



Da quanto si può desumere dai testi di Mawangdui, la teoria dei meridiani era ancora in fase di elaborazione durante il periodo degli 'Stati Combattenti'. Tra i reperti venuti alla luce, come abbiamo visto, ci sono testi appartenenti ad epoche diverse. I due testi medici, intitolati dagli archeologi "Libro della moxa secondo gli undici canali del piede e del braccio" (Zubi Shiyimai Jiujiing) e "Libro della moxa secondo gli undici canali Yin-Yang" (Yin Yang ShiyiMai Jiujiing) sono i testi più antichi sinora conosciuti in cui si parlò di meridiani e di moxibustione.

Secondo la commissione di archeologi che ne curò l'edizione, questi due testi e il capitolo decimo del Neijing Lingshu (intitolato "canali e meridiani") sono rappresentativi delle tre tappe fondamentali del processo di evoluzione della teoria dei meridiani.

Nel "libro della moxa" secondo gli undici canali del piede e del braccio, per indicare i canali non si usò il carattere 'Mai' ma il carattere 'Wen' che significa 'riscaldare' (o 'tiepido'). Di questo uso del carattere 'Wen' non c'è traccia in opere successive. Un dato ancora più interessante è che tutti i meridiani, diversamente dalla concezione moderna, sono centripeti, ossia partono dalle estremità del corpo per confluire verso il suo interno. Si considerano sei canali del piede e cinque canali 'della mano' per un totale di undici meridiani bilaterali.

Nel "Libro della moxa secondo gli undici canali Yin'-Yang," i meridiani non vengono suddivisi secondo 'mano' e 'piede'; quelli Yang 'della mano' hanno nomi topografici: il Taiyang della mano è chiamato meridiano della spalla, lo Shaoyang meridiano dell'orecchio, lo Yangming meridiano dei denti. Due meridiani (il "canale della spalla" e il Taiyin della mano) sono centrifughi (partono dal tronco per dirigersi verso le dita della mano); gli altri restano centripeti.

Questi elementi fanno supporre che un notevole lasso di tempo separi questi testi dal Neijing Lingshu, dove la classificazione dei verso dei meridiani risulta molto più complessa (centrifughi i meridiani Yin della mano e Yang del piede; centripeti i meridiani Yang della mano e Yin del piede). Inoltre solo nel Neijing compare il dodicesimo canale, quello dello Jueyin della mano (pericardio o mastro del cuore).

In tutta coerenza con la natura compilativa dei testi cinesi, nel X cap. del Lingshu è dato discernere alcuni frammenti più antichi inglobati nel testo. Il capitolo si apre infatti con una classificazione 'moderna' dei dodici meridiani, subito seguita da un brano in cui i meridiani considerati sono undici (senza il mastro del cuore); inoltre, non sempre la sfera governata dal meridiano rispetta le corrispondenze sistematiche di base; ad esempio il livello 'tendini' non è governato, come ci si aspetterebbe, dal Jueyin del piede (fegato) o dallo Shaoyang del piede (cistifellea), bensì dal Taiyang del piede. Come spesso avviene, nella compilazione di questo capitolo è stato dunque incluso un brano eteronimo e probabilmente più antico, quello che Keegan definisce un 'fossile'.

In linea generale si sarebbe portati a credere che dall'epoca di redazione dei testi di Mawangdui alla stesura dei capitoli relativi nel Lingshu la teoria dei meridiani si sia evoluta; da una parte con l'aggiunta del dodicesimo meridiano (lo Jueyin della mano), dall'altra con il bilanciamento simmetrico dei flussi centripeti e centrifughi.

Tuttavia, il progresso della concezione dei meridiani non risulta nei fatti così lineare. Innanzitutto, per quanto riguarda il numero, bisogna considerare quei brani, che considerata l'elaborazione dei dati cosmologici risultano relativamente tardi, nei quali però il numero dei meridiani resta di undici (o meglio di ventidue poiché essi sono bilaterali). E' il caso, ad esempio, del capitolo 41 del Lingshu, nel quale i dieci meridiani della mano sono fatti corrispondere ai dieci 'tronchi celesti' e i dodici meridiani del piede ai dodici 'rami terrestri'. Altrove emerge una sorta di fusione tra il meridiano del pericardio e quello del cuore, poiché quest'ultimo non veniva punto per paura di disperdere lo Shen. Le affezioni del cuore venivano curate trattando il pericardio.

L'Imperatore Giallo chiese: Lo Shaoyin [della mano] è l'unico a non avere agopunti; come mai? -Bo Gao rispose: - Lo Shaoyin è il meridiano del cuore; il cuore è il grande reggente dei cinque Zang e dei sei Fu. E' la dimora dello Shen (primordiale). Se lo si custodisce fermo e solido, i patogeni non possono installarsi. Se vi si installano e il cuore viene leso, lo Shen lo abbandona e ciò vuol dire morte. Perciò i patogeni del cuore sono localizzati tutti nel pericardio, il pericardio corrisponde al meridiano del mastro del cuore. Per questo [lo Shaoyin della mano] è il solo a non avere agopunti.

