

# *I Meridiani delle Emozioni*

*Introduzione allo studio dei Meridiani Luo  
secondo la Medicina Classica Cinese*

*dott. Rodolfo Giacalone*  
[www.tongli.it](http://www.tongli.it)

## ***Costruzione Energetica dell'Individuo:***

Secondo la visione Taoista, l'uomo è energia, qi 氣, e l'energia è una, ma assume nomi diversi a seconda delle diverse funzioni che compie nel nostro corpo.

Quelle che interessano la nostra trattazione sono:

Yuanqi 元氣, Yingqi 營氣, e Weiqi 衛氣 .

Semplificando, possiamo dire che:

Yuanqi è l'energia originaria, costituzionale,

Yingqi è l'energia degli alimenti, con funzione nutritiva

Weiqi è l'energia di superficie, con funzione difensiva.

La Yuanqi è l'energia che ci viene data al momento della nascita, ha la funzione di costruire e ricostruire continuamente il nostro essere a partire dal progetto originale. È legata al Jing 精, e ne rappresenta l'aspetto dinamico, di movimento, laddove invece Jing 精 ha più il significato di conservare e concentrare. La sua caratteristica è che non può essere aumentata e il suo inesorabile declino segna l'avanzare dell'età. Viene distribuita dai Meridiani Straordinari e dal Meridiano del Triplice Riscaldatore. La possiamo paragonare alla informazione del codice genetico.

La Yingqi è veicolata dai Meridiani Principali, viene estratta dal cibo e la sua funzione è quella di nutrire, di colmare i vuoti. Il Cuore la utilizza per la produzione del sangue, apponendovi il proprio sigillo rosso.

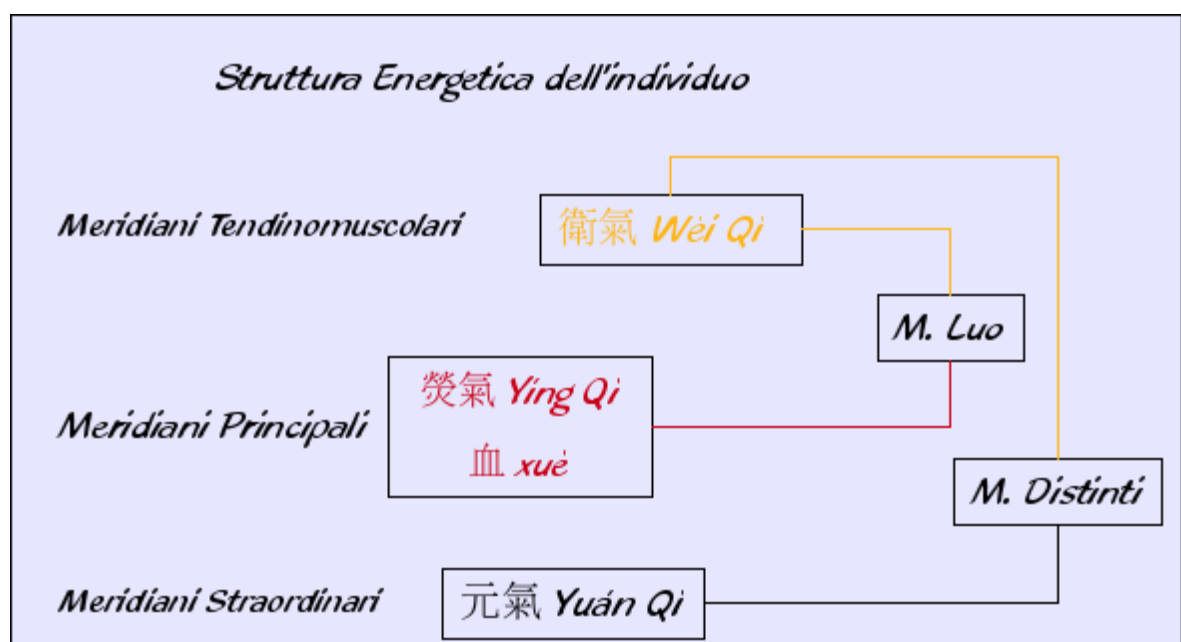
Il sangue, Xue 血, è il luogo delle emozioni, il letto dello Shen, è lo Yin che nutre, tranquillizza e rende fertile, che permette allo Shen di prendere residenza nel nostro corpo.

La Weiqi è l'energia che ci difende dalle 6 energie cosmiche: freddo, vento, caldo, fuoco, umidità, secchezza. È responsabile dell'attività muscolare, del riscaldamento del nostro corpo, controlla la traspirazione attraverso la chiusura e l'apertura dei pori cutanei. Disperde le pienezze patologiche. Noi occidentali diremmo che gestisce ed è responsabile di tutti i processi infiammatori. È descritta come una energia dal carattere così esplosivo da non poter essere contenuta all'interno di meridiani. Si distribuisce sulla parte esterna di organi e visceri, peritoneo e pleura, durante la notte, e nei cosiddetti Meridiani

Tendinomialari, che abbracciano tutta la superficie esterna del nostro corpo seguendo appunto le fasce formate dai tendini e dai muscoli, durante il giorno.

Abbiamo quindi un sistema complesso costruito da più livelli di Meridiani: esternamente i Meridiani Tendinomialari, nella parte più interna i Meridiani Straordinari, in mezzo i Meridiani Principali. Ci sono poi altri due sistemi di meridiani che collegano il livello più esterno, quello della weiqi, con gli altri due:

- I Meridiani Distinti, che servono da ponte tra i M. Straordinari e i M. Tendinomialari, cioè tra yuanqi e weiqi.
- I Meridiani Luo che collegano M. Principali a M. Tendinomialari, in pratica: il sangue e l'energia wei. Sono la via che collega la nostra coscienza, il sangue, lo Shen, con il mondo esterno. Come dice il Dott. Selmi: gestiscono la nutrizione immateriale dell'individuo.



