

Proteggere la salute con i punti di agopuntura xuewei

He Shuhuai*

La Medicina Tradizionale Cinese è una scienza antica, il suo percorso storico di migliaia di anni testimonia non solo dell'efficacia terapeutica, ma anche della capacità di rafforzare l'organismo, svolgere un'azione preventiva, preservare la salute, prolungare la vita. La prevenzione è al centro della scienza medica cinese, che fin dai più antichi testi (Nei Jing) sottolinea:

“il medico eccellente cura prima che la malattia si manifesti”

La scienza della prevenzione è sostenuta dalla teoria medica cinese. Ne costituiscono una componente importante i metodi di moxa e auto-massaggio tuina sui *xuewei*², che nei tempi recenti si sono ampiamente diffusi.

Gli *xuewei*, distribuiti lungo il percorso dei meridiani, possono sia intervenire sulle patologie che rifletterne lo sviluppo. La stimolazione effettuata su tali punti, attraverso l'effetto di trasmissione e auto-regolazione della rete dei meridiani, agisce per riequilibrare e regolare le funzioni di tutti gli apparati dell'organismo.

百会 huì – cento riunioni – DU 20

Effetti

Il punto è chiamato anche “tre Yang e cinque incontri”, perché si incontrano in questa localizzazione molti percorsi

dei meridiani, i più importanti sono:

- BL Vescica Urinaria
- GB Colecisti
- TE Sanjiao
- LR Fegato
- DU Dumai.

Tutti questi meridiani, inoltre, si immergono nel cervello proprio a partire dal punto DU 20, ed è per questo motivo che esso possiede un'efficacia molto vasta.

Applicazioni

1) sistema nervoso centrale

Le ricerche hanno dimostrato che il punto DU 20 possiede un'eccellente azione regolatrice sull'attività bio-elettrica della corteccia cerebrale, perciò può prevenire e curare cefalea, vertigini, insonnia, memoria debole, sindromi ansiose e depressive, nervosismo.

1) flusso ematico cerebrale

Le ricerche hanno dimostrato che il punto DU 20 può incrementare l'elasticità dei vasi sanguigni del cranio, aumentare la quantità di afflusso ematico al cervello, migliorare la circolazione sanguigna a livello cerebrale. Può prevenire l'ipertensione e l'ipotensione, l'ictus, la demenza.

1) funzione immunitaria

Il ripristino della normalità di un sistema immunitario alterato può prevenire le sindromi allergiche.

2) capacità contrattile degli organi interni

Per la prevenzione e terapia del prolasso degli organi come l'utero, l'ano, il rene.

☐☐ – shān zhōng – centro del torace

REN 17

Effetti

Regola il *Qi* e fa circolare il sangue, riequilibra e regola cuore e polmoni. Possiede un'eccellente azione sui seguenti sistemi e apparati: respiratorio, circolatorio, digestivo, immunitario.

Applicazioni

REN 17, localizzato sul torace, è il punto *Mu*³ del meridiano del Pericardio: ha un effetto regolatorio su Cuore e Pericardio. Inoltre REN 17 è uno degli "8 punti di stimolazione sistemica"⁴ corrispondente al sistema "*Qi*" e si trova nella zona in cui si concentra lo *Zong Qi*⁵: difende e promuove le funzioni di cuore e polmoni.

Per tutti questi motivi il punto REN 17 è nominato "Mare del *Qi* superiore"⁶.

Applicazioni

2) malattie coronariche e ipertensione

Le ricerche hanno dimostrato che l'impulso nervoso suscitato dalla pressione localizzata sul punto REN 17 viaggia verso l'alto fino al cervello, stimola la struttura reticolare del tronco encefalico, influenza la regolazione nervosa dei vasi

sanguigni cardiaci a livello centrale, promuove la circolazione del sangue e l'afflusso sanguigno al cuore ed all'intero organismo, migliora le condizioni di funzionalità delle arterie e delle coronarie, di conseguenza raggiunge l'effetto di prevenire e trattare le malattie coronariche e l'ipertensione.

2) raffreddore, bronchite, polmonite

REN 17 si trova nella zona del timo, partecipa alla funzione immunitaria dell'organismo, rafforza la capacità di difesa e quindi concorre ad evitare la formazione di vari tipi di patologia.

