



Centro Studi **Xin Shu** 心術

**CENTRO STUDI XIN SHU-ROMA  
ASSOCIAZIONE MEDICA PER LO STUDIO DELL'AGOPUNTURA  
(AMSA)**

TESI DI DIPLOMA IN AGOPUNTURA

# **BAO TAI: NUTRIRE ED EDUCARE IL FETO**

**RELATORE:  
Dott. Dante De Berardinis**

**CANDIDATO:  
Dott. Stefano Marini**

**Anno Accademico 2013- 2014**

*A Sarah e Beatrice...*

*...attimi toccanti nel singolare,  
infinitesimo ed irripetibile  
sentire del cuore!!!*

## I. IL CONCEPIMENTO

*“Due essenze si abbracciano, forma e spirito sono allora completi, questi sono i soffi riuniti del Cielo e della Terra, il loro nome è Uomo”*  
(Huainanzi)

*“Due Essenze si abbracciano, Shen appare”*  
(Lingshu)

*“Non siamo solo il prodotto dei nostri genitori, siamo anche il lattante del cosmo”*  
(Padre Larre)

Al concepimento, nel grande vuoto dell'Utero, i due *Jing*, in un abbraccio amoroso, chiamano lo *Shen*: lo spermatozoo feconda l'ovulo per effetto della discesa dello *Shen*. Soltanto in seguito alla discesa dello *Shen* può avvenire la fecondazione e l'inizio di una nuova vita. Ogni persona, quindi, è il risultato dell'unione di due *Jing* e dello *Shen* che s'incarna<sup>1</sup>. Questo momento è suggestionato da molti fattori, come lo stato di salute dei genitori, i sentimenti che essi provano l'uno per l'altro e per la loro stessa vita, ciò che accade al di fuori di essi, il clima, i profumi, l'aria che si respira, i colori ed i suoni, povertà o ricchezza, pace o guerra, salute o malattia, etc. Tutto è importante in questo momento, nulla è secondario!

Inizia così il periodo della gravidanza della durata di dieci cicli lunari<sup>2</sup>. Nel simbolismo dei numeri, la donna è in relazione al numero sette che moltiplicato per quattro (la struttura) dà ventotto ( $7*4 = 28 =$  giorni del ciclo mestruale = giorni del mese lunare). Moltiplicando il numero ventotto per 10 mesi lunari, otteniamo duecentottanta, cioè i giorni totali della durata della gestazione ( $28*10 = 280$  giorni). Durante la gravidanza avrà un ruolo fondamentale lo stato energetico materno. La madre, infatti, fornirà *Jing*, *Qi* e *Xue* (inteso anche come emozioni) che devono essere sufficienti a supportare oltre la vita del feto, anche quella della madre stessa. Inoltre è necessario anche che tali

---

<sup>1</sup> *Ling* vedere capitolo V, terzo modello: modello spirituale (manifestazione dello *Shen*)

<sup>2</sup> Secondo il cap.1 del So Wen la donna è in relazione al numero sette; per cui un ciclo mestruale è = a  $7*4 = 28$  giorni.

sostanze abbiano la possibilità di fluire liberamente dalla madre all'embrione attraverso le strutture deputate a tale compito.

## II. L'EMBRIOGENESI NEI CLASSICI

*“Al primo mese è una pasta,  
al secondo mese è una tasca,  
al terzo mese è un feto,  
al quarto mese ci sono le carni,  
al quinto mese ci sono i tendini e i nervi,  
al sesto mese ci sono le ossa,  
al settimo mese si ha l'ultimazione organica,  
all'ottavo mese si ha il movimento,  
al nono mese pesta i piedi per l'impazienza,  
al decimo mese si ha la nascita.*

*Man mano che si organizza la forma corporea i cinque visceri prendono forma”  
(Huainanzi)*

*“Quando l'essere umano comincia a vivere, dapprima le essenze si compongono in modo ottimale; quando le essenze sono così sistemate vengono prodotti cervello e midollo, le ossa formano l'armatura, i mai danno il nutrimento, la muscolatura si fa forte, le carni fanno da divisori; gli strati della pelle sono definiti e peli e capelli crescono in lunghezza; i cereali entrano nello stomaco; le vie dell'animazione stabiliscono una libera comunicazione, sangue e soffi allora circolano”  
(Huangdi Lingshu)*

A partire dal concepimento, il nuovo organismo si svilupperà durante i nove mesi della gestazione, dentro l'Utero. Lo *Huainanzi*, nella traduzione di Padre Larre, descrive lo sviluppo dell'embrione in tre fasi principali:

- La prima caratterizzata dal passaggio dalla materia alla forma;
- La seconda caratterizzata dalla diversificazione dei tessuti sotto l'influenza dello *Shen*;
- La terza caratterizzata dall'impazienza del feto con movimenti manifesti, fino al momento della nascita che avviene all'inizio dell'ultimo mese lunare di gravidanza.

Il *Huangdi Lingshu*<sup>3</sup> (capitolo 10) ci fornisce una descrizione approfondita e tecnica dello sviluppo embrionale, che avviene in nove tempi:

- 1° si compongono le essenze (*Jing*): la materia originale che sta alla base di tutto,
- 2° si forma il sistema nervoso centrale: Cervello e Midollo,
- 3° si forma l'armatura del corpo: scheletro e Ossa,
- 4° si forma il sistema del trasporto del nutrimento: i Vasi (mai),
- 5° si formano i muscoli (*Jing Jin* o meridiani tendino-muscolari),
- 6° si forma il tessuto connettivo: le carni (separano i muscoli gli uni dagli altri),
- 7° si formano gli strati della pelle e crescono peli e capelli,
- 8° si costituisce il tubo digerente,
- 9° i meridiani permettono la circolazione del sangue e dei soffi.

Riassumendo abbiamo che: dopo il *Jing* si formano i primi quattro Visceri Curiosi Cervello, Midollo, Ossa e Mai (vasi). In seguito si forma la muscolatura con i tessuti connessi. Infine si formano il tubo digerente le vie dell'energia e del sangue.

---

<sup>3</sup> *Ling Shu* Trad. C. Milsky & G. Andres. Ed. La Tisserande. Paris 2009

### III. LA GRAVIDANZA

La gravidanza è un fenomeno fisiologico esclusivamente femminile, ed in quanto tale, è una manifestazione con caratteristiche energetiche tipicamente *Yin*. Questo suo essere *Yin* si mette in evidenza quasi in ogni suo aspetto: è un processo che avviene nell'interno del corpo della donna, in un organo nascosto (l'Utero), coinvolge il Sangue ed il *Jing*, a sua volta sotto la custodia dei Reni. Essa riguarda principalmente gli *Zang* Rene, Milza e Fegato, e i Meridiani Curiosi *Chong Mai* e *Ren Mai*. Lo stesso prodotto del concepimento, essendo considerato un "ammasso di sangue", è *Yin*. Infine, sotto il controllo del *Ren Mai* (che fornisce *Qi* e *Jing* per la costruzione fetale), e del *Chong Mai* (sangue), l'Utero accumula durante tutta la gravidanza sangue e liquidi: si determina così una concentrazione di *Yin* nello *Yin*.

Secondo la dialettica del dr. J.M. Kespi possiamo dividere la gravidanza in tre fasi:

- fecondazione e sviluppo fetale fino alla 12° settimana: *zu shao yin* (KI9, *Zhu Bin*);
- sviluppo fetale dalla 13° alla 40° settimana: *zu tai yin* (SP2, *Da Du*, SP3, *Tai Bai*);
- parto, secondamento placentare e montata latte: *zu jue yin* (LV14, *Qi Men*, moxa consentita).

Secondo la teoria dei Cinque Elementi, lo sviluppo del feto segue il ciclo di Generazione. I Canali si attivano come segue:

- 1° e 2° mesi: Fegato e Vescica Biliare (Movimento Legno).
- 3° e 4° mesi: Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore (Movimento Fuoco).
- 5° e 6° mesi: Milza e Stomaco (Movimento Terra).
- 7° e 8° mesi: Polmone e Grosso Intestino (Movimento Metallo).
- 9° mese: Rene e Vescica (Movimento Acqua).

