

Franco Cracolici

Agopuntura delle emozioni

Armonizzare l'anima e il corpo attraverso
l'antica saggezza dei punti energetici



TerraNuova

Franco Cracolici

Agopuntura delle emozioni

Armonizzare l'anima e il corpo
attraverso l'antica saggezza
dei punti energetici

Terra Nuova

Direzione editoriale: Nicholas Bawtree

Autore: Franco Cracolici

Illustrazioni: Luca Peccantini

Copertina: Studio Hamelin, Firenze

Impaginazione: Daniela Annetta

2026 © Terra Nuova Edizioni

Tutti i diritti riservati

www.terranuovalibri.it

Terra Nuova Edizioni è un marchio di Sprea libri S.r.l.

Via Torino 51, Cernusco sul Naviglio (MI)

I edizione: febbraio 2026

Ristampa

IV III II I 2010 2029 2028 2027 2026

Collana: Salute naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Nota per il lettore: laddove, riferendosi a organi, visceri, emozioni, sentimenti, movimenti ecc., si intendono le corrispondenze con le valenze della medicina tradizionale cinese, si usa la lettera iniziale maiuscola.

In quanto alla nomenclatura dei meridiani, ecco le corrispondenze utilizzate nel testo.

Meridiano del polmone P

Meridiano dell'intestino crasso IC

Meridiano dello stomaco ST

Meridiano della milza-pancreas MP

Meridiano del cuore C

Meridiano dell'intestino tenue IT

Meridiano della vescica V

Meridiano del rene R

Meridiano del pericardio (o mastro del cuore) MC

Meridiano del triplice riscaldatore TR

Meridiano della cistifellea VB

Meridiano del fegato F

Vaso Governatore VG

Vaso Concezione VC

Indice

| | |
|--|-----------|
| Prefazione | 7 |
| Un libro che ti legge: l'anima segreta delle emozioni in medicina cinese | 7 |
| 1. Il significato delle emozioni | 11 |
| La mente degli organi/visceri | 23 |
| I "vuoti di energia" e le malattie | 35 |
| Le emozioni: dall'infinitamente grande all'infinitamente piccolo | 46 |
| L'empatia, la pelle e il movimento | 50 |
| 2. Lo Shen, il Cuore a monte delle emozioni | 59 |
| Gli elementi costitutivi dell'esistenza | 60 |
| Il cuore e ciò che ci rivela la scienza | 79 |
| Lo Shen e la diagnosi del volto | 86 |
| 3. Gestione, origine e intreccio di emozioni e sentimenti | 91 |
| I punti "porta" | 95 |
| Le correlazioni con le cinque Costituzioni | 98 |
| Le cinque Volontà-Emozioni | 108 |
| L'importanza del numero 5 | 110 |
| Le leggi dei cinque Movimenti e la modulazione emotiva sull'aspetto organico | 112 |
| I tre livelli energetici delle emozioni | 115 |
| Direzionalità ed espressività delle Emozioni | 119 |
| Emozioni come bussola | 124 |
| I sette Sentimenti (sette Passioni) | 127 |
| Emozioni e sentimenti versus cervello | 144 |
| Il pensiero, il mentale, la Milza, grande collante | 146 |
| L'incedere della vita: il pensiero strutturato e l'importanza dell'intenzione | 148 |
| Il sogno di un visionario: obiettivi e considerazioni | 151 |
| Inondare l'anima di frequenze giuste | 157 |

| | |
|--|------------|
| 4. Organi e visceri (Zang-Fu) | 159 |
| I meridiani energetici: il respiro invisibile della vita | 162 |
| Nutrire il Qi, mantenere aperti i canali | 165 |
| Jing Mai o meridiani principali | 167 |
| Gli altri meridiani | 172 |
| Il ponte con l'Occidente: ormoni e cronobiologia | 175 |
| 5. Le emozioni al di là del tempo e delle latitudini | 178 |
| 6. Il Qi, uno dei tre Tesori | 183 |
| Mantenimento e nutrimento del Qi | 184 |
| Shen, Ling e altri punti psichici: applicazioni pratiche | 188 |
| 7. Dal tai chi al qi gong: | |
| le pratiche di movimento consapevole | 196 |
| L'alchimia taoista | 197 |
| Focus sul tai chi | 198 |
| Focus sul qi gong | 199 |
| 8. Psiche e nutrizione: l'asse energetico tra alimenti ed emozioni | 204 |
| Alimentazione: fattori da considerare | 210 |
| Psiche e Zang-Fu: l'unità alimentare con il corpo-mente | 213 |
| 9. Fitoterapia, astronomia ed emozioni, per adottare un modello globale | 217 |
| Il calendario energetico: ritmo celeste e nutrizione terrestre | 219 |
| 10. Lo stress: il grande nemico sempre sveglio | 223 |
| Stress e medicina tradizionale cinese | 229 |
| Pratiche energetiche anti-stress | 232 |
| Musica e risonanza per ritrovare l'armonia | 233 |
| I fattori di ordine e quelli di disturbo | 234 |
| Bibliografia | 238 |
| L'autore | 242 |

