

LBRIS | We know books

STEVEN CARDOZA

MEDICINA HOLISTICĂ CHINEZĂ

ÎN VIAȚA COTIDIANĂ

Combinarea presopuncturii, fitoterapiei și
Qigongului pentru vindecare
naturală integrativă

Traducere: Anamaria Gheorghiu



PRESTIGE

București – 2022

<i>Declarație de neasumare a responsabilității</i>	13
<i>Introducere</i>	15
Convenții utilizate în această carte:	
Pinyin, majuscule și caractere cursive	17
<i>Prezentare generală: O abordare integrativă a vindecării naturale</i>	19
Ramuri ale medicinei chineze	20
Acupunctura	20
Fitoterapia	21
Qigong, Taiji și alte terapii fizice	21
Nutriție	22
Stil de viață	23
Medicina chineză este holistică	25
Diagnostic chinezesc și diagnostic occidental	27
Integrarea ramurilor	28
Practici integrate în medicina occidentală	30
 <i>PARTEA I: Teorii de bază ale medicinei chineze</i>	 33
<i>Capitolul 1: Conceptul primordial: Qi, energia vieții</i>	35
Calități și funcții în interiorul corpului	37
Energii biologice folosite în medicina occidentală	39
<i>Capitolul 2: Al doilea concept: Meridianele, căile sănătății</i>	41
Cele opt meridiane extraordinare	45
Meridianele și medicina occidentală	47
<i>Capitolul 3: Al treilea concept: Yin și Yang, polarități și echilibru</i>	51
Yin și Yang în natură	53
Cele patru aspecte primare ale perechilor Yin-Yang	54
Yin și Yang în corp	57
Corespondențe occidentale pentru Yin și Yang	63

Capitolul 4: Organele interne – Introducere	67
Zangfu: Organele interne și corespondențele lor	67
Terminologie	68
Capitolul 5: Zang: Organele Yin	73
Inima	73
Plămâni	78
Ficatul	81
Splina	87
Rinichii	91
Capitolul 6: Fu: Organele Yang	105
Stomacul	106
Intestinul Subțire	107
Vezica Biliară	108
Intestinul Gros	109
Vezica Urinară	111
Sanjjiao	112
Capitolul 7: Patogeneza: Originea bolilor	115
Cauzele dizarmoniei	116
Prezentare generală a Factorilor Patogeni Externi	117
Prezentare Generală a Factorilor Patogeni Interni	118
Cei șase Factori Patogeni Externi	119
Cele Șapte Emoții ca Factori Patogeni Interni	127
Diverși alți factori	132
Capitolul 8: Introducerea tiparelor de dizarmonie	149
Mai multe tipare pentru aceeași boală.	
Un singur tipar pentru mai multe boli	149
Lentilele diagnosticului	151
Criteriile MTC pentru identificarea tiparului	153
Opt considerații de principiu	154
Capitolul 9: Tipare selectate de dizarmonie	157
Vântul și Răceala care pătrund în Plămâni	158
Deficitul de Sânge la Inimă	159
Stagnarea Qi-ului Ficatului	161

Deficitul Qi-ului Splinei	162
Deficitul Yang al Rinichilor	164
PARTEA a II-a: Autoîngrijirea holistică prin medicina chineză	167
Capitolul 10: Diagnosticarea:	
Găsirea cauzei fundamentale a problemelor	169
Metode de diagnostic	169
Anamneza	170
Diagnosticul pulsului	171
Diagnosticul limbii	175
Capitolul 11: Instrumente și practici	
ale medicinei chineze: Holism și integrare	179
Acupunctura	179
Trei studii de caz	182
Terapii adjuvante	186
Perspective occidentale asupra acupuncturii	187
Afecțiuni tratate	189
Medicina bazată pe plante	191
Terapii fizice	195
Dietă și stil de viață	199
Capitolul 12: Autoadministrarea presopuncturii:	
Mâinile tale vindecătoare	201
Metode de localizare a punctelor de acupunctură	203
Tehnici de presopunctură	207
Puncte selectate de presopunctură	211
Capitolul 13: Punctele de presopunctură:	
Denumiri, localizări și funcții	213
Plămâni, Taiyin al Mâinii	214
Intestin Gros, Yangming al Mâinii	217
Stomac, Yangming al Piciorului	220
Splină, Taiyin al Piciorului	225
Inimă, Shaoyin al Mâinii	228
Intestin Subțire, Taiyang al Mâinii	230
Vezică Urinară, Taiyang al Piciorului	232

