



*Punti di uso comune per  
la cura dello Shen*

---

Dott. Paolo Evangelista

Maggio 2021

## *Punti principali di DUMAI ( Vaso Governatore) e RENMAI (Vaso Concezione)*

---

→ Da *SHEN*, di Elisa Rossi, Casa Editrice Ambrosiana, 2002.

### ANNOTAZIONI SU ALCUNI PUNTI DI UTILIZZO TRASVERSALE

I punti di *renmai* e *dumai* che ricorrono più frequentemente nelle patologie a prevalente componente psichica vengono qui rivisti in modo autonomo rispetto agli specifici quadri clinici per evidenziarne la trasversalità della valenza terapeutica e per facilitarne l'uso differenziale.

I punti di cuore e pericardio vengono raccolti e discussi in parallelo per coglierne la specificità e agevolarne il confronto, evitando così un eccesso di ripetizioni nel testo.<sup>1</sup>

#### PUNTI PRINCIPALI DI *RENMAI* E *DUMAI* IN RELAZIONE AI DISTURBI DELLO *SHEN*

I *qijing*, canali straordinari o curiosi, funzionano come riserve energetiche, che possono fornire qi e sangue al sistema dei canali principali e secondari in caso di deficit o riceverne in caso di abbondanza.

I canali *ren* e *du* sono i percorsi profondi lungo i quali si muove il qi nei suoi aspetti yin e yang.

Formano un circuito detto anche «piccola circolazione» lungo il quale si trovano luoghi preferenziali di conservazione, accumulo e trasformazione del qi: ricordiamo i *dantian*, «campi di cinabro», anteriormente, e il *mingmen*, «porta del destino», posteriormente.<sup>2</sup>

In quanto campi energetici su cui lavorano le pratiche interne la loro collocazione non coincide esattamente con una localizzazione anatomica precisa: “*Dantian* è un’area in cui il qi vero si accumula e si conserva. Nel tempo i maestri di *qigong* lo hanno localizzato in modo differente. Riassumendo si può classificare in *dantian* superiore, medio e inferiore. La maggior parte dei maestri di *qigong* chiamano il *dantian* superiore *niwan* (pillola di fango) e lo localizzano al punto DU-20 Baihui in cima al capo; il *Huangting neijing* (“Classico della corte gialla”) lo chiama *zuoqiao* (orifizio degli antenati) e lo localizza a 3 *cun* all’interno del punto EX-HN-3 Yintang tra le sopracciglia. Il *dantian* medio è localizzato nel punto REN-17 Shanzhong tra i due capezzoli ed è chiamato *jiangong* (palazzo scarlatto), ma alcuni lo localizzano all’ombelico. Il *dantian* inferiore è localizzato nell’addome inferiore, sotto l’ombelico, di solito nei due terzi superiori della linea che unisce ombelico e sinfisi pubica. Non si riferisce a un punto preciso ma a un’area, e alcuni lo ritengono localizzato a REN-1 Huiyin o a KI-1 Yongquan”.<sup>3</sup>

### Renmai

Il canale *ren* è il mare dello yin, ha una funzione di nutrimento.<sup>4</sup>

La sua azione sulle alterazioni psichiche è legata alla funzione dei suoi punti di nutrimento lo yin e il sangue, dimora dello *shen*, e alla loro capacità di regolare i movimenti del qi in caso di costrizione, annodamento, risalita verso l’alto.<sup>5</sup>

Ricordiamo che i punti di *renmai*, rene e stomaco che si trovano alla stessa altezza hanno spesso azioni simili, e si possono quindi associare per rinforzare l’effetto terapeutico.

#### REN-4 GUANYUAN

Punto di incontro con i canali di milza, fegato, rene, punto *mu* di piccolo intestino.