### *Emozioni ed energie:*

- **Gan** 感, sensazione, stato d'animo, umore, legato alla Weiqi.
- **Qíng** 情, emozione, sentimento, legata alla Yingqi ed al sangue.
- **Xìng** 性, temperamento, carattere, indole, è strutturale, legato alla Yuanqi.

## *Meridiani Luo ed Emozioni:*

I Meridiani Luo sono descritti nel capitolo decimo del Ling Shu, lo stesso capitolo nel quale vengono descritti i Principali, ad indicare lo stretto legame che intercorre fra questi due gruppi di meridiani. Sono utilizzati per trattare le sindromi Bi o sindromi dolorose, alcuni problemi gastrointestinali e sono utili nel trattare problemi emozionali, sono, infatti le vie del sangue ed il sangue ha un rapporto diretto con lo Shen. In effetti svolgono un ampio ruolo funzionale: nello Zhen Jiu Jia Yi Jing si afferma che attraverso l'utilizzo dei dodici Meridiani Principali e dei quindici Luo Longitudinali si possono guarire tutte le affezioni dell'organismo. I punti Lo sono anche chiamati punti di collegamento, i Meridiani che prendono origine da tali punti hanno un rapporto privilegiato con le strutture che servono per collegare l'uomo, il suo interno con l'ambiente che lo circonda nel senso più ampio: sia fisico che emozionale. Rappresentano quindi dei ponti che rilegano, tengono unite tutte le funzioni che servono per entrare in contatto con il mondo esterno: pelle, mucose, testa, rachide, genitali, organi di senso.

Il loro campo di utilizzo è, come si immagina, orientato a tutti quei disturbi che definiamo somatizzazioni, conversioni d'ansia, patologie a carattere psicosomatico.

Il loro utilizzo è semplice, non prevede la conoscenza approfondita di tutti i punti classici dell'agopuntura, in quanto per attivare la sequenza energetica dei Meridiani Luo Longitudinali è sufficiente stimolare il solo punto Lo. I punti sono di facile localizzazione e possono essere efficacemente stimolati senza l'ausilio di aghi.

Collegano il livello centrale, quello dei Meridiani Principali, con la superficie del corpo, quindi gestiscono il rapporto tra xue-sangue ed energia Wei. Simbolicamente la Weiqi è legata all'istinto, è l'energia istintiva, il luogo dove viene generata Kan o Gan 感, la sensazione. È quella forza che spinge via la mano dal fuoco prima ancora che lo stimolo doloroso arrivi alla nostra mente. È, quindi, responsabile dell'arco riflesso e, in generale, della postura.

Al contrario il sangue è, come abbiamo visto, il letto dello Shen, il luogo dove nascono le emozioni, 情Qing, dove prendiamo coscienza del nostro sentire e dove ci assumiamo la responsabilità dei nostri sentimenti.

La stessa esistenza dei Meridiani Luo ci dice che emozioni e sensazioni si condizionano a vicenda.

## Come le Sensazioni influenzano le Emozioni:

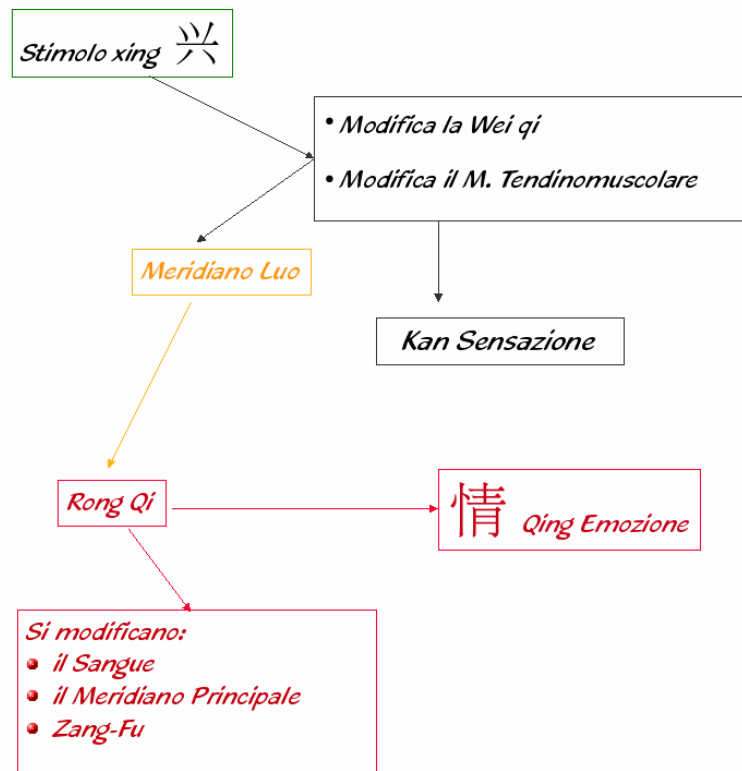
Il movimento può infatti essere centripeto, allora inizia dalla periferia dove uno stimolo, xing 兴, colpisce la superficie del nostro corpo, modificando la weiqi e provocando l'insorgenza di una sensazione, Gan. A questa sensazione noi, spesso, non riusciamo a dare un nome, ci sfugge la sua natura, eppure, ha già cominciato a modificare il nostro assetto muscolare, cioè la nostra postura. Modificare la weiqi significa agire sui Meridiani Tendinomuscolari.

