

SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE

DELLA CITTA' DI FIRENZE

Corso di massaggio TUINA

**“ L' ADDOME “**

di *STEFANO MAZZOLI*



# SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE

DELLA CITTA' DI FIRENZE

Corso di massaggio TUINA

## “ L' ADDOME “

di STEFANO MAZZOLI

RELATRICE: Susanna Taccola

*Firenze,*

Abstract : Il lavoro inizia con una introduzione sulle origini della diagnosi tramite palpazione e sul simbolismo dell'addome. Vengono poi dati alcuni riferimenti sulla struttura anatomica ed energetica ed infine illustrato come l' addome possa essere considerato un microsistema utilizzabile da un lato per integrare il percorso diagnostico dall'altro come valido strumento di riequilibrio energetico.

Parole chiave: addome, palpazione diagnostica, addominoterapia, tartaruga magica

## Sommario

<b>* Annotazioni terminologiche</b>	pag. 5
<b>* Introduzione</b>	pag. 6
<b>1. Anatomia - Struttura anatomica dell'addome</b>	pag. 9
<b>2. L'addome in Medicina Tradizionale Cinese</b>	pag. 11
2.1 Organi e visceri ( <i>Zangfu</i> )	pag. 11
2.2 Cenni di fisiologia del Triplice Riscaldatore	pag. 14
2.3 Caratteristiche degli Organi e Visceri addominali	pag. 17
2.4 I Meridiani Straordinari dell'addome	pag. 21
2.5 I Meridiani Principali dell'addome	pag. 27
<b>3. La Diagnosi dell'addome secondo la MTC</b>	pag. 30
3.1 Diagnosi mediante palpazione dell'addome – caratteristiche	pag. 30
3.2 Punti <i>Mu</i> anteriori	pag. 33
3.3 Le aree di diagnosi addominale del <i>Nanjing</i>	pag. 34
3.4 L'esame delle aree di diagnosi addominale	pag. 36
3.5 Esame dei punti	pag. 39
<b>4. Addominoterapia</b>	pag. 42
4.1 “La tartaruga magica”	pag. 42
4.2 “La tartaruga magica” identificazione dei punti	pag. 44
4.3 “La tartaruga magica” punti e regioni del corpo	pag. 46
4.4 “La tartaruga magica” alcuni schemi di trattamento	pag. 47
4.5 Le otto regioni addominali – <i>Bagua</i>	pag. 49
<b>5. Il Tuina per l'addome</b>	pag. 51
<b>6. Schemi e Tabelle</b>	pag. 55
6.1 Schema delle corrispondenze dei cinque movimenti	pag. 55
6.2 Quadro riassuntivo di diagnosi	pag. 56
6.3 Scheda di rilevazione dati esame tattile	pag. 57
6.4 Schemi di trattamento della Tartaruga Magica	pag. 58
<b>Bibliografia</b>	pag. 59

## Indice delle figure

“Nascita di Venere” – Sandro Botticelli 1483-1485 circa - L’ombelico è il centro del corpo anche secondo il rapporto con il quale la natura esprime l’armonia delle sue forme. E’ sulla base di questo particolare rapporto chiamato dagli artisti rinascimentali “divina proporzione”, da sempre conosciuto come rapporto aureo, che Botticelli ha dato forma alla sua Venere.

Figura A – I quadranti addominali	pag. 10
Figura B – Le regioni addominali	pag. 10
Figura C – Punti anteriori di comando di Organi e Visceri	pag. 22
Figura D – I dodici punti <i>Mu</i> anteriori	pag. 33
Figura E – Aree di diagnosi addominale del <i>Nanjing</i>	pag. 34
Figura F – Schema della “Tartaruga Magica”	pag. 44
Figura G – Bagua addominale	pag. 49

## Annotazioni terminologiche

- Per tutti i termini cinesi ho utilizzato il sistema *pinyin*.
- Tutte le parole in cinese sono in corsivo (es. *jing, xue, fa*).
- I punti sono definiti con la sigla e il nome cinese (es. LU-7 *lieque*). Le sigle dei punti classici e dei punti extra seguono indicazioni dell' OMS, 1991 (es. Ex-HN3 *yintang*).

Abbreviazioni utilizzate :

Meridiani Principali : MP

Medicina Tradizionale Cinese : MTC

Riscaldatore Superiore : RS

Riscaldatore Medio : RM

Riscaldatore Inferiore : RI

## INTRODUZIONE

Con questo lavoro mi sono proposto di analizzare l'addome mettendo insieme un metodo diagnostico, fondato su presupposti classici, ed un metodo di riequilibrio energetico, decisamente attuale, rappresentato dal microsistema addominale della "Tartaruga Magica".

I microsistemi sono delle zone del corpo ben determinate che riproducono l'intero organismo in ogni sua parte.

Queste zone possono essere utilizzate sia a fini diagnostici che terapeutici.

I microsistemi diagnostici erano già citati nei classici della Medicina Tradizionale Cinese (di seguito MTC), i più conosciuti sono la lingua, la faccia, l'orecchio e l'occhio.

I microsistemi terapeutici si sono sviluppati più recentemente, sono nati da studi agopunturistici e, successivamente, è stata dimostrata la loro efficacia, determinata dall'azione riflessa, anche in seguito a stimolazioni diverse come il massaggio o la moxa.

I principali microsistemi terapeutici sono l'orecchio (auricoloterapia), la testa (cranioterapia), la faccia (rinofacioterapia), la mano o il piede (manopodoterapia), l'addome (addominoterapia).

Ognuno ha il suo meccanismo di azione e nel corso di questo lavoro illustrerò i presupposti teorici che stanno alla base dell'addominoterapia.

L'addome è sicuramente una zona ricca di significati simbolici, di strutture e di funzioni (Organi e Visceri) e luogo elettivo di manifestazione di tutti i nostri disordini.

Dal punto di vista della palpazione diagnostica o del trattamento è, per me, la zona più "viva", quella che comunque una risposta te la concede sempre.

Eppure non molto si dice in MTC a proposito della palpazione di questa zona.

Sebbene quasi tutti i classici parlino di palpazione o massaggio di punti, di Meridiani, dei polsi e di zone del corpo a fini diagnostici o terapeutici in Cina la palpazione del corpo, per motivi di costume, soprattutto su persone del sesso opposto, era considerata indecente e divenne addirittura proibita nel tardo periodo *Qing* (XIX secolo); il medico poteva effettuare la sua diagnosi solo attraverso l'esame del polso.

Storia diversa è avvenuta in Giappone dove la palpazione dell'addome basata sui principi della Medicina Tradizionale Cinese ha subito nel corso del

tempo un notevole sviluppo, divenendo non solo un valido strumento diagnostico ma anche un metodo di intervento per il riequilibrio energetico, ed ha dato vita a numerosi modelli interpretativi.

I fondamenti teorici che parlano di palpazione a fini diagnostici li ritroviamo in quasi tutti i testi classici della Medicina Tradizionale Cinese, ma è nel *Nanjing* o “Classico delle difficoltà dell’Imperatore Giallo” che si fa specifica menzione alle aree di diagnosi addominale.

Farò riferimento, nel presente lavoro, alla 16<sup>a</sup> difficoltà dove vengono evidenziate particolari zone di diagnosi disposte sull’addome seguendo l’ordine dei cinque movimenti energetici (Milza -terra al centro, il Fegato-legno a sinistra, il Cuore- fuoco in alto, il Polmone-metallo a destra ed il Rene-acqua in basso).

L’addome rappresenta il nostro centro e questo non solo a livello fisico (baricentro) ma anche simbolico.

Possiamo vederlo come luogo dove le energie *yang* del cielo e *yin* della terra si incontrano e si scambiano sospinte ritmicamente dal movimento del diaframma.

Possiamo considerarlo luogo di origine delle nostre pulsioni più istintuali.

Possiamo vederlo come la zona dove prende forma una nuova vita.

Possiamo dividerlo con una linea trasversale a livello dell’ombelico e considerarlo nelle due componenti del Triplice Riscaldatore: Riscaldatore inferiore e Riscaldatore medio.

E’ proprio a cavallo di queste due zone che si colloca la mappa della Tartaruga Magica, con l’ombelico al centro a rappresentare l’origine del sistema nutritivo e dell’organogenesi.

La tartaruga con il suo carapace piatto da una parte ed a cupola dall’altra rappresenta l’uomo che si sviluppa tra cielo e terra nel vuoto mediano .

Il Riscaldatore inferiore come fondamento dell’esistenza, qui risiedono i principi fondamentali espressi dagli Organi Rene e Fegato considerati nel loro compito di serbatoi: il Rene del *jing*, il Fegato del Sangue.

Il *jing* esprime un concetto di “universalità” in quanto ce l’abbiamo tutti, il Sangue richiama invece un criterio di peculiarità, è legato allo *shen* ed è ciò che ci rende unici.

*Jing* e Sangue sono le basi su cui si fonda l’esistenza.

Il Riscaldatore medio è invece più legato ad un concetto temporale, esprime il divenire, la capacità di acquisizione e quindi la capacità di evoluzione.

Questi aspetti li possiamo ritrovare anche esaminando le funzioni dei punti del Meridiano Curioso *Renmai* distinti tra addome inferiore ed addome superiore.

I concetti di base sono nutrimento ed evoluzione.

La diagnosi addominale classica e l'addominoterapia del dr. Zhiyun Bo sono aspetti teorici tra loro molto lontani nel tempo e nei paradigmi, ma allo stesso tempo due affascinanti interpretazioni di questo microsistema Addome.

## 1. ANATOMIA - Struttura anatomica dell'addome

La cavità addominale o cassa addominale è costituita da tutto l'insieme che delimita e contiene gli organi e visceri addominali.

Superiormente è separata dalla cavità toracica dal diaframma, un muscolo piatto, la cui forma ci ricorda quella di una cupola.

La parte centrale del diaframma è denominata centro frenico, è costituita da tessuto non propriamente muscolare ma tendineo, anelastico (aponeurosi).

Da questo centro partono delle fibre a raggiera che si dividono in :

fibre sternali che si inseriscono sulla faccia profonda del processo xifoideo,

fibre costali che si inseriscono a livello delle coste dalla VII alla XII,

fibre vertebrali o lombari che si inseriscono sulle vertebre lombari attraverso due pilastri da ciascun lato.

Il diaframma presenta poi degli orifizi per il passaggio dei grandi vasi (arteria aorta, vena cava, vena azigos) dei nervi e dell'esofago.

Posteriormente è il rachide lombare a delimitare la cavità addominale mentre lateralmente e anteriormente l'azione contenitiva è svolta dalla muscolatura addominale che consta di vari fasci muscolari situati a profondità diverse: il trasverso, il piccolo obliquo, il grande obliquo, il retto dell'addome.

Inferiormente troviamo il bacino e più propriamente il diaframma muscolare pelvico.

All'interno della cavità addominale le pareti sono rivestite dal peritoneo o membrana sierosa che avvolge i visceri, li sostiene e li fissa per mezzo di pieghe dette legamenti o meso.

I principali visceri endoaddominali sono il fegato, la colecisti, lo stomaco, la milza, il pancreas, i reni e gli ureteri, inferiormente, nella cavità pelvica si trovano la vescica urinaria e gli organi sessuali maschili o femminili, parte del colon e il retto.

Per la localizzazione topografica delle varie porzioni addominali si utilizzano le divisioni in quadranti o in regioni.

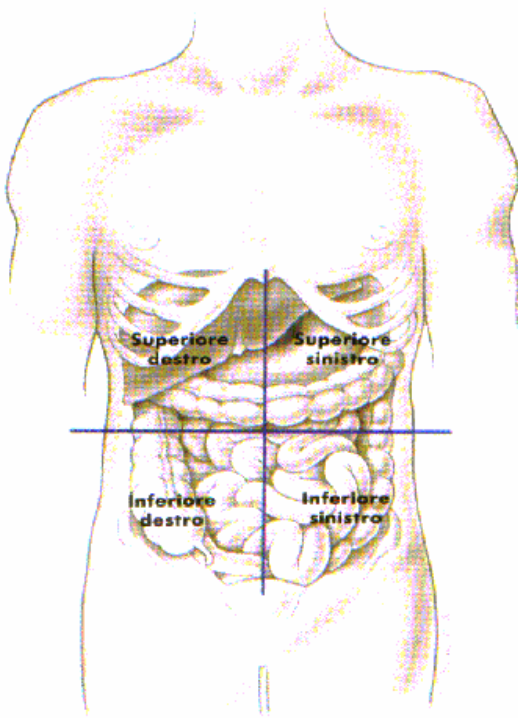
La divisione in quadranti (Fig. A) suddivide l'addome in quattro quadranti tracciando due linee ipotetiche, verticale ed orizzontale, aventi come centro l'ombelico. Si individuano così quattro quadranti: superiore destro o sinistro e inferiore destro o sinistro.

La divisione in regioni (Fig. B) suddivide l'addome in nove zone individuando le seguenti regioni :

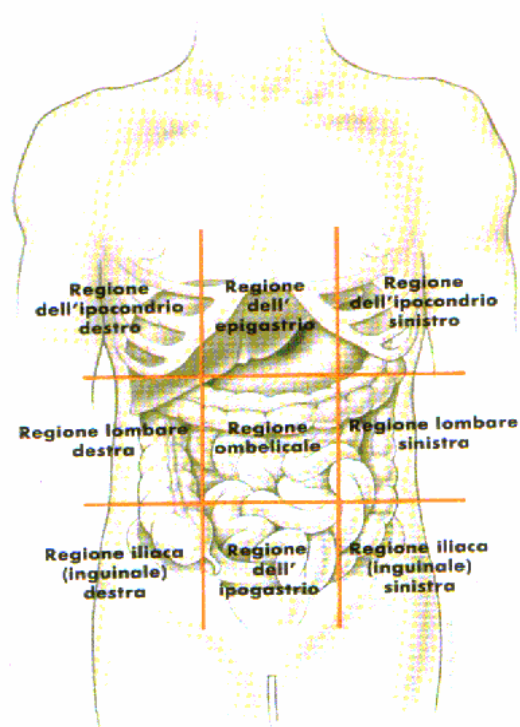
Superiormente : regione dell'ipocondrio destro, regione dell'epigastrio, regione dell'ipocondrio sinistro.

