

PREMESSA

Non è possibile quando si ha a che fare con un'altra nazione, un'altra civiltà, non avere a che fare con la lingua indigena parlata e scritta, tanto più quando si tratta di una cultura come quella cinese, capita prima o poi di dovere affrontare il nodo caratteri o ideogrammi che dir si voglia.

Ovviamente non fa esclusione, il fatto di studiare la loro medicina tradizionale, anzi in questo caso, non ci può proprio esimere dal fare la “conoscenza” di questa straordinaria forma di comunicazione scritta, per comprendere, o almeno cercare di farlo, che cosa gli antichi abitanti di quella che loro stessi definiscono: “la nazione del centro”, volessero rappresentare scrivendo in quel preciso modo, quel particolare carattere.

Nello studiare la Medicina Tradizionale Cinese, questo ancora di più, doveva succedere nel caso del *sanjiao*, in quanto questa struttura energetica, considerato il sesto *fu*, non è dotata di un “forma” materialmente palpabile o visibile come gli altri *zang fu*, perciò la sola cosa che restasse da fare per poterla comprendere era osservarne le funzioni fisiologiche, ben rappresentate appunto dai caratteri.

Tutti questi motivi, compreso il fatto di voler rendere omaggio, per quanto nei limiti delle mie capacità e possibilità, a questa cultura millenaria, sono le ragioni che mi hanno spinto con l'iniziare questa tesi di fine corso di agopuntura, con lo spiegare i vari caratteri che rappresentano il *sanjiao*; e successivamente utilizzare all'interno di questo lavoro anche altri caratteri, nel tentativo di rendere il tutto più comprensibile mantenendo contemporaneamente un contatto con la tradizione e la cultura cinese.

1. Introduzione

Per permettere la vita 生 in questo mondo, ciò che è all'origine 原, l'Uno, si deve differenziare, perché a livello dell'Uno nulla è differenziato, nulla è distinto.

Accade la stessa cosa per il *qi* 氣: il *qi* originario, ha in sé una potenzialità infinita ed indefinita ma al suo interno c'è una distinzione *yin* 阴 - *yang* 阳, che si manifesterà nell'elevazione di ciò che è puro, chiaro 清 e leggero, e nella discesa di ciò che è pesante e torbido.

Il puro si eleva a formare il cielo 天 mentre il torbido discende a formare la terra 土.

A questo livello non esistono, in senso proprio, né il cielo né la terra; lo *yin* e lo *yang* sono una coppia che, in quanto espressione dell'Uno, esiste perché sono l'uno in funzione dell'altro in uno scambio continuo.

Tutto ciò che esiste tra cielo e terra è la manifestazione di questo scambio e dell'interagire tra lo *yin* e lo *yang*.

Stessa cosa per i soffi: esiste un unico soffio che passa attraverso delle fasi *yin* e delle fasi *yang*, che si dilata e si contrae, che si riscalda e si raffredda e che rappresenta in questo modo tutta la diversità dello *yin* e dello *yang*.

In questa prospettiva, il tre è la manifestazione della coppia e degli scambi prodotti da essa, ma allo stesso tempo tre è anche il numero dei soffi che si manifestano attraverso questi scambi.

Lao Tze - Tao Te Ching [Il libro della Via 道 e della Virtù 德] cap.2 -

“ La Via da vita in Uno, Uno da vita in due, due da vita in tre, tre da vita ai diecimila esseri, i diecimila esseri addossati allo yin, abbracciano lo yang, i soffi che vi si precipitano compongono l'armonia ”.

Questo è un brano appartenente ad un testo classico che mostra come il concetto, espresso precedentemente, sia antico ed appartenente ad una visione cosmologica della vita che si è sviluppata attraverso questa particolare visione del cielo e della terra.

Questo modello interpretativo già sviluppato nel III° sec. a.C., è considerato tuttora alla base della teoria della medicina cinese.

In questo contesto il cuore 心 dell'uomo 人 era ed è visto ad immagine del cosmo, a significare il fatto che l'uomo è la più perfetta tra le creature. L'uomo è l'essere più perfetto della manifestazione tra cielo e terra e deve riflettere, nel suo corpo, lo stesso ordine che regola l'universo. Per questo nell'organismo ci sono cinque organi *zang* 脏 in corrispondenza ai cinque elementi 五行, quattro

arti in relazione alle quattro stagioni, una testa rotonda ad immagine del cielo¹ ed i piedi 足 che, uniti formano una specie di quadrato come la terra.

Sono molte, le analogie esistenti tra la struttura dell'uomo e l'universo.

In quest'ottica non è possibile non guardare la vita dell'uomo senza vedere che le parti che compongono il suo corpo, corrispondono al cosmo così come i movimenti e le circolazioni al suo interno, sono immagine di ciò che accade tra il cielo e la terra.

Si prenda l'esempio dell'acqua 水 che quando evapora dalla terra forma le nuvole 云 ed è poi dalle nuvole che ricade la pioggia 雨 sulla terra penetrandola.

Questo grande modello universale può essere usato per spiegare la circolazione dei fluidi 津液 all'interno dell'organismo umano.

Il funzionamento degli organi 脏 interni al corpo umano, è uguale a tutti gli scambi che avvengono tra cielo e terra.

Ed è proprio grazie alle tre componenti fondamentali per la vita, descritte in precedenza; lo *yin*, lo *yang* ed il *qi*, che la vita si può manifestare.

In questo contesto esiste la necessità di vedere nell'organismo una funzione che risponda a questi movimenti di discesa, di salita e di incrocio tra le due diverse parti della coppia.

Questa funzione è il triplice riscaldatore 三焦.

Elisabeth Rochat de la Vallée - Bologna, settembre 2008

¹ N.d.A.: nella cultura cinese il simbolo grafico che rappresenta il cielo è il cerchio. Così come quello che rappresenta la terra è il quadrato.

2. Studio dei caratteri cinesi associati alla nozione di *sanjiao*

In questo capitolo si cercherà di spiegare quali sono e cosa significano i caratteri tradizionali, usati per rappresentare le varie nozioni legate al *sanjiao*.

三焦 *Sanjiao* - triplice riscaldatore:

三 *San*: significa tre, numero ricorrente anche nel carattere di destra sebbene sia rappresentato in un altro modo.

焦 *Jiao*: partendo dal basso si notano quattro piccoli segni: 灬 questi segni sono quattro piccole fiammelle che rappresentano, all'interno di questo carattere, il fuoco 火.

Osservando attentamente il carattere fuoco, è possibile notare la rassomiglianza con una fiamma che si eleva; ma se sopra alla fiamma si mettesse qualcosa, come ad esempio una pentola, allora la fiamma si allargherebbe: 𤇀. Si tratta dunque dello stesso carattere, ma scritto in maniera differente.

La parte superiore del carattere *jiao* 焦, quella sopra al fuoco, rappresenta invece un qualcosa diviso in tre. Sembra che nel carattere antico fossero rappresentati tre uccelli diversi, a significare dunque che si cuocevano tre cose differenti, quindi quel carattere esprimeva una differenziazione in tre, ma non solo dato che quelle tre cose erano anche rappresentate come ben cotte, bruciate, tostate. Il carattere *jiao* viene infatti usato anche per rappresentare l'odore di bruciato nei 5 odori.

Per ognuno dei tre *jiao* ci sono alcuni caratteri utili a rappresentarli su un piano spaziale: superiore 上, medio 中 ed inferiore 下.

Mentre altri caratteri ne rappresentano la funzione fisiologica specifica: *wu* 霧 per il *jiao* superiore, *ou* 漚 per il *jiao* medio e *du* 瀦 per il *jiao* inferiore.

I caratteri costitutivi ed indicativi dei tre riscaldatori sono dunque i seguenti:

上焦 ***Shang jiao* - riscaldatore superiore.**

上 *Shang*: rappresenta qualcosa che rimane al di sopra di una determinata superficie, viene tradotto con: superiore.

霧 *Wu*: bruma [riscaldatore superiore]. Tra i caratteri che rappresentano le funzioni associate ai tre riscaldatori è l'unico a non contenere tre gocce d'acqua: 彳, ma nella sua parte superiore è invece rappresentata la pioggia 雨, a significare cioè un qualcosa che si collega con i fenomeni del cielo.

Nel riscaldatore superiore i liquidi 津液 si propagano in un modo molto naturale, sono leggeri e sottili, adatti per diffondere e circolare, grazie alla forza propulsiva del *qi*, nei vasi 脈, negli *zang fu* 脏腑 ed in ogni parte dell'organismo.

中焦 *Zhong jiao* - riscaldatore medio

中 *Zhong*: rappresenta il centro, qualcosa che sta nel mezzo.

漚 *Ou*: camera di macerazione [riscaldatore medio]. Nella parte sinistra del carattere si trovano le tre gocce d'acqua 氵 mentre sulla destra è rappresentato una specie di involucro: *qu* 區.

Questo involucro contiene al suo interno tre cose che rappresentano, nell'interpretazione tradizionale del carattere, tre bocche; mentre un'interpretazione più recente ritiene siano tre oggetti messi a macerare nell'acqua.

Infatti è proprio questo il senso del carattere e della funzione del riscaldatore medio, quello cioè di far macerare qualcosa all'interno di una componente liquida. Il carattere *qu* infatti può essere usato, per esempio, per rappresentare dei vestiti lasciati a mollo nell'acqua.

In alcuni testi è possibile trovare un altro carattere, il quale potrebbe essere collegato qualche volta al *jiao* medio: *ze* 泽, il quale però non ha il significato di macerazione o di fermentazione, ma quello di palude intesa come luogo fertile, luogo da cui derivano le sostanze che sono alla base della vita stessa.

下焦 *Xia jiao* - riscaldatore inferiore

下 *Xia*: rappresenta qualcosa che rimane al di sotto di una determinata superficie.

瀆 *Du*: canale di drenaggio [riscaldatore inferiore]. La parte sinistra del carattere rappresenta tre gocce d'acqua 氵, proprio come nel carattere che rappresenta il riscaldatore medio, questo modo di rappresentare l'acqua, è comune ogni volta che il carattere acqua 水 deve essere inserito all'interno di un altro carattere, ovviamente muta l'aspetto del carattere ma non il suo significato.

La parte destra del carattere: *du* 瀆, rappresenta invece un canale di drenaggio che è posizionato al centro, in mezzo al corpo, per permettere il passaggio verso l'esterno di tutto quello che è torbido e che deve essere eliminato dagli orifizi inferiori.

Se si volesse invece rappresentare il triplice riscaldatore come colui che apre i passaggi dell'acqua 道水, colui che permette la circolazione e la diffusione dei liquidi, al carattere *du*, si dovrebbe associare il carattere *jue* 決, il quale ha propriamente il significato di: aprire i passaggi.

Allora in questo caso, il carattere completo, si chiamerebbe *juedu* 決瀆, dove *du* sta per canale di drenaggio, già visto precedentemente associato al *jiao* inferiore, ma con il prefisso *jue* che contiene al suo interno le tre gocce d'acqua 氵.

È importante notare che il triplice riscaldatore, pur legato a nomi e funzioni legate all'acqua, appartiene secondo la teoria dei cinque elementi al fuoco 火. La funzione di aprire i passaggi dei liquidi corporei, viene definita: “*via delle acque*”, definizione che serve ad indicare il modo in cui i liquidi scorrono.

Quindi il carattere *jue du*, possiede a sinistra i passaggi, e a destra l'idea di canalizzazione.

Se si analizza ulteriormente il carattere *jue* si possono notare a sinistra le consuete tre gocce d'acqua 彡 mentre a destra si vede un passaggio: 夬, un corridoio aperto verso sinistra.

Nel guardare questo particolare, si ha la sensazione che nel carattere manchi un tratto di chiusura o che questo sia stato rotto, spazzato via; sospinto come da una forza interna simile ad un fiume in piena, che ha rotto un argine per scorrere via aprendosi per l'appunto; un passaggio.

Un esempio calzante può essere quello dei campi con i canali di irrigazione, dove ci sono delle chiuse che si alzano e si abbassano per permettere la regolazione dei flussi delle acque.

In questo carattere 夬, si ritrova proprio l'idea collegata con la potenza dinamizzante e mobilizzante dei soffi.

In tal senso il triplice riscaldatore è collegato ad uno *yang* ricco di forza e di dinamicità, essendo oltretutto parte dello *shao yang* 少阳. Il termine *shao yang* significa letteralmente giovane *yang* e contiene in sé anche l'idea di un movimento potente ma iniziale; nello *shao yang* è rappresentato l'inizio del movimento che deve essere tanto potente da non farsi bloccare in modo da poter giungere fino alla fine.

In questa dinamicità si trovano molte analogie con il soffio del movimento legno 木, a cui appartiene anche la vescica biliare 胆, che insieme al triplice riscaldatore, completa il livello energetico *shao yang*. La vescicola biliare possiede, analogamente al triplice riscaldatore, la capacità di aprire il cammino, ma nel suo caso, a livello mentale in quanto è collegata alla decisione e alla determinazione, qualità che in cinese possono essere rappresentate dallo stesso carattere: *jue*².

Sun Si Miao utilizza un altro nome per indicare il *sanjiao*: *zhong qing zhi fu* 中清之腑.

Il carattere *fu* 腑 indica il viscere, *qing* 清, ciò che è chiaro, puro ed è posto nel corpo al suo centro 中, ma allo stesso tempo qualcosa che è anche corretto e giusto.

Questa denominazione è usata più spesso per la vescica biliare 胆, ma anche il *sanjiao* è un *fu* posto internamente lungo l'asse centrale dell'organismo, con la funzione di prendersi carico di tutto ciò che è chiaro e puro e che rinnova la vitalità di *qi* e liquidi.

² E.R.de la Vallée - Il San Jiao e la Via delle Acque, seminario di Scuola Tao, Bologna 2008

3. Il *sanjiao* nei Classici

[commenti di Elisabeth Rochat de la Vallée]

3.1. *NANJING* - Classico delle Difficoltà [I°- II°sec. a. C.]

Nanjing 8 - “Quando i polsi sono in equilibrio ma la persona muore, cos’è successo?

I 12 meridiani , si connettono tutti con la sorgente dei soffi della vita,

quella che viene chiamata; sorgente dei soffi della vita 生氣之原, la radice da cui originano i 12 meridiani, vale a dire, è il soffio che si muove tra i reni 腎.

È il radicamento 本 dei 5 zang e dei 6 fu , la radice dei 12 meridiani, la porta 門 dell’inspirazione e dell’espirazione, la sorgente del triplo riscaldatore.

Questi soffi sono la radice da cui ha origine un essere umano; quando la radice è tagliata le foglie e fiori si seccano.

Quando dunque, i polsi sono in equilibrio ma la persona muore, è perché i soffi della vita sono esauriti all’interno”.

Commento: quando i polsi sono in equilibrio ma la persona muore, la domanda che il terapeuta si pone è: dove ho sbagliato?

La risposta é: i 12 meridiani si connettono tutti alla sorgente dei soffi della vita: *sheng qi zhi yuan*, il motivo per cui un essere umano può morire stando bene, è che i soffi della vita sono la radice da cui ha origine un uomo, e se la vita è tagliata, sradicata dalla sua origine, i fiori e le foglie si seccano.

Quello che è interessante notare è come i soffi della vita per inciso la *yuan qi*, venga messa in relazione con i reni, ma al tempo stesso venga considerata anche come l’unica sorgente che dà il via all’attività di tutto l’organismo, dagli organi ai visceri, ai meridiani, etc.

Ma perché in questo ambito è necessario menzionare il triplice riscaldatore?

