



Introduzione alle medicine orientali

Autori: **Rosa Brotzu, Giuliana Franceschini, Carlo Di Stanislao**



"Ogni infelicità del corpo e della mente dipende dall'ignoranza, mentre la felicità è basata esclusivamente sulla pura conoscenza."

Charaka Samhita, Sut. XXX, 84

INTRODUZIONE

Oggi è molto di moda parlare delle medicine "energetiche" e di alcuni concetti come "yin e yang", così come è ormai molto diffuso il disegno del Tai Qi o Taiji¹. Questi concetti appartengono alla visione orientale e solo di recente sono entrati nel linguaggio occidentale.

Attraverso la corrente del New Age si diffondono molte nozioni appartenenti a queste visioni energetiche, ma talvolta in modo confuso e poco rigoroso. Avendo pochissimo tempo a disposizione è impossibile fare chiarezza in un incontro.

Scopo di questo documento è fare un'introduzione generale all'argomento che permetta di orientarsi davanti all'affascinante e complesso capitolo delle medicine energetiche.

Un medico moderno, infatti, deve almeno sapere che queste visioni esistono, perché tanti pazienti si confronteranno con questi approcci medici e occorre sapere a grandi linee di cosa si tratta. La letteratura scientifica internazionale indicizzata offre sempre maggiore spazio alle medicine orientali e alle pratiche orientali.

Cercheremo perciò di inquadrare l'argomento.

Quando si parla di Medicine Orientali ci si riferisce a una serie di approcci propri di alcuni paesi asiatici. Ciascun paese ha una sua medicina tradizionale e nazionale, ma in Occidente non si sono diffuse tutte.

- Le principali **medicine orientali** diffuse in Occidente sono:
 - Medicina Ayurvedica (India)
 - Medicina Cinese (Agopuntura, Moxa, Tuina)
 - Shiatsu (Giappone) [si tratta di una pratica terapeutica più che di una medicina, i principi su cui si basa lo Shiatsu sono quelli della medicina cinese]
 - Medicina Tibetana
- Ci sono poi delle **pratiche orientali** che si vanno diffondendo e che non sono terapeutiche in senso medico, tuttavia vengono utilizzate come complementi terapeutici e nella prevenzione generale delle malattie:
 - Yoga
 - Meditazione trascendentale
 - Qigong
 - Arti marziali

¹ Il Tai Qi è il simbolo del Tao, della continua trasformazione di ogni cosa: il bianco rappresenta lo *Yang* e il nero lo *Yin*: nel massimo *yang* è contenuto un germe di *yin* (punto nero nel campo bianco) e nel massimo *yin* è contenuto un germe di *yang* (punto bianco nel campo nero) e lo *yin* e lo *yang* trapassano l'uno nell'altro incessantemente.

ELEMENTI E CONCETTI FONDAMENTALI

Anche se ciascuna di queste medicine ha delle caratteristiche proprie, **tutte le medicine orientali** hanno in comune alcuni elementi costitutivi:

1. sono fondate su un **corpus dottrinale teorico fondato su un'anatomia, fisiologia e una patologia generale** che concepiscono l'uomo come costituito da un insieme complesso di energie
2. sono sostenute da una **filosofia di vita** che si rifà alle grandi correnti di pensiero orientale
3. dettano **regole igieniche** per conseguire e mantenere la salute
4. danno molta importanza all'**alimentazione**
5. insegnano **tecniche corporee (ginnastica, movimenti particolari, yoga)**
6. prescrivono **assunzione di erbe e medicinali** scelti in base alla loro azione energetica e non a quella chimica
7. curano attraverso la **stimolazione di punti o di aree del corpo** (stimolazione fatta con calore, massaggio, coddimento o puntura)

In generale le medicine energetiche si riferiscono a una concezione dell'uomo basata

- sulla biofisica anziché sulla chimica
- su una visione cosmica diversa dalla nostra

L'**uomo** è visto come un concentrato di energie e la malattia come uno squilibrio di forze interne che si ripercuote su tutti i livelli (fisico, psichico, spirituale e ambientale)

Non c'è distinzione tra "fisico" e "psichico", così come non c'è distinzione tra "funzionale" e "organico". Per questa peculiarità di considerare lo squilibrio generale di energie costitutive l'organismo piuttosto che le alterazioni delle singole parti dell'organismo (organi, soma, mente) si definiscono medicine "olistiche" (dal greco *όλος olos* che significa 'tutto').

Ora si cercherà di definire sinteticamente i termini caratteristici di questa visione.

ENERGIA

Chiamata variamente (*Prāna* nella medicina indiana, *Qi* in quella cinese), ma il concetto è il medesimo.