Al centro : regione lombare destra, regione ombelicale o mesogastrica, regione lombare sinistra.

Inferiormente: regione iliaca o inguinale destra, regione dell'ipogastrio, regione iliaca o inguinale sinistra.



**Fig. A** - I quadranti addominali



**Fig. B** - Le regioni addominali

Nella figura B è possibile vedere la collocazione degli organi più superficiali, in particolare nella regione dell'ipocondrio destro è visibile il lobo destro del fegato e la cistifellea; nell'area dell'epigastrio ci sono parti dei lobi destro e sinistro del fegato e gran parte dello stomaco; nella regione dell'ipocondrio sinistro c'è una piccola parte dello stomaco e la flessura colica sinistra dell'intestino crasso; nella regione lombare destra troviamo il colon ascendente, la flessura colica destra dell'intestino crasso e parte dell'intestino tenue. Gli organi più superficiali che troviamo nella regione ombelicale sono una porzione del colon traverso e anse dell'intestino tenue; nella regione lombare sinistra troviamo altre anse dell'intestino tenue e il colon discendente; la regione iliaca destra contiene l'appendice, il cieco e parti dell'intestino tenue; nella regione dell'ipogastrio vi sono solo anse dell'intestino tenue e la vescica urinaria; la regione iliaca sinistra infine presenta parti del colon discendente e sigmoideo e una parte dell'intestino tenue.

## 2. L'ADDOME IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

### 2.1 Organi e Visceri (*ZangFu*)

Quando si parla di Organi in Medicina Tradizionale Cinese non ci si riferisce a strutture anatomiche nel senso occidentale, ma a entità funzionali, logge energetiche, orbite di influenza e sfere di attività che integrano aspetti funzionali, materiali e mentali.

Al capitolo undici dello *Huangdi Neijing Suwen* troviamo la seguente descrizione:

“Lo stomaco, il grosso intestino, l'intestino tenue, il triplice riscaldatore e la vescica, questi Cinque sono prodotti dai soffi del Cielo; i loro soffi rimandano all'immagine del Cielo; ecco perché fanno scorrere verso l'esterno e non tesaurizzano;

loro ricevono i soffi torbidi dei Cinque *zang* ;

il loro nome è : *fu* per le trasmissioni e le trasformazioni.

Non possono conservare a lungo senza trasmettere, per far scorrere infine verso l'esterno....

Così i Cinque *zang* sono quelli che tesaurizzano le essenze/soffi senza lasciarli scorrere verso l'esterno.

Ecco perché sono detti pieni della pienezza *man* e la pienezza *shi* non conviene loro.

Mentre i Sei *fu*, che trasmettono e trasformano senza mai tesaurizzare, sono pieni della pienezza *shi* e la pienezza *man* non conviene loro...”

Da questo passo risulta evidente il legame che esiste tra Organi, Visceri e sostanze fondamentali.

Il sistema degli *Zangfu* assorbe, trasforma e produce le Sostanze fondamentali (*qi, jing, xue, jin ye*) e queste ultime presiedono al corretto funzionamento degli *Zangfu*.

Gli organi(*Zang*) sono 5 :

- Rene (*shen*)
- Fegato (*gan*)
- Cuore (*xin*)
- Milza (*pi*)
- Polmone (*fei*)

a questi si aggiunge una funzione chiamata Ministro del Cuore (*xinbao*).

I Visceri (*Fu*) sono 6:

- Stomaco (*Wei*)
- Intestino tenue (*Xiaochang*)
- Grosso Intestino (*Dachang*)
- Vescica (*Pangguang*)
- Vescica Biliare (*Dan*)
- Triplice riscaldatore (*Sanjiao*)

Gli Organi sono *yin*, pieni, interni, mentre i Visceri sono *yang* vuoti e capaci di comunicare con l'esterno (ad eccezione della Vescica Biliare).

Gli organi fabbricano e immagazzinano le Sostanze essenziali.

Sono pieni e non possono essere svuotati, pena l'insorgenza di una malattia.

I visceri hanno come principale funzione quella di far passare i cibi, digerirli ed elaborarli.

Secondo il rapporto *yin/yang* i vari Organi e Visceri risultano così accoppiati :

- Fegato e Vescica Biliare (movimento legno)
- Rene e Vescica (movimento acqua)
- Milza e Stomaco (movimento terra)
- Polmone e Grosso Intestino (movimento metallo)
- Cuore e Intestino Tenue (movimento fuoco)
- Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore (movimento fuoco)

Questa associazione ci porta verso il sistema di corrispondenze dei cinque elementi o cinque fasi (*wuxing*) (vedi tab. 6.1 capitolo 6) in cui i cinque Organi vengono analogicamente messi in relazione con i punti cardinali, le stagioni, le energie climatiche, i tessuti e gli annessi, le parti del corpo, gli organi di senso, le emozioni, i movimenti energetici (*wuyun*).

A proposito dei movimenti energetici c'è da dire che l'acqua controlla il movimento di discesa verso il basso, il legno controlla il risveglio e l'esteriorizzazione, il fuoco il movimento di salita verso l'alto, la terra il movimento in tutte le direzioni in quanto rappresenta il centro e sostiene tutti i passaggi, il metallo controlla il movimento di condensazione verso l'interno. Secondo questa prospettiva, strutture e funzioni dell'organismo sono viste come parte di un sistema dinamico in continua evoluzione alla ricerca del suo equilibrio.

Vediamo quindi che ogni aspetto della fisiologia degli *Zangfu* ha una sua giustificazione: ogni Organo e Viscere è collocato in una particolare sede, ha una naturale estensione, rappresentata dal Meridiano Principale di riferimento, per diffondere la propria energia, risponde a particolari risonanze esterne, determina particolari stati emotivi, manifesta esternamente la sua condizione in particolari zone del corpo che, come vedremo, possono essere usate ai fini diagnostici; interagisce con gli altri componenti del sistema seguendo fisiologicamente le leggi di generazione e di controllo.

I cinque organi ed i sei visceri sono poi ripartiti nelle tre sezioni del Triplice Riscaldatore, il viscere “che ha nome ma non una forma”<sup>1</sup>.

Questo, funzionando come un alambicco alchemico, attiva, con il contributo dello *shen*, le energie del cielo anteriore e le unisce a quelle del cielo posteriore per produrre l'energia corretta *zhenqi* che verrà poi distribuita, attraverso i meridiani, a tutto il corpo fornendo nutrimento agli Organi interni, partecipando alla difesa dell'organismo, all'assorbimento delle sostanze nutritive ed al metabolismo di queste ultime; è l'energia che mantiene efficiente l'organismo. Vediamo nel prossimo paragrafo il dettaglio delle attività del Triplice Riscaldatore con particolare attenzione alle due sezioni che riguardano l'addome.

---

<sup>1</sup> Suwen cap. 66

## 2.2 Cenni di fisiologia del Triplice Riscaldatore

Abbiamo visto come l'attività dei vari *Zangfu* è rivolta all'estrazione trasformazione e tesaurizzazione delle Sostanze fondamentali.

Questa attività è coordinata dal Triplice Riscaldatore, grande attivatore delle trasformazioni organiche e diffusore delle energie fondamentali, del Sangue e dei liquidi a tutto l'organismo.

Questo viscere attraverso le sue tre divisioni, Riscaldatore Inferiore (di seguito RI), Riscaldatore Medio (di seguito RM) e Riscaldatore Superiore (di seguito RS), raggruppa tutti gli altri 11 *Zangfu* in sezioni specializzate ognuna con particolari compiti:

il RS formato dagli Organi sopra il diaframma, Cuore, Ministro del Cuore e Polmone, deputato alla ricezione degli alimenti e dell'aria per il successivo invio al RM e alla diffusione di energia Sangue e liquidi (vaporizzati dal Polmone) a tutto l'organismo;

il RM costituito dagli Organi e Visceri compresi tra il diaframma l'ombelico, Stomaco, Milza, Vescica Biliare ed alcuni aspetti del Fegato presiede all'attività di trasformazione degli alimenti e dei liquidi e alla distribuzione delle sostanze nutritive ;

il RI Costituito dagli Organi e Visceri del basso addome, Rene, Fegato, Grosso Intestino, Intestino Tenue, Vescica, ha il compito di separare il chiaro dal torbido e di eliminare gli scarti.

Da questa complessa attività metabolica possiamo estrapolare le funzioni del Triplice Riscaldatore che sono le seguenti:

1) Il Triplice Riscaldatore si occupa della formazione di tutte le forme di *qi* acquisito (*yingqi*, *zongqi*, *weiqi*) e della loro armoniosa diffusione in tutto il corpo.

La *yingqi* è l'energia nutritiva che si forma in base all'attività di trasformazione ed elaborazione dei cibi e liquidi di Stomaco e Milza.

Questa forma di energia è molto legata al Sangue e circola con esso nei Vasi portando nutrimento agli Organi e Visceri.

Viene poi veicolata nei Meridiani Principali, seguendo un flusso energetico giornaliero che prevede un picco di due ore per ogni Meridiano (l'ordine è il seguente inizia alle ore 3.00 con il meridiano del LU e prosegue con LI-ST-SP-HT-SI-BL-KI-PC-TE-GB-LR), e nei Vasi *Lu*.

La *zongqi* o energia del petto, si forma nel Polmone dall'unione dell'energia degli alimenti e dell'energia respiratoria.

Questa forma di energia regola il ritmo respiratorio e cardiaco, riscalda Cuore e vasi e sostiene la circolazione sanguigna, è in relazione con la voce;

La *weiqi* o *qi* difensivo si forma grazie all'attività dell'Intestino Tenue che recupera dall'energia alimentare una parte pura che invia al Rene; questa componente si unisce allo *yang* di Rene per formare la *weiqi* che sarà poi diffusa dal Polmone a tutto l'organismo.

L'energia *wei* ha caratteristiche *yang* scorre di giorno in superficie e nei Canali Tendino-Muscolari con funzioni di difesa, termoregolazione e nutrimento e di notte in profondità a livello degli Organi e Visceri.

2)“Il Triplice Riscaldatore ha l'incarico di aprire i passaggi e di canalizzare, emana il comando dei liquidi”<sup>2</sup>. Questa funzione di coordinamento e controllo della trasformazione dei liquidi e della loro diffusione, lega il Triplice Riscaldatore al Rene.

C. Larre lo definisce in questa funzione il secondo *fu* del Rene insieme alla Vescica che assumerà la responsabilità della quantità di liquido disponibile nell'organismo.

3) Il Triplice Riscaldatore ha un ruolo essenziale nella distribuzione dell'energia ancestrale *yuanqi*.

Questa forma di energia è quella ricevuta al momento del concepimento rappresenta il patrimonio cromosomico, non è incrementabile e decresce fisiologicamente determinando l'invecchiamento.

Risiede nei Reni e precisamente nel *mingmen*, è la radice di tutte le energie *yin* e *yang* del corpo e rappresenta la quintessenza energetica (*jing*) trasformata in *qi* per scorrere nel corpo.

È un'energia che attiva tutte le attività funzionali e metaboliche dell'organismo, controlla la termoregolazione, la reazione immunitaria, partecipa alla formazione del Sangue.

E' il Triplice Riscaldatore che la trasporta e diffonde in tutto il corpo e attraverso la rete degli otto Meridiani Straordinari nutre i Visceri curiosi:

Cervello, Midollo, Ossa, Vasi, Vescica Biliare, Utero.

---

<sup>2</sup> Suwen cap. 8

Questa energia affiora in particolari Punti dei Meridiani Principali chiamati Punti *yuan* in grado di attivare questa energia e tonificare profondamente l'organo di riferimento.

4) Nella formazione, distribuzione e conservazione del Sangue sono coinvolti tutti gli Organi, ognuno per un aspetto peculiare ed è sempre il Triplice Riscaldatore che sovrintende al metabolismo di questa Sostanza che in MTC è considerata una condensazione energetica.

## 2.3 Caratteristiche degli Organi e Visceri addominali

Abbiamo già visto la ripartizione degli organi all'interno delle tre sezioni del Triplice Riscaldatore.

Vediamo adesso, per ciascuna delle due sezioni addominali, le caratteristiche fisiologiche degli Organi e Visceri.

Gli Organi del **Riscaldatore Inferiore** sono il Rene ed il Fegato.

Rene (*shen*)

Il Rene, associato analogicamente all'elemento acqua, rappresenta l'origine della vita, la radice del cielo anteriore, il deposito del *jing* sia congenito che acquisito.

Il *jing* o quintessenza energetica è la radice fondamentale per la formazione e la strutturazione dell'individuo.

Il concetto di essenza ci fa pensare ad una sostanza pura frutto di distillazioni e condensazioni ed in effetti il *jing* è un'energia molto densa, un fluido, che nutre e fa crescere il corpo presiede a tutti i fenomeni di sviluppo, crescita, maturazione dell'individuo seguendo cicli di sette anni per le donne e otto per gli uomini.

Il *jing* è all'origine della formazione del midollo osseo, di quello spinale e del trofismo di ossa, denti e capelli.

Il *jing* viene distribuito a tutto l'organismo grazie all'azione della *yuanqi*.