#### Azioni principali

- Nutre yin e sangue
- Rinforza *yuangqi*, tonifica il rene e giova al *jing*
- Regola utero e piccolo intestino

3. *Chinese Qigong*, 1988, p. 31. Per le pratiche di nutrimento della vita e un accenno ai «tre cancelli» si veda anche il capitolo 1. Il *dantian* 丹田 inferiore può corrispondere a REN-6 Qihai o a REN-4 Guanyuan; a volte DU-24 Shenting è considerato l’accesso alla «pillola di fango» *niwan* 泥丸 (il termine *niwan* può essere una translitterazione di «nirvana» e richiama l’uovo che la femmina dello sterco di depona sul fondo di una galleria scavata negli escrementi bovini ed equini, circondandolo di sterco che servirà da cibo alle larve, la sua discendenza).

4. Il carattere *ren* 妊 significa «occuparsi, farsi carico». Si veda nel capitolo 3 anche la nota a proposito di *yi* e *zhi* e del cuore che «si occupa» delle cose secondo il capitolo 8 del *Lingshu*. Lo stesso carattere *ren* 妊 ma preceduto dal radicale «donna» significa «concepire, pregna».

5. Si confrontino a proposito: il protocollo per l’ansia utilizzato in una struttura pubblica (cap. 25); i commenti di Jin Shubai nel capitolo 22; i casi n. 3, 5, 9, 10, 12, 15, 17 e 20.

#### Note

Nutrendo yin e sangue calma lo *shen* quando è agitato a causa della mancanza di dimora.

#### REN-6 QIHAI

#### Azioni principali

- Tonifica il qi e rinforza lo yang
- Regola il qi e lo conduce verso il basso

#### Note

Agisce sulla confusione dello *shen* perché regola il movimento disordinato del qi e lo porta in basso.

#### REN-12 ZHONGWAN

Punto *mu* di stomaco e del *jiao* medio, punto *hui*-riunione dei *fu*, punto di incontro con i canali di stomaco, piccolo intestino e polmone.

#### Azioni principali

- Tonifica stomaco e milza
- Regola il qi di stomaco

#### Note

È importante nei disturbi dello *shen* sia perché tonifica il *jiao* medio e quindi l’insufficienza di qi e sangue, sia perché muove e regola il qi, che le emozioni spesso colpiscono nella sua funzione di trasformazione e trasporto.

#### REN-14 JUQUE

Punto *mu* di cuore.

#### Azioni principali

- Regola il qi di cuore e calma lo *shen*
- Fa scendere il qi inverso e apre il torace
- Purifica il calore e risolve il flegma

#### Note

Poiché regola il qi di cuore di cui è punto *mu* e fa scendere il qi annodato o che sale all’inverso, agisce nelle alterazioni dello *shen* soprattutto in caso di sintomi epigastrici di origine emotiva: questi comprendono fastidio, dolore, peso o bruciore; vengono riferiti allo stomaco, al cuore o alla «bocca dello stomaco»; nei classici vengono spesso chiamati *xinfan*-irrequietezza al cuore.

#### REN-15 JIUWEI

Punto *luo* di *renmai*.

#### Azioni principali

- Attiva sangue e qi di cuore

- Calma lo *shen* e risolve il flegma
- Regola e fa scendere il qi di polmone e apre il torace

*Note*

In quanto punto *luo* è utile per muovere il qi quando c'è costrizione e annodamento del qi con sensazione di oppressione e peso oppure nei casi di flegma che ostruiscono il cuore con offuscamento dello *shen*.<sup>6</sup>

REN-17 SHANZHONG (O TANZHONG)

Punto *mu* di pericardio, punto *mu* del *jiao* superiore, punto *hui*-riunione del qi.

*Azioni principali*

- Regola e tonifica il qi del *jiao* superiore
- Fa scendere il qi verso il basso e risolve il flegma

*Note*

È usato in caso di qi che sale all'inverso, costrizione e flegma, che possono manifestarsi come peso al torace, nodo in gola, affanno, ostruzione del passaggio del latte.

La stimolazione spesso produce una sensazione iniziale di forte fastidio o oppressione, seguita da un senso di sollievo e apertura.

Si punge verso il basso o a volte «a zampa di gallina», cioè direzionando l'ago anche a destra e a sinistra, a 45° rispetto alla linea mediana.

REN-22 TIAN TU

Punto di *yinweimai*.