Perché il triplice riscaldatore ha una funzione specifica in rapporto con la sorgente dei soffi della vita; quella di trasportare e di diffondere i soffi originali ovunque.

- **Sheng** 生 è la vita o una pianta che cresce ed esce dalla terra e sviluppa i suoi rami.

- **Qi** 氣 sono i soffi.

- **Yuan** 原 è la sorgente, l’origine, è l’immagine di una sorgente e dell’acqua che sgorga da questa sorgente, il segno di sinistra: 厂 è la roccia da cui esce la sorgente.

È lo stesso carattere dei punti *yuan*, ed è lo stesso carattere che a volte viene tradotto come “origine”, di conseguenza *yuan qi* vuol dire: *qi* originario.

- **Zhi** 之 è una particella di legame e determina il fatto che tutta la frase viene tradotta come:
sorgente dei *qi* che danno e mantengono la vita.

Nanjing 25 - “Ci sono 12 meridiani, ma 5 *zang* e 6 *fu*, questo dodicesimo meridiano che cos'è?
Questo meridiano deriva dal fatto che lo *shao yin* 少阴 e lo *jue yin* 绝阴 della mano,
il meridiano attraverso cui il cuore 心 comanda, sono due meridiani distinti.

Il ministro del cuore 心包 è in relazione *biao* 表 - *li* 里 con il triplice riscaldatore, il quale ha un nome ma non una forma. Ecco perché si dice che i meridiani sono 12”.

Commento: la difficoltà 25 e la difficoltà 39 del *Nanjing*, trattano la stessa questione ma con due approcci differenti; questa associazione la si ritrova anche nel *Lingshu* al cap.12, quando vengono presentati i dodici meridiani nelle loro relazioni *luo* 络 di contatto.

È veramente interessante notare come il *Nanjing* insista sulla differenziazione di questi due fuochi ministro 相火, e un'altra cosa davvero interessante è vedere che la funzione non ha bisogno di una forma fisica o di una massa per esprimersi attraverso gli *zang fu*, la funzione nei cinque organi è sempre più importante della base materiale, ma la base materiale deve comunque essere presente. Si può notare ancora come lo *shao yang* e lo *jue yin* della mano siano in strettissima relazione, formata ad esempio tra il *qi* nello *shao yang* e il *xue* nello *jue yin*, relazione attraverso cui questi due meridiani prendono contatto.

I loro punti *luo* si aprono uno verso l'interno: PC6 *neiguan* 內關 e uno verso l'esterno: SJ5 *waiguan* 外關.

Nanjing 31 - “Il triplo riscaldatore è la via di passaggio attraverso cui si incamminano i liquidi e i cereali 禾, là dove iniziano e finiscono i soffi”.

“Il riscaldatore superiore è situato sotto il cuore, discende al diaframma 膈 e alla bocca superiore dello stomaco 胃 [cardias], comanda le entrate ma non le uscite, si tratta a VC17 *dan zhong* 膻中 [shan zhong]”.

“Il riscaldatore medio è situato nella cavità centrale dello stomaco, ne sotto ne sopra, comanda la decomposizione e la macerazione dei liquidi e dei cereali.

Il suo trattamento è all'altezza dell'ombelico, senza dubbio a ST25 *tian shu* 天樞”.

“Il riscaldatore inferiore è all'altezza della bocca superiore della vescica 膀胱, comanda la separazione del chiaro e del torbido, comanda le uscite ma non le entrate alla fine di assicurare i transiti.

Il suo trattamento è appena sotto l'ombelico, senza dubbio a VC7 *yin jiao* 陰交.

Ecco perché si chiama triplice riscaldatore, i suoi passaggi, sono la via dei soffi”.

Commento: ancora una volta viene presentato il triplice riscaldatore come il *fu* che ha un ruolo sullo *yin*, sullo *yang* e sulle sostanze, oltretutto viene presentato specificatamente su tre livelli e per ognuno di essi vengono indicati anche i punti specifici.

Per il riscaldatore superiore con i suoi soffi ed il suo rapporto con i liquidi, il punto principale è VC17 *shan zhong*, perché regola i soffi nel petto.

Il riscaldatore medio tramite la relazione con il nutrimento e l'assimilazione dei liquidi, trae rapporto anche col sangue.

Infatti è a partire dai liquidi rinnovati del riscaldatore medio che il sangue inizia a costituirsi, anche se poi c'è la necessità che questi liquidi passino nel cuore perciò nel riscaldatore superiore per poter diventare sangue nel vero senso della parola.

Il punto principale del *jiao* medio è ST25 *tian shu*.

Infine viene descritto il riscaldatore inferiore ed il suo rapporto con l'acqua ma anche come punto di origine, intesa quest'ultima come potenzialità d'insieme di acqua e fuoco; ed il suo punto principale che è VC7 *yin jiao*.

Nanjing 36 - *“Gli zang sono tutti unici, solo i reni sono doppi, perché?”*

“Quando si dice che i reni sono doppi non si intende che sono due.

A sinistra c'è il rene e a destra il ming men 命門.

Ming men indica il luogo dove alloggiano le essenze 精 che portano gli spiriti 神, è dove si connettono i soffi originali 原氣.

Nell'uomo servono a tesaurizzare le essenze [sperma 精], nella donna 女, servono a tenere al suo posto l'utero 胞. E' per questo che si dice che i reni sono due”.

Commento: È possibile all'interno di questo paragrafo riprendere la relazione con il *ming men*, dato che si dice che i reni sono doppi, ma che doppio non vuole dire che sono due vuole dire che non sono separabili; il cielo non esiste senza la terra e la terra non esiste senza il cielo.

Subito dopo dice che a sinistra c'è il rene e a destra il *ming men*; a questo punto ci si potrebbe chiedere come mai il *ming men* che viene associato al fuoco è a destra nella parte *yin* e i reni che invece sono correlati all'acqua sono a sinistra nella parte *yang*.

Ci sono diversi modi per spiegare tutto ciò, il primo potrebbe essere che qualcuno ha commesso un errore di valutazione e che quelli che sono venuti in seguito hanno copiato quell'errore.

Oppure potrebbe essere che quello che viene descritto è qualcosa che precede la nascita, poi una volta che il bambino nasce, c'è un'inversione spaziale.

Ma la teoria più verosimile, anche alla luce dei testi e dei commenti dei classici, è che *ming men* non ha una correlazione privilegiata col fuoco, ma piuttosto con l'essenza dato che è primariamente attraverso le essenze che il soffio si manifesta.

La vita si sviluppa attraverso le essenze, le quali portano una dote originale che viene dal cielo.

In questo caso si designa un diverso carattere col significato di *yuan*: 元; l'idea che suggerisce questo carattere è quella di qualcosa che sta sopra e che scende sugli esseri umani, qualcosa che sta in testa, avanti, che sta in principio, e qui si potrebbe fare un raffronto con la *Bibbia*: "...in principio...".

Quindi quando si usa questo carattere ci si riferisce ad un'unità celeste, a ciò che permette ed autorizza la vita e allo stesso tempo conferisce alla vita stessa la sua natura propria.

Si fa riferimento a quei fenomeni, correlati col cielo anteriore, che permettono ad ogni essere umano di svilupparsi con le sue caratteristiche e con il suo destino.

Tutti gli esseri umani sono qualificati per fare qualcosa, c'è chi è qualificato per cantare, chi per scalare una montagna e chi per studiare il cinese antico.

L'ideale è riuscire ad esprimere, ognuno nella propria esistenza, la vera qualifica, la natura propria, secondo la dotazione originale. Questo è il destino da cui deriva il *ming men*.

Nanjing 38 - *"Quando si dice che i fu sono 6, è perché vi è incluso il triplice riscaldatore, che è colui che differenzia i soffi partendo dall'origine dei soffi, comanda, tiene in mano tutti i soffi; ha un nome ma non una forma.*

Il suo meridiano dipende dallo shao yang della mano 手, è il fu in più".

Commento: qui viene ripetuto che ha un nome ma non una forma, ma è risaputo che un nome conferisce ad ogni cosa il fatto di esistere e di avere una funzione propria, particolare.

Se si dà un nome a qualcosa è perché di quella cosa se ne possono osservare gli effetti, anche se non si riesce a definirne una forma geometrica.

In questo caso il *Nanjing* dice che c'è una funzione che si chiama triplice riscaldatore, la quale è in relazione con tutti *qi* dell'organismo.

Nan Jing 39 - *"I classici dicono che i fu sono 5 e gli zang 6. Come mai?*

Ci sono 6 fu ma di fatto sono 5, ci sono 5 zang ma di fatto sono 6.

Si dice che i reni hanno una doppia valenza, a sinistra c'è il rene e a destra il ming men .

Ming men è la residenza degli spiriti vitali, là l'uomo tesauroizza le sue essenze, e la donna conserva i suoi organi della gestazione.

I loro soffi comunicano liberamente attraverso i reni, ecco perché parliamo di 6 zang.

Ma com'è che i fu sono 5?

I 5 zang hanno ciascuno un fu, il triplice riscaldatore è un fu ma non dipende da nessuno zang, ecco perché si dice che i fu sono 5".

Commento: vedi il commento della difficoltà 25.

Nan jing 66 - “I soffi che si muovono tra i reni³, sotto l’ombelico, sono la vita dell’uomo 人之生命 e l’origine dei 12 meridiani.

È per questo che si chiamano: originali”.

“Il triplice riscaldatore è colui che differenzia i soffi originali, comanda le comunicazioni e le circolazioni libere ed agiate dei tre soffi che passeranno poi nei 5 zang e nei 6 fu.

Sorgente, è così che viene chiamato il triplice riscaldatore, ed è giusto perché la sua localizzazione è nel luogo della sorgente, e quando i 5 zang ed i 6 fu sono malati prendono alla sorgente”.

Commento: l’argomento di questa difficoltà del *Nan jing*, sono i punti *yuan* 树穴原, i punti dove circola il triplice riscaldatore e dove la sua energia dimora, questo perché l’energia del triplice riscaldatore è la *yuan qi* 原氣, ovvero il soffio che si muove tra i reni, questi soffi definiscono il destino vitale dell’essere umano. Il carattere *ming* 命, che è usato per indicare il destino, è lo stesso di *ming men* 命門: porta della vita [VG4] ed è la radice dei 12 meridiani, è per questo che viene chiamato sorgente, origine, *yuan* 原.

Quando si dice il *qi* che si muove tra i reni, non si intende una localizzazione prettamente anatomica, ma energetica. Il *qi* che si muove tra i reni, è un modo per rappresentare l’origine della vita, la quale si manifesta sempre nella dualità *yin* e *yang*, acqua e fuoco.

Questo succede perché dentro ogni essere umano ci sono delle essenze 精 che si uniscono e consentono tramite la loro unione, la formazione ed il corretto posizionamento di tutto ciò che è materiale, come ad esempio; gli *zang fu* e la circolazione.

Inoltre quando si parla di: “soffio tra i reni”, si può notare come le essenze rappresentate dall’acqua e dai reni, permettano il manifestarsi dello *yang* e del fuoco.

Il carattere dell’acqua tradizionalmente viene interpretato come: “turbolenze dei liquidi”, il tratto centrale del carattere è la corrente che dirige il flusso e significa che si vede la corrente perché si vede l’acqua che si muove.

Analogicamente come è possibile conoscere il *qi* 氣 del paziente? Sentendo il polso 寸口, perché così si sente il sangue 血 che si muove. I soffi si rendono percepibili solo attraverso le forme della vita 生.

Si è visto, che il *san jiao* è colui che opera la distinzione dei soffi a partire dai soffi originali 原氣, per descrivere questa funzione, si utilizzano due caratteri: *bie* 別: distinguere, differenziare, e

³ In alcuni testi, è possibile trovare, che il *qi* che si muove tra i reni, viene chiamato; *dong* 動.

Dong, vuol dire: muovere, scuotere, sbattere, quando si dice il soffio che sbatte tra i reni si dice; *dong qi* 動氣, fa parte di una frase, solo in questo contesto. Non è il nome di un’energia specifica, è il soffio che si muove, tra i reni, vedi: E. Rochat de la Vallée, *Il San Jiao e la via delle acque*, seminario di Scuola Tao, Bologna 2008

shi 使: messaggero, agente, colui che ha una missione. E' colui attraverso il quale si compie qualcosa, spesso è legato al fuoco ministeriale 相火, il triplice riscaldatore è colui che a partire dal soffio originale, potenzialità multipla, fa apparire la differenziazione dei soffi.

3.2. LINGSHU - Perno Spirituale (periodo degli stati combattenti 476 - 221 a.C.)

Lingshu cap. 2 - *“Poiché i reni sono doppi sono acqua e fuoco e allo stesso tempo sono sempre elemento acqua, comunque avendo una doppia componente acqua - fuoco è normale che abbiano di riflesso una doppia componente nei visceri, con la vescica che prende in carico i liquidi, in qualche modo la parte yin, ed il triplice riscaldatore che si fa carico del riscaldamento, e quindi attraverso il riscaldamento della messa in moto”.*

Commento: in questo caso il triplice riscaldatore viene trattato come il viscere solitario, quindi in sovrannumero perché non ha un corrispettivo come organo, e perciò considerato come un secondo viscere legato al rene.

Lingshu cap. 2 - *“I reni si congiungono alla vescica, la vescica è il fu dei liquidi corporali. Lo shao yang è sotto le dipendenze dei reni; i reni salgono e si uniscono al polmone ed è per questo che sono un doppio zang”.*

“Il triplice riscaldatore è il fu del drenaggio mediano, dirige i liquidi verso il basso, è alle dipendenze della vescica: è il fu solitario”.

Commento: i reni lavorano verso il basso con la vescica, ma allo stesso tempo lavorano anche verso l'alto con il polmone; descrivendoli in questo modo si mostra il doppio aspetto dei reni, e di conseguenza la doppia manifestazione dello yin e dello yang cioè dell'acqua e del fuoco.

L'ultima frase mostra il triplice riscaldatore e la sua relazione con la vescica, relazione atta alla regolazione di tutti i liquidi del corpo.

Lingshu cap. 5 - *“Nella malattia del triplice riscaldatore, il ventre è gonfio ed il qi è imbottigliato, il basso ventre è duro, non si riesce ad urinare neanche se si sente il desiderio urgente; in questi casi l'acqua straripa, e quindi ci saranno gonfiori legati all'acqua e gonfiori dell'addome”.*

Commento: in questo capitolo si parla della relazione che intercorre tra il meridiano del triplice riscaldatore ed il suo punto *he* del basso: BL39 *wei yang* 委陽, di cui vengono descritte anche alcune indicazioni d'uso.

Lingshu cap. 18 - “Il riscaldatore superiore è come una bruma, il riscaldatore medio è come una camera dove si fanno marinare le cose, ed il riscaldatore inferiore è il canale di drenaggio”.

Commento: questo paragrafo del *Lingshu* collega, nella fisiologia corretta, le varie funzioni associati i tre *jiao* e come mai sono stati scelti quei determinati caratteri per rappresentare la fisiologia di ognuno.

Lingshu cap. 18 - Huang di: “Vorrei conoscere dove i tre riscaldatori hanno la loro via d’uscita”

Qi bo: “Il riscaldatore superiore esce alla bocca superiore dello stomaco, a livello del cardias, sale fino all’esofago attraversando il diaframma e diffondendosi in tutta la regione del petto, arriva all’ascella che equivale a dire che va alla regione del meridiano principale del polmone 肺, segue la zona di pertinenza tai yin 太阴 fino alla mano e ritorna seguendo la zona yang ming 阳明 fino alla lingua e qui discende con lo yang ming del piede verso il basso.”