Il *jing* è costituito da due componenti:

il *jing* del cielo anteriore rappresentato dal bagaglio energetico che ereditiamo dai genitori al momento del concepimento e che determina costituzione, forza, vitalità dell'individuo;

il *jing* del cielo posteriore che prende vita subito dopo la nascita e trae origine dagli alimenti e dalla respirazione attraverso l'attività del sistema degli *Zangfu*.

Questo tipo di energia è una riserva a cui l'organismo attinge nei momenti di bisogno è perciò importante mantenere uno stile di vita che preveda un'alimentazione corretta ed una sana attività respiratoria (oltre ai giusti nutrimenti emotivi) per mantenere un buon livello di energia del cielo posteriore con lo scopo di preservare le riserve di *jing* del cielo anteriore.

Il Rene è l'origine di tutto lo *jin* e lo *yang* del corpo:

lo *jin* del Rene comprende il *jing* e l'acqua del Rene, nutre l'intero organismo, si occupa della nascita, della crescita e della riproduzione dell'individuo;

lo *yang* del Rene comprende lo *yuanqi* e il fuoco del Rene, fornisce calore

all'intero organismo, nutre tutte le sue funzioni, si occupa della forza, del movimento e di tutte le funzioni fisiologiche necessarie alla vita.

Le funzioni del Rene sono :

- 1) Immagazzina l'essenza, sia il *jing* del cielo anteriore che quello del cielo posteriore e governa nascita, accrescimento, sviluppo e riproduzione.
- 2) Domina le ossa produce i midolli riempie il cervello.
- 3) Governa il metabolismo dell'acqua.
- 4) Controlla la ricezione del *qi* inviato dal Polmone
- 4) Controlla l'udito.
- 5) Controlla gli orifizi inferiori (uretra, ano).
- 6) E' sede della volontà (*zhi*)
- 7) Si manifesta nei capelli

Fegato (*Gan*)

Come il Rene è il serbatoio del *jing*, il Fegato è il serbatoio del Sangue e responsabile della volemia. Attraverso il sangue nutre le strutture di sua pertinenza i tendini i muscoli e gli occhi ed è responsabile della difesa e del recupero energetico del corpo.

Una caratteristica particolare del Fegato, che interesserà soprattutto l'aspetto diagnostico, è che pur essendo localizzato nella parte inferiore destra, si esprime di preferenza nella parte sinistra del corpo infatti il suo polso lo troviamo a livello della barriera di sinistra, sulla lingua si manifesta nella zona laterale sinistra, nella diagnosi addominale secondo il *Nanjing*, come vedremo, lo valutiamo all'altezza del punto ST-25 *Tianshu* sul lato sinistro.

Le sue funzioni principali sono :

- 1) Immagazzina il sangue e pertanto regola la volemia nell'intero organismo in ogni istante.
- 2) Assicura il libero scorrimento del *qi* in tutto il corpo
- 3) Controlla l'apparato muscolo-tendineo (contrattilità)
- 4) Si manifesta nelle unghie
- 5) Si apre agli occhi
- 6) E' sede dello *hun*

I Visceri che troviamo nel Riscaldatore Inferiore sono Intestino Tenue, Grosso Intestino e Vescica e la loro attività è basata essenzialmente sulla separazione del puro dall'impuro e sull'eliminazione di questo. E' lo *yang* del Rene che attiva tutte queste trasformazioni.

In particolare, compito dell'Intestino Tenue è quello di agire sulla parte solida e liquida degli alimenti separando il puro dall'impuro.

Una volta effettuata la separazione la parte pura dei cibi solidi viene rinviata alla Milza per ulteriori rielaborazioni mentre la parte impura viene inviata al Grosso Intestino per l'eliminazione.

La parte pura dei liquidi viene invece inviata al Grosso intestino che la riassorbe mentre la parte impura viene inviata alla Vescica che provvederà alla sua eliminazione.

Nel **Riscaldatore Medio** troviamo la coppia *yin/yang* Milza Stomaco a cui si aggiunge la Vescica Biliare.

La Milza (Pi) svolge le seguenti funzioni :

1) E' il ministro dei granai la sua funzione più importante è quella di trasportare, trasformare e distribuire le sostanze nutritive a tutto il corpo. Per questo insieme allo Stomaco sono considerati le radici del *qi* del cielo posteriore.

2) Governa i muscoli e gli arti; se la Milza funziona bene c'è un'adeguata produzione di *qi* e *xue* che vengono trasportati ai muscoli fornendo il giusto nutrimento. La Milza, per questo, controlla il trofismo muscolare mentre la contrattilità è, come abbiamo visto, di pertinenza del Fegato.

3) Governa il sangue e lo mantiene all'interno dei vasi

4) Governa la salita del *qi* puro aiutando gli organi a rimanere in sede

5) Si apre alla bocca e si manifesta alle labbra

6) E' sede dello *yi*

Lo Stomaco (Wei) oltre a contribuire con la Milza alla estrazione e diffusione delle essenze derivanti dagli alimenti, è anche considerato l'origine dei liquidi corporei. Si dice infatti che la parte liquida degli alimenti che non viene trasformata in essenza va a costituire i fluidi corporei.

La Vescica Biliare (dan) è il Viscere associato al Fegato nella loggia energetica Legno.

E' considerata un viscere straordinario in quanto immagazzina una sostanza molto pura e preziosa, la bile, ed inoltre non comunica con l'esterno.

La bile viene espulsa grazie all'azione del *qi* di Fegato ed inviata al duodeno per partecipare alla digestione.

La Vescica Biliare favorisce il movimento e l'elasticità di tendini e legamenti nutrendoli con il suo *qi*, il Fegato come abbiamo visto li nutre con il suo Sangue.

Da un punto di vista emotivo la Vescica biliare determina la capacità di prendere la giusta decisione.

Qualsiasi cosa si debba decidere la stimolazione di Vescica Biliare e Fegato ci aiuterà ad utilizzare al meglio ciò che abbiamo a disposizione in quel momento.

L'equilibrio tra Fegato e Vescica Biliare porta al coraggio e all'audacia.

## 2.4 I Meridiani Straordinari dell'addome

Vorrei concludere questa parte relativa alla fisiologia dell'addome esaminando le caratteristiche dei Meridiani che più influenzano questa zona.

Quasi tutti i Meridiani prendono contatto, attraverso percorsi esterni o interni, con l'addome e le sue strutture interne.

Nel presente lavoro sono analizzati i Meridiani Straordinari di prima generazione *Chongmai*, *Daimai* e *Remai* ed i Meridiani Principali di Milza, Stomaco, Fegato, Rene e Triplice Riscaldatore.

I Meridiani Straordinari sono fondamentali per l'embriogenesi e l'organogenesi dell'uomo in quanto costituiscono una primordiale impalcatura energetica attorno a cui si sviluppa il complesso sistema dei Meridiani Principali. Essi attraverso l'energia *yuan* sono responsabili della nascita e rinascita dell'uomo.

Quelli di prima generazione originano direttamente dal *Mingmen*: da qui parte un ramo comune da cui nascono *Chongmai*, *Remai* e *Dumai* mentre il *Daimai* è collegato a questa zona attraverso i punti BL-23 *Shenshu*.

### ***Chongmai***

Punto chiave: SP-4 *Gongsun*

A livello embrionale il primo percorso organizzatore dotato di *qi* e Sangue è il *Chongmai* che pianifica la crescita dell'embrione (funzione straordinaria), distribuendo *yuanqi* e *jing* innato necessari al suo sviluppo, modulato dal vaso cintura *Daimai*.

In seguito appaiono altre due strutture, una *yin* ed una *yang*, rappresentate dai canali *Remai* e *Dumai*. Questi due formano un unico circuito antero-posteriore che dà sostegno a tutta la struttura.

Il percorso del Meridiano *Chongmai* è il seguente : origina come abbiamo visto dal tronco comune, e si porta a CV-1 *Huiyin* nella zona del perineo. Da qui un ramo interno risale posteriormente lungo il rachide mentre il percorso principale si porta a livello di CV-4 *Guanyuan* dove emerge e si divide in due rami che prendono contatto con il Meridiano del Rene a livello di KI-11 *Henggu*.

Da qui parte il ramo addominale che segue il canale di Rene, interessando tutti i suoi punti, e arriva fino a KI-21 *Youmen*.

Durante questo tragitto emette delle ramificazioni che raggiungono il Meridiano Principale dello Stomaco.

Il decorso prosegue poi con il ramo toracico che coinvolge sempre il Meridiano di Rene fino al punto KI-27 *Shufu*, in questo tratto vengono emesse numerose ramificazioni intercostali.

Risale poi lungo la gola, contorna la bocca e termina la punto BL-1 *Jingming*. C'è poi un ramo discendente che da ST-30 *Qichong* scende lungo la faccia interna della coscia fino al cavo popliteo poi lungo la tibia fino al malleolo interno. All'altezza di KI-3 *Taixi* si divide in due diramazioni terminali che prendono contatto rispettivamente con LR-3 *Taichong* e con SP-4 *Gongsun* suo punto di apertura.

Il *Chongmai* ha le seguenti funzioni fisiologiche generali :

Il tratto addominale controlla il sistema digestivo e urogenitale,

il tratto toracico controlla il sistema respiratorio ed il cuore,

il tratto inferiore controlla la funzionalità dell'arto inferiore ed in particolare la circolazione arteriosa,

il tratto posteriore controlla il rachide dorso-lombare.

Per quanto riguarda invece le funzioni di regolazione :

- è detto il mare dei cinque organi e dei sei visceri.

Nell'antichità era rappresentato come un grande albero cui erano appesi tutti gli *Zangfu*.

In effetti il *Chongmai* oltre a permettere lo sviluppo di tutti gli Organi e Visceri, con il suo decorso li contatta tutti, attraverso i punti di anastomosi con i loro meridiani, e controlla il loro regolare funzionamento.

Relativamente a questo controllo Kespi ha individuato dei punti specifici che sono situati sui Meridiani di Rene e Stomaco e sono chiamati "punti anteriori di comando", li troviamo nella fig. D.

Organi	Punti	Visceri	Punti
Rene	KI-14 <i>Siman</i>	Stomaco	ST-21 <i>Liangmen</i>
Milza	KI-17 <i>Shanggu</i>	Vescica Biliare	ST-22 <i>Guanmen</i>
Fegato	KI-21 <i>Youmen</i>	Intestino Tenue	ST-24 <i>Huaroumen</i>
Polmone	KI-22 <i>Bulang</i>	Grosso Intestino	ST-26 <i>Wailing</i>
Cuore	KI-23 <i>Shenfeng</i>	Vescica	ST-28 <i>Shuidao</i>

**Fig. C** – Punti anteriori di comando di Organi e Visceri

- E' detto il mare dei dodici meridiani in quanto ricapitola, coordina e mantiene efficienti tutti i Meridiani principali.

- Controlla le mutazioni dello *yin* e dello *yang*

Tutte le trasformazioni degli alimenti e della respirazione in *yang* (energia) e *yin* (materia), che avvengono nel Triplice Riscaldatore, sono controllate dal *Chongmai*.

Le mutazioni *yin* sono controllate da KI-11 *Henggu*: trasforma ciò che mangiamo in materia. Se questo punto è bloccato, non c'è sufficiente produzione di materia.

Le mutazioni *yang* sono controllate da ST-30 *Qichong*: trasforma ciò che mangiamo in energia. Se non funziona, non c'è sufficiente produzione di energia e tutto diventa materia.

- E' il mare del Sangue, nell'uomo controlla il sistema pilifero (Il Suwen considera i peli il sovrappiù del Sangue) e nella donna insieme al *Renmai* esercita una potente azione su utero e ciclo mestruale.

Questo meridiano si tratta quando c'è una compresenza di turbe *yin* e *yang* e sempre quando ci sono grandi vuoti (di *yin*, di *yang*, di energia e di sangue).

Come abbiamo visto il ramo addominale controlla il sistema digestivo e urogenitale e le patologie che vi si manifestano riguardano principalmente questi due sistemi.

Nel tratto ipogastrico: dolore e senso di pesantezza alla pelvi, forte tensione dei muscoli retti addominali, irregolarità mestruali, dismenorrea, amenorrea, formazione di masse, vaginite, annessite, endometrite, turbe urologiche, pollachiuria, nicturia, enuresi, cistite, prostatite, dolore ai genitali esterni, sterilità, facilità agli aborti, impotenza.

Questi disturbi possono essere causati da stasi di *qi* (tensioni e dolori ipogastrici), da stasi di Sangue (dolori pelvici, dismenorrea, formazione di masse) e dall'accumulo di Umidità Calore (processi flogistici, turbe disuriche). Anche il deficit di *qi* Renale porta spesso a disturbi urogenitali ed i casi più gravi, impotenza, sterilità, aborto abituale, incontinenza, sono spesso legati al deficit di *yin* e di *yang* di Rene o al deficit di Sangue.

Il tratto epigastrico riguarda l'apparato digerente ed i disturbi che lo interessano sono: difficoltà digestive, distensione e dolore addominali, meteorismo, stipsi e diarrea, gastralgia, nausea e vomito.

Questi sintomi sono per lo più imputabili a deficit di *qi* di Milza e Stomaco oppure a stasi di *qi* e accumulo di Umidità nel RM.

Per il trattamento di queste sindromi possiamo utilizzare, oltre ai punti di apertura SP-4 *Gongsun* e PC-6 *Neiguan* i punti di Rene e Stomaco che troviamo interessati.

## ***Daimai***

Punto chiave : GB-41 *Zulinqi*

Il Meridiano curioso *Daimai* è quello che si forma dopo il *Chongmai* e assicura lo sviluppo trasversale.