Rinichi, Shaoyin al Piciorului	236
Pericard, Jueyin al Măinii	239
Sanjiao, Shaoyang al Măinii	240
Vezică Biliară, Shaoyang al Piciorului	243
Ficat, Jueyin al Piciorului	246
Du, Vas Guvernator	249
Ren, Vas de Concepție	251
Capitolul 14: Plantele chinezești:	
Aliații vindecători ai naturii	255
Principalele caracteristici ale plantelor chinezești – temperatură și gust	256
Direcționalitate	257
Canale accesate	257
Clasificarea plantelor	258
Categoriile de plante	259
Elemente de bază ale formulelor din plante	274
Capitolul 15: Formule de plante chinezești	277
Plămâni: Răceli comune și formele lor	278
Plămâni: Astm, emfizem, bronșită	280
Stomac/Splină: Tulburări digestive	281
Inimă: Insomnie, anxietate	283
Ficat: Detoxifiere, stres	284
Rinichi: Energie scăzută, disfuncții urinare și sexuale, artrită	285
Tonice pentru Qi	287
Tonice ale Sângelui	288
Tonice pentru Yang	288
Tonice pentru Yin	289
Dureri generale, traumatice, articulare	291
Aplicații locale pentru dureri	293
Capitolul 16: Introducere în Qigong:	
Valorificarea Energiei Vieții	295
Definirea Qigongului	295
Postura de bază stând în picioare: Poziția Canalului Lateral	296
Îndrumări generale privind respirația	299
Lucrul cu propriul Qi	300

Perioadele de practică	301
Durata practicii	302
Încheierea unei ședințe de practică:	
Acumularea de Qi în Dantian	304
Indicații finale privind practica	304
Capitolul 17: Practici Qigong pentru fiecare organ	307
Qigong pentru Plămâni și Intestinul Gros	307
Qigong pentru Splină și Stomac	318
Qigong pentru Inimă: Tigrul care-și separă puii	323
Qigong pentru Rinichi	334
Qigong pentru Ficat	340
Capitolul 18: Prescripții:	
Refacerea și menținerea armoniei interioare	347
Abcese	350
Alergii	351
Artrită	351
Tulburări respiratorii	353
Răceală comună și gripă	356
Afecțiuni ale sistemului digestiv	357
Amețeală	360
Păr, unghii și piele uscate	360
Eczeme	361
Edeme (generalizate)	361
Tulburări emoționale	362
Probleme oculare/de vedere	363
Oboseală	364
Febră	365
Vezică Biliară, inflamații și calculi	365
Dureri de cap	366
Afecțiuni cardiace	367
Hemoroizi	367
Hepatită, ficat mărit	368
Hernie	369
Herpes, oral sau genital	369
Urticarie	370

Hipertensiune arterială	371
Stimularea imunității	371
Insomnie	372
Sănătate masculină	373
Rău de mișcare	374
Dureri în articulații și membre	375
Dureri generale și traumatice	376
Memorie slabă	377
Tulburări ale sistemului urinar	378
Sănătate feminină/Ginecologie	379
Protocol de autoîngrijire și de menținere a stării de bine.	380
<i>Concluzii</i>	383
<i>Glosar al acțiunilor medicamentelor alocate</i>	385
<i>Anexa 1</i>	
Localizarea punctelor pe zone corporale	387
<i>Anexa 2</i>	
<i>Note de capitol</i>	399
<i>Bibliografie</i>	405
<i>Lecturi recomandate</i>	407
<i>Index</i>	409