Tutti gli esseri viventi hanno la loro propria energia unica ed irripetibile, dinamica e in perenne movimento, che in cinese si chiama *Qi* (pronuncia ci). Ma anche gli oggetti inanimati hanno il loro *Qi*.

Sappiamo che i cinesi si esprimono attraverso ideogrammi, ossia riassumono in un suono la descrizione di immagini stilizzate. L'ideogramma (sottoriprodotto) di *qi* (termine variamente tradotto come Energia o Soffio vitale) rappresenta il vapore che si espande da un pugno di riso posto sul fuoco: è il vapore (nutrimento respiratorio) che si sprigiona dai cereali (simbolo di nutrimento alimentare) ed è estratto dal fuoco. Il termine cinese *Qi* indica infatti sia l'aspetto strutturale, materiale (*yin*), sia quello funzionale (*yang*) presenti in ogni fenomeno del nostro Universo.

Il *Qi* permea tutto l'universo, non è la vita, ma senza di esso la vita non è possibile. È ciò che caratterizza ogni realtà dell'universo, ne sostiene il dinamismo, ne permette l'esistenza.

In altri termini, il *Qi* corrisponde sia al "nutrimento sostanziale" sia alla componente "volatile" (energetica e digestiva) presente in ogni chicco. Pertanto, nell'ideogramma *Qi* è già insito sia il concetto di Energia che quello di Materia: tra questi due aspetti non solo non vi è contraddizione (in quanto aspetti *diversi* della *medesima* realtà) ma vi è anzi reciproca influenza e possibilità di interconversione.

L'armonia del *Qi* dipende dunque dal rapporto dialettico tra le componenti *yin* e *yang*.

Comprendere il concetto di energia-*Qi* è una delle cose più difficili per chi si avvicina alla Medicina energetica. Proviamo a capire con un esempio.

Immaginiamo di scendere il greto di un fiume. Inizieremo a sentire il rumore dell'acqua che scorre, l'odore di umidità, sentiremo il fresco che emana dal fiume: tutto questo è il *Qi* del fiume. Non solo: calpesteremo dei ciottoli, avremo delle sensazioni, dei ricordi personali; anche questo è il *Qi* del fiume. Potremo mettere una mano nell'acqua e percepire il freddo che ne deriva, e la forza dell'acqua che scorre: è il *Qi* del fiume. Tutte queste sensazioni, tattili, visive, olfattive, psichiche nel loro insieme, costituiscono il *Qi* proprio di quel fiume. Questa idea si può applicare a tutti gli esseri viventi e non viventi.

Anche quando in Medicina Cinese si pensa all'organismo umano lo si concepisce come "energia condensata". Tutta la realtà è duttile, modificabile, dinamica, generata da scambi e modificazioni dell'energia. Anche l'organismo umano è costituito da energie in rapporto dinamico tra loro. L'energia fluisce negli organi interni e da questi alle estremità grazie ai Meridiani di Energia, che sono la sua via di scorrimento preferenziale.

Nella visione induista invece l'energia si chiama *Prāna*, termine sanscrito che significa letteralmente *soffio vitale, respiro o energia cosmica*.

Secondo la fisiologia induista, tutti gli esseri viventi attraverso la respirazione creano un interscambio tra il mondo esterno e quello interno, individuale. Tale comunicazione, che avviene attraverso il *prāna*, è una comunione tra un essere e l'ambiente che lo circonda: grazie alla respirazione si assimila energia vitale.

Per alcune culture asiatiche il respiro assume un ruolo fondamentale: respirare in modo adeguato, potenzia gli effetti terapeutici e armonizzanti dell'energia cosmica contenuta nell'aria. Il *prāna* raccolto all'atto del respiro, viene assimilato dai *Chakra*, attraverso i canali energetici detti *Nadi*.

MERIDIANI

I Meridiani possono essere immaginati come linee che disegnano sulla superficie del corpo dei tragitti longitudinali dalla punta dei piedi e delle mani lungo il tronco e fino alla testa. Lungo questi invisibili tragitti si trovano dei punti (chiamati **agopunti**) caratterizzati da una ridotta resistenza elettrica² e che possiamo pensare come dei punti di accesso all'energia del meridiano: agendo su questi punti possiamo modificare il flusso di energia (*Qi*) che scorre nel meridiano e così andare ad agire sugli organi interni che ricevono l'energia di questo meridiano.

Fino a poco tempo fa, accettare l'esistenza dei meridiani richiedeva un atto di fede. Ma da qualche anno alcuni ricercatori ne hanno dimostrato l'esistenza tramite l'iniezione di un liquido radioattivo (il tecnezio) che consente di apprezzarne il percorso.