L'ideogramma *Dai* è descritto come cintura a cui sono appesi oggetti preziosi. *Daimai* è l'unico meridiano che scorre orizzontalmente e cinge la vita dell'uomo esattamente come una cintura inglobando i canali principali *yang* discendenti e *yin* ascendenti, costituendo un sistema di regolazione della circolazione energetica in senso alto/basso.

Quando il *Daimai* non è nutrito a sufficienza, la cintura energetica si rilassa; viceversa quando il Meridiano è in pienezza la cintura energetica si serra stringendo i canali a essa connessi (sono esclusi quelli di Fegato e Vescica che assicurano comunque i movimenti energetici).

In entrambe i casi abbiamo un'alterazione nella movimentazione alto/basso dello *yin* e dello *yang*.

Per quanto riguarda il percorso inizia a BL-23 *Shenshu* da qui con un percorso sottocostale arriva a LR-13 *Zhangmen* poi scende obliquamente fino a raggiungere GB-26 *Daimai*, GB-27 *Wushu* e GB-28 *Weidao*.

Il *Daimai* è molto legato al meridiano della Vescica Biliare che forma con quello del Triplice Riscaldatore il livello *shaoyang*, cerniera dello *yang*; pertanto, il *Daimai* ha lo stesso aspetto funzionale di questo livello.

Per Kespi rappresenta l'azione dello *yang* sullo *yin*. Questo intervento si esplica su tre livelli:

- 1) il primo è topografico a livello dei differenti *yin*: *yin* del tronco (*yin* in rapporto agli arti) e particolarmente dell'addome (*yin* in rapporto al torace); *yin* del basso del corpo (*yin* in rapporto all'alto); *yin* del profondo (*yin* in rapporto alla superficie). Questa funzione è legata in particolare a 27VB
- 2) la seconda referenza è qualitativa, in particolare a livello del *qi* circolante nei meridiani principali e secondari (*yin* in rapporto al *qi* fuori meridiano) e a livello dell'energia *yin* del Triplice Riscaldatore ed in particolare degli alimenti, delle feci, dei liquidi, del sangue, della *yingqi*. Questa funzione è particolarmente legata a 28VB.
- 3) la terza referenza è genitale, creatrice a livello del *Renmai* e del *Chongmai*, che fa fluire con facilità. Questa funzione è controllata, in particolare, da 26VB.

Questo meridiano viene definito anche il secchio dei rifiuti dei rancori e dei sensi di colpa<sup>3</sup>, quindi nella funzione straordinaria si può utilizzare per soggetti pieni di rancore e sensi di colpa; soggetti che vanno da una cosa all'altra, che vagano senza direzione perché il *Daimai* è ciò che ci orienta, la stella polare, ciò che contiene e da una direzione nella vita .

Come funzione di regolazione è da sottolineare il suo ruolo di mettere in movimento lo *yin* in relazione alle stasi di *qi* e Sangue.

### **Renmai**

È il Meridiano che assicura lo sviluppo fisico sul piano frontale, è il mare di tutti i meridiani *yin*, è la capacità di dare nutrimento, accoglienza, accudimento, protezione all'uomo nel corso di tutta la sua vita.

Ha un decorso ascendente, si sviluppa dal basso verso l'alto anche se nella pratica spesso viene trattato scendendo per portare lo *yang* verso il basso quando lo *yin* è in vuoto.

Nasce dal tronco comune del Rene emergendo a VC-1 *Huiyin*, risale fino al bordo superiore della sinfisi pubica a livello di CV-2 *Qugu* da qui prosegue con un tragitto mediano fino all'ombelico CV-8 *Shenque* poi fino alla giunzione sterno xifoidea a livello di CV-15 *Jiuwei*. Da qui inizia il percorso toracico che si svolge sempre sulla linea mediana e arriva alla fossetta soprasternale dove troviamo il punto CV-22 *Tiantu*.

Salte medialmente lungo il collo, raggiunge il viso dove termina nel punto CV-24 *Chengjiang* sotto il labbro inferiore. Da qui parte un ramo interno che si divide in due branche simmetriche che risalgono a ST-1 *Chengqi*. Sempre da CV-24 *Chengjiang* un secondo ramo interno circonda la bocca e si unisce a GV-28 *Yinjiao*.

Sempre internamente il Meridiano dal punto CV-1 *Huiyin* risale e penetra all'interno della colonna vertebrale per arrivare fino alla parte alta del dorso.

Nel suo decorso si distinguono quattro porzioni che influenzano altrettante funzioni :

da CV-1 *Huiyin* a CV-8 *Shenque* controlla la funzione genitourinaria;

da CV-9 *Shuifen* a CV-14 *Juque* controlla la funzione digestiva;

da CV-15 *Jiuwei* a CV-21 *Xuanji* controlla le funzioni cardiache e respiratorie;

da CV-21 *Xuanji* a CV-24 *Chengjiang* controlla la funzione buccofaringea.

Sono da notare inoltre i punti di riunione con altri meridiani. A livello addominale abbiamo che:

CV-2 *Qugu* si lega con il MP del Fegato,

CV-3 *Zhongji* e CV-4 *Guanyuan* si legano con i MP di Fegato, Milza, Rene,

CV-7 *Yinjiao* si lega con il MP del Rene e il *Chongmai*,

---

<sup>3</sup> cit. J.Yuen

CV-10 *Xiawan* si lega con i MP di Milza e Intestino Tenue,  
CV-12 *Zhongwan* si lega con i MP di Triplice Riscaldatore, Intestino Tenue,  
Stomaco,

CV-13 *Shangwan* si lega con i meridiani di Intestino Tenue e Stomaco.

E' inoltre da notare che il *Renmai* contiene molti punti *Mu* che, come vedremo meglio nella sezione 3.2, hanno un collegamento diretto con gli *Zangfu* e possono essere utilizzati sia a fini diagnostici che terapeutici, in particolare :

CV-17 *Shanzhong* punto *Mu* del Ministro del Cuore

CV-14 *Juque* punto *Mu* del Cuore

CV-12 *Zhongwan* punto *Mu* dello Stomaco

CV-5 *Shimen* punto *Mu* del Triplice Riscaldatore

CV-4 *Guanyuan* punto *Mu* dell'Intestino Tenue

CV-3 *Zhongji* punto *Mu* della Vescica

La funzione di regolazione del *Renmai* si usa per soggetti con turbe complessive dello *yin*, soggetti con turbe contemporanee in diversi organi, meridiani o zone *yin*, vuoti di *yin* con produzione di catarro.

La funzione straordinaria invece si usa per soggetti incapaci di farsi carico della propria vita e realizzarla concretamente (su un piano materiale, lavorativo, sociale, affettivo) perché il *Renmai* rappresenta la concretizzazione, *yin*, di tutti i nostri progetti.

Il *Renmai* è molto legato alla gravidanza e alla maternità.

I suoi punti sono situati nella zona dove il bambino viene portato naturalmente e che dà sicurezza, informazioni preziose, nutrimento.

Sono tutti punti sui quali si sviluppa la relazione madre figlio.

Dal punto CV-17 *Shanzhong* si sviluppa la lattazione, il punto CV-8 *Shenque* rappresenta il collegamento del feto con la madre e l'origine del sistema energetico embrionale.

Quindi la sollecitazione di questa zona in fase postatale nella relazione madre bimbo è fondamentale per sviluppare questo aspetto del prendersi cura.

Il Meridiano *Remai* ha un proprio vaso *Luo* che origina dal punto CV-15 *Jiuwei* e si distribuisce, ramificandosi superficialmente, alla cute dell'addome.

## 2.5 I Meridiani Principali dell'addome

Il **MP della Milza** è un meridiano *yin* dell'arto inferiore ed appartiene al livello *Taiyin* insieme al MP del Polmone.

E' dotato di più Energia che Sangue e quindi indicato in tutte quelle sindromi in cui è necessario dinamizzare il *qi*.

La sua azione a livello energetico è di portare lo *yin* in alto e all'esterno ed è perciò utile in quelle situazioni di accumulo di *yin* all'interno soprattutto a livello addominale.

Per la regola *biao/li* è legato al meridiano dello Stomaco.

Dal punto di vista energetico questi due meridiani determinano movimenti opposti in quanto la Milza innalza il *qi* e lo Stomaco lo fa scendere.

Anche rispetto all'umidità il rapporto è diverso, lo Stomaco ha bisogno di un ambiente umido per svolgere bene le sue funzioni, la Milza teme l'umidità e quella che rimane in eccesso e non riesce a metabolizzare va a finire nel Meridiano *Daimai*.

Il Meridiano della Milza ha un controllo diretto sull'Organo Milza e sulle sue funzioni, in particolare sull'attività di trasporto e trasformazione e sulla formazione del sangue.

Secondo Kespi il Meridiano è in rapporto con il centro e le parti profonde o medie del corpo, con l'alimentazione, il Riscaldatore Medio, i liquidi organici, il sangue, l'orgasmo, la pubertà, l'apertura verso il mondo esterno e quindi la comunicazione, la lingua e le mucose e con la Milza.

Secondo la regola mezzogiorno mezzanotte si lega al Meridiano del Triplice Riscaldatore. Questa coppia può essere usata per trattare tutti i vuoti di energia in quanto il Triplice Riscaldatore comanda e distribuisce l'energia e la Milza ha un ruolo centrale nella sua formazione.

Il decorso addominale del meridiano inizia da Sp-13 *Fushe*, si porta a CV-3 *Zhongji* poi a CV-4 *Guanyuan* da qui raggiunge SP-14 *Fujie* e SP-15 *Dabeng* situati a 4 *cun* dalla linea addominale mediana all'altezza dell'ombelico.

Da questo punto un ramo raggiunge CV-10 *Xiawan* penetra in profondità e raggiunge prima la Milza poi lo Stomaco, sempre con un percorso interno attraversa il diaframma e raggiunge l'esofago, il Cuore ed il suo Meridiano.

Da CV-10 *Xiawan* il percorso superficiale si porta a SP-16 *Fuai*. Da qui inizia il tratto toracico.

Il **MP dello Stomaco** è un meridiano *yang* dell'arto inferiore e appartiene insieme al MP del Grosso Intestino al livello energetico *yangming* dotato di molto Sangue e molta Energia il suo trattamento quindi agirà sia a livello funzionale che strutturale.

La sua azione a livello energetico è di portare lo *yang* in basso e all'interno è quindi da utilizzare in tutti quei casi in cui l'energia è bloccata in alto o tenuta in superficie per difesa.

E' considerato il "protettore"<sup>4</sup> e quindi da utilizzare in tutti quei soggetti che si feriscono spesso, sbattono dappertutto, ma anche in quelli che vengono aggrediti facilmente.

E' il mare dei cinque Organi e dei sei Visceri<sup>5</sup> e viene utilizzato per tutte le patologie degli *Zangfu* specialmente per quelle viscerali.

E' legato per il rapporto *biao/li* con la Milza.

Secondo la regola mezzogiorno mezzanotte si lega al MP del Ministro del Cuore ed insieme possono essere utilizzati per trattare il Sangue sia nei casi di vuoto che in quelli di stasi.

Il MP infatti dello Stomaco comanda il Sangue e quello del Ministro del Cuore regola i vasi.

Il decorso sull'addome parte da ST-19 *Burong* localizzato 6 cun sopra l'ombelico e 2 cun a lato della linea mediana e scende verticalmente mantenendosi sempre a 2 cun dal centro fino a ST-30 *Qichong*.

C'è poi un ramo interno che parte da ST-12 *Quepen* (situato al centro della fossa sopraclaveare sopra il margine superiore della clavicola) attraversa il torace, il diaframma, raggiunge lo Stomaco e la Milza e termina a ST-30 *Qichong*. Una diramazione di questo tratto interno raggiunge CV-13 *Shangwan*.

Il **MP del Fegato** è un Meridiano *yin* dell'arto inferiore ed appartiene insieme al MP del Ministro del Cuore al livello *jueyin* dotato di più Sangue che Energia. Questo livello è collegato alla capacità di chiudere un ciclo per iniziarne un altro.

E' in rapporto *biao/li* con il MP della Vescica Biliare.

Per la regola mezzogiorno/mezzanotte si lega al MP dell'Intestino Tenue formando una coppia da utilizzare nelle turbe digestive infatti sia il Fegato che l'Intestino Tenue partecipano attivamente a questa funzione.

Il MP del Fegato comanda l'Organo e tutte le sue funzioni.

Il decorso addominale inizia a CV-2 *Qugu* dove il Meridiano arriva dopo aver contornato gli organi genitali.

---

<sup>4</sup> Suwen cap. 79

<sup>5</sup> Suwen cap. 44

Passa poi a CV-3 *Zhongji* e CV-4 *Guanyuan* da qui con una tragitto obliquo arriva a LR-13 *Zhangmen* al margine libero dell'undicesima costa ed arriva poi al sesto spazio intercostale sulla linea mammillare all'ultimo punto LR-14 *Qimen*.

Da LR-13 *Zhangmen* il Meridiano penetra nello Stomaco, nel Fegato e nella Vescica Biliare e dopo aver attraversato il diaframma si ramifica al Polmone unendosi anche al suo MP.

Kespi mette in relazione questo meridiano con il metabolismo dei solidi, la sessualità, gli occhi, la capacità *yin* di espressione dell'uomo ed in particolare la sessualità.

Il **MP del Rene** è un Meridiano *yin* dell'arto inferiore ed appartiene insieme al MP del Cuore al livello *shaoyin* dotato di più Energia che Sangue. E' un livello profondo su cui si irradica la vita e può essere usato in quei soggetti che non sanno dare risposte concrete ai loro bisogni più profondi. In questa luce lo *shaoyin* è il livello che si occupa di realizzare le nostre potenzialità: il Rene più su un lato materiale, *yin*, il Cuore più su un lato psicologico, spirituale, *yang*.

