

VOCABOLARIO SINTETICO DEI TERMINI MAGGIORMENTE UTILIZZATI IN Medicina Tradizionale Cinese (MTC) E NELLE PRATICA DEL Qi Gong

AN FA: manovra di pressione.

BAGUA: otto segni o linee (dei trigrammi).

BAI HUI (TIAN MEN): agopunto 20 V.G. (cento riunioni) localizzato al centro della linea che congiunge gli apici delle orecchie sul vertice della testa.

BAO DAN TIAN: una delle posizioni base del Qi Gong, chiamato anche “proteggere il dan tian”.

BI NAO: agopunto 14 LI (braccio e scapola), localizzato a sette distanze dal punto LI 11, sul bordo inferiore del muscolo deltoide sulla linea che congiunge il punto LI 11 al punto LI 15.

BL: Bladder, canale della vescica urinaria (67 punti), *taiyang del piede*, orario 15-17.

CHENG BAO SHI: una delle posizioni base del Qi Gong, chiamata anche “abbracciare l'albero”.

CHI ZE: agopunto 5 LU (palude del gomito), localizzato nella piega del gomito lateralmente al tendine del bicipite.

CHONG MAI: canale centrale che attraversa tutto il corpo dalla testa (punto 20 VG Bai Hui) al perineo.

CHUI: (pronuncia “ciuei”) fonema vocale del rene.

CUN: distanza, unità di misura utilizzata per individuare i punti di agopuntura nel corpo, 1 cun = misura di un pollice.

DAI MAI: vaso cintura o meridiano della cintura (BV), localizzato attorno alla vita.

DAN TIAN: (scritto anche Dan Dian o Tan Tian) composto dalle parole Dan = cinabro, l'elemento alchemico prezioso per la M.T.C., che qui sta a significare risorsa interna, medicina interna, e Tian = campo che il contadino lavora per fargli produrre alimenti. Il significato completo del termine è quindi campo del cinabro, ossia terreno interno da coltivare per produrre la medicina interna.

DU MAI: vaso governatore VG (28 punti).

FENG CHI: agopunto 20 GB (stagno del vento), localizzato in una depressione tra il muscolo sternocleidomastoideo ed il muscolo trapezio sotto alla protuberanza occipitale.

FENG MEN: agopunto BL 12 (porta del vento), localizzato a 1,5 distanze a lato del GV sotto l'apofisi spinosa della II vertebra toracica.

FENG SHI: agopunto 31 GB (mercato ventoso), localizzato sulla parte laterale della coscia, a sette distanze sopra la piega del poplite, tra il muscolo vasto laterale ed il muscolo bicipite femorale. Se il paziente rimane in piedi e pone la mano lungo la coscia, il punto si trova dove si posa la punta del dito medio.

FU: viscere.

GUA: trigramma.

HE GU: agopunto 4 LI (valle di confluenza), localizzato nella depressione al centro della porzione radiale del II metacarpo.

HU: (pronuncia “hu”), fonema vocale della milza.

HUAN TIAO: agopunto 30 GB (saltare attorno), localizzazione: posto il paziente in decubito laterale con la coscia flessa, il punto si trova fra il terzo medio e il terzo esterno della linea che congiunge l'orifizio inferiore del canale sacrale e l'apice del grande trocantere in una cavità.

HUI YIN: agopunto 1 V.C. (riunione dello yin), localizzato in sede perineale tra l'ano e gli organi genitali.

JIAN JING: agopunto 21 GB (pozzo della spalla), localizzato a metà strada tra il punto GV 14 e la punta dell'acromion, il punto più alto della spalla.

JI MEN: agopunto 11 SP (porta di separazione), localizzato a sei distanze sopra il punto SP 10, sul bordo mediale del muscolo sartorio, la sede del punto è simile ad un ventre di pesce.

JI QUAN: agopunto 1 HT (sorgente venerabile o sergente della sommità), localizzato nel cavo ascellare dove pulsa l'arteria, è il centro del cavo.

JING: essenza.

JING LUO: sistema dei canali principali e secondari.

JING YI: liquidi.

JING QI: energia essenziale.

KE: (pronuncia "co") fonema vocale del cuore.

LAO GONG: agopunto 8 P.C. (palazzo del lavoro), localizzato dove tocca la punta del dito medio quando si chiude la mano a pugno.

LIANG QIU: agopunto 34 ST (trave della collina), localizzato a due distanze sopra il margine superiore della rotula sulla linea che sale tangenzialmente al margine laterale della rotula, in una depressione.

MAI: vasi.

MEN: porta.

MING MEN: agopunto 4 V.G. (porta della vita), localizzato tra la II e la III vertebra lombare.

MO FA: manovra di frizione.

M.T.C.: Medicina Tradizionale Cinese.

NA FA: manovra di presa.

NAO HUI: agopunto 13 TE (riunione dell'arto superiore), localizzato a tre distanze sotto il punto TE14, quest'ultimo punto si trova tra l'acromion e il grande tubercolo dell'omero, cioè sul punto più alto della cupola articolare.