Prima ancora che noi realizziamo che qualcosa di freddo sta colpendo il nostro viso i nostri muscoli si sono contratti, i pori della pelle chiusi, il calibro delle arteriole ridotto, adeguandosi alla situazione. Ma è solo con l'arrivo di questa informazione nel sangue per opera dei Meridiani Luo che sorge un sentimento cosciente.

情 Qíng significa sentimento,

sensibilità, impressione, emozione, attaccamento sentimentale, passione, desiderio, appetito, tendenza profonda, predilezione, preferenza, parzialità. È formato dal radicale di sinistra † (心) xin: cuore, sincerità, e da 青 qing, ciò che ha vita spontaneamente, il colore della natura, verde (è l'immagine di un vegetale che si innalza dalla terra al di sopra di un calderone, utilizzato dagli alchimisti, rappresentante la trasformazione, la trasmutazione).

## Sensazioni ed Emozioni



Il sentimento, una volta formato, è in grado di modificare la composizione del sangue, il funzionamento degli Zang-Fu ed il comportamento di un soggetto.  
In che modo avviene tutto ciò?

I Qíng-sentimenti sono caratterizzati da tre fattori: direzionalità, costruzione sociale, responsabilità.

Ogni sentimento fa assumere una determinata **direzione** allo scorrere dell'energia secondo lo schema dei cinque movimenti: la paura (acqua) porta in basso e verso il centro, comprime, sospende il qi. La collera (legno) fa salire, la gioia (fuoco) imprime una spinta centrifuga e verso l'alto, disperde il qi, la eccessiva riflessività (terra) lega, annoda il qi, la tristezza (metallo) lo porta in basso.

In conseguenza di ciò un sentimento modifica lo stato energetico di un soggetto, ne determina la collocazione del Se, in senso spaziale e sociale: individui collerici saranno portati ad assumere un atteggiamento altezzoso, baldanzoso, mentre individui depressi saranno facilmente piegati dalla vita.

Inoltre, la direzione del flusso energetico porta anche a creare delle aspettative nei confronti della realtà: tornando agli esempi di prima, l'individuo collerico interpreterà gli avvenimenti della giornata, anche i più innocui, come degli atti di sfida nei suoi confronti, mentre il soggetto depresso si aspetterà che gli avvenimenti della giornata confermino la sua visione negativa del mondo.

Il movimento del qi si esprime normalmente sull'elemento corrispondente, quando questo non è possibile la sua manifestazione può essere soppressa oppure repressa.

Parliamo di soppressione quando la manifestazione di quell'emozione si sposta sulla madre, per esempio, ci si sente impauriti anziché arrabbiati. (il Rene-paura è la madre del Fegato-rabbia). Questo provoca un movimento controcorrente dell'energia

### *Caratteristiche dei Qíng*

*Direzionalità*



*La Collera fa salire*



*La Riflessività lega*



*La Pena deprime*



(stasi e ostruzione Bi). Le emozioni non espresse possono quindi provocare sintomi fisici caratterizzati dal dolore.

Oppure l'emozione può essere repressa, rifiutata, in questo caso viene spostata a livello della Yuanqi dove si instaura un vero e proprio stato di latenza e dove può essere incorporata nel corredo genetico e, in seguito trasferita alla prole, o servire da base per una incarnazione successiva. Le emozioni represses sono catturate dal livello energetico più profondo e denso del nostro essere nel tentativo di tenerle lontane dalla coscienza.

La seconda caratteristica è la **Costruzione sociale**: noi impariamo ad associare una data emozione (情 Qíng) ad un determinato stimolo, non è una funzione innata, ma indotta dall'ambiente nel quale viviamo, dal costume sociale.

La terza caratteristica di un'emozione è la **responsabilità**: possiamo scegliere e la responsabilità della scelta è nostra; se è vero che gli stimoli esterni sono "neutri", che siamo noi ad assegnare un determinato significato e quindi una determinata emozione alla realtà che ci circonda, è altrettanto vero che possiamo scegliere di cambiare, di modificare il nostro atteggiamento e di conseguenza le emozioni che proviamo. Per far ciò bisogna essere coscienti dei percorsi della nostra mente e del nostro cuore.

C'è un **racconto** che può chiarire meglio questo concetto:

un guerriero, stanco della propria vita violenta e avendo visto un monaco intento a meditare sul ciglio della strada, gli domanda che cosa siano il paradiso e l'inferno. Il monaco non risponde e il guerriero continua a porre la stessa domanda sempre più adirato dal silenzio, fino a quando il monaco con decisione gli dice che non ha nessuna intenzione di parlare con chi non può capire. Il guerriero, fuori di se dalla rabbia, estrae la spada e sta per uccidere il monaco che, guardandolo negli occhi, dice: "Ecco, questo è l'inferno".

Il guerriero è colpito e in quell'istante, mentre percepisce il senso profondo di quelle parole, il monaco continua "E questo è il Paradiso".

La coscienza delle proprie emozioni è il primo passo verso il cambiamento e verso la guarigione.



## ***Come le Emozioni influenzano le Sensazioni:***

Il percorso può anche essere centrifugo (dal sangue-xue alla weiqi), questo vuol dire che le emozioni che viviamo sono in grado di modificare il nostro assetto muscolare, la postura, ma anche il modo, l'intensità con la quale percepiamo la realtà che ci circonda. Ognuno di noi ricorda almeno una situazione nella quale l'emozione del momento abbia avuto un influsso importante sul modo in cui percepiamo la realtà: un'esperienza positiva, e l'emozione che ne consegue, ci fa vedere i colori più vividi, i suoni più piacevoli, i sapori più intensi: ci trasforma.

