



Centro Studi **Xin Shu** 心術

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

**TESI DI DIPLOMA IN TUINA**

**RISONANZA ENERGETICA SHAO YIN:  
L'ASSE DELLA VITA  
E GLI ATTACCHI DI PANICO**

**RELATORI:**  
**Dott.ssa Giuliana Franceschini**  
**Sig.ra Ivana Ghiraldi**

**CANDIDATA:**  
**Roberta Rossi**

**Anno Accademico 2013- 2014**

## INDICE

Cap_1 Qi, canali principali, livelli energetici, asse Shao Yin.....	p.2
-Qi e Meridiani.....	p.2
-Asse Shao Yin.....	p.4
-Cuore e Shen.....	p.4
-Rene e Ming Men.....	p.5
Cap_2 Movimento fuoco e movimento acqua.....	p.7
Cap_3 Sindromi del livello Shao Yin. Sindromi di Cuore e Rene.....	p.10
-Sindromi del livello Shao Yin.....	p.10
-Sindromi del Cuore.....	p.11
-Sindromi del Rene.....	p.13
Cap_4 L'attacco di panico in medicina cinese.....	p.15
Cap_5 Trattamento dell'asse Shao Yin nell'attacco di panico.....	p.17
Bibliografia.....	p.19

## QI E MERIDIANI

Il Qi, tradotto letteralmente come soffio, è la scintilla che sottende la vita ed è manifestazione dell'esistenza stessa, questa potenzialità si esprime attraverso due "forze" chiamate Yin e Yang che sono:

- opposte e complementari, in quanto sono le due metà del tutto: il Tao;
- relative, perché non esistono in senso assoluto, ma solo in comparazione;
- in continua trasformazione, visto che tendono spontaneamente l'uno verso l'altro per formare l'Uno.

Il Qi scorre in una fitta rete di canali, i Jing Luo Mai, dove Jing sta per lavoro regolare, filo di seta, corrente d'acqua sotterranea che scorre da nord a sud, percettibile, ma non visibile perché è in profondità; Luo significa lana non ancora filata, ramificazione che tiene uniti i Jing con andamento circolare; Mai rappresenta il vaso sanguigno, la venatura di una foglia, il battito del polso, c'è l'idea di movimento, ma contenuto.

I meridiani energetici sono le strade preferenziali delle diverse energie, essi corrispondono ai luoghi di risonanza di tutti i fenomeni. Tra questi i 12 canali principali, Jing Mai, rappresentano l'impalcatura energetica che sintetizza, coordina e regolarizza tutte le funzioni dell'organismo.

Dei Jing Mai 6 sono Yin, di cui 3 della mano (Shou) e 3 del piede (Zu), gli altri 6 sono Yang, di cui 3 della mano (Shou) e 3 del piede (Zu).

Hanno tutti un decorso simmetrico e sono accoppiati secondo il movimento di appartenenza con legame biao-li, "del vestito e della fodera" dove "biao" significa apparenza, forma, esterno, ad esso appartengono i meridiani Yang, dei visceri; mentre "li" significa fodera del vestito, interno, ad esso appartengono i meridiani Yin, degli organi. Così divisi in coppie Yin - Yang, organo - viscere formano i 5 movimenti:

Legno: Fegato e Vescica Biliare

Fuoco: Cuore e Piccolo Intestino

Terra: Milza e Stomaco

Metallo: Polmone e Grosso Intestino

Acqua: Rene e Vescica

Fuoco Imperiale: Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore

I canali energetici sono accoppiati anche per funzione energetica, andando a formare i sei livelli energetici che contemplano tre livelli Yang, più esterni, seguiti dai tre livelli Yin, più profondi.

Il livello più esterno è Tae Yang, Tae significa grande, supremo, adulto quindi definisce un livello in cui lo yang è al massimo, apertura dello yang verso l'esterno. Questo asse è formato da Shou Tae Yang, meridiano del piccolo intestino e da Zu Tae Yang, meridiano della vescica. Rappresenta il padre, la regola, la struttura dell'individuo.