Quindi, il primo mese viene attivato il meridiano del Fegato (la gravidanza è sangue trattenuto all'interno, non distribuito fuori, infatti viene a mancare il ciclo mestruale). Il secondo mese si attiva il meridiano della Vescica Biliare che dà la forma, permette lo sviluppo del feto. E' legato al *Jing* (Vescica Biliare come Viscere Curioso), al *Gao* e

alle membrane mesenteriche. Il terzo mese viene attivato il meridiano del Ministro del Cuore ed il feto acquista la funzione del proprio *Shen*<sup>4</sup>. Il quarto mese viene attivato il meridiano del triplice Riscaldatore. Durante il quinto e il sesto mesi vengono attivati i meridiani della Milza e dello Stomaco: il feto inizia a strutturare il proprio apparato digerente ed inizia a succhiarsi il dito. Il settimo mese viene attivato il meridiano del Polmone e si assiste allo sviluppo embriologico della pelle e dei peli. Nell'ottavo mese viene attivato il meridiano del Grosso Intestino, si attivano gli orifizi ed il bambino comincia ad essere "autonomo". Gli ultimi due meridiani che si attivano sono quelli del Rene e della Vescica. Finora il feto non aveva avuto bisogno del proprio Rene perché sfruttava quello della madre. Adesso, per avere la forza di affrontare la vita ha bisogno di questo meridiano come pure di quello della Vescica che è il meridiano della regola, che riassume tutte le funzioni: è il padre, il canale che gli permetterà di stare in piedi.

---

<sup>4</sup> Anche nella tradizione Cristiana, per autori come Sant'Agostino, lo spirito entra al terzo mese.

#### IV. I MERIDIANI CURIOSI

I Meridiani Curiosi collegano ogni individuo a ciò che era prima della nascita in quanto originarie manifestazioni dello scorrere dei soffi nell'organismo. Sono i primi Canali che si costituiscono a partire dal concepimento rappresentando le linee di forza che orientano la costituzione dell'individuo. Distinguiamo tre generazioni di Meridiani Curiosi:

- I Meridiani Curiosi di prima generazione originano dalla regione del *Ming Men* e governano il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore, rappresentano la vita che si organizza per poi manifestarsi e programarsi. Decorrono sul tronco (anche se il *Chong Mai* ha rami secondari sulle gambe) proprio perché all'inizio della gravidanza l'embrione e poi il feto sono costituiti prevalentemente dal tronco e solo successivamente dagli arti. Energeticamente ciò li lega all'origine, come se l'embrione fosse ancora un tutt'uno con il Cosmo.
- I Meridiani Curiosi di seconda e terza generazione originano dalla zona delle caviglie e scaturiscono dalla combinazione energetica fra Cielo e Terra. Svolgono il ruolo di facilitare l'ingresso d'ogni individuo nel Cielo Posteriore.

Secondo un punto di vista temporale dal momento del concepimento, avremo quanto segue. Il primo Canale a manifestarsi è il *Chong Mai* (la Tartaruga Nera), il meridiano che dà origine alla vita, che attua un'iniziale strutturazione, è il progetto, l'architetto della vita, la risorsa necessaria per costruire qualcosa dallo *Yin*. *Chong Mai* è anche alla base del processo di "prendere forma", inteso come capacità di definire dei confini fra il nuovo essere ed il resto del mondo. Possiamo immaginarlo come un tronco che si sviluppa in verticale a partire dal nucleo centrale che è il *Ming Men*, che si apre al momento del concepimento. A partire da questa zona si hanno le prime divisioni e quindi l'embrione che comincia a pulsare, a vivere, ad espandersi. Si sviluppa così un primo tubo verticale, un canale centrale di energia che si espande secondo una direzione alto-basso: il *Chong Mai*. Si crea così l'asse Cranio-Caudale che comprende la parte profonda della colonna sul lato anteriore e più superficialmente il tragitto che dai genitali arriva al viso, un ulteriore ramo poi scende fino ai piedi.

Il secondo Canale a manifestarsi è il **Dai Mai** (la Fenice Rossa). E' la base per lo sviluppo trasversale del feto. E' il vaso della cintura, dove si attaccano, si scaricano e si depositano le situazioni irrisolte, ciò che non si riesce (o non si vuole) affrontare. E' chiamato anche *Heng*, ago della bilancia, fra sotto e sopra, destra e sinistra, è l'equilibrio nella scelta, offre la giusta collocazione spazio-temporale. Crea il piano destra-sinistra avvolgendo tutti i successivi meridiani principali. Nella madre ha il compito, insieme alla *Milza*, di sostenere anatomicamente il feto nell'Utero e quest'ultimo nell'addome. Un suo deficit può essere causa di aborto ma anche di cedimento delle strutture anatomiche di sostegno della parete addominale e del bacino (muscoli, legamenti, articolazioni fra le ossa del bacino) ma anche di malposizioni fetali, in particolare le posizioni obliqua e trasversa (come se il feto, non adeguatamente sostenuto, "cascasse"). Per contro, un'eccessiva tensione del meridiano, "stringendo" troppo l'Utero, può impedire il corretto posizionamento del feto con conseguente presentazione podalica.

Il terzo Canale a manifestarsi è il **Ren Mai** (la Tigre Bianca). E' il vaso responsabile della formazione frontale (*Yin*) e della crescita longitudinale dell'embrione. Si pensa che sia proprio lungo il suo decorso che l'embrione migri appena dopo il concepimento. Rappresenta la responsabilità, il farsi carico di qualcosa, assumersi un impegno, che per la donna è il portare a compimento la gravidanza. E' il Mare dello *Yin*, pone un limite a tutto ciò che è *Yang*, sostiene e realizza i principi legati al divenire. E' l'accudimento, il sostentamento e la nutrizione. Dal punto di vista materno, il **Ren Mai** controlla la gravidanza sotto il profilo funzionale ed è responsabile dell'energia *Yin* indirizzata all'Utero e quindi a feto e placenta. Essendo la gravidanza un fenomeno con forte componente *Yin*, esso è il Meridiano più impegnato nel trasferimento di *Qi* al feto. Anatomicamente esso è collegato al perineo; per cui un deficit della sua funzione può manifestarsi, oltre che con carenza di *Qi* trasferito al feto, anche con debolezza delle strutture del pavimento pelvico e quindi prolasso. Sotto il profilo psicologico la sua spiccata funzionalità durante la gravidanza, determinerà la tendenza della madre ad un atteggiamento maggiormente introspettivo e ad un comportamento parentale ("fare il nido").

Ultima manifestazione della prima generazione di Meridiani Curiosi è il **Du Mai** (il Dragone Verde). E' responsabile della strutturazione dorsale (*Yang*), della crescita

longitudinale dell'embrione e della formazione del sistema nervoso centrale. Osserva e governa la crescita, consigliando, rimproverando e correggendo. Esercita il controllo della parte più profonda ed interna mantenendo l'ordine ed agisce, dopo la nascita, a livello esterno sul linguaggio e sul portamento. E' legato al Padre e gestisce la crescita in modo da dare la possibilità di affermarsi come individui, è l'occasione per dire IO! E' ciò che consente la ricongiunzione con il Cielo accogliendone il mandato, il percorso lungo la colonna ed i gradini (le vertebre) per arrivare al Cielo ne sono la tangibile prova.

L'individuo così formato non è a se stante ma dovrà interagire col Macrocosmo. Questa interazione è rappresentata dai Meridiani Curiosi di seconda e terza generazione che sono gli strumenti per andare nel mondo.

I meridiani curiosi di seconda generazione (*Yin e Yang Wei Mai*) riflettono le regole del Cielo. Rappresentano una prima attivazione delle potenzialità espresse dai Meridiani Curiosi di prima generazione, per crescere, maturare, invecchiare e morire. Essi collegano le varie fasi della vita e governano la crescita, intesa come capacità di cambiare, e l'invecchiamento, come processo irreversibile dell'Essenza Vitale.

Quindi, una volta che si è costruito il corpo tramite i Meridiani Curiosi di prima generazione, avverranno i cambiamenti nel tempo gestiti dai meridiani *Wei Mai*<sup>5</sup>. *Yin Wei Mai* lega assieme lo *Yin* (*Ying Qi* e *Xue*) nelle diverse fasi della propria vita<sup>6</sup> mentre *Yang Wei Mai* lega lo *Yang*, ossia le funzioni, nelle varie fasi della vita.