Prefazione

Un libro che ti legge: l'anima segreta delle emozioni in medicina cinese

di Carlo Di Stanislao

«La poesia è il respiro necessario della realtà quando il mondo ha bisogno di anima»

Mario Luzi

«Conoscere gli altri è intelligenza; conoscere se stessi è vera saggezza. Controllare gli altri è forza; controllare se stessi è vero potere»

Lao Tzu, Tao Te Ching

Non sei di fronte a un semplice volume: sei sull'orlo di una soglia, davanti a un libro che ti guarda negli occhi prima ancora che inizi a leggerlo. Non è fatto solo di parole: è fatto di silenzi, di pause, di vibrazioni. È un libro che ti legge, che ti interroga, che ti riconosce, come un maestro antico che ti aspetta da sempre.

Franco Cracolici ci consegna un'opera di portata straordinaria, nata da più di quarant'anni di pratica vivente, di studio intenso, di cura autentica. Ma soprattutto, nata da una vita devotamente spesa nell'ascolto della realtà più profonda dell'essere umano: la sua energia, le sue emozioni, il suo Shen. Questo non è solo un libro di medicina cinese. È un messale vibrante, esoterico, alchemico, un percorso iniziatico per chi ha il coraggio di guardare dentro e non più soltanto fuori. È un testo che vibra, che pulsa, che incanta. E come ogni vero testo sacro, ti richiede lentezza, presenza, rispetto. Ti raccomando, lettore, di entrare in questo libro come si entra in un tempio silenzioso: con il cuore aperto, la mente sgombra e il desiderio sincero di essere trasformato.

Le parole di Franco non si limitano a descrivere: creano. Ogni frase è un atto generativo, un seme posato con cura sulla terra della tua coscienza. E così, pagina dopo pagina, nasce un cambiamento profondo,

un risveglio lento, simile a quello che Gurdjieff auspicava per il genere umano. Le frasi non colpiscono: scolpiscono. Come nei migliori romanzi di Balzac, ci avvincono con la potenza della narrazione implicita, fatta di dettagli vivi, di immagini incarnate. Ma come nei saggi più illuminanti di Evola o Elémire Zolla, ci portano a pensare, a contemplare, a risalire le correnti invisibili dello spirito. È difficile collocare questo libro in una categoria: è una sinfonia dell'anima, una pittura emozionale, una danza alchemica di Yin e Yang, di cuore e reni, di paura e amore. Ogni organo prende parola, ogni emozione si fa specchio e guida. La medicina cinese che qui si dispiega non è solo energetica: è ontologica, mistica, contemplativa.

Franco entra nel cuore della fisiologia emotiva non per semplificare, ma per restituire profondità. Ogni emozione è analizzata secondo la sua causa sottile, la sua portata energetica, i danni che può generare e i trattamenti che la tradizione e l'esperienza suggeriscono. Ma ciò che rende questo studio unico è lo sguardo che risale alla radice stessa del termine: "emozione" come *ex movere*, ciò che ci smuove, che ci mette in movimento, che ci costringe a tirare fuori il vero che giace sepolto dentro di noi. Le emozioni, allora, non sono ostacoli, ma rivelazioni. Non nemici da combattere, ma messaggeri sacri da onorare. Il cuore non è soltanto una pompa o un meridiano: è il trono dello Shen, lo spirito che coordina, osserva, dirige, contiene e riflette. E lo Shen non è una semplice "psiche": è coscienza luminosa, sé profondo, governo dell'essere, fiamma silenziosa della nostra esistenza.

