

Pont típusok és kategóriák

Különböző pontok jellege különböző, hatásuk eltérő a hozzájuk tartozó csatornákra és szervekre. Egyes pontok töltenek, mások levezetnek. Bár sokan azt állítják, a pont hatása attól függ, milyen módon stimuláljuk.

Yuan-Forrás pontok

Hol találhatóak?

Az adott csatornán találhatóak, közvetlen kapcsolatban állnak a csatornához tartozó szervvel.

Funkciójuk

E pontok jelentik a kapcsolatot a szervezet központi energia-tartalékjával a Yuan Qivel, kezelésük lehetővé teszi, hogy ebből a tartalékból merítve, segítik a csatornának a normális működését. A Vesék közül a veleszületett Qi a Hm cs-na segítségével folyik szét a testben, annak Yuan pontján keresztül a Hm4-en. **Ezért az elsődleges Qi legjobb töltője a Hm4.**

Hm4 (Hm Yuan pontja) + Gy42 (Gy Yuan pontja) erős Qi töltő pontok.

Javaslatuk

Elősorban feltöltésre, ill. lecsapolásra, akár önállóan, vagy a feltöltő, ill. levezető ponttokkal együtt használjuk (ezt a hatást magyarázhatja anatómiai elhelyezésük, hisz közel vannak úgy a

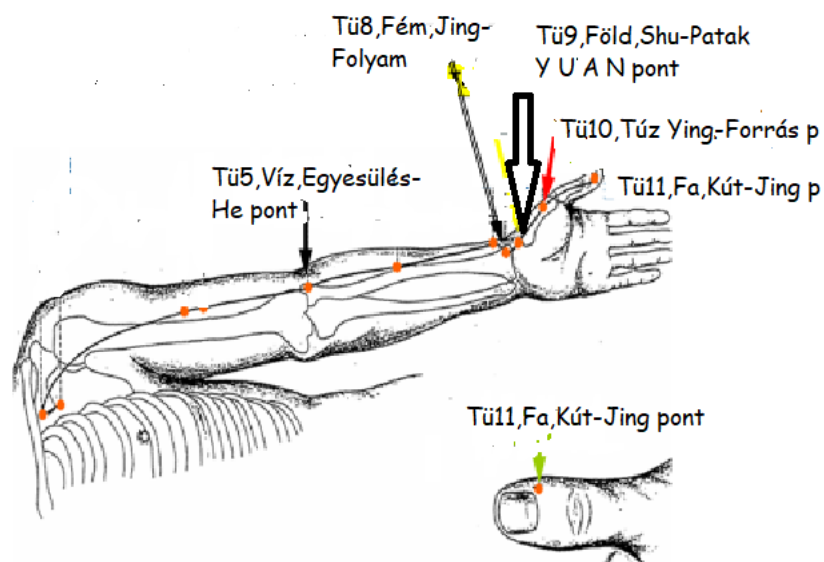
feltöltő, mint levezető pontokhoz, így azonos a szelvényes innervációjuk).

Zang szervek hiány betegsége esetén az adott csatornához tartozó Yuan pontot töltjük. Pl. Tüdő Hiány esetén Tü 9, Lép hiány esetén L 3, stb. A hatás fokozása érdekében célszerű a csatorna pár Luo pontját is kezelni (pl. Tü9-Vab 6)

Yuan pontok kapcsolata az Antik-Shu p-al

A Yin csatornák Yuan pontjai az Antik Shu Patak pontjai a csatornáknak.

A Yang csatornák Yuan pontja a Patak (Antik-Shu) pontok utáni pont kézen, illetve előtti lábon. A Yin Csatornák Forrás pontja mindig Föld pont, tehát a disztál felől számított harmadik pont, ezeket gyakran használjuk. A Yang-ok Forrás pontjait a disztál felől a negyediket, kivéve Eh.cs-na, ahol az ötödik (Eh 40) ritkábban használjuk