*Yin Wei Mai* gestisce e regola il sé (*Ying* e *Xue*) che attraversa i cicli della vita. KI9, *Zu Bin*, casa dell'ospite, (punto *Xi* e di origine), gioca a fare l'ospite di se stesso. Il tempo della vita viene gestito anche in tre parti: pubertà, età adulta e terza età. Queste fasi vengono gestite dallo *Yin Wei Mai* con i tre *Yin*:

Età giovane = *Shao Yin* = KI9, *Zu Bin*, CV22, *Tian Tu*, CV23, *Lian Quan*;

Età adulta = *Tai Yin* = SP16, *Fu Hai*, SP15, *Da Heng*;

Terza età, menopausa = *Jue Yin* = SP13, *Fu She*, LR14, *Qi Men*.

Questa gestione delle tre fasi della vita, può essere paragonata alla gestione dei tre trimestri della gestazione. Si avrà quindi:

---

<sup>5</sup> Lezione di Jeffrey Yuen tradotta da L. Dei.

<sup>6</sup> I cicli della vita vengono descritti nel cap. 1 del *So Wen* e seguono un ritmo di 7 anni nella femmina e di 8 anni nel maschio.

Primo trimestre = *Shao Yin*

Secondo trimestre = *Tai Yin*

Terzo trimestre = *Jue Yin*

Quindi, oltre a pungere alla fine del primo trimestre il punto KI9, *Zu Bin*, nel secondo trimestre si potrebbe associare al suddetto punto, SP15, *Da Heng*, e nel terzo trimestre LV14, *Qi Men*).

L'origine dello *Yin Wei Mai* è KI9, *Zhu Bin*, (casa dell'ospite) è ciò che viene dalla *Yuan Qi* per andare a supportare la *Ying Qi* e il Sangue<sup>7</sup>.

*Yang Wei Mai* è la funzione, è cosa si fa col corpo a quel tempo: pubertà, età adulta, menopausa. La società indica cosa si dovrebbe fare in quelle fasi della vita. *Yang Wei Mai* è il mito di cosa si associa alle varie età mano a mano che si invecchia. L'origine di *Yang Wei Mai* è BL63, *Jin Men*, porta del Metallo. Il percorso del meridiano parte dalla *Yuan Qi* (Acqua), dall'interno, e va verso l'esterno, per andare a supportare la *Wei*, Metallo.

Se si vuole interrompere questo flusso interno-esterno e viceversa si punge il punto GB26, *Dai Mai*, che cerca di tenere insieme la struttura attraverso il *Dai Mai*. Il punto GB26, *Dai Mai*, cerca di liberare ciò che emerge dalla *Yuan Qi* senza, però, danneggiare la struttura stessa.

- Il punto GB26, *Dai Mai*, permette al *Dai Mai* di drenare ciò che sta emergendo dalla *Yuan Qi* attraverso lo *Yang Wei Mai* ;
- Il punto LR13, *Zhang Men*, permette di regolare ciò che emerge verso lo *Yin Wei Mai*. Il punto LR13, *Zhang Men*, permette al *Dai Mai* di conservare le energie nutritive.

I Meridiani Curiosi di terza generazione (*Yin e Yang Qiao Mai*) riflettono le regole dettate dalla Terra, esprimono lo slancio nel tempo, sono il sollevarsi sui talloni che significa camminare nel mondo. Per intraprendere questo cammino bisogna saper guardare: guardare fuori (*Yang Qiao*), per accettare gli altri e ciò che ci circonda; guardare dentro di sé (*Yin Qiao*), per accettarsi per quello che si è. Ovviamente, solo quando si nasce si può parlare d'accettazione del mondo e di se stessi, finché si è in

---

<sup>7</sup> In gravidanza permette alla *Yuan Qi* di andare a supportare la nutrizione del feto.

grembo questo aspetto non sussiste. E' attraverso l'azione dei meridiani della seconda e terza generazione, quindi, che il bambino, una volta ricevuta la potente spinta vitale ad opera dei canali di prima generazione, inizia il suo viaggio nel mondo.

## V. BAO TAI (YANG TAI): NUTRIRE ED EDUCARE IL FETO

“Nutrire la vita nell’utero”<sup>8</sup>. In questo capitolo prenderemo in esame i seguenti quattro modelli:

- A. Primo modello: dieta e sapori secondo il ciclo di generazione dei cinque elementi;
- B. Secondo modello: formazione anatomica dei canali;
- C. Terzo modello: modello spirituale (manifestazione dello *Shen*);
- D. Quarto modello: modello taoista;

### A. Primo modello: dieta e sapori secondo il ciclo di generazione dei cinque elementi

Questo modello sottolinea l’importanza per la nutrizione del feto durante i mesi di gestazione, della dieta e dei sapori. La dieta dovrà seguire la regola dei sapori associati ai cinque elementi dominanti durante ciascun mese, secondo il ciclo di generazione, partendo quindi dal Legno per arrivare all’Acqua (dallo *Yin* allo *Yang*). I sapori da assumere in sequenza durante i mesi di gestazione saranno: acido, amaro, dolce, speziato, salato (altri dicono neutrale).

Il medico cinese simbolo di questo modello era *Chen Zi Ming* (1190-1270), maestro dell’ostetrica e della ginecologia. Seguiva gli insegnamenti di *Chao Yuan Fang* e *Sun Si Miao*. Supportava la teoria degli *Wu Xing* con gli *Zang Fu*, secondo la quale il primo mese di gestazione è dominato dal Fegato e il secondo mese dalla Vescica Biliare e così via, per arrivare all’ultimo mese che è governato dalla Vescica (si usa BL67, *Zhi Yin*, per ruotare il feto ed indurre il parto). Ma come si applica questa teoria alla pratica clinica? Si usano i fattori dei sapori collegati agli elementi in base al mese di gestazione. Per esempio, si consiglieranno cibi dal sapore più fermentato e acido nel primo mese per astringere ed evitare l’aborto spontaneo, poi amaro per terzo e quarto mesi, sapore dolce (e non zucchero, ma cose dolci naturali) per quinto e sesto mesi, nel settimo mese

---

<sup>8</sup> Inizia con questo capitolo, per proseguire poi nei capitoli successivi, l’integrazione di appunti e registrazioni della lezione tenuta dal maestro Jeffrey Yuen nel 2013 a Winterthur

speziato (non piccante) per posizionare il feto (perché lo *Yang* scalda l'interno per promuovere il parto), per ottavo e nono mesi sapore salato per ammorbidire, rilassare il feto per iniziare a muoverlo e per evitare che la placenta diventi troppo spessa e causi occlusione che può dare parto prematuro, e per evitare che il cordone si posizioni intorno al collo del nascituro.

Regola fondamentale è quella di non moxare o pungere, in un determinato mese di gestazione, i punti dei meridiani dei rispettivi *Zang Fu* associati a quel mese (per esempio: nel primo mese non si punge il meridiano del Fegato, il secondo quello della Vescica Biliare, etc.). Importante è il posizionamento del letto che non deve mai guardare verso la direzione dell'elemento dominante in quel mese (per esempio, durante il secondo mese non deve guardare verso ovest etc.).

Da non sottovalutare è anche la componente affettiva della madre durante la gestazione. Infatti ciò che propone questo modello è di evitare, in base all'elemento dominante in un determinato mese, le emozioni legate a quell'elemento. Per esempio: il primo mese evitare la rabbia (Fegato), il secondo mese l'indecisione (Vescica Biliare), etc.

## **B. Secondo modello: formazione anatomica dei canali**

Questo modello prende in considerazione la formazione anatomica del sistema dei canali dal terzo mese al nono (primo e secondo mesi sono appannaggio esclusivo dei Meridiani Curiosi di prima, seconda e terza generazioni). Arrivati al decimo mese lunare gli *Zang Fu* sono energeticamente completi (è completa la loro funzionalità, non si parla di struttura) ed il feto è pronto per la venuta al mondo. Questo modello ci indica quindi quale canale usare per le complicanze che possono intercorrere durante la gravidanza, ma senza usare i Meridiani Principali corrispondenti. E' fondamentale ricordare che durante i mesi di gestazione, qualunque trattamento si faccia alla madre, esso influenza il feto.

### **1° mese lunare**

Durante il primo mese l'embrione, chiamato "*Pei*", riceve l'Acqua "*Shui*", che dà la forma.

## **2° mese lunare**

Nel secondo mese l'embrione viene chiamato "*Gao*" (R.2587) (che significa membrana, ma anche separazione, per esempio *Gao Huang Shu* è la membrana che separa il cuore). Questa membrana è responsabile anche di alcuni sintomi del primo trimestre, come il sentire la sensazione di freddo in alto e di caldo in basso (il contrario rispetto al solito, determinata proprio dalla formazione del *Gao*, separazione tra alto e basso).

