

**LBRIS**

We know  
books

**Raphael Gabuthelon**

# **GHID DE PRESOPUNCTURĂ**

●Lambodar  
2025

Localizarea anatomică a punctelor-focar pe trup • 6

Funcțiile energetice cu totul speciale  
pe care le manifestă anumite puncte-focar • 9

Modalitatea de operare asupra punctelor-focar.  
Masajul pentru tonifiere și pentru dispersie • 16

Canalul subtil energetic PLĂMÂN • 18

Canalul subtil energetic INTESTIN GROS • 26

Canalul subtil energetic STOMAC • 38

Canalul subtil energetic SPLINĂ-PANCREAS • 64

Canalul subtil energetic INIMĂ • 78

Canalul subtil energetic INTESTIN SUBȚIRE • 86

Canalul subtil energetic VEZICĂ URINARĂ • 98

Canalul subtil energetic RINICHI • 134

Canalul subtil energetic STĂPÂNUL INIMII • 150

Canalul subtil energetic TREI FOCARE • 158

Canalul subtil energetic VEZICĂ BILIARĂ • 172

Canalul subtil energetic FICAT • 196

Canalul subtil energetic VAS CONCEPȚIE • 206

Canalul subtil energetic VAS GUVERNATOR • 220

Index al bolilor ce pot fi în mod gradat ameliorate  
sau chiar vindecate prin presopunctură • 236

Presopunctura este o modalitate naturistă străveche ce vizează atingerea stării globale de armonie, sănătate deplină și longevitate legendară a ființei umane. Trupul uman este constituit dintr-o extraordinar de complexă rețea de canale subtile energetice (în limba sanscrită, *nadi*-uri sau chiar meridiane energetice), pe care sunt dispuse într-un mod armonios numeroase puncte-focar rezonatorii prin care ființa umană se poate integra (poate intra într-o profundă stare de corespondență) cu diferitele energii subtile benefice care există în Macrocosmos. Unii cercetători susțin că este foarte probabil ca poziționarea pe trup a acestor canale subtile energetice să prezinte, la rândul ei, o tainică analogie și o anumită corespondență cu liniile invizibile ce alcătuiesc „harta” subtil energetică a planetei Pământ: meridianele și paralelele (care ne poziționează în raport cu axa de rotație a planetei noastre, sau axa Nord-Sud), precum și cu diferite alte linii de forță ce exprimă anumite câmpuri subtile de energie (dintre acestea, cel mai important fiind câmpul geomagnetic).

Această analogie între anatomia subtilă a trupului uman și liniile subtile de forță ale planetei noastre este perfect plauzibilă și datorită faptului că spiritualitatea orientală (atât cea hindusă, cât și cea taoistă) a integrat întotdeauna ființa umană într-un raport de analogie perfectă cu Macrocosmosul în care ea se află integrată. Această „cartografie” a făpturii umane este organizată într-o manieră subtilă și extraordinar de complexă, ce ne permite să trăim într-o stare de echilibru cu Natura înconjurătoare. Această „șesătură” complexă de energii și câmpuri subtile de forță ce caracterizează ființa umană este, în momentul prezent, destul de mult afectată de modul actual de viață predominant dizarmonios al oamenilor, datorită căruia apar și se manifestă diferite boli. Dar cu toate acestea, ea este totuși capabilă să se adapteze la variațiile și fluctuațiile factorilor din mediul exterior cu care vine în contact și chiar să restabilească starea globală de armonie și sănătate a ființei, prin adoptarea a numeroase modalități terapeutice perfect naturale, așa cum este și presopunctura. De aceea, prin intermediul acestei lucrări vă punem la dispoziție și un index complex al diferitelor afecțiuni, simptome și tulburări, indicând totodată punctele-focar specifice de presopunctură cu care acestea pot fi tratate și chiar vindecate.