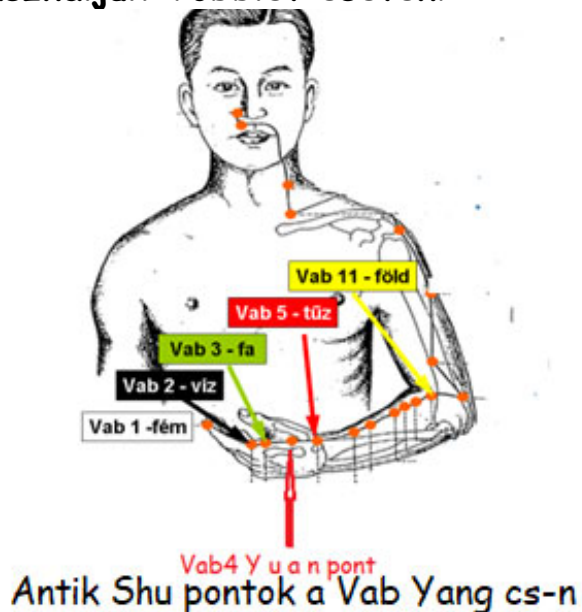


Antik Shu pontok a Tü Yin csatornán a csatorna Yuan Forrás pontjával

Megjegyzendő!

A Yuan p-ok főleg a Yin szervek feltöltői!

A Yang cs-k Yuan pontját inkább patogén faktor kiűzésére használjuk Többlet esetén!



Az öt Szállító-shu pont - Yin csatornák

Csatorna	Pontok/ fázis				
	Kút <i>jing</i> Fa	Forrás <i>ying</i> Tűz	Patak shu Föld	Folyam jing Fém	Egyesü lési he Víz
Tüdő	T-11	T-10	T-9	T-8	T-5
Szívburok	Szb-9	Szb-8	Szb-7	Szb-5	Szb-3
Szív	Sz-9	Sz-8	Sz-7	Sz-4	Sz-3
Lép	L-1	L-2	L-3	L-5	L-9
Máj	M-1	M-2	M-3	M-4	M-8
Vese	V-1	V-2	V-3	V-7	V-10

Az öt Szállító pont-shu - Yang csatornák					
	Pontok / fázis				
Csatorna	Kút <i>jing</i> Fém	Forrás <i>ying</i> Víz	Patak <i>shú</i> Fa	Folyam <i>jing</i> Tűz	Egyesü <i>lési he</i> Föld
Vastagbél	Vab-1	Vab-2	Vab-3	Vab-5	Vab-11
Hármas Melegítő	HM-1	IIM-2	IIM-3	IIM-6	HM-10
Vékonybél	Véb-1	- Véb-2	Véb-3	Véb-5	Véb-8
Gyomor	Gy-45	Gy-44	Gy-43	Gy-41	Gy-36
Epehólyag	Eh-44	Eh-43	Eh-41	Eh-38	Eh-34
Húgyhólyag	H-67	H-66	H-65	H-60	H-40

Pl. Vab 4 - Külsőt felszabadít, Szelet elűz

Véb 4 - Máj Qi pangást csökkent és bordamenti fájdalmat enyhít,

Hh 64 Nedvesség, Forróságot old az Alsó Melegítőben

Eh 40 Máj Qi pangást old,

Gy 42 Szelet elűz, facialis paresis esetén,

Hm 4 Forróságot hűt az Eh-ban, ami halláscsökkenéssel jár.

Yang szerveket is lehet a Yuan pontokkal tölteni, de ez nem az alap funkciójuk

Mivel legcélszerűbb a Yang szerveket tölteni?

Az Alsó He pontokkal.

Luo-Összekötő pontok

Hol találjuk?

Mindig a saját csatornán találjuk.

15 összekötő Luo pont van.

1. 12 az alapcsatornákon található. Páronként kapcsolódnak a Yuan pontokkal, Külső-Belső kapcsolatot képezve.
13. Bef 15- ből indul, a hasüreghez kapcsolódik.
14. Kor1-ből indul, a fejhez kapcsolódik
15. Lép 21-ből indul a Lép összekötő Luo - ja, segít a Lépnek a folyadékokat eljuttatni minden Yin szervhez.

Luo pontok funkciója

A Luo pontok a csatorna párokat kötik össze, egy úgy nevezett másodlagos csatornán keresztül.

Az összeköttetést, kiegyenlítést segítik a páros csatornák között. A Yin-Yang, ill. Kívül-Belül csatorna-párok kiegyensúlyozatlansága esetén használatosak. Luo-Összekötő csatornák kiinduló pontja a Luo pont.

Ha egy Fázishoz-hoz tartozó Szerv (csatorna)-pár két tagja között "energetikai egyensúlyzavar" áll fenn, azt úgy tudjuk kiegyenlíteni, ha kezeljük a túlsúlyban lévő csatorna Luo-pontját, és hozzá - nem mindig - a páros csatorna forráspontját.