Questo Meridiano comanda l'Organo Rene e tutte le sue funzioni principali.

Abbiamo visto che il decorso della regione addominale di questo meridiano è sovrapponibile con quello del *Chongmai*.

Kespi mette in relazione questo meridiano con la regione del piccolo bacino che è la zona di messa in movimento della vita su tutti i piani (fisico, psichico e spirituale), la gola, i cinque Organi, il Riscaldatore Inferiore, il metabolismo dei liquidi organici, la nutrizione ombelicale, la messa in movimento del processo di creazione, la sessualità, la gravidanza, l'incessante ri-creazione dell'uomo, la lingua, i lombi, i meridiani curiosi *Yinweimai* e *Yinqiaomai*.

Il Meridiano del Rene si lega *biao/li* con quello della Vescica.

Secondo la regola mezzogiorno/mezzanotte si lega al MP del Grosso Intestino.

Il **MP del Triplice Riscaldatore** non è un meridiano con decorso esterno addominale, ma il suo ramo interno lo collega ai tre riscaldatori. E' un meridiano che appartiene insieme alla Vescica Biliare al livello *shaoyang* che muove e fa circolare il *qi*, è lo *yang* che muove lo *yin*.

E' collegato *biao/li* con il meridiano del Ministro del Cuore.

Per la regola mezzogiorno/mezzanotte, come già evidenziato, è legato al MP della Milza.

Questo meridiano comanda il *qi* ed è quindi indicato in tutte le turbe energetiche.

### 3. LA DIAGNOSI DELL'ADDOME SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

#### 3.1 Diagnosi mediante palpazione dell'addome - caratteristiche

La palpazione è una parte molto importante nel processo diagnostico.

Si palpano i meridiani, singoli punti o zone, i polsi.

Le informazioni che si possono raccogliere sono molte: temperatura, qualità e umidità della pelle, tensione o rilassamento, presenza di dolore, ognuna di queste caratteristiche mette in evidenza particolari aspetti energetici della persona che stiamo esaminando.

Ci sono tre differenti livelli su cui effettuare la palpazione :

- Un livello superficiale, la pelle, che può essere esplorato con tecniche leggere come lo sfioramento, alla ricerca di informazioni come temperatura, umidificazione e presenza di sudore.
- Un secondo livello prevede una palpazione un po' più profonda per apprezzare la consistenza di pelle, sottocutaneo e muscoli si usa per evidenziare zone di sensibilità, tensione o gonfiore.
- L'ultimo livello, riservato quasi esclusivamente all'addome è una pressione profonda e viene utilizzata per stabilire la presenza di dolore o masse e per distinguere condizioni di deficit o eccesso a livello degli organi.

L'addome è una zona elettiva per la palpazione, in grado di fornirci una grande quantità di informazioni.

Premessa fondamentale della diagnosi addominale è che l'addome è il riflesso degli Organi *Zangfu*, del *qi*, del Sangue, dello *yin* e dello *yang*.

Tutte le patologie in modo più o meno evidente vi si manifestano.

E' la parte più *yin* del corpo sede del *Dantian* inferiore, luogo dove risiede l'energia *yuan*, l'energia originaria dell'uomo .

E' relativamente poco protetto e ci permette di entrare facilmente in contatto con la profondità e con gli organi e visceri che vi risiedono per apprezzarne le caratteristiche fisiche ed energetiche.

Sull'addome sono poi presenti quasi tutti i punti *mu* o punti raccolta che sono dei punti che, come abbiamo visto, hanno significato diagnostico per tutti gli *Zangfu*.

La palpazione addominale oltre ad essere un valido strumento diagnostico rappresenta anche un primo strumento per sciogliere le tensioni dei livelli più superficiali facilitando così l'intervento terapeutico successivo.

Toccando e palpando si interviene su *yin* e *yang*, su sangue ed energia portando un contributo al riequilibrio del sistema.

Le regioni dell'addome che dobbiamo esaminare sono quelle degli ipocondri, dell'epigastrio, la zona ombelicale, le zone iliache e la zona centrale dell'addome inferiore.

Le zone degli ipocondri ci informano sulle condizioni di Fegato e Vescica Biliare, se particolarmente sensibili indicano stasi di *qi* di Fegato o stasi di Sangue di Fegato o Umidità-Calore nel Fegato e nella Vescica Biliare.

Nel caso di deficit di Sangue di Fegato la pressione sulla zona allevia la situazione di disagio.

La zona epigastrica riflette nella parte alta la condizione del Cuore mentre nella parte centrale e bassa la condizione di Stomaco e Milza. Tutta la zona dovrebbe presentarsi abbastanza elastica. Se troviamo rigidità nella parte alta probabilmente vi è una stasi di *qi* o di Sangue del Cuore (situazioni generate spesso da problemi emotivi).

Se è la parte inferiore ad essere rigida questo può essere dovuto a un eccesso di Stomaco causato da stasi di *qi*, di Sangue, a Umidità o ritenzione di cibo.

Se l'epigastrio è teso come un tamburo ci indica una stasi di *qi*, mentre se la palpazione allevia il disagio siamo in presenza di un probabile deficit di Stomaco. Nel caso invece che il paziente dichiari una sensazione di pienezza ma alla palpazione l'epigastrio è morbido, siamo di fronte ad una combinazione di deficit ed eccesso dovuta spesso a Calore di Stomaco e deficit di *qi* di Milza.

Anche la regione ombelicale, diagnostica per Reni, *Chongmai* e *Renmai* dovrebbe presentarsi elastica e non dura.

La rigidità e la pienezza di quest'area indicano stasi di *qi* o sangue in *Chongmai*; se la palpazione evoca dolore l'indicazione è per la stasi di Sangue in *Chongmai*.

Avremmo invece l'indicazione di un deficit di Rene e un deficit di *Chongmai* e *Renmai* nel caso in cui la zona si presenti estremamente soffice alla pressione.

In questa zona è rilevabile anche il polso della *yuanqi* che viene preso con quattro dita posizionando il medio sopra l'ombelico, l'indice e l'anulare rispettivamente a sinistra e a destra ed il pollice sotto; si dovrebbe percepire un battito forte e regolare. Le condizioni patologiche sono :

- più di 5 pulsazioni per atto respiratorio → calore in *Chongmai* e *Renmai*
- pulsazione debole con sensazione di calore → deficit di *yin* in *Chongmai*
- meno di 2 pulsazioni per atto respiratorio → grave deficit di *yuanqi*
- pulsazione lenta con sensazione di freddo → deficit di Fuoco del *mingmen*

Le regioni iliache riflettono la condizione di Intestino e *Chongmai*.

Se risultano dure indicano Umidità negli intestini o stasi di Sangue in *Chongmai*.

Se dolenti alla palpazione segnalano stasi di Sangue in *Chongmai*.

La sensazione di masse in queste zone è comunque dovuta ad un quadro di stasi di Sangue negli Intestini o in *Chongmai*.

La zona ipogastrica rispecchia la condizione di Intestino Tenue, Reni e Vescica, Utero e Fegato. Se questa zona risulta dura può indicare Umidità negli Intestini o nella Vescica mentre se dolente alla palpazione può suggerire una stasi di *qi* o una stasi di Sangue negli Intestini o nella Vescica.

Nel capitolo 6 è proposta una scheda riassuntiva (tab. 6.2) dei quadri diagnostici qui evidenziati.

### 3.2 Punti *Mu* anteriori

**募** L'ideogramma *mu* significa “riunire, reclutare, raccogliere”, dal mio punto di vista il termine più esatto è raccogliere.

Sono infatti punti collocati nel torace o nell'addome, in vicinanza dello *Zangfu* corrispondente, dove il *qi* specifico dell' Organo o del Viscere si raccoglie.

I punti *mu* sono 12 (vedi Fig. D) e possono essere utilizzati sia a fini diagnostici che terapeutici.

Per quanto riguarda l'aspetto diagnostico questi punti possono riflettere la condizione patologica di un Organo o Viscere presentandosi dolenti, spontaneamente o alla palpazione, o particolarmente sensibili.

Vengono per questo chiamati punti di allarme.

Sono utilizzati principalmente per rivelare condizioni acute degli *Zangfu*, ma possono anche presentare dei segni, quali presenza di noduli, alterazioni della cute, presenza di capillari, discromie che ci parlano di disarmonie protratte nel tempo o di turbe costituzionali.

Dal punto di vista terapeutico i punti *mu* trattano in particolare le aggressioni interne da turbe dei sette sentimenti, le patologie da eccesso e da calore, le forme acute, anche se, in realtà, possono essere utilizzati per qualsiasi condizione patologica interessi gli *Zangfu*.

Associati ai punti *shu* del dorso ( con una tecnica chiamata appunto *shu-mu*)

Hanno un'azione molto efficace in tutte le affezioni che riguardano un Organo o Viscere specifico. I punti *shu* e *mu* si formano nell'embrione

influenzati rispettivamente dai Meridiani Curiosi *Dumai* e *Remai*. Al momento della Nascita attraverso i punti *shu* di penetrazione l'energia cosmica entra caricando gli Organi e attivandone le funzioni, poi si porta, raccogliendosi ai punti *mu*. E' da questo che origina la Tecnica *shu-mu*.

Organo/Viscere controllato	Punti <i>Mu</i>
Polmone	LU-1 <i>Zhongfu</i>
Grosso Intestino	ST-25 <i>Tianshu</i>
Stomaco	CV-12 <i>Zhongwan</i>
Milza	LR-13 <i>Zhangmen</i>
Cuore	CV-14 <i>Juque</i>
Intestino Tenue	CV-4 <i>Guanyuan</i>
Vescica	CV-3 <i>Zhongji</i>
Rene	GB-25 <i>Jingmen</i>
Ministro del Cuore	CV-17 <i>Tanzhong</i>
Triplice Riscaldatore	CV-5 <i>Shimen</i>
Vescica Biliare	GB-24 <i>Riyue</i>
Fegato	LR-14 <i>Qimen</i>

**Fig. D** – I dodici punti *Mu* anteriori

### 3.3 Le aree di diagnosi addominale del *Nan Jing*

Il *Nanjing* o classico delle 81 difficoltà uno dei testi di riferimento della MTC (redatto probabilmente durante la dinastia *Han* Orientale tra il 25 ed il 221 d.C. ma attribuito dalla tradizione a *Bian Que*, vissuto molti secoli prima), è il primo testo storico che individua, basandosi sulla teoria dei cinque movimenti, delle aree di diagnosi addominale legate ai vari *Zangfu*.

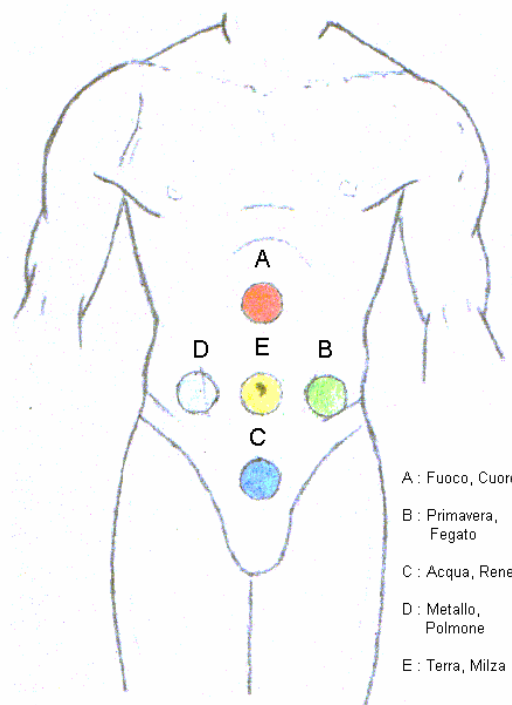
La terra è al centro tutto intorno all'ombelico, il fuoco in alto, l'acqua in basso, il legno a sinistra ed il metallo a destra (Fig. E).

Da questa base è possibile estrapolare il sistema delle corrispondenze dei cinque movimenti e ad ogni zona possiamo associare una direzione, una stagione, un elemento, un Organo, abbiamo :

- in alto, sud, estate, fuoco, Cuore,
- intorno all'ombelico il centro, tarda estate/interstagione, terra, Milza,
- in basso, nord, inverno, acqua, Reni
- a sinistra dell'ombelico, est, primavera, vento, Fegato
- a destra dell'ombelico, ovest, autunno, metallo, Polmone.

Questa mappa addominale collegata al sistema delle corrispondenze ci permette di interpretare e valutare ogni sintomo rilevato in base al luogo ed al modo in cui si manifesta. Il fatto di interessare una particolare zona può infatti indicarci il coinvolgimento di un organo specifico ma può anche darci, se consideriamo ad esempio la prospettiva stagionale, indicazioni sull'origine ed evoluzione della malattia.

Sappiamo ad esempio che l'elemento Acqua, associato alla stagione inverno, rappresenta l'origine della vita ma anche ciò a cui tutto fa ritorno; un segno rilevato con l'esame tattile in questa zona potrà rappresentare quindi i sintomi iniziali di una malattia ma potrebbe rappresentare anche il suo stadio finale.



**Fig. E** - aree diagnosi addominale del *Nanjing*

L'area legno rappresenta la primavera, questa stagione rappresenta i primi stadi di una malattia, segni rilevati in questa area saranno indice di una disarmonia acuta temporanea o di una malattia che si sta sviluppando.

Così anche le altre zone, stagioni, saranno rappresentative di possibili scenari di evoluzione della malattia che ad ogni stadio diventa più fisica e più concreta.

