

PUNTI SHU ANTICHI (WU SHU)

Dicembre 2008

GENERALITA'

I Wu Shu (cinque Shu), detti anche “punti Shu antichi” per differenziarli dai punti Shu del dorso, sono in numero di 5 per ognuno dei 12 Meridiani Principali e corrispondono a 5 degli ago-punti di ogni meridiano.

Sono dislocati nella parte terminale dei 12 meridiani compresa fra le estremità delle mani o dei piedi e le articolazioni di gomito o ginocchio, cioè nella parte più superficiale del percorso del meridiano, dove l'energia cambia polarità in senso yin/yang o viceversa in senso yang/yin.

Corrispondono ciascuno ad un Elemento e per questo sono conosciuti in occidente come “punti degli Elementi” o “punti di comando”.

Si chiamano SHU antichi perché sono stati i primi punti ad essere utilizzati per valutare lo squilibrio di un Elemento sulla base della sensibilità del punto stesso.

I punti SHU più moderni sono quelli del dorso e servono a dare una percezione dello stato degli Organi interni, quindi hanno una correlazione diretta con sintomatologie fisiche più evidenti.

Shu vuol dire trasporto e i 5 punti Shu antichi trasportano, diffondono il Qi lungo il Meridiano Principale corrispondente, secondo una progressione che inizia dalle estremità (punta delle dita di mani e piedi) per risalire lungo il corpo fino a gomiti e ginocchia.

Vengono descritti nel primo capitolo del *Ling Shu*:

«I 5 Zang hanno 5 punti Shu per cui in tutto si hanno 25 punti Shu; i 6 Visceri hanno 6 punti Shu per cui in tutto si hanno 36 punti Shu...»

Il punto da cui sgorga il Qi è detto Jing-Pozzo

Il punto da cui fluisce è noto come Ying-Fonte

Il punto in cui il Qi si riversa è noto come Shu-Torrente

Il punto in cui scorre è noto come Jing-Fiume

e il punto in cui il Qi entra all'interno è noto come punto He-Mare.

Così il flusso del Qi nei 27 Meridiani (nota: i 12 Principali e i 15 Luo) raggiunge ognuno dei 5 punti Shu».

Il testo:

- fa riferimento a 5 Zang perché anticamente Cuore e Ministro di Cuore venivano considerati un unico Zang
- riporta 6 punti per i Visceri perché include anche il punto Yuan (Sorgente) che nei Meridiani Yang è un punto distinto, mentre nei Meridiani Yin coincide con il punto Shu-Torrente (vedi nota a fine dispensa).

Il flusso energetico dei Meridiani è stato paragonato a un corso d'acqua che partendo dalle estremità e andando verso gomiti e ginocchia, passa da sottile e superficiale a grande e profondo.

Da notare che questa crescita progressiva in larghezza e profondità del meridiano è sempre dalle estremità al gomito/ginocchio e si riscontra uguale in tutti i meridiani yin e yang di braccia e gambe indipendentemente dalla direzione del flusso energetico proprio del meridiano stesso.

DENOMINAZIONE DEI PUNTI SHU ANTICHI

I punti Shu antichi sono chiamati diversamente a seconda che siano pronunciati nella terminologia ufficiale o in quella vietnamita dettata da Von Nghi:

	<u>Cinese</u>	<u>Vietnamita</u>
Punto Pozzo	JING distale	TING
Punto Fonte	XING o YING	IONG
Punto Torrente	SHU	IU
Punto Fiume	JING prossimale	KING
Punto Mare	HE	HO

I Punti Shu antichi sono presenti come già detto sulla parte terminale di tutti i 12 meridiani compresa fra le punte delle dita di mano o piede e l'articolazione del gomito o ginocchio:

- Il punto **Jing distale – Pozzo** coincide sempre con il punto estremo del meridiano (primo o ultimo) posizionato sull'estremità delle dita (mano o piede) cioè col 1° punto a partire dalle estremità.
- Il punto **Ying – Fonte** (o **Sorgente**) coincide sempre con il secondo o penultimo punto del meridiano cioè col 2° punto a partire dalle estremità.
- Il punto **Shu – Torrente** (o **Ruscello**) coincide sempre con il terzo o terz'ultimo punto del meridiano cioè col 3° punto a partire dalle estremità (ad eccezione di VB dove è il 4° punto dall'estremità)
- Il punto **Jing prossimale – Fiume** si trova quasi sempre a livello delle caviglie o dei polsi. Solitamente è il 4° punto dalle estremità (P8, C4, F4) o il 5° punto dalle estremità (MP5, MC5, IC5, ST41, IT5) con le eccezioni di R7, VU60, TR6, VB38.
- Il punto **He – Mare** si trova a livello delle articolazioni di gomito o ginocchio

CORRISPONDENZE CON I 5 ELEMENTI

Nel *Ling Shu* i cinque punti Shu antichi sono paragonati allo scorrere di un fiume dalla sorgente al mare.