*Azioni principali*

- Purifica il calore e risolve il flegma
- Regola il qi e ne libera la costrizione

*Note*

È un punto importante per risolvere il qi del nocciolo di prugna, *meiheqi*.

*Dumai*

L'azione di *dumai* sullo *shen* dipende dalla sua funzione di sostenere il rene nel nutrire midolli e cervello.<sup>7</sup> Il tragitto interno del canale *du* passa per il cervello, il cui ruolo rispetto alle facoltà mentali è riconosciuto chiaramente dalla tradizione medica cinese.

6. Nel *Jiayijing* ("Classico sistematico di agopuntura e moxibustione") e nel *Zhenjiu dacheng* ("Grande compendio di agopuntura e moxibustione") il punto *luo* di *renmai* risulta invece REN-1 Changqiang. Ricordiamo anche che REN-15 Jiuwei è il punto *luan* della regione *gao* 膻, sotto il cuore.

7. Il carattere *du* 督 contiene il radicale «occhio» e significa «sovrintendere, dirigere, governare».

In quanto mare dello yang, i suoi punti agiscono sia sul vuoto di yang sia sul suo eccesso in alto. Funzioni importanti nelle alterazioni dello *shen* sono quelle di tonificare qi e yang, eliminare il calore, estinguere il vento, aprire gli orifizi del cuore offuscati dal flegma.

I punti di *dumai* sul capo ricorrono infatti con frequenza nelle prescrizioni classiche e contemporanee per i disturbi cognitivi o psichiatrici. All'interno dei tredici punti *gui* di Sun Simiao ben tre punti appartengono al canale *du*: DU-26 Renzhong, DU-16 Fengfu e DU-23 Shangxing, sostituito in seguito da Gao Wu con DU-24 Shenting.<sup>8</sup>

DU-4 MINGMEN

*Azioni principali*

- Tonifica lo yang del rene e scalda il fuoco del *mingmen*
- Nutre *luanqi* e giova al *jing*

*Note*

Localizzato allo stesso livello del punto *shu* di rene, BL-23 Shenshu, e di BL-52 Zhishi (detto anche palazzo dell'essenza, *jingong*), i tre punti possono essere tonificati insieme per sostenere il rene nei suoi aspetti di origine dello yang e di dimora di *luanqi* e di *jing*. In questo senso è molto utile la moxa diretta con conetti delle dimensioni di un grano di riso.

DU-8 JINSUO

*Azioni principali*

- Calma il fegato ed estingue il vento interno

*Note*

Localizzato allo stesso livello del punto *shu* di fegato BL-18 Ganshu e di BL-47 Hunmen, condivide con essi molte proprietà e i tre punti possono essere utilizzati contemporaneamente in caso di agitazione dello yang di fegato.

DU-11 SHENDAO

*Azioni principali*

- Tonifica cuore e polmone
- Elimina il calore e estingue il vento interno

*Note*

Localizzato allo stesso livello del punto *shu* di cuore BL-15 Xinshu e di BL-44 Shentang, ne condivide l'azione di nutrire il cuore, eliminare il calore e calmare lo *shen*. Questi tre punti vengono spesso utilizzati contemporaneamente.

8. A proposito del ruolo del cervello si veda anche Deadman e Al-Khafaji, 2000; per la discussione sui tredici punti *gui* si faccia riferimento al capitolo 8 su *diankuang*-follia; per l'uso di alcuni punti nelle patologie mentali gravi si confrontino i contributi di Zhang Mingjiu (cap. 21) e Jin Shubai (cap. 22).

## DU-14 DAZHUI

Punto di incontro con i tre canali yang di mano e piede, punto mare del qi.

*Azioni principali*

- Disperde il vento esterno e estingue il vento interno
- Elimina il calore e fa circolare il qi nei canali yang
- Regola e tonifica qi e yang

*Note*

È un punto molto utile in diversi casi, quali: disturbi dello *shen* associati a un ristagno di qi nella zona di occipite, collo, parte superiore del dorso (ad esempio nelle cervicalgie legate allo stress); qualora si scelga di agire sul canale *du* trattandolo insieme a un punto in alto e a un punto in basso (ad esempio con DU-26 Renzhong, DU-24 Shenting o DU-20 Baihui e con DU-4 Mingmen o DU-1 Changqiang); per tonificare qi e yang ad esempio nei ritardi dello sviluppo dei bambini o per sostenerne il qi difensivo.