Acest ghid practic prezintă principalele puncte-focar de presopunctură situate pe trupul uman, ce corespund celor 12 canale subtile energetice principale (Plămân, Intestin Gros, Stomac, Splină-Pancreas, Inimă, Intestin

Subțire, Vezică Urinară, Rinichi, Stăpânul Inimii, Trei Focare, Vezică Biliară și Ficat), precum și două dintre cele opt canale subtile extraordinare sau altfel spus, independente (Vas Guvernator și Vas Concepție). În practica eficientă a presopuncturii, a masajului sau a moxibustiei (atunci când acțiunea necesară asupra punctelor-focar se realizează cu ajutorul căldurii), la fel ca în orice altă modalitate de terapie naturistă fie ea orientală sau occidentală, alegerea punctelor-focar pentru operarea prin încălzire sau masaj depinde înainte de toate de analiza globală a stării vital-emoționale, energetice și psihomentale a pacientului. Astfel, punctele-focar asupra cărora se operează sunt alese plecând de la analiza globală a dezechilibrelor energetice ale respectivei ființe, la care se adaugă apoi indicația terapeutică a unui anumit punct-focar necesar sau mai multe, precum și a acțiunii lor specifice. Ca urmare, rolul terapeutului naturist este acela de a realiza analiza globală cât mai exactă a ființei, din punct de vedere patologic.

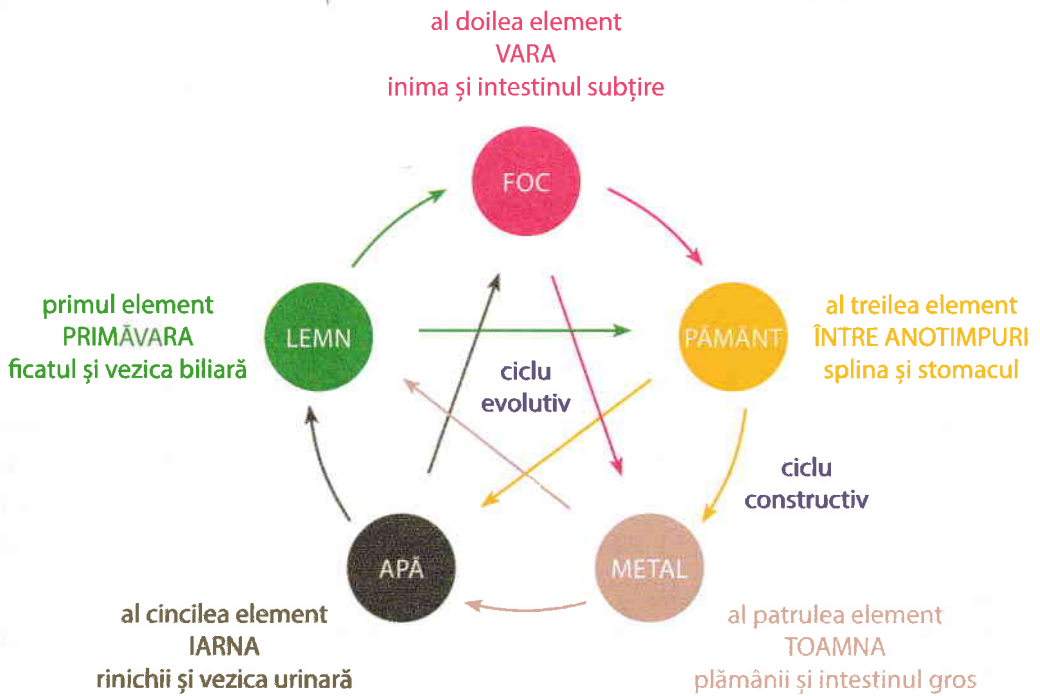
Prezentul ghid de presopunctură prezintă doar câteva dintre principalele indicații și simptome ale fiecărui punct-focar de presopunctură. De aceea, masarea lor în funcție de aceste indicații terapeutice care le sunt asociate constituie fără îndoială, una dintre cele mai bune modalități de a percepe subtil și de a învăța aceste puncte-focar ce sunt răspândite pe întregul trup uman.