Nel *Nan Jing* viene stabilita una correlazione fra i cinque punti Shu antichi e i cinque Movimenti (*NJ*, p. 64) secondo la sequenza di generazione, sia per i Meridiani Yang sia per quelli Yin, a partire dal punto Jing-Pozzo per arrivare al punto He-Mare.

La differenza però è che per i meridiani Yin l'inizio è con il punto Legno e per i meridiani Yang con il punto Metallo, per cui la sequenza è la seguente:

Meridiani YANG

Punto Pozzo	METALLO	punta delle dita	JING distale
Punto Fonte	ACQUA		YING
Punto Torrente	LEGNO		SHU
Punto Fiume	FUOCO		JING prossimale
Punto Mare	TERRA	gomito o ginocchio	HE

Meridiani YIN

Punto Pozzo	LEGNO	punta delle dita	JING distale
Punto Fonte	FUOCO		YING
Punto Torrente	TERRA		SHU
Punto Fiume	METALLO		JING prossimale
Punto Mare	ACQUA	gomito o ginocchio	HE

Sull'Atlante di Agopuntura – Hoepli, i punti Shu antichi sono indicati con dei quadratini colorati. Il codice dei colori è il seguente:

METALLO	blu
ACQUA	nero
LEGNO	verde
FUOCO	rosso
TERRA	giallo

Il METALLO è stato rappresentato col BLU anziché col BIANCO (colore del Metallo) per motivi di visibilità grafica.

Per comprendere la corrispondenza Punto Shu antico – Elemento bisogna immaginare l'uomo posto fra cielo (yang) e terra (yin), con le braccia alzate ed osservare che i meridiani yang partono dal cielo, scendono e si dirigono, attraversando il corpo umano, verso la terra.

L'uomo, situato come ponte di passaggio, presenta due polarità: in relazione al cielo è yin, in relazione alla terra è yang.

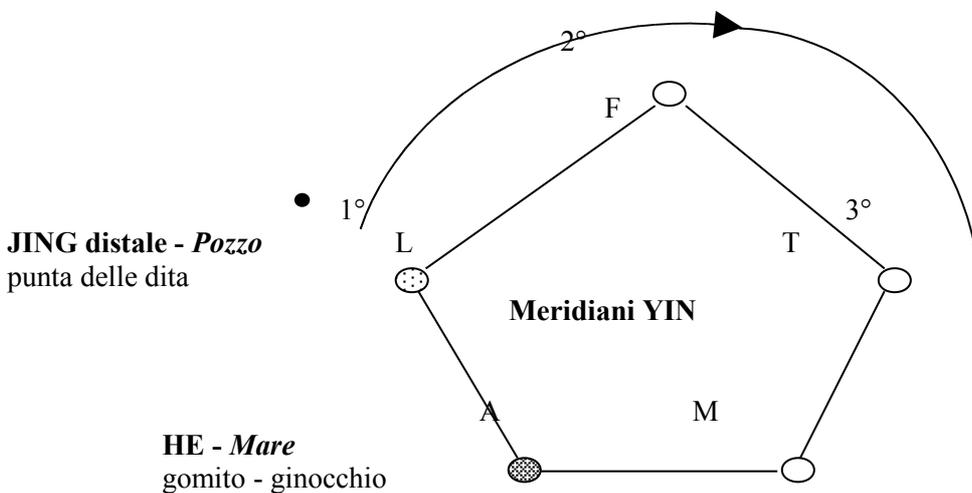
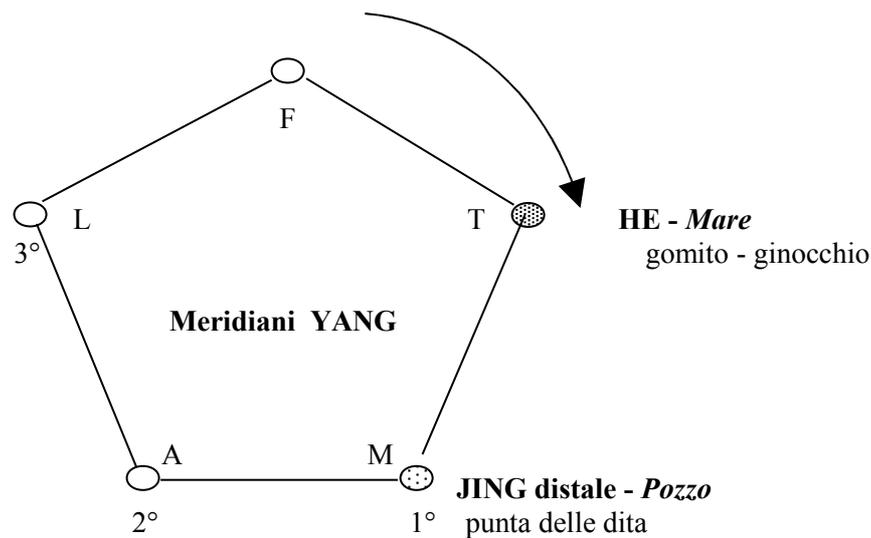
Sempre immaginando l'uomo con le braccia alzate, possiamo constatare che i punti Jing distali dei meridiani yang simbolizzano l'autunno (Metallo), dal momento che essi costituiscono il passaggio dallo yang/cielo allo yin/uomo e dallo yang/uomo allo yin/terra.