“Il riscaldatore medio è associato anche lui al centro dello stomaco, esce dopo il riscaldatore superiore. Riceve il qi e filtra i residui e gli scarti, vaporizza i liquidi, trasforma le quintessenze e le innalza al polmone ove si trasformano in sangue, il quale si distribuisce ovunque per donare vita all’organismo.

Niente è più prezioso, e questo è perché è l’unica che può circolare nei canali principali, il suo nome è ying qi 营氣”.

“Il riscaldatore inferiore separa e diffonde agli intestini e alla vescica, i liquidi e i cereali che riceve dallo stomaco. Tutto discende tramite filtrazione.

Favorisce i passaggi attraverso separazioni ulteriori e fa giungere i liquidi in vescica e i residui solidi al grosso intestino 大肠”.

Huangdi: “Molto bene adesso so che il triplice superiore è come una bruma, che il riscaldatore medio è una camera di macerazione, e che il riscaldatore inferiore è come un canale di drenaggio”.

Lingshu cap. 30 - “Il riscaldatore superiore propaga il sapore dei 5 cereali sulla pelle come una bruma, rafforza il corpo e umidifica i peli.

È come una bruma, una rugiada, ed è chiamato qi”.

Commento: vitalità, sapori, untuosità, bruma e rugiada, tutte cose interne al triplice riscaldatore, queste sostanze sono liquidi puri, chiari e leggeri, sono sempre in movimento ed hanno un rapporto particolare con la *wei qi* in quanto i soffi riscaldano, danno forza e vitalità; inoltre questo è anche un modo di dire per rappresentare il movimento dei liquidi.

Lingshu cap. 30 - “Il riscaldatore medio, riceve il qi, prende i succhi e i liquidi, i quali attraverso cambi e trasformazioni diventano rossi 𩚑 e vengono chiamati sangue”.

Commento: il *jiao* medio è fondamentale perché è attraverso il lavoro della coppia milza - stomaco che avviene la formazione del sangue, a partire dal *qi* degli alimenti 谷, anche se poi per diventare sangue nel vero senso del termine, deve transitare tutto dal cuore.

Lingshu cap. 36 - “Quando il triplice riscaldatore fa uscire i soffi, si chiama tutto questo: i liquidi corporei di natura jin 津”.

Commento: con l’espressione: “fare uscire i soffi”, non si intende farli uscire dal corpo ma diffonderli sulla superficie per riscaldare la carne 肉, i muscoli, e portare nutrimento alla pelle. Qui il *san jiao*, è presentato come una funzione generale, come colui che sostiene quel grande movimento centrifugo all’interno della persona.

Lingshu cap. 47 - “I reni sono connessi al triplice riscaldatore e alla vescica, il triplice riscaldatore e la vescica sono in risonanza con i lineamenti della pelle e i peli superficiali”.

Commento: i reni sono connessi al triplice riscaldatore e alla vescica, i quali dal canto loro, sono l’espressione della doppia valenza del rene.

All’interno di questo paragrafo, c’è una nozione di non facile comprensione, ma che comunque verrà trattata dettagliatamente in uno dei prossimi capitoli: *cou li* 腠理.

Cou li cambia significato a seconda delle epoche in cui sono stati scritti i testi, in alcuni addirittura *cou li* viene indicato come la pelle e i pori.

Se nel disegnare il carattere *cou* 腠, si sostituisce il carattere di sinistra che significa carne 月, con il carattere acqua 氵, il nuovo carattere si chiamerà sempre *cou*, ma prenderà il significato di: “confluenza dei corsi d’acqua”.

È come un bacino dove diversi corsi d’acqua confluiscono andando tutti nella stessa direzione, è come dire che in natura tutti i corsi d’acqua confluiscono verso il mare; in questo caso perciò *cou li*, esprimerà il concetto di confluenza.

Il carattere *li* 理, è invece un carattere molto noto, molto importante nella lingua cinese.

È formato attraverso la sua parte di sinistra dall’emblema della giada 王.

Uno dei significati di questo carattere è: “tagliare la giada”, perché per tagliare la giada, è necessario conoscere cosa c’è all’interno allo stesso modo di come si conosce, si vede, quello che sta all’esterno.

***Lingshu cap. 81** - “Il riscaldatore medio fa uscire i soffi e facilita il loro diffondersi in tutte le vallate e in tutti i passaggi che ci sono tra la carne ed i muscoli, la diffusione arriva fino alle più sottili diramazioni della circolazione.

I liquidi sono in completa armonia ed equilibrio e tramite successivi cambiamenti e trasformazioni diventano rossi; è quello che viene chiamato sangue”.

Commento: il riscaldatore medio ed inferiore spesso si trovano associati.

Dopo che lo stomaco ha ricevuto gli alimenti e dopo che ha avuto luogo il processo della digestione, il *jiao* superiore distribuisce attraverso l'azione del polmone, il *qi* per riscaldare gli spazi tra la carne, conservare le articolazioni, e farlo circolare in *cou li*.

Ogni questione che riguarda la fisiologia del triplice riscaldatore, tratta le funzioni legate ai tre *jiao*, che sono sempre in movimento per diffondere il *qi* e i liquidi a tutto l'organismo.

3.3. *Suwen* - Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo (periodo degli stati combattenti 476-221 a.C.)

Suwen cap. 8 - *“I reni hanno l'incarico di suscitare la forza, la potenza corporea, e l'abilità del saper fare ne deriva”*

“Il triplice riscaldatore ha l'incarico di aprire i passaggi e canalizzare, la condotta dei liquidi ne deriva”.

“La vescica, ha l'incarico della raccolta dei liquidi che poi trasforma attraverso i soffi, la potenza nell'eliminazione ne deriva”.

Commento: in questo capitolo il *Suwen* presenta tutti gli organi del corpo e le loro funzioni, seguendo un certo ordine.

Il primo è il cuore come il padrone, il sovrano, il maestro, l'imperatore, seguito dal suo ministro, il polmone e dal fegato che è il suo generale.

Immediatamente il fegato viene associato alla vescicola biliare, che oltre ad essere un *fu* normale, è anche un *fu* straordinario che lavora e conserva il *jing*.

In seguito si parla insieme di milza e stomaco che sono nel centro e hanno una posizione di perno, sopra questo perno ci sono gli organi che lavorano con il puro cioè con le essenze.

Sotto invece si trovano i visceri del sistema digestivo: il grosso intestino e l'intestino tenue 小肠, e di seguito i reni, seguiti a loro volta dal triplice riscaldatore e dalla vescica.

Gli ultimi tre sistemi di questo elenco, quelli di cui parla il paragrafo sopra, sono in basso in una posizione di fondamento.

Questa posizione è data dal fatto che questi *zang fu* raccolgono quello che scende, ma allo stesso tempo, sono il fondamento di tutto ciò che c'è sopra.

Il rene come organo *zang*, ha grande importanza nella qualità della vita, nella capacità di vivere, nella vitalità. È l'organo che consente di aprire la chiusa nel mentale per poter passare agli atti, per poter agire.

Nel triplice riscaldatore invece è insita l'idea dell'acqua che viene canalizzata e regolarizzata, ma allo stesso tempo, l'idea dell'acqua che può passare, che può scorrere per arrivare fino alla fine del suo percorso.

La forza del *qi* fa in modo che l'acqua non ristagni, questa forza la mantiene in movimento e la fa circolare, è la stessa forza che si vede nella qualità del soffio dello *shao yang*, qualità che risulterà fondamentale per una giusta diffusione dei soffi.

Dunque la funzione del triplo riscaldatore è quella di mettere in movimento i soffi in modo che possano diffondersi, e allo stesso tempo fare in modo che i liquidi siano messi in movimento per andare dove devono senza blocchi, con leggerezza.

La vescica invece è la responsabile della raccolta dei liquidi corporei, che vengono trasformati in essa dall'azione del rene *yang*, di seguito la parte più pura viene innalzata come vapore, mentre la parte più pesante, più torbida, va a comporre le urine che saranno eliminate successivamente con la minzione.

4. Formazione, struttura e relazioni

Nan jing cap. 25 e 38: “*ha un nome ma non una forma*”

4.1. Formazione e struttura energetica

La nozione di triplice riscaldatore è un qualcosa che si è imposta molto precocemente nella storia della medicina cinese, era già presente anche nei testi più antichi dentro ai quali vi erano descritti 6 *fu* ed il *san jiao* appunto era uno di questi fin dall'origine.

Questo significa che non è stata una scoperta fatta nel tempo attraverso cambiamenti o ripensamenti, ma al contrario dimostra appunto come questa nozione fosse presente sin dall'antichità e come già da allora gli fosse stata riconosciuta un ruolo fondamentale per l'esistenza della vita stessa.

Da qualche tempo, anche l'OMS [Organizzazione Mondiale della Sanità], ha accettato ufficialmente la tesi collegata alla MTC, la quale afferma che nel corpo umano ci sono, oltre ai visceri ed agli organi fisici, anche due importanti nozioni: il triplice riscaldatore ed il ministro del cuore 心包, i quali non si possono vedere o toccare in quanto entità immateriali, formati solo da energia⁴.

Per cercare di comprendere fino in fondo come, quando e dove si forma il *san jiao*, è utile se non indispensabile confrontare l'embriologia cinese che si occupa della struttura energetica, con quella occidentale che fa riferimento invece alla materia. Il triplice riscaldatore, inizia a formarsi nel momento i cui si forma la *linea primitiva* e precisamente nel *nodo di Hensen*, che consiste in un ispessimento posto all'estremità anteriore della linea primitiva stessa.

Nella stessa sede posta all'altezza dell'ilo dell'embrione, c'è la comparsa di altre due strutture: il *ming men* ed il maestro del cuore, mentre il cuore vero e proprio inizia la sua formazione all'estremità della linea primitiva cefalica, praticamente nel luogo dove poi continuerà a crescere fino al completo sviluppo, e che sarà la sua sede definitiva.

Durante lo sviluppo dell'embrione il triplice riscaldatore si espanderà in tutte le direzioni nella sua crescita verso l'alto, condurrà il maestro del cuore verso l'estremità cefalica, dove è già presente il cuore, ma si estenderà anche fino all'estremità opposta, quella caudale,

Nella persona adulta il triplice riscaldatore si presenta come un rivestimento che contiene tutti gli organi ed i visceri racchiusi nel tronco, e tramite il meridiano che gli appartiene ma anche tramite

⁴ N. Van Nghi, T. Viet Dzong - *The Triple Heater* - doc.PDF, conference November, 1998

gli altri meridiani, si collega con le periferie diventando in questo modo la via di collegamento per eccellenza tra tutte le componenti dell'organismo.

Se si volesse fare un parallelo con la medicina occidentale, sarebbe necessario guardare ad uno dei tre foglietti embrionali primitivi, e precisamente al mesoderma, in quanto responsabile della formazione del tessuto connettivo, e guardare il triplice riscaldatore come la struttura energetica entro la quale si sviluppano le funzioni del collagene.

In merito alla struttura di *san jiao*, è doveroso sottolineare anche il fatto che tuttora, anche tra i vari autori moderni, è in corso, un dibattito il quale perdura ormai da secoli.

In tempi piuttosto recenti, alcuni di loro, si sono spinti ad affermare che il triplice riscaldatore ha una sua struttura materiale, una sua forma propria⁵, mentre altri dicono che corrisponda al sistema linfatico⁶, ed altri ancora che corrisponda alle membrane lipidiche⁷.

Queste affermazioni, oltre a non essere confermate dalla tradizione, non sono confermate nemmeno dalla maggior parte degli autori, perciò il *san jiao* deve essere considerato come quell'insieme di funzioni così ampiamente e particolarmente descritte nei testi classici nei quali si dice che non ha una forma propriamente detta in quanto la sua struttura energetica è appunto un insieme di funzioni fisiologiche fondamentali per la vita umana stessa.

Questa grande struttura energetica comprende le tre grandi cavità del tronco; il torace, l'addome, la cavità pelvica e si estende fino alle estremità occupando tutti gli spazi esistenti tra la carne 肉 ed i muscoli.

Inoltre, il triplice riscaldatore è diviso in tre livelli funzionali;

- *Shang jiao* 上焦 [triplice superiore], va dalla gola al diaframma 膈 e comprende il cuore 心 e i polmoni 肺.
- *Zhong jiao* 中焦 [triplice medio] dal diaframma, all'ombelico e comprende la milza 脾, lo stomaco 胃 e la vescica biliare 胆.
- *Xia jiao* 下焦 [triplice inferiore], dall'ombelico, scende e fino a tutta la cavità pelvica e comprende il fegato 肝, i reni 肾, il piccolo intestino 小肠, il grosso intestino 大肠 e la vescica 膀胱.

La struttura energetica del triplice riscaldatore è talmente ampia che arriva a toccare anche le zone periferiche intese non solo come lontananza dal centro, come possono essere gli arti, ma anche come superficialità.

⁵ Ad esempio; Matsumoto & Birch (1988), Nielsen (1995), vedi: Qu Lifang, Mary Garvey - The Location and the Function of the San Jiao - Journal of Traditional Chinese Medicine n°65, London, February 2001

⁶ Lu Yuanlei, Zhang Taiyan and Zhu Weiju, vedi: Yongping Jiang - The San Jiao: Returning to the Nei Jing (A Modern Explanation of Original Theory) - Journal of Traditional Chinese Medicine n°91, London, October 2009

⁷ Tang Zonghai, Zhang Xichun, vedi: Yongping Jiang - The San Jiao: Returning to the Nei Jing (A Modern Explanation of Original Theory) - Journal of Traditional Chinese Medicine n°91, London, October 2009

Il triplice riscaldatore infatti oltre a mettere in comunicazione l'alto ed il basso, la destra e la sinistra, mette in comunicazione anche le zone più interne dell'organismo: gli *zang fu*, con la superficie cioè con quello spazio "virtuale" chiamato *cou li* 腠理, e con la pelle ed i peli.

4.2. Relazione con *cou li*

"Cou 腠 è il luogo dove è presente il san jiao, è come un corridoio dove circolano e convergono la yuan qi 原氣 e la zhen qi 真氣, ed è colmo di sangue e qi".

Li 理, è il tessuto della pelle e degli zang fu".

Zhang Zhongjing - Jinkui Yaolue Fanglun [Sinossi di Prescrizioni della Camera Dorata],1-2

"Cou, è là dove l'autenticità originale 原真 ed il triplo riscaldatore comunicano, si congiungono e si manifestano come potenza di flusso e di diffusione del soffio".

Jing Yang Yue, III° sec. d.C.

Questa relazione tra il triplice riscaldatore e *cou li* è citata in molti testi di diverse epoche, ed è molto interessante perché ripete un concetto che si ritrova molto spesso e che non riguarda solo la relazione tra il triplice riscaldatore e *cou li*, e cioè che esiste un'origine ed esiste la manifestazione dell'origine.

In questo caso il triplice riscaldatore è il responsabile della manifestazione di questa origine che si può chiamare: vitalità originaria 原精, la quale si esprime attraverso il triplice riscaldatore inteso qui come luogo di passaggio, come quella struttura che consente i movimenti dello *yin* e dello *yang* rappresentati in questo caso dal soffio e dal sangue.

Questi movimenti potranno manifestarsi dall'interno dell'organismo sino alle periferie più lontane, cioè dalla sorgente al delta.

In questo contesto l'origine, la sorgente, è intesa anche come luogo di confluenza di molteplici corsi, è vista perciò come il luogo dove i soffi e i liquidi si riuniscono e da dove ripartono così da riversare in questo modo la vitalità originaria in tutto l'essere.