Medicina naturistă chineză ne învață analiza tuturor fenomenelor care ne alcătuiesc viețile. Tot ceea ce există este destinat să se transforme și să treacă prin anumite cicluri temporale (circadian, sezonier, anual etc.) – acestea însă se deosebesc de fazele vieții (naștere, creștere, maturitate, declin și moarte).

Această medicină se bazează pe filozofia energiilor și echilibrul organismului în funcție de anotimpuri. Astfel, fiecare anotimp este legat de un cuplu de organe/viscere spre care ar trebui îndreptată atenția noastră, de un element asociat cu mișcarea (crescător, descrescător), de țesuturi ce reprezintă zone de vulnerabilitate, și de sentimente susținute de cele 5 simțuri ale noastre.

De exemplu toamna, asociată cu metalul, senzația de melancolie se manifestă printr-o fază de interiorizare și retragere. Se observă o mișcare de descreștere, cu o revenire a energiei către pământ și o scădere generală a vitalității. O atenție deosebită trebuie acordată plămânilor/intestinului gros, din cauza revenirii tulburărilor respiratorii și intestinale în acest anotimp.

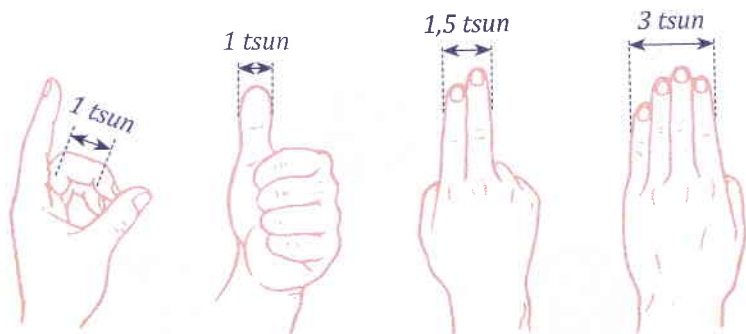
Anotimp	Element	Organe/ viscere	Țesut	Sentiment
Toamna	Metal	Plămâni/ intestin gros	Piele, pilozițati	Melancolie
Iarna	Apă	Rinichi/ vezica urinară	Măduvă, os, păr	Teamă
Primăvara	Lemn	Ficat/ vezica biliară	Tendoane, mușchi	Mânie
Vara	Foc	Inimă/ intestin subțire	Artere, sânge	Veselie
Sfârșitul verii, și între anotimpuri	Pământ	Splină- pancreas/ stomac	Carne, mucoase	Contemplare