Un'altra questione che meriterebbe maggiore attenzione, anche da parte degli studiosi cinesi, concerne il verso di circolazione dei meridiani: accettando l'interpretazione 'evoluzionistica' ci aspetteremmo di ritrovare la simmetria centrifuga- centripeta nei testi posteriori al Neijing. Invece, considerando ad esempio la sezione relativa all'agopuntura del Qianjing Yaofang, attribuito al celeberrimo medico Sun Simiao (581-682), vediamo che tutti i punti dei diversi meridiani sono sempre elencati dalle estremità del corpo verso l'interno, cioè considerando sempre il verso centripeto del meridiano, proprio come accade nei testi più antichi di Mawangdui. Anche nel Neijing vi è un'apparente contraddizione nell'ordine dei punti 'Shu' antichi'.

Questi punti sono in numero di cinque per ogni meridiano (in corrispondenza con le cinque fasi), e si trovano sempre compresi nel tratto tra i gomiti o le ginocchia e le estremità delle dita.

L'uomo ha cinque organi, i cinque organi hanno cinque trasformazioni. Le cinque trasformazioni corrispondono a cinque punti Shu; cinque per cinque fanno un totale di venticinque punti Shu che corrispondono alle stagioni.

*I cinque organi Zang hanno cinque Shu: cinque per cinque venticinque Shu; i sei Fu hanno sei Shu: sei per sei trentasei Shu.*

I cinque Shu sono:

- Punti 'pozzo' (Jing); localizzati all'estremità delle dita, associati alla fase legno nei meridiani Ying e alla fase metallo nei meridiani Yang

- Punti 'sorgente' (Ying); localizzati nella zona metacarpale o metatarsale distale, associati alla fase fuoco nei meridiani Yin e alla fase acqua nei meridiani Yang.

- Punti 'trasporto' (Shu); localizzati nella zona metacarpale o metatarsale prossimale, associati alla fase terra nei meridiani Yin e alla fase legno nei meridiani Yang.

- Punti 'passaggio' (Jing); localizzati presso le articolazioni del polso o della caviglia, associati alla fase metallo nei meridiani Yin e alla fase fuoco nei meridiani Yang.

## INTRODUZIONE AL SISTEMA DEI MERIDIANI.

A ognuno degli Zang Fu corrisponde un'orbita energetica di scorrimento preferenziale del Qi o 'meridiano'; queste orbite sono collegate tra loro da altri canali detti Luo o 'collaterali'. In cinese il carattere usato per 'meridiani' è Jing o 'ordito', quello per i collaterali Luo o 'trama'; il sistema dei Jingluo costituisce l'impalcatura energetica dell'organismo, la connessione tra il sistema corpo e il sistema cosmo. Ai dodici meridiani ordinari, collegati agli Zang Fu, si aggiungono dodici rami secondari (che partono da ciascuno dei principali) e otto meridiani straordinari che bilanciano l'interscambio tra Yin e Yang dell'intero organismo. Tra questi ultimi, gli unici due dotati di punti propri sono il Renmai e il Dumai. Il primo, spesso tradotto 'vaso di concezione', scorre lungo la linea mediana anteriore del tronco e governa tutti i meridiani Yin, il secondo, detto 'vaso governatore', scorre lungo la linea mediana posteriore del tronco e governa tutti i meridiani Yang. Il Dumai parte dal retto e arriva al naso; il Renmai parte dal perineo e arriva alla bocca; dal naso entra il 'Qi del cielo', dalla bocca i 'sapori della terra'. Il cielo nutre l'uomo attraverso i cinque Qi; la terra nutre l'uomo attraverso i cinque sapori. I cinque Qi penetrano attraverso il naso, si accumulano nel cuore e nei polmoni; fanno sì che l'incarnato risplenda nei cinque colori e la voce sia forte e chiara; i cinque sapori entrano dalla bocca, si accumulano nello stomaco e nell'intestino e vengono tesaurizzati in maniera da nutrire i cinque Qi [degli organi interni].

I collaterali (Luo) comprendono:

- I 15 collaterali propriamente detti, uno per ciascuno dei dodici principali più uno del Renmai e uno del Dumai; essi implementano la rete di collegamento unendo meridiani Yin e Yang e prolungano il percorso dei meridiani Yin fino alla testa;
- I collaterali capillari;
- I cosiddetti 'collaterali galleggianti' ossia linee di forza del passaggio di Qi alla superficie del corpo.

Si distinguono inoltre 12 meridiani muscolo-tendinei, corrispondenti alle zone muscolari attraversate dal percorso dei meridiani principali, e dodici zone riflessologiche cutanee, dove si riflette l'attività funzionale del meridiano corrispondente.

### Sistema dei meridiani

Meridiani	Collaterali	Altri
12 principali 8 straordinari 12 rami secondari	15 collaterali Capillari	12 muscolo tendinei 12 zone riflessologiche cutanee

I meridiani ordinari possono essere accoppiati secondo due criteri:

Sulla base della fase di appartenenza si creano coppie funzionali Yin-Yang esterno-interno (Biao-Li) che associano sempre uno Zang a un Fu:

Fase	Meridiano Yin (Zang)	Meridiano Yang (Fu)
<b>Legno</b>	Fegato	Cistifellea
<b>Fuoco (principe)</b>	Cuore	Intestino tenue
<b>Terra</b>	Milza	Stomaco
<b>Metallo</b>	Polmoni	Intestino crasso
<b>Acqua</b>	Reni	Vescica
<b>Fuoco (ministro)</b>	Mastro del cuore	Triplice riscaldatore

2) Sulla base della divisione Yin-Yang in sei livelli (Taiyin, Shaoyin, Jueyin, Taiyang, Shaoyang, Yangming) si creano collegamenti all'interno degli Zang e all'interno dei Fu, indipendentemente dalla fase di appartenenza.