Javaslatok:

A Luo pont, nem csak a hozzá tartozó csatornát kezeli, hanem a páros cs-t is. Például, ha a Tü7 pontot kezeljük, nem csak a Tü cs-ra hatunk, hanem a Vab-re is. Így érthetővé válik, hogy tudunk a Tü 7 ponttal a fejre is hatni. A Tü cs-t a Vab-el összekötő cs-na a Tü 7-ben kezdődik.

A páros csatornák a felszíni keringésben egymást követik, mindig egy Yin és egy Yang csatorna tartozik egymáshoz. A Yin az elülső, a Yang a hátulsó felszínen fut.

Vab4-Tü7 Tü Qi leszállít, Szelet elűz, fejfájást csökkent.

Hm4-Szb6 Hm-t regulál, Máj Qi-t mozgat, Shen-t nyugtat

L3-Gy40 Lépet erősít, Nyálkát oszlat

M3-Eh37 szemeket megvilágosít Máj szindrómáknál

Hh64 -V4 Ischiast gyógyít, Hh64 a károsodott oldalon, V4 a másik oldalon

Gyakorlati tanácsok

Gy40-zavartság (telített állapot)

L4-abdominalis fájdalom (telítettség), feszülő has(hiány)
Sz5-aphasia (Hiány)
V4- hát fájás (Hiány)
Sz6 Mellkasi fájdalom (Teltség)
M5 genitáliák problémája (teltség), viszketés nemi szervekben (Hiány)

Hátsó Szállító - Shu pontok

Vigyázat! Nem összetévesztendő az 5 Antik - Shu ponttal!

Hol található?

A törzs Yang oldalán a Hh csatorna első vonalán, paravertebrálsan. 12 Shu pont van.

A pontok neve azzal a szervvel kapcsolatos, amelyre hatással van

Shu pontok funkciója

Shu-annyt jelent szállítani. Az energiát (Qi-t) szállítják a pontok a bel szervekhez, hogy melyék szervhez, ez a pont nevéből derül ki, pl.: FeiShu-Tüdőhöz, stb..

Minden Yin, ill. Yang szervnek van Háti-Shu pontja.

Érdekessége e pontoknak, hogy közvetlenül érik el az adott szervet, csatorna közvetítés nélkül.

A Shu pontok leginkább krónikus, Hiány állapotok töltésére alkalmasak. De van csillapító, gátló hatásuk is, így Többlet levezetésére is alkalmasak.

Shu pontok tehát, mind feltöltésre, mind lecsapolásra használhatók.

Felhasználásuk kétirányú:

- diagnosztikus
- terápiás
- Érzékenységük a hozzájuk tartozó szerv károsodását jelzi, diagnosztikus értékük kisebb, mint a Mu pontoké.

Shu pontok javaslata

Kombináltan ajánlatos használni az összetartozó Mu és Hátsó Szállító-Shu pontot.

Pl. Tü probléma esetén Tü Shu és Tü Mu pont kezelendő.

Egy másik felhasználási lehetőség a következő kombináció: Pl. Lép Hiány esetén: Hh 20 - Bef 12 (Yin Yangja - Yang Yinje, azaz a **Föld elem Zang szervének Shu pontja - Fu szervének Mu pontja.**)

Az az 5 elemten szerint minden elemhez tartozik egy érzékszerv, mely a vele kapcsolatos Zang szerv háti Shu pontjával kezelhető. Pl hallás zavar esetén Vese Shu Hh23, szaglás zavar esetén Hh 13, stb kezelése jön szóba.

Összefoglalva a Shu pontok leginkább a Yin szervek töltésére alkalmasak, de hatni tudunk kezelésükkel a Yang szervekre is.

Kezelhetők a Shu pontokkal úgy az akut, mint krónikus betegség, de jobbak a krónikus betegségek kezelésére.

A Mu-t tüneti (akut), a Shu-t inkább gyökerkezelésre (azaz kr. esetben) alkalmazzuk.

Mit szúrjunk előbb, ha a Shu és Mu pontokat egyszerre kezeljük?

Előbb a törzs elülső oldalán levő Mu pontokat kezeljük, 20 percig. Ezután a beteg hasra fekszik, s ekkor jönnek a Shu pontok, 1 percig (függetlenül attól töltés, vagy levezetés történik)

Csak tűket használunk, ha a cél a patogén faktor kiűzése.