In quest'opera, Franco compie il grande gesto di restituire alla medicina il suo volto sacro, quello che parla all'essere umano nella sua interezza, come essere fragile e divino, incarnato e trascendente. Come nei quadri sospesi di Pontormo, ogni elemento è in tensione tra cielo e terra. Come nei film di Tarkovskij, il tempo si dilata, il silenzio parla, l'acqua riflette le stelle. Leggere queste pagine è una pratica di consapevolezza, un esercizio di compassione e una sfida interiore. Ogni concetto, ogni termine, ogni formula va soppesata, lasciata sedimentare nel cuore, ascoltata come si ascolta un mantra o il respiro profondo del mondo. Questo libro non si esaurisce mai. Ritorna ogni volta nuovo, come i testi sacri, come i sogni importanti, come la musica di Mahler, che contiene tutto: l'uomo e il cosmo, l'ombra e la luce, la morte e la nascita, l'urlo e il silenzio.

Franco non è solo un autore: è un ponte tra i mondi, un discepolo devoto che ha onorato l'insegnamento dei suoi maestri, a partire dai genitori Nello e Gisella, che gli hanno trasmesso l'amore per il profondo e per il vero. Questa opera è il compimento di un destino, la distillazione di una vita intera dedicata alla cura, all'ascolto, all'equilibrio.

In questo libro, tutto si accorda: le emozioni non sono più disturbi, ma chiavi d'accesso; gli organi non sono più tessuti, ma soggetti poetici; la malattia non è un errore, ma un invito. Un invito a ricordare, a risvegliare, a rinascere.

*Ti ho visto, Franco,
dove il vento accarezza il cuore
e le stelle tremano di commozione.*

*Ti ho visto
tra le dita che ascoltano i polsi
come chi ascolta un violino
suonato dal cielo.*

*Ti ho visto camminare
nel bosco delle emozioni
senza temere il pianto,
senza evitare la furia,
accogliendo ogni sentimento
come fosse un figlio disperso
che torna a casa.*

*Hai fatto della tua vita
una calligrafia invisibile,
scritta con il respiro
sui margini del mondo.*

*Hai imparato
che il dolore non si cura,
si abbraccia,
che la paura non si scaccia,
si illumina.*

*Tu non sei solo medico.
Sei custode di soglie,
sacerdote della vibrazione,
poeta delle viscere,*

*alchimista del Vuoto.
E noi,
che abbiamo avuto il privilegio
di sfiorare il tuo insegnamento,
possiamo dire con certezza:
non siamo stati solo guariti.
Siamo stati visti.
Siamo stati amati.
Siamo stati letti.
Grazie per averci insegnato
che l'emozione non è disturbo,
ma preghiera.
E che il corpo, se ascoltato,
è già poesia.*

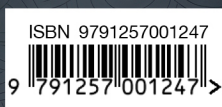
Italo Nostromo, A Franco – poesia d'anima

L'agopuntura non è solo un'efficace pratica per risolvere problematiche fisiche; è anche un formidabile strumento per agire sugli squilibri emotivi, per trattare gli stati d'ansia, per risollevare dalla depressione, per disinnescare reazioni eccessive di rabbia o collera, per aiutarci a ritrovare la centratura interiore. E in questo libro il dottor Franco Cracolici ci fornisce una guida completa alla conoscenza delle innumerevoli potenzialità di una disciplina antichissima che oggi ha il suo fondamento scientifico in migliaia di evidenze e studi pubblicati.

Arricchiscono il volume le mappe degli agopunti, informazioni utilissime per conoscere e praticare tuina, qi gong e tai chi e consigli per seguire il regime alimentare più adatto alla nostra costituzione, secondo i principi base della medicina tradizionale cinese.



Franco Cracolici è laureato in medicina e chirurgia e da molti chiamato “medico filosofo”. Ha scritto libri e centinaia di articoli scientifici sull’agopuntura e vanta un’esperienza pluridecennale nel campo della medicina cinese. Dirige la Scuola di Agopuntura di Firenze, è vicepresidente della Federazione Mondiale di agopuntura (Wfas), vicepresidente della Federazione Italiana di agopuntura (Fisa) e presidente della Federazione Italiana di Tuina e Qigong (Fistq).



€ 20,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it