

30 PUNTI DI DIGITOPRESSIONE DI USO FREQUENTE

Lezione del dr. Vito Marino a Pomezia per la Scuola di Shiatsu del Centrosphen
24 Ottobre2009

Da cosa dipende l'azione della stimolazione di un punto? Dall'insieme di diversi fattori, tra i più importanti:

- **L'appartenenza a un canale.** Tutti i punti di uno stesso canale yin agiscono sul canale e sullo zang corrispondente; tutti i punti di uno stesso canale yang agiscono sul canale, sul fu corrispondente e sullo zang accoppiato yin/yang, inoltre i punti del canale di Intestino Crasso e di Intestino Tenue agiscono sui Liquidi, i punti del Triplice Riscaldatore agiscono sul qi, i punti del canale dello Stomaco agiscono sul sangue, i punti del canale di Vescica Biliare agiscono sulle ossa, i punti del canale di Vescica agiscono sui muscoli.
- **L'appartenenza a un "gruppo specifico".** Per esempio, i punti Shu dorsali agiscono sugli zang, sugli squilibri energetici cronici, sul qi, sugli organi di senso degli zang di cui portano il nome; i punti Mu agiscono sui fu, sugli squilibri energetici acuti, sulla umidità-calore, sulle zone in cui si trovano.
- **Il nome.** Per esempio: BL13-feishu, Punto del Polmone, agisce sul Polmone, SP6-sanyinjiao, Incrocio dei Tre Yin, agisce sui canali di Milza, Fegato e Rene.
- **La posizione.** Tutti i punti hanno anche una azione locale.
- **L'esperienza.** Alcuni punti hanno una azione non direttamente desumibile dai precedenti fattori, ma stabilita dall'esperienza di un numero enorme di anni, di sperimentatori e di pazienti.

.....

2. LU7 – Lieque (Fessura del cielo, ma è anche il nome del Dio del lampo)

Localizzato sulla faccia radiale dell'avambraccio, 1,5 cun prossimamente a LI5, tra i tendini dei muscoli brachioradiale e adduttore lungo del pollice.

Punto "Luo" (fa arrivare direttamente il qi al polmone) del Canale, Punto di apertura di Renmai.

Azioni: 1) Libera l'esterno, elimina le Xieqi. 2) Fa circolare l'Energia del Polmone. 3) Apre e regola il Renmai.

Indicazioni: a) Tosse, mal di gola, dispnea, asma, respiro corto b) cefalea, rigidità di collo e nuca c) debolezza o dolore a polso e mano, algie al pollice

3. LI4 - Hegu (Riunione della valle)

Localizzato sul dorso della mano, tra primo e secondo metacarpo, a metà del secondo metacarpo, vicino al bordo radiale.

Punto Yuan (confluisce in questo punto la yuanqi dell'Intestino Crasso).

Azioni: 1) Elimina il calore e drena il livello superficiale. 2) Regola faccia, occhi, naso, bocca e orecchi. 3) Facilita la circolazione del Qi nel Canale e allevia il dolore. 4) Induce il parto

Indicazioni: a) cefalea, vertigini, fosfemi, iperemia congiuntivale b) epistassi, sordità, edema facciale, mal di denti ai denti inferiori, dolore alla gola, afonia

c) trisma, paralisi del faciale, emiplegia, convulsioni infantili d) febbre, disturbi della sudorazione, tosse e) amenorrea, travaglio prolungato, parto difficile, ritenzione di feto morto f) gastralgia, stipsi g) Dolori agli arti superiori, contrattura delle dita, sindrome atrofica dei quattro arti.

Controindicazioni: Gravidanza

.....

5. ST36 - Zusanli (A tre distanze dal ginocchio)

Localizzato sotto il ginocchio, 3 cun inferiormente al 35ST, un dito traverso lateralmente alla cresta tibiale anteriore.

Punto Terra. Punto ad azione speciale sullo Stomaco (“he - mare” inferiore).

Azioni: 1) Armonizza lo Stomaco e tonifica la Milza .2) Controlla il viscere e dissolve il flegma. 3) Tonifica il Qi e nutre lo Xue.

Indicazioni: a) Dolore epigastrico, nausea, vomito, singhiozzo, inappetenza, difficoltà ad ingerire, meteorismo, diarrea b) Vertigini, acufeni, riduzione del visus c) Dolori a ginocchio e tibia, emiplegia, mialgia.

.....

7. SP6 – Sanyinjiao (Incontro dei tre Yin)

Localizzato sul lato mediale dell’arto inferiore, tre cun sopra la prominente del malleolo interno, in una depressione vicino alla cresta mediale della tibia.

Punto di incontro tra i Canali Yin del Piede.

Azioni: 1) Tonifica SP/ST 2) Elimina l’umidità 3) Armonizza il Fegato e tonifica il Rene 4) Regola i mestruai e induce il parto, giova ai genitali 5) Nutre lo Yin

Indicazioni: a) Edema, corpo pesante e pesantezza ai 4 arti b) Meteorismo, diarrea, indigestione c) Mestruai irregolari, meno-metrorragie, dismenorrea, parto difficile, perdite vaginali, infertilità, impotenza, dolori al pene d) Enuresi, disuria, urine torbide e) Insonnia, palpitazioni, vertigini, visione offuscata, tinniti f) Dolore alla gamba, emiplegia, calore nelle piante dei piedi, mani e piedi freddi g) Eczema, orticaria.