A ogni livello Yin sono associati due Zang, cui corrispondono un meridiano 'della mano' e uno 'del piede'; a ogni livello Yang due Fu (della 'mano' e del 'piede').

Taiyang mano	Intestino tenue	(fuoco)
Taiyang piede	Vescica urinaria	(acqua)
Yangming mano	Intestino crasso	(metallo)
Yangming piede	Stomaco	(terra)
Shaoyang mano	Sanjiao (Triplice Riscaldatore)	(fuoco min.)
Shaoyang piede	Colecisti	(legno)
Taiyin mano	Polmoni	(metallo)
Taiyin piede	Milza	(terra)
Shaoyin mano	Cuore	(fuoco)
Shaoyin piede	Reni	(acqua)
Jueyin mano	Pericardio	(fuoco min.)
Jueyin piede	Fegato	(legno)

I meridiani Yin della mano scorrono dal torace all'estremità delle dita passando per l'interno del braccio, rispettivamente nel terzo anteriore della faccia interna (polmoni), in quello centrale (pericardio) e in quello posteriore (cuore).  
 I meridiani Yang (della mano) vanno invece dalle estremità delle dita al capo passando per l'esterno del braccio, rispettivamente nel terzo anteriore della faccia esterna (intestino crasso), in quello centrale (Sanjiao) e in quello posteriore (intestino crasso).  
 I meridiani Yang del piede vanno dal capo alle dita del piede passando: per il dorso e parte posteriore delle gambe (vescica urinaria), per i fianchi e faccia esterna delle gambe (vescica biliare) e per i lati esterni del torace e dell'addome lungo la faccia anteriore delle gambe (stomaco).  
 I tre meridiani, Yin del piede vanno invece dalla punta dei piedi al torace passando per l'interno delle gambe e per la fascia centrale dell'addome.

#### MERIDIANI PRINCIPALI

<b>POLMONE</b>	<b>RENE</b>	<b>FEGATO</b>	<b>CUORE</b>	<b>MILZA</b>	<b>MAESTRO DEL CUORE</b>
<b>GROSSO INTESTINO</b>	<b>VESCICA URINARIA</b>	<b>VESCICA BILIARE</b>	<b>PICCOLO INTESTINO</b>	<b>STOMACO</b>	<b>TRIPLICE FOCOLARE</b>

I **JING MAI**, meridiani principali sono inseriti nella più ampia classificazione dei JING LUO MAI cioè tutti i meridiani conosciuti, principali e secondari.

L'ideogramma di JING LUO dice questo:

**JING** significa catena di tessuto, strada senza tracciata da sud a nord, regola costante, governare.

Se si osserva in dettaglio si vede che il tratto di sinistra indica due bozzi di baco da seta da cui fuoriescono preziosi fili; al di sotto si vede lo strumento usato in passato per annodare e creare un filo molto più consistente. Il tratto di destra disegna una corrente d'acqua sotterranea, con un uomo che cerca di percepire il flusso nel sottosuolo.

**MAI** indica sia i vasi sanguigni che il polso.

Il tratto di sinistra indica carne essiccata e poi raccolta in un fascio e per estensione, un corpo fatto di carne. Nella parte destra vi è un letto di fiume e più in generale di un corso d'acqua con varie diramazioni secondarie. Complessivamente si può dire che l'ideogramma ci mostra i vasi di un corpo organico.

## Il Cuore (xin).

### "Il Cuore regna sui Vasi Sanguigni".

Il Cuore regola il flusso del Sangue: quando il Cuore funziona bene, il Sangue fluisce uniformemente. Perciò il Cuore, il Sangue e i Vasi Sanguigni sono legati da un'attività comune.

Secondo la MTC però, il Cuore è l'unico meridiano dell'elemento Fuoco, gli altri sono suoi protettori o agenti.

**"Il Cuore accoglie lo Shen"** (Spirito o scintilla divina della consapevolezza).

Si dice anche che il Cuore governa lo Shen.

Quando il Sangue e il Qi del Cuore sono armoniosi, lo Shen trova nutrimento e l'individuo risponde in modo appropriato all'ambiente che lo circonda.

Quando la conservazione dello Shen da parte del Cuore è disturbata, l'individuo può presentare sintomi legati allo Shen, **come insonnia, un'eccessiva persistenza dei sogni o smemoratezza.**

Disturbi più gravi dello stesso tipo sono isteria, comportamenti irrazionali, follia, delirio.

La tradizione afferma anche che "la lingua è il germoglio del Cuore".

Ciò significa che **le disarmonie del Cuore sono a volte visibili nella lingua.**

Una lingua pallida può indicare Carenza di Sangue nel Cuore, una lingua purpurea (cianotica) può indicare Stagnazione di Sangue nel Cuore.

Il rapporto che esiste fra Cuore e Lingua significa anche che alterazioni patologiche della lingua, come infiammazioni o ulcere, possono spesso essere curate con agopuntura o terapie erboristiche indirizzate al Cuore.

**"Il Cuore parla attraverso la lingua "**, poichè si dice che il Cuore sfocia nella lingua, la MTC considera ad esso collegati disturbi del linguaggio come **la balbuzie o l'afasia.**

Si dice che la condizione del Cuore si palesi attraverso il colorito, che dipende in larga misura dalla circolazione. Se Cuore e circolazione funzionano bene, il colorito presenta una sana sfumatura rosea e la pelle sarà morbida ed elastica, mentre un viso costantemente arrossato potrebbe indicarne squilibri.