Infatti, negli arti superiori i meridiani principali yang sono centripeti e, tenendo le braccia alzate, si passa dal cielo che è yang all'uomo che è yin. Mentre negli arti inferiori i meridiani principali yang sono centrifughi e si passa dall'uomo che è yang alla terra che è yin.

Ma il passaggio dallo yang allo yin significa il passaggio dall'estate all'inverno, cioè l'autunno, il Metallo. Quindi i punti Jing distali dei meridiani yang, sia nella mano che nel piede, simbolizzano l'autunno (Metallo) che è il passaggio dall'estate all'inverno, dallo yang allo yin.

Se il passaggio dallo yang allo yin rappresenta l'autunno (Metallo), il passaggio dallo yin allo yang rappresenta la primavera (Legno). I punti Jing distali dei meridiani yin simbolizzano il passaggio dallo yin allo yang perché negli arti inferiori i meridiani principali yin sono centripeti e si passa dalla terra che è yin all'uomo che è yang; negli arti superiori i meridiani principali yin sono centrifughi e si passa dall'uomo yin al cielo yang. Quindi i punti Jing distali dei meridiani yin simbolizzano il passaggio dallo yin allo yang, cioè la primavera (Legno).

I punti successivi ai Jing distali seguono l'evoluzione dei cinque movimenti in base alla legge di Generazione.



Questo tipo di corrispondenza evidenzia il legame fra i 5 punti Shu e i 5 Movimenti e cioè la loro azione di collegare l'individuo (Microcosmo) con l'ambiente esterno (Macrocosmo).

L'idea è che in ognuno dei Meridiani Principali risuonino le energie di tutti e cinque i Movimenti, anche se ogni meridiano è poi associato a un Movimento specifico.

Per cui, ad esempio:

- il punto F2, punto corrispondente al movimento Fuoco, sarà il luogo in cui l'energia Fuoco risuona sul Meridiano di Fegato che appartiene al Movimento Legno
- il punto VB34 è il punto in cui vibra l'energia Terra sul meridiano di VB che appartiene al Movimento Legno.

CARATTERISTICHE DEI PUNTI SHU ANTICHI

Ognuno dei 5 punti Shu antichi ha all'interno della dinamica del meridiano una specifica azione energetica che spiega il significato dei loro nomi.

JING Distale - POZZO

In questi punti il meridiano è più superficiale, sottile e l'energia cambia polarità, da yin a yang e viceversa. Sono punti in cui l'energia di un Meridiano si trasforma in quella di un altro.

Qui l'energia è di modesta entità e nel suo stato più instabile, di facile movimento, per cui può essere facilmente influenzata e modificata.

Secondo il *Nan Jing* (Classico delle Difficoltà) questi punti hanno un movimento "che porta all'esterno" cioè in tali punti l'energia del meridiano tende a uscire seguendo un movimento centrifugo. Questa caratteristica dei punti Pozzo viene utilizzata per eliminare, espellere in modo veloce i fattori patogeni in quanto essi passano proprio attraverso questi punti. La loro stimolazione richiama l'energia verso le estremità svuotando il sovraccarico energetico.