CONCEPTUL PRIMORDIAL: QI, ENERGIA VIETII

Conceptul fundamental central, de maximă importanță, este Qi, acesta neavând o corespondență precisă în medicina alopată, dar nici în perspectiva occidentală. Unicul termen ubicuitar prin care se poate traduce Qi este „energie”. El constituie o interpretare introductivă utilă și odată cu înțelegerea mai profundă a acestui concept, el devine o convenție satisfăcătoare, corespunzătoare termenului „Qi”. Totuși, aceasta necesită o aprofundare semnificativă pentru a ajunge la o înțelegere autentică și completă, care să ne permită să cunoaștem și să utilizăm Qi-ul, iar în final să avem acces direct la acesta, în scopul îmbunătățirii sănătății.

În cartea sa de bază *The Web That Has No Weaver* (Pânza fără niciun țesător), Ted Kaptchuk afirmă: „Ideea de Qi este fundamentală pentru gândirea medicală chineză; cu toate acestea, niciun termen sau frază în limba engleză nu pot surprinde adecvat sensul său... Probabil că ne putem gândi la Qi ca la materia pe punctul de a deveni energie sau energie, pe punctul de a se materializa.”³

În sensul cel mai larg, dincolo de practica sau gândirea medicală, Qi este simultan fundamentul material (substanța) pentru tot ce există, dar și forța motrice (energia) care însuflețește orice activitate a entităților vii sau neînsuflețite. Poate fi o idee greu de înțeles, dar foarte apropiată de modul în care fizica descrie proprietățile luminii. Lumina este o particulă discretă, un foton (substanță) și o undă (energie). Cei mai mulți oameni pot considera lumina ca aparținând în totalitate domeniului energiei care nu este vie; totuși, oamenii de știință din domeniul biofizicii medicale știu că ADN-ul nostru emite biofotoni, pachete de energie luminoasă care informează și dirijează toate aspectele corpului nostru

³ Ted Kaptchuk, *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine* (Chicago: Congdon and Weed, 1983), 35.

fizic, de la nivel genetic. Astfel, în interiorul corpurilor noastre, lumina poate fi considerată a doua unei punți între energie și materie, între inert și viu, fiind incorporată în structura noastră biologică fără intervenția niciunei tehnologii exterioare.

În această carte, orice referință la Qi presupune modul cum acesta există și se manifestă în organism. Este important să înțelegem că Qi se manifestă, de asemenea, în mediul exterior. Noi interacționăm încontinuu cu Qi-ul din mediu, astfel că acesta exercită o influență puternică asupra sănătății noastre, fie că suntem conștienți de ea sau nu. Aceasta ne oferă o imagine mai completă despre modul cum Qi influențează starea noastră de bine, atât în ce privește modalitățile de susținere a sănătății dezvăluite în această carte, cât și modurile în care Qi-ul din mediu poate susține sau poate afecta sănătatea, dând naștere la diferite boli. Pentru ca ființa umană să experimenteze starea de sănătate autentică la toate nivelurile – fizic, emoțional, mintal și spiritual – este esențial să-și armonizeze propria viață cu mediul înconjurător. Energiile mediului sunt un factor ce trebuie mereu luat în considerare în stabilirea stării de sănătate, din perspectiva medicinei chineze. Acest concept este examinat mai detaliat în Capitolul 7.

Cea mai simplă traducere a termenului „Qi”, când ne referim la corpul fizic, este aceea de „forță a vieții” sau „energie vitală”. Aceste sintagme oferă definiția completă de care avem nevoie – o interpretare generală corectă a lui „Qi” manifestat într-un corp viu. Caracterul chinez singular care desemnează Qi-ul mai poate însemna și „aer”, „suflu” sau „respirație”. Chiar dacă termenii „aer” și „suflu” nu cuprind totalitatea sensului Qi-ului, ca energie a vieții, aceste interpretări subliniază conexiunea dintre Qi și viață (vezi Anexa 2, Nota 1.1). La modul real, Qi înseamnă viață, căci nu am putea trăi fără el, tot așa cum nu am putea trăi fără aer sau respirație. Qi-ul este cel care ne încălzește și ne animă, ne protejează contra bolilor, susține funcționarea tuturor organelor și sistemelor fiziologice, ne însuflețește conștiința și inteligența. Acolo unde există Qi din abundență, există și sănătate. Infirmitățile vârstelor înaintate se datorează în totalitate declinului Qi-ului, iar atunci când Qi-ul dispare, survine moartea.