Un'altra implicazione di questo concetto riguarda l'influenza che le emozioni hanno sul funzionamento del nostro sistema immunitario, e questo apre un capitolo le cui implicazioni sono enormi, come le ricadute sul nostro stato di salute – malattia.

Questo rapporto privilegiato tra interno ed esterno che i Luo Longitudinali gestiscono rappresenta il meccanismo fisiopatologico che sta alla base di tutte le discipline che si propongono di modificare la fisiologia del nostro essere attraverso tecniche di manipolazione del suo esterno: pelle, muscoli.

## ***I Meridiani Luo Longitudinali: Tragitti e Significato***

Sempre al Capitolo decimo del Ling Shu sono descritti i punti di origine, i tragitti e la sintomatologia principale dei Vasi Luo Longitudinali o Luo Mai 絡脉.

L'ideogramma Luo 絡 è formato dalla parte a sinistra, 糸 si: filo di seta; e dalla parte a destra, 各 Ge: separato, diverso.

Nel suo insieme significa: filamento che avvolge la polpa del frutto, ramificazione, riunire, raccogliere.

L'ideogramma che traduciamo con "Meridiano" è 脉 Mai, formato da 月 rou: qualcosa di tangibile che varia nel tempo, carne, luna; e da 永 Yong: territori di caccia. Nell'antica Cina i territori di caccia si estendevano al di fuori dei terreni adibiti alla coltivazione dei cereali, rappresentavano quindi i confini ultimi della società organizzata: là fino a dove ci si spinge per cacciare.

Nel suo insieme, Mai 脉, ha il significato di vaso, da non confondere con Jing 經, meridiano, che all'ideogramma Si 糸, filo di seta, affianca Jing 涇, fiume sotterraneo, lasciando intendere che il suo percorso è invisibile all'occhio.

Le patologie dei Vasi Luo sono visibili in quanto spesso si

manifestano all'esterno con formazione di arrossamenti cutanei, capillari, piccole cisti cutanee, etc.

Quando vogliamo utilizzarli per trattare problemi emozionali si stimolano i punti di origine dei vasi Luo, cioè i punti Luo (o Lo).

I Punti Lo sono 15: uno per ciascun meridiano principale (12) più uno per il Vaso Concezione (15Ren), uno per il Vaso Governatore (1Du), ed il Grande Lo della Milza (21Sp)<sup>1</sup>. Noi ci soffermeremo sui primi dodici.

Poiché i Meridiani Lo rappresentano la penetrazione dall'esterno verso l'interno, indicano in che modo digeriamo ciò che il mondo, la società, ci impone.

In questa interpretazione, che deriva dagli insegnamenti di Jeffrey Yuen, la sequenza dei Meridiani Luo ricalca quella dei Meridiani Principali, in particolare la sequenza della circolazione dell'energia nutritiva nelle 24 ore. Il loro percorso descrive una parabola che rappresenta gli aspetti principali della vita dell'uomo.

I primi quattro, P – GI – E – Rt, trattano gli aspetti di base della nostra emotività, sono legati al tema della sopravvivenza, costituiscono il primo Livello: la nostra Natura.

Il secondo livello, C – IG – V – R, è legato al tema della interazione, delle abilità sociali, dell'intelligenza, della cultura.

Il terzo livello, MC – TR – VB – F, è la sintesi, rappresenta gli aspetti della nostra personalità, così come la offriamo al mondo, così come il mondo ha partecipato a plasmare.

Rappresenta l'io, il consolidamento della personalità.

I tre Livelli cominciano dal torace (P – C – MC) luogo delle emozioni e del sangue.

Il primo livello termina con la Milza che raccoglie e memorizza il risultato delle nostre esperienze.

Il secondo livello termina con il Rene la cui funzione è quella di lasciare andare le esperienze dolorose per evitare che queste si fissino in noi in modo indelebile.

Il terzo livello termina con il Fegato che rappresenta il cambiamento. Il Luo del Fegato termina il suo decorso nei genitali esterni, come ad indicare che le emozioni, alla fine della loro traiettoria si riversano nel Jing, dove operano una modificazione della struttura dell'individuo, ossia della sua costituzione.

---

<sup>1</sup> Il Grande Luo dello Stomaco ed i punti Lo di gruppo non sono descritti al Cap. 10 del Ling Shu, nel quale si fa esplicito riferimento al fatto che i punti Lo sono quindici.

## *Luo del Polmone:*

列缺 Lie Que, 7P "Sequenza Interrotta"

Lie 列: mettere in ordine, insieme ordinato, esporre.

Que 缺: breccia, imperfezione.

L'immagine che ci offre il nome del punto è quella di una "perfezione", di un qualcosa di ordinato che all'improvviso perde questa sua caratteristica. Nell' Handbuch der Akupunktur ho trovato una definizione che, nella sua poesia, rappresenta perfettamente l'idea che sta alla base dei meccanismi che questo punto mette in moto: "*Gott des Donnerwetters*", "*Signore dei Temporalis*"; "*Erreicht Himmel und Erde und schafft nachher klare Luft*"; "*raggiunge il Cielo e la Terra e dopo porta aria pulita*".

E' il primo movimento, la condizione indispensabile perché avvenga una comunicazione: una breccia nella perfezione! E' anche il passaggio tra il Cielo Anteriore ed il Cielo Posteriore, è la nascita, il primo respiro, il primo vagito. Il mondo che penetra in noi attraverso quel primo respiro. Noi che entriamo a contatto con il mondo attraverso la prima espirazione, il primo grido. Doloroso. Violento. Il primo scambio. Simbolo di tutti gli scambi che la vita ci proporrà.

