aspetto specifico del ciclo di controllo è che c'è il salto di un elemento, quindi come può avvenire una trasmissione se non c'è il contatto?

Il Nan Jing spiega la cosa attraverso i punti scambio.

Cioè ci sono dei punti di contatto dove un meridiano appartenente ad una fase s'incontra con quello della seconda fase in successione, ad esempio il meridiano di Grosso Intestino incrocia quello di Stomaco a livello di 4St.



Relazione nonno-nipote (ciclo ke)

Le patologie che si trasmettono attraverso questo ciclo, sono delle patologie serie che possono portare alla morte, il trattamento non è tanto finalizzato al riequilibrio generale dell'organismo, piuttosto alla cura della malattia.

Il movimento nonno in questo caso super controlla il nipote, possiamo anche dire super inibisce il nipote perchè è in eccesso, si comporta quindi da ladro nei confronti del nipote, il Nan Jing parla di perverso ladro.

Ci saranno sintomi misti che riguardano i due elementi.

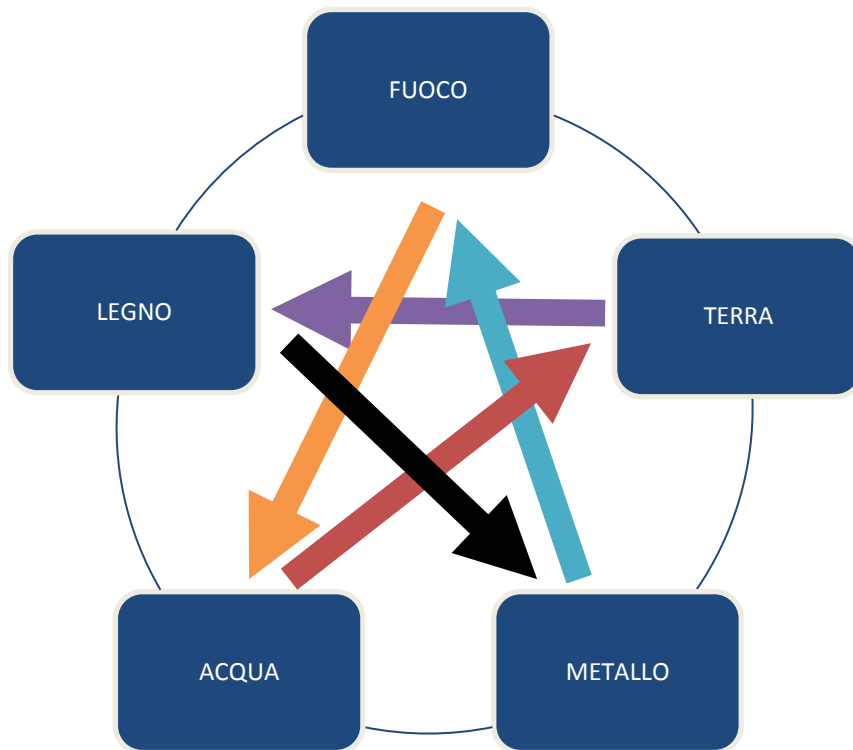
La difficoltà sta nel capire da dove sia partita la patologia, così il Nan Jing dice che bisogna guardare il colorito, perchè nel ciclo di controllo il salto di un elemento avviene attraverso il Diaframma, che è controllato dal Fegato che a sua volta controlla il colorito.

Quindi se il colorito è olivastro vuol dire che il ciclo di controllo è partito dal Legno che sta inibendo la Terra, con sintomi associati di dolore epigastrico, agli ipocondri, diarrea e inappetenza.

Se il colorito è rosso, sarà il Fuoco che iper controlla il Metallo con espettorato, sudorazione, accaldamento, e così di seguito.

Il terzo ciclo si chiama Fan e non ha nulla a che vedere con il fisiologico, è patologico ed è l'inverso del ciclo di controllo, cioè l'elemento che dovrebbe inibire il nipote viene invece a sua volta inibito dal nipote.