1) sistema nervoso vegetativo

Le ricerche hanno attestato gli effetti della stimolazione del punto REN 17 sull'attivazione del recettore colinergico e la regolazione delle funzioni del sistema nervoso vegetativo, il miglioramento dello stato delle arterie coronarie e delle funzioni di esofago e stomaco.

☯ qì hǎi – Mare del Qi – REN 6

Effetti

Tonifica lo *Yuan Qi*⁷, tonifica i reni e rinforza il *Jing*⁸, regola e tonifica milza e stomaco, favorisce la longevità.

Applicazioni

1) “fondamenta dei 5 Organi e dei 6 Visceri”

Il punto appartiene al meridiano *Renmai* (Vaso Concezione). Il *Renmai* sorge nell'utero, nel quale sono contenuti Sangue ed Essenza *Jing*. Sangue ed Essenza *Jing* scorrendo verso l'alto

assorbono lo *Yang Qi* del *Dantian*⁹, il *Qi* si espande seguendo il meridiano *Renmai* e si diffonde, nutre gli organi e l'intero corpo, promuove le attività di Polmoni, Stomaco, Reni e apparato riproduttivo. Per questi motivi esiste il detto: "*Qihai*: un solo punto armonizza tutto il corpo".

1) astenia

L'astenia è il segnale di una debolezza del *Qi* e del Sangue e di un calo delle funzioni degli organi, REN 6 può contrastarla con la sua azione di tonificazione del *Qi* e nutrimento del Sangue. Gli studi sperimentali condotti su topi da laboratorio con sindrome di insufficienza del *Qi* hanno dimostrato che l'applicazione di agopuntura e moxa sui punti REN 6 e *Guanyuan* REN 4 corregge gli squilibri dei sistemi nervoso – endocrino – immunitario, dimostrando chiaramente un aumento della capacità di resistenza alla stanchezza.

1) invecchiamento

Quando l'uomo e la donna entrano nella prima fase dell'invecchiamento, interviene un calo funzionale di tipo senile di talamo-ipofisi e un indebolimento degli organi sessuali. L'applicazione di moxa e l'agopuntura sui punti *Qihai* REN 6 e *Guanyuan* (REN 4, vedi sotto), è in grado di stimolare la produzione di 17 idrossicorticosterone, cioè si dimostra che l'agopuntura eleva le funzioni del sistema ipofisi-surrenale, rafforzando le sue funzioni di contrasto all'invecchiamento e di resistenza alle malattie dell'organismo.

☐☐ – *guān yuán*¹⁰ – barriera dell'energia originaria originaria
– REN 4

Effetti

Tonifica lo Yin originario e lo Yang originario. Regola e tonifica l'apparato riproduttivo, l'apparato urinario, l'apparato digestivo; rinforza la corporatura, contrasta l'invecchiamento e favorisce la longevità; è un punto di grande importanza nella prevenzione e tutela della salute.

Applicazioni

1) apparato riproduttivo

Il punto *Guanyuan* appartiene al meridiano *Renmai*, che sorge dall'utero, che equivale a dire dagli organi sessuali interni, dove nell'uomo è custodita l'essenza *Jing*, nelle donne il Sangue. Si tratta di un punto importante per regolare gli organi sessuali interni e ne può potenziare le funzioni. Ricerche condotte su conigli hanno dimostrato che l'applicazione di agopuntura e moxa sui punti *Guanyuan* REN 4 e *Qihai* REN 6 può ripristinare e migliorare la funzionalità del testicolo, riportare alla normalità le atrofie e deformazioni del tessuto testicolare, aumentare la quantità degli spermatozoi, elevare marcatamente i parametri del liquido spermatico. Le ricerche hanno inoltre dimostrato che l'applicazione di agopuntura-moxa sul punto *Guanyuan* REN 4 può ritardare la menopausa e rallentare l'indebolimento delle funzioni delle ovaie, oltre ad elevare le funzioni immunitarie dei globuli rossi.