Principiul des întâlnit al medicinei chineze Bu tong ze tong, tong ze bu tong se traduce ca: „Absența curgerii libere înseamnă durere; prezența curgerii libere înseamnă absența durerii.” Aceasta înseamnă că orice tip de durere indică existența unei obstrucții în curgerea normală a Qi-ului și odată ce Qi-ul curge liber, orice durere dispare. Această frază mai este interpretată în sensul că dacă există o curgere liberă a Qi-ului nu poate exista aproape nicio boală, deoarece

obstrucția Qi-ului este rădăcina multor afecțiuni, în timp ce prezența unui Qi abundent, normal, este necesară pentru orice vindecare și stare bună de sănătate. Dacă Qi-ul este obstrucționat într-una sau mai multe părți din corp, apare un deficit corespunzător de Qi și în alte părți ale corpului. Putem face o analogie directă cu amplasarea unui baraj pe un râu. Acolo unde s-a construit barajul, apa râului nu poate curge. Dincolo de baraj, apa este foarte puțină sau inexistentă.

Calități și funcții în interiorul corpului

Caracterul chinezesc pentru Qi (Figura 1.1) reprezintă un bol cu orez, cu aburul care se degajă deasupra orezului. Această pictogramă conține o bogăție de informații. În medicina chineză și în gândirea științifică, filosofică și spirituală chineză se consideră că Qi este atât forța motrice, cât și fundamentul material, substanța de bază a universului, așa cum am prezentat-o mai sus.



Figura 1.1 (Qi)

Orezul din pictogramă reprezintă substanța solidă. Aliment de bază, acest orez hrănitor simbolizează fundamentul material al vieții și, prin extensie, fundamentul material a tot ce există. În organismul nostru, Qi-ul există într-un continuum de forme, de la brut și dens la ușor și eterat, iar orezul în caracterul chinez reprezintă aspectul dens al Qi-ului. Aburul care se înalță este mult mai fin, reprezentând calitățile energetice ale Qi-ului. El este cald, activ și conține o energie funcțională care-i permite să facă un lucru mecanic. Aburul a fost utilizat la

încălzitul camerelor, pentru a menține confortul și siguranța oamenilor, departe de adversitățile mediului. El se utilizează pentru a purifica și a detoxifia corpul, în saune și camere cu aburi menite să întrețină sănătatea. Aburul acționează moțoare, ajutând oamenii să realizeze diferite sarcini. Tot aburul reprezintă una dintre cele mai simple și mai sănătoase modalități de a găti hrana, menținându-i valoarea nutritivă, transformând-o în același timp pentru a fi mai ușor de digerat. Aburul poate fi privit ca aspectul mai profund, esența mai fină a orezului, care nu este perceptibilă în starea sa brută, nepreparată. Similar, Qi-ul din organismul nostru nu este în mod obișnuit perceptibil pentru un ochi neantrenat.

Există mai multe tipuri de Qi consemnate în literatura chineză, legate de viața și de sănătatea ființei umane. În ciuda acestor diferențe aparente, trebuie să înțelegem că toate sunt manifestări diferite ale unicului Qi.

