

Introduzione ai Meridiani principali

a cura di Laura Vanni

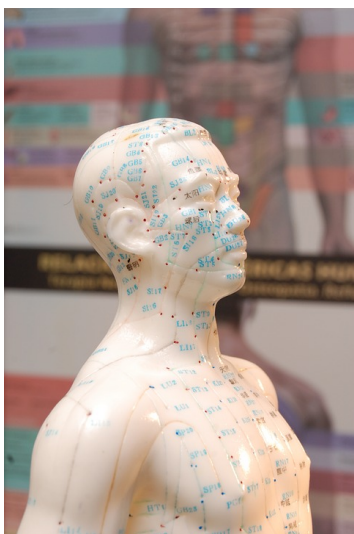
Contenuto extra riservato agli iscritti alla newsletter del sito
www.lauravannimedecinacinese.it

Tutti i diritti riservati

Secondo la medicina cinese nel nostro corpo è presente una rete di *Canali* energetici anche detti *Meridiani*. I *Meridiani* non hanno un substrato anatomico, una struttura fisica come per esempio i vasi o le arterie; sono, tuttavia, strettamente legati ad importanti sistemi di conduzione del nostro organismo (sistema circolatorio, linfatico o nervoso) e possono essere considerati in parte sovrapponibili ad essi.

Nella teoria medica cinese esistono diversi tipi di *Meridiani* classificati in base alle loro funzioni e caratteristiche. Si parla di *Meridiani principali*, *Meridiani curiosi* (o *straordinari*), *Meridiani distinti*, *Meridiani luò*, *meridiani tendinomuscolari*...

In questa sede concentreremo la nostra attenzione sui *Meridiani principali*, ovvero quelli a cui ci si riferisce comunemente quando non si danno ulteriori specifiche.



I ***Meridiani principali*** sono in tutto dodici, ognuno con un percorso “interno” (connesso agli Organi e visceri, detti *Zang fu*, che gli attribuisce il nome) ed un percorso “esterno” (più vicino alla superficie cutanea). Nel tragitto “esterno” i *Meridiani principali* contano una serie di punti (detti ***agopunti***) i quali possiedono proprietà e principi di azione diversi.

Complessivamente, lungo il loro percorso esterno, i *Meridiani principali* contano **365 agopunti** (come il numero di giorni in un anno). Questi agopunti - in numero diverso per ciascun *Meridiano* - rappresentano una sorta di “*dispositivi di comando*” che possono essere stimolati al fine di riequilibrare l’energia dell’intero organismo. Questo è quanto fa l’agopuntura tramite l’inserzione e la manipolazione di sottili aghi oppure, anche, il massaggio tuina, tramite tecniche manuali di stimolazione non solo sui punti, ma anche lungo i *Meridiani* stessi o su aree più ampie ancora.

Tutti i *Meridiani Principali* si diffondono bilateralmente, in modo simmetrico, percorrendo la zona interna (Yin) ed esterna (Yang) del corpo, dell'arto superiore e dell'arto inferiore.



Questo sistema o “rete” ha diverse funzioni molto importanti:

- come funzione primaria ha quella di **collegare** energicamente le varie parti dell’organismo (la parte alta con quella bassa, quella anteriore con quella posteriore...) e di connettere Organi e visceri tra loro e con il resto dell’organismo
- hanno, inoltre, il compito di **trasportare** il Qi e il Sangue regolandone il movimento, la distribuzione e le funzioni (sono le principali vie di passaggio del Qi e del Sangue)
- consente, infine, di **proteggere** l’interno dell’organismo e gli Organi Zang dai fattori patogeni esterni

Nella tabella successiva puoi leggere il nome dei Meridiani principali in italiano, inglese, cinese *pin yin* e, infine, con la sigla OMS oggi comunemente utilizzata a livello internazionale.