Pertanto i punti Pozzo sono utilizzati nelle fasi acute, quando si richiede una rapida attivazione dell'energia per eliminare, disperdere, i fattori patogeni in modo rapido:

- per sottomettere il Vento interno nelle fasi acute del Colpo di Vento (ictus)
- come punti di rianimazione in caso di svenimento, perdita di coscienza, crisi lipotimica, colpo di sole
- per agire distalmente sull'altra estremità dello stesso Meridiano (per es. il punto IC#1 per problemi di sangue dal naso)
- per eliminare oppressione alla testa (emicranie, cefalee)

Ad es. per:

- perdita di conoscenza C9, IT1, R1, IC1
- crisi lipotimiche P11, MC9
- colpo di sole MC9
- convulsioni MP1
- emicrania VB44

In relazione alla loro posizione più estrema possono essere efficaci quando il problema è sulla pelle.

YING – FONTE (o SORGENTE)

Nei punti Ying-Fonte l'energia del meridiano assume più consistenza. E' potente e carica di potenzialità, pronta a manifestarsi ed è simile al movimento vorticoso dell'acqua di una sorgente di montagna.

Sono punti la cui energia è facile da attivare rapidamente in quanto la sua quantità è ancora ridotta, pur essendo più abbondante di quella del precedente punto Jing-Pozzo.

Per questa loro natura sono punti molto dinamici ed efficaci, in grado di cambiare rapidamente le situazioni, di dare una spinta all'accelerazione energetica:

- nei meridiani Yin per eliminare il ristagno di Qi, l'ostruzione, la stasi
- nei meridiani Yang per disperdere l'energia in eccesso, deviarne il corso, eliminare il Calore.

SHU – TORRENTE (o RUSCELLO)

I punti Shu-Torrente sono punti in cui l'energia scorre con forza, gira vorticoso, il flusso comincia ad aumentare e a scorrere lievemente più in profondità all'interno del meridiano.

Ora il flusso dell'energia è rapido ed abbastanza ampio per trasportare al suo interno altre cose. In effetti il termine Shu significa "trasportare".

In questi punti:

- da un lato i fattori patogeni esterni possono essere trasportati all'interno e penetrare in profondità nei meridiani
- dall'altro lato in questi punti si raccoglie il wei qi

Questo vuol dire che se da un lato in questo punto i fattori patogeni esterni possono più facilmente penetrare all'interno, dall'altro è anche il punto dove i fattori difensivi interni possono essere richiamati in superficie per difendere l'organismo.

Sono quindi punti di comunicazione fra interno ed esterno, di scambio, di movimento, di passaggio di energia, caratteristica principale di ogni processo vitale e obiettivo di ogni trattamento di riequilibrio.

Essendo punti di trasporto, di grande movimento, sono indicati anche per la rimozione delle ostruzioni (sindromi da ostruzione).

JING Proximale - FIUME

In questi punti il flusso dell'energia è maggiore, più ampio e profondo. Fluisce come una forte corrente d'acqua che arriva da una sorgente lontana. I punti Jing-Fiume sono l'immagine di un fiume ampio, più vasto ma anche più lento di un torrente, quindi più facile all'inondazione ed al ristagno.

Sono chiamati Jing che significa "deviare, sbarcare" poiché in questi punti l'energia dei meridiani può essere deviata, sbarcata nei tessuti adiacenti.

Agendo su questi punti è possibile:

- nei meridiani Yang accelerare il flusso energetico, eliminando il Freddo
- nei meridiani Yin decelerare l'energia portandola in profondità verso muscoli, articolazioni ed ossa

Questi punti sono quasi tutti a livello di caviglie e polsi.

HE - MARE

Nei punti He – Mare il flusso dell'energia è ampio, profondo, raccoglie, arriva insieme e si unisce alla circolazione generale del corpo, come un grande fiume che si immette nel mare convogliandovi tutta l'acqua raccolta lungo il suo percorso.

Il punto He- Mare può anche essere visto come la somma delle energie dei punti che lo precedono, così come l'acqua dell'estuario è la somma delle acque che si sono accumulate lungo il decorso del fiume.

Il carattere He vuol dire «raccogliere, unire, congiungere».

L'energia in questi punti si raccoglie per prepararsi al suo ingresso in profondità nel corpo, con un movimento centripeto, verso l'interno.

Siamo a livello delle articolazioni di ginocchio e gomito da dove appunto i testi dicono che il Meridiano Principale va in profondità.

Sono tutti punti con azione meno immediata ed efficace. Ciò è dovuto al fatto che nei punti He - Mare l'energia del meridiano scorre molto più lentamente, verso l'interno e più in profondità; non è pertanto instabile e non può essere facilmente colpita.

Molti di questi punti hanno azione potente e profonda sui corrispondenti Zang- Fu (basti pensare a punti come ST36, VB34, R10 o VU40).