2) funzioni fisiologiche degli organi interni

REN 4 è un punto nel quale si incrociano i percorsi dei meridiani di Rene, Milza, Fegato e *Renmai*. La medicina cinese considera i Reni come "base del cielo anteriore" (congenito), la Milza come "base del cielo posteriore" (acquisito), cioè REN 4 *Guanyuan* può regolare sia le essenze *Jing Qi* congenite sia le essenze *Jing Qi* alimentari, acquisite. In aggiunta, REN 4 *Guanyuan* è anche punto *Mu*¹¹ dell'Intestino Tenue,

importante per l'assimilazione degli elementi nutritivi: la moxa con sigaro di REN 4 *Guanyuan* sostiene la funzione motoria dell'intestino tenue, ne aumenta la capacità di assorbimento degli elementi nutritivi. Infine il Fegato, con il compito di mantenere libere le vie di passaggio del *Qi*, contribuisce a veicolare le essenze del cielo anteriore e posteriore agli organi, rafforzandone le funzioni.

3) invecchiamento e longevità

Le proprietà ricostituenti e protettive del punto *Guanyuan* REN 4 erano note ai medici cinesi fin dall'antichità. Nel *Biǎn què xīn shū*¹² si registra: «l'uomo giunto all'età di trent'anni, applicherà ogni 3 anni 300 conetti di moxa sotto l'ombelico; giunto ai cinquant'anni, 300 conetti di moxa sotto l'ombelico ogni due anni; compiuti i sessanta anni, 300 conetti di moxa sotto l'ombelico ogni anno, così potrà vivere a lungo senza invecchiare». Il punto *Guanyuan* tonifica lo Yin e lo Yang originari, vivifica le funzioni degli Organi e Visceri e dei meridiani, rallenta l'invecchiamento. Le ricerche hanno dimostrato che il punto *Guanyuan* REN 4 può elevare le funzioni degli organi interni, rafforzare la difesa antiossidante, ricondurre al normale equilibrio le funzioni alterate del sistema immunitario, rafforzare la difesa immunitaria dell'organismo, ed in tal modo ritardare l'invecchiamento e raggiungere la longevità.

☐☐☐ – **Zú sān lǐ – le tre misure del piede**¹³

ST 36

Effetti

Regolare ed equilibrare stomaco e milza, tonificare e

rafforzare il *Qi* centrale¹⁴, rafforzare il *Qi* corretto e espellere i patogeni, prolungare la vita.

Applicazioni

3) riequilibrio di Milza e Stomaco

ST 36 *Zusanli* è un punto dello *Yangming* del Piede, meridiano dello Stomaco, è il punto *He*¹⁵ dei “5 punti *Shu* antichi”¹⁶, che nella corrispondenza con i 5 movimenti è associato alla Terra: perciò ST 36 – *Zusanli* è il punto principale per il riequilibrio di Milza e Stomaco. Milza e Stomaco rappresentano la “base del cielo posteriore”, la sorgente della formazione di *Qi* e di Sangue, fondamentale per nutrire e rigenerare i 5 organi e i 6 visceri: ecco perché il punto può rinforzare la difesa ed espellere i patogeni, contribuire a difendere la vita e raggiungere la longevità. Gli studi clinici sperimentali hanno dimostrato che ST 36 ha un’eccellente azione regolatrice a doppio canale sull’apparato digestivo, può elevare la vitalità di numerosi tipi di enzimi digestivi, regolare la motilità gastrica, promuovere l’appetito e migliorare la digestione.

3) tonificazione dei 5 Organi e 6 Visceri, funzione immunitaria

I 5 Organi sono la colonna portante della vita, irrorati e nutriti da *Qi* e Sangue. Milza-Stomaco sono le basi del “cielo posteriore”, sorgente della rigenerazione e della formazione di *Qi* e Sangue: ST 36 *Zusanli* incrementa e tonifica la generazione del *Qi* e del Sangue, rafforzando le funzioni degli Organi nel loro complesso. Le ricerche cliniche hanno messo in luce le azioni di ST 36 *Zusanli* nei seguenti ambiti: funzioni cardiache, regolazione del ritmo cardiaco e regolazione delle componenti del liquido ematico; funzioni polmonari, elevamento delle capacità polmonari; incremento ed eccitazione delle attività funzionali delle cellule pancreatiche; promozione del recupero delle attività

fisiologiche delle cellule cerebrali; aumento della capacità di lavoro delle cellule della corteccia cerebrale e prevenzione della demenza senile; ST 36 *Zusanli* ha inoltre un'eccellente azione regolatrice sulle funzioni ipofisi-surrenale, rafforzando in generale le funzioni degli organi interni ed elevando la difesa immunitaria. Per questo ST 36 è il punto principe per prevenire tanti tipi di diverse malattie, rafforzare l'organismo e proteggere la salute.