## DU-16 FENGFU

Punto di incontro con *yinweimai*, punto mare dei midolli.

*Azioni principali*

- Estingue il vento e calma lo *shen*
- Giova ai midolli e alla testa

*Note*

Da questo punto *dumai* entra nel cervello e qui emerge anche il ramo discendente posteriore di *dumai*.

## DU-20 BAIHUI

Punto di incontro con i tre canali yang di mano e piede e con il canale di fegato.

*Azioni principali*

- Elimina il flegma che offusca gli orifizi del cuore e calma l'agitazione dello *shen*
- Estingue il vento interno e conduce in alto il qi

*Note*

Si disperde o si fa sanguinare quando c'è pieno in alto e vuoto in basso. Si tonifica o si stimola con moxa per far salire il qi.

La sua azione su confusione o agitazione dello *shen* può essere rafforzata dai quattro punti extra che lo circondano, EX-HN-1 Sishencong.

## DU-24 SHENTING

Punto di incontro con i canali di stomaco e vescica.

*Azioni principali*

- Elimina il flegma, apre gli orifizi e calma lo *shen*
- Estingue il vento e giova a cervello, naso e occhi

*Note*

La sua azione è simile a quella di EX-HN-3 Yintang e i due punti si possono usare in associazione per rinforzarne l'azione.

Il punto si può raggiungere con l'ago partendo da DU-23 Shangxing o da DU-20 Baihui, oppure si parte da DU-24 Shenting per raggiungere il vertice del capo: la prima stimolazione è in genere considerata più intensa ed energica mentre la seconda agisce eliminando l'eccesso in alto in modo più mite, ma naturalmente ciò dipende anche dalle modalità di stimolazione dell'ago.

## DU-26 RENZHONG

Punto di incontro con il canale *yangming* di mano e piede.

*Azioni principali*

- Apre gli orifizi e calma lo *shen*
- Libera il canale e giova a cervello, viso e colonna

*Note*

Il suo nome, «centro dell'uomo», si riferisce alla sua posizione tra cielo e terra: è infatti localizzato tra il naso/respiro e la bocca/cibo.

Questo punto riporta insieme yin e yang quando si stanno per separare, con manifestazioni di perdita improvvisa della coscienza, di un suo indebolimento importante o di alterazioni gravi (convulsioni o coma, ottundimento delle facoltà cognitive o demenza, delirio o stati maniacali).

## EX-HN-3 YINTANG

Punto extra.

*Azioni principali*

- Apre gli orifizi offuscati dal flegma e regola il canale
- Estingue il vento e calma lo *shen*

*Note*

Pur non essendo mai stato inserito tra i punti di *dumai*, questo punto veniva già discusso nei primi classici.

È una zona fondamentale nella tradizione contemplativa di parecchie culture e uno dei punti più usati per regolare lo *shen*.

È anche un punto che tendenzialmente viene percepito in modo diverso; infatti, rispetto agli altri punti, avviene molto più spesso che i pazienti ne parlino o ci chiedano di ripeterlo.

PUNTI *SHU* DEL DORSO  
E RELATIVI PUNTI DEL RAMO LATERALE DEL CANALE DI VESCICA

I punti *shu* del dorso sono in rapporto diretto con l'energia dei relativi organi e visceri.<sup>9</sup>

Localizzati sul dorso, conducono energia yang all'interno, cioè allo yin.

In questo senso sono utilizzati soprattutto nelle patologie croniche dei cinque *zang* e degli aspetti ad essi correlati (organi di senso, tessuti, emozioni, ecc.).

Possiedono però anche la proprietà di eliminare il calore dagli organi.

La scelta dei punti *shu* del dorso è in stretta relazione con la risposta alla palpazione (dolorabilità, contratture) e può modificarsi nel corso del trattamento dopo la stimolazione dei punti distali.