## **3° mese lunare**

Dal terzo mese, con la formazione del sesso, si inizia a parlare di feto "*Tai*". Per mezzo della membrana *Gao* (secondo mese), si realizza la dicotomia dialettica tra *Yin* e *Yang* che emergono dal centro dell'embrione, dove penetra lo *Shen* al momento del concepimento, attraverso il quale si incarna nell'embrione una sorta di intelligenza per la costruzione del corpo, che al terzo mese diventa feto *Tai* con il sesso: se è più irregolare sarà maschio, se più rotonda sarà femmina. Durante il terzo mese, si può stabilire il sesso del nascituro, oltre che per mezzo della forma del feto, anche attraverso il polso della madre (se più dominante a destra della madre sarà femmina, se più dominante a sinistra sarà maschio), oppure se la madre quando viene chiamata si gira a destra o a sinistra.

Alla fine del terzo mese lunare (12 settimane) si usa il punto KI9, *Zu Bin*, per favorire la formazione di *Xue* e *Ying Qi* a partire dalla *Yuan Qi* che è la funzione dello *Yin Wei Mai*.

## **4° mese lunare**

Nel quarto mese si formano i meridiani secondari *Luo* (in contrasto con la teoria psicosociale sulla formazione dei *Luo*), si assiste alla creazione del Cuore (e del Piccolo Intestino) e della circolazione. Il quarto mese è un mese importante per quanto riguarda la possibilità di aborti. Infatti i meridiani *Luo* che sono dominati dall'elemento Fuoco e che contengono calore (perché magari la madre ha mangiato troppo piccante nei primi tre mesi = il Metallo che controlla il Legno), possono (e fanno) sanguinare (con possibilità di perdita del feto). Si dovranno quindi armonizzare i *Luo*, in particolare quelli del quarto mese che corrispondono a Piccolo Intestino e Triplice Riscaldatore, ma siccome non possono essere punti, si userà il *Grande Luo di Milza* (SP21, *Da Bao*, per evitare l'aborto). L'assunzione di liquidi, in particolare in questo mese è di

fondamentale importanza, perché se non si nutre il sangue, si potrebbe avere un bimbo prematuro, a causa di Fuoco vuoto.

Durante il quarto mese bisogna prestare molta attenzione alle emozioni (perché il feto inizia a percepire). Infatti forti emozioni vissute in questo mese, potrebbero determinare lo sviluppo per la madre della depressione post-partum e per il bambino iperattività, testardaggine, depressione e rigidità mentale. Ragazze madri con grandi responsabilità creano bambini con poco Fuoco (autismo) o troppo Fuoco (iperattività, poca concentrazione). Troppe volte si dà la colpa all'ambiente ma spesso siamo noi a non prenderci cura di noi stessi!

Per i problemi del 4° mese lunare si potrebbe usare il punto SP21, *Da Bao*.

### **5° mese lunare**

Il quinto mese è il mese centrale nella gestazione, nel quale si creano i Meridiani Principali. Se i Meridiani Principali non saranno forti, il bimbo sarà più suscettibile ai Fattori Patogeni Esterni (FPE). Bisogna quindi supportare i Meridiani Principali con i meridiani *Luo* (quindi tonificare il sangue con il punto SI4<sup>9</sup>, *Wan Gu*, in moxa per supportare la Milza).

Per i problemi del 5° mese lunare, ricordarsi di non usare mai i Meridiani Principali.

### **6° mese lunare**

Nel sesto mese si assiste alla creazione dei Meridiani Tendino Muscolari (MTM), all'attivazione della *Wei Qi* e del sistema immunitario (durante il sesto mese spesso la madre ha crampi, dolori, gonfiori, proprio perché la *Wei Qi* è molto attiva, il cui percorso inizia dalla Vescica, quindi anche per questo motivo la frequenza della minzione aumenta).

Per i problemi del 6° mese lunare si potrebbero usare i MTM.

### **7° mese lunare**

Durante il settimo mese il *Jing* viene trasmesso alle ossa ad opera del Legno che controlla la Terra e in questo modo l'energia si dirige ai quattro arti e alle regioni cutanee. I Meridiani Distinti vengono creati in questo mese. La relazione dei meridiani

---

<sup>9</sup> Il punto SI4 attiva la funzione di separazione nella seconda scelta dell'impuro e il puro che poi porterà alla produzione dei liquidi Ye Chiari e infine alla produzione del Sangue.

distinti con i punti “Finestra del Cielo” e questi con i quattro arti potrebbe essere un'altra spiegazione a questa funzione.

I problemi del 7° mese potrebbero essere trattati con i Meridiani Distinti.

### **8° mese lunare**

All'inizio dell'ottavo mese tutti i canali energetici sono completi. Il completamento dei canali energetici, rappresenta l'impostazione per l'inizio del funzionamento degli *Zang Fu*. L'energia inizia a concentrarsi a DU20, *Bai Hui*, per la preparazione al parto. Se è presente un surplus di energia, il *Jing* si dirige verso DU20, *Bai Hui*, e determina la crescita dei capelli (per questo motivo alcuni neonati hanno già i capelli folti = surplus di energia).

### **9° mese**

Durante il nono mese, si assiste al completamento energetico (delle funzioni) degli *Zang Fu*. Quindi, alla fine del nono mese gli *Zang Fu* sono energeticamente completi.

### **10° mese lunare**

Il nascituro è pronto per il parto che avverrà in questo mese.

## **C. Terzo modello: modello spirituale (manifestazione dello Shen)**

Attraverso il modello spirituale, si vuole mettere in evidenza il fatto che per la medicina cinese, la gestazione non è solo un processo organico o fisiologico, ma vi è una connotazione molto più elevata, sottile e misteriosa, rappresentata dalla manifestazione dello *Shen* e dalla sua materializzazione nel *Ling*. Il nutrimento del feto rappresenta il prologo alle manifestazioni dello *Shen* nella vita adulta, perché l'Utero è la manifestazione della vita, e la vita è lo *Shen*! Quindi l'importanza di capire il periodo gestazionale, sta nel fatto che ci fa capire la vita adulta.

Mano a mano poi che si invecchia e si attraversano i diversi periodi gestazionali della vita postnatale, ad un certo punto quando si muore, si rivive il “parto”, rinascendo poi in “Quel Reame”, tramite un processo che potremmo chiamare “il ritorno al Cielo”.

### **1° mese lunare**

Durante il concepimento, dall'unione della “perla con la rugiada celeste” si crea l'embrione “*Pei*”, ma lo *Shen* non è ancora presente. Il concepimento viene visto come un processo di condensazione, che permette alla “rugiada celeste” di diventare “pioggia”, che viene poi ricevuta dal “bacino” (*Bao* o genitali o Utero come viscere curioso).

Nella tradizione taoista, il rituale dell'accoppiamento viene simboleggiato dalle immagini del dragone che sputa la *Zheng Zhu*<sup>10</sup> e dalla fenice che cerca di ingoiare (metafora dell'eiaculazione maschile e della femmina che assorbe lo sperma). L'unione tra fluido bianco vaginale e sperma, viene chiamato *Bai Huan*, come il punto BL30, *Bai Huan Shu* (*shu* dell'anello bianco), che viene spesso usato per infertilità (soprattutto ipospermia nei maschi e pochi follicoli nelle femmine).

### **2° mese lunare**

Nel secondo mese, stando al modello spirituale, si crea il feto “*Tai*”. Il feto ha bisogno di una membrana che lo mantenga nel “posto giusto” (c'è bisogno di contenere l'acqua, per questo nel modello dei canali la seconda cosa che si forma dopo il *Pei* è la membrana *Gao*).

### **3° mese lunare**

Nel terzo mese di gestazione si manifesta lo *Shen* (LU9, *Tai Yuan*, il Rene che afferra il Qi del Polmone). Lo *Yang* associato allo *Shen* permette la manifestazione dei tre *Hun* (i tre spiriti), mentre nel quarto mese lo *Yin* associato al *Ling* (*Yin* rispetto allo *Shen*) permette la manifestazione dei sette *Po* (le 7 anime) (i tre spiriti e le sette anime). I tre *Hun* si riferiscono al tempo, il *Po* si riferisce allo spazio. Lo *Hun* è trino, perché tre è la misura del tempo: passato, presente e futuro. Si può fare un'analogia con la luce, che ci permette di misurare il tempo. La luce che arriva ora è già passata, perché ha viaggiato dal sole, quindi quella che ci raggiunge è la luce del passato, non la luce attuale del sole. La stessa cosa vale per lo spirito: c'era una coscienza che voleva prendere forma, ed ora

---

<sup>10</sup> 真珠 *zhēnzhū* indica una perla ed è formato da 真 *zhēn* che significa vero, reale, genuino, e 珠 *zhū* che significa perla. *zhēnzhū* fa riferimento a qualcosa di puro.