3) regolazione dei microelementi

Le malattie e i processi di invecchiamento dell'organismo umano sono direttamente collegati al calo della difesa immunitaria ed alla proporzione quantitativa dei microelementi zinco e rame. Le ricerche hanno stabilito che ST 36 *Zusanli* può incrementare l'assorbimento di zinco e diminuire l'assorbimento di rame, portando la ratio tra i due microelementi verso la normalità.

In Cina i medici conoscevano le proprietà del punto ST 36 *Zusanli* già oltre millecinquecento anni fa, come testimoniano le parole del *Qiān jīn fāng*¹⁷ che raccomandano l'applicazione della moxa su ST 36 per il rafforzamento e la prevenzione.

☐☐Yǒng quán – La sorgente zampillante

KI 1

Effetti

Yongquan è il primo punto del meridiano *Shaoyin* del piede, nell'analogia il *Qi* dei Reni è come l'acqua di una sorgente la cui origine è la pianta del piede, che sgorga e va ad irrigare gli organi interni e tutte le regioni del corpo. Il massaggio o l'applicazione di moxa su questo punto può risvegliare e

attivare l'energia *Qi* del meridiano, tonifica i Reni e l'essenza *Jing*, ne fa esprimere la funzione di "base del cielo anteriore". I Reni sono deposito di essenza *Jing* e generano il Midollo *Sui*: come si legge nel *Sù wèn – jīn kuì zhēn yán lùn*¹⁸, "tonificare l'Essenza è la base della Vita". Sostenere la funzione riproduttiva e le funzioni degli organi e dei visceri, significa preservare l'acutezza dell'udito e della vista, la lucidità mentale, la rapidità dei processi logici, il tono e il vigore, la salute del sistema osteo-tendineo, la potenza sessuale. Per questo *Yongquan* KI 1 è un punto fondamentale per prevenire le malattie e alimentare la vita.

Applicazioni

2) Cuore/cervello

Il meridiano dei Reni, *Shaoyin* del Piede, si collega con il Cuore; d'altronde il cervello in MTC è "mare dei midolli" ed il midollo è generato dai Reni, così Reni e cervello sono in stretto collegamento; con KI 1 *Yongquan* è possibile prevenire e curare cefalea, vertigini, insonnia e sonno perturbato da eccessiva attività onirica, calo della memoria e dell'intelligenza, stati ansiosi e attacchi di panico, ipertensione, e altro.

2) "cinque orifizi"

L'apertura esterna del Rene è l'orecchio, quella del Fegato l'occhio; tonificando l'essenza *Jing*

renale, *Yongquan* KI 1 può prevenire e curare la debolezza e l'insufficienza di Reni e Fegato e il depauperamento di Sangue ed essenza *Jing*, da cui originano acufeni e ipoacusia, vista offuscata, cataratta, glaucoma.

4) Polmoni

Il meridiano *Shaoyin* del Piede accede ai Polmoni, percorre la gola. KI 1 *Yongquan* può prevenire e trattare le condizioni

polmonari causate dall'insufficienza dei Reni, come la dispnea, il mal di gola, l'afonia, le riniti allergiche, e rafforzare la capacità immunitaria dell'organismo.

4) apparato urinario e riproduttivo

Reni e Vescica Urinaria sono Organo/Viscere collegati in rapporto di interno/esterno. I Reni governano la crescita e la riproduzione, la funzione riproduttiva e i 5 Organi e 6 Visceri nel loro complesso, per questo KI 1 può prevenire e curare disturbi dovuti all'insufficienza del Rene quali poliuria, enuresi notturna, spermatorrea, impotenza, irregolarità mestruale, dismenorrea e aborto spontaneo.

5) ossa e tendini

Il Rene governa le ossa e genera i midolli. Quando il Rene è insufficiente, vi è indolenzimento e debolezza delle ossa e dei tendini. KI 1 *Yongquan* può prevenire e curare indolenzimento lombare e debolezza delle ginocchia, osteoporosi.