In realtà una delle deduzioni che si possono trarre dalle frasi all'inizio di questo paragrafo, è che sotto intendano un modo di descrivere qualcosa che dall'interno va verso l'esterno seguendo dei percorsi lineari, delle linee come ad esempio fanno i corsi d'acqua.

L'idea che si vuole rappresentare paragonando questi percorsi a delle linee è quella della linea di sangue, qualcosa cioè che ha a che fare anche con la genetica, qualcosa che si eredita dai genitori,

che passa attraverso il *jing*, come suggerisce appunto l'espressione: "linea di sangue", per descrivere l'ordine di successione genealogica.

Attraverso l'unione dei *jing* dei genitori, si forma un nuovo essere che ha la sua propria ulteriore autenticità originale. Certamente definire tutto questo: autenticità originale va bene, ma è ovvio che in questo caso "originale" è a tutti gli effetti un pleonasma dato che di per sé l'autenticità è sempre fedele all'origine e quindi l'origine è sempre autentica, altrimenti non potrebbe essere l'origine ma un qualcosa che da essa deriva.

Diversamente, il concetto di *li*, riguarda le vene che si vedono sulla pelle ma anche le linee e le vene che ci sono sugli *zang* e sui *fu*, perché tutto quello che si vede a livello di pelle, di tessitura della pelle, rivela ciò che c'è in profondità a livello degli organi interni, fa tutto parte della stessa struttura che si esprime e che si manifesta ovunque.

Tutta la diagnostica che dipende anche dal toccare la pelle e dall'osservare la pelle, è in qualche modo collegata a questa nozione.

4.3. Relazione con *xin bao lu* (le protezioni del cuore)

Il cuore ha due aspetti e di conseguenza due meridiani perché è l'imperatore, è colui che comanda e dirige tutta la vita dell'organismo e per poter fare ciò, deve rimanere al centro nel suo posto protetto, per questo quindi è necessario che ci siano dei ministri che portino gli ordini del centro alle periferie.

I due meridiani collegati al cuore sono lo *shao yin* della mano 少阴 e lo *jue yin* della mano 绝阴 che in cinese viene chiamato: "colui attraverso il quale il cuore comanda" ma più frequentemente: *xin bao lu* 心包絡 che significa: "le protezioni del cuore", spesso abbreviato in: *xin bao*.

Nelle lingue occidentali invece, a causa di errate traduzioni in passato, viene chiamato: "maestro del cuore" o in modo veramente poco appropriato, anzi errato: "pericardio".

Nonostante "pericardio", sia un modo sbagliato di chiamare questa struttura energetica, anche in questo lavoro a volte verrà comunque chiamato così, dato che questo nome è praticamente usato in tutti i testi di medicina cinese tradotti in lingue occidentali e risulta pertanto essere familiare a tutti. Prima di entrare nello specifico delle relazioni che intercorrono tra *san jiao* e *xin bao*, è opportuno chiarire bene qual è il ruolo di quest'ultimo nella fisiologia dell'organismo; quando si parla di *xin bao*, è importante essere a conoscenza del fatto che non si sta parlando di un meridiano, ma di una precisa funzione fisiologica che ha come scopo primario quello di proteggere il cuore e di mantenere aperte le sue connessioni con l'organismo; connessioni che si possono guardare anche

come circolazione del sangue, il quale è visto come l'emissario che porta materialmente gli ordini del cuore a tutto l'organismo.

Il fuoco ministeriale di *xin bao*, si muove attraverso il triplice riscaldatore, con il quale è in una relazione *biao* 表 - *li* 里, interno - esterno o per essere più corretti: dritto - rovescio.

Anche il *san jiao* stesso è considerato un fuoco ministro, ma allo stesso tempo è considerato anche la via delle acque 水道 per il legame strettissimo che ha con i liquidi.

La relazione cuore - reni, acqua - fuoco, consiste anche nel fatto che il fuoco del cuore, nella fisiologia corretta, deve scendere a riscaldare l'acqua del rene e che l'acqua del rene deve salire a moderare l'impeto del fuoco del cuore.

Questa relazione dimostra ancora una volta che la manifestazione della vita passa sempre attraverso una copia *yin- yang*, e a tutte le relazioni che esistono tra i due componenti e nel caso tra *san jiao* e *xin bao*, questa regola non fa eccezione.

4.4. Relazioni con gli *zang fu*

Il cuore come si può ben vedere in tutti i testi classici di medicina e non, è il grande maestro della vita, colui che comanda la circolazione e che dà la vita a tutto l'organismo con il suo fuoco imperiale. Il triplice riscaldatore invece è un fuoco ministro che ha il compito di consentire la vita attraverso la particolarità delle sue funzioni. E proprio grazie al compito che è chiamato a svolgere nella fisiologia corretta, che è fondamentalmente quello di trasportare e fare circolare sostanze preziose, è in relazione anche con il *ming men*: la "porta della vita", l'altro fuoco ministro che sta in basso tra i reni, e che ha il compito di trasformare quelle stesse sostanze tramite il calore, in quanto sostituirà il rene *yang* fino alla sua completa maturazione, cioè fino a quando il rene *yang* non sarà in grado di svolgere pienamente tutte le sue funzioni, a quel punto il *ming men* farà unicamente da supporto al rene *yang*.

Un'altra relazione fondamentale è quella che intercorre tra il *san jiao* ed i reni, i quali sono essi stessi espressione dell'eterno dualismo, fondamentale per la vita, quello tra acqua e fuoco.

L'origine si manifesta sempre attraverso una copia *yin - yang*, e la vita di una persona non può che essere la stessa identica cosa; una manifestazione che passa attraverso la trasformazione dell'origine nell'acqua e nel fuoco.

I reni sono gli organi legati all'origine in quanto conservano sia il *jing* 精 che diventerà *yuan qi* 元氣, sia lo *yin* e lo *yang* originali, perciò hanno al loro interno sia l'acqua che il fuoco.

L'aspetto fondamentale del rapporto tra rene e *san jiao* riguarda la distribuzione della *yuan qi*, la quale necessita del calore dello *yang* del rene o del *ming men*, come è già stato detto in precedenza,

per essere attivata e trasformata a partire da una forma più materiale, come può essere il *jing*, ad una forma più sottile qual'è il *qi*; a questo punto, una volta che anche i liquidi trasformati sempre dallo *yang* del rene sono stati vaporizzati prenderanno, insieme alla *yuan qi* la via del *san jiao*, in quanto è nell'acqua che l'energia originaria viene trasportata dovunque all'interno dell'organismo.

Il *jiao* medio attraverso l'opera dello stomaco 胃 e della milza 脾, è il centro delle attività digestive, dei primo processo di trasformazione e di separazione operato sugli alimenti solidi e liquidi e il responsabile del loro trasporto alle zone di competenza. Lo stomaco tramite il suo *qi* che ha una direzione discendente porterà la parte più pesante e impura in basso al piccolo intestino che devierà a sua volta la parte liquida verso la vescica e il resto al grosso intestino; mentre la milza che ha un *qi* ascendente, porterà la parte più sottile e pura in alto al *jiao* superiore.

Tutte queste attività non potrebbero esistere senza il triplice riscaldatore che consente la comunicazione alto - basso e interno- esterno, permettendo così alle energie specifiche dei singoli *zang fu* di compiere il loro lavoro.

La relazione del triplice riscaldatore con il movimento del legno 木 è molto stretta in quanto il suo meridiano fa parte, insieme al meridiano della vescica biliare 胆, dello *shao yang* 少阳.

Shao yang significa giovane *yang*, che analogicamente che sta a significare che è un livello con un movimento di sviluppo, di espansione, di crescita, primariamente verso l'alto ma allo stesso tempo anche in tutte le altre direzioni; movimento che include al suo interno una forte spinta dinamica, tanto forte da poter andare ovunque senza la possibilità di essere bloccato in quanto, se si bloccherebbe, anche la crescita e lo sviluppo dell'organismo stesso rallenterebbero o si bloccherebbero a loro volta.

Il triplice riscaldatore e la vescica biliare, sono accomunati anche da una particolare funzione, il primo apre le vie di comunicazione all'interno dell'organismo, mentre la seconda ha lo stesso compito ma sul piano psico-emozionale in quanto è collegata alla decisione e alla determinazione, che nella lingua cinese può essere scritta con lo stesso carattere che significa: “*aprire i passaggi*”: il carattere *jue* 決.

Nel caso della vescica biliare, “*aprire i passaggi*”, significa passare dalla teoria alla pratica, trovare il coraggio di passare all'azione, è una spinta dinamica tipica del movimento legno che permette alla persona di muoversi di andare verso ciò che vuole, che desidera.

Il fegato 肝 si trova energeticamente nel *jiao* inferiore con i reni 肾, infatti l'azione dello *yang* del rene consente al surplus degli *ye* puri 清液 che è stato trasportato dal *san jiao* e non utilizzato dagli *zang* o dai punti *bei shu* 背腧 di venire trasportato, sempre attraverso il triplice riscaldatore

al fegato, dove si unisce allo *yin* e al sangue 血 dell'organo, per poi essere innalzato ancora una volta attraverso il *san jiao* al cuore 心 dove verrà integrato nel torrente circolatorio, prenderà il colore rosso e diverrà sangue a tutti gli effetti.

Anche se in pratica c'è un'unità totale di tutte le strutture anatomiche ed energetiche e di tutte le funzioni fisiologiche all'interno dell'organismo tutte queste divisioni a scopo didattico sono necessarie per cercare di comprendere meglio la realtà.

4.5. Relazione con *ren mai*

Il *ren mai* 任脈 partendo dal perineo ed arrivando con l'ultimo dei suoi punti sotto il labbro inferiore, ha ovviamente una relazione molto stretta con il triplice riscaldatore dato che lo attraversa completamente, quindi questo meridiano straordinario ha diversi punti che agiscono sulle funzioni dei tre *jiao*.

Come appena detto, *ren mai* è appunto anche un meridiano straordinario in cui circola principalmente la *yuan qi*, l'energia che come si è visto in precedenza si muove nell'organismo all'interno del triplice riscaldatore e grazie ad esso.

Inoltre il triplice riscaldatore trasporta anche i liquidi, e su *ren mai* ci sono alcuni tra i punti più importanti per trattare appunto le disarmonie dei liquidi; oltre ad alcuni punti specifici per trattare gli organi e i visceri che tra le loro funzioni, hanno quelle di trasformare e di trasportare i liquidi stessi.

Un altro punto di incontro tra *ren mai* e il triplice riscaldatore è quello che vede coinvolti: VC3 *zhong ji* 中极, VC4 *guan yuan* 關元, VC5 *shi men* 石門 e VC6 *qi hai* 氣海.

Questi quattro punti hanno un rapporto stretto con il *jing*, con il *qi* e con i liquidi, in quanto sono rispettivamente i punti *mu* 募 della vescica, del piccolo intestino e del triplice riscaldatore.

Come già detto in precedenza, la doppia valenza, il rapporto cioè con il *jing* ed i *jin ye*, è presente anche nel triplice riscaldatore il quale da un lato è in stretta relazione con l'origine, mentre dall'altro è la via delle acque.

Ovviamente su *ren mai* ci sono altri punti che sono in relazione con il triplice riscaldatore, così come è naturale che ci siano altri punti su altri meridiani che sono in relazione con il triplice riscaldatore come viscere o con il meridiano che lo rappresenta, come ad esempio: ST28 *shui dao* 水道, oppure BL51 *huang men* 育門.

Ren mai è un meridiano *yin* in strettissima relazione con il *jiao* medio, perciò con lo stomaco che tra l'altro ha sul percorso di *ren mai*, tre tra i punti più importanti per trattare le disarmonie che lo

San jiao - il triplice riscaldatore 三焦

coinvolgono: VC13 *shang wan* 上皖 [cavità superiore], VC12 *zhong wan* 中皖 [cavità centrale] e VC10 *xia wan* 下皖 [cavità inferiore].

Lo stomaco è il responsabile del rinnovamento dei liquidi e dei soffi a partire dagli alimenti i quali poi vengono diffusi oltre che dal triplice riscaldatore, anche dai meridiani, tra cui anche da *ren mai*. La relazione tra il triplice riscaldatore e *ren mai*, è quindi una relazione basata fondamentalmente sulla distribuzione all'interno dell'organismo dei liquidi e delle essenze 精 sotto forma di *qi*.

5. Fisiologia e funzioni di *san jiao*

5.1. Ricezione, trasformazione ed eliminazione

Ogni epoca attraversata dalla lunga storia della medicina cinese, ha visto nascere e probabilmente anche morire, ipotesi ed interpretazioni riguardanti la forma e la funzione del *san jiao*.

Per esempio, in alcuni momenti storici il *san jiao* è stato paragonato ad un canale di drenaggio 瀆, con il compito di eliminare il torbido, in altri invece l'attenzione degli studiosi si è soffermata sull'aspetto opposto; in questo caso il triplice riscaldatore è stato osservato come un viscere al centro dell'organismo, che non si occupava più del torbido ma di ciò che è puro, in pratica di tutti i liquidi e di tutti i soffi che devono rimanere chiari e puri.

Dato che è il *fu* di ciò che è chiaro e puro ha la facoltà di riunire e di comandare tutti i soffi degli organi e dei visceri; il nutrimento, la difesa, i meridiani principali e i *luo* 經絡, ma anche l'esterno, come l'interno, la destra come sinistra, l'alto ed il basso; da questo punto di vista il triplice riscaldatore è l'asse centrale della vita.

“ I tre riscaldatori, sono quelli che assicurano la libera comunicazione all'interno come all'esterno, all'alto come al basso, che danno splendore alla sinistra e sostegno nutritivo alla destra; nulla è più grande⁸ ”.

In alcuni testi attribuiti alla dinastia *Yuan* II° - III° sec. d.C., c'è scritto che il triplice riscaldatore ingloba tutto l'organismo; dalla testa a tutta la pelvi.

La zona pelvica ingloba la vescica che immagazzina i liquidi ed appartiene al triplice riscaldatore inferiore, questo è il motivo per cui il punto *he* inferiore 下合 del *san jiao*: BL39 *wei yang* 委陽, che tratta le disarmonie dei liquidi, si trova proprio sul meridiano *zu tai yang* 足太陽, il meridiano collegato alla vescica.

Altri testi, in questo caso dell'epoca *Ming* XVI°-XVII° sec. d.C., presentano il triplice riscaldatore come il responsabile dei movimenti e degli scambi all'interno dell'organismo, paragonabili per analogia alle relazioni tra cielo e terra.

Il *san jiao* è responsabile, in quanto fuoco ministeriale 相火, di tutti i movimenti dei liquidi e dei soffi, i quali vengono trasformati, dinamizzati e distribuiti grazie anche al calore che esso stesso contiene in quanto, se è vero che nonostante appartenga all'elemento fuoco non produca direttamente calore, è anche vero che per riuscire a svolgere le funzioni che gli competono, le quali sono prettamente *yang*, necessita di un fuoco interno che consenta di svolgere tutti i movimenti

⁸ Vedi: pag. 35 - cap.8 “Citazioni di medici illustri sul *san jiao*”.

necessari; certamente il fuoco ministeriale del triplice riscaldatore che circola in tutto l'organismo per permettere tutto ciò e sostenere la vita, è in una forma immateriale, sottile, non palpabile.

La parte materiale e visibile che circola nei tre riscaldatori, è l'acqua 水, sono i liquidi corporei nei loro continui movimenti senza soste attraverso l'organismo.

