

I DODICI MERIDIANI PRINCIPALI - 1

Descriviamo i 12 meridiani principali così come si succedono nell'ambito della **grande circolazione energetica** (si veda anche il par. 16 del *Ling Shu*).

Ricordiamo che ciascuno di questi ha un massimo di energia della durata di due ore occidentali (equivalenti a un'ora cinese).

Descrivendo i dodici meridiani scenderemo nei dettagli prestando particolare attenzione al decorso interno, particolarmente utile per indirizzare l'intenzione durante la pratica del qigong e del tuina.

Gabriele Filippini

1. MERIDIANO PRINCIPALE DEL POLMONE (P)

Meridiano Shou Tae Yin

Shou Tae Yin Fei Jing – Grande yin dell'arto superiore

Generalità

È costituito da 11 punti e ha il massimo energetico fra le 3 e le 5 del mattino. Si associa all'omonimo Zu Tae Yin per costituire l'asse energetico Tae Yin (dotato di più energia che sangue e di apertura all'esterno).

Secondo la regola mezzogiorno-mezzanotte è associato con il meridiano Zu Tae Yang (vescica).

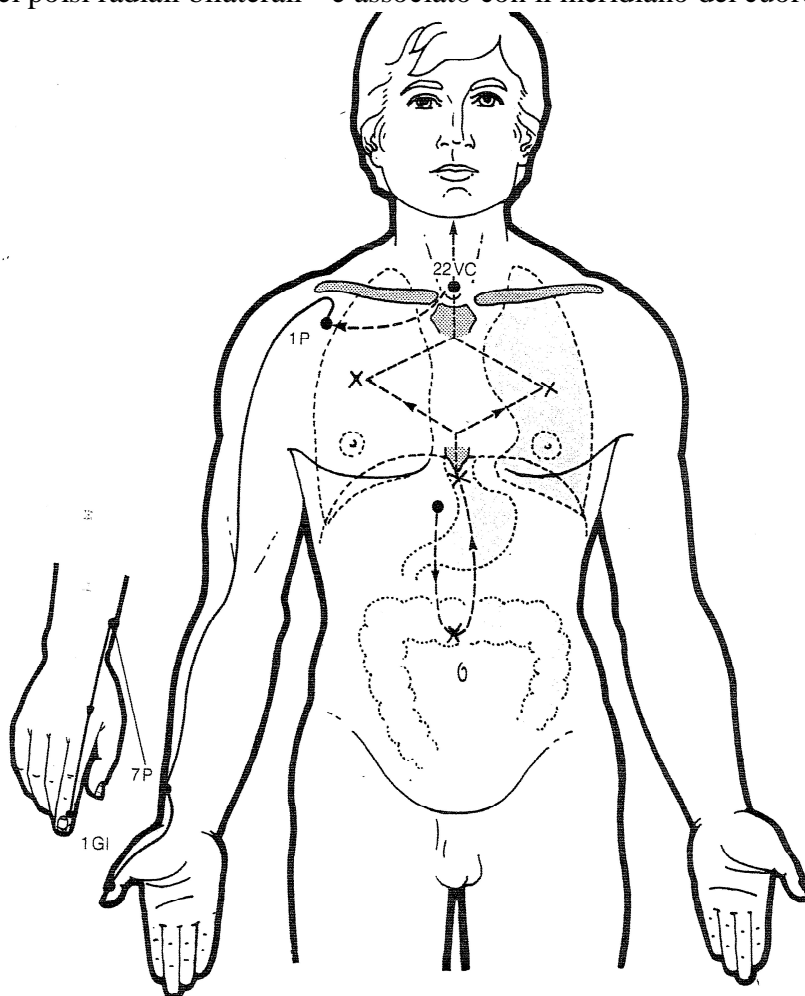
Per la regola "sposo-sposa" o "dei polsi radiali bilaterali" è associato con il meridiano del cuore.

Decorso

Inizia con un percorso interno nel TR Medio; quindi si ramifica a livello del Grosso intestino, risale allo stomaco, attraversa il diaframma, penetra nel polmone, passa alla gola e diviene superficiale al 1° punto del meridiano (*Zhong Fu*). Questo è posto 6 pollici a lato della linea mediana del torace fra la 1.a e la 2.a costola (1° spazio intercostale).