Rappresenta la capacità di entrare in contatto con il mondo (inspirazione), l'accettazione della realtà, il lasciare andare (espirazione). Il lasciare andare a livello delle emozioni significa anche perdonare. Sono individui che non respirano mai profondamente, con il torace bloccato nel disperato tentativo di non lasciare andare la vita.

Il percorso di questo primo Luo è, al contrario degli altri, centrifugo. Si dirige dal polso verso la mano, il palmo della mano in particolare.

Controlla la manipolazione, il bisogno di venire in contatto fisico con il mondo attraverso le mani. Il bisogno di carezze, di calore. Spesso sono individui maldestri, non riescono a regolare i movimenti delle loro mani.

Pieno: ricerca il contatto, tocca tutto, ricerca gli stimoli ambientali.

Vuoto: noia, sbadigli frequenti, urinazione frequente.

## *Luo del Grosso Intestino:*

偏歷 Pian Li, 6GI "Passaggio Inclinato"

Pian 偏: inclinato, obliquo, unilaterale.

Li 歷: attraversare, sperimentare, passare, percorso, passaggio.

Cominciamo a cogliere la realtà, e come se applicassimo un primo e rudimentale filtro, della realtà preferiamo alcuni aspetti ai quali diamo un valore particolare. È la prima tappa della elaborazione, sono le prime sensazioni che ci portano a discriminare: Duro - Morbido, Caldo - Freddo, si percepiscono le differenze, si riconoscono i sapori, gli odori, i suoni, le sensazioni tattili. Rappresenta l'oralità, il suggerire. Entrare in contatto con il mondo attraverso la bocca, i sapori, il cibo. La sua patologia è la incapacità ad elaborare il mondo. Non sentono i sapori, oppure sono soggetti che tengono a lungo le cose in bocca senza decidersi se inghiottirle o sputarle. Sono senza energia, con voce flebile.

Il suo percorso interessa la bocca, il naso, le orecchie, il torace, l'addome.

Pieno: masticare a vuoto, tiene il cibo in bocca senza inghiottirlo, legge e rilegge senza capire, si fissa nel vuoto, carie.

Vuoto: ingoia il cibo senza masticarlo, non entra in contatto con le informazioni, non elabora le informazioni, non ascolta.

## *Luo dello Stomaco:*

豐隆 Feng Long, 40E "Abbondanza e Prosperità".

Feng 豐: abbondanza, raccolta, fertile, pieno.

Long 隆: grande, generosità, prosperità.

Con il passaggio allo Stomaco, la percezione (GI) che deriva dal contatto (P), inizia a divenire emozione. Possiamo dire che lo Stomaco è il luogo dove si formano le emozioni. Una volta che abbiamo inghiottito la realtà, il boccone o l'esperienza arriva allo Stomaco, qui avviene la prima separazione tra "puro" ed "impuro", cioè tra ciò che posso assimilare perché compatibile con me, e ciò che ha bisogno di essere trasformato per diventarlo. Quindi tutto ciò che passa dal setaccio dello Stomaco ha subito un primo giudizio. È il primo organo che polarizza seguendo le sensazioni più che i sentimenti, l'istinto più che la ragione. È il primo giudizio della realtà: buono o cattivo. E' la capacità di fare nostro ciò che giudichiamo puro, compatibile con noi.

Nell'eccesso siamo sopraffatti dalle emozioni del momento, ciò che sperimentiamo diventa così intenso da oscurare ogni altro aspetto della realtà. La manifestazione è l'attacco di follia improvvisa, inaspettata, l'isteria, oppure lo smodato incontrollato desiderio di cibo in seguito ad uno stimolo particolare.

Nel deficit c'è la mancanza di eccitamento, non vogliono essere attivamente coinvolti in ciò che stanno vivendo. Sono soggetti che, pur attivi intellettualmente, non riescono a sentire i propri sentimenti, il sintomo fisico è gambe deboli, non volere andare.

Il suo percorso segue quello del Meridiano Principale dello Stomaco dal 40E fino alla gola, raggiunge l'apice della testa al 20DU per poi ridiscendere sul lato opposto della gola. Anche il percorso del Meridiano che incrocia all'apice della testa, raffigura una polarizzazione.

Pieno: azioni impulsive, perdita di controllo, gesti inconsulti, manie, isteria.

Vuoto: gambe deboli, non sanno che fare, che emozioni provare.

## *Luo della Milza:*

公孫 Gong Sun, 4Rt "Nonno e Nipote".

Gong 公: Nonno

Sun 孫: Nipote

Nell'antica Cina, come anche nella nostra cultura, fino a poco tempo fa, compito del nonno era quello di trasferire la memoria, i ricordi familiari, ai nipoti, affinché i giovani potessero avere un passato su cui crescere e i vecchi ancora un futuro in cui sperare.

Le sostanze pure vengono trasferite dallo Stomaco alla Milza che si occupa di mettere ogni cosa al suo posto. E' la capacità di fare nostro, memorizzare ciò che ci nutre, le emozioni, le esperienze. A questo livello la memoria delle mie esperienze diventa parte della mia struttura energetica. La Milza crea e conserva le immagini della nostra memoria, le lega agli odori, ai colori, ai suoni, alle emozioni del momento e ci dà la capacità di rivivere le nostre esperienze provando sempre la stessa emozione. Va in tilt quando riceviamo un eccesso di informazioni che provocano un deficit della capacità di concentrazione, di attenzione. Oppure sono individui che non ricordano ciò che devono tenere a mente e ciò che devono eliminare: sono soggetti che ripetono ad oltranza lo stesso errore, non imparano dal passato.