Il secondo livello è Shao Yang, Shao significa piccolo, minimo, giovane quindi descrive uno yang in libero movimento, la circolazione, la cerniera. Questo asse è formato da Shou Shao Yang, meridiano del triplice riscaldatore e da Zu Shao Yang, meridiano della vescica biliare. Rappresenta il dinamismo.

Il terzo livello è Yang Ming, Ming significa luminoso, quindi descrive uno Yang che diventa Yin, è la chiusura, l'ultima barriera prima dello Yin. Questo livello è formato da Shou Yang Ming, meridiano del grosso intestino e da Zu Yang Ming, meridiano dello stomaco. Rappresenta la protezione, l'interiorizzazione.

Il quarto livello è Tae Yin, lo Yin più verso lo Yang, verso la superficie. Questo asse è formato da Shou Tae Yin, meridiano del polmone e da Zu Tae Yin, meridiano della milza. Rappresenta la madre, la creazione interna, la terra fecondata dal cielo, è l'asse della fertilità.

Il quinto livello è Shao Yin, lo Yin profondo, nascosto. Questo asse è formato da Shou Shao Yin, meridiano del cuore e da Zu Shao Yin, meridiano del rene. Rappresenta la femminilità, la circolazione profonda, è l'asse della vita.

Il sesto livello è Jue Yin, Jue significa soffocare, quindi descrive un soffio che termina, è la fine dello Yin, lo Yin estremo, indica la fine e nello stesso tempo un nuovo inizio di un altro ciclo, è intermediario. Questo asse è formato da Shou Jue Yin, meridiano del ministro del cuore e da Zu Jue Yin, meridiano del fegato. Rappresenta il servitore, il mediatore.

## ASSE SHAO YIN

Nello specifico il livello su cui vorrei porre l'attenzione è lo Shao Yin, chiamato anche "asse della vita", è una risonanza dove si trova più energia che sangue e questo denota un dinamismo di fondo, assieme all'idea spaziale in cui lo Yin si trova a poter circolare libero nel profondo.

Il significato di questo livello è la spontaneità nel trovare la via più facile per "riuscire", la capacità di gioire nel raggiungimento delle mete prefissate; lo Shao Yin è il fondamento della vitalità dell'uomo, rappresenta l'iniziare (Shao) a concretizzare (Yin) la risposta al cielo anteriore.

L'individuo Shao Yin è di natura seduttivo, ha una postura armoniosa e naturalmente elegante e trasmette una grande forza interiore. L'aspetto patologico di questa risonanza energetica si riscontra nelle sindromi depressive e in generale quando si perde lo slancio vitale, l'amore per la vita. Tale livello è composto infatti da due meridiani riferiti agli organi in cui si irradia la vita: il Cuore e il Rene.

## CUORE E SHEN

Il Cuore è il sovrano del corpo, "organo maestro degli altri organi"; "residenza dello Shen"; "se il cuore viene colpito va via lo Shen e arriva la morte" Lin Shu cap\_71.

Lo Shen è un principio, un'intelligenza universale che si incarna come "Spirito" nell'uomo nel passaggio tra cielo anteriore e cielo posteriore, donando la vita. Quando si incarna lo Shen, nella fase della gestazione, lascia la sua "impronta" su tutti gli organi, determinando le diverse Ben Shen, o anime vegetative, che disegnano l'aspetto psichico di ogni organo; alla fine lo Shen raggiunge il cuore dove dimora col nome di Ling.

La Ben Shen del cuore rappresenta la capacità di giudizio, la capacità di sintetizzare le informazioni e di relazionare i concetti; è la conoscenza diretta, l'intelligenza sole, quella che vede l'insieme, è rapida e globale come lo sguardo dell'aquila e si contrappone all'intelligenza luna, quella che descrive il dettaglio, lenta e razionale come i movimenti della tartaruga.

Lo Shen è il principio ordinatore che, grazie all'individualità che dona, induce l'indirizzo alla materia.