Ha viszont a cél valamelyik szerv erősítése, táplálása úgy tűket és moxát használunk Xue és Qi táplálása, töltése miatt

Gyakorlati tanács

A háti Shu pontok hatásosabbak, mint a Mu pontok, ezért, ha valaki nagyon fáradt, kimerült, depressziós háti Shu pont töltése javasolt

Pl. Gy/L Hiány esetén a Hh 21 (Gy Shu) kiváló feltöltő hatású lehet, vagy

Hh17 és Hh19 Qi és Xue töltő, vagy

Hh23 töltendő, minden Vese Yang hiánynál

Mu - Vészjelző Összegyűjtő pontok

Mit gyűjt? Az adott szerv energiáját gyűjti össze

Hol találjuk?

A törzs Yin oldalán, az érintett szervek közelében, legtöbb nem a saját, hanem a Befogadó csatornán található.

A saját csatornáján három Mu pont található:

Tü Mu (Tü 1), Máj Mu (M14), Eh Mu (Eh 24).

Többnyire a beteg szervvel azonos a szelvényes beidegzésük. 12 Mu pont van.

Mu pontok funkciója

Mu pont centrális gyűjtőpont. E pontokban gyűlik össze az energia.

Felhasználásuk kétirányú:

- diagnosztikus
- terápiás

Érzékenységük a hozzájuk tartozó szerv károsodását jelzi, diagnosztikus értékük nagyobb, mint a háti Shu pontoknak.

Mu pontok javaslata

Táplálják a hozzájuk tartozó szervet

El tudják űzni a Patogén faktort (leggyakrabban Forróság hűtők)

Közvetlenül hatnak az adott szervre, csatorna közvetítés nélkül.

Fu szervek esetében gyakrabban használják. Zömével **akut** esetek kezelésére alkalmasak, de **krónikus betegségek** is kezelhetők használatukkal.

Yin csoportba sorolhatók, így inkább **Yang** (akút) betegségek kezelésére alkalmasak.

Mu ponttal hiány feltölthető, Többlet levezethető.

Mivel legtöbb Mu pont nem a saját csatornáján található, így 3 kivétellel, segítségükkel nem a csatornák, hanem a hozzájuk tartozó **szervek** kezelhetők.

Pl. Eh 25 -el kezelhetünk Vese zűrt, de nem Vese csatorna problémát. A 3, saját csatornáján levő Mu ponttal, kezelhető a hozzá tartozó szerven kívül a csatorna is.

Hogyan használjuk a Mu pontokat?

Kombináltan ajánlatos használni az összetartozó Mu és Hátsó Szállító - Shu pontokat, a kombináció hatás erősségüket növeli.

Xi-Hasadék pontok

A jelentése: rés, hasadék. E "résben" a csatorna Qi és Xue összegyűlik, itt elérhető.

Hol találjuk?

Mindig a saját csatornán találjuk. A 12 csatornán kívül, egyes Különleges csatornán is találunk Xi pontot.

A Xi pontok a könyöktől, ill. térdtől disztálisan helyezkednek el, kivéve a Gy 34 pontot, mely a patella fölött 2 cun-nal található.

Tü6, Vab7, Gy34, L8, Sz6, Véb6, Hh63, V5, Szb4, Hm7, Eh36, M6

YangQiaoMai 59Hh

YinQiaoMai V8

YangWei Mai Eh35

YinWei Mai V9

Funkciói

Akut fájdalom kezelése a fő indikációs területe.

Legtöbbször Többlet levezetésre alkalmasak. Ha megakad a Qi áramlás, a Xi pont nyomásérzékenyé válhat, kezelésével a Qi áramlás szabaddá tehető.

Vérzések kezelésére is alkalmasak, főleg Yin cs-k, érintettségén esetén

Javaslatok

Tü 6 - asztmás roham, véres köpet,

Gy34 - akut epigastralis fájdalom, mellkasi fájdalom, térd fájdalom -

Lép 8 - akut dysmenorrhoea, bő menses

Hh63 és L6 - akut cystitis.

Tű7- akut, fájdalom a Vab csatorna mentén

Sz6-erős, akut szív táji fájdalom

Véb6-erőteljes váll, lapockatáji fájdalom,-fájdalmas szembetegségek

Hh63-fájdalmas sérv gond, acut cystitis

V7- vér a vizeletben, fájdalmas menses

Szb4 - erős mellkasi fájdalom, vér hányás, orrvérzés, véres köpet

Hm7-vírus betegség utáni állapot

M6 - fájdalmas menses, vizelet

Különleges cs-k és Xi pontok

Némely Különleges csatorna is rendelkezik Xi ponttal.