Anche **gli occhi sono collegati al Cuore** perchè in essi si manifesta lo Shen, caratterizzato da presenza di spirito, vitalità ed espressione.

### PERCORSO DEL MERIDIANO

Il meridiano tradizionale emerge nella parte più profonda dell'ascella e scende lungo il braccio nella sua parte più interna tra il bicipite ed il tricipite, fino a raggiungere il dito mignolo dove termina al lato dell'unghia.

Masunaga prolungò il meridiano con un percorso che passa attraverso il torace, la gola e le gambe.

Nel torace, passa sotto i bordi dello sterno e poi si divide dirigendosi verso l'ascella, in gola, decorre lungo la cresta della mascella fino ad incontrare la lingua e nella gamba decorre lungo la superficie posteriore degli adduttori della coscia, lungo la porzione mediale del gastrocnemio sulla parte bassa della gamba dove scende sotto il piede terminando nel tallone.

## La Milza (Pi).

"La Milza governa la trasformazione ed il trasporto".

La Milza è l'anello cruciale del processo che **trasforma il cibo in Qi e Sangue**.

Infatti la sua funzione principale sta nell'elaborare cibo e fluidi, e nel distribuire a tutto il corpo i prodotti di tale processo.

Essa trasforma la parte più pura del cibo ricevuto dallo stomaco in Qi del cibo che è l'Essenza più corposa del cibo elaborata nel cuore per formare il sangue.

Un'altra fase dello stesso processo è l'estrazione dei fluidi puri dal cibo, inviati ad idratare i polmoni, che poi li distribuiscono alla pelle.

Milza e stomaco sani sono pertanto **alla base di una buona digestione** e di **abbondante energia fisica**.

L'incapacità della milza di trasformare il cibo da origine a sintomi quali **stanchezza, senso di gonfiore** o **malessere dopo i pasti, dolori addominali** o **dilatazione** e **irregolarità intestinale**.

**Feci acquose** con cibo non digerito indicano solitamente che la milza non ha l'energia per processarlo adeguatamente ed estrarne i fluidi, ma in occidente un segno comune di carenza della milza è la stipsi, spesso collegata ad uno stile di vita sedentario e a un'eccessiva attività mentale.

Per i Cinesi la Milza è l'organo principale della digestione.

La Milza estrae le pure essenze nutritive del cibo e dei liquidi ingeriti e le trasforma in ciò che diventerà Qi e sangue.

Poiché la Milza è la fonte di una sufficiente provvista di sangue e di Qi nel corpo, essa viene detta il "fondamento dell'esistenza post natale".

Compito della Milza o del Qi della Milza è anche inviare il Qi dei Cereali che deriva dal cibo e le "pure essenze" che diverranno sangue su verso i Polmoni, dove infine avverrà la sintesi di sangue e di Qi.

La Milza dirige il movimento ascendente.

Essa è coinvolta anche nel movimento e nella trasformazione dell'acqua all'interno del corpo.

Un testo moderno riassume tutti questi aspetti della funzione della Milza dicendo che essa "**governa l'innalzamento di ciò che è puro**".

Se le funzioni di trasformazione e di trasporto della Milza sono armoniose, Qi e Sangue sono abbondanti e le potenze digestive efficaci; se la Milza è in una condizione disarmonica, tutto il corpo o una parte di esso, può sviluppare una carenza di Qi o di sangue.

Se la disarmonia della Milza si riflette sulla digestione, possono manifestarsi sintomi come **gonfiore** o **dolori intestinali, diarrea**, o **anoressia**.

"**La Milza governa il Sangue**".

La Milza non solo contribuisce alla creazione del Sangue, essa governa anche il sangue nel senso che ne mantiene il flusso all'interno dei canali appropriati.

In generale è il Qi che comanda il sangue ed il particolare aspetto del Qi che mantiene il sangue al suo posto è il Qi della Milza.

Se il Qi della Milza è debole, la funzione di governo della Milza perde armonia ed il Sangue può sfuggire dai percorsi che gli sono propri e "**muoversi sconsideratamente**".

Ciò dà luogo a sintomi quali **vomitare sangue, presenza di sangue nelle feci** o **emorragie sottocutanee, menorragia, emorragie uterine**.

Molte emorragie croniche sono curate tramite la milza.

## PERCORSO DEL MERIDIANO

Il meridiano tradizionale comincia all'estremità mediale dell'alluce, supera il malleolo mediale e prosegue lungo la superficie interna della gamba, sul lato interno della rotula e sale lungo la linea mediana della coscia.

Superato l'inguine raggiunge l'adome lateralmente rispetto al bordo esterno del retto addominale, e risale lungo la gabbia toracica fino allo spazio equidistante fra l'ascella e l'undicesima costola.

Secondo Masunaga il meridiano prosegue lungo la superficie interna del braccio arrivando fino al dito indice della mano.

Mentre dalla spalla, risalendo il collo, arriva all'angolo della mascella e sale lateralmente lungo il viso, fino ad arrivare all'attaccatura dei capelli.

## Il Rene.

I Reni come organi sono solo una piccola parte del Rene come funzione.