Il sangue è il mezzo attraverso il quale lo Shen è veicolato in tutto il corpo donando armonia. Il Cuore distribuisce l'armonia svuotandosi, come indica il suo ideogramma, che è una ciotola aperta

in cui qualcosa entra e qualcos'altro esce, il Cuore è il ricettacolo dello Shen e con generosità continua a distribuirlo senza trattenere nulla. Questo viene chiamato il “Vuoto di Cuore” (Xin Xu) per cui tutto ciò che si presenta ad esso viene ricevuto, apprezzato e alla fine lasciato andare per avere il posto per ciò che verrà dopo perché ciò che arriva al cuore è risonante della salute del corpo, è la risposta alla gioia che il cuore emana ovunque.

Da qui nasce il “non agire” (Wu Wei) del Cuore che indica un agire senza intenzioni, quindi liberi da desideri, ansie, aspettative, tutti pensieri che toglierebbero la spontaneità e la generosità all'imperatore. Non agire significa agire secondo naturalezza, intesa come la natura profonda dell'individuo che non viene giudicata, né classificata come buona o cattiva, ma è semplicemente la sua natura.

## RENE E MING MEN

Lo Shen, visto che, prima di andare nel Cuore dove dimorerà, lascia la sua impronta sugli altri organi, dona al Rene l'aspetto spirituale “Zhi”, tradotto con “volere”, inteso come la capacità di tradurre in azione la spontaneità vitale del Cuore. Rappresenta la conoscenza reale di cosa si vuole, di conseguenza il farlo ne deriva facilmente, con naturalezza, si può anche chiamare “armonia nelle scelte”.

Se il Cuore è il fondamento della vitalità spirituale dell'uomo, il Rene è alla base della sua vitalità fisica; infatti come il Cuore è dimora dello Shen, il Rene è sede del Jing, che è tradotto come “essenza”, è la presa di forma, la costituzione fisica. Si divide in Jing del cielo anteriore e Jing del cielo posteriore.

Il Jing del cielo anteriore è detto così perché anteriore alla nascita ed è paragonabile all'eredità cromosomica, è l'eredità energetica dei genitori, è ciò che determina la costituzione fisica ed è quindi anche la predisposizione ad alcune malattie. Questo Jing è una materia ad esaurimento, che consumiamo durante la vita e la sua consunzione totale coincide con la morte fisica. L'esaurimento del suddetto Jing può avere velocità diversa a seconda di come riforniamo il Jing del cielo posteriore, che è costituito dalle energie che assumiamo dopo la nascita attraverso il cibo, l'aria e il riposo. Questo Jing si esaurisce molto rapidamente, infatti dobbiamo bere e mangiare tutti i giorni per stare in salute. Quando il Jing post natale non è sufficiente, gli organi si riforniscono direttamente dal Jing del cielo anteriore, andando a depauperare il serbatoio non ricaricabile del Jing prenatale.

Da qui deriva la funzione del Rene di essere fondatore dello Yin e dello Yang. Lo Yin del Rene comprende il Jing e l'Acqua del Rene, mentre lo Yang del Rene è composto dalla Yuan qi e dal Fuoco del Rene.

Per "Rene Acqua" si intende la funzione Yin del Rene attraverso la quale questo governa i liquidi organici, umidifica e raffredda il corpo; mentre per "Rene Fuoco" si intende la funzione Yang di vaporizzare i liquidi e regolarne la quantità.

Nel Rene si trova il Ming Men o "porta del destino", esso è composto dalle energie cosmiche, rappresenta la potenzialità dell'individuo scelta nel cielo anteriore. Corrisponde alla scintilla che accende la vita, in questo senso è l'incontro tra Acqua e Fuoco, infatti è l'aspetto Fuoco dell'Acqua. La funzione Yang di vaporizzare i liquidi è espletata dalla Yuan qi, l'energia costituzionale trasmessa dai genitori, è un'energia ad esaurimento, legata infatti al Jing, appartiene al cielo anteriore e rappresenta la costituzione psichica originale dell'individuo. Yuan qi e Jing qi sono due funzioni della stessa materia.