è emersa. Quindi prima di diventare quello che sono, c'è dovuto essere qualcosa che voleva materializzarsi. Questo movimento attraverso il tempo dall'immaterialità alla materialità è rappresentato dallo *Shen*. Questa luce che ci tocca ora continuerà anche nel futuro, perché il futuro deriva dal presente, ed il presente arriva dal passato. Il tempo è un continuum, è misurato dalla luce, per questo l'analogia tra luce e *Shen*. Perciò lo *Shen* è luce, che contiene passato presente e futuro.

Quindi lo spirito che alberga in una persona in un dato momento, è la luce che arriva dal passato (incarnazione del passato), è la luce che si riflette nel futuro. Quindi lo *Hun* più che anima eterna, rappresenta la luce del passato. Per mezzo dello *Hun* posso vedere quello che ero e quello che sono, ma raramente quello che sarò (i bambini possono predire il futuro fino a che limitiamo la loro spontaneità, e lo *Hun* inizia ad essere controllato, come il sangue. Per il bambino passato presente e futuro sono una cosa sola fino a che non controlliamo il suo spirito e non provochiamo ristagno al suo fegato).

Lo *Shen* serve come ricettore dello *Hun*, e come emanazione di quello che è, ossia della vita. Lo *Hun* riceve quello che viene emanato, la vita appunto. Proprio perché lo *Hun* rappresenta il vagare, l'andare e venire<sup>11</sup> del tempo, rappresenta la spiegazione degli occhi del bambino che sono semi-aperti mentre dorme. Infatti il bambino nel sonno entra in diversi livelli di coscienza, per questo è importante non svegliarlo di colpo scuotendolo o chiamandolo ad alta voce, perché così facendo si può perdere nei vari livelli di coscienza, e si troverà ad avere problemi con la realtà presente (ne sembra rimanere fuori). Per questo motivo bisogna svegliarlo con calma, accarezzarlo delicatamente, per far rientrare lo *Hun* lentamente dal viaggio in un altro mondo.

#### **4° mese lunare**

Nel quarto mese c'è la nascita del *Ling*. L'ideogramma della parola *Ling* è composto dal carattere “*Yu*” (pioggia), dal carattere “*Ban*” (rappresentato da tre bocche aperte, significa “derivato” o “sottoprodotto”) e dal carattere “*Wu*” che significa “sciamano”. La pioggia simboleggia uno dei modi che ha il Cielo (simbolo del grande *Shen*) per mettersi in contatto con la Terra, che a sua volta è strettamente legata all'uomo (*Ling*). *Ling* sta ad indicare il processo di materializzazione del Grande *Shen*. Lo *Shen* diventa *Ling*, anima, per fare certe esperienze, imparare una determinata lezione, il *Ming*. Lo

---

<sup>11</sup> Mentre per il *Po* si usa i termini uscire ed entrare: uscire nella vita ed entrare nella morte.

*Shen* cerca dei “candidati” che le diano la possibilità di fare queste esperienze: per esempio cerco una lezione del tipo Metallo, e quindi cercherò una persona di costituzione *Jing* Metallo, quindi genitori Metallo, cosiddette “anime gemelle”, che hanno un rapporto sessuale, con cui lo *Shen* risuona e permette il concepimento di un bambino Metallo, per rendere possibile allo *Shen* il realizzarsi della sua lezione.

Quindi, mentre nel terzo mese lo *Shen* dà luogo allo *Hun*, nel quarto mese si crea il *Ling*, che dà vita al *Po*. Il *Po* è lo spazio, rappresentato dalla Terra, le 4 direzioni, le 4 stagioni, o i 4 arti. Quando si muore lo *Hun* torna in alto allo *Shen*, o Cielo, e il *Po* torna giù verso la terra. Sappiamo che il *Po* è contenuto nel Polmone, che entra in gioco perché è la guida che dimostra la direzionalità. Cosa ci fa muovere? Le sensazioni. Tramite gli organi di senso, percepisco qualcosa che mi piace e mi muovo in quella direzione. Sappiamo che il *Po* è rappresentato dalle sette anime: i sette “*Qiao*”, ma anche i sette polsi. I sette *Qiao* del viso sono i due occhi, le due narici, le due orecchie e la bocca. Sono le percezioni sensoriali (tangibili) trasmesse dai sette portali che fanno muovere l'uomo in una certa direzione piuttosto che in un'altra. La direzione da prendere non è tanto legata allo *Shen* che invece risponde a domande più sottili ed eterree (come per esempio “il significato della vita”, questo non si può vedere né sentire, è un livello più eterreo, legato allo *Hun*). Ma ogni organo di senso, percepisce (per questo il maestro Jeffrey Yuen parla di livello di coscienza) il mondo in base allo *Shen* della persona. Per esempio, alcune persone vedono le aeree, grazie alla coltivazione dello *Shen* o magari sentono le parole prima che vengano pronunciate (telepatia dei mistici, che si isolano e eliminano le emozioni, che possono influenzare la percezione). I sette *Qiao* sono associati ai punti *Jing* pozzo che ridanno coscienza (si moxano), o possono aiutare la persona ad avere una diversa percezione (un altro punto di vista). Percezioni tangibili come sentire un buon odore, vedere qualcosa di bello sono legate al *Po*, così come i desideri, che ci legano alla terra, che fanno sì che vogliamo vivere. Ma se si è troppo legati alla terra, quando si muore, ci si trasforma in *Gui* perché non si riesce ad abbandonare la terra, a staccarsi dalla materialità.

Secondo il maestro Jeffrey Yuen, con la teoria dei 5 elementi è possibile analizzare il rapporto tra grande *Shen* e *Ling*: il grande *Shen* è il Fuoco ed il *Ling* è il Metallo. Il Fuoco domina il Metallo, cioè permette il cambiamento dell'aspetto del Metallo. Come il Fuoco trasforma il Metallo, così il grande *Shen* cerca di trasformare il *Ling*. *Shen* e

*Ling* (Fuoco e Metallo) sono fra loro in un “ciclo di controllo” dove lo *Yi* (terra) sta al centro. Se il *Ling* non è ben sviluppato, non ci sarà del “buon” Metallo da plasmare.

### **5° mese lunare**

Nel quinto mese si creano (si dice che il feto riceve) i cosiddetti guardiani degli *Zang Fu* (misure di protezione per quando ci sono ostacoli che corrispondono ai 5 Shen: *Zhi, Po, Hun, Yi, Piccolo Shen*). A livello biologico possiamo pensare alle membrane intorno agli organi, come il peritoneo, che protegge gli organi, ma per la medicina cinese si tratta di una protezione anche a livello spirituale. Si parla infatti di creature maligne che disturbano il *Po* e lo *Hun*, che poi diventeranno i parassiti *Gu*. Questi parassiti possono entrare negli *Zang Fu* e disturbare i “guardiani”, il *Qi*, il sangue e i fluidi.

### **6° mese lunare**

Al sesto mese il feto ha gli orifizi aperti. In questo periodo è molto sensibile al suono (per questo il bambino quando nasce riconosce la voce della madre e del padre; evitare rumori troppo forti ma ascoltare musica rilassante), a sua volta strettamente legato alla lingua (perché si ha in qualche modo la spinta a riprodurre con la bocca e la lingua ciò che si sente con le orecchie). Gli antichi dicono che il suono sentito dal feto rilassa la sua anima, per questo bisognerebbe cercare di fare ascoltare musica rilassante. La musica è la cosa più rilassante per lo spirito, il suono è molto legato alla spiritualità, perché risuona con lo spirito, crea vibrazioni nel petto, nel cuore e aiuta a risvegliare lo *Shen*.

Durante questo mese l'ombelico del feto (e quindi anche della madre come riflesso) è particolarmente sensibile: in cinese ombelico è “*Ji*”, che vuol dire “digiunare”, “ripulire”. Nell'ombelico è situato il punto CV8, *Shen Que*, l'entrata dello *Shen*, la zona che una volta recisa (cordone ombelicale), ci divide dal Tutto.