Sul ramo esterno del canale di vescica, a livello dei cinque punti *shu* degli organi, si trovano i punti che contengono nel loro nome le relative «anime psichiche»: BL-42 Pohan, BL-44 Shentang, BL-47 Hunmen, BL-49 Yishe, BL-52 Zhishi.

Questi punti, malgrado la suggestività del nome, non paiono in realtà particolarmente utilizzati né dai classici né nella clinica contemporanea.<sup>10</sup>

Nel trattamento spesso si associano al relativo punto *shu* ed eventualmente al punto di *dumai* che si trova alla stessa altezza. Si possono prendere in considerazione anche i punti EX-B-2 Huatuo Jiaji corrispondenti.

# *Punti SHU del Dorso e relativi punti della branca esterna del meridiano della Vescica Urinaria*

---

## PUNTI DI CUORE E DI PERICARDIO

La riflessione su cuore e pericardio percorre tutta la storia della medicina cinese, iniziando dalla prima discrepanza, l'assenza del canale di Pericardio nei testi più antichi, ritrovati a Mawangdui.<sup>11</sup>

Al tempo del *Neijing* la struttura dei dodici canali, il loro nome e la loro direzione è già quella definitiva, ma il canale di cuore non viene punto per evitare di disperdere lo *shen*. Si dice che il cuore, in quanto sede dello *shen*, viene difeso dall'attacco delle energie patogene esterne dal pericardio, *xinbao* (involucro del cuore), che avvolge il cuore e non ha una sua forma.<sup>12</sup>

# *Punti dei meridiani principali di Cuore e Maestro del Cuore*

---

9. Il carattere *shu* significa «trasporto» ed è formato dal radicale «veicolo» e dalla parte fonetica «barca».

10. Nel *Suwen*, capitolo 61, viene specificata la loro azione di eliminare il calore.

11. I testi ritrovati nella tomba di Mawangdui, del 168 a.C., sono stati redatti tra il III e il II secolo, ma il loro contenuto è più antico. Per una discussione sull'evoluzione della teoria dei meridiani si veda anche G. Boschi, 1997, capitolo 10.

12. A proposito di *xinbao* citiamo alcuni elementi del dibattito: il *Lingshu*, capitolo 71, dice: «Il cuore è il comandante dei cinque *zang* e dei sei *fu*, il luogo dov'è contenuto lo *shen*, come organo è di consistenza solida e non può ospitare il qi patogeno. Se il qi patogeno vi si insedia il cuore viene danneggiato; se il cuore è danneggiato lo *shen* se ne va; se lo *shen* se ne va si muore. Perciò quando il qi patogeno si insedia

Tutti i punti dei canali di cuore e di pericardio calmano lo *shen* e possiedono una maggiore o minore capacità di eliminare il calore. Nella clinica l'utilizzo dei punti dei due canali per molti aspetti si sovrappone, ma sia i canali sia i singoli punti presentano anche specificità ben determinate.

Il pericardio-*xinbao* è il fuoco ministro, *xianghuo*, e avvolge il cuore proteggendolo dai patogeni.

Il canale di pericardio scende attraverso il *jiao* medio e inferiore, è accoppiato con Sanjiao, è *jueyin* insieme al fegato.

I suoi punti possiedono un'azione più specifica di quelli del cuore nel regolare e muovere i *qi* a livello sia toracico sia addominale (regola anche il *qi* di polmone, stomaco, fegato). Trovano inoltre maggiore indicazione nei casi di malattie febbrili, quando il calore esterno è penetrato in *yangming* e negli strati più interni (con calore-umidità a stomaco-intestini e calore che agita il livello nutrizio e il sangue).

Il cuore è invece il fuoco principe, *junhuo*, sovrano degli *zangfu*. Il cuore è la dimora dello *shen*, la sua chiarezza e la sua luce vengono dal cuore, al cuore vanno tutte le emozioni. I punti di cuore sono quindi fondamentali nel trattare le alterazioni delle emozioni e il disordine dello *shen*.