Infatti il Ming Men riscalda il Jing che diventa Yuan qi e sale da GV 4 lungo la colonna vertebrale attraverso il turbine provocato dal triplice riscaldatore che la distribuisce agli Shu del dorso e quindi agli organi da cui attingono i meridiane principali. La Yuan qi, salendo, perde il calore e comincia a condensarsi fino ad arrivare a GV 17, da dove si inverte e precipita alla base della sorgente tornando Jing qi.

## Cap.2 MOVIMENTO FUOCO E MOVIMENTO ACQUA

Il meridiano del Cuore, oltre ad appartenere alla risonanza energetica Shao Yin assieme al Rene, è accoppiato col meridiano del Piccolo Intestino nel movimento Fuoco.

I cinque movimenti sono un ritmo interno/esterno di connessione tra il micro e il macrocosmo. Essi dipendono dalle interrelazioni fra qualcosa che è proprio dell'essere vivente e qualcosa che è proprio dell'ambiente. Ogni movimento infatti si compone di un'energia dell'uomo e una dell'ambiente.

Il Fuoco è il movimento che accelera, è l'espansione e se l'energia celeste è il Tae Yang, Piccolo Intestino, quella terrestre è lo Shao Yin, il Cuore.

Il Rene a sua volta è accoppiato col meridiano di Vescica nel movimento Acqua, che rappresenta la condensazione, dove l'energia celeste è Shao Yin, il Rene, mentre quella terrestre è Tae Yang, la Vescica.

Il Cuore e il Rene, quindi, appartengono a due movimenti diversi: il Fuoco è Yang, corrisponde al sud, al calore, all'estate e al mezzogiorno; l'Acqua è Yin, corrisponde al nord, al freddo, all'inverno e alla mezzanotte.

Sono due movimenti con delle caratteristiche opposte e proprio per questo in qualche modo si uniscono.

L'Acqua è uno dei modi espressivi dell'universo, è un qualcosa di non strutturato, senza forma, rappresenta tutte le possibilità in quanto è pura potenzialità. La "forza" è proprio nell'assenza di struttura dell'acqua, in quanto la forza di un fenomeno sta nella sua percezione della propria potenzialità.

La cosa difficile è percepire le proprie potenzialità, per questo quando non si capisce cosa si deve fare è più saggio fermarsi, "galleggiare" nell'acqua, per capire le possibili vie.

Se i cinque movimenti appartengono ad un ciclo temporale della vita di un fenomeno, l'Acqua è il momento prima della nascita del fenomeno stesso, quando, senza struttura, se ne delineano le possibilità, mentre il Fuoco corrisponde al momento in cui il fenomeno è all'apice della sua vita.

Il Cuore, caratterizzato dalla presenza dello Shen, dà il nome a ciò che conquista, infatti si manifesta con l'eloquio, dove la verità delle parole dovrebbe essere quella del Cuore. Lo scopo del Cuore è capire cosa c'è scritto nel Jing del cielo anteriore, che rappresenta il nostro fato, ciò che viene donato alla nascita.



Il Cuore deve “tuffarsi” nel Rene per rivelarsi, infatti il Cuore rivelato consiste nel piccolo Shen che legge quello che c’è scritto nel Jing e da questo crea il suo destino, che corrisponde alla propria naturale modalità di ottimizzare il fato.

In questo modo il Cuore si collega al Rene e non può chiedergli di più di quello che è nato per fare. Infatti lo Shen non a caso si incarna in una determinata combinazione cromosomica, in un determinato ambiente socio-culturale e domestico, questo Principio Universale si incarna quando e dove ha senso che nasca una nuova vita perché ogni esistenza ha uno scopo ben preciso, ma soprattutto ha la potenzialità per realizzarlo.

Lo Shen è la condizione in cui un individuo è compiuto nel suo mandato. Il Cuore assetato di domande è quello in cui lo Shen non gli dà senso di identità. Se ci si arrende al proprio scopo, se ci si arrende, in questo senso, alla vita, il Jing diventa Shen, in un processo alchemico a cui ognuno dovrebbe naturalmente tendere.