È l'unico Meridiano Luo che non prende contatto con l'organo corrispondente: tocca visceri addominali (Stomaco, Piccolo Intestino, Grosso Intestino). Il sintomo fisico più frequente è il gonfiore addominale.

Pieno: deficit di attenzione. Sensazione di pienezza addominale.

Vuoto: non ricorda, non ritiene le informazioni, non impara dalle proprie esperienze. Addome teso.

## *Luo del Cuore:*

通里 Tong Li, 5C "Penetrare all'interno"

Tong 通: entrare in contatto, comunicare con, penetrare.

Li 里: abitazione, dimora, famiglia, villaggio

È la capacità di esprimersi con la parola, di dare un nome alla realtà. È la coscienza.

L'emozione che viene memorizzata dalla Milza può essere tradotta in parola ad opera del Cuore. Il Luo di Cuore è la capacità di osservare se stessi, con attenzione, avendone coscienza. È quindi molto legato all'attività meditativa: durante la meditazione si chiudono gli occhi, non si guarda più al mondo in modo dualistico, non si polarizza più, si apre il terzo occhio e si guarda la realtà per quello che è; la lingua viene tenuta ferma, a contatto con il palato così anche la mente può fermarsi su un solo pensiero o sull'assenza di questi.

Il Vuoto è l'incapacità a dare un nome alle esperienze, a dominarle.

Il Pieno esprime la reazione alle pressioni e alle esigenze del mondo nei nostri confronti: ansia, l'incapacità a prendere coscienza del proprio dialogo interiore che, lasciato a se stesso, diventa distruttivo. Come vedremo la sua azione si lega strettamente a quella del Ministro del Cuore.

Il suo percorso tocca il cuore, la lingua, gli occhi.

Pieno: dolore al petto, ansia, sopraffatto dalle aspettative.

Vuoto: non riesce a dare un nome ai sentimenti, alle cose, problemi della parola.

### *Luo del Piccolo Intestino:*

支正 Zhi Zheng, 7IG "Sostenere la rettitudine"

Zhi 支: branca, ramo, diramazione.

Zheng 正: dritto, corretto, giusto, regolare, principale.

Le sostanze che lo Stomaco ha giudicato impure (cioè non direttamente utilizzabili da me) vengono inviate al Piccolo Intestino: il Riciclatore, il termovalorizzatore. Colui che trasforma l'impuro in puro attraverso il Fuoco del Cuore, l'Amore Incondizionato.

Il Luo di Piccolo Intestino ha a che fare con tutte quelle esperienze che ci hanno ferito, alle quali non siamo riusciti a dare un senso. Ha a che fare con la nostra capacità di confrontarci con le critiche, di accettarle, di renderle costruttive, di far sì che queste ci nutrano invece di avvelenarci. Significa anche acquisire la capacità di modificarci in base agli stimoli che ci giungono dall'esterno, quindi anche la capacità di sintonizzarci con il giudizio degli altri.

Quando il Luo va in pieno, l'Intelletto opprime le emozioni e comincia a limitare il modo in cui ci si comporta. Si diventa rigidi, ci si sente perdenti e circondati da critiche che vengono vissute come un attacco alla propria persona. Si rifiuta l'autorità della persona che ci ha criticato. Il sintomo fisico associato, quando è presente, è gomiti rigidi.

In vuoto c'è invece la disponibilità ad accogliere le critiche ma solo quelle che ci fanno piacere, è come se la capacità digestiva fosse diminuita e oltre un certo limite si manifestano i sintomi del pieno.

Il meridiano si distribuisce al gomito ed alla spalla.

Pieno: rigidità dei gomiti.

Vuoto: feci piccole e dure.



## *Luo della Vescica:*

飛揚 Fei Yang, 58V "Elevare lo Yang"

Fei 飛: rapido, urgente, spiccare il volo, volare.

Yang 揚: gettare in aria, lanciare, sollevare.

Nel suo insieme Fei Yang viene usato per indicare il momento in cui un grande stormo di volatili prende il volo simultaneamente, in seguito ad un rumore o ad un altro stimolo che viene interpretato come una minaccia.

E' l'allarme.

Ognuno di noi ha un limite, un livello oltre il quale le sue capacità digestive ed elaborative della realtà non riescono più a funzionare e fanno scattare il sistema di allarme. Questo sistema di allarme è il Luo di Vescica.

È il momento in cui qualcosa dentro di noi ci dice che non è più costruttivo accettare le istanze di cambiamento che ci vengono dal mondo, le critiche, e bisogna difendersi o fuggire. È l'attivazione dei meccanismi dello stress.

Il Luo della Vescica ci dà la capacità di confrontarci con il mondo senza esserne sopraffatti, di impegnarci a risolvere i problemi nel rispetto di quelli che sono i nostri limiti.

Nell'eccesso ci si chiude volontariamente. Si ha la sensazione che tutti ci chiedano troppo e ci sentiamo ripetere: "Non ne posso più, non ne posso più. Lasciatemi in pace!".

Il sintomo classico è il mal di testa, dolori alla schiena, congestione nasale.

Il mal di testa è dorsale, parte dalla nuca o dagli occhi, lungo il decorso del Meridiano di Vescica (Tae Yang), violento, da tensione, peggiorato dal freddo perché il freddo rappresenta l'irrigidimento, il blocco del cambiamento.

Il vuoto è tipico di coloro che non riescono ad attivare i meccanismi di autodifesa, l'allarme. Il naso è gocciolante, non si riesce a farlo smettere, a volte sono perdite di sangue, a volte perdite di muco liquido. Si può arrivare anche allo svenimento.

Sono soggetti che hanno un atteggiamento pessimistico, vivono la vita

come un incubo, hanno la convinzione che tutto andrà comunque male, qualunque cosa essi facciano. Il pessimismo è il precursore della depressione.