### 3.4 L'esame delle aree di diagnosi addominale

Seguendo questo schema vediamo come ispezionare l'addome ed il significato dei segni rilevati.

L'esame tattile deve essere effettuato senza tenere troppo a lungo le mani sulle singole aree che altrimenti potrebbero venirne modificate.

Nell'esaminare l'addome dobbiamo valutare i seguenti aspetti:

temperatura, idratazione, consistenza, forza, forma, pulsazione, depressioni, respirazione, eventuali segni patologici localizzati.

Relativamente alla temperatura l'addome dovrebbe risultare abbastanza uniforme e tendente al caldo.

La temperatura ci da una prima indicazione sullo *yin* e sullo *yang* del paziente.

Dobbiamo poi valutare e confrontare la temperatura di due zone, la zona epigastrica all'altezza circa di CV-12 *Zhongwan* e la zona compresa tra ST-25 *Tianshu* e ST-28 *Shuidao* a destra.

La prima zona è posta proprio sopra il centro dello Stomaco che come sappiamo è la sorgente dello *yin*; la seconda zona ci da informazione sulla funzione del *Mingmen* ed in particolare sulla qualità del *qi* di Rene.

Il confronto viene fatto poggiando contemporaneamente i palmi delle mani sulle due zone. La zona di CV-12 *Zhongwan* deve risultare più fresca perchè se lo Stomaco è fresco la sua funzione di produrre *yin* è integra.

L'area compresa tra ST-25 *Tianshu* e ST-28 *Shuidao* deve invece risultare più calda indicando che il *qi* del Rene è sano.

L'idratazione della pelle ci informa sullo stato dei Fluidi corporei (*yin*, Sangue, *jinye*).

Una pelle sana dovrebbe essere leggermente umida, qualità apprezzabile anche con il semplice esame visivo.

Le situazioni diverse rivelano situazioni di squilibrio, vediamo le più frequenti:

la pelle secca, ruvida o avvizzita ci indica una probabile presenza di Calore e carenza di Sangue, *yin* o *jinye*;

la pelle oleosa o appiccicosa indica presenza di Umidità;

la pelle umida e fredda indica una carenza di *yang*.

L'addome sano dovrebbe avere una consistenza soffice, respingente elastica.

Questa si verifica sulle cinque zone di diagnosi effettuando delle pressioni perpendicolari, valutando, nella fase di rilascio, la risposta.

La giusta consistenza indica un buono stato del *qi* ed una sua fluida circolazione.

Vediamo viceversa il significato di una situazione di tensione o di eccessiva mollezza nelle varie zone.

Quando rileviamo tensione o durezza nella zona di CV-14 *Juque* significa che il *qi* di Polmone e di Cuore è trattenuto e questo può essere indicativo di problemi emotivi del paziente.

Anche la zona di CV-12 *Zhongwan* se contratta indica costrizione nel flusso del *qi* situazione che causando stasi potrebbe generare calore e consumare lo *yin*.

ST-25 *Tianshu* a destra indica lo stato del *qi* di Polmone mentre a sinistra lo stato del *qi* di Fegato.

ST-25 *Tianshu* a sinistra è considerato inoltre un punto di proiezione della stasi di Sangue e può indicare se il Sangue è sufficiente, insufficiente o stagnante. L'esame viene fatto frizionando orizzontalmente la superficie della pelle in quel punto. Se al tatto la zona risulta vigorosa significa che l'energia del sangue è presente, se invece risulta dura, tesa o soffice indica una stasi di sangue.

La forza viene valutata frizionando la superficie delle aree diagnostiche che devono risultare solide al tatto (solidità da non confondere con tensione o durezza).

Le aree da esaminare sono quelle di CV-12 *Zhongwan* e ST-25 *Tianshu* a sinistra.

Nella prima si valuta la forza del *qi* e del Sangue del riscaldatore medio, nella seconda si valuta la forza del *qi* originario e del Sangue.

La forza rilevata in ST-25 *Tianshu* a sinistra dovrebbe essere maggiore di quella di CV-12 *Zhongwan* proprio perché rivela anche lo stato del Sangue.

Per quanto riguarda la forma l'addome dovrebbe presentarsi regolare, simmetrico, pieno e sofficemente arrotondato. In nessun punto dovrebbero esserci aree di affondamento. L'ombelico dovrebbe essere simmetrico e senza gonfiori o depressioni nel suo intorno.

Nel punto CV-6 *Qibai* è rilevabile una pulsazione che indica lo stato del *qi* di Rene.

Il polso deve essere preso con una pressione verticale ad una profondità intermedia e deve risultare forte e regolare.

Una depressione nel tratto sopraombelicale del Vaso Concezione indica la sua vitalità. Essendo il mare dei meridiani *yin* si può supporre che quando la sua energia è integra anche gli altri meridiani *yin* siano strutturalmente e funzionalmente a posto.

Vediamo adesso quale può essere il significato diagnostico di alcuni segni rilevabili sull'addome.

Presenza di:

Nei → Eccesso di Calore - Fuoco o Calore - Fuoco da vuoto di *yin*

Verruche → Calore nel Sangue

Noduli → Stasi del *qi*, stasi del Sangue, Umidità, Flegma

Varici → Stasi del Sangue

### 3.5 Esame dei punti diagnostici

Abbiamo visto le aree diagnostiche del *Nanjing* ed un primo esame delle caratteristiche di *qi*, Sangue, *yin* e *yang* in ognuna di esse.

E' opportuno a questo punto approfondire l'esame valutando i punti di diagnosi principali presenti in ogni zona e precisamente per l'area epigastrica CV-14 *Juque* e CV-12 *Zhongwan*, per l'area ipogastrica CV-6 *Qibai* e CV-4 *Guanyuan* e per le aree ai lati dell'ombelico ST-25 *Tianshu*.

L'esame di questi punti viene fatto con tre dita (indice, medio, anulare) effettuando una pressione verticale al punto (ad eccezione di CV-14 *Juque* che deve essere palpato obliquamente) cercando di andare gradualmente dalla superficie alla profondità e seguendo il percorso con la giusta attenzione per individuare esattamente il livello da ispezionare.

Esaminiamo uno ad uno i punti principali di diagnosi :

CV-14 *Juque* : come abbiamo visto è il punto *Mu* del Cuore e come tale punto diagnostico specifico di questo Organo.

Oltre infatti a darci informazioni sullo *yin* e *yang* di Cuore ci può indicare anche eventuali problemi sia fisici che funzionali di questo Organo come ad esempio la carenza di Sangue.

Questo punto può rivelare anche stasi nel Riscaldatore Superiore o un blocco nel fluire del *qi* di Fegato.

Vediamo alcuni quadri di disarmonia legati a questo punto:

Se la pelle si presenta molto tesa ed il punto disagiata possiamo essere di fronte ad una malattia cardiaca o ad una stasi di *qi* del Fegato.

Se la zona si presenta dura ed è apprezzabile una pulsazione forte il quadro è di vuoto di *qi* di Cuore.

CV-12 *Zhongwan* : è il punto *mu* dello Stomaco e punto *Hui* dei visceri, regola Stomaco e Milza e pertanto è un punto di controllo del Riscaldatore Medio.

E' inoltre punto di riunione con i meridiani di Stomaco, Intestino Tenue e Triplice Riscaldatore.

Alla palpazione dovrebbe presentarsi solido ed elastico. Una sensazione di tensione indica carenza di *yin* e/o stasi di Flegma o cibo.

Una mancanza di forza indica vuoto di *qi* del Riscaldatore Medio.

Si palpa con pressione verticale ad una profondità di 0,5-1 *cun*.

ST-25 *Tianshu*: è il punto *mu* del Grosso Intestino e come tale è in grado di agire su questo Organo regolandolo con l'apporto di *yin* o *yang* in caso di carenza o dissolvendo eventuali stasi di *qi* o Sangue nei casi di eccesso.

Abbiamo visto che secondo il *Nanjing* il punto ST-25 *Tianshu* di destra è il punto sintomatico per il Polmone ed ha, oltre la capacità di rimuovere le stasi

di *qi* e Sangue negli intestini ed altrove, anche la capacità di agire come punto riflesso per i problemi di naso e gola.

Il punto ST-25 *Tianshu* di sinistra è invece legato al Fegato (è anatomicamente collocato sopra l'area dove passa la vena Porta che va al Fegato) ed in grado di indicare i problemi di questo Organo come stasi di *qi* e di Sangue e/o carenza di Sangue.

L'esame palpatorio di questi due punti può rivelare :  
a sinistra

- mancanza di forza : indica carenza di Sangue del Fegato
  - tensione : indica stasi di *qi* e di Sangue del Fegato
  - tensione e vuoto : indica stasi di *qi* di Fegato con carenza di Sangue
- a destra

mancanza di consistenza : indica vuoto di *qi* di Polmone

La zona compresa tra CV-6 *Qibai* e CV-4 *Guanyuan* corrisponde al *Dantian* inferiore, è il luogo dove “fiorisce” l'energia *yuan* e dove si può valutare la condizione dell'energia renale.

In particolare CV-6 *Qibai* è il punto di focalizzazione della forza vitale dell'uomo, tonifica e regola il Rene, attiva l'energia *yuan* stimola la discesa dello *yang*.

CV-4 *Guanyuan* è il punto *mu* dell'Intestino Tenue ed è punto di riunione con i Meridiani Principali di Fegato, Milza e Rene.

E' un punto fondamentale in terapia e nelle pratiche di lunga vita.

E' in grado quindi di tonificare il *qi* di Rene, regolare il *qi* in generale, produrre il Sangue e favorire la discesa dello *yang*.

L'area del basso addome dovrebbe presentarsi calda e consistente indicando così la presenza di *yang* e di un buon *qi* renale.

La carenza di *qi* renale potrebbe essere indicata di conseguenza dalla presenza di depressioni o da una sensazione di tensione in profondità o dalla temperatura fredda della zona.

Allo stesso modo anche la sensazione di mollezza potrebbe essere indicativa di vuoto di *qi* del Rene.

Se si presenta tesa in superficie e vuota sotto siamo di fronte ad una carenza di *yin* di Rene.

Nel capitolo 6 è riportata una tabella (tab. 6.3 ) per annotare i segni risultanti dall'esame tattile delle zone sopra indicate.

## 4. ADDOMINOTERAPIA

### 4.1 “La Tartaruga magica”

Un particolare approccio al trattamento dell’addome è quello inventato e lungamente sperimentato dal dr. Zhiyun Bo.

Questo medico agopuntore, attualmente direttore e docente del Beijing Abdominal Acupuncture Training Center, circa 30 anni fa scoprì, trattando i suoi pazienti, che utilizzando alcuni punti sull’addome si risolvevano patologie in altre zone del corpo.

Iniziò così un lungo periodo di ricerca e di studio sui canali addominali, sui loro percorsi e sulle loro dinamiche che lo portò ad individuare un microsistema addominale che permetteva, attraverso l’utilizzo dei suoi punti, non solo di regolare e distribuire energia e sangue a tutto il corpo ma anche di intervenire su patologie di varia natura.

Il metodo fu annunciato pubblicamente nel 1991 alla “Regional Competition of the Techniques of Acupuncture and Tuina”, organizzato dal Ministero della sanità della regione dello Shanxi, ed è attualmente praticato con successo in diversi ospedali cinesi.

Si tratta di un metodo particolarmente innovativo i cui presupposti teorici affondano le loro radici nell’embriologia.

Si parte dal ruolo centrale che la coppia cordone ombelicale/placenta svolge nel nutrire, permettere tutti gli scambi fisiologici necessari allo sviluppo dell’embrione e regolare tutte le circolazioni.

E’ dall’addome che inizia la strutturazione dell’organismo ed è qui che origina il primo sistema dei meridiani e dei vasi.

Questo sistema energetico viene chiamato AMS congenito (abdominal meridian system) rimane attivo anche dopo la nascita, atrofizzato, localizzato intorno all’ombelico e con la capacità di influenzare i movimenti di energia e Sangue nell’organismo e quindi il funzionamento degli Organi dei Visceri e dei tessuti.

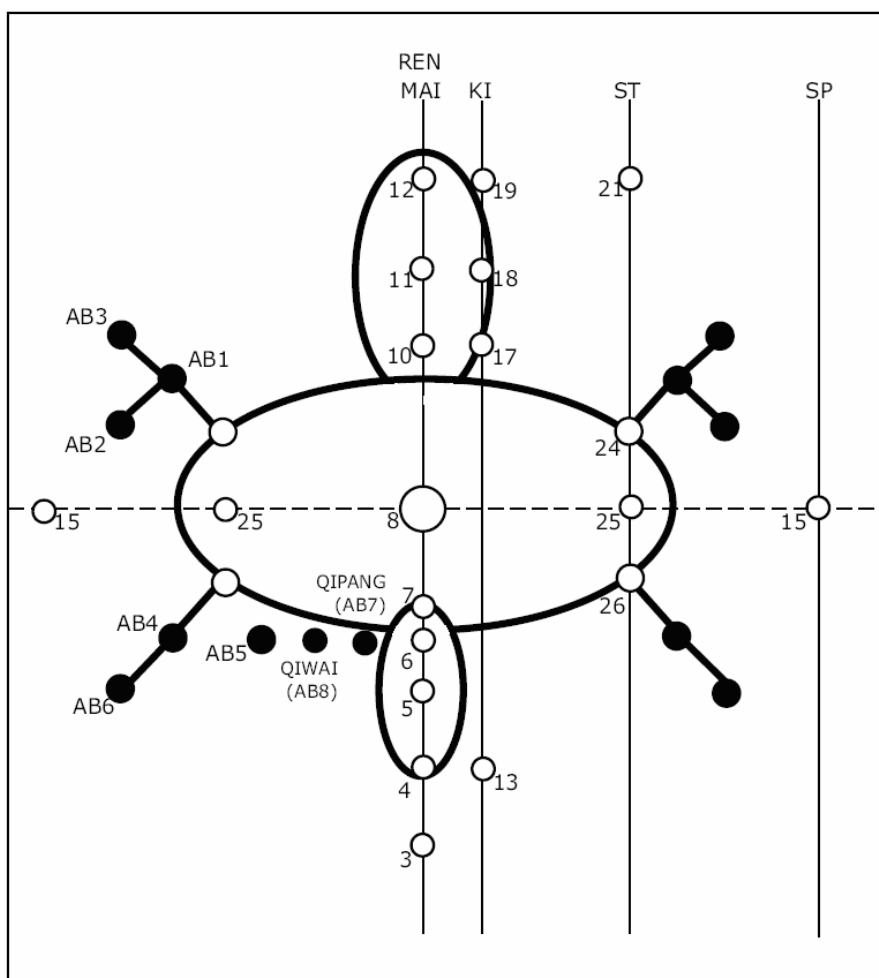
Dopo la nascita, nel cielo posteriore Sangue ed energia vengono prodotti dal sistema degli *Zangfu* e distribuiti dai Meridiani che da questo originano questo sistema viene detto AMS acquisito.