L’Acqua del Rene deve riunirsi al Fuoco del Cuore per consentirci la conquista della nostra individualità, per compiere il nostro destino. Questo collegamento tra Jing (Reni) e Shen (Cuore) è detto “Pellegrinaggio dell’Acqua al Cuore”, esso avviene attraverso i punti MO, o grazie alla funzione del Bao Mai di estensione del Dai Mai verso il Cuore.

Il Dai Mai è uno degli 8 meridiani curiosi, è uno dei quattro di quelli che sono detti di prima generazione: Chong Mai, Du Mai, Ren Mai e, appunto, Dai Mai. Sono i meridiani più profondi e permeati di Yuan qi, essi infatti collegano l’embrione prima e l’adulto poi con il cielo anteriore.

Il Chong Mai è la prima struttura energetica dell’embrione e rappresenta la risposta della Terra allo stimolo fecondatore del Cielo, in sé racchiude l’idea della potenzialità di crescita, che è a sua volta contenuta e armonizzata dal Dai Mai, detto il Vaso Cintura, che appunto controlla e modula tale crescita; successivamente appaiono Du Mai e Ren Mai, che rappresentano la struttura Yang posteriore e quella Yin anteriore.

Il Dai Mai è costituito da due rami:

- un ramo origina al punto LR 13 e si dirige in basso obliquamente dove contatta GB 26, GB 27 e GB 28
- il secondo ramo origina al punto BL 23 e si dirige all’ombelico orizzontalmente, cingendo la vita ed entrando in contatto con GV 4, BL 52, GB 26, SP 15, ST 25, KI 16 e CV 8.

Un ramo secondario raggiunge il punto ST 30.

Il punto chiave del Dai Mai è GB 41 ( nei testi antichi è indicato GB 37), il punto di disostruzione è GB 26 ( secondo Li Shi Zhen è LR 13) e il punto di origine è GB 26.

Oltre che da due rami, il Dai Mai è composto da due canali secondari: il Bao Mai e il Da Bao.

Il Bao Mai percorre da dietro in avanti la linea mediana del corpo dove GV 1 e CV 15 sono i suoi punti cardine. Lungo il tragitto contatta GV 4, GV 9, CV 8, CV 5, CV 3 e CV 1. Nell'uomo origina in GV 4, nella donna in CV 8.

Il Da Bao coincide col Grande luo della milza, origina a SP 21, circonda orizzontalmente il torace fino a CV 15, dove contatta il Bao Mai.

Quest'ultimo è una circonferenza verticale che collega i due cerchi orizzontali del Dai Mai e del Da Bao, e, secondo una visione taoista, sarebbe proprio il primo meridiano curioso da cui si sviluppano gli altri e diventerebbe attivo dalla pubertà.

## SINDROMI DEL LIVELLO SHAO YIN

Nelle sindromi di livello si analizza come il patogeno vento-freddo penetri nell'organismo dai tre livelli superficiali (Yang) per raggiungere quelli profondi (Yin); questo provoca forme diverse di malattie febbrili.

Per il Taoismo la trasformazione è alla base della vita e le esperienze che l'uomo sceglie di vivere hanno l'obiettivo di indirizzare questa mutazione della natura umana. La malattia è l'interruzione della trasformazione perché, essendo l'uomo un insieme di materia, energia e spirito, se lo spirito non si trasforma ciò avrà ripercussioni sulla energia e sulla materia.

La malattia tende a muoversi dalla superficie alla profondità, le tre sindromi dei livelli Yang sono la risposta all'attacco del vento-freddo, caratterizzate da segni di pienezza e calore, mentre le tre sindromi dei livelli Yin corrispondono all'aggravamento dell'attacco delle energie perverse, quindi i sintomi di pienezza saranno sostituiti da quelli di vuoto e il calore diventerà freddezza.