Sale al 2° punto del meridiano (*Yu Men*) e si dirige alla faccia anteriore della spalla scorrendo in seguito nel solco delto-pectorale. Passa quindi sulla superficie anteriore delle braccia, lungo il bordo esterno del bicipite brachiale giungendo al gomito (al di fuori del tendine del bicipite brachiale) al suo 5° punto

(*Chi Ze*). Segue la parte antero-esterna (radiale) dell'avambraccio e giunge con il 9° punto alla



piega del polso (*Tai Yuan*). Termina a livello angolo ungueale esterno del pollice con l'11° punto (*Shao Shang*).

2. MERIDIANO PRINCIPALE DEL GROSSO INTESTINO (GI)

Meridiano Shou Yang Ming

Shou Yang Ming Da Chang Jing – Yang luminoso della mano

Generalità

È costituito da 20 punti e ha il massimo energetico fra le 5 e le 7 del mattino. Si associa all'omonimo Zu Yang Ming (stomaco) per formare il livello energetico Yang Ming (che ha tanto sangue quanta energia e si apre all'interno).

Secondo la regola mezzogiorno-mezzanotte si associa al meridiano del rene; per la regola sposo-sposa al meridiano dell'intestino tenue.

Decorso

Inizia all'estremità ungueale dell'indice (nel lato rivolto verso il pollice) e arriva alla tabacchiera anatomica. Segue la parte radiale dell'avambraccio e arriva all'estremità della piega del gomito al suo 11° punto (*Qu Chi*).

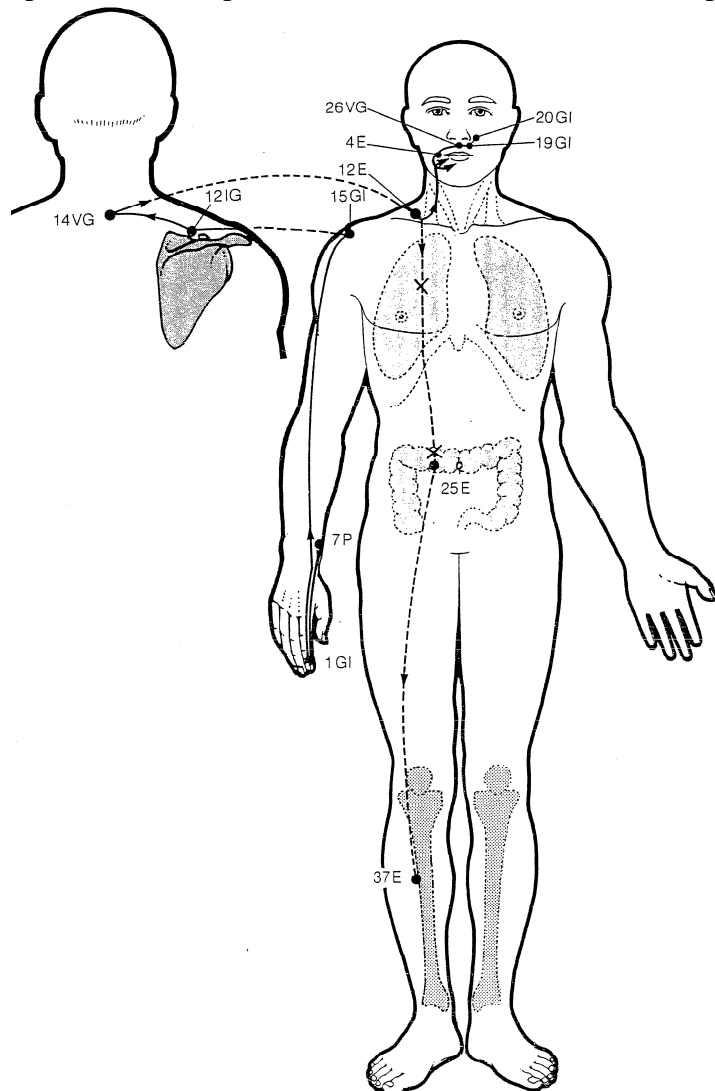
Passa alla faccia laterale del braccio fra il bicipite e il tricipite e arriva al 15° punto (*Jian Yu*) posto nella parte laterale della spalla nella fossetta che si forma sollevando il braccio. Si dirige quindi al 16 GI (*Ju Gu*) situato in una depressione formata dall'unione della clavicola con l'acromion.