Ciclo patologico Fan



Ovviamente qui c'è un deficit dell'elemento inibitore che permette di essere insultato, il Nan Jing lo chiama perverso debole.

Anche in questo caso i sintomi sono associati e la diagnosi sarà difficile, così come la risoluzione del problema.

COME SI USANO GLI AGHI

Gli aghi, a seconda che sia necessario disperdere o tonificare verranno manipolati in modo differente.

Quindi quando si vuole disperdere un punto si userà la tecnica della dispersione, quando si vuole tonificare un punto si userà la tecnica della manipolazione.

Tonificazione

Lenta inserzione e rapida estrazione.

Sollevarre con delicatezza, premere con forza e rapidamente.

Rotazione in rapporto alla direzione del flusso del Qi lenta e delicata fino a 180°, 5 rotazioni in 10 secondi.

L'ago segue la direzione del flusso del meridiano.

L'ago rimane infisso per poco tempo.

Inserire durante l'espiazione ed estrarre durante la ispirazione.

Disperdere

Rapida inserzione e lenta estrazione.

Infiiggere con delicatezza, sollevare con forza e rapidamente.

Rotazione rapida e vigorosa fino a 360°, 10 rotazioni in 10 secondi.

L'ago va contro la direzione del flusso del Qi del meridiano.

L'ago rimane infisso per lungo tempo.

Inserire durante l'inspirazione ed estrarre durante la espiazione.

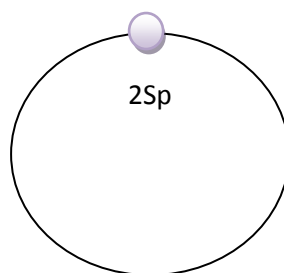
ESEMPI

1) Deficit di Milza.

Sintomi: gonfiore addominale diarrea poltacea, dolore epigastrico emorragie e sanguinamenti in basso, emorroidi, ematuria.

La Madre della Milza è il Cuore (Fuoco), per cui se è il Cuore che non funziona bene non dando energia alla Milza potrebbe essere interessato il ciclo di generazione.

Secondo la tecnica giapponese la terapia sarà semplicemente quella di tonificare il punto Fuoco madre della Milza cioè il 2Sp



In realtà potrebbe essere però il Fegato come magazzino del Sangue che inibisce troppo la Milza, Fegato in eccesso Milza in deficit, secondo la relazione nonno-nipote.

Secondo il Nan Jing qui si potrebbe usare la tecnica degli otto aghi, tipica dell'agopuntura coreana.

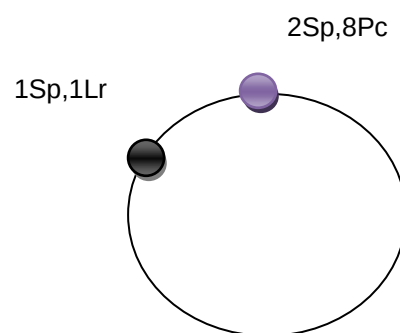
Si tonificano il punto madre del meridiano coinvolto e il punto elemento del meridiano madre.

Si disperdono il punto controllo del meridiano coinvolto e il punto elemento del controllore.

Quindi:

In tonificazione 2Sp punto Ying, e 8Ht punto Ying il quale siccome non andrebbe punto verrà sostituito dal 8Pc.

In dispersione, successivamente 1Sp punto Jing Distale e 1Lr sempre Jing Distale.



Sempre secondo il Nan Jing si potrebbe utilizzare una tecnica ancor più complessa che veniva usata nel periodo Ming e che si chiama Ping, che vuol dire pacificare.