Il cuore ha inoltre un rapporto specifico con l'utero attraverso il *baomai* (canale dell'utero) e agisce sul calore della cute.<sup>13</sup>

Tutti i punti trovano indicazione nei disturbi emotivi, con sintomi quali irrequietezza, palpitazioni, insonnia, ma la scelta dipenderà dall'individuazione del quadro specifico: concomitanza di vento o di flegma, stasi di sangue, vuoto di yin e fluidi, penetrazione del calore nel sangue, coinvolgimento del *qi* di stomaco, ecc.

#### PUNTO JING E PUNTO LEGNO – PC-9 ZHONGCHONG E HT-9 SHAOCHONG

L'azione dei punti *jing*-pozzo di cuore e pericardio è sovrapponibile: entrambi eliminano il calore ed estinguono il vento interno, aprono gli orifizi e ristabiliscono la coscienza.

I punti *jing*-pozzo sono molto potenti: sono il luogo dove il *qi* muta da yin a yang o viceversa e da essi sgorga il *qi* che poi percorre il canale. Qui il *qi* è in superficie e viene influenzato con forza e rapidità.

---

nel cuore in realtà è nel pericardio. Il pericardio è il canale governato dal cuore". Nel *Nanjing*, capitolo 35, viene specificato: "*Xinbao* è in rapporto interno-esterno con *sanjiao*, entrambi hanno nome ma non hanno forma". Testi più tardi (di epoca Qing) portano altre interpretazioni: "Nel *Nanjing* si dice del pericardio che non ha forma, ma consultando il *Neijing*, dove si parla dei 12 funzionari [*Suwen*, capitolo 8, in cui *Tanzhong* è detto funzionario, che esegue gli ordini del principe e del ministro) non c'è il nome di pericardio, ma viene chiamato *Tanzhong*. *Tanzhong* è il «nido» del cuore, il cuore è conservato all'interno del nido come avvolto in un involucro. Perciò *Tanzhong* equivale al pericardio e non si può sostenere che non ha forma". In: He Mengyao ("Il basamento della medicina").

13. "Se le mestruazioni non arrivano, il *baomai* è chiuso. *Baomai* appartiene al cuore e si collega al centro dell'utero. Se il *qi* sale e costringe il polmone allora il *qi* del cuore non riesce a passare in basso, perciò il mestruo non viene." *Suwen*, capitolo 33. E: "Dolore, prurito, e ulcere sono dovute al cuore", *Suwen*, capitolo 74.



Disperdono con forza i fattori patogeni e sono indicati nelle condizioni acute, specie di pieno e di calore in alto (spesso si usa il sanguinamento): agiscono sullo *shen* nelle situazioni di compromissione grave della coscienza, sia nelle perdite di coscienza, come nel coma, sia nei casi in cui essa è alterata o offuscata come nei quadri *diankuang*.

Nei classici molti punti *jing* vengono indicati anche per i disturbi dello *shen* da vuoto quali paura, pavidità, sospiri, insonnia, sonnolenza.<sup>14</sup>

PUNTO *YING*, PUNTO FUOCO – PC-8 LAOGONG E HT-8 SHAOFU

In quanto punti *yin*-ruscello entrambi eliminano i fattori patogeni e in particolare il calore.

HT-8 Shaofu elimina il fuoco dal cuore, dal suo accoppiato yang piccolo intestino e dalla vescica, canale con cui quest'ultimo comunica in quanto *taiyang*.

PC-8 Laogong possiede un'azione più specifica sulle malattie febbrili con calore a livello di qi nutritizio e sangue e purifica il fuoco di pericardio e stomaco.

PUNTO *SHU* E *YUAN*, PUNTO TERRA – PC-7 DALING E HT-7 SHENMEN

PC-7 Daling e HT-7 Shenmen sono entrambi punti terra, elemento figlio del fuoco nel ciclo di generazione-*sheng* e svolgono quindi un'azione di drenaggio e dispersione del calore. Sono però anche punti *yuan*-sorgente, il luogo dove *yanqi* affiora nel canale. Questi due aspetti si rispecchiano nelle loro funzioni.