# LOCALIZAREA ANATOMICĂ A PUNCTELOR-FOCAR PE TRUP

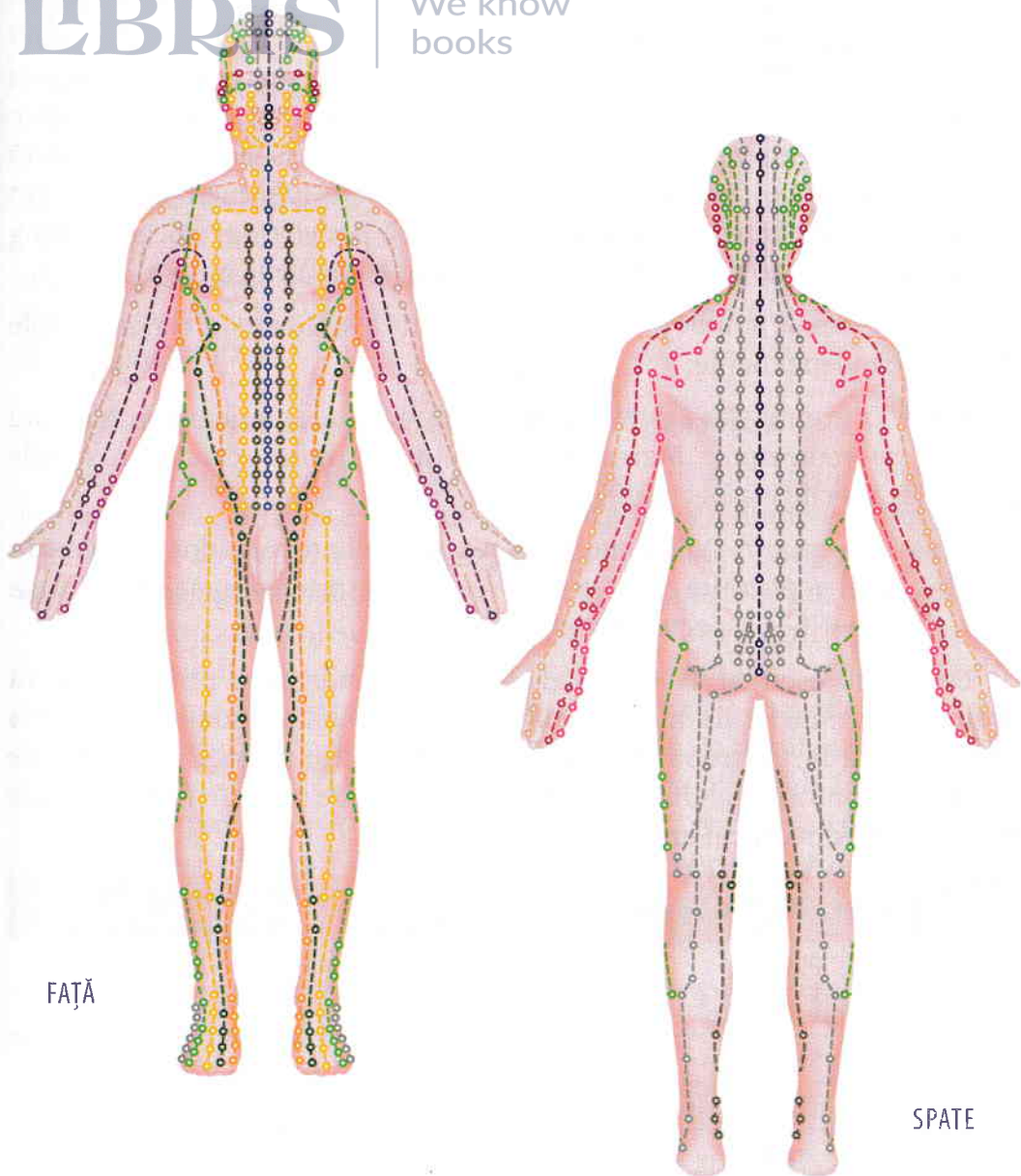
Conform medicinei naturiste chineze, localizarea punctelor-focar se realizează în mod exact cu ajutorul unor repere anatomice (ca de exemplu un os proeminent, mușchii, scheletul sau mici protuberanțe rotunjite în anumite zone ale trupului), sau se folosesc anumite metode specifice, de la caz la caz. De exemplu, punctul-focar 31 de pe canalul subtil energetic Vezică Biliară se află pe linia mediană a feței externe a coapsei, în locul atins de vârful degetului mijlociu atunci când fința este în picioare, cu brațele pe lângă trup.

Unitatea de măsură folosită în mod tradițional în presopunctură este denumită *tsun* și ea este fixată în raport cu dimensiunile trușești ale fiecărui om. Această unitate de măsură reprezintă fie lungimea falangei mediane a degetului mijlociu, fie grosimea degetului său mare de la mână. Un *tsun* și jumătate corespunde lățimii indexului plus degetul mijlociu, și trei *tsun*-i corespund lățimii celor patru degete, așa cum este ilustrat în figura de mai jos.