Consiste nel trattare tutti gli elementi tranne quello coinvolto secondo questa regola:

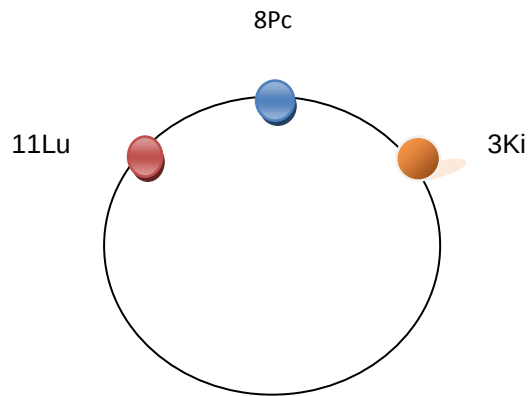
Si cerca il comune denominatore tra l'elemento in eccesso e quello in deficit, questo può stare nel ciclo di generazione o nel ciclo di controllo, in questo esempio è nel ciclo di generazione ed è il meridiano Fuoco.

Si punge con tecnica neutra il punto elemento del meridiano in comune, cioè punto Fuoco del Fuoco 8Ht che verrà però sostituito dal 8Pc.

Poi si utilizzerà il ciclo di controllo di ognuno degli elementi in squilibrio, per il Legno in eccesso si tonifica il punto Legno del Metallo cioè il Jing Distale 11Lu, per il deficit della Terra si disperde il punto Terra dell' Acqua cioè lo Shu di trasporto 3Ki.

In questo esempio i punti che andrebbero tonificati vengono invece dispersi, quelli che andrebbero dispersi vengono invece tonificati, sembra un controsenso ma nel caso specifico se i figli vengono

tonificati le madri guariscono da se perchè non dovranno più nutrire i figli.

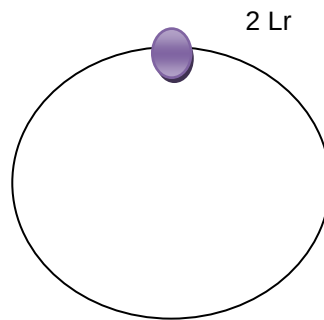


2) Eccesso di Fegato

SINTOMI: irritabilità, cefalea violenta, vertigini, bocca amara, incubi, emorragie in alto, collera.

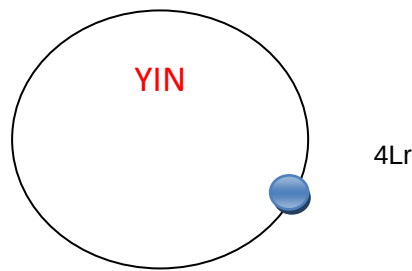
La patologia sta venendo dal figlio che è iperattivo e trasmette l'esuberanza alla madre.

Secondo il ciclo di generazione, il Fuoco esuberante sta trasmettendo l'esuberanza al figlio Legno, quindi si disperde il punto Fuoco madre del Legno cioè il 2Lr.

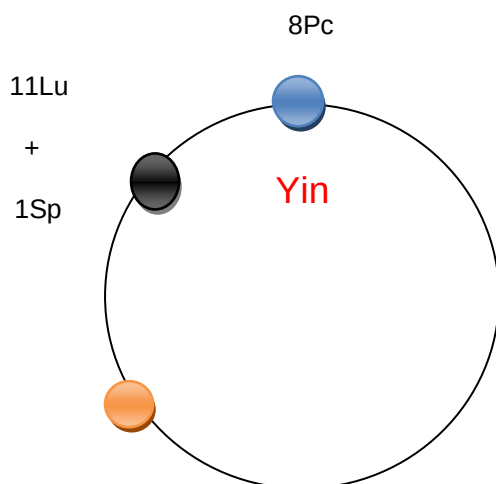


Potrebbe anche trattarsi di una situazione in cui il paziente va incontro ad arrabbiate continue di cui si dà la colpa a qualcosa o qualcuno che è esterno, anche in questo caso la Primavera è in eccesso e va frenata pungendo in tonificazione il Metallo che controlla il Legno, cioè si stimola il ciclo di controllo per combattere l'eccesso.