Pieno: cefalea, congestione nasale, dolori lungo il Meridiano di Vescica.

Vuoto: rinorrea con liquido chiaro ed abbondante, epistassi.

## *Luo del Rene:*

Da Zhong, 4R "Grande Campana"

Da 大: grande, importante.

Zhong 鍾: campana.

Questo strumento che noi traduciamo come "Grande Campana" era uno strumento di bronzo a forma di cupola che i militari utilizzavano in due modi: come pentola per cucinare il rancio, oppure per suonare, come una campana, la raccolta alle armi.

Anche in questo caso troviamo il tema del campanello d'allarme, è il sistema che avverte l'individuo del pericolo.

La sua funzione è quella di lasciare andare le esperienze negative, di evitare che queste si coagolino nella memoria impedendoci di tornare ad avere fiducia nella vita. Se il Luo è squilibrato il soggetto è in continuo stato di allerta e di minaccia. La sintomatologia è quella delle sindromi post-traumatiche, in cui il soggetto rivive continuamente l'esperienza traumatica come se avvenisse nel presente. È bloccato dal trauma subito, non riesce a liberarsene e continuamente vengono attivati i meccanismi di allarme, anche per situazioni assolutamente innocue. La manifestazione è la paura, quel tipo di paura che paralizza e non ci fa muovere nella vita.

È diverso dal non lasciare andare del Luo di Polmone, in quel caso si riferisce a qualcosa di più generico che infatti traduciamo come perdono, in questo caso il tema è la paura, la vita smette di scorrere per la paura.

Nel caso del Polmone il blocco e quindi la sintomatologia è toracica, nel caso del Rene i sintomi si riflettono sulla zona lombare e sugli sfinteri del basso.

Paura, dolori lombari e difficoltà ad urinare o stitichezza.

Nel vuoto è come se l'individuo non avesse più la capacità di avvertire il dolore, fino al desiderio di autodistruzione.

Segue il decorso del Meridiano Luo Longitudinale della Vescica e può rifletterne la sintomatologia.

Pieno: difficoltà ad urinare, stitichezza, ma anche cefalea, congestione nasale.

Vuoto: dorsalgia, lombalgia, soglia del dolore alta, ma anche rinorrea.

## *Luo del Ministro del Cuore:*

Nei Guan, 6MC "Barriera Interna"

Nei 內: interno, interiore.

Guan 關 : barriera, posto di frontiera, chiudere, mettere in relazione.

Questo Luo ha a che fare ancora con lo stress, nel senso che ci aiuta ad attivare quei meccanismi che ci permettono di gestire le esperienze stressanti e superarle, rappresenta tutti quei fattori di difesa che impediscono alle esperienze negative di colpirci al Cuore.

Nello stesso tempo è una barriera che impedisce al nostro vero io, il Cuore, di manifestarsi per quello che è nel mondo.

Il tema del Cuore è quello dell'Amore Incondizionato. Il tema del Ministro del Cuore è il filtro della razionalità e delle convenzioni sociali che impedisce al Cuore di esprimersi al cento per cento.

Gestisce quindi la capacità di adattarsi alla vita di relazione, l'intelligenza sociale.

Razionalizzazione: prendere una situazione che non ha senso tradurla in qualcosa che ha senso, le si attribuisce un significato diverso in modo che possa essere accettabile.

Polarizzazione: modificare il senso di una esperienza. Ad esempio si vuole qualcosa che non si può ottenere: la si considera non adatta, non desiderabile.

Proiezione: si proietta la tensione emotiva su un altro oggetto. Sono i soggetti che si vorrebbero arrabbiare con il "capo" e, non potendolo fare, se la prendono con i figli, la moglie, o comunque con un altro soggetto.

Sublimazione: si mette il desiderio o l'esperienza nel subconscio, questo fa sì che si ripresenti continuamente sotto forma di pensieri, immagini, anche contro la volontà del soggetto.

In pratica rende l'individuo compatibile con l'aspetto sociale nel quale vive attraverso la razionalità.

Significa: Togliersi i pesi dal petto!

Pieno: oppressione al petto, cardialgia, sensazione di bruciore al cuore.

Vuoto: dolori al petto, rigidità nucale.

## *Luo del Triplice Riscaldatore:*

Wai Guan, 5TR "Barriera Esterna"

Wai 外: esterno, esteriore.

Guan 關: barriera, posto di frontiera, chiudere, mettere in relazione.

Il compito del Triplice Riscaldatore è quello di distribuire la yuanqi ai Meridiani Principali e quindi agli Organi e Visceri. Questa attività non viene svolta in modo uniforme, ma vengono nutriti in modo preferenziale alcuni organi e ne viene esaltato l'aspetto emozionale. Tutto ciò porta alla formazione di una data personalità.

E' ciò che siamo diventati in base alla nostra natura ed alla cultura nella quale siamo vissuti.

In eccesso è la cristallizzazione del nostro carattere, forgia caratteri forti.

In vuoto da debolezza di carattere, difficoltà ad esprimere se stessi, indecisione, insicurezza, scarsa determinazione a perseguire i propri obiettivi.

I sintomi fisici si riflettono sull'arto superiore, gomito rigido.

## *Luo della Vescica Biliare:*

Guang Ming, 37VB "Luminosità degli occhi"

Guang 光: brillante, luminoso, gloria, liscio, nudo.

Ming 明: luce, chiaro, vista, giorno, evidente.