Del livello Shao Yin, che è il penultimo in ordine di profondità, riguarda un attacco già aggravato, si distinguono due sindromi; la prima sindrome riguarda il meridiano del cuore, che utilizza il sangue per "coprire il calore", questa è chiamata sindrome del "riscaldamento dello Shao Yin" e i sintomi sono: febbre, irritabilità, insonnia, agitazione, delirio, bocca e gola secche, urine scarse e cariche; la seconda sindrome è la risposta del meridiano del rene con "freddo allo Shao Yin" e i sintomi sono: freddolosità, sonnolenza, diarrea acquosa, assenza di sete o desiderio di bevande calde, estremità fredde.

## SINDROMI DEL CUORE

Nello specifico le sindromi del Cuore si dividono in due categorie: sindromi da vuoto e sindromi da pieno.

### SINDROMI DA VUOTO

#### VUOTO DI QI E/O YANG DEL CUORE

Il Vuoto di Qi del Cuore può essere conseguente ad un deficit di Qi della Milza, in questo caso i sintomi saranno: grave astenia psicofisica, pallore al viso, sudorazione spontanea, lingua molle con impronte dei denti ai lati.

Le cause del deficit delle funzioni del Cuore possono essere conseguenti di un Vuoto di Qi di Cuore costituzionale, età avanzata, eccesso di sentimenti. Se prevale il Vuoto di Qi, la circolazione del sangue rallenta accompagnata dai sintomi prima descritti; se prevale il Vuoto di Yang di Cuore la circolazione del sangue rallenta al punto di provocare oppressione toracica associata a freddo ai quattro arti, sudorazione profusa, labbra cianotiche.

#### VUOTO DI YIN E/O DI SANGUE DEL CUORE

L'eccesso di un sentimento consuma lo Yin e il Sangue, anche la diminuzione di Jing da vecchiaia lo consuma, come le malattie febbrili. Il Vuoto di Sangue può essere collegato ad un deficit della Milza. I sintomi di Vuoto di Yin e di Sangue sono: palpitazioni, insonnia, iperonirismo, amnesie, agitazione, ansia, facili spaventi.

Il Vuoto di Yin del Cuore, non riuscendo ad equilibrare lo Yang, procura sudorazione notturna (fase Yin), falso calore ai cinque centri, secchezza di bocca e gola, tachicardia.

Il Vuoto di Sangue del Cuore causa dei sintomi che segnalano l'alterazione dello Shen: vertigini, amnesia, irrequietezza.

## SINDROMI DA PIENEZZA

### ECCESSO DI FUOCO DEL CUORE

La causa può essere l'Eccesso di uno dei Sette Sentimenti, un grave Vuoto di Yin globale, un Eccesso del Fuoco del Fegato che sale al Cuore. Il Fuoco del Cuore si manifesta con alterazione dello Shen: agitazione, insonnia, delirio verbale. Il fuoco sale verso l'alto quindi associati ai precedenti sintomi se verificheranno probabilmente afte, viso rosso, sete.

### RISTAGNO DEL SANGUE DEL CUORE

Il Vuoto di Qi o di Yang di Cuore, un eccesso di un'emozione, un attacco di freddo o un eccessivo affaticamento possono provocare un arresto della circolazione sanguigna che si manifesta attraverso dei forti dolori al torace che si irradiano al braccio lungo il meridiano del cuore.

### OSTRUZIONE DEGLI ORIFIZI DEL CUORE

Il Cuore possiede orifizi che permettono la comunicazione con il mondo che ci circonda, l'eccesso di uno dei Sette Sentimenti genera calore che diventa Fuoco, provocando la diminuzione dei liquidi organici e la conseguente produzione di catarri invisibili che alterano le funzioni dello Shen e degli orifizi del Cuore causando turbe mentali.

## SINDROMI DEL RENE

Le sindromi del Rene sono sempre in deficit energetico e hanno come cause comuni: vuoto costituzionale, malattie croniche, età avanzata, eccessi in generale.

### VUOTO DI QI DEI RENI

Sintomi: psicoastenia, lombi, ginocchia e fianchi deboli e dolenti, spermatorrea, leucorrea, capelli deboli.

### VUOTO DI RENE YIN

Sintomi: calore ai cinque centri, astenia, urine scarse e cariche, sensazione di avere la febbre, sudorazione notturna, lombalgia, polso fine e rapido.