Itt is akár a Fő csatornáknak, a Különleges csatorna Xi pontjában gyűlik össze a csatorna energiája.

A Különleges csatornák Mester pontjait együtt célszerű kezelni akut esetekben a Xi ponttal.

Feltöltő-Anya pontok

Hol találjuk?

Az adott csatornán a saját fázist megelőző fázis pontja az Anya pont. Tü (Fém) a Lép (Föld) képviselő-Tü 9

Feltöltő pontok: Tü 9 (Forrás pont is), Vab 11, Gy 41, L2, Sz 9, Véb3, Hh67, V7, Szb 9, Hm3, Eh 43, M8

Funkciói

Ha egy Szervet feltölteni akarunk, akkor a sorban előtte lévő fázis képviselőt kezeljük, a feltöltendő csatornán. Pl.: a Tüdő töltése érdekében töltjük a Lép képviselőt a Tüdő csatornán, ez a pont a Tü cs-na Föld, ill. Feltöltő, Anya pontja (Tü 9).

“Támogasd az Anyát, hogy táplálja a Gyereket”. Tehát a Tü vezetékben levő Föld tulajdonságot erősítem a Tü 9-t töltve, hogy támogassa a gyermekét a Fémet.

Levezető-fiú pontok

Hol találjuk?

Az adott csatornán a saját fázis után következő fázis pontja a Fiú pont. Tü (Fém) a Vese (Víz) képviselő-Tü 5

Levezető pontok: Tü 5, Vab2, Gy 45, L5, Sz7(Forrás pont is), Véb 8, Hh65, V1, Szb7(Forrás is), Hm 10, Eh 38, M2

Funkció

Ha egy Szervet levezetni akarunk, akkor a sorban utána lévő fázis képviselőt kezeljük, a levezetendő csatornán. A Tüdő levezetése érdekében levezetjük a Vese képviselőt a Tüdő

csatornán, ez a pont a Tü cs-na Víz, ill. Levezető, Fiú pontja (Tü 5). "Csapold le a Gyereket, hogy tehermentesítsd az Anyát"

Megjegyzés:

A kezelést kiegészíthetjük a megfelelő Anya, vagy Fiú csatorna azonos fázisú pontjával, ami fokozza a hatást (de erről bővebben a receptura összeállításnál)

Hui pontok-8 találkozási (befolyásoló) pont

Hui-összegyülni, különböző energia típusok gyűlnek össze e pontban

Hol találjuk?

Fv, törzs, alsó végtagon

Funkciói:

E pontok mindegyike bizonyos szövetre (Qi, Xue, stb), testtájra, vagy működésre bír terápiás hatással.

Kóros állapotban használjuk e pontokat kiegészítő terápiaként

A befolyásoló pontoknak diagnosztikai értéke is van, a

testszövet összetevők betegségeit is érzékenységükkel jelzik

Zang(szervekre ható: **M-13**,

Fu szervekre ható: **Bef-12**,

Qi -re ható: **Bef-17**,

Vérre ható: **Hh-17**,

Inak-ra ható: **Eh-34**,

Velő-re ható: **Eh-39**,

Csontokra ható: **Hh-11**,

Edények (vér)-re ható: **T-9**

Javaslati:

Máj 13 hatással van minden Yin szervre, de kiemelten a Lépre, hisz a Lépnak a Mu pontja is. Nagyon jól használható Lép Hiánynál, melyet Máj Qi Pangás okozhat. A Yin szervek működése a Lép Qi-jéből ered.

A Bef 12 hatásos minden Yang szervre, különösen a Gyomorra, hisz a Gyomor Mu pontja. A Yang szervek működése a a Gyomor Qi-vel kapcsolatos.

Bef 17- jó hatású a Qi mozgatáshoz a mellkasban, melynek pangását, emocionális gondok okozhatják. A mellkasban keletkezik a Zhong Qi , amit a táplálék és légzési Qi alkot. A Qit a Tüdő uralja, e pont e szerv közelében van. E pont a Qi tengere. Minden Qi működészávarnál gondoljunk e pontra (asztma, légzés nehezítettség, stb)

Tü 9- jó hatású akkor, ha minden pulzus gyenge, mélyen tapintható, hisz stimulálja a vér cirkulációt az artériákban és vénákban, azaz az erek befolyásoló pontja. E pont a Tü csatorna forrás és föld (patak) pontja. A csuklón találjuk a pulzus tapintás helyén. E pontban gyűlik össze az erek Qi-je. Az összes ér rendellenesség kezelésénél használjuk e pontot.