Quindi si porta alla 7.a vertebra cervicale (14 VG - *Da Zhui*) passando attraverso il 12 VG (*Bing Feng*).

Risale e contorna la base del collo e si riporta in avanti per arrivare al cavo sovraclaveare al punto 12 E (*Que Pen*).

Da questo punto un ramo penetra all'interno e attraversa il torace, i polmoni, il diaframma e arriva al Grosso intestino, particolarmente nella zona vicino al 25 E (*Tian Shu*); un ramo, che non fa parte del meridiano, viene inviato in basso anche al punto *He* speciale del Grosso Intestino: il 37 E (*Shang Ju Xu*).

Dal 12 E (*Que Pen* - vedi prima) il tragitto esterno continua salendo al collo, interessando lo sterno-cleido-mastoideo; passa poi alla guancia e arriva al labbro superiore, nella zona controlaterale, al punto 19 GI (*He Jiao*) per terminare al 20 GI (*Ying Xiang*) posto nel solco naso-genieno, al di fuori dell'ala del naso (controlaterale).



3. MERIDIANO PRINCIPALE DELLO STOMACO (E)

Meridiano Shou Yang Ming

Zu Yang Ming Wei Jing – Yang luminoso dell'arto inferiore

Generalità

È costituito da 45 punti e ha il massimo energetico fra le 7 e le 9. Si associa all'omonimo Shou Yang Ming per formare il livello Yang Ming dotato di tanto sangue quanta energia (e si apre all'interno).

Secondo la regola mezzogiorno-mezzanotte si associa al meridiano del ministro del cuore; per la regola sposo-sposa è collegato al meridiano della vescica biliare.

Decorso

Riceve la sua energia dal meridiano principale del GI, raggiunge 1 V (*Jing Ming*) e discende al bordo inferiore dell'orbita dove al punto 1 E (*Cheng Qi*) inizia il meridiano.

Da questo punto raggiunge la guancia e si porta al lato delle labbra dove si unisce al controlaterale.

Segue quindi il decorso della mandibola, raggiunge il 5 E (*Da Ying*) da cui una branca sale verticalmente passando davanti all'orecchio.

Raggiunto l'angolo frontale al punto 8 E (*Tou Wei*) si dirige verso la linea sagittale per unirsi al 24° punto del *Dumai* (*Shen Ting*).

Dal 5 E la branca principale del meridiano discende passando davanti allo sternocleido-mastoideo e raggiunge l'estremità mediana della clavicola all'angolo formato fra i due capi del muscolo. Qui si trova il punto 11 E (*Qi She*).

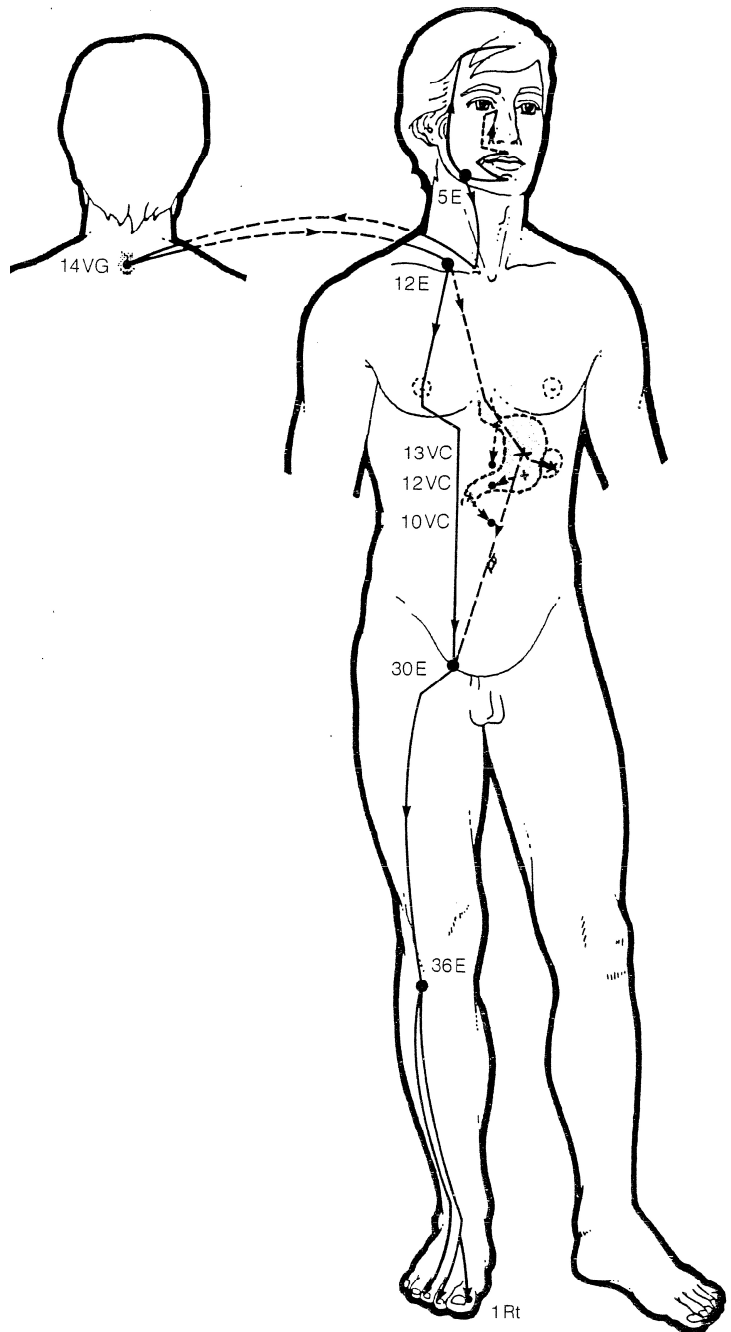
Da questo si porta al di sotto del processo spinoso della 7.a vertebra cervicale al punto 14 VG (*Da Zhui*) dove si riuniscono tutti i meridiani Yang.