I testi più importanti usati per questo lavoro di tesi concordano sul fatto che l'aspetto fondamentale, primario del triplice riscaldatore è quello della sua fisiologia, delle funzioni comuni a tutti i tre riscaldatori, e cioè: la trasformazione e la distribuzione dei liquidi corporali, e la distribuzione dell'energia originale.

Il *san jiao* riesce a svolgere queste due funzioni fondamentali per la vita umana grazie al lavoro svolto singolarmente da ognuna delle tre parti che lo compongono.

Nanjing, difficoltà 31: *“Il riscaldatore superiore,...comanda le entrate ma non le uscite...”*.

“Il riscaldatore medio,...comanda la decomposizione e la macerazione dei liquidi e dei cereali...”.

“Il riscaldatore inferiore,...comanda la separazione del chiaro 清 e del torbido, comanda le uscite ma non le entrate alla fine di assicurare i transiti”.

Nel *jiao* superiore risiede il cuore con il suo fuoco imperiale, in quanto il cuore è l'imperatore e come tale è il figlio del cielo, deve perciò risiedere in alto sopra tutto e tutti per poter essere l'unità della vita, colui che dirige la vita, che sceglie ciò che è corretto e ciò che non lo è, che decide ciò che va tenuto e ciò che va scartato.

È dal cuore che parte la differenziazione dei cinque *zang*, ed è anche colui al quale ritorna l'unità dei cinque *zang* e di tutto il corpo, è il centro della vita, anzi senza mezzi termini, è possibile affermare che è la vita stessa.

Nel *jiao* superiore risiede anche il polmone, il primo ministro, l'organo che riceve l'energia del cielo: la *tian qi* 天 per unirla a quella degli alimenti: la *gu qi* 谷 e formare in questo modo la *zong qi* 宗, l'energia ancestrale o pettorale responsabile del ritmo cardiaco, di quello respiratorio e di conseguenza delle circolazioni del sangue e dei soffi.

Sempre nel triplice medio, la parte pura della *gu qi* innalzata in alto dalla milza, forma la *ying qi* 营 che entra nei dodici meridiani principali, mentre la parte impura della *gu qi* insieme alla *zong qi* entra nel cuore per formare il sangue, nel cuore arriva anche la *yuan qi* 原 dallo *xia jiao* per consentire la messa in moto di tutto il processo di formazione e trasformazione.

Quello appena descritto è solo uno dei molteplici movimenti, reso possibile grazie alla connessione tra i tre *jiao*, che permette di conseguenza la comunicazione tra i vari organi in essi contenuti.

Il polmone è il maestro dell'energia, ed è per questo che si dice che tutti i soffi si riuniscono al centro del petto per poi essere distribuiti dal polmone, attraverso il *san jiao*, in tutto l'organismo.

Nel riscaldatore superiore il *qi* è in una forma sottile, pura e leggera, formata dalla parte più pura dell'energia degli alimenti, dalla parte pura dei liquidi, i *jin* [yang di stomaco] e dall'energia

derivata dall'aria, rassomigliante in tutto e per tutto ad un vapore sottile; questo è il motivo per il quale questo *jiao*, viene paragonato alla bruma.

Il *jiao* medio è il luogo dove avvengono le prime trasformazioni sugli alimenti, ma l'apertura dalla quale entrano, si trova nel *jiao* superiore che comprende anche la prima parte del tragitto verso il basso che conduce al *jiao* medio; questa potrebbe essere una delle spiegazioni del perché il *Nan jing* alla difficoltà 31, a proposito del *jiao* superiore, dice: “...comanda le entrate ma non le uscite...”.

In effetti nel *jiao* superiore gli organi preposti a ricevere si chiamano: “organi di senso” e sono deputati a fare entrare gli stimoli sensoriali come ad esempio la luce, gli odori e i suoni, ma nella normale fisiologia non espellono nulla, nemmeno la bocca, la quale è l'unico di questi organi che è deputato anche a fare entrare sostanze materiali, nella fisiologia corretta non espelle nulla di materiale fatta eccezione per la parola che potrebbe essere definita alla stregua di una forma di soffio accompagnata da vapori sottili; solo il naso che è l'orifizio primario per l'ingresso della *tian qi*, ha il compito di espellere l'impuro dell'organismo sotto forma di gas riportato dal sangue nel polmone.

Il *jiao* medio è il luogo di residenza della milza, dello stomaco, e della vescica biliare, la quale è in una relazione particolare con il triplice riscaldatore, relazione *biao - li*, la vescica biliare è anche un viscere straordinario, considerato il collegamento tra i normali *visceri* e quelli straordinari:

氣恒之腑 [*qi heng zhi fu*].

Il *jiao* medio inoltre è il perno delle attività del *san jiao* e di tutto l'organismo, oltre che per la posizione, anche per il fatto che è proprio grazie al lavoro degli *zang fu* in esso contenuti, vale a dire milza e stomaco, che avvengono le prime trasformazioni sugli alimenti solidi e liquidi; è in questo riscaldatore che si produce la base per la formazione del *qi* acquisito ed è da qui che partono i liquidi, dopo essere stati trasformati, per essere distribuiti all'organismo.

Tutte le trasformazioni del *jiao* medio vengono fatte su sostanze immerse nell'acqua 水, ecco il motivo per cui viene considerato alla stregua di una camera di macerazione.

Il *jiao* inferiore invece è il fondamento del triplice riscaldatore perché è il luogo dove risiedono oltre al fegato, agli intestini ed alla vescica, anche i reni, gli organi preposti ad essere la sede dello *yin* e dello *yang* originali, ma anche delle essenze del cielo anteriore 先天.

Nel riscaldatore inferiore c'è anche il fuoco ministeriale 相火 del *ming men* 命門 ed è il luogo dove avviene quello che in medicina cinese si definisce: “il collegamento tra il triplice riscaldatore ed il suo fuoco”; inoltre in questo *jiao* avvengono ulteriori separazioni ad opera del piccolo intestino, sulle sostanze che arrivano dallo stomaco e che vengono inviate al grosso intestino ed alla vescica per poi essere espulse.

I liquidi scendono in vescica la quale elimina il torbido e ricicla il puro 清, e questo probabilmente è il motivo per cui in alcuni testi il *jiao* inferiore viene considerato come un canale di drenaggio 瀆;

le altre trasformazioni che avvengono in questo riscaldatore, riguardano principalmente i reni, in modo principale il rene *yang* il quale trasforma il *jing* 精 in *yuan qi* 原.

Questo, è quello che viene chiamato: “*differenziazione dei soffi, a partire dal soffio originale*”.

Anche ai giorni nostri il *san jiao* costituisce una materia di studio talmente vasta da coinvolgere totalmente la fisiopatogenesi della medicina cinese, questa struttura energetica è un insieme di funzioni aventi un raggio d'azione vastissimo. Le funzioni del triplice riscaldatore si inseriscono in quasi tutti gli ambiti della medicina cinese, compresa la teoria dei cinque elementi e la teoria della genetica e dell'embriologia cinese⁹.

Secondo la teoria dei cinque elementi il *san jiao* appartiene al fuoco, come il maestro del cuore con cui forma una coppia organo-viscere; il cuore ed il piccolo intestino formano l'altra coppia organo-viscere appartenente all'elemento fuoco. Esistono delle relazioni molto strette, tra l'altro già trattate nel capitolo precedente, tra cuore e maestro del cuore così come tra cuore e *san jiao*, e tra quest'ultimo ed il maestro del cuore, mentre almeno in questo ambito non vengono considerate importanti le relazioni di questi *zang fu* con il piccolo intestino.

5.2. Differenziazione dei soffi

Una delle funzioni principali, del triplice riscaldatore è quella di differenziare i soffi partendo dal soffio originale: la *yuan qi*, questa funzione viene svolta nel riscaldatore inferiore sede dei reni che conservano il *jing*.

Ed è proprio il *jing* del rene che fornisce la base materiale che viene plasmata, trasformata in *yuan qi* sotto l'azione del fuoco del *ming men* prima e del rene *yang* successivamente, infatti la *yuan qi* è quell'energia che si muove tra i reni, ed è proprio in quel luogo che risiede ed agisce il *ming men*.

Si potrebbe definire la *yuan qi* come il *jing* trasformato in una forma più raffinata, sottile, dotata di un dinamismo proprio che gli consente di muoversi nell'organismo tramite il triplice riscaldatore.

Tra le altre cose, questo particolare tipo di energia consente, nel *jiao* inferiore, la formazione della *wei qi*, l'energia difensiva a partire dalle sostanze impure inviate in basso dal *qi* di stomaco, la *wei qi* una volta formata, passa nel fegato dal quale prende la sua caratteristica aggressività e mobilità per poi salire al polmone che la distribuisce, soprattutto negli spazi più superficiali del corpo per difenderlo da eventuali aggressioni cosmopatogene esterne.

L'energia difensiva circola per 25 volte nei meridiani tendino muscolari 經筋 di giorno, mentre la notte rientra e circola 25 volte negli *zang* partendo dal rene e seguendo il ciclo di dominazione *ke*

⁹ J. Schatz, C. Larre, E.R. de la Vallée - *Elementi di Medicina Cinese* - Jaka Book, Milano 2007

dei 5 elementi: rene 肾 > cuore 心 > polmone 肺 > fegato 肝 > milza 脾; al mattino risale in alto ed esce dal canto interno dell'occhio, per riprendere la circolazione diurna all'esterno del corpo. La funzione della *yuan qi* nel *jiao* medio è quella di attivare lo stomaco e la milza, per operare le prime trasformazioni sugli alimenti e produrre in questo modo, la *gu qi* 谷氣, energia formata dalla parte più pura di cibi e bevande, la quale verrà inviata, dalla milza, in alto al polmone. Il compito della *yuan qi* nel *jiao* superiore è quello di dare l'imput al polmone per produrre la *kong qi* 空氣 dall'aria che viene inspirata, in modo da innescare la produzione della *zong qi* a partire dall'unione della *kong qi* (tian qi) e della *gu qi*. Sempre da queste due forme di energia, che ricordiamo si trovano nel polmone, la *yuan qi* attiva la produzione della *ying qi* 營氣 l'energia nutritiva, la quale una volta prodotta, verrà inviata dal polmone nei meridiani 脈 principali, i quali la faranno arrivare in tutti gli *zang fu* 臟腑, in orari precisi, per portare nutrimento; mentre la parte torbida andrà nel cuore dove formerà il sangue 血, sempre ovviamente sotto l'egida della *yuan qi* che attiverà il processo. La differenziazione dei soffi da parte del *san jiao* e della *yuan qi*, produce tre energie principali, collegate ognuna ad un riscaldatore: la *zong qi*, allo *shang jiao*, la *ying qi* allo *zhong jiao* e la *wei qi* allo *xia jiao*.

5.3. La distribuzione di *yuan qi*

Il *san jiao* è la via 道 attraverso cui circola la *yuan qi*.

La *yuan qi* è l'energia attivatrice di tutti i processi e perciò indispensabile per la messa in moto delle attività degli *zang fu*, lo stesso rene ha necessità di questa di questa forma pura di *qi* per attivare le sue funzioni.

Nel *jiao* inferiore anche il fegato ne ha bisogno per rendere fluido il *qi* del corpo e riuscire ad immagazzinare il sangue; la vescica, per attivare le trasformazioni sui liquidi ed espellere il torbido; e gli intestini, per attivare tutte le trasformazioni sulla componente solida in primis, ma secondariamente anche su quella liquida, sull'acqua contenuta negli alimenti.

Nel *jiao* medio la milza e lo stomaco necessitano della *yuan qi* per poter compiere le prime trasformazioni sugli alimenti; per innalzare il puro al polmone ed abbassare il torbido agli intestini. Anche la vescica biliare viene attivata per distillare e conservare la bile, che è un liquido ricco di *jing*.

Ed infine il *jiao* superiore, dove la *yuan qi* attiva le trasformazioni e la distribuzione del *qi* tramite il polmone, e la produzione del sangue nel cuore.

Sempre attraverso il triplice riscaldatore, la *yuan qi* viene trasportata ai 12 punti *yuan* 树穴原 dei 12 meridiani principali, questi sono i punti, dove la *yuan qi* si superficializza e viene immagazzinata.

Tramite il *san jiao*, la *yuan qi* viene diffusa anche ai punti *bei shu* 背俞 degli *zang fu*, che si trovano non a caso sul meridiano di vescica, dato che la vescica è il serbatoio dell'acqua ed è proprio tramite l'acqua, o meglio tramite i liquidi trasformati dal calore in vapori sottili, che la *yuan qi* viene distribuita. Il fluire della *yuan qi* nei punti *bei shu* dei cinque *zang*, permette la manifestazione dell'individualità dell'essere umano, infatti è dalla diversa quantità di *yuan qi* che entra nei cinque diversi punti che dipendono le caratteristiche somatopsichiche della persona; più precisamente, sul piano psico-emozionale dipende la formazione del carattere, mentre sul piano fisico, una maggiore quantità di *yuan qi* in un punto, determina una solidità maggiore di quell'organo rispetto ad un altro.

5.4. La via delle acque

- E.R.de la Vallée [in merito al rapporto tra il *san jiao*, ed i liquidi].

“ Tutto dipende da come si comprende la via delle acque 水道.

Le vie delle acque, sono solo le vie di drenaggio e basta?

Sono le vie della minzione?...dell'eliminazione?

Se realmente è così, che differenza c'è con la vescica?

Oppure si tratta del percorso delle acque, di come discendono dal polmone, alla milza e poi discendono ancora fino in basso?

Nel Suwen al cap. 21 c'è scritto che anche il polmone è responsabile della discesa dei liquidi e della via delle acque.

Dunque il triplice riscaldatore è il sistema responsabile del fatto che l'acqua possa scendere bene nell'organismo.

Ma non solo, il triplice riscaldatore è responsabile anche dell'acqua che grazie all'effetto del calore e dei soffi si diffonde e si espande in tutto l'organismo sotto forma di vapore umido”.

Qualsiasi processo, trasformazione o distillazione, che avviene all'interno del nostro organismo, necessita obbligatoriamente dell'azione, della dinamicità e del movimento del fuoco da una parte, e del substrato della materia dall'altra, cioè di qualche sostanza *yin*; il *jing* per produrre la *yuan qi*, gli alimenti per produrre altre forme di *qi* o il sangue, oppure i liquidi attraverso i quali viene umidificato e nutrito tutto l'organismo, dagli *zang fu* alla pelle e ai peli.

Tutto questo però non potrebbe succedere se dopo la coppia che sta alla base di tutto, cioè lo *yin* e lo *yang*, perciò il 2, non ci fosse il 3¹⁰: la trasformazione, l'incrocio, la possibilità di salire e scendere, di uscire ed entrare, di dividersi e di riunirsi di nuovo.

Il tre infatti è il numero che rappresenta la manifestazione della vita: tre riscaldatori, tre qualità di *qi*, collegati ognuno ai tre riscaldatori, tre *zang* responsabili della produzione, delle trasformazioni e dei movimenti dei liquidi. E' questo continuo scambio, tra queste due protosostanze, che permette la vita degli esseri umani.

La via delle acque non fa eccezione dato che è proprio grazie a questo grande schema [figura 1], fatto di continui scambi, che prende come esempio ciò che succede in natura, che i liquidi possono circolare liberamente all'interno dell'organismo per svolgere appieno le loro funzioni.