I Reni sono considerati come la base dello Yin e dello Yang corporei e come riserva di energia ancestrale, del primo sotto forma di **Essenza**, del secondo come **Qi Originario**.

Le qualità Yang sono collocate nel punto della colonna vertebrale detto **Ming-Men o Porta della Vitalità**, le qualità Yin risiedono invece nelle profondità del ventre, nell'**Hara** dove gli organi riproduttivi rilasciano **l'Essenza da trasmettere ai figli**.

L'Essenza incarna l'impulso riproduttivo della specie, il Qi originario fornisce il potenziale per l'azione individuale.

La MTC sostiene che si viene al mondo con un **"kit di sopravvivenza"** ereditario in misura sufficiente a durare per tutta la vita.

La durata e la qualità dell'esistenza fisica dipendono sia dalle caratteristiche di tale "kit" sia **dall'attenzione a conservarne il contenuto**.

Un bambino nato con una buona riserva di Qi Originario, normalmente, diventa un adulto sano. **Il patrimonio di Essenza** proveniente dai genitori determina anche la capacità riproduttiva, perchè si tratta della stessa essenza che si tramanda ai discendenti.

Se questa è insufficiente si può avere un ritardo o un arresto dello sviluppo e della maturazione sessuale come nel caso di **squilibri ormonali congeniti, sterilità, disfunzioni sessuali, impotenza o scarso vigore**.

Poichè l'Essenza viene consumata nella procreazione, un'eccessiva attività sessuale può esaurirla, mentre, per le donne una causa di riduzione notevole è la gravidanza.

I Reni appartengono all'**Elemento Acqua Yin** e governano quanto vi è di più profondo nel corpo: **le ossa, i denti, il midollo** non solo quello osseo, ma anche il **Sistema Nervoso Centrale** ed il cervello, chiamato dai cinesi "Mare del Midollo".

**I processi mentali, la consapevolezza e l'attenzione, reazioni lente, scarsa coordinazione, capogiri, tendenza agli stati di prostrazione** sono funzioni del Qi dei Reni, si ritiene invece che il pensiero astratto, come attività dell'intelletto, sia dominio della Milza.

Poichè i **Reni governano le ossa** e soprattutto la parte bassa della schiena, dolori in questa zona, sono quasi sempre indice di uno squilibrio del meridiano.

Se c'è un vuoto (**kyo**), i dolori si accompagnano a sensazione di freddo e circolazione difettosa nelle anche e nell'Hara.

**Ossa deboli e fragili** possono derivare da uno squilibrio renale.

Nella teoria **Zen Shiatsu i Reni aiutano ad adattarsi allo stress** per l'aspetto Yang dei Reni che reagiscono secondo il modello "battiti o battitela", la capacità di rilassarsi e di riprendersi dallo stress corrispondono invece all'aspetto Yin dei Reni.

Quando si è incapaci di riprendersi dallo stress i sintomi tipici sono **l'impossibilità di interrompere il lavoro, trovare sempre qualcosa da fare, impazienza, inquietudine, e sensibilità nervosa**. altri sintomi tipici sono inoltre: **gola infiammata, cali di udito durante le cure con farmaci, ronzio auricolare, sete, gusto amaro in bocca, alito cattivo, vomito e tracce di sangue nella saliva**.

L'emozione legata all'elemento Acqua è **la paura**. In casi di stress estremi, si possono manifestare **reazioni fobiche** esagerate.

## PERCORSO DEL MERIDIANO

Il meridiano del Rene di Masunaga, più lungo rispetto a quello della MTC,

Sulla parte anteriore del tronco il meridiano ha lo stesso andamento di quello del Cuore e lo stesso percorso ma cambia l'angolo di incidenza, passando entrambi sui bordi esterni dello sterno e traendo origine dall'area dell'Hara.

Segue il bordo della clavicola e prosegue lungo il margine mediale del braccio.

Sulla schiena il meridiano decorre lungo il margine del sacrospinale su entrambi i lati della colonna fino al tratto dell'osso sacro e scende lungo la gamba nella porzione posteriore sul margine esterno, attraversa in diagonale la zona poplitea per dirigersi sul margine esterno del polpaccio.

Seguendo poi il margine del tendine d'Achille, attraversa l'astragalo e termina sotto la pianta del piede.

## I Polmoni (fei).

Il Nei Jing descrive i Polmoni come "il coperchio degli Organi Yin" perchè essi formano un cappello o coperchio alla sommità della cavità toracica e perchè sono gli organi più alti e vicini al Qi del Cielo.

La tradizione chiama i Polmoni anche "l'organo delicato" perchè essi sono l'Organo Yin più facilmente colpito dalle Influenza Perniciose Esterne.

**"I Polmoni governano il Qi" .**

Ciò significa che i Polmoni amministrano la respirazione e perciò, in un certo senso, **regolano il Qi di tutto il corpo.**

I Polmoni sono l'arena in cui il Qi esterno al corpo incontra il Qi interno.

Essi assorbono il Qi dell'Aria Naturale, spingendolo verso il basso in virtù della loro funzione di propulsione discendente che determina l'**inspirazione**.

La funzione di diffusione, che "fa circolare le cose", consente all'esalazione di avvenire, con l'espulsione dell'aria "impura"detta **espirazione**.