Il meridiano ritorna quindi in avanti e si porta al cavo sovraclaveare al punto 12 E (*Que Pen*).

Da quest'ultimo punto si hanno due tragitti, * *) uno superficiale e *) uno profondo.

*) Il tragitto profondo da *Que Pen* penetra nel torace, attraversa il diaframma, raggiunge lo stomaco (*Wei*) e la milza-pancreas (*Pi*) e raggiunge il punto 30 E (*Qi Chong*), posto due misure a lato del margine superiore del pube.

Dallo stomaco una branca si lega al 12 VC (*Zhong Wan*) e dal piloro un'altra raggiunge il 10 VC (*Xia Wan*).



**)Il tragitto superficiale discende verticalmente dal 12 E (*Que Pen*), passa sopra il capezzolo (17 E) e raggiunge il 5° spazio intercostale.

Poi piega in dentro e a livello dell'addome si porta a due misure dalla linea mediana. Quindi scende verticalmente raggiungendo il punto 30 E (*Qi Chong*) dove si unisce al tragitto profondo.

Dal 30 E (*Qi Chong*) segue la superficie anteriore della coscia fino al ginocchio al di fuori del tendine rotuleo.

Segue il bordo esterno della tibia, passa alla faccia dorsale del piede e termina all'angolo ungueale esterno del 2° dito.

Dal 36 E (*Zu San Li*), posto tre misure sotto la punta della rotula, appena fuori della cresta tibiale, una branca discende per portarsi al 3° dito del piede.

Dal 42 E (*Chong Yang*) situato sull'arteria pedidia, fra il 2° ed il 3° cuneiforme, una branca guadagna l'angolo ungueale interno dell'alluce dove è posto il 1° punto (*Yin Bai*) del meridiano di milza-pancreas.

4. MERIDIANO PRINCIPALE DELLA MILZA-PANCREAS ("RATE" in francese) - Rt -

Meridiano Zu Tai Yin

Zu Tai Yin Pi Jing – Grande yin dell'arto inferiore

Generalità

È costituito da 21 punti e ha il massimo energetico fra le 9 e le 11 del mattino; si associa con l'omologo Shou Tae Yin per formare il livello energetico Tae Yin (dotato di più energia che sangue; si apre all'esterno).

Secondo la regola mezzogiorno-mezzanotte si lega al meridiano del Triplice riscaldatore; per la regola sposo-sposa è collegato al meridiano del fegato.

Decorso

Inizia all'angolo ungueale interno dell'alluce. Decorre sul bordo interno del primo dito e raggiunge il 5 Rt (*Shang Qiu*) posto all'incrocio della verticale passante per il bordo anteriore e l'orizzontale passante per il bordo inferiore del malleolo interno.