Conform principiilor presopuncturii chineze, trupul uman cuprinde 12 canale subtile energetice principale ce corespund organelor interne, ele fiind cuplate două câte două: un organ specific aspectului *yin* (-) și un organ specific aspectului *yang* (+). Astfel există 5 perechi de organe principale ce sunt cuplate, la rândul lor, două câte două:

- Cele 5 viscere sau organele parenchimatoase (organele pline), ce mai sunt denumite și „organele depozit” (*zang*), specifice aspectului *yin* (-): ficatul, inima, splina, plămânii și rinichii;
- Cele 5 organe cavitare (organele goale), ce mai sunt denumite și „organele magazin” (*fu*), specifice aspectului *yang* (+): vezica biliară, intestinul subțire, stomacul, intestinul gros și vezica urinară.



FAȚĂ

SPATE



Plămân



Intestin gros



Stomac



Splină  
Pancreas



Inimă



Intestin subțire



Veziță urinară



Rinichi



Stăpânul  
Inimii



Trei  
Focare



Veziță  
biliară



Ficat



Vas  
Concepție



Vas  
Guvernator

A 6-a pereche de canale subtile energetice cuprinde canalul subtil energetic Stăpânul Inimii (Xinzhu) specific aspectului *yin* (-) și canalul subtil energetic Trei Focare (Sanjiao) specific aspectului *yang* (+). Toate aceste 6 perechi de canale subtile energetice corespund celor 6 axe subtile energetice specifice aspectelor *yin* (-) și *yang* (+). Astfel, pentru aspectul *yin* (-) există 3 nivele energetice: Tai Yin (*yin* suprem), Shao Yin (*yin* mediu) și Jue Yin (*yin* minim), iar pentru aspectul *yang* (+) există 3 nivele specifice: Tai Yang (*yang* suprem), Shao Yang (*yang* mediu) și Yang Ming (*yang* minim).

Celor 12 canale subtile energetice principale li se adaugă 2 canale subtile energetice independente:

- Vas Concepție (VC) denumit și Vasul median anterior, Ren Mai sau Jen Mo ce reprezintă „Marea sau reuniunea tuturor canalelor subtile energetice specifice aspectului *yin* (-)”.
- Vas Guvernator (VG) denumit și Vasul median posterior, Tu Mo sau Du Mai, și el reprezintă „Marea sau reuniunea tuturor canalelor subtile energetice specifice aspectului *yang* (+)”;

La modul esențial, cele 12 canale subtile energetice principale sunt clasificate în funcție de modul în care energia vitală fundamentală *chi* a ființei circulă în tot trupul și străbate fiecare dintre aceste canale subtile energetice, conform ciclului nictemeral (orarul ce este împărțit în 12 perioade de câte 2 ore, din cadrul unei zile).

Canalul subtil energetic	Simbolul	Perioada de activare (intervalul orar)
Plămân	P	3-5
Intestin Gros	IG	5-7
Stomac	ST	7-9
Splină-Pancreas	SP	9-11
Inimă	I	11-13
Intestin Subțire	IS	13-15
Veziță Urinară	V	15-17
Rinichi	R	17-19
Stăpânul Inimii	SI	19-21
Trei Focare	TF	21-23
Veziță Biliară	VB	23-1
Ficat	F	1-3

# FUNCTIILE ENERGETICE CU TOTUL SPECIALE PE CARE LE MANIFESTĂ ANUMITE PUNCTE-FOCAR

Unul sau mai multe simboluri tipărite în partea stângă de sus a planșei indică una sau mai multe funcții specifice anumitor puncte-focar. Deoarece este important, funcția punctului-focar este menționată și sub formă de text, în partea de jos a planșei. Iată care sunt principalele funcții ale punctelor-focar de presopunctură:

## **A) Importante puncte-focar de intrare și de ieșire**

Fiecare canal subtil energetic are câte un important punct-focar de intrare (prin care intră energia ce iese din canalul subtil energetic precedent, prin punctul de ieșire al acestuia), precum și un important punct-focar de ieșire, cu care canalul subtil energetic se încheie. Punctul-focar de intrare este – cu excepția canalului subtil energetic Intestin Gros (la care punctul-focar de intrare este ÎG 4) – primul punct al canalului subtil energetic, el făcând parte din grupa punctelor-focar JING distale. Punctele-focar de intrare sunt utilizate atunci când dorim să echilibrăm două canale subtile energetice care se înlănțuie în cadrul „Marii circulații” energetice. Punctele-focar de ieșire reprezintă ultimul punct-focar al canalului subtil energetic respectiv și au rolul de a crește sau de a scădea cantitatea de energie subtilă din acesta.