L’addome viene presentato come una mappa multistrato, formata principalmente da punti collocati sui meridiani principali di Stomaco e Rene , sul meridiano curioso *Renmai* e da alcuni punti extra meridiano individuati dal

Dr. Bo, che permette di interagire con i sistemi energetici visti modulando l'intervento su tre livelli di profondità :

- Livello superficiale : rappresenta il sistema AMS congenito, è rappresentato dalla mappa della “tartaruga magica” che è simmetrica e corrisponde in ogni sua parte alle varie zone del corpo umano. (fig. F) Possiede corrispondenze con il sistema osteoarticolare, la microcircolazione locale, il sistema nervoso periferico.
- Livello intermedio: si colloca sul sistema dei meridiani principali classici (*jing luo*) e riguarda il collegamento tra il livello superficiale ed il livello più profondo.
- Livello profondo: è rappresentato dallo schema del Bagua (fig. G), tratta gli organi ed è collegato al sistema nervoso centrale.

## 4.2 La Tartaruga magica identificazione dei punti



La mappa della tartaruga magica, come abbiamo visto, si colloca sull'addome a livello superficiale ed è identificata principalmente da punti del meridiano curioso *Renmai*, da punti dei meridiani principali di Stomaco e Rene e da altri punti extra meridiano. Le localizzazioni sono le seguenti :

Fig. F schema della tartaruga magica

### **Meridiano *Renmai***

CV-12 *Zhongwan* - sulla linea mediana dell'addome 4 *cun* sopra l'ombelico.

CV-11 *Jianli* - sulla linea mediana dell'addome 3 *cun* sopra l'ombelico.

CV-10 *Xiawan* - sulla linea mediana dell'addome 3 *cun* sopra l'ombelico.

CV-8 *Shenque* - Al centro dell'ombelico.

CV-6 *Qihai* - sulla linea mediana dell'addome 1,5 *cun* sotto l'ombelico.

CV-5 *Shimen* - sulla linea mediana dell'addome 2 *cun* sotto l'ombelico.

CV-4 *Guanyuan* - sulla linea mediana dell'addome 3 *cun* sotto l'ombelico.

### **Meridiano di Stomaco**

ST-24 *Huaroumen* - 1 *cun* sopra l'ombelico e 2 *cun* a lato della linea mediana dell'addome.

ST-25 *Tianshu* - a livello dell'ombelico 2 *cun* a lato della linea mediana dell'addome.

ST-26 *Wailing* - 1 *cun* sotto l'ombelico a 2 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

### **Meridiano del Rene**

KI-19 *Yindu* - 4 *cun* sopra l'ombelico a 0,5 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

KI-18 *Shiguan* - 3 *cun* sopra l'ombelico a 0,5 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

KI-17 *Shangqu* - 2 *cun* sopra l'ombelico a 0,5 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

KI-13 *Qixue* - 3 *cun* sotto l'ombelico a 0,5 *cun* dalla linea mediana dell'addome.

### **Punti extra-meridiano**

Ex-AB1 *Shang feng shi* - 0,5 *cun* a lato e 0,5 *cun* sopra ST-24 *Huaruomen*

Ex-AB2 *Shang feng shi wai* - 1 *cun* a lato di ST-24 *Huaruomen*

Ex-AB3 *Shang feng shi shang* - 3 *cun* a lato di CV-10 *Xiawan*

Ex-AB4 *Xia feng shi* - 2,5 *cun* a lato di CV-6 *Qibai*

Ex-AB5 *Xia feng shi nei* - 1,5 *cun* a lato di CV-6 *Qibai*

Ex-AB6 *Xia feng shi xia* - 3 *cun* a lato di CV-5 *Shimen*

Ex-AB7 *Qipang* - 0,5 *cun* a lato di CV-6 *Qibai*

Ex-AB8 *Qiwai* - 1 *cun* a lato di CV-6 *Qibai*

### 4.3 La Tartaruga magica - punti e regioni del corpo

Vediamo le corrispondenze dei punti con le regioni del corpo per un corretto utilizzo dei punti:

Testa:	CV-12 <i>Zhongwan</i>
Collo:	KI-17 <i>Shangqu</i>
Regione Lombosacrale:	da Ex-AB7 <i>Qipang</i> a CV-4 <i>Guanyuan</i>
Arto superiore :	
Spalla:	ST-24 <i>Huaroumen</i>
Gomito:	Ex-AB1 <i>Shang feng shi</i>
Polso:	Ex-AB2 <i>Shang feng shi wai</i>
Dita:	Ex-AB3 <i>Shang feng shi shang</i>
Arto inferiore :	
Anca:	ST-26 <i>Wailing</i>
Ginocchio:	Ex-AB4 <i>Xia feng shi</i>
Faccia mediale del ginocchio:	Ex-AB5 <i>Xia feng shi nei</i>
Parte inferiore esterna- delle gambe e caviglia esterna:	Ex-AB6 <i>Xia feng shi xia</i>

#### 4.4 La Tartaruga magica – esempi clinici del dr. Zhiyun Bo

Le indicazioni terapeutiche di questo paragrafo sono schematizzate nel capitolo 6 (tab. 6.4).

Mal di testa

CV-12 *Zhongwan* + KI-19 *Yindu*

Torcicollo

CV-12 *Zhongwan* + KI-17 *Shangqu* + ST-24 *Huaroumen*

Se con dolore nucale + CV-10 *Xiawan* + KI-17 *Shangqu*

Spalla congelata

CV-12 *Zhongwan* + KI-17 *Shangqu* + ST-24 *Huaroumen*

Dolore al gomito e polso

CV-12 *Zhongwan* + ST-24 *Huaroumen* + Ex-AB1 *Shang feng shi* + KI-17 *Shangqu*

Spondilosi Cervicale

CV-12 *Zhongwan* + CV-4 *Guanyuan* + KI-17 *Shangqu* + ST-24 *Huaroumen*

Mal di schiena

CV-12 *Zhongwan* + CV-6 *Qibai* + CV-4 *Guanyuan* + SP-15 *Dabeng*

Parte alta : + ST-24 *Huaroumen* + ST-23 *Taiyi* + KI-18 *Shiguan* + Ex-AB1 *Shang feng shi*

Parte bassa: + ST-26 *Wailing* + Ex-AB7 *Qipang* + Ex-AB4 *Xia feng shi*

Prolasso dei dischi intervertebrali lombari

CV-9 *Shuifen* + CV-6 *Qibai* + CV-4 *Guanyuan* + KI-13 *Qixue*

Lombalgia: + ST-26 *Wailing* + KI-14 *Siman*

Con sciatica: + Ex-AB7 *Qipang* + ST-26 *Wailing* + Ex-AB4 *Xia feng shi* + Ex-AB6 *Xia feng shi xia*

Dolore al ginocchio

ST-24 *Huaroumen* + ST-26 *Wailing* + Ex-AB7 *Qipang* + Ex-AB4 *Xia feng shi*

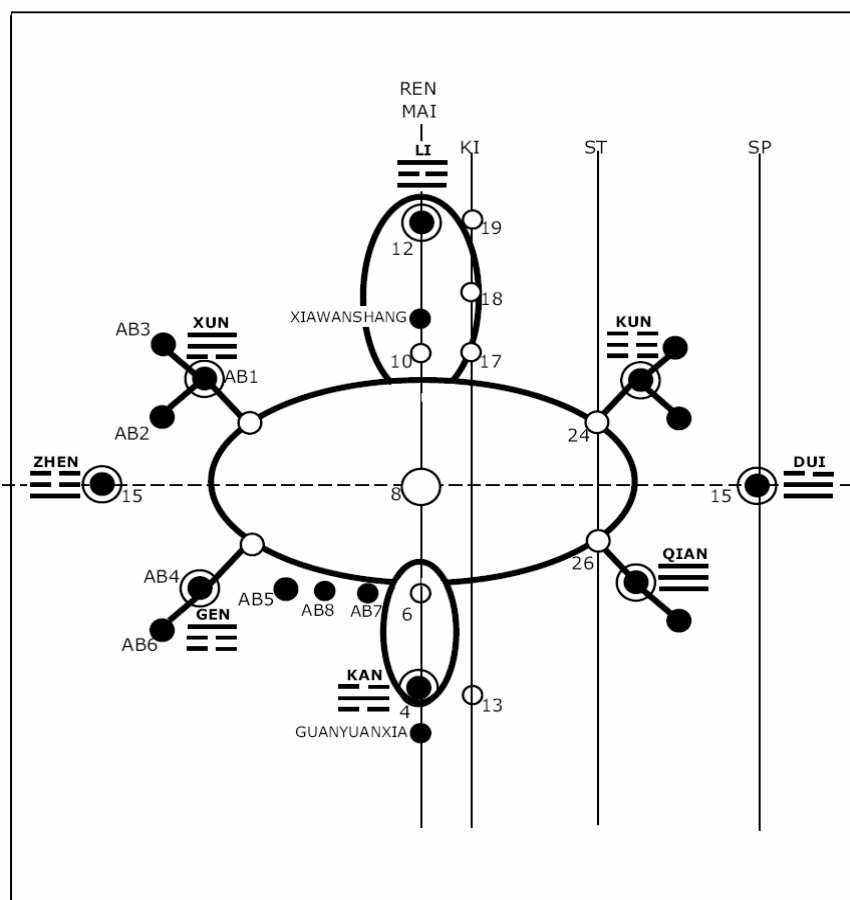
Capogiri e vertigini

CV-12 *Zhongwan* + CV-10 *Xiawan* + CV-6 *Qibai* + CV-4 *Guanyuan* + KI-17 *Shangqu* + KI-13 *Qixue*

Ictus

CV-12 *Zhongwan* + CV-10 *Xiawan* + CV-6 *Qibai* + CV-4 *Guanyuan* + ST-24 *Huaroumen* + Ex-AB1 *Shang feng shi* + Ex-AB4 *Xia feng shi*

## 4.5 Le otto regioni addominali – Bagua



**Fig. H** schema del *Bagua* addominale

Lo strato più profondo è rappresentato come abbiamo visto dallo schema del *Bagua* addominale che possiamo così raffigurare :

*Li* - Fuoco : costituito dall'insieme Cuore Intestino Tenue coincide con il punto CV-12 *Zhongwan*.

*Kun* - Terra : costituito dall'insieme Milza e Stomaco coincide con il punto Ex-AB1 *Shang feng shi* di sinistra.

*Dui* - corrisponde al punto SP-15 *Dabeng* di sinistra rappresenta il Riscaldatore medio.

*Qian* - Metallo : costituito da Polmone e Grosso Intestino coincide con il punto Ex-AB4 *Xia feng shi* di sinistra.

*Kan* - Acqua: costituito da Rene e Vescica coincide con il punto CV-4 *Guanyuan*

*Zhen* - Legno : costituito dall'insieme Fegato Vescica Biliare coincide con il punto SP-15 *Dabeng* di destra.

*Xun* – Corrisponde al riscaldatore superiore ed ha anche un effetto diretto sulla Vescica Biliare e meno diretto sul Fegato, coincide con il punto Ex-AB1 *Shang feng shi* di destra.

## 5. Il Tuina per l'addome

Sono oramai circa sei anni che massaggio e mi faccio massaggiare e che pratico discipline orientate all'attenzione ed all'ascolto ed in questo percorso di studio ho capito che la cosa più importante, quando dobbiamo avvicinare e toccare una persona, è avere rispetto del suo modo di essere e di sentire.

Ciò presuppone riuscire ad individuare le insicurezze, le paure, le resistenze, i lati forti e le caratteristiche fondanti della sua personalità .

Tutto questo è scritto nel suo corpo e lo manifesta con la sua gestualità, ma non può essere percepito se l'operatore non è allenato ad ascoltare vedere e sentire.

Ascoltare, vedere e sentire è possibile solo se noi ci caliamo in quel silenzio interiore che attiva un livello più alto di consapevolezza, una consapevolezza libera da paradigmi teorici o terapeutici (molte volte mi è capitato di pensare al trattamento da fare ancor prima di aver visto il paziente !) e che ci porta a fare la cosa giusta.

Questa capacità percettiva non è improvvisabile ma va coltivata con una pratica costante.

Questa breve premessa, magari un po' retorica, per introdurre la palpazione dell'addome che richiede più di altre questa attenzione.