Si dice che l'ombelico del feto nel sesto mese, essendo molto sensibile, si muove con la musica, cioè con i suoni, che risvegliano (risveglio tradizionalmente legato alle campane “*Zhong*” come il punto KI4, *Da Zhong*, la grande campana) gli organi di senso per sviluppare le armonie. Come la lingua è collegata al Cuore l'ombelico è legato allo *Shen*.

### **7° mese lunare**

Il settimo mese è legato al colore (per educare il bambino all'arte la mamma dovrebbe dipingere), che ha un effetto sullo *Shen*. Gli orifizi rispondono alla luce e al colore e lo *Hun* si muove da un lato all'altro del feto seguendo lo stimolo luminoso (perché lo *Hun* si muove con la luce). E' per questo motivo che i movimenti fetali aumentano e la madre sente il feto che si posiziona da una parte e poi dall'altra (Vescica Biliare). Il colore muove lo *Hun* e determina i movimenti degli occhi (Fegato): il feto seguirà con attenzione gli stimoli luminosi (e lo *Hun*).

In questo mese il bambino si prepara ad un "rituale funebre", ad assorbire la luce, ad uscire e vedere la luce. Può sentire dei suoni dentro l'utero ma non può vedere, perché c'è oscurità. Il feto vede piccoli lampi che suggeriscono che c'è la luce al di là dell'oscurità.

### **8° mese lunare**

Nell'ottavo mese l'energia si muove in alto e in basso (concetto della "circolazione microcosmica" del taoismo, circuito della *Yuan Qi*). Il punto più alto del feto (DU20, *Bai Hui*) si incontra con il punto più basso della madre (CV1, *Hui Yin*) (la fontanella del bambino si posiziona al perineo della madre). Si ha la convergenza tra *Yin* (della madre) e *Yang* (del feto) e la preparazione alla nascita.

Questo circolo di energia verso l'alto e il basso (comunicazione Cuore-Rene) è fondamentale, portando il feto al nono mese.

### **9° mese lunare**

Nel nono mese il bambino inizia a muoversi verso il canale del parto, concentrando tutta la sua energia al punto DU20, *Bai Hui*, per spingere attraverso il canale. E' per questo motivo che molti bambini nascono con la testa leggermente conica, mentre quelli che nascono con il parto cesareo hanno una testa molto più quadrata o rotonda.

### **10° mese lunare**

Nel decimo mese il bambino nasce: il canale del parto si dilata e DU20, *Ni Huang Gong* ("palazzo della pillola di fango"), riceve la pillola di fango che viaggerà poi verso l'ombelico (il bambino sa che non riceverà più nutrimento dal cordone ombelicale, ma

dalla bocca). Nella numerologia cinese, il dieci rappresenta la completezza, dieci significa ricominciare (nove è il numero più alto, quando si aggiunge il numero uno, si ricomincia), l'inizio della vita postnatale. Nel *Ling Shu* cap. 5 si parla di come le dita delle mani e piedi cercano la loro via di ritorno a casa, "origini e terminazioni": BL67, *Zhi Yin*, che va a Ming Men, agli occhi, GB44, *Zu Qiao Yin*, va alle orecchie, ST45, *Li Dui*, va al naso e bocca, tutti vanno agli organi di senso, ora si è pronti ad entrare in contatto col mondo, con le sensazioni, e a comunicare attraverso il linguaggio queste sensazioni. L'energia si accumula nella gola, nel petto (*Po* e *Shen*, Polmone e Cuore), nell'addome (*Yi*, per digerire, assimilare le informazioni con la Milza), immagazzinare le informazioni (*Hun*, Fegato), Triplice Riscaldatore Medio per sviluppare intelligenza (senza la memoria non possiamo diventare più intelligenti e sviluppare un più alto livello di comprensione).

Nascita vuol dire ricevere il *Qi*, cioè abbracciare la vita (come il bambino con la madre), ricevere il *Qi* rappresentato da Polmone e Stomaco (la base del *Qi* postnatale). Ricevere il respiro, aprire la bocca per ricevere il capezzolo della madre per la nutrizione, per avere sensazioni; si è in grado di succhiare il capezzolo della madre nutrimento tangibile e respirare aria, nutrimento non tangibile. Lo *Shen* può sia venire nutrito che ferito dalle percezioni, che possono essere tangibili e fisiche (Terra) o non tangibili. Per questo si dice che il flegma può essere tangibile o intangibile.

#### **D. Quarto modello: modello taoista**

*"Dal Vuoto nasce l'Uno, dall'Uno al Due, dal Due il Tre, dal Tre nascono le Diecimila cose"*

*(Lao Tzu, Daodejing)*

*"Del Dao è detto pertanto: il suo inizio è nell'uno; l'uno non può generare, perciò si divide trasformandosi in Yin e Yang. Dall'unione armonica dello Yin e dello Yang hanno avuto origine tutte le cose. Per questo è detto: l'uno dà origine al due, il due al tre e il tre a tutte le cose"*

(Huainanzi)

“Yin e Yang si combinano col Jing e danno luogo ai tre trimestri”

(Jeffrey Yuen)

Secondo il modello taoista, i cinque elementi controllano i mesi di gestazione al contrario rispetto al ciclo di generazione. Si partirà quindi dall'Acqua per arrivare al Legno (secondo la teoria Taoista che “ogni cosa succede in presenza del suo opposto”). Al concepimento il *Jing* (Acqua) cattura l'aria con la mediazione del Metallo per dar vita alla Terra. Acqua e Metallo danno luogo alla Terra, e poi Fuoco ed infine Legno. Ragionando in termini di trimestri stando al modello taoista avremmo che: il primo trimestre è governato dalla Terra, il secondo trimestre dal Fuoco ed il terzo trimestre dal Legno.

Nel **primo trimestre** i sintomi saranno di pertinenza della Terra, e di conseguenza, si avranno sintomi di interessamento dello Stomaco e della Milza (ad esempio nausea). Si potranno avere anche minacce d'aborto (e aborti spontanei) determinati dal fatto che la Terra (in disequilibrio) non riesce a trattenere l'Acqua.

Durante il **secondo trimestre** lo *Shen* si sintonizza all'ambiente. Inizia la programmazione della lezione, del futuro curriculum, del programma che il feto sperimenterà nella vita grazie al Fuoco che lo guiderà nella sua opera di “conquista”; ogni aspetto della vita ha uno scopo energetico preciso. Il Fuoco permetterà al corpo fisico (*Jing*) ereditato dai genitori ed al *Po* proveniente dal Cielo, di seguire il proprio destino (*Hun*).

Nell'**ultimo trimestre** viene pianificato il destino in relazione con lo *Hun*, ed il feto viene alla luce. E' il trimestre del Legno, quindi se la madre beve o si droga, avvelena il feto, che avrà convulsioni, epilessia, sintomi da vento. Bisogna evitare stimolanti, sia a livello dietetico (caffè, sigarette, alcol, droghe) che a livello emozionale (il Legno viene stimolato dalle emozioni ma anche dalla dieta).

A questo punto, il feto è pronto per la nascita (si ha l'aspetto *Yang* degli elementi). Il

feto si posiziona nel canale del parto (BL67, *Zhi Yin*, punto *Jing* pozzo che rappresenta l'ambiente esterno, ma anche il controllo dell'uscita delle acque, punto molto efficace per indurre il parto o per far ruotare il bambino mal posizionato).

Iniziano le precontrazioni e la cervice inizia a dilatarsi (processo associato al Metallo, LI1, *Shang Yang*). Se il canale è troppo stretto (rischio di ipossia del nascituro), iniziano le contrazioni (elemento Terra, ST45, *Li Dui*) che supportano la spinta del feto.

Con l'inizio delle contrazioni inizia il travaglio (SI1, *Shao Ze*, rappresenta il parto e aiuta a stimolare la lattazione). Nato il bambino, la madre deve espellere (GB44, *Zu Qiao Yin*) tutti gli annessi fetali (placenta e lochia) e secondo il pensiero classico anche tutti i fluidi. Una volta espulso il feto, l'utero tende a contrarsi e ritenere cose che possono produrre umidità e poi fibroidi mentre a livello psicologico depressione post-partum (e molte altre condizioni). Per questo ci sono molti punti per stimolare l'espulsione della placenta.