NEI GUAN: agopunto 6 PC (barriera interna), localizzato a due distanze dal centro della piega del polso.

QI: energia, soffio vitale.

QI GONG: (scritto anche Qi Kong o Ki Kung), lavoro con l'energia, allenare il soffio vitale, la vitalità.

QI HAI: 6 V.C. (mare dell'energia), localizzato a 1,5 distanze sotto l'ombelico (1,5 cun).

QU CHI: agopunto 11 LI (stagno curvo), localizzato sul gomito, sulla porzione distale della piega quando l'articolazione è flessa.

REN: uomo.

REN MAI: vaso concezione V.C. (24 punti).

RONG QI: energia alimentare.

SAN JIAO: canale del San Jiao o del Triplice Riscaldatore, *vedi anche* T.E..

SAN YIN JIAO: agopunto 6 SP (riunione dei tre Yin), localizzato a tre distanze dall'apice del malleolo interno, posteriormente al margine della tibia.

SHAO YANG: yang minore.

SHAO YIN: yin minore.

SHAN ZHONG: agopunto 17 V.C. (centro del torace) chiamato anche Dan Zhong (centro del petto), localizzato al centro del petto, all'altezza dei capezzoli.

SHEN: spirito.

SHI: pieno, tecnica.

SHOU SAN LI: agopunto 10 LI (tre distanza dal braccio), localizzato a due distanze distalmente dal punto LI 11 sulla linea che congiunge il punto LI 5 al punto LI 11.

SI: (pronuncia "s"), fonema vocale del polmone.

S.I.: Small Intestine, canale dell'intestino tenue (19 punti), *taiyang della mano*, orario 13-15.

TAI CHONG: agopunto LR 3 (grande impeto), localizzato a due distanze prossimalmente all'emergenza del I e del II dito del piede.

TAI JI: suprema armonia.

TAI YANG: yang maggiore.

TAI YIN: yin maggiore.

T.E.: Triple Energizer, canale del triplice riscaldatore o San Jiao (23 punti), *shaoyang della mano*, orario 21-23.

TIAN: cielo.

TIAN FU: agopunto 3 LU (palazzo celeste), localizzato lateralmente sul braccio a tre distanze sotto la piega ascellare anteriore, a sei distanze sopra la piega del gomito dal punto LU 5.

TIAN MEN: nome taoista dell'agopunto BAI HUI

TIAN TU: agopunto 22 V.C. (sporgenza celeste), dove il qi del cielo entra per scendere sulla terra, localizzato nell'incavo del margine superiore del manubrio sternale.

TI BAO SHI: una delle posizioni base del Qi Gong, chiamata anche "sostenere la palla".

TUEI FA: manovra di spinta.

V.C.: vaso concezione (Ren Mai), 24 punti.

V.G.: vaso governatore (Du Mai), 28 punti.

WAI GUAN: agopunto TE 5 (barriera esterna), localizzato a 2 distanze sopra al polso fra il radio e l'ulna.

WEI QI: energia difensiva

WEI ZHONG: agopunto 40 BL (curva del centro), localizzato al centro del cavo popliteo.

WU: vuoto, assenza.

XU: (pronuncia "sciu") fonema vocale del fegato.

XU: vuoto.

XUAN ZHONG: agopunto 39 GB (campana sospesa), localizzato a tre distanze sopra il malleolo esterno, sul margine posteriore del perone.

XUE: sangue

XUE HAI: agopunto 10 SP (mare del Sangue), localizzato a due distanze sopra al bordo della rotula su una linea che sale medialmente.

YANG: uno dei due aspetti del Tao (principio supremo del taoismo), parola che assume significato se correlata al suo opposto, cioè lo Yin, caratteristiche: energia, esterno, caldo, maschile, giorno, sole, sud, cielo, destra, ...

YI: medicina.

YIN: uno dei due aspetti del Tao (principio supremo del taoismo), parola che assume significato se correlata al suo opposto, cioè lo Yang, caratteristiche: materia, interno, freddo, femminile, notte, luna, nord, terra, sinistra, ...

YIN SHI: agopunto 33 ST (città dello Yin), localizzato a tre distanze sopra il margine superiore della rotula sulla linea che sale tangenzialmente al margine mediale della rotula, in una depressione.

YING QI: energia costitutiva, nutritiva.

YONG QUAN: agopunto 1 KI (sorgente zampillante), localizzato in una depressione al centro della pianta del piede, a due terzi della pianta del piede partendo dal tallone.

YUAN: originario.

YUAN QI: energia originaria, ereditaria.

YUAN SHEN: spirito originario.

YUAN JING: essenza originaria.

ZANG: organo.

ZONG QI: energia del torace.

ZU SAN LI: agopunto 36 ST (tre distanze “del piede”), localizzato a tre distanze sotto la rotula, ad una distanza a lato della cresta tibiale.

Tratto dal sito: www.benessereflorido.it