Manualul clasic al dificultăților (un text medical chinez fundamental, de importanță istorică) afirmă că „Qi-ul este rădăcina ființei umane”.⁴ Această idee este aprofundată mai departe în secțiunea Întrebări simple (primul dintre cele două texte din cadrul tratatului medical chinez antic Huangdi Neijing): „Uniunea dintre Qi-ul Cerului și al Pământului desemnează ființa umană.”⁵ De aici, observăm că Qi este o energie care se manifestă atât la nivel fizic (Pământul), cât și spiritual (Cerul). Ființa umană este foarte complexă, existând simultan pe mai multe niveluri – concret, putem considera doar nivelurile fizic, emoțional și mintal – așadar, trebuie să înțelegem că Qi-ul din organism există, de asemenea, în diferite stări simultan, aflat mereu în schimbare și în mișcare. El poate fi foarte activ, ușor și fin în anumite zone, dar foarte dens și substanțial în altele. Funcțiile sale pot fi atât foarte generale, cât și foarte specifice în același timp, el își poate schimba forma, în funcție de localizarea sa fizică și de nevoile funcționale imediate ale organismului. Când Qi se condensează într-o substanță densă, el se poate transforma în structură fizică sau poate determina modificarea, adunarea sau agregarea structurilor fizice. Acest lucru poate fi benefic, ca în cazul regenerării și refacerii țesuturilor, sau poate fi patologic, ca în cazul formării de tumori, chisturi ori noduli.

⁴ Giovanni Maciocia, *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists* (London: Churhill Livingstone, 1989), 37.

⁵ Ibid.

O parte a ceea ce reprezintă Qi-ul poate fi gândită ca totalitatea energiilor cunoscute medicinei occidentale. Acestea includ energia bioelectrică generată de nodul sinoatrial, răspunzător de bătăile inimii, măsurată prin electrocardiogramme (ECG sau EKG); energia electrică cerebrală, măsurată prin electroencefalogramme (EEG); energiile termice, măsurate cu termometre și imagistică termică, dar și prin indicațiile aportului și cheltuielilor calorice zilnice, calculate conform ratei metabolice bazale (BMR); și impulsurile electrice transmise prin nervi, primite de la organele de simț și trimise la mușchi, pentru a-i contracta. La nivel sonor, avem vorbirea și diferitele sunete audibile emise de corp, pe care le considerăm jenante, dar sunetul nu este considerat ca o energie generată de corp, la fel ca energiile bioelectrice menționate mai sus. Totuși, anumite sunete corporale au utilitate diagnostică (în auscultarea plămânilor, inimii și intestinelor), sunetul fiind folosit ca energie terapeutică. Fizioterapeuții folosesc ultrasunetele pentru a facilita regenerarea țesuturilor (vezi Anexa 2, Nota 1.2). Sonogramele sunt utilizate în imagistica medicală. În alte tehnologii, cum ar fi imagistica de rezonanță magnetică (RMN), se folosește un câmp magnetic pentru a stimula părțile corporale sensibile magnetic, mai exact protonii încărcăți pozitiv din nucleele atomilor de hidrogen din fiecare moleculă de apă din corp. Câmpul magnetic generat în RMN este oscilant, vibrând pe frecvențe specifice care determină protonii în stare excitată să emită semnale pe frecvențe radio, interpretate cu ajutorul bobinei receptoare din instalația RMN.

Doar din aceste câteva exemple observăm că știința medicală occidentală utilizează energiile electricității, magnetismului, emisiei radio, sunetului și căldurii, toate având corespondențe biologice. Deja am văzut modul cum medicina vestică integrează lumina, sub formă de biofotoni. Qi-ul cuprinde toate acestea, precum și alte energii, mai subtile decât cele cunoscute și aplicate în mod convențional.

Qi este o energie holistică în sine, cuprinzând totalitatea energiilor de mai sus și a altora, într-o entitate subtilă, unică. Qi se manifestă în multe și diferite moduri, dar este unul și același.

AL DOILEA CONCEPT: MERIDIANELE, CĂILE SĂNĂTĂȚII

Al doilea concept fundamental care trebuie cunoscut este legat de meridiane, canalele nonfizice prin care Qi-ul curge în corp (vezi Anexa 2, Nota 2.1).