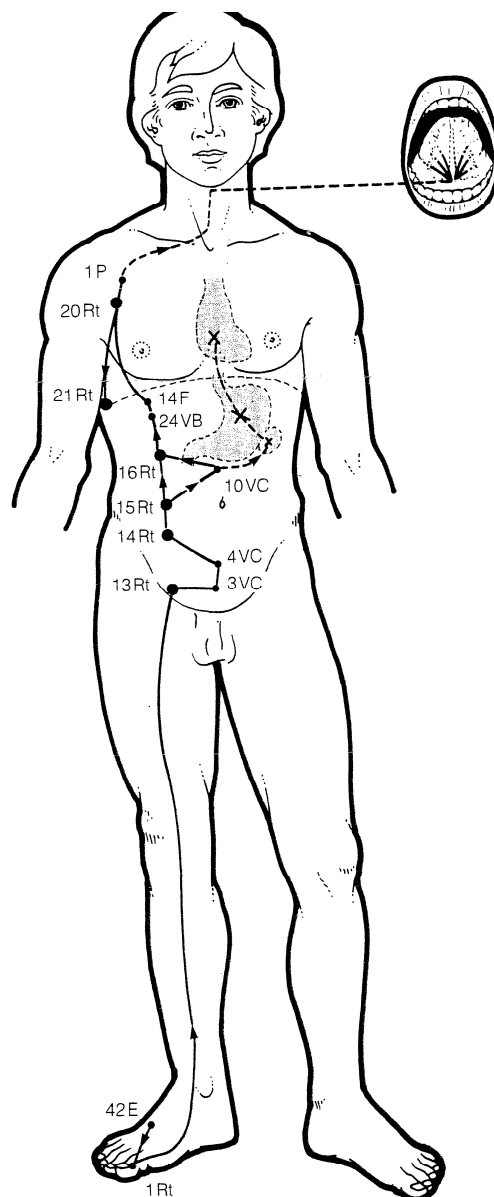
Passa sul bordo interno della tibia e al 6 Rt (*San Yin Jiao*) si lega agli altri due meridiani Yin dell'arto inferiore (fegato e rene).

Passa sulla faccia interna del ginocchio e dopo aver decorso lungo la parte anteriore della faccia interna della coscia raggiunge al 13 Rt (*Fu She*) il margine inferiore dell'addome.

Si dirige quindi sulla linea mediana dove si unisce al 3 VC (*Zhong Ji*) posto una misura sopra il pube.

Si porta al 4 VC (*Guan Yuan*), localizzato due misure sopra il pube, e raggiunge il 14 Rt (*Fu Jie*) e il 15 Rt (*Da Heng*) localizzato sulla mammillare all'altezza dell'ombelico.

Da quest'ultimo punto una branca distinta raggiunge il 10 VC (*Xia Wan*), penetra in profondità e raggiunge prima la milza (Pi) e poi lo stomaco. Sempre con



percorso interno attraversa il diaframma e raggiunge l'esofago e il cuore (*Xin*) dove si unisce al meridiano principale di quest'organo.

Dal 10 VC (*Xia Wan*) il meridiano passa al 16 Rt (*Fu Ai*) e raggiunge il 24 VB (*Ri Yue*) e il 14 F (*Qi Men*) nel sesto spazio intercostale.

Quindi, risalendo nel torace, si sposta a 6 cun dalla linea mediana e raggiunge il 20 Rt (*Zhou Rong*) nel 2° spazio intercostale.

Dal 20 Rt nascono due rami; il primo raggiunge 1 P (*Zhong Fu*), legando fra loro i due tratti del livello Tae Yin e il 2° discende nel 6° spazio intercostale, sull'ascellare media e termina al 21 Rt (*Da Bao*).

Bibliografia

B. Auroche, L. Mainville, H. Solinas, *Atlas d'acupuncture chinoise*, Maloine, Paris 1990

J. Bossy, *Atlante anatomico dei punti in agopuntura*, Masson Italia, Milano 1984

M. Corradin, C. Di Stanislao, G. Filippini, *Tai Chi Chuan e medicina cinese*, Centro Shen, Salò 1993

Dictionnaire français de la langue chinoise, Institut Ricci, Kuangchi Press, 1990

Ling Shu, a cura di Ming Wong, Masson, Paris 1987

F. Perrey, *Les points*, Paris 1988