Si tratta di una zona, come abbiamo visto, meno protetta, più intima, estremamente sensibile e diffidente alla nostra penetrazione, è in continuo cambiamento animata dal respiro e dal movimento peristaltico dei visceri, è facilmente influenzabile dal nostro tocco, è inoltre estremamente varia, si possono riscontrare differenze abissali tra un addome ed un altro e non solo di dimensioni.

E' essenziale avere un approccio graduale e soprattutto usare le tecniche più appropriate con il giusto ritmo e la giusta pressione.

Indicherò di seguito le manovre più indicate alle varie fasi della diagnosi e del trattamento per specificare in un secondo momento le caratteristiche di ogni singola tecnica.

Nella diagnosi è opportuno iniziare a percepire con manovre ampie e leggere come il *mofa* (massaggio circolare) o il *tuiifa* (spinta) gli strati più superficiali alla ricerca di una prima impressione generale (temperatura, idratazione, consistenza).

Queste due tecniche, il *mofa* soprattutto, sono molto adatte per indurre rilassamento e quindi molto indicate all'inizio del trattamento.

In un secondo momento possiamo eseguire un'analisi più dettagliata, esaminando zone o punti con tecniche più profonde quali *anfa* (pressione), *roufa* (impastamento), *nafa* (afferrare), *niefafa* (pinzettare) alla ricerca di informazioni quali pieno/vuoto, elasticità dei tessuti, zone di sensibilità, tensioni, presenza di dolore o masse.

E' importante riuscire a memorizzare le zone in cui troviamo aspetti significativi per cercare delle conferme a ciò che abbiamo sentito e lavorarci in un secondo momento.

Per quanto riguarda il trattamento è da valutare a che livello dobbiamo intervenire:

Se lavoriamo sui Meridiani Principali possiamo utilizzare manovre come *tuifa*, *anfa* o *anroufa* (pressione e impastamento), *yǎhichan* (meditazione con un dito), se lavoriamo sull'addome per muovere energia e sangue possiamo utilizzare *mofa* o *tuifen yin/yang*.

Se lavoriamo a livello dei Meridiani Curiosi dovremo trattarli, seguendo il ritmo respiratorio del paziente e mantenendo una grande concentrazione, con manovre che vanno dalla superficie alla profondità: si possono usare *anfa* con le mani di taglio o un tipo particolare di *gunfa* (rotolamento) detto "a mano che fiorisce" caratterizzato da un ritmo più lento e dall'azione profonda.

Sui singoli punti posso usare manovre quali *anfa*, *anroufa*, *cafa* (strofinamento lineare), *zhenfa* (vibrazione), *yǎhichan*.

Per lavorare sullo schema della Tartaruga magica posso utilizzare le stesse manovre viste per i singoli punti variando la profondità di utilizzo a seconda che voglia lavorare sul sistema osteoarticolare (pressione superficiale) o sugli Organi (pressione profonda).

Vediamo adesso per ciascuna manovra le azioni e come utilizzarla :

*tuifa* (spinta) – è una manovra che serve per dare impulso al Sangue e all'energia, viene utilizzata prevalentemente sui Canali ma può essere applicata anche su punti. Per arrivare agli organi la forza e la velocità devono aumentare gradualmente durante il trattamento.

Si può usare per tonificare seguendo il senso della corrente energetica del meridiano o per disperdere viceversa.

*Mofa* (massaggio circolare) – Viene utilizzata sulla zona addominale per regolare e rinforzare l'energia della Milza e dello Stomaco e promuovere la circolazione del *qi* nel RM, per favorire la digestione e la peristalsi intestinale, per diminuire i gonfiori ed i dolori addominali e per tranquillizzare lo *shen*.

Per quest'ultimo aspetto si utilizza una tecnica chiamata “*mofa* per lo *shen* che va e viene” e si esegue con quattro dita in senso antiorario sull'addome fino a che il paziente effettua un'inspirazione più profonda poi si inverte il senso di rotazione tonificando.

Il *mofa* deve essere molto armonico, leggero e morbido.

*Anfa* (pressione) – è particolarmente adatta alla percezione diagnostica.

Rilassa, tonifica *qi* e Sangue, scalda e rende fluidi i Meridiani, apre le ostruzioni, riduce i gonfiori, promuove le funzioni dei visceri e calma il dolore.

L'intensità di pressione si deve adattare alla zona da trattare e può essere fissa o variabile (seguendo il ritmo respiratorio) con forza progressiva da leggera a pesante, dalla superficie alla profondità.

Con pressione leggera si tonifica *qi* e Sangue, con pressione forte si disperdono blocchi e ostruzioni.

*Roufa* (impastamento) – si usa sull'addome per regolare l'energia nei riscaldatori, promuovere il metabolismo dei visceri, muovere il Sangue, eliminare i ristagni, ridurre gonfiori e dolori.

Si utilizza effettuando una frizione circoscritta su una piccola zona o su un punto. Il movimento deve essere armonico, morbido e regolare.

*Nafa* (afferrare) – viene utilizzata per disperdere il calore interno, rimuovere il dolore, disperdere blocchi o aderenze, rendere fluido il *qi* ed il Sangue, regolare Intestino e Stomaco.

Si usa dopo che la zona è già stata preparata con altre tecniche e si esegue con un movimento di chiusura, con le dita contrapposte, senza mai lasciare il contatto con la pelle.

*Niefa* (pinzettare) – ha azioni simili al precedente

*Yzhibchan* (meditazione con un dito) – E' utile a livello addominale per promuovere la circolazione di *qi* e Sangue, regolare il *qi* difensivo e nutritivo, liberare le costrizioni di *qi* e i ristagni di cibo, rinforzare la Milza e regolare lo Stomaco.

La stimolazione viene effettuata con il pollice che oscilla tra punta e polpastrello. Questa oscillazione deve essere determinata dal movimento del polso. Occorre dirigere la forza verso la punta del dito in modo che l'energia penetri in profondità.

*Gunfa* (rotolamento) – Promuove la circolazione sanguigna, rimuove le stasi, riduce l'astenia. Si utilizza con ritmo regolare modulando la pressione in base alla zona trattata.

*Cafa* (strofinamento lineare) – Porta calore nei Meridiani Principali e collaterali, fa circolare *qi* e Sangue, è molto indicata nel dolore epigastrico da vuoto di Stomaco e Milza.

*Zhenfa* (vibrazione) – Regola la circolazione di *qi* e Sangue, allevia la sensazione di pienezza, calma lo *shen* e le palpitazioni, scalda e tonifica il RM. Si può applicare sui punti eseguendola con le dita o su zone eseguendola con il palmo.

La vibrazione deve essere rapida, leggera e costante e deve essere perpendicolare al corpo del paziente.

## 6. Schemi e Tabelle

Tab. 6.1 – Schema delle corrispondenze dei cinque movimenti

	<b>Legno</b>	<b>Fuoco</b>	<b>Terra</b>	<b>Metallo</b>	<b>Acqua</b>
<b>Organo zang</b>	Fegato	Cuore	Milza	Polmone	Rene
<b>Viscere fu</b>	Vescica Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Grosso intestino	Vescica
<b>Stagione</b>	Primavera	Estate	Tarda estate	Autunno	Inverno
<b>Energia climatica</b>	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
<b>Tessuto</b>	Muscoli/tendini	Vasi sanguigni	Connettivo-muscoli	Pelle	Ossa-midollo
<b>Annessi</b>	Unghie peli pubici			Peli-capelli	Capelli-denti
<b>Organo di senso</b>	Occhio	Lingua (fonazione)	Bocca-labbra	Naso	Orecchie
<b>Senso</b>	Vista	Tatto	Gusto	Olfatto	Udito
<b>Emozione</b>	Collera	Gioia	Riflessione	Tristezza	Paura
<b>Psichismo</b>	<i>Hun</i>	<i>Shen</i>	<i>Yi</i>	<i>Po</i>	<i>Zhi</i>
<b>Secrezione</b>	Lacrime	Sudore	Bava	Muco nasale	Saliva

**Tab. 6.2 – Quadro riassuntivo di diagnosi**

Zona	Sintomo	Diagnosi
Ipocondri		
	Dolore alla palpazione	Stasi di Qi di Fegato, stasi di Sangue di Fegato, Umidità-Calore nel Fegato e Vescica Biliare
	Disagio alleviato dalla palpazione	Deficit di Sangue di Fegato
Epigastrio		
	Elastico ne duro ne morbido	Buono stato di salute di Stomaco e Milza
	Durezza sotto il processo xifoideo	Stasi di Qi o di Sangue di Cuore, causata spesso da problemi emotivi
	Duro	Eccesso nello Stomaco (stasi di Qi, di Sangue, Umidità o ritenzione di cibo)
	Teso come un tamburo	Stasi di Qi
	Pieno per il pz. ma morbido alla palpazione	Calore di Stomaco e deficit di Qi di Milza
	La pressione allevia il disagio	Deficit di Stomaco
Regione ombelicale		
	Dura e piena	Stasi di Qi o Stasi di Sangue in <i>Chongmai</i>
	Dolente	Stasi di Sangue in <i>Chongmai</i>
	Soffice	Deficit di Rene e di <i>Chongmai</i> e <i>Renmai</i>
Polso ombelicale		
	Forte e regolare	<i>Yuanqi</i> in buono stato
	Più di 5 battiti per atto respiratorio	Calore in <i>Chongmai</i> e <i>Renmai</i>
	Debole con sensazione di calore alla palpazione	Deficit di <i>yin</i> in <i>Chongmai</i>
	Due pulsazioni o meno per atto respiratorio	Grave deficit di <i>Yuanqi</i>
	Lento con sensazione di freddo alla palpazione	Deficit di Fuoco del <i>Mingmen</i>
Zone iliache		
	Dure	Umidità negli intestini o Stasi di Sangue in <i>Chongmai</i>
	Dolenti	Stasi di Sangue in <i>Chongmai</i>
	Sensazione di massa	Stasi di Sangue negli Intestini o in <i>Chongmai</i>
Ipogastrio		
	Duro	Umidità nell'Intestino Tenue o Vescica
	Dolente	Stasi di Qi o Stasi di Sangue nell'Intestino Tenue o Vescica

**Tab. 6.3** – Scheda di rilevazione dati esame tattile

Caratteristiche o punti da esaminare	Sensazioni paziente	Caratteristiche rilevate	Commenti
<b>Temperatura</b>			
Temperatura complessiva			
Temperatura CV-12			
Temperatura ST-25 dx			
Temperatura CV-6 CV-4			
<b>Idratazione</b>			
<b>Consistenza</b>			
<b>Forza</b>			
<b>Zone irregolari o segni</b>			
<b>CV-14</b>			
<b>CV-12</b>			
<b>ST-25 sx</b>			
<b>ST-25 dx</b>			
<b>CV-6</b>			
<b>CV-4</b>			

**Tab. 6.4** – Schemi di trattamento della Tartaruga Magica

Sintomo	Punti utili
<b>Cefalea</b>	CV-12 + KI-19
<b>Torcicollo</b>	CV-12 + KI-17 + ST-24
se con dolore nucale	+ CV-10 + KI-17
<b>Spalla congelata</b>	CV-12 + KI-17 + ST-24
<b>Dolore a gomito e polso</b>	CV-12 + ST-24 + Ex-AB1 + KI-17
<b>Spondilosi cervicale</b>	CV-12 + CV-4 + KI-17 + ST-24
<b>Mal di schiena</b>	CV-12 + CV-6 + CV-4 + SP-15
Parte alta	+ ST-24 + ST-23 + KI-18 + Ex-AB1
Parte bassa	+ ST-26 + Ex-AB7 + Ex-AB4
Prolasso dischi intervertebrali lombari	+ CV-9 + CV-6 + CV-4 + KI-13
Lombalgia	+ ST-26 + KI-14
Con sciatica	+ Ex-AB7 + ST-26 + Ex-AB4 + Ex-AB6
<b>Dolore al ginocchio</b>	ST-24 + ST-26 + Ex-AB7 + Ex-AB4
<b>Capogiri e vertigini</b>	CV-12 + CV-10 + CV-6 + CV-4 + KI-17 + KI-13
<b>Ictus</b>	CV-12 + CV-10 + CV-6 + CV-4 + ST-24 + EX-AB1 + EX-AB4

## Bibliografia

### Testi classici

*Huangdi neijing Suwen* – (i primi 11 capitoli) di C. Larre ed E. Rochat de la Vallée, Jaca Book, Milano 2003

### Testi contemporanei di Medicina Tradizionale Cinese

*Basi di Medicina Cinese e Clinica di Tuina* – a cura di E. Rossi, Cea, Milano 2004

*La Medicina Energetica* – a cura di M. Montagnani, Cea, Milano 2005

*Medicina Cinese la radice e i fiori* – a cura di G. Boschi, Cea, Milano 2003

*Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina* – M. Corradin et al., Cea, Milano 2001

*Trattato di agopuntura e Medicina Cinese* – a cura di L. Sotte, Cea, Milano 2007

*La diagnosi in Medicina Cinese* – a cura di G. Maciocia, Cea, Milano 2005

*Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese* – di F. Bottalo e R. Brotzu, Xenia, Milano 1999

*Palpazione diagnostica in Medicina Orientale* – di S. Gradner-Abbate, Utet, Torino 2004

*Le metafore del corpo* – di C. Di Stanislao, Cea, Milano 2004

*Diagnosi Shiatsu* – di F. Bottalo, Xenia, Milano 1999

*Trattato di massaggio, fisiocinesiterapia e ginnastiche mediche cinesi* – L. Sotte et al., Utet, Torino 1998

### Dispense della Scuola di Agopuntura di Firenze

*Appunti del corso di Massaggio Cinese 1° livello* – Dr. D. Petri

*Manuale di Massaggio Cinese – Teoria e Pratica* – Dr. D. Petri