Tradotto dalla lingua cinese da Laura Ciminelli

Villa Giada Roma

Note

4) *Xué Wèi*, punti di agopuntura, significa letteralmente "localizzazioni delle cavità": sono le zone in cui la superficie del corpo è direttamente in collegamento con il flusso del meridiano.

5) *Mù*, il termine è preso a prestito dal linguaggio militare, nel quale indica l'adunata delle reclute. I punti speciali

di agopuntura denominati “mu” sono dodici, situati sul petto e l’addome ed ognuno rappresenta uno specifico organo. Vi si concentra l’energia Yin degli organi/visceri corrispondenti.

6) *Bā Huì Xué*, otto punti riunione. Sono 8 punti di agopuntura classificati secondo la loro azione specifica su un sistema.

7) *Zōng Qì*, il *Qì* ancestrale, è spesso definito “*Qì* toracico” perché converge e si concentra nel torace, pervade il tratto respiratorio, i Polmoni, il Cuore e i vasi cardiaci. Si forma dalla stretta combinazione tra il *Qì* atmosferico inalato dai Polmoni e le essenze alimentari elaborate e distribuite da Milza/Stomaco.

8) “Mare del *Qì*” è il nome del punto REN 6 (vedi sotto), situato nella zona del Dantian, quindi in basso rispetto al REN 17, nominato “Mare del *qì*” superiore.

9) *Yuán Qì*: . *Qì* primordiale, chiamato anche *Yuán Qì* (*Qì* originario) o *Zhēn Qì* (*Qì* vero), è il più importante, fondamentale *Qì* dell’organismo umano , forza motoria delle attività vitali.

10) *Jīng* Essenza fisiologica o sostanza basale. Nella definizione di *Jīng* concorrono due accezioni: in senso stretto, indica lo *Jīng* genitale, in diretto rapporto con i Reni; in senso più largo, indica tutte le microessenze altamente raffinate prodotte dall’organismo, includendo in queste anche il *Qì*, il Sangue e i Liquidi Organici. Lo *Jīng* è contenuto in tutti i 5 Organi; tra essi i Reni hanno però il ruolo principale di “deposito di *Jīng*”.

11) *Dān Tián*, campo del cinabro, luogo di concentrazione e trasformazione energetica dell’organismo.

12) *guān*: cancello, barriera; *Yuán*: *Yuan Qì*, *Qì* originario (vedi nota 6)

- 13) Vedi nota 2)
- 14) “Esperienze Profonde di Bian Que”, *Dou Cai*, 1146.
- 15) Il nome del punto è spiegato in base alla collocazione anatomica: è infatti un’ antica unità di misura, ma lo stesso carattere significa anche “interno” ed un carattere molto vicino, sia nel suono che nella grafica, è ǎ che significa regola, principio ordinatore. I tre grandi ǎ dell’universo sono il Cielo, la Terra e l’Uomo. Già nel *Mei Jing*, si trova l’associazione della zona superiore del corpo umano con il Cielo, inferiore con la Terra, centrale con l’Uomo: “Sopra al punto *Tian Shu* (ST-25, all’altezza dell’ombelico) il corpo è governato dal Qi del Cielo, sotto il punto *Tian Shu* è governato dal Qi della Terra. Dai loro interscambi nascono e si sviluppano l’uomo e le diecimila cose”: ST 36 può trattare le patologie che affliggono l’intera zona “sopra e sotto” ST-25, cioè i tre *Jiao Sān Jiāo* corrispondenti al Cielo, alla Terra e all’Uomo.
- 16) *Zhōng Qì*, il Qi centrale o Qi della Milza.
- 17) *hé*, punto mare, o punto unione. Si tratta del punto di incontro dell’interno (profondo) e dell’esterno (superficiale). A partire da questo punto, il percorso del meridiano da profondo diventa superficiale, o viceversa. La stimolazione del punto he permette dunque di agire su ciò che è profondo.
- 18) *Wǔ Shū Xué*, i “cinque punti di trasporto” sono di importanza fondamentale nell’applicazione dell’agopuntura, distribuiti su ognuno dei dodici meridiani, sono situati dalle estremità delle dita della mano al gomito e dalle estremità delle dita del piede al ginocchio.
- 19) “Le prescrizioni dei mille pezzi d’oro”, *Sun Simiao* (652)
- 20) “Le domande semplici – Dialoghi sulla vera dottrina

dello scrigno d'oro" (*Nei Jing*)