PC-7 Daling possiede maggiori proprietà come punto di dispersione ed è molto efficace per eliminare il calore a livello del sangue; inoltre regola *jueyin* e stomaco.

Come punto *yuan* trova invece migliore applicazione HT-7 Shenmen, che regola il cuore, ne apre gli orifizi e ne tonifica sia il qi sia il sangue.

PUNTO *JING*, PUNTO METALLO – PC-5 JIANSI E HT-4 LINGDAO

PC-5 Jianshi regola il qi e ne muove i ristagni a qualsiasi livello: è uno dei punti principali per trasformare il flegma, in particolare quando offuscano e ostruiscono gli orifizi del cuore.

HT-4 Lingdao calma sia lo *shen* sia muscoli e tendini (viene citato spesso nei classici per la perdita improvvisa della voce).

PUNTO *HE*, PUNTO ACQUA – PC-3 QUZE E HT-3 SHAOHAI

Punti in cui lo scorrere del qi entra più all'interno e punti acqua. Entrambi rinfrescano il qi e lo regolano: sono infatti punti acqua e punti *he*-unione, in cui il qi entra più all'interno e si "unisce al mare".

14. Si veda a proposito anche il capitolo sulle categorie dei punti in Deadman e Al-Khafaji, 2000. Ricordiamo che i punti *jing* trattano anche l'interno: "Quando la malattia è negli organi punge i punti *jing*. [...] I cinque organi corrispondono all'inverno, in inverno punge i punti *jing*". *Lingshu*, capitolo 44.

PC-3 Quze trova maggiori indicazioni quando il calore è penetrato nello strato nutritizio e nel sangue, oppure in caso di calore-umidità (anche di stomaco e intestini): si usa nelle alterazioni dello *shen* da calore penetrato in profondità oppure, ad esempio, nelle malattie cutanee con componenti psichiche.

HT-3 Shaohai agisce meglio sul calore con flegma, come nei quadri di follia-*diankuang*, nelle epilessie o negli indebolimenti della coscienza a causa dell'offuscamento dello *shen*.

PUNTO *XI* – PC-4 XIMEN E HT-6 YINXI

In quanto punti *xi*-fessura entrambi i punti risolvono la sintomatologia acuta, e – trattandosi di canali *yin* – trovano indicazione specifica nei disturbi del sangue.

La proprietà di PC-4 Ximen di muovere e rinfrescare il sangue lo rende di prima scelta nell'agitazione dello *shen* in caso di malattie febbrili acute.

Il punto *xi* di cuore HT-6 Yinxi ha invece una funzione specifica di nutrimento di *yin* e fluidi, per cui si utilizza soprattutto nel calore da vuoto, in cui è il punto di prima scelta.

PUNTO *LUO* – PC-6 NEIGUAN E HT-5 TONGLI

In quanto punti *luo*-connessione muovono e regolano il qi, con un'azione specifica sui disturbi emotivi.

PC-6 Neiguan ha un'azione maggiore nel muovere tutti i tipi di ristagno, aprire il torace, regolare lo stomaco e far scendere il qi che sale all'inverso.

HT-5 Tongli ha la proprietà specifica di regolare il qi di cuore e il ritmo cardiaco. Eliminare inoltre il calore, in particolare quando si trasmette al suo accoppiato piccolo intestino e – attraverso *taiyang* – alla vescica, oppure quando va ad agitare il sangue dell'utero.

PUNTI *LUO* SUGLI YANG ACCOPPIATI – SI-7 ZHIZHENG, SJ-5 WAIGUAN

SI-7 Zhizheng purifica il calore del cuore e calma lo *shen* (viene suggerito nei classici per follia-*diankuang*, paura e timore, tristezza e ansia, sindromi *zangzao*).

SJ-5 Waiguan invece ha un'azione maggiore sull'esterno, su *shaoyang* e sul ristagno di qi: disperde il vento-calore, trasforma l'umidità-calore, regola *shaoyang*, muove e regola il qi, soprattutto nella parte laterale del corpo.