Există 12 meridiane principale, împărțite în șase meridiane bilaterale ale Mâinii și șase bilaterale ale Piciorului. Fiecare meridian are propriul set de puncte de acupunctură, unde se pot amplasa ace de acupunctură în scopuri terapeutice specifice. Meridianul Pericard are numărul cel mai mic de puncte, nouă, în timp ce meridianul Vezică Urinară are cel mai mare – 67 de puncte.

Toate meridianele au traiectorii verticale, adică sunt mai mult sau mai puțin perpendiculare pe pământ, în poziția stând în picioare. Punctele terminale ale meridianelor Mâinii, primul sau ultimul punct de pe orice meridian, se află în vârfurile degetelor mâinilor sau foarte aproape de acestea, iar punctele terminale ale meridianelor Piciorului se află în vârfurile degetelor picioarelor sau foarte apropiate de acestea. Meridianele Piciorului nu continuă direct în brațe, iar meridianele Mâinii nu continuă direct în picioare. Ambele pătrund neapărat în trunchi, deoarece fiecare comunică cu organele interne asociate. Meridianele Yang ale Mâinii și Piciorului traversează partea externă a capului și au puncte care pot fi abordate aici. Teoria Yin-Yang va fi discutată în detaliu, în capitolul următor.

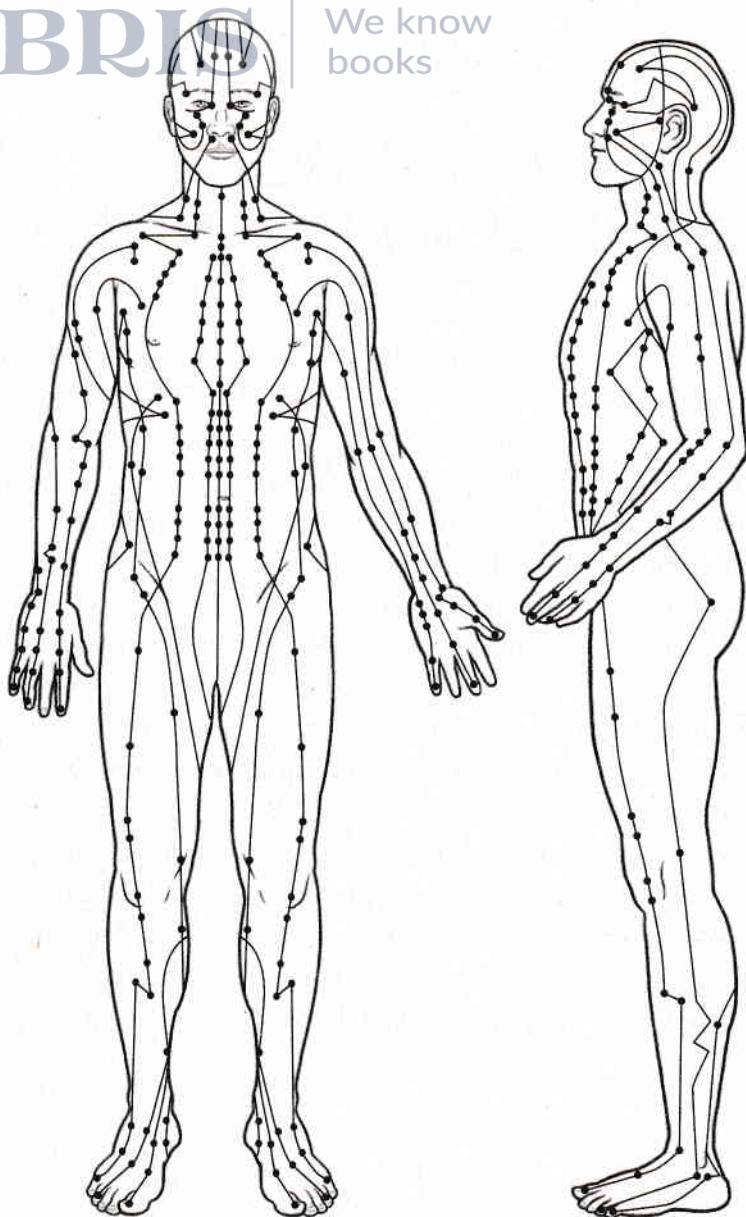


Figura 2.1 (Meridianele de acupunctură)

Cele 12 meridiane principale sunt bilaterale. Fiecare meridian pătrunde și comunică cu organul asociat, care dă și numele meridianului.