- **Megjegyzés:** Okozhat vérnyomás emelkedést!

Hh11- Krónikus arthritiszénél, ne feledkezzünk meg a Hh11-ről, hisz a csontokra hatva azok összes betegségét gyógyítja. E pont a „Vér tengere”. E pont a csontok Qi-jének összefutási pontja, az összes háti Shu pont felett találjuk. A csontok összes rendellenességénél szóba jön használata, azon kívül, hogy helyileg is jó hatású minden váll-, lapocka, hátfájás esetén

Eh 39 -

csontvelőre ható pont. A vérképben mutatkozó rendellenességek esetén (a csontvelő a vérképzésben nagy jelentőségű), továbbá az agyvelőre.

Alsó Egyesítő-He pontok

Hol találjuk?

A láb három Yang csatornáján találjuk a 6 Yang szervre ható He pontot.

A 6 Alsó Egyesítő – He pont:

Gyomorra ható: Gy 36,
Vastagbélre ható Gy 37,
Vékonybélre ható : Gy 39,
Epehólyagra ható: Eh 34,
Húgyhólyagra ható: Hh 40,
HármasMelegítőre ható: Hh 39.

He pontok funkciója

Egy Yang csatorna Egyesítő-He pontja közvetlen, erőteljes hatást gyakorol az adott csatornához tartozó, Fu szervre. A láb három Yang csatorna saját Egyesítő pontjain kívül, olyan Egyesítő pontokkal is bír, melyek közvetlen kapcsolatban állnak a kéz három Yang csatornájának felső Egyesítő-He pontjaival.

Ez a hat alsó Egyesítő -He pont a hat Fu szerv betegségeinek kezelésére használatos. Kombinálható a kéz három Yang cs-na Egyesítő pontjaival

Olykor a szerv/csatorna zavara nem észlelhető a végtagokon, hanem centrálisan, hason, mellkason. Ilyen esetben használhatók a pontok.

A Yin csatornáknak nincs speciális Egyesítő-He pontja.

Pl. ha egy betegnek időnként alhasi feszülése van,
vizeleési panaszok nélkül, hólyag pulzusa drótszerű.

Jó hatású lehet egyéb pontokkal a Hh 40 pont kezelése

Csoportos Luo pontok

Hol találjuk?

Az alsó és felső végtagokon, a Yin és Yang oldal középső csatornáján.

Csoportos Luo pontok:

Három kari-Yang: HM-8,

Három kari-Yin: Szb-5,

Három lábi-Yang: Eh-39,

Három lábi-Yin: L-6

Funkciói:

Egyesíti az adott oldal mind 3 csatornáját, a Qi és Xue e csatornák közti áramlását kormányozza.

Javaslat:

Akkor használjuk, ha egyszerre mindhárom csatorna károsul, a végtagok vagy Yin, vagy Yang oldalán..

Pl. Fájdalmas az alkar külső oldala, mind a 3 Yang csatorna területe:

a.) **Levezetjük** a Hm8-at a sérült kézen,

b.) **töltjük a** másik felső végtagon a Hm8-at,

töltjük mk lábon az Eh 39-t,

töltjük a sérült oldalon a Szb 5-öt, vagyis a fájdalmas oldallal ellentétes polaritással rendelkező oldal kerül töltésre.

Mester pontjai a Különleges csatornáknak

Ezek a Különleges cs-k mester (jiaohui), vagy összekötő pontjai

Hol található?

Végtagokon található.

Funkciói

A 8 Különleges cs-na e pontok segítségével kapcsolódik a Fő csatornák Qi-jével és Xue-jével, ezért nevezik összekötőnek is e pontokat.

E csatornákat párokba kapcsolva használják, kiegészítik egymást

Leggyakrabban alkalmazott párok

Szb6 és Lép 4- javasolt hasi feszülés, idegi eredetű lesóványodás, gyomorfekély nagy fájdalommal, hányás, savas felbőfőzés esetén.

Tü7-V6-orr garat szárazság, köhögés, asztma, mellkasi fájdalom, urogenitális betegségek.