## **B) Cele 4 puncte-focar directe (generale)**

Pentru identificare, numărul fiecăruia din aceste 4 puncte-focar este înscris într-un pătrat distinct:

- Punct-focar indicat pentru orice afecțiune a abdomenului (ST 36);
- Punct-focar indicat pentru orice afecțiune a spatelui și a șalelor (V 40);
- Punct-focar indicat pentru orice afecțiune a capului și cefei (P 7);
- Punct-focar indicat pentru orice afecțiune a feței și gurii (ÎG 4).

## **C) Cele 6 tipuri de puncte-focar „antice” sau „ancestrale” (cele 66 de puncte-focar SHU)**

Acestea sunt localizate în perechi de câte cinci și se află situate pe fiecare canal subtil energetic:

- Punctele-focar „izvor” (JING distal) situate la extremitatea degetelor. Aceste puncte-focar sunt utile îndeosebi în afecțiunile caracterizate de un

exces energetic (de exemplu, hipertensiune arterială, spasme, contracturi, furunculoză etc.). Aceste 12 puncte-focar sunt: P 11, ÎG 1, ST 45, SP 1, Î 9, ÎS 1, V 67, R 1, SÎ 9, TF 1, VB 44, F 1;

- Punctele-focar „pârâu” (YING) situate la nivelul spațiilor interdigitale. Ele acționează în sensul reglării vitezei de circulație a energiei subtile prin canalul subtil energetic, astfel: în canalele subtile energetice *yang* (+) ele au efect de încetinire a circulației energetice, iar în canalele subtile energetice specifice aspectului *yin* (-) au rol de accelerare a circulației energiei. Ele au acțiune reglatoare asupra sistemului circulator, fiind indicate îndeosebi în boli febrile. Aceste 12 puncte-focar sunt: P 10, ÎG 2, ST 44, SP 2, Î 8, ÎS 2, V 66, R 2, SÎ 8, TF 2, VB 43, F 2;