Anche le malattie e i disturbi sono interpretati da questa visione medica come delle alterazioni del flusso di energia nel corpo. Infatti l'energia dell'uomo può andare incontro a delle turbe: stasi del flusso, carenze, eccessi, percorsi in contro corrente ecc. Questo determina inizialmente dei disturbi che, se trattati, si risolvono così. Ma se il disturbo non viene trattato, l'anomalia di flusso energetico finisce per determinare un danno biologico nei tessuti e negli organi interessati, dando origine alle malattie vere e proprie. Ripristinare il flusso fisiologico dell'energia è lo scopo della Medicina Orientale.

Questo obiettivo può essere raggiunto tramite l'infissione di aghi (agopuntura), il riscaldamento dei punti (moxibustione), la stimolazione con deboli cariche elettriche (elettrostimolazione), il massaggio (micromassaggio energetico e *Tuina*), la somministrazione di alimenti particolari (dieterapia) e/o farmaci a base di erbe medicinali (fitoterapia), ed una particolare ginnastica energetica (*qigong*).

CHAKRA

Questo concetto (oggi molto diffuso in Occidente), appartiene alla visione induista e poi buddista, ma non a quella taoista, per cui lo troviamo principalmente nella medicina Ayurvedica e in quella Tibetana, ma non in quella Cinese.

Chakra è una parola Sanscrita il cui significato è 'ruota' o 'disco', ma anche 'vorticE' e indica un centro di base di energia nel corpo umano. I *chakra* sono centri simbolici del corpo umano, a volte associati a gangli (*granthi*) o organi fisici, tra i quali si muoverebbe un'energia variamente definita (*prana*, o in casi particolari *kundalini* o *avadhuti*) e la loro conoscenza è trasmessa da molti sistemi di yoga, nelle diverse tradizioni induiste, buddhiste e jainiste con mappature diverse. Molte tradizioni concordano sul fatto che i *chakra* agiscano come valvole energetiche.

Ciascuno dei *chakra* ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola. Secondo il Vedānta, il corpo fisico e il corpo sottile (*Sukṣma Śarira*: le emozioni, pensieri, percezioni, stati di coscienza) formano un insieme. Questi due corpi sono collegati a livello dei *chakra*, quindi agendo sul corpo fisico si produrrà un effetto su quello sottile e viceversa. I *chakra* vengono assimilati al Loto, questo perché benché esso nasca da acque stagnanti e putrescenti è un fiore bellissimo e candido. Proprio per tale peculiarità è considerato un simbolo di purezza: nato dal fango ma non macchiato da esso. Nella simbologia indiana le acque stagnanti rappresentano l'indistinzione primordiale del caos e il loto che da esse sorge rappresenta l'elevazione spirituale. Ogni "loto", ha un numero particolare di

² A livello di agopunti i normali valori di impedenzometria cutanea (pari a 200.000 - 2.000.000 ohm) tendono a scendere al di sotto di 50.000 ohm: ciò significa che in questi siti vi è una maggiore conducibilità di impulsi elettrici. Tali valori si riducono ulteriormente in condizioni patologiche (Marino F; Semizzi M; Di Stanislao C: Il Qi: dalla visione vitalistica a quella biodinamica. Rivista Italiana di Agopuntura, 103, 2002: 22-33)

petali, un particolare Yantra (*mandala* o forma geometrica), un mantra ed è associato ad un elemento (*tattva*), ad un senso e ad un colore.

YIN E YANG

Yin *Yang*
陰 陽

Il concetto di *Yin* e *Yang* è peculiare della visione cinese e non si trova nelle altre medicine, seppure anche nella medicina tibetana c'è l'alternanza e complementarità dei concetti di "freddo" e "caldo".

Il concetto di *Yin* e *Yang* è il concetto fondamentale della visione cinese, ed è un concetto filosofico che sottintende tutto un modo di vedere la realtà. Sono termini intraducibili in italiano. Cerchiamo quindi di capire in qualche modo cosa significhino queste due parole e che concetto vogliono esprimere.

La lingua cinese ha una scrittura fatta da ideogrammi, cioè ogni parola è scritta non con delle lettere, ma con un disegno che descrive ciò che la parola esprime. Vediamo dunque con quali disegni i cinesi scrivono *Yin* e *Yang* in modo da vedere cosa significano per loro.