Véb3- Hh62 -hiányos jellegű szemkáprázással kísért fejfájás, szédülés, töltése javasolt mk pontnak ez esetben. Minden occipitalis, háti , derék fájdalom esetén.

Hm 5 Eh41-nyak, váll fül, külső szem zug, ízületi problémák esetén

Négy Parancsoló pont

Négy parancsoló ponttal bizonyos testtájra tudunk nagy hatással hatni.

A fej és nyak hátsó részére -Tü7-el,

az arcra, szájra: Vab4-el,

hasra köldökig: Gy36,

has köldök alatti terület: L6. Hátra (felső és alsó rész): Hh40

Négy Tenger pont

A Nei Jing így vélekedik: „..az emberi szervezet 4 tengert és 12 folyót tartalmaz. A folyók megtöltik a tengereket, melyekből minden égtájon van egy”

A tengerek nevei:

Táplálás tengere
Vér tengere
Qi tengere
Velő tengere

Mindegyik tengerhez tartoznak pontok, illetve többlet, valamint hiány tünetek.

Táplálás tengere

Többletnél: hasi teltségérzet, feszülés
Hiánynál: éhség érzet, enni mégsem kíván
Pontok: felső Gy 30, Gy 36 alsó

Vér tengere

Többletnél: olyan érzés, mintha a test terjedelmesebb lenne, ok nélküli rossz általános közérzet
Hiánynál: olyan érzés mintha a test kisebb terjedelmű lenne, ok nélküli rossz általános közérzet
Pontok: Hh11 (felső test), Gy37, 39 (alsó test)

Qi tengere

Többletnél: kipirult arc, nehézlégzés, mellkasi fájdalom
Hiánynál: fulladás, nincs kedve beszélni
Pontok: Bef 17, Hh10, Gy 9, Kor 14, 15

Velő Tengere

Többletnél: túltengő energia, fizikai erő,
Hiánynál: szédülés, fülzúgás, fáradtság, görcsök az alsó végtagokban, homályos látás, fekvés kényszer
Pontok: felső Kor 20, alsó Kor 16

Öt Antik-Shu pont

A kezelésben a legrégebben használt pontok ezért „Antik pontokként” említik.

Hol találjuk?

Végtagokon található, az ujjhegyek és a könyök, vagy a lábujjak és a térd között

Minden csatornán képviselve van a többi Fázis. A Yang csatornákon a képviselő a Fém fázissal, a Yin csatornákon a Fa fázissal kezdődik, hisz az abszolút Yin-ből az abszolút Yang fázishoz a Fa képezi az átmenetet. Az abszolút Yang-ból, az abszolút Yin-be pedig a Fém. Ezek az összefüggések jól használhatók a feltöltő (Anya) és lecsapoló (Fiú) pontok meghatározásához .

Az 5 pont mindegyike rendelkezik olyan tulajdonságokkal, melyek bizonyos betegségek kezelésénél használhatóak.

Kút (Jing)- teltségérzés a szív alatt,

Forrás (Ying) - láz,

Patak (Shu) ízületi fájdalom, testben nehézség érzet,

Folyam (Jing)-nehézlégzés, köhögés,

Egyesülési (He)- a Qi ellenirányú áramlása, hasmenés

- **Kút disztális (Jing)**-Ott vannak ahol a Qi felbukkan, körömágyaszögletnél (kivéve vese), a kéz és lábujjakon. SOS sürgősségi pontok.
Yin csatornákon Fa, Yang cs-on Fém fázishoz tartoznak
- **Forrás (Ying)**-a csatorna Qi itt kezd folyni. E pontok a láb és kéz középcsontok között vannak.
A Yin csatornákon Tűz fázishoz, a Yangokon Víz fázishoz tartoznak.
- **Patak (Shu)**-ezek a boka és csuklótájt találhatók.
Yang cs-on Fa, míg Yin csatornákon Föld fázishoz tartoznak.

- **Folyam (proximális Jing)**- itt a cs-na Qi bőséges.
Yangoknál Tűz, Yineknek Fém fázishoz tartoznak.
- **Egyesülési (He)** pontokban a csatorna Qi-je a legerősebb, legmélyebb, mint mikor a folyó vize egyesül a tengerrel. E pontok a könyök és térd közelében találhatóak.
Yang csatornákon Föld, Yin cs-on Víz fázishoz tartoznak