Si può utilizzare la tecnica più semplice che si basa sulla tonificazione del controllore pungendo il punto Metallo del Fegato, quindi il punto Jing prossimale 4Lr



Secondo il Nan Jing oltre a stimolare il ciclo di iper controllo si può stimolare anche il ciclo di insulto per controllare un singolo eccesso tonificando l'elemento Legno del meridiano di controllo, il Metallo cioè il punto Jing Distale 11Lu, tonificando l'elemento Legno del meridiano che insulta, Terra cioè il punto Jing Distale 1Sp e disperdendo il punto elemento del figlio l'Acqua cioè il punto He 10Ki, e il punto elemento del figlio, Fuoco cioè il punto Ying 8Ht sostituito dal 8 Pc.



3) Armonizzare il movimento Inverno.

Come ultimo esempio prendiamo il caso in cui si voglia armonizzare semplicemente un movimento.

Potrebbe essere il caso di soggetti che soffrono di particolari disturbi in periodi ben precisi dell'anno, e si potrebbe usare questa tecnica per prevenire questi disturbi, semplicemente per stare meglio.

Nel caso che ho preso come esempio per armonizzare l'Inverno si agisce sul movimento corrispondente quindi Acqua, e si pungeranno i punti elemento rispettivamente di Rene e Vescica, cioè il punto He di Rene 10Ki e il punto Ying di Vescica il 66Bl.



CONCLUSIONI

Riassumendo:

I punti Shu Antichi sono una serie di punti, 5 per ogni meridiano, per un totale di 60, usati in modo alquanto poliedrico, in base al loro nome ed alla relazione che hanno con il fluire del Qi, in base alle malattie in atto, o a seconda che si voglia agire sulle sostanze.

Essi sono associati ai 5 Movimenti, teoria che definisce l'uomo come il risultato di regole interne ed esterne, che hanno un andamento ciclico e ritmico nello spazio e nel tempo.

Alcune volte questi ritmi possono essere alterati e disturbati per eccessi o difetti degli elementi che fanno parte di un movimento causando un disequilibrio prima, ed una patologia in seguito se non trattati adeguatamente.

L'equilibrio viene ristabilito valutando in primis i sintomi presenti che ci fanno capire quale sia il movimento interessato e vari elementi semeiologici che ci fanno capire invece quale ciclo sia interessato.

Una volta stabilito il problema, è un eccesso o un deficit? In quale Movimento ci troviamo? Quale ciclo è interessato?

Abbiamo a disposizione 60 punti in relazione tra di loro, secondo le regole discusse in precedenza, che possono essere utilizzati al fine di riportare il sistema in equilibrio, scongiurando l'insorgere di una patologia.

Nella pratica clinica queste tecniche così rigide ed in alcuni casi anche abbastanza complesse, trovano ancora seguaci, anche se si tende ad ampliare notevolmente l'utilizzo di tutti i punti disponibili in agopuntura, i quali sono oltre 300.

Avendone a disposizione così tanti perchè non usarli tutti ed usarne solo 60?

Nonostante tutto, efficacia certa o incerta, complessità molta o poca, praticità più o meno, il fascino di questo pensiero medico, culturale, sociale resterà per me intramontabile.

Bibliografia

I miei appunti raccolti durante le lezioni magistrali, tenute dagli insegnanti della scuola di Medicina Cinese Xin Shu.

Prof. Carlo Di Stanislao, Dr. Rosa Brotzu “I principi della Medicina Cinese”.

Franco Bottalo-Rosa Brotzu “Fondamenti di Medicina tradizionale Cinese” Ed. Xenia, Milano, 2003.

Prof. Carlo Di Stanislao Dr. Rosa Brotzu .: Manuale didattico di Agopuntura (Casa ed.Ambrosiana 2008).

Prof.ssa Giulia Boschi “Medicina Cinese: La radice e i fiori” (Casa ed.Ambrosiana 2003).

Dott. Emilio Simongini dott.ssa Leda Bultrini “Le Lezioni di Jeffrey Yuen volume XIX, Il Nan Jing: studio n.1”.

C.H. Hempen : Atlante di Agopuntura (ed. Hoepli 2002).

La Mandorla, Anno XX – Numero 77 – Giugno 2016

I seguenti siti internet: www.salutemigliore.it-www.demetra.org