Tab. 1 – Meridiani Principali. Denominazioni

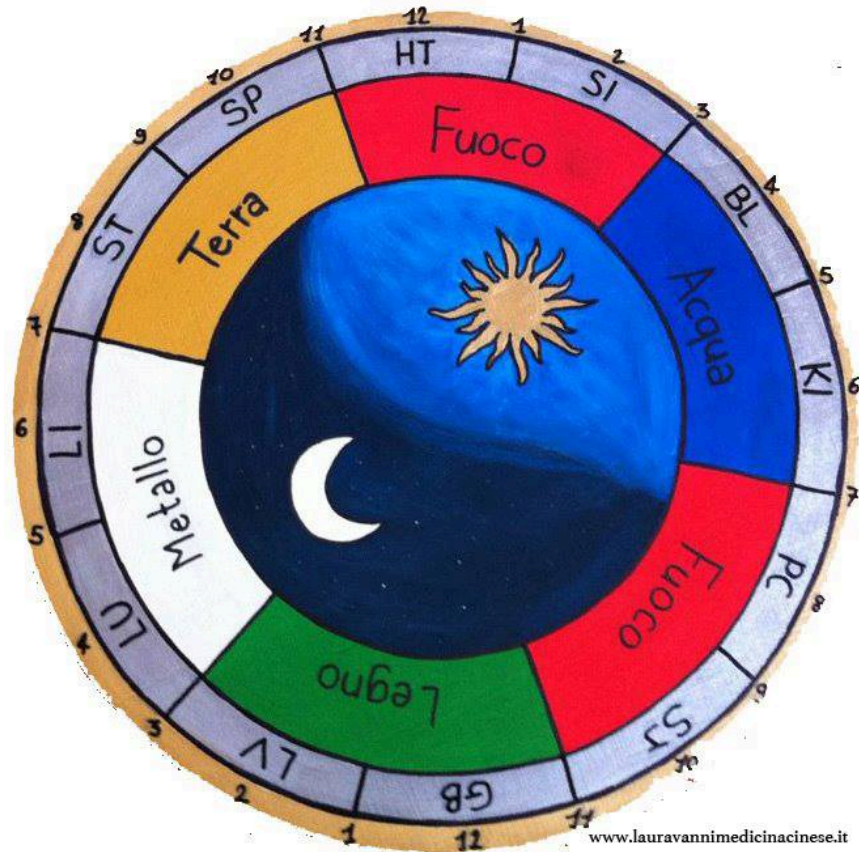
Nome Meridiano (italiano)	Nome Meridiano (italiano)	Nome Meridiano (cinese in <i>pin yin</i>)	Sigla OMS
Polmone	<i>Lung</i>	<i>Shoy Tai Yin Fei Jing</i>	LU
Grosso Intestino (crasso)	<i>Large intestine</i>	<i>Shou Yang Ming Da Chang Jing</i>	LI
Stomaco	<i>Stomach</i>	<i>Zu Yang Ming Wei Jing</i>	ST
Milza	<i>Spleen</i>	<i>Zu Tai Yin Pi Jing</i>	SP
Cuore	<i>Heart</i>	<i>Shou Tai Yin Xin Jing</i>	HT
Piccolo Intestino (tenue)	<i>Small intestine</i>	<i>Shou Tai Yang Xiao Chang Jing</i>	SI
Vescica urinaria	<i>Bladder</i>	<i>Zu Tai Yang Pang Guang Jing</i>	BL
Rene	<i>Kidney</i>	<i>Zu Shao Yin Shen Jing</i>	KI
Pericardio	<i>Pericardium</i>	<i>Shou Jue Yin Xiabao Jing</i>	PC
Sanjiao	<i>Triple Energizer</i>	<i>Shou Shao Yang San Jiao Jing</i>	TE
Vescica biliare	<i>Gallbladder</i>	<i>Zu Shao Yang Dan Jing</i>	GB
Fegato	<i>Liver</i>	<i>Zu Jue Yin Gan Jing</i>	LV

Da un punto di vista di fisiologia generale, i Meridiani principali possiedono un inizio e una fine, un senso circolatorio, una topografia precisa e regole di circolazione definite.

Hanno un rapporto diretto con gli Organi e i Visceri e questo rapporto è reso evidente dal loro nome. Ogni Meridiano ha, inoltre, le sue caratteristiche energetiche che non è possibile descrivere nello spazio di questo documento ma che ti invito ad esplorare leggendo alcuni articoli del mio blog. In passato ho infatti, per esempio, parlato dell’energia del [Fegato](#), della [Colecisti](#) e del [Polmone](#). Nella sezione [Documenti](#) del sito, inoltre, ci sono a tua disposizione dispense PDF che riguardano il Cuore, la Milza e tutti i visceri *Fu*.

Oltre alle caratteristiche energetiche dei singoli Meridiani, un aspetto che ti invito ad approfondire è quello che viene definito la **circolazione energetica** nei Meridiani.

L’immagine che utilizzo come logo nel mio sito rappresenta proprio questa circolazione energetica nelle 24 ore e riporta le sigle dei Meridiani coinvolti nelle diverse fasce orarie con i relativi elementi di appartenenza (vedi la tabella precedente per le sigle dei Meridiani).



Conoscere gli orari di massima e minima attività energetica del Meridiano può offrire indizi circa sintomi che si manifestano o si acquiscono in un orario ben preciso (non solo osservando il Meridiano corrispondente, ma anche quello corrispondente all'opposto delle 12 ore).

Inoltre, può fornire indicazioni utili per **organizzare al meglio la propria giornata** in base agli orari energetici, in modo da trarre massimo beneficio dalle più comuni attività quotidiane (mangiare, dormire...). Un esempio per tutti che arriva dalla dietetica cinese (ma anche da molte medicine tradizionali) è relativo al consiglio di [mangiare molto leggero la sera](#), visto che il Qi di Stomaco è al suo minimo energetico proprio all'ora di cena (dalle 19 alle 21, fascia oraria opposta a quella di massimo energetico, 12 ore prima, ovvero dalle 7 alle 9 del mattino).



Tab. 2 – Meridiani Principali. Orari di massima e minima attività nelle 24 ore

Meridiano	Ora max. attività	Ora min. attività
Polmone	3-5	15-17
Grosso intestino	5-7	17-19
Stomaco	7-9	19-21
Milza	9-11	21-23
Cuore	11-13	23-1
Piccolo intestino	13-15	1-3
Vescica	15-17	3-5
Rene	17-19	5-7
Pericardio	19-21	7-9
Triplice riscaldatore	21-23	9-11
Vescicola biliare	23-1	11-13
Fegato	1-3	13-15

In base agli orari di flusso e deflusso energetico nei Meridiani, la medicina cinese suggerisce quelle che sono le abitudini ideali al fine di migliorare il nostro benessere, alternando le attività in modo da nutrire la nostra energia e farci sentire forti e in salute. Trovi un approfondimento di questo aspetto nell'articolo "*il flusso energetico nel corpo umano*" pubblicato sul mio blog in [questa pagina](#).

Spero che questo documento introduttivo ti sia stato chiaro. Per ogni domanda o curiosità scrivimi all'indirizzo lauravannimedecinacinese@gmail.com

Se già non lo hai fatto:
Iscriviti al mio [Canale YouTube](#)
Seguimi su [Facebook](#)
Seguimi su [Twitter](#)