Agendo su questi punti è possibile:

- nei meridiani Yang far convergere l'energia nutritiva e difensiva su muscoli, articolazioni e ossa
- nei meridiani Yin tonificare in caso di deficit e sedare in caso di eccesso.

Il *Nan Jing* li indica per disturbi gastrici e intestinali in genere.

I punti He, soprattutto quelli degli Yang, hanno azione potente sui rispettivi Visceri.

Poiché i Visceri sono localizzati in basso si ritiene che i punti He dei meridiani Yang localizzati sulle braccia non abbiano azione sufficientemente potente sui corrispondenti Visceri.

Pertanto sono stati aggiunti altri tre punti He – Mare dei meridiani Yang delle braccia, collocati in basso sul meridiano di ST e di VU.

I punti sono:

- ST37 He – Mare di IC
- ST39 He – Mare di IT
- V39 He – Mare di TR

Sono detti punti He - Mare Inferiori.

IMPIEGO DEI PUNTI SHU

La parte di meridiano compresa fra dita e gomito/ginocchio è quella più superficiale rispetto al resto del meridiano e questo spiega l'importanza dei punti dislocati in questa parte del percorso. Infatti l'azione energetica dei punti situati lungo questa parte è molto più dinamica di quella di altri punti.

La maggior superficialità del meridiano in questa parte del suo tragitto spiega inoltre la connessione esistente tra il corpo e l'ambiente.

La parte del meridiano in questione è influenzata in modo diretto ed immediato dal clima e dai fattori patogeni esterni. Per questo motivo i punti situati lungo questa parte del meridiano sono correlati più direttamente alle stagioni e possono essere utilizzati a seconda del ciclo stagionale.

Per la stessa ragione questi sono i punti attraverso i quali i fattori patogeni esterni, come Umidità, Vento, Freddo, penetrano nel corpo.

L'uso dei punti Shu antichi può essere esaminato facendo riferimento:

- 1- ai sintomi (secondo quanto citato nel *Nan Jing* cap. 68)
- 2- al criterio madre-figlio
- 3- ai fattori patogeni
- 4- alle corrispondenze con i 5 Elementi (*Nan Jing* cap. 64 e 69)

1 – Secondo i sintomi

Il *Nan Jing* cap. 68 definisce l'uso dei 5 punti shu antichi sulla base dei sintomi del paziente.

Jing – Pozzo per la “pienezza al di sotto del cuore” e oppressione toracica

Questi punti hanno un effetto particolarmente forte sullo stato mentale e provocano un rapido cambiamento dell'umore. Si utilizzano per irritabilità, irrequietezza mentale, ansia.

Ad es:

MC9	irritabilità, insonnia
C9	disordini mentali, ansia, depressione maniacale
MP1	isterismo, insonnia
ST45	insonnia, confusione mentale
R1	ansia

Ying- Fonte per le “sensazioni di calore al corpo”

Tutti questi punti si utilizzano per malattie febbrili o per eliminare il Calore nel loro rispettivo meridiano e Organo.

Shu – Ruscello per la “sensazione di pesantezza e per dolori alle articolazioni”

Questi punti sono usati per eliminare la sindrome ostruttiva dolorosa di mani e piedi (artralgia), specialmente se causata da Umidità e per eliminare la sensazione di corpo pesante.

Questo vale più per i meridiani Yang che per quelli Yin.

Ad es.:

IC3, TR3, IT3	per la sindrome ostruttiva dolorosa delle dita delle mani
ST43	per le dita dei piedi

Jing – Fiume per la “dispnea, la tosse e le sensazioni di caldo e freddo”

Questi punti sono usati per la tosse, l'asma, le malattie delle vie respiratorie superiori e per le sindromi con freddo e calore (brividi e febbre).

Questo vale più per i meridiani Yin che per quelli Yang.

Ad es.:

P8, P11 e R7	per tosse ed asma
MP5	per tosse secca
ST41 e IC5	per mal di gola da Eccesso
MC5	per sensazioni di caldo e freddo

He – Mare per il “*qi ribelle e le diarrea*”

Questi punti si usano per i disturbi di stomaco ed intestinali

I meridiani yang delle braccia IT, IC, TR hanno due punti He – Mare:

- a) punti He – Mare superiori IT8, IC11, TR10 per problemi al collo, spalle, volto, testa
- b) punti He – Mare inferiori:
 - ST37 per problemi dell'IC (diarrea cronica, Umidità – Calore)
 - ST39 per problemi dell'IT (dolori intestinali)
 - VU39 per problemi del TR (enuresi o ritenzione di urina ed edema)

2 - Secondo il criterio Madre - Figlio

Il *Nan Jing* (69) suggerisce una **modalità di tonificazione o dispersione** del Meridiano o dello Zang-Fu correlato:

«In caso di deficit rinforza la madre, in caso di eccesso disperdi il figlio».