Dopo la nascita, con il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore, la fisiologia del bambino sarà caratterizzata dal ciclo di generazione degli elementi con inizio dal Legno per arrivare all'Acqua.

## VI. NUTRIRE ED EDUCARE IL FETO NELL'UTERO (*Sun Si Miao*)

In questo capitolo prenderemo in considerazione le nozioni tramandateci da *Sun Si Miao* sull'importanza di nutrire e di educare, non solo su un piano fisico ma anche affettivo, la vita che si sviluppa nell'utero. Egli infatti cerca di integrare i vari modelli proponendo dei consigli da seguire durante i dieci mesi lunari della gestazione.

### 1° mese lunare

Durante il primo mese bisogna mangiare cibi molto digeribili, meglio se di sapore acido, ed evitare aromi ed il sapore piccante (perché il Metallo invade il Legno). Bisogna mangiare frumento, in particolare sorgo glutinoso (perché “tiene assieme”) ma si deve fare attenzione, perché produce umidità. In aggiunta, il frumento scalda (l'Utero); è quindi necessario temperare le emozioni e ridurre l'esercizio fisico per non determinare una deplezione di sangue.

Importanti segni di aborto nel primo mese sono determinati da un abbassamento di energia. I sintomi più frequenti sono: bisogno di urinare frequentemente, lombalgia, dolore addominale. I rapporti sessuali sono permessi nel primo mese. La natura (*Xing*) del feto, non è ancora determinata (stabile), quindi è consigliabile esporlo a tante situazioni per stimolarne lo sviluppo (per esempio andare allo zoo, sentire poesie e musica, per dargli un'idea armonica, profumare i locali con l'incenso, insegnargli la storia, perché in questa fase si può già sviluppare la sua natura e nutrire la sua curiosità), evitare cibi fermentati tipo fagioli di soia fermentati (tofu) e carne *Yang* (che agita il feto) come l'agnello, il coniglio, l'anatra, e frutti come le more.

### 2° mese lunare

Durante il secondo mese la madre può presentare come sintomo principale la rigidità del corpo, perché il feto sta raccogliendo le energie, quindi il *Qi* non arriva agli arti della madre. Bisogna evitare di fare attività sessuali per non far andare il *Qi* verso l'esterno ed evitare di alzare pesi per non consumare il *Qi*. Il sapore acido è ancora importante, e bisogna evitare di mangiare sapori che stimolano il movimento del *Qi* verso l'esterno, tipo spezie e odori forti.

### **3° mese lunare**

Nel terzo mese la forma è finalizzata ed il sesso è determinato (*Sun Si Miao* dice: “se vuoi un maschio vai a tirare l'arco, se vuoi femmina prendi gioielli, per farlo diventare bello prendi la giada, per sviluppare la compassione fai meditazione”). In questo mese la madre dovrebbe evitare di fare troppi pensieri, di subire grosse paure e soprattutto provare emozioni intense (per esempio non andare ai funerali per evitare di piangere). Le minacce di aborto sono rappresentate da: lombalgia, sensibilità all'ombelico, sanguinamenti o perdite vaginali, e difficoltà ad urinare. Bisognerebbe mangiare zuppa di gallo (“*Xiong Ji*”). Per rilassare o calmare il feto si usano *fagioli Adzuki* (o fagioli rossi) i “*Chi Xiao Dou*” (fagioli colorati) aiutano la diuresi (per la perdita di Yang). Per calmare il feto si può usare anche la poria (“*Fu Ling*”) o spirit poria (“*Fu Shen*”). Fare attenzione alle emozioni. Infatti nel terzo e nel quarto mesi (Cuore e Piccolo Intestino), in termini di canali, sono interessati i canali secondari *Luo* che mantengono le emozioni in latenza (se un bambino è arrabbiato potrebbe essere per colpa della rabbia che ha provato la madre nel terzo mese).

### **4° mese lunare**

Nel quarto mese, secondo *Sun Si Miao* e il sistema dei canali, il feto riceve il *Qi* essenziale che si manifesta come acqua che poi fa nascere il sangue. Quindi nel quarto mese è fondamentale nutrire il sangue, in particolare i liquidi *Ye* (e di conseguenza il Piccolo Intestino). La madre trasforma il sangue, che in assenza di gravidanza andrebbe a formare il mestruo, in latte (sangue e liquidi *Ye*). Per questo motivo, bisogna che la madre si nutra adeguatamente con: zuppe di pesce (perché il pesce aiuta ad aumentare il latte), oca, riso glutinoso (per inspessire il sangue); anche ascoltare la musica è importante durante questo mese. Bisogna prestare molta attenzione a segni che indicano un accumulo o stasi di sangue come ad esempio labbra pallide, unghie pallide, la presenza di una riga nera lungo il decorso del meridiano *Ren Mai* (il sangue si accumula per supportare il *Jing*, i liquidi *Ye* ed il latte). Se la madre presenta cerchi neri intorno agli occhi significa che non sta nutrendo il sangue oppure se ha difficoltà a sentire (per esempio il tinnitus), significa che gli organi di senso non ricevono abbastanza sangue e si può verificare l'aborto. Le minacce d'aborto di questo mese sono rappresentate da: perdite vaginali, ascesa del feto che si manifesta con sensazione di spinta verso l'alto

che dà ansia, irritabilità, insonnia (per deficit di sangue). Se la madre si ammala in questo mese, impiegherà più tempo rispetto a quello fisiologico per guarire (perché per eliminare il vento ci vuole il sangue). Per trattare l'insonnia durante il quarto mese bisogna bere camomilla o crisantemo (“*Ju Hua Tang*”).

### **5° mese lunare**

Nel quinto mese si assiste allo sviluppo dei Meridiani Principali. Il *Qi* si stabilizza e si ha minor pericolo di aborto. E' in questo mese che si possono avere ritardi nello sviluppo psico-fisico del bambino come autismo, handicap, ritardi mentali o fisici. Bisogna evitare cibi o contatti con le cose troppo calde (moxa, cerotti caldi, cibo affumicato) che aggravano il calore che già è presente (il Fuoco in questo mese fa circolare il sangue). Si possono manifestare insonnia e brufoli in faccia. E' importante nutrire lo *Yin* dormendo abbastanza; se si va a letto tardi bisogna cercare di alzarsi più tardi possibile, bere brodo di manzo (si usa il Legno che supporta il Fuoco) e agnello (il Legno assicura che la Milza sia in equilibrio, che è l'organo dominante in questo mese), si tende ad avere voglia di erbe dolci, più appetito (bisognerebbe evitare troppi dolci per non accumulare umidità che può stimolare il parto prematuro perché l'umidità scende verso il basso) evitare cibo troppo raffinato (pane, cibi con zucchero). Si sviluppano i quattro arti (Milza) per condurre i Meridiani Principali che si stanno sviluppando. Bisogna quindi evitare troppo esercizio fisico e stare troppo tempo nella stessa posizione. Se si fa esercizio fisico bisogna fare esercizi leggeri e rilassanti (più la madre è pigra in questo mese e meglio è!). Si possono avere sintomi per insufficienza di sangue come: giramenti, svenimenti, testa leggera, cefalee leggere, insonnia o fatica ad andare a letto, perdite vaginali. Usare erbe come “*Donkey-Hide Glue*” (“*Ejiao*”), che ferma la perdita di liquidi (sangue e sudore), e trattare PC7, *Da Ling* (rettifica il *Qi*).

### **6° mese lunare**

Nel sesto mese si sviluppano i Meridiani Tendino Muscolari (Metallo), si formano i *Cou Li*, che aiutano a gestire i FPE, e la *Wei Qi*. Va bene mangiare i dolci ma non troppo, ora bisogna uscire e fare esercizio, camminare fuori per stimolare i MTM e gli occhi. MTM supportano l'osso, il sistema muscolo-scheletrico, prima di tutto la spina dorsale. Durante questo periodo bisogna mangiare animali con una spina dorsale forte come gli

uccelli (perché riescono a volare, ad avere abbastanza muscoli per sollevarsi da terra). Il movimento fetale aumenta, se c'è perdita vaginale si potrebbe avere dolore da contrazioni premature, quindi bisogna calmare il feto con le erbe: barba di drago (“*Mai Meng Dong*” = “*Ophiopogonis*”)(perché entra nel canale del Cuore, che tratta l'agitazione fetale, aiuta la circolazione e genera i fluidi) è importante per supportare il sangue e il feto, e prevenire la perdita di fluidi della perdite vaginali) insieme a “*Ejiao*”.