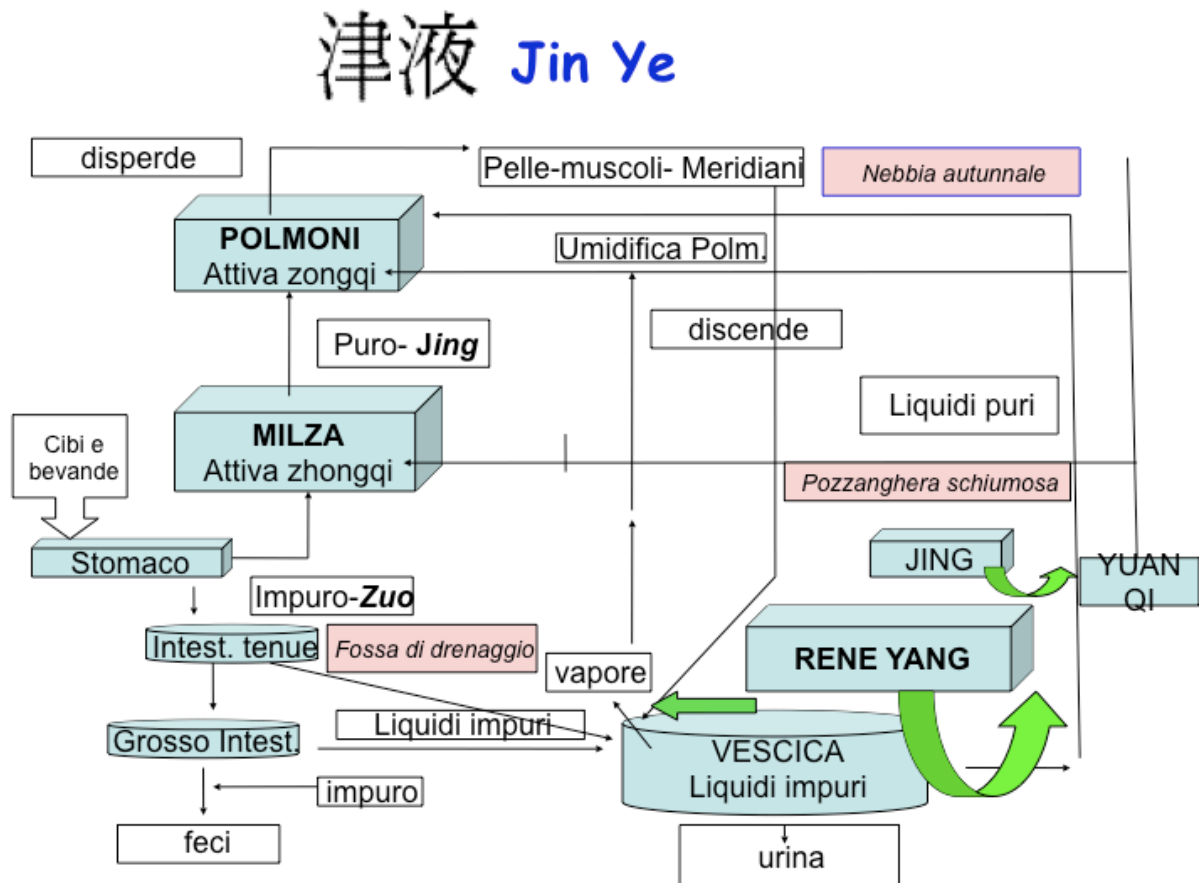


Fig. 1 - tratta da; M. Piastrelloni - *Liquidi, introduzione e terapia* (dispensa di Scuola Tao)

¹⁰ In tutta la medicina cinese, perciò anche in questa funzione collegata ai liquidi 津液, viene data molta importanza, alla numerologia.

L'acqua sale al cielo 天, sotto forma di vapore acqueo per poi ricadere sulla terra 地 sotto forma di pioggia 雨 per impregnare la terra stessa e consentire la vita di tutti gli esseri; il triplice riscaldatore essendo al centro dell'organismo permette che tutto il meccanismo di ascesa e di discesa dei liquidi, funzioni a dovere, ogni *zang fu* ad esso associato deve svolgere correttamente le sue funzioni, sotto l'egida di questo grande viscere che tutto dirige e tutto conduce.

E' utile ricordare ancora una volta che è il *jiao* medio la sorgente centrale dei liquidi, colui che attraverso l'azione dello stomaco e della milza che sono il perno centrale di tutto il sistema, opera le prime trasformazioni, permette la salita dei liquidi puri 清 al *jiao* superiore attraverso il *qi* di milza con la *gu qi*, e al tempo stesso la discesa dei liquidi torbidi al *jiao* inferiore con il *qi* di stomaco.

Il *jiao* superiore è considerato la sorgente superiore dei liquidi, il luogo dove il polmone svolge la sua attività, sotto l'azione ritmica della *zong qi* 宗; attività che consiste nell'inviare una parte dei liquidi ricevuti ai meridiani principali con la *ying qi*, distribuirne una parte a tutto l'organismo per umidificarlo e nutrirlo e abbassarne una parte al rene, la parte meno pura la invierà al cuore per formare il sangue.

Il *jiao* inferiore è la sorgente inferiore dei liquidi, il luogo dove vengono immagazzinati dalla vescica e trasformati grazie all'azione del rene *yang* e del *ming men*, sempre grazie al dinamismo dato da queste due strutture energetiche i liquidi vengono fatti salire al *jiao* superiore sotto forma di vapori sottili, i quali trasportano al loro interno l'energia originaria.

La vescica riceve anche la parte pura dei liquidi che il piccolo intestino ha distillato grazie al suo lavoro di separazione e anche quella minima parte che il grosso intestino, ha recuperato prima di espellere definitivamente la parte solida con le feci.

I liquidi corporei si dividono in due tipologie; i *jin* 津 più chiari, puri e leggeri sono quelli che vengono innalzati dalla milza al polmone, il quale invia la parte pura agli organi di senso e la parte torbida alla pelle, ai muscoli, alla *wei qi* e a formare le secrezioni esocrine.

Il surplus dei liquidi *jin*, viene riportato in basso, dal triplice riscaldatore, al rene dove si unisce agli *ye* 髓 che sono invece i liquidi più pesanti, torbidi e densi, che in invece sono fatti discendere dallo stomaco al rene.

Sotto l'azione del rene *yang* vengono separati gli *ye* puri da quelli torbidi, questi ultimi vengono inviati tramite *du mai* ai visceri curiosi, specialmente al cervello e ai midolli, mentre la parte più sottile degli *ye* viene mandata, tramite il meridiano della vescica ed il *san jiao*, ai punti *bei shu* degli *zang fu* e agli organi; il surplus è mandato al fegato per formare sangue e *yin* di quell'organo e poi spedito al cuore, come descritto nella figura 2.

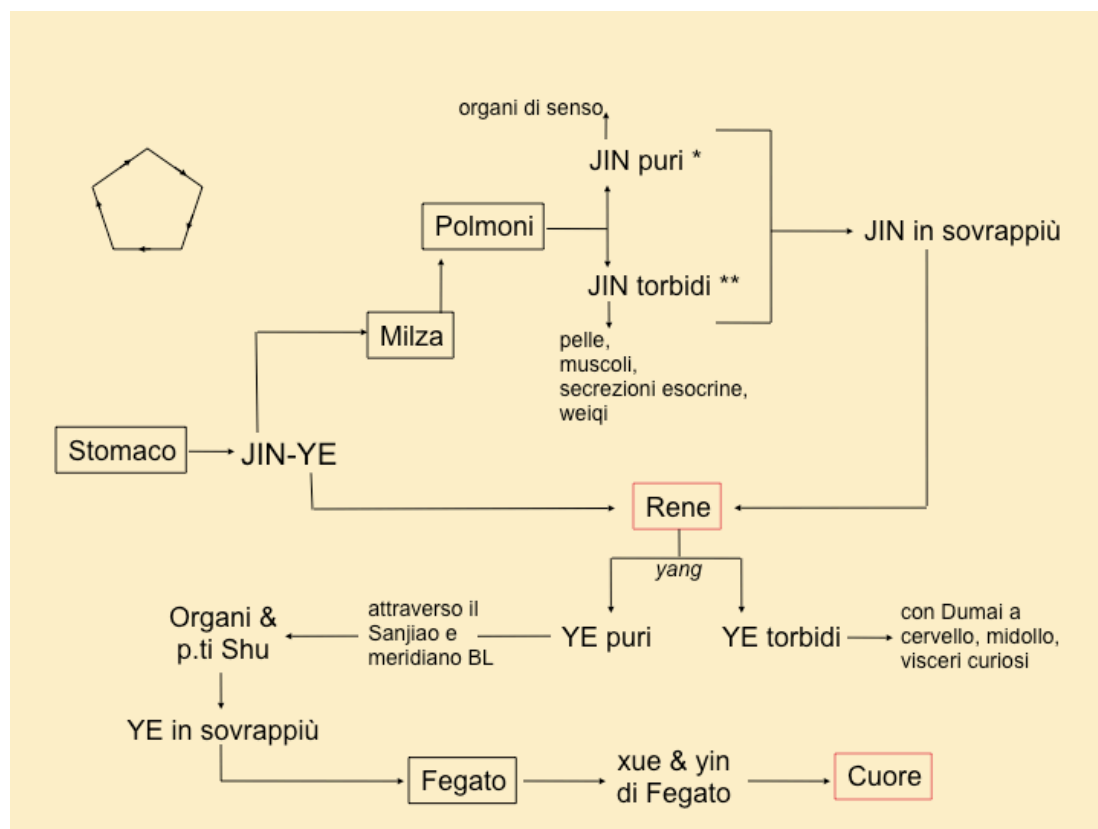


Fig. 2 - tratta da: M.Muccioli - Ginecologia (dispensa Scuola Tao)

Nella fisiologia corretta si riscontra un continuo riferimento alla milza, al polmone e al rene, per quanto riguarda il modo in cui i liquidi vengono conservati, trasformati e mobilizzati; anche nella patologia, quando i liquidi escono dai loro percorsi fisiologici infiltrandosi e ristagnando in zone che non sono di loro competenza, si fa riferimento agli stessi organi per ripristinarne la funzionalità corretta¹¹.

A questo punto è necessario fare una precisazione; mentre la vescica è collegata più agli *jin ye*, il triplice riscaldatore è collegato maggiormente all'acqua, naturalmente anche i liquidi corporei sono acqua, ma la differenza esiste e anche se potrebbe sembrare banale, in realtà non lo è dato che all'interno del concetto di acqua non c'è solo la normale funzione fisiologica dei liquidi ma è compresa anche la loro disarmonia, la loro patologia.

Anche in questo caso i caratteri cinesi fanno comprendere meglio la situazione; il carattere acqua, in alcuni testi antichi, viene usato per rappresentare l'edema, perciò un qualcosa che fa parte della patologia, anche se per il significato di edema vero e proprio è necessario aggiungere altri caratteri. Tutto questo sta ad indicare come il triplice riscaldatore è il sistema che permette all'acqua di discendere in modo corretto dentro all'organismo, ma non solo dato che nel triplice riscaldatore, sono contenuti anche il calore ed i soffi, è possibile comprendere come sia anche il sistema, la via che permette all'acqua di andare ovunque necessari, anche verso l'alto.

¹¹ E.R.de la Vallée - *Il San jiao e la Via delle Acque* - seminario di Scuola Tao, Bologna 2008

San jiao - il triplice riscaldatore 三焦

In definitiva in triplice riscaldatore non è solo un ministro del fuoco, ma anche un ministro dell'acqua, e il responsabile effettivo di quella grande funzione che viene chiamata: la via delle acque 水道.

6. La patologia di *san jiao*

Nei capitoli precedenti si è visto come una delle funzioni principali del triplice riscaldatore è quella di mettere in movimento i soffi ed i liquidi, in modo che si possano diffondere liberamente, fluidi e leggeri.

Le patologie che riguardano il triplice riscaldatore possono riguardare anche gli organi e i visceri che quello specifico riscaldatore contiene e viceversa, è dunque possibile se non probabile che una patologia del riscaldatore medio coinvolga la milza e/o lo stomaco, così come è altrettanto probabile che una disarmonia di milza e/o stomaco coinvolga il riscaldatore medio.

Se invece lo si osserva come viscere energetico con una sua fisiologia specifica, sarebbe allora coinvolto in disarmonie della comunicazione, specie quella tra alto-basso, disarmonia che riguarda sia l'acqua che i soffi; ci potrebbero essere difficoltà di trasformazione e trasporto dei liquidi oppure degli alimenti, così come blocchi che non permettono la diffusione dell'energia.

Inoltre, il triplice riscaldatore può essere coinvolto in patologie che aggrediscono il meridiano ad esso collegato, che è lo *shou shao yang* 手少阳, cioè il meridiano *shao yang* della mano che insieme allo *shao yang* del piede forma il livello intermedio dei tre livelli *yang*.

Questo livello chiamato “livello cerniera”, è ricco di energia, infatti questo è il luogo dove tutte le forme di energia del corpo unite sotto la denominazione *zheng qi* 正, combattono contro i fattori patogeni penetrati dall'esterno, per cercare di espellerli, i quali hanno già bypassato il livello più superficiale nel loro tentativo di penetrare all'interno.

Questo meridiano, essendo *yang*, ha a che fare principalmente con patogeni *yang*, cioè può essere invaso principalmente dal calore, o dal calore - umidità 湿, come confermano alcuni punti posti su di esso che trattano appunto questi patogeni nelle zone attraversate da questo canale.

I dolori sono un segno caratteristico dell'invasione da parte dei patogeni del meridiano, sia di quello principale, sia del tendino muscolare 經筋, in quanto creano ostruzione e non permettono la libera circolazione delle sostanze; quindi in questo caso, dolori alle articolazioni del polso, del gomito o della spalla, oppure dolori alla parte laterale del collo e alle orecchie, sono tutti riferibili al meridiano del triplice riscaldatore.

Discorso a parte merita il meridiano divergente 別 del *san jiao*, il quale viene usato non per problematiche legate alla fisiologia, ma per malattie 病 che riguardano la destrutturazione della forma degli *zang fu*, come ad esempio: masse, indurimenti, cirrosi, pancreatiti o carcinomi, questo tipo di patologie è legato al ristagno, per mancata purificazione, dello *yin* 阴 torbido.

Nel momento in cui insorgono problemi con la distribuzione dei liquidi 津液, legata a *san jiao* o a quella del sangue 血, legata ministro del cuore, tutto il sistema viene compromesso in quanto queste due sono le vie fondamentali per la strutturazione dell'organismo.

Con il sangue viene distribuito il nutrimento, mentre con i liquidi viene distribuita la *yuan qi*, cioè l'energia che ha in sé la scintilla che avvia il funzionamento di ogni organo o viscere, e che sottostanno alla costruzione dell'intero organismo, colei che porta il messaggio iniziale e fondamentale da parte dei meridiani straordinari; se tutto questo non avviene, si va incontro ad una destrutturazione della materia.

Il triplice riscaldatore è coinvolto anche nel trattamento delle malattie da calore: *wen bing* 溫病, quelle che in occidente vengono definite le malattie dei 4 strati: *si fen* 四分.

In questo tipo di patologie, il calore proveniente dall'esterno aggredisce prima lo strato superficiale *wei* 衛分 legato all'energia *wei qi*, con sintomi che iniziano, dato che si tratta di un patogeno di natura *yang*, dall'esterno e nella parte alta del corpo; se il patogeno non viene fermato ed espulso, si approfondisce sempre di più passando prima nello strato del *qi*, successivamente nello strato *ying* 營, fino ad arrivare nella parte più interna del corpo che equivale a dire allo strato *xue*: del sangue, con comparsa di sintomi gravi come il coma e le emorragie.