Così ad es.:

- se c'è un deficit di Milza (Terra) si tonificherà la madre della Terra che è il Fuoco e pertanto sul meridiano della MP si tonificherà il punto Fuoco, che è M2
- se c'è un deficit di Fegato (Legno), si deve tonificare la madre Acqua e pertanto si tonificherà il punto Acqua del meridiano Fegato che è F8.
- se c'è un eccesso di Fegato (Legno) potremmo disperdere il figlio del Legno che è il Fuoco; si disperderà allora il punto F2, punto Fuoco del Meridiano di Fegato.

Ciascun meridiano appartiene ad un Elemento. Ad esempio il meridiano del Polmone appartiene al Metallo. Essendo un meridiano yin, il punto corrispondente al Metallo è il punto Jing prossimale - Fiume che si può chiamare punto «proprio» del meridiano o punto Ben.

Il punto che lo precede, nell'ambito dei 5 Elementi, è il punto Terra, madre del Metallo, ossia il punto Shu - Torrente. Il punto del meridiano del Polmone che segue il punto Jing prossimale-Fiume nell'ambito dei 5 Elementi, è il punto Acqua, figlio del Metallo, ossia il punto He-Mare.

Perciò il punto madre del Metallo è il P9, punto Shu-Torrente corrispondente alla Terra, che viene considerato punto di «tonificazione» del meridiano del Polmone;

Il punto figlio del Metallo è il punto P5, punto He-Mare corrispondente all'Acqua, che viene considerato punto di «dispersione» del meridiano del Polmone.

Sulla base di quanto sopra l'utilizzo dei punti Shu antichi è il seguente:

- in caso di **deficit energetico** di un meridiano/Organo, si ricorre all'uso del punto shu antico di tonificazione
- in caso di **eccesso energetico** di un meridiano/Organo, si ricorre al punto shu antico di dispersione.

Però la proprietà di tonificare o disperdere propria del singolo punto è spesso sovrappiù dalle altre caratteristiche del punto, per cui esistono molte eccezioni alla regola di tonificare o disperdere a seconda della proprietà di tonificare o disperdere del punto stesso.

Per es.

- C9 e MC9 sono punti di tonificazione di C e MC, ma sono usati più spesso per disperdere nei casi acuti in quanto punti Jing- Pozzo

- C7 è un punto di dispersione del C ma è usato più spesso per tonificare il Sangue del Cuore allo scopo di nutrire lo Shen
- VU67 è un punto di tonificazione di VU ma essendo un punto Jing- Pozzo è usato spesso nei casi acuti per calmare, disperdere o anche per sottomettere la salita del qi causa di cefalee.
- IC11 è un punto di tonificazione di IC, ma è utilizzato più come punto di dispersione.

3 – Secondo i fattori patogeni

Un altro utilizzo dei punti Shu antichi consiste nell'impiegarli per **espellere i fattori patogeni prevalenti (esterni o interni)**.

Dal momento che il:

- Vento corrisponde al Legno
- Calore al Fuoco
- Umidità alla Terra
- Secchezza al Metallo
- Freddo all'Acqua

si possono usare, di solito in dispersione, i punti Shu antichi corrispondenti agli Elementi per espellere i fattori patogeni in questione in Eccesso (sindromi da Eccesso). Si applica principalmente ai meridiani Yin.

Quindi si utilizzerà:

- un punto Legno per sottomettere il Vento
- un punto Fuoco per eliminare il Calore e Fuoco
- un punto Terra per dissolvere l'Umidità
- un punto Acqua per eliminare il Freddo

Fa eccezione il punto Metallo che non viene utilizzato per eliminare la Secchezza. Infatti mentre Calore, Fuoco, Vento, Umidità, Freddo sono fattori patogeni che si manifestano come sindromi da Eccesso, la Secchezza si manifesta come un deficit di Liquidi Corporei e il modo per eliminarla è nutrire i Liquidi piuttosto che "espellere" la Secchezza.

4 – Secondo i 5 elementi

I punti Shu antichi corrispondono ciascuno ad un elemento e pertanto possono essere utilizzati per imprimere, nell'ambito del meridiano o dell'Organo rispettivo, le caratteristiche dell'Elemento di appartenenza.

