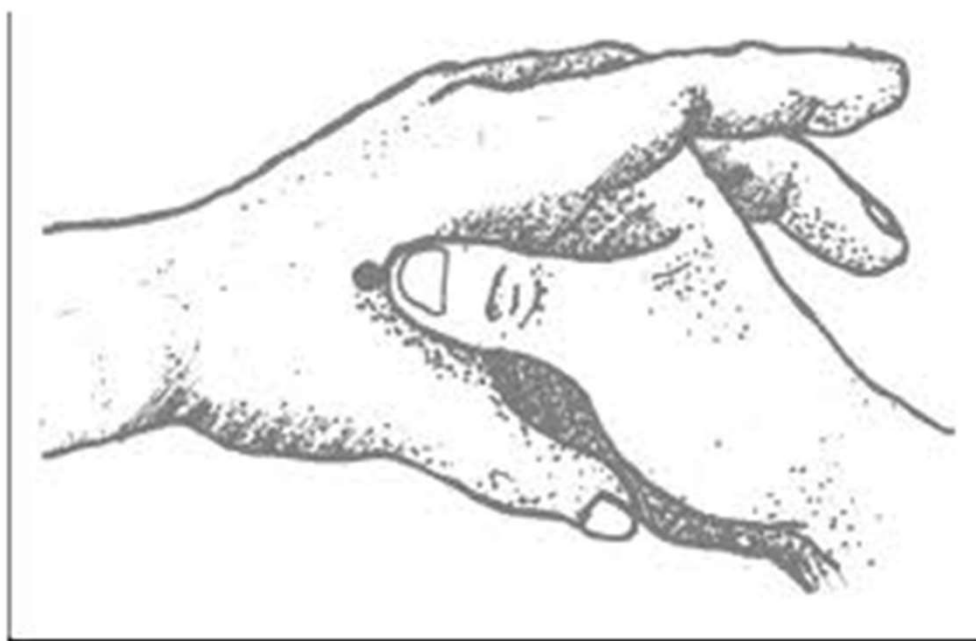


Uno dei **punti energetici** più noti ed importanti è senz'altro il numero 4 del Meridiano di Grosso Intestino (Ic4 o Li4). Il nome cinese di questo punto è **hegu**, Congiunzione nella Valle, ma è anche noto come il punto "Dolce Euchessina".

Come trovare il punto:

- aprire pollice ed indice ed inserire il pollice dell'altra mano fra le due dita. Piegando il pollice la punta del polpastrello va a toccare il punto come indicato nella figura.
- Altra tecnica: stringere con forza pollice ed indice distesi, fra le due dita si forma un piccolo monticello (è il muscolo adduttore del pollice), il punto si trova contro l'osso (metacarpo) in corrispondenza della cresta del muscoletto .



Punto di agopuntura: Fegato 3 (LR3)

Nome cinese: Tai Chong

Nome inglese: Great Surge (Forte incremento)

Elemento meridiano: Legno

Posizione: il punto Fegato 3 si trova sul collo del piede, tra il primo e il secondo osso del metatarso, a circa 2 cun dalla base delle dita dei piedi.

È possibile verificare lo stato del fegato applicando una pressione intensa al punto Fegato 3.

Se il punto risulta sensibile, la stimolazione del punto apporterebbe benefici.