Altre forme patologiche che coinvolgono il triplice riscaldatore, sono quelle che riguardano le interruzioni di comunicazione causate sia da deficit che da eccessi o più precisamente da ristagni, di soffi e liquidi.

Queste disarmonie possono avvenire indifferentemente in uno dei tre *jiao*, riducendo, e nei casi più gravi bloccando quasi totalmente, la funzionalità degli *zang fu* che lì risiedono ma, siccome è cosa nota che nell'organismo tutto è bidirezionale, possono anche iniziare a svilupparsi prima negli *zang fu* e solo in seguito danneggiare la corretta fisiologia del *san jiao*.

Il *jiao* superiore è in contatto con l'esterno, quindi può essere invaso dai fattori patogeni legati al clima: freddo, umidità, calore e secchezza, i quali possono portare ad un ristagno del *qi* e/o ad un ristagno di liquidi, con edema nella parte superiore del corpo.

Le disarmonie di questo *jiao*, vedono coinvolto in maniera preponderante il polmone, in quanto il cuore è il sovrano, quindi è protetto ed è in profondità, difficile da raggiungere e di conseguenza, da aggredire.

Nel riscaldatore superiore, quando è coinvolto il polmone, si possono riscontrare problemi di collegamento con l'esterno, sia fisici di tipo respiratorio, come difficoltà di immettere aria all'interno del corpo, sia di tipo emozionale come per esempio le difficoltà nelle relazioni interpersonali.

Il *jiao* medio è il perno di tutte le attività e siccome è quello incaricato di innalzare e di abbassare tutte le sostanze che trasforma in prima istanza, ogni alterazione nel suo funzionamento si riflette

anche sul *jiao* superiore e sul *jiao* inferiore; le disarmonie che lo possono riguardare sono a carico della trasformazione degli alimenti solidi e liquidi e del loro trasporto verso l'alto o verso il basso. Se è la milza ad essere coinvolta, ci saranno difficoltà nella salita della parte pura del *qi* degli alimenti e dei liquidi, quindi di conseguenza verrà coinvolto indirettamente anche il *jiao* superiore, e in prima istanza il polmone il quale riceverà in maniera parziale, cioè non trasformate e purificate correttamente, le sostanze che gli serviranno per svolgere le sue funzioni, ma successivamente anche il cuore, in quanto ha necessità di ricevere lui stesso le sostanze che derivano dagli alimenti per poter formare nuovo sangue.

La milza in difficoltà può coinvolgere anche il *jiao* inferiore, in quanto se il suo *qi* va in senso contrario alla direzione fisiologica, perciò verso il basso, è possibile che si manifestino dei *qi ni* ad esempio, sotto forma di dissenteria.

Un'altra possibilità è che se la milza è in deficit nella funzione di trasformazione dell'umidità, si potrebbero formare dei *tan*, i quali possono sia andare verso l'alto ed invadere il polmone, sia verso il basso e dare problemi alla vescica o agli intestini.

Lo stomaco in tutti i casi è quello maggiormente coinvolto nell'abbassamento delle sostanze, dato che nella fisiologia corretta il suo *qi* va verso il basso, ma anche in questo caso ci potrebbero essere dei *qini*, che saranno però verso l'alto, con sintomi come nausea e vomito.

I problemi legati al funzionamento di questo *fu*, possono produrre dei ristagni di cibo nel *jiao* medio i quali possono manifestarsi con gonfiori, eruttazioni, rigurgiti, alitosi; se nel *jiao* medio è tutto bloccato, in basso non arriveranno le sostanze torbide per essere eliminate, quindi ci potrebbero essere problemi più o meno importanti legati alla quantità di urine e feci.

Il *jiao* inferiore invece è legato da una parte a problematiche riguardanti l'innalzamento dei liquidi, mentre dall'altra a difficoltà nell'eliminare il torbido, sia per la prima che per la seconda possibilità, la causa potrebbero essere dei blocchi o dei ristagni.

Se è coinvolto il rene i sintomi potranno essere estremamente diversi tra loro, e questo dipende da quale aspetto del rene sarà in deficit¹².

Se ad essere in deficit è lo *yin*, ci sarà secchezza, scarsità di liquidi e molto probabilmente presenza di calore vuoto, mentre se il deficit riguarda lo *yang*, ci sarà un eccesso di liquidi con edemi in basso e freddo vuoto. È importante notare che con lo *yang* del rene in deficit, verranno compromesse anche le funzioni della vescica, in quanto lo *yang* è quello che permette le trasformazioni dei liquidi e l'innalzamento degli stessi al *jiao* superiore; sia con l'uno che con l'altro aspetto in deficit, ci saranno problematiche riguardanti la trasformazione del *jing*.

¹² Il rene è il fondamento dello *yin* e dello *yang*, i quali sono destinati a consumarsi, tra l'altro, con il passare del tempo, perciò, le sindromi del rene, sono tutte da deficit.

L'altro *zang* contenuto nel *jiao* inferiore è il fegato, il quale soffre principalmente di stasi del *qi*, quasi sempre collegata alle emozioni, ma anche di eccesso di calore fino ad arrivare al fuoco.

Questi patogeni in eccesso, oltre a seccare i liquidi in basso, tendono a salire e ad invadere gli altri due *jiao* riscaldando eccessivamente gli organi e i visceri in essi contenuti.

Gli intestini sono dei *fu* deputati al transito, e la maggior parte dei loro problemi sono dovuti alle trasformazioni non corrette degli alimenti da parte degli *zang fu* del *jiao* medio, ma anche al fatto che la persona potrebbe avere un regime alimentare più o meno scorretto, come ad esempio: mangiare troppo e/o ad orari sbagliati, come in tarda serata.

7. Punti significativi associati al *san jiao*

7.1. Punti riferiti al *san jiao*

Punto bei shu 背腧

- BL22 *sanjiaoshu* 三焦腧 (*bei shu* del triplice riscaldatore): nonostante sia il punto *bei shu* del *san jiao*, nella pratica non viene usato molto. Regola il *jiao* medio e quello inferiore, viene usato nelle disarmonie tra stomaco e milza e in quelle degli intestini quando ci sono difficoltà nella trasformazione degli alimenti e nell'eliminazione del torbido tramite la defecazione¹³. Il punto *bei shu* del triplo riscaldatore: BL22 *sanjiaoshu*, è esattamente in mezzo tra BL23 *shenshu* 腎腧 che è il punto *bei shu* dei reni e BL21 *weishu* 胃腧 che è quello dello stomaco. In questo caso si potrebbe far riferimento al *san jiao* come quella struttura energetica, situata tra l'origine del cielo anteriore, che ha sua la radice dei reni, e la manifestazione del cielo posteriore che ha come radice lo stomaco¹⁴.

I punti *mu* 募穴 del *san jiao* sono una serie di punti appartenenti al *ren mai* 任脈 con una serie di funzioni, intrinseche ad ogni punto, molto importanti¹⁵, anche se in questo contesto ne verranno comunque descritte solo alcune; per lo più quelle collegate al triplice riscaldatore.

- VC17 *danzhong* 膻中 (centro del petto): punto *mu* di *xin bao* e di *san jiao*, con azione generica sul riscaldatore superiore, punto *hui* 會 del *qi*: regola il *qi* nel torace, apre il petto, libera il diaframma 膈.
- VC13 *shangwan* 上皖 (cavità superiore): punto *mu* del riscaldatore medio con azione generica sul riscaldatore superiore, armonizza lo stomaco e il *jiao* medio con il superiore, fa discendere il *qi* ribelle 氣逆 e placa il vomito.
- VC12 *zhongwan* 中皖 (cavità centrale): punto *mu* dello stomaco e del riscaldatore medio, punto *hui* dei visceri: armonizza il riscaldatore medio, regola il *qi*, allevia il dolore e fa scendere il *qi* ribelle.
- VC10 *xiawan* 下皖 (cavità inferiore): punto *mu* del riscaldatore medio con azione generica sul quello inferiore, armonizza lo stomaco, il *jiao* medio e quello inferiore. Disperde il ristagno di cibo.

¹³ P. Deadman, M. Al-Khafaji, K. Baker - *Manuale di Agopuntura*, CEA, Milano 2000

¹⁴ E. R. de la Vallée - *Il san jiao e la Via delle Acque*, seminario di Scuola Tao, Bologna 2008

¹⁵ A. Matteucci - *I gruppi di punti*, dispensa di Scuola Tao, Marzo 2008

- VC6 *qihai* 氣海 (mare del *qi*): punto *mu* di *san jiao* e punto mare del *qi*, tonifica il *qi* originario (*yuan qi*) e lo *yang*, rimuove i ristagni e armonizza il riscaldatore inferiore.
- VC7 *yingjiao* 陰交 (incrocio degli *ying*) e VC5 *shi men* 石門 (porta di pietra): questi due punti oltre ad avere importanti funzioni soggettive, sono considerati punti *mu* di *san jiao* con un'azione generica soprattutto, vista la loro posizione anatomica, sul riscaldatore inferiore.

Punto he inferiore del san jiao 下合

- BL39 *weiyang* 委陽 (esterno della curva): armonizza soprattutto il *jiao* inferiore e regola la diuresi sia in caso di ritenzione che di enuresi.

7.2. Punti utilizzati sul meridiano del *san jiao*

- TE1 *guanchong* 關衝 (assalto al passaggio): punto *jing* 井 e Metallo 金, ha un'azione molto potente nel togliere il calore all'estremità opposta del meridiano, che equivale a dire nel riscaldatore superiore, ma anche nello strato *wei* 卫 e in quello del *qi* secondo la teoria dei quattro strati 四分. Giova a gola e orecchie e viene usato per trattare i 3 tendini muscolari 經筋 *yang* della mano.
- TE2 *yemen* 液門 (porta dei fluidi): punto *ying* 榮 e Acqua 水, come tutti i punti *ying* purifica il calore, questo punto lo purifica dal meridiano a cui appartiene e da occhi, orecchie, gola, denti e gengive.
- TE3 *zhongzhu* 中渚 (isoletta centrale): punto *shu* 腧 e Legno 木, disostruisce il canale facilitando la circolazione del *qi*, tratta il dolore situato lungo il tragitto e giova a collo, orecchie, occhi e testa.
- TE4 *yangchi* 陽池 (stagno dello *yang*): punto *yuan* 原, dolore sulla faccia laterale del polso, dolore alla caviglia, è un punto empirico per la dismenorrea da stasi di *qi*, soprattutto se associato a SP8 *diji* 地機¹⁶.
- TE5 *waiguan* 外關 (passaggio esterno): punto *luo* 絡 e punto confluyente di *yang wei mai* 陽維脈, libera l'esterno, espelle il vento e purifica il calore, facilita la circolazione nel meridiano e allevia il dolore, giova a testa e orecchie.
- TE6 *zhigou* 支溝 (fossa dei rami): punto *jing* 經 e Fuoco 火, purifica il calore e regola il *qi* nei tre *jiao*, muove le feci, giova alla voce e facilita la circolazione nel canale alleviando il dolore, soprattutto alla spalla e alla regione costale laterale.

¹⁶ P. Sionneau - *Agopuntura: i punti essenziali*, CEA, Milano 2009

- TE7 *huizong* 會宗 (riunione degli antenati): regola la *zong qi* nel petto, a livello psichico si dice che stacchi l'individuo dalla famiglia, scioglie i legami e sblocca la possibilità di rendersi autonomi ed apparire quello che si è.
Apre il diaframma e il petto, permette la comunicazione cuore - polmone e polmone - rene. Armonizza polmone e fegato, tratta il dolore alla pelle, sostiene il sangue di fegato verso il cuore¹⁷.
- TE8 *sanyangluo* 三陽絡 (collegamento dei tre yang): punto di riunione dei tre yang della mano, facilita la circolazione nel canale, è considerato il punto più importante per aprire i portali e permettere ai liquidi *ye* di spostarsi verso il cervello nel trattamento delle patologie 病 del sistema endocrino¹⁸.
- TE10 *tianjing* 天井 (pozzo celeste): punto *he* 合 e Terra 土, facilita la circolazione, allevia il dolore e purifica il calore dal canale. Regola il *qi*, trasforma il flegma e dissipa i noduli.
- TE14 *jianliao* 肩髃 (fessura della spalla): disperde il vento - umidità e allevia il dolore giovando alla spalla.
- TE16 *tianyou* 天牖 (finestra del cielo): fa parte di un gruppo di punti chiamati; “Finestra del cielo”, i quali hanno una forte azione sull'abbassare il *qi*, inoltre giova alla testa e agli organi di senso.
- TE17 *yifeng* 翳風 (schermo del vento): giova alle orecchie, elimina il vento e purifica il calore, facilita la circolazione nel canale ed allevia il dolore.
- TE21 *ermen* 耳門 (porta dell'orecchio): punto locale, giova alle orecchie e purifica il calore.
- TE23 *sizhukong* 絲竹空 (cavità del bambù di seta): punto locale, elimina il vento e giova agli occhi.

Punti che regolano le funzioni del *san jiao*

- VC2 *qugu* 曲骨 (osso curvo): regola il *jiao* inferiore, regola i passaggi dell'acqua giovando alla minzione.
- VC3 *zhongji* 中極 (stagno centrale): punto *mu* della vescica, disperde i ristagni nel *jiao* inferiore, drena l'umidità e l'umidità - calore, giova alla vescica e all'utero 胞, regola i mestru.
- VC4 *guanyuan* 關元 (cancello dell'origine): punto *mu* del piccolo intestino, giova al *jiao* inferiore e alla vescica, fortifica il *qi* originale e giova al *jing* 精.
- VC9 *shuifen* 水分 (separazione dell'acqua): regola i passaggi dell'acqua e tratta l'edema, disperde gli accumuli ed armonizza gli intestini.

¹⁷ J. Yuen - vedi: A.Matteucci - *Intolleranze alimentari*, dispensa Scuola Tao 2010

¹⁸ J. Yuen - *Endocrinologia in MCC*, seminario di A.M.S.A., Roma

- LI6 *pianli* 扁歷 (passaggio deviato): punto *luo* 絡, apre e regola i passaggi dell'acqua.
- ST21 *liangmen* 梁門 (porta del raggio): armonizza il *jiao* medio regolando il *qi* ed alleviando il dolore, trasforma i ristagni, fa salire il *qi* ed arresta la diarrea.
- ST25 *tianshu* 天樞 (cardine celeste): punto *mu* di grosso intestino, regola gli intestini, armonizza milza e stomaco e regola il *qi* e il sangue eliminandone la stasi, drena l'umidità ed elimina l'umidità - calore.
- ST28 *shuidao* 水道 (passaggio dell'acqua): regola il *jiao* inferiore ed elimina il ristagno, giova a vescica e utero.
- ST29 *guilai* 歸來 (ritorno): regola e scalda il *jiao* inferiore, regola i mestruai e giova alla regione dei genitali.
- ST30 *qichong* 氣衝 (assalto del *qi*): regola il *qi* nel *jiao* inferiore, regola il *chong mai* 衝脈 e fa scendere il *qi* del maialino che corre.
- SP6 *sanyinjiao* 三陰交 (incrocio dei tre *yin*): armonizza il *jiao* medio, regola la diuresi e giova ai genitali, regola i mestruai e favorisce il parto, risolve l'umidità.
- SP9 *yinglingquan* 陰陵泉 (valle della collina *yin*): punto *he* 合 e acqua del meridiano della milza, apre e muove i passaggi dell'acqua e giova al *jiao* inferiore, regola la milza e risolve l'umidità.
- SP15 *daheng* 大橫 (grande orizzontale): muove il *qi*, regola gli intestini e il *jiao* inferiore.
- KI7 *fuliu* 復溜 (corrente che ritorna): punto *jing* 經 e Metallo del meridiano del rene, regola i passaggi dell'acqua e risolve l'edema, regola la sudorazione, nutre i liquidi e drena l'umidità.
- KI8 *jiaoxin* 交信 (cambio di credo): punto *xi* 郄 di *yin qiao mai* 陰蹻脈, purifica il calore e drena l'umidità dal *jiao* inferiore, ferma i sanguinamenti uterini e regola i mestruai.
- KI10 *yingu* 陰谷 (valle *yin*): punto *he* 合 e Acqua del canale del rene, purifica l'umidità - calore dal *jiao* inferiore.
- KI14 *siman* 四滿 (quattro pienezze): regola il *jiao* inferiore ed allevia il dolore, apre i passaggi dell'acqua e promuove la minzione, regola *qi* e il sangue muovendone la stasi.
- KI16 *huangshu* 育俞 (*shu* vitale): regola il *qi* ed allevia il dolore, riscalda e giova agli intestini.