Ad es.:

- a) utilizzando il punto Shu antico corrispondente al Fuoco si imprime al meridiano la caratteristica dinamizzante del Calore che combatte il Freddo e mobilita l'energia
- b) utilizzando il punto Shu antico corrispondente alla Terra si imprime al meridiano la caratteristica di equilibrio e di nutrizione della energia nutritiva.

Punti Jing distali - Pozzo

Sui meridiani Yin servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Legno e cioè:

- vento
- sapore acido
- Hun
- TONIFICAZIONE del Fuoco
- DISPERSIONE dell'Acqua
- INIBIZIONE della Terra

Sui meridiani Yang servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Metallo e cioè:

- secchezza
- sapore piccante
- Po
- TONIFICAZIONE dell'Acqua
- DISPERSIONE della Terra

- INIBIZIONE del Legno

Punti Ying - Fonte

Sui meridiani Yin servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Fuoco e cioè:

- calore
- sapore amaro
- Shen
- TONIFICAZIONE della Terra
- DISPERSIONE del Legno
- INIBIZIONE del Metallo

Sui meridiani Yang servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Acqua e cioè:

- freddo
- sapore salato
- Zhi
- TONIFICAZIONE del Legno
- DISPERSIONE del Metallo
- INIBIZIONE del Fuoco

Punti Shu - Torrente

Sui meridiani Yin servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Terra e cioè:

- umidità
- sapore dolce
- Yi
- TONIFICAZIONE del Metallo
- DISPERSIONE del Fuoco
- INIBIZIONE dell'Acqua

Sui meridiani Yang servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Legno e cioè:

- vento
- sapore acido
- Hun
- TONIFICAZIONE del Fuoco
- DISPERSIONE dell'Acqua
- INIBIZIONE della Terra

Punti Jing prossimali - Fiume

Sui meridiani Yin servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Metallo e cioè:

- secchezza
- sapore piccante
- Po
- TONIFICAZIONE dell'Acqua
- DISPERSIONE della Terra
- INIBIZIONE del Legno

Sui meridiani Yang servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Fuoco e cioè:

- calore
- sapore amaro
- Shen
- TONIFICAZIONE della Terra
- DISPERSIONE del Legno
- INIBIZIONE del Metallo

Punti He – Mare

Sui meridiani Yin servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Acqua e cioè:

- freddo

- sapore salato
- Zhi
- TONIFICAZIONE del Legno
- DISPERSIONE del Metallo
- INIBIZIONE del Fuoco

Sui meridiani Yang servono a mobilitare le energie corrispondenti all'elemento Terra e cioè:

- umidità
- sapore dolce
- Yi
- TONIFICAZIONE del Metallo
- DISPERSIONE del Fuoco
- INIBIZIONE dell'Acqua

VALUTAZIONE DEI PUNTI SHU ANTICHI.

I Cinesi infiggevano degli aghi sui punti SHU antichi, mentre con lo Shiatsu si fanno delle pressioni. Una valutazione corretta ed un risultato adeguato saranno quindi funzione del tipo di palpazione e di pressione.

Si tratta di valutare la sensibilità di questi punti.

Per sensibilità si intende quella dell'operatore e del ricevente:

- all'operatore possono risultare punti un po' duri, presenti, sporgenti
- al ricevente possono risultare dolenti alla pressione
- in ogni caso "si distinguono" dagli altri.

La pressione di valutazione, per es. su P5, è una pressione pinzata, cercando di andare a sentire in profondità il punto, utilizzando magari l'ausilio della flessione del braccio in modo da permettere al pollice di penetrare meglio.

La pressione è una pressione di appoggio profondo non di spinta, cioè non con il peso di tutto il corpo. Una pressione che è una via di mezzo fra l'ascolto ed il trattamento, una pressione ancora rilassata.

Per problemi nella parte alta del corpo si testano i punti shu antichi delle braccia.

Per problemi nella parte bassa del corpo si testano i punti shu antichi delle gambe.

TRATTAMENTO DEI PUNTI SHU ANTICHI

Si tratteranno i punti SHU antichi sensibili, in tonificazione o dispersione.

Un trattamento più tonificante sui punti che si percepiscono più morbidi ma reattivi ed un trattamento più disperdente sui punti che si percepiscono rigidi e contratti.