Il Meridiano Luo di Vescica Biliare si muove distalmente (come quello del Polmone), verso l'esterno, il nuovo, il cambiamento. Ci offre la capacità di vedere nuove possibilità, dentro e fuori di noi e di scegliere. Si usa nelle situazioni in cui sentiamo che la nostra vita è bloccata e non vediamo il modo per cambiare.

E' la capacità di muoversi liberamente esprimendo la propria personalità.

Come tutti i punti Ming 明, luce, illumina la nostra coscienza al fine di aiutarci nelle scelte.

Tratta anche i problemi della vista. Dona "luce" agli occhi.

Pieno: sono bloccati dalle imposizioni sociali, dolori al dorso del piede, gambe e piedi ghiacciati.

Vuoto: non hanno un posto dove andare nella vita. Suicidio.

Atrofia delle gambe, paralisi, sclerosi multipla, disturbi digestivi.

## *Luo del Fegato:*

Li Gou, 5F "Canale del Tarlo"

Li 蠹: tarlo, rosicchiare, bucare il legno.

Gou 溝: fosso, canale, canaletto, comunicare.

È il tarlo in noi che consuma lentamente ed inesorabilmente la trave di legno delle certezze che abbiamo acquisito di ciò che siamo, di ciò che pensiamo di essere, e che prima o poi ci costringerà a cambiare, a modificare la struttura (il Jing) della nostra personalità.

È in rapporto con i genitali esterni e con il Jing. Rappresenta la capacità creativa, la libidine, il desiderio.

Secondo la visione taoista i genitali possono creare una nuova vita come possono anche ricreare dentro di noi nuove potenzialità.

Rappresenta la capacità di cambiare, trasformare la propria personalità. Cambiare il proprio Jing.

I sintomi possono essere: desiderio sessuale continuo e smodato, prurito dei genitali. O anche bisogno di cambiare, i ricrearsi. Desiderio di essere qualcun altro. Ci si sente sollecitati a fare qualcosa ma non c'è niente da fare. Personalità multiple.

Anche questo punto, come il 5C, tratta il dialogo interno, ma, mentre il 5C gestisce la presa di coscienza del proprio dialogo interno attraverso il silenzio, il 5F tratta il dialogo interno di chi sente le voci come provenire da una personalità separata dal se.

## *Tecniche di trattamento dei punti Luo*

Per identificare i vuoti o i pieni ci si lascia guidare dallo stato energetico globale dell'individuo e dal tipo di manifestazione emotiva e fisica.

In generale nei pieni è più facile riscontrare sintomi fisici e vasi ectasici, voglie, capillari rotti lungo il decorso del Meridiano.

Nei vuoti i segni fisici sono meno frequenti, a volte si trovano dei noduli sottocutanei o dei depositi di grasso sempre lungo il tragitto del Meridiano.

Le tecniche elettive per il trattamento dei Meridiani Luo Longitudinali sono la Moxa per i deficit ed il sanguinamento per gli eccessi.

Si possono anche unire le due tecniche facendo seguire il sanguinamento alla moxa, nei vuoti prima si tonifica e poi si fa circolare, oppure al contrario nei pieni, prima si disperde e poi si rinforza.

In alternativa al sanguinamento si può praticare, con la stessa efficacia, il Gua Sha.

Il Gua Sha è una tecnica molto antica che consiste nello strofinare il punto con una moneta di rame o di bronzo o, ancora meglio un cucchiaio di porcellana, fino a provocare l'iperemia del punto, cioè si stimolano la cute e gli strati sottocutanei fino a richiamare in superficie il sangue.

Abbiamo visto che l'energia che vogliamo trattare si trova nel sangue. Dobbiamo quindi spingere il sangue il più possibile all'esterno per permettere la fuoriuscita del patogeno.

L'attivazione dei Meridiani Luo Longitudinali porta l'energia dall'interno verso l'esterno e così facendo ci libera dalle energie patogene prima che queste si approfondiscano ulteriormente creando problemi più seri.

L'applicazione della coppettazione sulla zona arrossata aumenta l'effetto di questa tecnica in quanto permette di eliminare definitivamente all'esterno l'energia in causa.

### *Trattare il sangue:*

Secondo i classici è opportuno fare seguire al trattamento l'armonizzazione e la tonificazione del sangue.



A questo scopo viene consigliata la combinazione di punti: 8F 17V 42E

***Controindicazioni:***

Poiché si lavora direttamente sul sangue questa metodica è controindicata in gravidanza e va usata con cautela durante le mestruazioni e nei soggetti anemici.

## ***Indice degli argomenti***

<i>Costruzione Energetica dell'Individuo:</i> .....	2
<i>Emozioni ed energie:</i> .....	4
<i>Meridiani Luo ed Emozioni:</i> .....	5
<i>Come le Sensazioni influenzano le Emozioni:</i> .....	6
<i>Come le Emozioni influenzano le Sensazioni:</i> .....	9
<i>I Meridiani Luo Longitudinali: Tragitti e Significato</i> .....	9
<i>Luo del Polmone:</i> .....	11
<i>Luo del Grosso Intestino:</i> .....	12
<i>Luo dello Stomaco:</i> .....	13
<i>Luo della Milza:</i> .....	14
<i>Luo del Cuore:</i> .....	15
<i>Luo del Piccolo Intestino:</i> .....	16
<i>Luo della Vescica:</i> .....	17
<i>Luo del Rene:</i> .....	19
<i>Luo del Ministro del Cuore:</i> .....	20
<i>Luo del Triplice Riscaldatore:</i> .....	21
<i>Luo della Vescica Biliare:</i> .....	22
<i>Luo del Fegato:</i> .....	23
<i>Tecniche di trattamento dei punti Luo</i> .....	24
<i>Trattare il sangue:</i> .....	24
<i>Controindicazioni:</i> .....	25