8. Citazioni di medici illustri sul *san jiao*

- *Sun simiao* (581 - 682 d.C.) dinastia *Tang* (618 - 907 d.C.)

“I tre riscaldatori, attraverso le loro riunioni, fanno l’unità.

Essi governano la via degli spiriti 神道, i quali vanno e vengono nei 5 zang e nei 6 fu.

Essi conoscono come distribuire la vita sotto forma di qi, sono connessi all’origine,

formano il sangue e mantengono la vita attraverso gli spiriti”.

- (Pseudo) *Hua tuo* (III° sec.d.C.)

Questo testo, attribuito al famosissimo medico è stato scritto in realtà in epoca *Song* (960 - 1279 d.C.)

“Il triplo riscaldatore è il qi della tripla origine dell’uomo.

Quando il triplice riscaldatore assicura la libera comunicazione, allora c’è libertà

di comunicazione tra interno ed esterno, sinistra e destra, sopra e sotto.

L’intero corpo è irrigato, l’interno sarà armonizzato e l’esterno regolarizzato, il nutrimento a

sinistra e il mantenimento a destra, diretto dall’alto e propagato dal basso.

Niente è più grande!”.

- *Zhang jiebin*, comm. al *Lingshu* (1563 - 1640 d.C.) dinastia *Ming* (1368 - 1644 d.C.)

“Il triplice riscaldatore, sebbene sia il fu di tutto il drenaggio e dell’irrigazione

del centro, è anche quello che raccoglie e protegge tutto lo yang.

Il Triplice Riscaldatore è il limite superiore e l’estremità inferiore, le quali lo rendono simile alle

sei riunioni o giunzioni dell’universo (liu he 六合) e non c’è niente che non avvolge o circonda”.

- Autore sconosciuto, citazione del periodo della dinastia *Han* (II° sec. a.C.- II° sec. d.C.)

“I riscaldatori uniscono sotto il proprio dominio i cinque zang ed i sei fu, l’energia yong, wei, jing,

i luo, l’esterno e l’interno, la sinistra e la destra, l’alto e il basso...tutti questi soffi”.

9. Conclusioni

Personalmente ritengo che il triplice riscaldatore sia stato e sia tutt'oggi uno degli argomenti più affascinanti, e per certi versi “misteriosi”, della medicina cinese. Sicuramente è stato, è, e probabilmente sarà, uno tra quelli più discussi e certamente, almeno all'inizio, meno compresi, soprattutto da quegli studiosi che si avvicinano a questo tipo di medicina conservando il tipico pensiero materialista occidentale.

Credo che per queste persone, le quali hanno necessità di dare una forma, cioè un volume ed una massa ad ogni cosa, sia piuttosto complesso se non impossibile, almeno finché adotteranno solo ed esclusivamente quel tipo di mentalità, comprendere a fondo il triplice riscaldatore, il quale è a tutti gli effetti solo una funzione energetica, senza alcun organo fisico associato.

È per questo motivo che dopo aver letto e studiato il materiale per questo lavoro, mi sono reso conto che per capire bene cosa sia il triplice riscaldatore, è necessario fare due cose fondamentali; la prima è quella di cambiare in parte il proprio modo di pensare, lasciando da parte la materia per avvicinarsi al concetto di “*funzione energetica*”, cosa che per alcuni risulterà molto più semplice a dirsi che a farsi; mentre la seconda è quella ritornare a studiare i testi classici, scritti da quei medici e da quei filosofi che conoscevano a fondo quell'universo “parallelo”, formato da sostanze invisibili e impalpabili per l'essere umano, ma allo stesso tempo così importanti da essere fondamentali e indivisibili dalla sua stessa vita.

Un universo dove la cosa fondamentale, sia per i filosofi che per i medici era il *qi*, ovvero i soffi, e dove la materia veniva tenuta in considerazione solo secondariamente, in quanto considerata solo come una condensazione successiva, dovuta ad una vibrazione più bassa dei soffi stessi; come diceva intorno all'anno 1000 d.C. *Zhang Zai* (1020-1077), un filosofo neo-confuciano: “*il qi si condensa trasformandosi nella miriade delle cose*” e come successivamente ha affermato *Zhang Jingyue* (1487-1559) un medico della dinastia *Ming*: “*se il qi si concentra, la forma appare*”.

La cosa straordinaria è che questi concetti anticipano di circa un millennio le scoperte della fisica quantistica, che ha confermato tra l'altro che tutto ciò che esiste nell'universo è energia, o se si preferisce, tutto ciò che l'uomo può vedere e toccare è formato e regolato dai soffi, sia all'esterno che all'interno del suo organismo.

Se si arriva a comprendere l'importanza dei soffi a livello universale, si può anche comprendere bene come quella funzione energetica, chiamata triplice riscaldatore, sia essenziale per la formazione, lo sviluppo ed il mantenimento della vita degli esseri umani.

10. Indice dei caratteri

(in ordine alfabetico)

八 *bā*: otto [8]
胞 *bāo*: utero
背腧 *bèi shū*: punti *shū* del dorso
本 *běn*: radice, radicamento
表 *biǎo*: superficiale, esterno, dritto
别 *bié*: differenziare, distinguere
病 *bìng*: malattia
寸口 *cùn kǒu*: polso radiale
大肠 *dà cháng*: grosso intestino
大横 *dà héng*: SP15 grande orizzontale
道 *dào(tào)*: via
胆 *dǎn*: vescica biliare
膻中 *dàn zhōng*: CV17 centro del petto
德 *dé*: virtù
地機 *dì jī*: SP8 cardine terrestre
動 *dòng*: muovere, scuotere, sbattere
瀆 *dú*: canale di drenaggio [*jiāo* inferiore]
二 *èr*: due [2]
肺 *fèi*: polmone
腑 *fǔ*: visceri
復溜 *fù liū*: KI7 corrente che ritorna
肝 *gān*: fegato
膈 *gé*: diaframma
根 *gēn*: radice
關元 *guān yuán*: CV4 cancello dell'origine
谷 *gǔ qì*: soffio degli alimenti
寒 *hán*: freddo
厂 *hǎn*: roccia
禾 *hé*: cereale
合 *hé*: mare [5° *wǔ shū*]

恒 *héng*: straordinario [qualcosa fuori dall'ordinario]

红 *hóng*: rosso

育俞 *huāngshū* KI16: *shū* vitale

會 *huì*: punti riunione

會宗 *huìzōng* TE7: riunione degli antenati

火(火) *huǒ*: fuoco

焦 *jiāo*: riscaldatore, bruciato [nei 5 odori]

交信 *jiāoxìn* KI8: cambio di credo

精 *jīng*: essenza, vitalità, sperma

經 *jīng*: passaggio [4° *wǔ shū*]

井 *jǐng*: pozzo [1° *wǔ shū*]

經筋 *jīng jīn*: tendino muscolari

經絡(经络) *jīng luò*: canali collaterali

津液 *jīn yè*: liquidi, fluidi

九 *jiǔ*: nove [9]

決 *jué*: aprire i passaggi

厥陰 *jué yīn*: fine dello *yīn* [uno dei sei livelli]

空 *kōng qì*: dell'aria [*tiān qì*]

裏(里) *lǐ*: interno, rovescio

梁門 *liángmén* ST21: porta del raggio

六 *liù*: sei [6]

絡 *luò(lè)*: collegamento

脈 *mài(mò)*: meridiani, vasi energetici

門 *mén*: porta

命 *mìng*: destino

名 *míng*: nome

明 *míng*: splendore, intelligenza, luce, chiaroveggenza, splendente, illuminare, comprendere, distinguere, fare brillare, etc

命門 *mìngmén*: porta della vita [GV4]

募 *mù*: allarme, frontale

木 *mù*: legno

內關 *nèiguān* PC6: passaggio interno

女 *nǚ*: donna

漚 *òu*: camera di macerazione [*jiao* medio]
膀胱 *pángguāng*: vescica urinaria
脾 *pí*: milza
扁鵲 *piānlì* LI6: passaggio deviato
氣 *qì*: energia
七 *qī*: sette [7]
氣沖 *qìchōng* ST30: assalto del *qì*
氣海 *qìhǎi* CV6: mare del *qì*
清 *qīng*: puro, chiaro
氣逆 *qìnì*: *qì* ribelle, controcorrente
曲膏 *qūgǎo* CV2: osso curvo
熱 *rè*: calore
人 *rén*: uomo
肉(月) *ròu(rù)*: carne
三 *sān*: tre [3]
三焦 *sān jiāo*: triplice riscaldatore
三陰交 *sānyīnjiāo* SP6: incrocio dei tre *yīn*
上 *shàng*: superiore
上皖 *shàngwǎn* CV13: cavità superiore
少陽 *shào yáng*: giovane *yáng* [uno dei sei livelli]
少陰 *shào yīn*: giovane *yīn* [uno dei sei livelli]
腎 *shèn*: rene
神 *shén*: spirito
生 *shēng*: vita, pianta che esce dalla terra e sviluppa i suoi rami.
十 *shí*: dieci
使 *shǐ*: messaggero, operare, agente
石門 *shí mén* CV5: porta di pietra
濕(湿) *shī*: umidità
手 *shǒu*: mano
暑 *shǔ*: caldo
俞 *shù*: trasporto [3° *wǔ shū*]
水(氺) *shuǐ*: acqua
輸穴 *shù xué(xuè)*: ago punto

四 *sì*: quattro [4]
四滿 *sì mǎn* KI14: quattro pienezze
太陽 *tài yáng*: *yáng* supremo [uno dei sei livelli]
太陰 *tài yīn*: *yīn* supremo [uno dei sei livelli]
天 *tiān*: cielo
天樞 *tiānshū* ST25: cardine celeste
土 *tǔ*: terra
胃 *wèi*: stomaco
卫 *wèi qì*: soffio difensivo
委陽 *wěiyáng* BL39: esterno della curva
溫 *wēn*: calore delicato [tiepido]
霧(靄) *wù*: bruma [*jiao* superiore]
五 *wǔ*: cinque [5]
五輸 *wǔ shū*: punti *shū* antichi
外關 *wàiguān* TE5: passaggio esterno
下 *xià*: inferiore
相 *xiàng*: ministro
相火 *xiāng huǒ*: fuoco ministeriale
小腸 *xiǎo cháng*: piccolo intestino
小兒 *xiǎo er*: bambino
下皖 *xiàwǎn* CV10: cavità inferiore
心 *xīn*: cuore
心包(絡) *xīn bāo(luò)*: pericardio
形 *xíng*: forma
血 *xuè(xiě)*: sangue
陽(阳) *yáng*: lato della montagna esposto al sole
陽明 *yáng míng*: uno dei sei livelli
一 *yī*: uno (1)
陰(阴) *yīn*: lato della montagna in ombra
陰陵泉 *yīnlíngquán* SP9: valle della collina *yīn*
榮 *yíng(yīng)*: sorgente [2° *wǔ shū*]
陰谷 *yīngǔ* KI10: valle *yīn*
營(营) *yíng qì*: soffio nutritivo

陰交 *yīnjiāo* CV7: incrocio degli *yīn*

原 *yuán*: origine, [sorgente]

元 *yuán*: origine, come qualcosa che scende dall'alto, che arriva dal cielo

元氣 *yuán qì*: soffio originario, [originale]

脏 *zàng*: organi

澤(泽) *zé*: palude

真火 *zhēn huǒ*: fuoco imperiale, [originale]

真(真)氣 *zhēn qì*: soffio autentico, [vero]

正 *zhèng*: corretto, [retto, rettitudine]

正氣 *zhèng qì*: soffio corretto, [fisiologico]

之 *zhī*: particella di legame

中 *zhōng*: centro, [interiore, mezzo]

中極 *zhōngjí* CV3: stagno centrale

中氣 *zhōng qì*: soffio mediano, [del centro, della milza]

中脘 *zhōngwǎn* CV12: cavità centrale

子宮 *zǐ gōng*: utero

宗氣 *zōng qì*: ancestrale, [toracico, convergente]

足 *zú*: piede, [gamba, coscia, arto inferiore]

11. Bibliografia

- C. Larre, E.R. de la Vallée (a cura di) - *dal "Huangdi Neijing LINGSHU", La Psiche nella Tradizione Cinese* - Jaka Book, Milano 2006
- E.R. de la Vallée - *Il San Jiao e la Via delle Acque* - seminario di Scuola Tao, Bologna 2008
- E.R. de la Vallée, C. Larre (a cura di) - *Huangdi Neijing SUWEN, le domande semplici dell'Imperatore Giallo* - Jaka book, Milano 1994
- E.R. de la Vallée - *La Medicina Cinese: Spiriti, Cuore ed Emozioni*, Jaka Book, Milano 2008
- F. Bottalo, R. Brotzu - *Fondamenti di Medicina Cinese*, Xenia, Milano 2009
- G. di Concetto, M. Muccioli, L. Pippa. L. Sotte - *Trattato di Agopuntura e di Medicina Cinese*, Utet, Torino 2004
- G. Maciocia - *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, CEA, Milano 2004
- G. Boschi - *La Radice e i Fiori* - CEA, Milano 2007
- I. Veith (a cura di) - *Testo Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo*, Mediterranee, Roma 2001
- J. Schatz, C. Larre, E.R. de la Vallée - *Elementi di Medicina Cinese*, Jaka Book, Milano 2007
- J. Yuen - *Endocrinologia in MCC*, seminario di A.M.S.A., Roma
- M. Lee - *Master Tong's Acupuncture (an Ancient Alternative Style in a Modern Clinical Practice)*, E-book
- N. Van Nghi, T. Viet Dzong - *The Triple Heater*, doc.PDF, conference November, 1998
- P. Deadman, M. Al-Khafaji, K. Beker - *Manuale di Agopuntura*, CEA, Milano 2000
- P. Sionneau - *Agopuntura, i Punti Essenziali*, CEA, Milano 2009
- Qu Lifang, M. Garvey - *The Location and the Function of San Jiao*, Journal of Chinese Medicine n°65 London, February, 2001
- Tian Li Lao, Yang Jia San (transleted by P. M. Al-Khafaji) - *The Use of the San Jiao in Clinical Acupuncture*, Journal of Chinese Medicine n°34 London, September 1990
- Yongping Jiang - *The San Jiao: Returning to the Nei Jing (A Modern Explanation of Original Theory)*, Journal Chinese of Medicine n°91 London, October 2009
- Zhangwen Liu, Liang Liu - *Essentials of Chinese Medicine (Volume1)*, Springer, London 2009