TABELLE DEI PUNTI SHU ANTICHI

Si riportano nel seguito le tabelle dei punti Shu antichi per i meridiani Yin e Yang.
Sono evidenziati per ogni meridiano i punti corrispondenti all'Elemento di appartenenza (punti Ben).
Sono indicati con + i punti di tonificazione e con – i punti di dispersione

Meridiani YIN

Zang/Fu	Jing distale	Ying	Shu	Jing prossimale	He
	Pozzo	Fonte	Torrente	Fiume	Mare
	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
POLMONE	P 11	P 10	+ P 9	P 8	- P 5
MILZA	M 1	+ M 2	M 3	- M 5	M 9
CUORE	+ C 9	C 8	- C 7	C 4	C 3
RENE	- R 1	R 2	R 3	+ R 7	R 10
MASTRO	+ MC 9	MC 8	- MC 7	MC 5	MC 3
FEGATO	F 1	- F 2	F 3	F 4	+ F 8

Meridiani YANG

Zang/Fu	Jing distale	Ying	Shu	Jing prossimale	He
	Pozzo	Fonte	Torrente	Fiume	Mare
	METALLO	ACQUA	LEGNO	FUOCO	TERRA
INT. CRASSO	IC 1	- IC 2	IC 3	IC 5	+ IC 11
STOMACO	- S 45	S 44	S 43	+ S 41	S 36
INT. TENUE	IT 1	IT 2	+ IT 3	IT 5	- IT 8
VESCICA URIN.	+ VU 67	VU 66	- VU 65	VU 60	VU 40
TRIPLICE RISC.	TR 1	TR 2	+ TR 3	TR 6	- TR 10
VESC. BILIARE	VB 44	+ VB 43	VB 41	- VB 38	VB 34

Tratto dai testi:

F. Bottalo ed insegnanti scuola Xin - Il grande libro dello shiatsu - Xenia

F. Cortese – Trattato di medicina e psicologia tradizionale cinese - BST

G. Di Concetto et alii – Trattato di agopuntura e medicina tradizionale cinese – UTET

G. Maciocia – I fondamenti della medicina cinese – Elsevier Masson

NOTA sui PUNTI YUAN

L'energia Yuan Qi emerge e si concentra in un punto specifico di ogni meridiano, detto punto Yuan. Quindi i punti Yuan sono punti in diretto contatto con l'energia Yuan Qi.

Yuan significa "sorgente, origine" ed i punti Yuan sono considerati il luogo di concentrazione dell'Energia Originaria Yuan Qi dell'Organo corrispondente al meridiano.

Il punto YUAN (cinese) o IUNN (vietnamita) **non** è un punto Shu antico ma:

- sui **meridiani Yin** coincide col 3° Punto Shu antico – Torrente, cioè col 3° punto dall'estremità
- sui **meridiani Yang** è posto fra il Punto Shu - Torrente (3° punto Shu antico) e Punto Jing - Fiume (4° punto Shu antico). Normalmente coincide col 4° punto del meridiano dall'estremità, tranne per VB dove è il 5° dall'estremità.

Funzioni dei punti Yuan:

1-TONIFICAZIONE

La funzione del punto Yuan è quella di richiamare direttamente l'energia YuanQi (energia originaria) dal Triplice Riscaldatore al meridiano cui appartiene.

Essendo in grado di attivare tale energia dell'Organo/Viscere sono considerati grandi punti di TONIFICAZIONE dell'Organo/Viscere

2-DIAGNOSI

LS dice:” *Scegliete i punti Yuan quando sono malati gli Organi Se i 5 Organi sono malati ci saranno reazioni anormali ai 12 punti Yuan*”.

Quindi i punti Yuan sono anche punti di DIAGNOSI dell'Organo/Viscere stesso, sia mediante palpazione, sia mediante valutazione della reattività o dolorabilità spontanea, sia mediante osservazione (gonfiore, rossore, o colorito alterato)

Meridiani Yin	Punto Yuan
POLMONE	P9
MILZA PANCREAS	M3
CUORE	C7
RENE	R3
MASTRO DEL CUORE	MC7
FEGATO	F3

Meridiani Yang	Punto Yuan
INTESTINO CRASSO	IC4
STOMACO	ST42
INTESTINO TENUE	IT4
VESCICA URINARIA	VU64
TRIPLICE RISCALDATORE	TR4
VESCICA BILIARE	VB40

Il punto Yuan del TR (TR4) ha un ruolo particolare in quanto il TR è la via di diffusione dello YuanQi a tutti gli Organi e Visceri.

“Lo YuanQi è la forza motrice collocata fra i due Reni, è la fonte della vita e la radice dei 12 meridiani. Il TR agisce come ambasciatore dello YuanQi che passa attraverso i tre riscaldatori e si diffonde ai 5 Organi e 6 Visceri. Il luogo dove dimora lo Yuan Qi sono i punti Yuan”

Appare quindi ovvia l'importanza di **TR4** per tonificare lo Yuan Qi ed attivarne la circolazione nei meridiani.