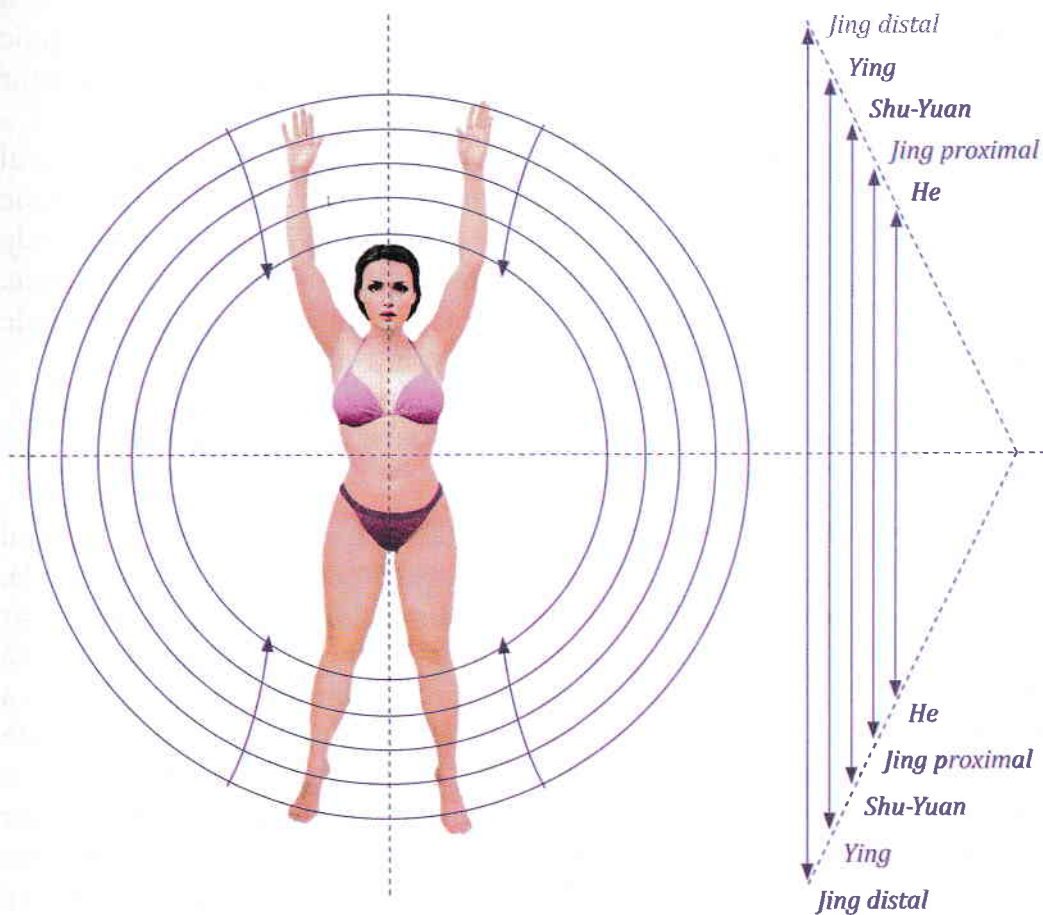
- Punctele-focar „râu” (SHU) sau „de transport” situate în spațiile intermetacarpene și intermetatarsiene. Ele au funcția de a facilita pătrunderea Energiei Defensive (WEI CHI) în canalele subtile energetice principale, neutralizând astfel energiile patogene perturbatoare. Ele sunt indicate îndeosebi în bolile articulațiilor sau în cele cu ameliorări și recidive. Aceste 12 puncte-focar sunt: P 9, ÎG 3, ST 43, SP 3, Î 7, ÎS 3, V 65, R 3, SÎ 7, TF 3, VB 41, F 3;

- Punctele-focar „sursă” (YUAN), care sunt câte unul pentru fiecare canal subtil energetic în parte. Pentru canalele subtile energetice specifice aspectului *yin* (-), punctele-focar „sursă” (YUAN) sunt aceleași cu punctele-focar „râu” (SHU) și de aceea ele se numesc puncte-focar SHU-YUAN. Aceste 12 puncte-focar au rolul de a concentra în canalul subtil energetic respectiv, cantitatea maximă de Energie Nutritivă (YING CHI) ce este răspândită în acea zonă, în spațiile din afara canalului subtil energetic. La nivelul punctului-focar YUAN, energia canalului subtil energetic prezintă o concentrare (o intensitate) maximă. Ele sunt utilizate îndeosebi în bolile caracterizate de tulburări funcționale ale organelor (disfuncții glandulare, distonii vasculare, dischinezii). Aceste 12 puncte-focar sunt: P 9, ÎG 4, ST 42, SP 3, Î 7, ÎS 4, V 64, R 3, SÎ 7, TF 4, VB 40, F 3;

- Punctele-focar „fluviu” (JING proximal) situate la nivelul gleznei sau pumnului, care mai sunt denumite și puncte-focar „curent” sau „vas”. Cele de pe canalele subtile energetice specifice aspectului *yin* (-) au funcția de a exterioriza Energia Nutritivă (YONG CHI) și Energia Defensivă (WEI CHI), pentru a susține țesuturile adiacente. Cele situate pe canalele subtile energetice specifice aspectului *yang* (+) accelerează circulația energiei prin respectivul canal subtil energetic. Ele sunt utile îndeosebi în tratamentul afecțiunilor reumatismale și respiratorii, ce sunt influențate de umiditate și

fig. Aceste 12 puncte-focar sunt: P 8, IG 5, ST 41, SP 5, I 4, IS 5, V 60, R 7, SI 5, TF 6, VB 38, F 4;