**Quando i Polmoni sono sani, il Qi entra ed esce uniformemente e la respirazione è calma e regolare.**

Quando uno squilibrio o un'ostruzione interferisce con l'attività dei Polmoni, ostacolando la funzione discendente o quella disseminante, possono prodursi sintomi come **tosse, dispnea, asma o rigonfiamento del torace.**

Secondo il tradizionale modello cinese i Polmoni comprendono l'intero sistema respiratorio, i passaggi nasali e la gola.

Essi hanno un ruolo importante nel movimento e nella trasformazione dell'acqua nel corpo.

Possono imprimere all'acqua gli stessi due tipi di movimento che imprimono al Qi.

La funzione discendente dei Polmoni liquefa il vapore acqueo e lo fa scendere ai Reni.

La funzione disseminante fa circolare e disperde il vapore acqueo in tutto il corpo, in particolare attraverso la pelle e i pori.

Disarmonie nella funzione dei Polmoni che presiede alla discesa dell'Acqua possono dar luogo a **PROBLEMI della minzione o ad edemi**, soprattutto nella parte superiore del corpo.

Disturbi della funzione della diffusione possono dar luogo a problemi di **sudorazione**.

La parola "esterno", in rapporto ai Polmoni ha il significato standard di pelle, ghiandole sudorifere e peli corporei. La qualità della capigliatura e dei peli corporei è indicativa della condizione del Qi dei Polmoni.

In altre parole, **i Polmoni governano la secrezione del sudore, l'idratazione della pelle e la resistenza alle Influenze Perniciose Esterne.**

Queste funzioni dipendono anche dal Qi protettivo.

Tale relazione è considerata un altro esempio del fatto che i Polmoni governano il Qi.

Se il Qi dei Polmoni è debole, può aversi sudorazione eccessiva o troppo scarsa ed insufficiente resistenza da parte del Qi Protettivo.

"I Polmoni si aprono nel naso".

Il naso è la Via Maestra della respirazione ed è intimamente legato alla funzione dei Polmoni.

La gola viene detta la " Porta" dei Polmoni e la "casa" delle corde vocali; perciò sia la gola sia le corde vocali sono anch'esse legate ai Polmoni.

Molti disturbi comuni del naso come **naso chiuso o che cola, disturbi dei seni frontali e della gola sono perciò curati tramite i Polmoni.**

Per la funzione di **scambio** di gas che esercita i Polmoni governano anche la pelle.

Malattie croniche della pelle come **eczemi, psoriasi** sono spesso da ricondurre ad uno squilibrio del Qi del Polmone.

## PERCORSO DEL MERIDIANO

Masunaga fece partire il meridiano dalle due aree diagnostiche ai lati dell'Hara sotto la gabbia toracica, per arrivare, passando, sempre lateralmente al torace, fino al braccio, dove scende lungo il bordo laterale del braccio fino al pollice.

Passa poi sulla parte posteriore delle gambe, fino all'avampiede.

Tale estensione del meridiano nelle gambe è correlata anche ai testi classici:"**Quando il Polmone è malato, l'uomo ha il fiato corto,tosse....dolore nella parte posteriore del femore e del polpaccio.**"

## Il Pericardio o Maestro del Cuore. (xin-bao).

Il Pericardio è l'involucro protettivo esterno del Cuore.

Ai fini clinici, esso è considerato come un sesto Organo Yin, ma, nella teoria medica generale, esso non viene distinto dal Cuore, se non in virtù del fatto di essere la prima linea difensiva del Cuore nei confronti delle Influenze Perniciose Esterne che possono aggredirlo.

Nell'agopuntura, esso corrisponde ad un Meridiano a sé.

Viene anche chiamato Maestro del Cuore, perchè la sua funzione è quella di Ministro o Agente del Cuore, che lo protegge e governa per lui.

Si dice che governi principalmente le funzioni di **Sesso** e **Circolazione**, a livello spirituale viene considerato una via per la consapevolezza e le informazioni, esso percorre tutto il corpo.

Protegge il Cuore da influssi nocivi esterni, da **shock** o **traumi emotivi**, permeandolo e circondandolo con il proprio Qi insieme a quello del Triplice Riscaldatore.

Se il Maestro del Cuore non si trova in condizioni di equilibrio, la funzione circolatoria centrale non sarà perfetta, dando origine a **pressione sanguigna fuori dalla norma o oscillante, gonfiore o senso di freddo alle estremità, chiusura del torace** che determina malessere emotivo.

Tali malesseri, se protratti tendono a provocare disturbi quali angina e palpitazioni.

Un'influenza negativa sulla circolazione e quindi anche sul Cuore può determinarsi anche a seguito di una **postura errata** o una **posizione di lavoro costante**, che potrebbero comprimere i vasi sanguigni.

### PERCORSO DEL MERIDIANO

Il meridiano di MdC comincia appena al lato del capezzolo, risale la mammella fino all'altezza della piega ascellare, mentre quello di Masunaga comincia nel plesso solare, nell'area diagnostica dell'Hara per ricongiungersi poi, con quello tradizionale.

Segue la linea interna del braccio poco sopra il meridiano di Cuore fino ad arrivare al centro della mano e al dito medio.

Nella coscia il meridiano si trova poco avanti alla linea del gracile e scende lungo il lato interno del polpaccio, passa davanti al malleolo e raggiunge la volta plantare.

## La Vescica Biliare.

La Cistifellea, o Vescica Biliare, è l'unico organo Yang al quale si attribuisce formalmente una capacità mentale o spirituale.