EBRIS

We know books

Cele douăsprezece meridiane principale

Denumirea meridianului	Tipul Yin/Yang	Denumirea chineză a meridianului
Meridian Plămâni	Yin al Mâinii	Taiyin al Mâinii
Meridian Intestin Gros	Yang al Mâinii	Yangming al Mâinii
Meridian Stomac	Yang al Piciorului	Yangming al Piciorului
Meridian Splină	Yin al Piciorului	Taiyin al Piciorului
Meridian Inimă	Yin al Mâinii	Shaoyin al Mâinii
Meridian Intestin Subțire	Yang al Mâinii	Taiyang al Mâinii
Meridian Vezică Urinară	Yang al Piciorului	Taiyang al Piciorului
Meridian Rinichi	Yin al Piciorului	Shaoyin al Piciorului
Meridian Pericard	Yin al Mâinii	Jueyin al Mâinii
Meridian Sanjiao	Yang al Mâinii	Shaoyang al Mâinii
Meridian Vezică Biliară	Yang al Piciorului	Shaoyang al Piciorului
Meridian Ficată	Yin al Piciorului	Jueyin al Piciorului

Numele din coloana din stânga sunt denumirile uzuale ale meridianelor. Observați că denumirea lor este conexă cu organul asociat. Coloana centrală conține descrierea generală, indicând dacă este vorba de un meridian al Mâinii sau al Piciorului, Yin sau Yang. Coloana din dreapta conține descrierea chinezească specifică fiecărui meridian, indicând și profunzimea relativă a acestora. Meridianele Yang sunt mai superficiale, în timp ce meridianele Yin sunt mai profunde; așadar, cel mai superficial este Yangming, iar cel mai profund este Jueyin (de observat că nu există un acord universal privind profunzimea meridianelor. Unele surse susțin că meridianul Taiyang este cel mai superficial). Shaoyang este considerat „pe jumătate exterior, pe jumătate interior”, fiind la adâncimea medie.

Aceasta este și o diagramă de flux, prezentând ordinea de curgere a Qi-ului prin sistemul de meridiane, începând de la Taiyin al Mâinii și terminând cu Jueyin al Piciorului, pentru a reveni apoi la Taiyin al Mâinii. Ultimul punct de pe meridianul Ficat, Jueyin al Piciorului, sau Ficat 14, este denumit Qimen, tradus ca „Poarta ciclului”, indicând exact această funcție. S-a calculat că Qi-ul necesită aproximativ 20 de minute să parcurgă întregul sistem de meridiane și să revină la punctul inițial. Iată de ce un tratament tipic prin acupunctură durează aproximativ 20 de minute sau un multiplu de 20 de minute. Din motive terapeutice, anumite tratamente pot dura mai mult sau mai puțin de 20 de minute.

Ultimele informații din diagrama meridianelor se referă la faptul că fiecare meridian/Sistem Organic apare ca parte a unei perechi de organe Yin-Yang. Plămâni și Intestinul Gros sunt o pereche de organe Yin-Yang, la fel și Ficatul cu Vezica Biliară, cât și toate perechile de organe dintre acestea. Perechile de organe Yin-Yang sunt puternic interconectate și există o afinitate deosebită a unui organ pentru celălalt, astfel încât ceea ce afectează un organ îl va influența cu siguranță și pe celălalt. Există puncte de acupunctură speciale, numite Luo Xue, sau puncte de conectare, care pun în legătură directă Qi-ul unui organ Yin cu perechea sa, organul Yang, și Qi-ul unui organ Yang cu organul său pereche Yin.