• Punctele-focar „mare” (HE) situate imediat sub cot sau genunchi (numite și puncte-focar „unire”). Prin masarea acestor puncte în sens centripet (tonifiere, în sensul invers de rotație al acelor de ceasornic), energia se acumulează la nivel profund, iar prin masarea lor în sens centrifug (în sensul de rotație al acelor de ceasornic), energia se dispersează la nivel superficial. Aceste puncte armonizează energia între canalul subtil energetic principal și organul intern aservit. Ele sunt utile îndeosebi în bolile caracterizate de o insuficiență energetică (boli specifice aspectului yin), cum ar fi unele boli digestive (diaree cronică, dischinezii hipotone) sau în anemii. Aceste 12 puncte-focar sunt: P 5, IG 11, ST 36, SP 9, I 3, IS 8, V 40, R 10, SI 3, TF 10, VB 34, F 8.



Cele 66 de puncte-focar „antice” care sunt amplasate pe 5 cercuri concentrice. Cercul corespunzător punctelor JING distale este cel mai extern, iar ultimul (corespunzător punctelor-focar HE) este cel mai intern și acesta intersectează coatele și genunchii.

În concluzie, cele șase tipuri de puncte-focar „antice” sunt situate la extremitățile membrelor, mai jos de cot pentru membrele superioare și mai jos de genunchi pentru membrele inferioare, fiind amplasate pe 5 cercuri concentrice. Cercul corespunzător punctelor-focar JING distale este cel mai extern, iar ultimul (corespunzător punctelor-focar HE) este cel mai intern, intersectând coatele și genunchii.

În conformitate cu sistemul de corespondențe dintre cele cinci Elemente subtile și cele cinci culori (așa cum este el aplicat în medicina naturistă chineză), Elementului subtil Lemn îi corespunde culoarea verde, Elementului subtil Foc îi corespunde culoarea roșie, Elementului subtil Pământ îi corespunde culoarea galben, Elementului subtil Metal îi corespunde culoarea albă și Elementului subtil Apă îi corespunde culoarea neagră. Astfel, fiecare dintre cele șase categorii de puncte-focar „antice” (SHU) aparține unui Element subtil care nu corespunde neapărat cu canalul subtil energetic specific aspectului *yin* (-) sau *yang* (+). Ca urmare, pentru facilitarea acestor corespondențe, cercul colorat în care este inserată denumirea specifică a punctului „antic” (SHU, YING, YUAN etc.) are culoarea Elementului subtil corespunzător aceluși punct. De exemplu, în cazul unui canal subtil energetic specific aspectului *yin* (-), punctul-focar „izvor” (JING distal) corespunde Elementului subtil Lemn și este reprezentat printr-un cerc de culoare verde. În cazul unui canal subtil energetic specific aspectului *yang* (+), el corespunde Elementului subtil Metal și este reprezentat printr-un cerc alb.

### **D) Cele 12 puncte-focar (SHU) posterioare sau puncte-focar de asentiment ale spatelui (dorsale)**

Ele sunt denumite astfel atât datorită legăturii strânse cu organul corespondent, cât și datorită reacției sensibile la presiunea manuală, atunci când funcția organului este afectată patologic. Aceste puncte-focar sunt situate pe ramura internă dorsală a canalului subtil energetic Vezică Urinară și au un efect de sedare a organelor parenchimotoase (pline, *yin*) și a organelor cavitate (goale, *yang*) corespunzătoare. Aceste puncte reprezintă sediul unde energia vitală chi este infuzată organelor parenchimotoase și organelor cavitate și sunt importante pentru tratamentul bolilor acestor organe, având un efect calmant. Fiecare din cele 12 canale subtile energetice principale are asociat câte un astfel de punct-focar de asentiment. Aceste 12 puncte-focar sunt: V 13 (pentru plămâni), V 25 (pentru intestinul gros), V 21 (pentru stomac), V 20 (pentru splină), V 15 (pentru inimă), V 27 (pentru intestinul subțire), V 28 (pentru vezica urinară), V 23 (pentru rinichi),