Il meridiano della Cistifellea è uno dei **tre lunghi meridiani posturali** che sostiene i lati del corpo come lo Stomaco sostiene la parte frontale e la Vescica Urinaria quella dorsale.

Per questo motivo e perchè l'elemento Legno controlla i tendini, può avere un ruolo fondamentale sugli **equilibri posturali**.

Essa contribuisce alla regolare distribuzione del Qi del Fegato nell'area addominale e quando ciò non avviene si manifestano sintomi di ristagno del Qi che ostruisce lo Stomaco, la Milza, gli intestini o i Polmoni.

Poichè la Bile è un fluido Puro, si ritiene che apporti chiarezza ed imparzialità alla V.B. per i suoi ruoli mentali e spirituali.

La Cistifellea ha il compito fondamentale di prendere decisioni determinate dal momento contingente, la sua iperfunzione, causata per esempio dalle occupazioni che mettono eccessivamente sotto pressione le facoltà decisionali per periodi prolungati possono dar luogo ad una disarmonia della V.B. con relativi sintomi fisici tra cui i più comuni sono **tensione alle spalle ed al collo e mal di testa. "La Bile è il palazzo della pulizia"**.

Organizzazione e pulizia sono sane attività della funzione Cistifellea, ma se diventano meticolose ed ansiogene divengono segnali di disarmonia.

Infatti quando la forza creatrice del Legno viene compromessa viene incanalata verso la costruzione di un ambiente rigidamente organizzato.

In inglese, come anche in cinese ed in giapponese, **la parola Bile traduce anche il termine audacia**.

Se la Cistifellea è carente ne risulteranno **timidezza, esitazione, riluttanza ad assumere rischi**.

Il meridiano comincia dagli occhi e poichè la Cistifellea, come il Fegato, governa i **tendini** e la loro elasticità, **vista debole e scarsa coordinazione muscolare** possono rendere maldestri e soggetti ad incidenti, così come predisposti **all'artrite**.

Il meridiano di Cistifellea fornisce al corpo **flessibilità, coordinazione ed equilibrio**, esso percorre anche il capo per più di una volta il che ne indica l'importanza rispetto ai processi mentali relativi alle decisioni, **dolori nella regione temporale, emicranie che interessano uno o entrambi i lati e disturbi visivi**, segnalano spesso una condizione di squilibrio del meridiano.

Il sintomo posturale più evidente sarà comunque riscontrabile nella differenza tra il lato destro e quello sinistro.

Ciò spesso riflette un conflitto tra le qualità energetiche dell'uno o dell'altro, per esempio, invece di armonizzare le emozioni contrastanti che si possono sentire rispetto ad una determinata situazione, il ricevente si sente costretto ad optare per l'uno o per l'altro creando uno squilibrio nella distribuzione dell'energia.

Questo squilibrio si localizzerà, come **manifestazione dolorosa**, alla articolazione dell'**anca e sul sacro**.

### PERCORSO DEL MERIDIANO

Il meridiano di Cistifellea di Masunaga si differenzia rispetto a quello di MTC in tre piccole variazioni, una che riguarda il percorso sulla testa, che viene attraversata dal meridiano con più di una circonvoluzione, scende lungo il collo sul tratto dell'occipite.

Dalla cresta occipitale, discende il bordo superiore del trapezio fino al punto mediano della spalla.

Percorre il tratto interno della scapola (seconda differenza) e con un andamento a zigzag copre diagonalmente la gabbia toracica, la vita e le anche.

Masunaga stabilisce qui la terza differenza facendo seguire al meridiano un andamento retto lungo la linea mediana della superficie Yang del braccio fino al dito medio.

Infine il meridiano prosegue sulle anche fino alla spina iliaca superiore anteriore, torna poi indietro sulla parte esterna del gluteo fino a percorrere in linea retta verticale l'esterno della gamba fino al penultimo dito del piede.

## L'Intestino Tenue.

L'**Intestino Tenue** è intimamente correlato con il **Cuore** per la MTC tale correlazione non trova argomentazioni di dimostrazione ma non dobbiamo dimenticare che l'Intestino è fisiologicamente correlato con la funzione di formazione del sangue e che sia l'Intestino che il Cuore si formano a partire dallo stesso **tessuto a livello embrionale**.

La sua funzione principale è quella di **ricevere, colmare e trasformare**. L'Intestino riceve il cibo dallo Stomaco e, sotto la direzione della Milza lo divide in **puro** ed **impuro**.

Quello puro, viene trasportato dalla Milza agli organi ed agli arti, quello impuro viene invece inviato all'Intestino Tenue per l'escrezione.

Poichè l'Intestino Tenue riceve, si colma e trasforma si può immaginare che, anche se la MTC non lo espone chiaramente come, la funzione di tale organo, sia collegata alla funzione sensoriale, dividendo gli stimoli in puri ed impuri ed inviando i puri al centro della **Consapevolezza**.

Questo agisce quindi come filtro che permette l'accesso al corpo-mente solo al materiale utile e scarta il resto.

Se tale funzione non viene eseguita correttamente, il Cuore che rappresenta il centro della consapevolezza, potrebbe integrare informazioni impure come per esempio informazioni sbagliate circa se stessi o gli altri o la relazione che si ha con l'ambiente, **provocando confusione mentale od emotiva**.

Il termine assimilare infatti vuol dire convertire un'altra sostanza in se stessi il che spiega il legame tra Intestino Tenue e Cuore che è il nucleo dell'identità individuale.

