

# “Imparare i punti”

Anthony Walmsley, Copyright, December 2001.

Traduzione, Domenico Borgo.

Tutti coloro che cercano d'imparare la collocazione dei Punti Vitali, sia per la salute ( agopuntura, digitopressione ecc. ) che per lo studio delle applicazioni avanzate di Autodifesa ( Dim Mak, Kyusho Jitsu, Marma Adi ), probabilmente avranno i seguenti problemi:

1 - Visualizzare la posizione dei punti o “cavità” e memorizzarli.

2 - Ricordare i nomi dei meridiani in italiano e il sistema di numerazione utilizzato per identificare i punti. La difficoltà aumenta ulteriormente se si tenta di imparare la traduzione italiana dei nomi cinesi dati ad ogni punto ( o giapponesi o indiani ), perché spesso non rispecchia le implicazioni di questi nomi nella loro lingua originale.

3 - La direzione e l'angolo verso il quale ogni particolare punto deve essere manipolato per ottenere l'effetto voluto; molti punti, infatti, possono essere stimolati in diverse direzioni ed angoli, ognuno con risultati diversi.

4 - Riconoscere quando la stimolazione di un punto, o di più punti, sta facendo effetto.

5 - La procedura necessaria nel caso in cui la stimolazione di un punto, o diversi punti, produca l'effetto contrario. Ciò si applica a tutti i sistemi che usano la manipolazione dei Punti Vitali; comunque, lo studio del massaggio e le altre tecniche utilizzate per “porre rimedio” ad eventuali disfunzioni degli organi interni o dei sistemi energetici, dovrebbe essere obbligatorie per tutti gli studenti di Arti Marziali.

6 - Come si riconoscono, nel caso delle Arti marziali, le tecniche dei colpi sui punti vitali, nascoste nelle posizioni e movimenti di Forme o Katas.

Data la complessità del soggetto, questo elenco non può essere completo; infatti più si studia, più ci si deve confrontare con domande che riguardano il loro utilizzo.

Le seguenti indicazioni aiuteranno, spero, tutti coloro che sono interessati allo studio dei Punti vitali, in particolare coloro che non hanno precedenti esperienze o conoscenze pratiche. Per iniziare, suggerisco di acquistare:

Un manichino di plastica di 50 cm usato in agopuntura. Considerando che la maggior parte dei lettori non parla o capisce il Cinese, NON comperarne uno con i punti indicati in Cinese e non acquistare quello alto 20 cm perché essendo troppo piccolo, i meridiani sono difficili da seguire ed un gran numero di punti non sono indicati. Il manichino viene generalmente venduto con un libro che riporta i nomi dei meridiani e dei punti, sia in Cinese che in Inglese, e dà le abbreviazioni dei nomi di ciascun meridiano oltre al sistema di numerazione standard per i punti. Per esempio “Polmone 1” ( Lung 1 ) diventa “L. 1”; non so se esiste il manichino con la numerazione in italiano. A seconda dei propri interessi, l'oggetto è disponibile in versione maschile o femminile. ( Ci sono perfino modelli di maiali, cavalli e mucche! )

“How to locate Acupoints”\_( Come localizzare gli Agopunti ). Pubblicato da: “Foreign Languages Press” Beijing, China. Il libro, contiene fotografie del corpo umano e dei meridiani; i punti sono chiaramente indicati e nominati.

“ Digitopressione, un aiuto ai disturbi comuni ” di Tony Rusli, Rusli Publishing, London, UK. Un libro eccellente se la vostra curiosità è superficiale o se si è interessati solo alle tecniche introduttive al massaggio.

“Chinese Massage Therapy” ( Terapia del massaggio Cinese ) pubblicata da Shandong Science and Technology Press, Cina. Una più ampia e più completa pubblicazione (537 pagine !) che necessita almeno una conoscenza minima della matrice filosofica su cui si basa la Medicina Cinese Tradizionale ed una certa familiarità con la terminologia utilizzata nella pratica.