### VUOTO DI RENE YANG

Sintomi: astenia, sensazione di freddo in particolare alle ginocchia e ai lombi, urine abbondanti e chiare, polso profondo e lento.

### VUOTO DELL'ACQUA DEI RENI

Il segno specifico di questa sindrome è la secchezza generalizzata e il conseguente fuoco che determina infiammazioni.

### VUOTO DEL FUOCO DEI RENI

In caso di deficit di Fuoco dei Reni si genera umidità e conseguenti catarri Tan, con formazione di edemi.

## VUOTO DI JING

Il vuoto di Jing è ereditario, ma se la condotta di vita è scorretta, lo si può dissipare prematuramente. Sintomi: disturbi della crescita, difficoltà di apprendimento, amnesie, fragilità ossea, invecchiamento precoce, caduta dei capelli, sterilità.

## Cap.4 L'ATTACCO DI PANICO IN MEDICINA CINESE

L'attacco di panico si manifesta con una sensazione di movimento di energia che dall'addome inferiore sale al petto e alla gola con palpitazioni e respirazione accelerata, è il movimento del Qi dal Dai Mai al Da Bao attraverso il Bao Mai, chiamata sensazione del "maialino che corre nel ventre".

Jeffrey Yuen descrive questa sensazione, Ben Tun, come una manifestazione yang, i sintomi si presentano all'improvviso, senza un'apparente causa; i disturbi originano nella regione inferiore del corpo e salgono simulando un attacco di cuore. Nella prospettiva della medicina cinese si deve cercare di ancorare lo Yang nelle regioni inferiori e per fare questo si lavora con lo Yin per nutrirlo e tonificarlo, in particolare con Ren Mai e il Rene:

14Ki Si Men le quattro pienezze

3CV se si verificano problemi di appetito nelle ore successive all'attacco

4CV o 7CV

Se l'attacco di panico fosse legato al calore si usa lavorare su Stomaco.

29ST o 30ST

Il calore può essere la causa perché se non può uscire dal basso, ad esempio in caso di stipsi, fugge verso l'alto.

Jeffrey Yuen parla anche di punti con effetto sul torace:

14LR 1PC 24GB e 4KI come punto distale.

L'approccio della medicina cinese tratta l'individuo e non il sintomo, in quanto la malattia scompare se si accresce la comprensione che il paziente ha dei propri pensieri. L'uomo ha la necessità di affrontare la propria condizione e scoprirne il significato perché è così che può compiere il proprio destino, che si rivela nella comunicazione tra Cuore e Rene. Ed è proprio la paura che l'attacco di panico si presenti nuovamente, dopo averne avuta esperienza, che porta a vivere nella rinuncia, in questo modo si interrompe la comunicazione nutritiva del Fuoco del Cuore con l'Acqua del Rene.

L'insieme degli aspetti emozionali fanno riferimento allo Shen. Se Jing e Qi sono fiorenti, lo Shen sarà equilibrato, se lo Shen è disturbato, ansioso, instabile, Qi e Jing ne saranno influenzati negativamente.



Le emozioni se sono eccessive o se si protraggono per lungo tempo colpiscono un determinato organo che è in risonanza con quel tipo di sentimento, attraverso una perturbazione del Qi determinandone una precisa direzione.

La paura colpisce i reni e fa affondare il Qi; il terrore, o panico, blocca la circolazione del Qi e colpisce Cuore e Rene, causando loro uno stato di deficit per cui si avrà mancanza di respiro, palpitazioni, insonnia, sudorazione notturna e bocca secca.

L'eccesso di qualsiasi sentimento tende a consumare lo Yin del corpo e col passare del tempo a generare falso calore e Fuoco.

## CAP.5 TRATTAMENTO DELL'ASSE SHAO YIN NELL'ATTACCO DI PANICO.

Con la pratica del Tuina si può ripristinare il flusso del Qi per tonificare lo Yin.