Poichè il meridiano attraversa con un percorso a zig zag la scapola è particolarmente importante per il trattamento dei **dolori alle spalle e del torcicollo**, il meridiano termina inoltre davanti all'orecchio e quindi può provocare altri problemi come il **ronzio, la sordità o infezioni auricolari**. Masunaga attribuisce anche a squilibri di questo meridiano i **dolori nella parte bassa della schiena, dismenorrea o affezioni ginecologiche**.

I sintomi fisici che comunemente segnalano scarsa assimilazione sono **indigestione, mancanza di energia, anemia, stipsi e diarrea**, mentre a livello emotivo, la reazione che fa seguito ad uno shock è uno dei principali esempi del rifiuto da parte del corpo-mente di assimilare informazioni inaccettabili; infatti la diagnosi che segue uno shock fisico od emotivo riguarda spesso il meridiano di Intestino Tenue.

I sintomi si manifestano spesso anche con la repressione dei ricordi o delle emozioni spiacevoli, questo blocco si manifesta spesso come una dissociazione nella percezione armonica della metà superiore e di quella inferiore o di freddo in una parte e caldo in un'altra.

### PERCORSO DEL MERIDIANO

Nel collo il meridiano scende in linea retta rispetto al lobo, decorre poi lungo la base del collo e si ferma nei pressi della settima vertebra cervicale. Scende poi a zig zag sulla spalla per arrivare al margine esterno del mignolo decorrendo sul bordo dell'ulna

## La Vescica Urinaria.

La vescica urinaria ha il compito di raccolta e di eliminazione dei liquidi del corpo, ma cosa più importante, lungo il percorso del suo meridiano si trovano i punti che influiscono direttamente sull'attività di tutti gli organi: **i punti Yu** .

Si può intervenire su questi punti in modo che si abbia un effetto forte e rapido, oppure se doloranti possono servire come elemento diagnostico.

Lo **Yang del Rene** fornisce energia a tutte le funzioni organiche e **il meridiano di V.U.** le tonifica.

La V.U. riceve i fluidi impuri filtrati dai Reni e li trasforma in urina, li raccoglie e li espelle. Una carenza di dello Yang del Rene può ostacolare tale funzione che può far arrivare alla Vescica una **quantità di liquidi eccessiva con minzione frequente ed urina abbondante e chiara** o causare la formazione di Umidità che può invece ostacolare la vescica provocando una **minzione difficoltosa scarsa e torbida**, in questo caso però provocata da una Carenza della Milza.

La Vescica può essere anche influenzata dall'Intestino Tenue che, ricevendo calore dal Cuore, (spesso per cause di origine emotiva) la trasmette alla V.U. provocando **urina scarsa e scura con minzione a volte dolorosa**, anche gli attacchi di **cistite** possono essere ricondotti agli squilibri di questo meridiano.

La Vescica è l'organo esecutivo dei Reni e poichè questi regolano la funzione riproduttiva, il Qi della V.U. influisce sulla funzione uterina ed una sua carenza può provocare **sterilità o mestruazioni dolorose**.

Insieme ai Reni, la V.U. influenza **le ossa** ed il suo meridiano decorre lungo la schiena, qualsiasi squilibrio lungo il suo percorso quindi, la disturberà.

Tutti i disturbi tipici della colonna come **i vizi di postura, le deviazioni fisiologiche accentuate i dolori tipici da mal di schiena localizzato con diramazioni lungo il nervo sciatico** che segue sulla gamba il percorso del meridiano, segnalano uno squilibrio nel libero fluire del Qi.

Secondo la teoria Zen Shiatsu la V.U. è la sede dell'impeto, dell'istinto di sopravvivenza e della risposta agli stimoli.

Tramite il Sistema Nervoso Autonomo la V.U. fornisce la risposta agli stimoli, una sua disarmonia provocherà una **iperattività o al contrario la sensazione di non avere la carica per fare nulla**.

Entrambe le condizioni provocheranno stress ed esaurimento, con risposte agli stimoli scarsamente adeguate con **nervi a fior di pelle, anche una comune seccatura diverrà fonte di stress, tendenza a trasalire, ansia o inquietudine con manifestazioni più gravi come nevrosi o paranoia**.

Poichè **l'Emozione legata all'Elemento Acqua è la Paura**, in condizioni di particolare esaurimento energetico, tale reazione del tutto normale, può eccedere dai limiti e rasentare una vera e propria fobia.

### PERCORSO DEL MERIDIANO

Ha origine dall'angolo interno dell'occhio, sale su per la fronte fino a raggiungere la cresta occipitale scendendo poi lungo i margini della colonna vertebrale.

Arrivato all'altezza dell'Osso Sacro si sposta medialmente e scende fino alla punta del Coccige. Attraversa la natica fino a metà del gluteo e ridiscende verso la gamba sulla quale decorre in diagonale procedendo dall'esterno fino al centro della fossa poplitea.

Scende il polpaccio in posizione centrale e poi più lateralmente passa tra il tendine d'Achille ed il malleolo laterale proseguendo lungo il bordo laterale del piede fino al mignolo.

Secondo Masunaga, un ramo si aggiunge al percorso classico, che va da C7 verso l'esterno scavalcando la sommità della scapola e seguendo una linea che decorre lungo il margine radiale del braccio, terminando al centro dell'eminanza tenare.