Qi-ul care circulă prin meridiane este denumit Jingluoqi (Jing-Luo Qi), care înseamnă „Qi-ul vaselor și colateralelor”. „Vasele” reprezintă un alt nume pentru meridiane și canale. Colateralele sunt meridiane orizontale fine, care formează o rețea energetică răspândită în corp, fiind o cale principală prin care se interconectează Qi-ul meridianelor principale. Colateralele nu conțin puncte de acupunctură. Zhenqi (Zhen Qi) sau Zhengqi (Zheng Qi), „Qi-ul normal” sau „Qi-ul vertical” reprezintă alte denumiri pentru Qi-ul care circulă prin meridiane. Zhenqi se află, de asemenea, în tot corpul, în afara sistemului de meridiane, astfel încât Jingluo este denumirea cea mai utilizată pentru a desemna Qi-ul din interiorul vaselor. Jingluoqi este Qi-ul direct influențat într-un tratament standard prin acupunctură, adică acel Qi care este accesat în primul rând, în orice formă de Qigong medical bazat pe meridiane.

Jingluoqi se manifestă în moduri conexe, totuși diferite de Qi-ul organului lor asociat. Așadar, este posibil să existe o problemă la nivelul Qi-ului meridianului Plămân Jingluo, dar organele asociate Plămânilor să funcționeze normal. Întrucât există o legătură strânsă între Qi-ul meridianului și al organului, o tulburare necompensată a unuia va conduce, în cele din urmă, la afectarea celuilalt. Putem înțelege mai ușor acest lucru dacă observăm că, în acupunctură, Qi-ul

organului este accesat prin meridianul asociat acestuia. Cu alte cuvinte, nu organul este străpuns direct, intenționat de un ac de acupunctură, ci doar meridianul corespondent, ceea ce va induce schimbări la nivelul organului respectiv.

Cele opt meridiane extraordinare

Pe lângă cele 12 meridiane principale, există în plus 8 meridiane extraordinare. Unele texte le numesc meridiane „psihice”, deoarece efectele asupra lor pot fi extrem de profunde, atingând aspecte mai subtile ale ființei umane. Într-un context medical standard, aplicațiile practice ale acestora sunt mai mult convenționale, beneficiile lor vădindu-se mai ales în domeniul emoțional, psihologic și constituțional.

În practica clinică, cele două Canale Extraordinare mai cunoscute sunt: „Du Mai” sau „Vasul Guvernator” și „Ren Mai” sau „Vasul de Concepție”. Primul, Du, își are traseul în sus, pe linia centrală a spatelui și influențează toate meridianele Yang, precum și Qi-ul Yang din întregul organism. Meridianul Ren își are traiectoria pe linia centrală a părții din față a corpului și influențează toate meridianele Yin, precum și Qi-ul din întregul organism. Du și Ren se conectează în partea lor inferioară în regiunea perineului, iar în partea lor superioară în regiunea unde vârful limbii atinge palatul gurii, exact în spatele dinților superiori. Fiecare dintre aceste meridiane are propriile puncte de acupunctură care pot fi abordate.

Următorul Vas Extraordinar uzual este Daimai (Dai Mai) sau „Meridianul Centrală”. Acesta este singurul meridian din organism cu o traiectorie orizontală. El intersectează Dantian-ul inferior (centrul energetic principal al corpului, localizat la două-trei degete sub ombilic), ridicându-se ușor peste creasta iliacă (partea superioară a lateralelor osului pelvian), apoi revenind direct înapoi pentru a intersecta coloana vertebrală la înălțimea marginii inferioare a celei de-a doua vertebre lombare (vezi Figura 2.2). După cum indică și numele său, acest meridian „încercuiește”, adică leagă și stabilizează toate meridianele verticale, ajutându-le să comunice unele cu celelalte. Deși nu are puncte de acupunctură proprii, el poate fi străpuns mai mult sau mai puțin direct prin punctele de intersecție cu celelalte meridiane, în special cu meridianul Vezică Biliară. Datorită conexiunii sale cu toate meridianele verticale, acesta are o marjă largă de