.....

.....

10. HT7 – Shenmen (Porta dello Shen)

Localizzato sul polso, dal lato radiale del Flessore ulnare del carpo, nella depressione al bordo prossimale del Piriforme.

Punto Yuan e Terra del canale.

Azioni: 1) Calma il Cuore e lo Shen.

Indicazioni: a) Dolore precordiale, palpitazioni b) Insonnia, sobbalzi, nervosismo, follia c) Emottisi, afonia, ostruzione dolorosa della gola.

11. SI3 – Houxi (Ruscello posteriore)

Localizzato sul bordo ulnare della mano, in una depressione prossimale alla testa del quinto metacarpo.

Punto di Apertura del Dumai

Azioni: 1) Regola il Dumai 2) Giova a occipite, collo e dorso 3) Calma lo shen e tratta l’epilessia.

Indicazioni: a) Rigidità e dolore al collo, difficoltà a ruotare il collo, contrattura del gomito, contrattura e dolore alle dita b) Epilessia, sindrome maniaco-depressiva

.....

13. BL23 – Shenshu

Localizzato 1,5 cun lateralmente al bordo inferiore del processo spinoso della II lombare.

Azioni: 1) Tonifica i Reni e fortifica lo Yang 2) Giova al Jing 3) Nutre lo Yin del KI 4) Giova alla diuresi, scalda l’utero 5) Rafforza la regione lombare 6) Giova alle orecchie e agli occhi

Indicazioni: a) Edemi, minzione difficoltosa, minzione frequente, goccia a goccia

b) Spermatorrea, impotenza, eiaculazione precoce, dolore ai genitali, mestruai irregolari, sterilità, leucorrea c) Sordità, tinniti, visione offuscata, emeralopia. Dolore a lombi e ginocchia, freddo alla regione lombare, freddo alle ossa, arti freddi e) Ictus, emiplegia.

.....

15. KI3 – Taixi (Corrente suprema)

Localizzato nella depressione tra il malleolo mediale e il tendine d'Achille, allo stesso livello dell'apice del malleolo mediale.

Punto Yuan e Terra del canale.

Azioni: 1) Tonifica il KI yang 2) Rafforza il Qi e la colonna lombare

Indicazioni: a) Sordità, tinniti, vertigini b) Dispnea, asma, tosse c) Impotenza, eiaculazione precoce, mestruai irregolari d) Enuresi, minzione frequente, dolore lombare, freddo agli arti inferiori, intorpidimento e dolore alle gambe, edema alle caviglie, dolore al tallone.

.....

17. PC6 - Neiguan (Barriera interna)

Localizzato sull'aspetto volare dell'avambraccio, 2 cun prossimalmente alla piega del polso, tra i tendini dei mm. Palmare lungo e Flessore radiale del carpo.

Punto Luo del canale.

Azioni: 1) Libera il petto e regola il Qi 2) Calma lo Shen, regola il Cuore

3) Armonizza lo Stomaco, allevia nausea e vomito.

Indicazioni: a) Pienezza del petto, palpitazioni, disturbi del ritmo e della frequenza b) Insonnia, ipertensione c) Nausea, vomito, singhiozzo.

.....

19. TE5 – Waiguan (Barriera esterna)

Localizzato sul dorso dell'avambraccio, 2 cun prossimalmente alla piega del polso, tra radio e ulna.

Punto Luo del canale.

Azioni: 1) Purifica la superficie corporea dalle EPE Vento-calore 2) Giova alla testa e alle orecchie.

Indicazioni: a) Cefalea, febbre, vertigini, ipertensione b) Sordità, tinniti, dolore all'orecchio, dolore e gonfiore alla guancia c) Dolore alla spalla e al dorso, collo rigido, contrattura e dolore al gomito d) Dolore e gonfiore degli occhi, disturbi della visione, lacrimazione.

.....

.....

22. GB34 – Yanglingquan (Il cavo osseo del lato yang)

Localizzato sotto l'aspetto laterale del ginocchio, nella depressione 1 cun anteriormente e inferiormente alla testa del perone.

Punto Terra. Punto He-mare inferiore della GB. Punto Influyente sui tendini.

Azioni: 1) Giova ai tendini e alle articolazioni 2) Fa circolare il Qi di Fegato e cura la GB 3) Elimina il Calore-umidità 4) Armonizza lo Shaoyang.

Indicazioni: a) Rigidità muscolari, contrattura e dolore al polpaccio, parestesie b) Sapore amaro in bocca, nausea, stipsi c) Oppressione toracica, dolore agli ipocondri, sospiri, eruttazioni.

.....

24. LR3 - Taichong (Grande luogo di passaggio)

Localizzato sul dorso del piede, nella depressione distale all'unione del primo con il secondo metatarso.

Punto Yuan e Terra del Canale.

Azioni: 1) Fa circolare il Qi di LR 2) Nutre il sangue e lo Yin di LR 3) Fa circolare Qi e Xue 4)

Allevia il LR e calma il vento.

Indicazioni: a) Cefalea, vertigini, insonnia. b) Rossore, gonfiore e dolore agli occhi, visione offuscata.

c) Depressione, tensione nervosa da stress, dolore alla zona latero-toracica, dolore agli ipocondri, oppressione toracica. d) Irregolarità mestruali, menorragia. e) Ernie inguinali e scrotali.

.....