### **7° mese lunare**

Nel settimo mese il *Qi* va all'osso (il surplus dell'osso va ai capelli). Si formano i Meridiani Distinti. La madre dovrebbe evitare emozioni forti (evitare di farla piangere, o urlarle contro) stare al caldo ma non vestirsi troppo pesante, con abiti soffocanti, per non irritare la pelle, altrimenti il bambino sviluppa malattie della pelle, ed evitare troppi bagni (ai tempi l'acqua era carica di minerali che potevano irritare pelle). Non bere cose troppo fredde, che fanno male al polmone (legato anche alla pelle e all'osso, il freddo può arrivare all'osso), mangiare cibi con glutine per aumentare i fluidi (latte), fare stretching per le ossa. Evitare spaventi, perché i traumi possono agitare il feto. Gli spaventi sospendono il *Qi*: si può creare un controcorrente che determina una salita del *Qi* nel petto e al cervello, con la possibilità di dare ictus. Le emozioni esterne possono dare paralisi di Bell dopo il parto (Vento, Legno). Se la madre ha il collo rigido (che ferma il vento nel cervello), si deve chiedere se ha avuto un trauma (magari licenziamento del marito, lutto in famiglia, etc.) che occlude il sangue e disturba il cervello. Attenzione ai traumi emozionali. Un consiglio è che se succede qualcosa di affettivamente importante, non dirlo alla donna in questo periodo. Usare erbe leggere, come il gambo di cipollotto (formula molto usata da *Ge Hong*, patriarca della medicina alchemica) per traumi che disturbano il Rene (da freddo).

### **8° mese lunare**

Nell'ottavo mese bisogna concentrarsi sul respiro, fare esercizi di respirazione lenta e meditazione. I nove orifizi si sono sviluppati. Evitare di mangiare cose secche, carne secca etc., che consumano i liquidi. Bisogna evitare ancora troppe emozioni, e bisogna vestirsi bene per non esporsi ai FPE. Se si prende il raffreddore prendere la radice di peonia bianca (“*Radix Paeoniae Lactiflorae*” = “*Bai Shao*”) che riequilibra la *Wei Qi* e

la *Ying Qi*, acida che rilassa il Fegato, nutre il sangue, rinfrescante per non stimolare troppo l'eccitamento. La *Wei Qi* è vulnerabile (pelle si sta sviluppando) bisogna portare il sangue al livello *Wei*.

### **9° mese lunare**

Nel nono mese il *Qi* essenziale arriva alla pietra ("*Shi*"): il feto deve prepararsi a morire nell'utero per nascere nel mondo. Il feto inizia a trasformare il *Jing* in qualcosa di più raffinato: il feto si sta raffinando (o purificando) man mano che si sviluppa (come nella vita): si dice che il monaco che muore non lascia cenere ma cristalli, che significano la trasparenza dell'anima. Nel nono mese il *Qi* essenziale si cristallizza e diventa chiaro lo scopo della vita: una volta che si viene al mondo inizia un processo di redenzione, coi cicli di sette e otto, per redimere lo spirito. Si consiglia di bere un po' di vino (di solito vino di riso che scalda l'interno per preparare lo *Yang* per il parto, o prugna che stimola l'appetito) ed evitare posti umidi. Se la madre perde i capelli, o ha alopecia, sarà affetta da osteopenia (per deficit di calcio) il nascituro sarà molto magro. Per nutrire il Rene si usano semi del pelo di coniglio ("*Tu Si Zi*").

### **10° mese lunare**

Nel decimo mese bisogna focalizzare l'attenzione sul *Dan Tien*, per aiutare il feto a muoversi verso il basso. Si possono avere sintomi da vento (spasmi, tremori) perché lo *Yang* non si ancora, invece dovrebbe scendere per favorire il parto. Si potrebbe avere paralisi di Bell, sindrome mandibolare, emicrania, vomito (è un segno di depressione post partum). In presenza di *Qi* ribelle non si riesce ad espellere la placenta, il travaglio sarà molto lungo, e si potranno avere anche complicazioni post partum come lombalgia, fibroidi, depressione. Per trattare il *Qi Ni*, usare la fritillaria ("*Bulbus Fritillariae Cirrhosae*" = "*Chuan Bei Mu*") (nutre lo *Yin* e promuovere il parto). Bisogna prestare molta attenzione ai sintomi del vento perché indicano che il travaglio sarà lungo e che spesso termina in un parto cesareo, che determina una grande perdita di *Qi* che causerà molte complicazioni; bisognerà usare erbe calde.

## VII. CONCLUSIONI

Dopo una prima parte incentrata su concepimento, embriogenesi nei classici, la gravidanza dalla prospettiva di Kespi e dei cinque elementi ed i Meridiani Curiosi, abbiamo preso in esame i quattro modelli, insegnatici dal maestro Jeffrey Yuen, sull'importanza della nutrizione (organica, affettiva e spirituale) e dell'educazione del feto, per arrivare poi alla sintesi dei vari modelli proposta da *Sun Si Miao*. Il nutrimento del feto rappresenta il prologo alle manifestazioni dello *Shen* nella vita adulta, perché l'Utero è la manifestazione della vita, e la vita è lo *Shen*! Quindi l'importanza di capire il periodo gestazionale, sta nel fatto che ci fa capire la vita adulta.

Concludo con un modesto pensiero personale da “*giovane pensatore*” quale sono, affermando quanto segue: *“questo pezzetto di Infinito che ognuno ha dentro, che possiamo chiamare Anima, Piccolo Shen o con qualsivoglia nome, tornerà un giorno a far parte dell’Universo, a contemplare la Verità, tornerà un giorno dal Legittimo Proprietario, tornerà al luogo dov’era prima di aver compiuto il suo Ming, al luogo da dove è stato originato, un posto che ognuno con nostalgia porta dentro...il Cielo!!!*

## VIII. BIBLIOGRAFIA

- Y. Mollard, M. Maiola. *L'uomo dal concepimento alla nascita. Embriologia energetica.*
- Andrès, T. C. (2009). *Ling Shu.* Paris: La Tisserande.
- C. Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin. *Visceri e Meridiani Curiosi.*
- E. Simongini, L. Bultrini. (2008). *L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese.* Roma: Xin Shu.
- E. Simongini, L. Bultrini, G. F. (2002). *Le lezioni di Jeffrey Yuen volume III, I Visceri Curiosi, Le porte della Terra, L'invecchiamento.* Roma: A.M.S.A.
- E. Rochat de la Vallèè, C. Larre. (1994). *Traduzione del Huangdi Neijing Suwen.* Milano: Jaca Book.
- L. Dei. *Lezione Jeffrey Yuen.* (L. Dei, Trad.)
- F. Bottalo, R. Brotzu. *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese.* Xenia.
- J. Schatz, C. Larre. *Elementi di M.T.C.* Jaca Book.
- Marchetti, G. *"All'inizio era una pasta..." viaggio tra cielo anteriore e cielo posteriore. Tesi di massaggio tuina, scuola di agopuntura tradizionale della città di Firenze.*
- Perrey, F. (2000). *Les Points.* Parigi: Policopie A.F.A.
- Sinceri, S. *La gravidanza in medicina tradizionale cinese. Tesi di specializzazione A.M.S.A.* Roma.
- Di Stanislao, C. *La ginecologia e l'ostetricia in M.T.C.*

## SOMMARIO

<b>I. IL CONCEPIMENTO .....</b>	<b>3</b>
<b>II. L'EMBRIOGENESI NEI CLASSICI.....</b>	<b>5</b>
<b>III. LA GRAVIDANZA .....</b>	<b>7</b>
<b>IV. I MERIDIANI CURIOSI .....</b>	<b>9</b>
<b>V. BAO TAI (YANG TAI): NUTRIRE ED EDUCARE IL FETO .....</b>	<b>14</b>
A. Primo modello: dieta e sapori secondo il ciclo di generazione dei cinque elementi .....	14
B. Secondo modello: formazione anatomica dei canali .....	15
C. Terzo modello: modello spirituale (manifestazione dello Shen).....	18
D. Quarto modello: modello taoista .....	24
<b>VI. NUTRIRE ED EDUCARE IL FETO NELL'UTERO (Sun Si Miao).....</b>	<b>27</b>
<b>VII. CONCLUSIONI.....</b>	<b>32</b>
<b>VIII. BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>33</b>