La tonificazione si effettua modulando la forza, la velocità, la durata e la direzione:

- con meno forza si tonifica, con più forza si disperde;
- con bassa velocità si tonifica, più si va veloce e più si disperde;
- con una durata media si tonifica, più dura a lungo e più si disperde;
- la direzione dev'essere quella energetica del meridiano, seguendo la direzione energetica opposta a quella del meridiano si disperde.

Si inizia con la manovra di tui fa del meridiano principale di Vescica, lungo il tratto dorsale, soffermandosi con an rou fa sui punti Shu del dorso:

- BL15 Inductorium cardiale, Xinshu. Punto Shu del dorso del Cuore.

1,5 cun a lato dell'apofisi spinosa della quinta vertebra toracica.

Azione: regola il Cuore, calma lo Shen, regola il Sangue e il Qi.

- BL17 Inductorium diaphragmatis, Geshu. Punto Shu del dorso del diaframma.

1,5 cun a lato dell'apofisi spinosa della settima vertebra toracica.

Azione: regola il Sangue, rimuove le ostruzioni, apre il petto, tonifica le condizioni di Vuoto.

- BL23 Inductorium renale, Shenshu. Punto Shu del dorso del Rene.

1,5 cun a lato dell'apofisi spinosa della seconda vertebra lombare.

Azione: regola e tonifica il Rene, rafforza la zona lombare, giova alle orecchie, illumina gli occhi.

Si continua con la manovra di tui fa del meridiano di Vescica lungo il tratto delle gambe.

Dopo aver fatto girare il paziente in posizione supina, si praticano le manovre di tui fa, na fa e an rou fa in tonificazione lungo i meridiani principali di Rene e Cuore, asse Shao Yin.

Successivamente si lavora con la manovra di an rou fa su alcuni punti specifici dei meridiani Ren mai, questi hanno la funzione di tonificare lo Yin per dargli la forza di poter ancorare lo Yang, e di calmare lo Shen:

- CV3 Estremità mediana, Zhongjì, Panguangmù. Punto Mu della Vescica.

1 cun sopra il bordo superiore della sinfisi pubica, 4 cun sotto l'ombelico.

Azione: tonifica lo Yin e lo Yang renale.

-CV4 Barriera dell'essenza vitale, Guanyuan. Punto Mu dell'Intestino Tenuue.

3 cun sotto l'ombelico.

Azione: regola il Qi, favorisce la discesa dello Yang.

-CV7 Riunione dello Yin (dell'addome), Yinjiao. Punto di riunione con Chong Mai e il Meridiano principale del Rene.

1 cun sotto l'ombelico..

Azione: tonifica i Reni e le condizioni di vuoto.

-CV15 Coda di piccione, Jiuwei. Punto Lo di Ren Mai. Punto in cui Bao Mai incontra Da Bao.

0,5 cun sotto la punta del processo xifoideo.

Azione: tonifica Fegato, Cuore e Milza.

Si conclude con la manovra di fei tui fa nella zona addominale per distendere il diaframma, completandolo con la manovra he tui fa che da GV4 converge verso CV4.

## BIBLIOGRAFIA

- Bernardini G., *Riflessioni sul BAO MAI*, [www.agopuntura.org](http://www.agopuntura.org), portale a cura dell'AMSA.
- Bottalo F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Milano, Xenia Edizioni, 2006.
- Brotzu R., Di Stanislao C., *Manuale didattico di agopuntura. Fondamenti, fisiopatologia diagnosi, terapia*, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 2012.
- Crespi L., Ercoli P., Marino V., *Manuale di Tuina. Fondamenti e strategie di trattamento*, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 2011.
- Hempen C. H., *Atlante di agopuntura. Meridiani principali e secondari. Caratteristiche, localizzazione e stimolazione degli agopunti*, Milano, Ulrico Hoepli Editore, 2012.
- Lezioni, Jeffrey Yuen. Dispense a cura di E. Simongini. *I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese*, 8 vol. Roma: Ed. a cura dell'autore, 2007.
- Seminari del Dr. Dante De Berardinis, *Gli otto meridiani straordinari. Fisiologia, clinica e trattamento*, Ed. a cura dell'autore, 2010.