“Point Location and Dynamics” ( Collocazione e Dinamiche dei Punti ) di Carole e Cameron Rogers, Acupuncture Collages, Australia. Un testo di gran lunga superiore a molti libri di Agopuntura cinesi; infatti, non solo fornisce le stesse informazioni che si trovano in quei testi, ma precisa anche la “dinamica” di ogni punto, cosa fa, perché, come è usato e la sua relazione con altri punti e meridiani.

Per rendere l’informazione contenuta in questi testi realisticamente applicabile l’allenamento è, naturalmente, fondamentale e, corsi in Agopuntura e digitopressione, sono disponibili in Occidente ed in Cina. Comunque l’utilizzo della percussione dei punti vitali per l’auto difesa, è ancora un soggetto controverso fra gli artisti marziali e vi sono molte opinioni diverse su questa storia, su come può essere appresa e quali effetti produce.

Fino a poco tempo fa, l’argomento del “combattimento con i Punti Vitali” era ignorato, occultato e/o circondato da un’aura esoterica. Oggi una piccola ricerca su Internet rivela oltre 1000 siti che ne parlano ! Comunque il soggetto è così complesso che per cercare di imparare abbiamo bisogno di ogni aiuto possibile, perciò io incoraggio la ricerca e lo studio di ogni arte che trasmetta tali informazioni ed evito commenti pro o contro qualsiasi insegnante, sistema o scuola di pensiero. Infatti, ho indicato fonti che possono essere di aiuto anche se appartengono ad arti che non pratico.

Quando ci si confronta con i punti e i meridiani su un manichino o, su una mappa, che li illustrano, i dettagli possono sopraffarci, ma esistono alcuni trucchi usati per memorizzare le informazioni relative allo studio. Ne ho scoperto alcuni mentre tentavo di investigare la relazione fra i punti vitali e la pratica delle arti marziali notando, per esempio, che alcuni punti e/o gruppi di punti, ricorrenti in un gran numero di tecniche, sono più facilmente memorizzabili quando si capisce che la loro numerazione va sempre in multipli di tre.

Per esempio :

Cuore 3 ( H. 3 )

Pericardio 3 ( P. 3 )

Pericardio 6 ( P. 6 )

Stomaco 9 ( ST. 9 )

Triplice Energizzatore 12 ( T.E. 12 ) ( Meridiano che è anche chiamato ‘triplice riscaldatore’ o ‘bruciatore’ )

Milza 21 ( SP. 21 )

Cistifellea 21 ( G.B. 21 )

Cistifellea 24 ( G.B. 24 )

Altro esempio, i seguenti punti hanno tutti il numero 17.

Triplice Energizzatore 17 ( T.E. 17 )

Testa e collo 17 ( H.N. 17 ) ( un punto "extra" )

Piccolo Intestino 17 ( S.I. 17 )

Vaso Concezione 17 ( C.V. 17 )

Seguendo questa idea base, i punti che hanno numeri 5 o 10 ( etc. etc .) possono essere raggruppati nello stesso modo.

Conviene fare fotocopie delle mappe di ciascuno dei 14 principali meridiani ed evidenziare i raggruppamenti dei punti da studiare, analizzando la funzione d'ognuno di essi.

Durante i miei seminari, ho notato che gli artisti marziali che studiano Dian Xue ( Dim Mak ) hanno una maggiore cognizione operativa dei punti e dei meridiani rispetto a molti studenti di Agopuntura. Parlando in generale, i primi hanno conoscenza di un minore numero di punti rispetto agli agopunturisti, ma il richiamo delle loro posizioni, è generalmente istantaneo; inoltre, hanno una migliore comprensione dei risultati della manipolazione, sia per la salute che per l'autodifesa.

Lo studio, nello stile Yang di Tai Chi Chuan, di una sequenza corta con partner chiamata "Shao San Shou" o "Sao" è uno dei migliori investimenti che possa fare un artista marziale interessato al Dian Xue, non importa da che scuola provenga.