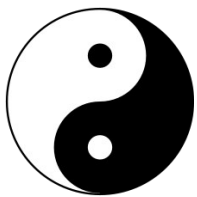
In entrambi la parte sinistra dell'ideogramma è uguale e significa "collina, montagna". Si differenziano per la parte destra: l'ideogramma che descrive lo YIN mostra la parte in ombra della collina, la luna e una nuvola che fa ombra; mentre quello che descrive lo YANG mostra la parte della collina illuminata dal sole, il sole che manda i suoi raggi verso il basso. Perciò le due parole sono in relazione tra loro ed esprimono una la parte illuminata e l'altra quella in ombra della stessa realtà. Inoltre dire "la parte in ombra" sottintende che ci sia una parte non in ombra, esprime dunque una relazione. Infatti i due termini (che per i cinesi esprimono la dinamica della realtà di tutte le cose, cioè tutte le cose hanno in sé sia lo *Yin* che lo *Yang*) sono termini complementari, e anche relativi: una cosa è *Yin* rispetto ad un'altra che è *Yang* e viceversa, ma niente è in assoluto *Yin* o *Yang*.

Si dice che YANG è il caldo, il Sole, il giorno, il pieno, il maschio, il forte, il positivo (+) eccetera e che YIN all'opposto è il freddo, la Luna, la notte, il vuoto, la femmina, il debole, il negativo (-) eccetera.

Questo è vero, ma per i cinesi tutto ciò che definiamo per esempio "pieno" lo è solo in confronto con qualcosa che è meno pieno, non in assoluto.

Facciamo un esempio. Il giorno è *Yang* e la notte è *Yin*. Quindi mezzogiorno è *Yang* e mezzanotte è *Yin*. E le cinque del pomeriggio cosa sono? Sono giorno e quindi *Yang*. Ma se confrontiamo quanto *Yang* e quanto *Yin* ci sono nelle varie ore del giorno, allora la risposta non è così semplice. Mezzogiorno ha più *Yang* delle cinque del pomeriggio, quindi le cinque del pomeriggio sono *Yin* rispetto alle dodici. Ma le cinque del pomeriggio hanno più *Yang* delle otto di sera, quindi sono *Yang* rispetto alle otto di sera. Ecco, questo è il concetto da capire. Qualsiasi cosa noi definiamo "*yang*" oppure "*yin*" lo è solo rispetto a qualcos'altro che definiamo di segno opposto. Se cambiano i termini di paragone, può darsi che qualcosa che avevamo definito *Yang* nel nuovo contesto risulti *Yin* e viceversa. Si dice che è un concetto "dinamico".

Abbiamo tutti presente il disegno che chiamiamo "del Tao", quello rotondo mezzo bianco e mezzo nero.



Si chiama *Taiji* e riassume proprio questa visione dinamica e relativa della realtà: si vede il bianco che nasce dal massimo nero, si espande e poi lascia di nuovo spazio al nero e viceversa: rappresenta lo *Yang* che si sviluppa dallo *Yin*, si espande e poi si esaurisce lasciando spazio allo *Yin* e viceversa, lo *Yin* che nasce dallo *Yang*, si espande e poi lascia di nuovo spazio allo *Yang*, in un movimento dinamico che sposta continuamente l'equilibrio, ma perennemente lo mantiene. Nei punti di massima espansione, vediamo un punto nero nel bianco e un punto bianco in mezzo al nero.

Questo significa che ogni realtà *Yang* contiene in sé un seme di *Yin* e viceversa, ogni realtà per quanto *Yin* sia contiene un seme di *Yang*. Se non è così, allora è la morte.

Questo concetto descrive tutta la realtà della vita e si applica anche nell'organismo umano: la salute consiste nell'equilibrio tra forze *Yang* e forze *Yin* dentro di noi. Ci sono strutture e componenti del corpo più *Yin* e altri più *Yang*, così come ci sono meridiani *Yang* e meridiani *Yin* e continuamente sono in scambio di energia tra di loro, ma sempre in modo che il rapporto tra *Yin* e *Yang* sia in equilibrio: se non è così, lo squilibrio energetico porta verso la malattia.

Quando ci si trova davanti a delle malattie, per curarle bisogna dunque perseguire due obiettivi principali: aiutare l'energia (il *Qi*) a scorrere fluidamente e ripristinare il corretto equilibrio tra *Yin* e *Yang*.

Adesso si cercherà di delineare le varie medicine una per una iniziando dall'inquadramento storico del loro sviluppo.

MEDICINA AYURVEDICA

L'Ayurveda è una scienza olistica volta a promuovere la salute in tutti i suoi aspetti, e costituisce un grande patrimonio di sapere per tutta l'umanità. Il suo scopo è quello di guidare le persone attraverso uno stile di vita naturale ed equilibrato, promuovendo il benessere fisico ma anche quello spirituale, favorendo il compimento del proprio *dharma* (*Svadharmā*)³.

È attualmente annoverata dall'Unione Europea e dalla maggior parte degli Stati membri tra le medicine non convenzionali la cui erogazione è consentita da parte di medici qualificati (sono necessari circa quattro anni di studio).

CENNI DI STORIA

La medicina ayurvedica è forse la più antica medicina esistente, si fa risalire al III-I millennio avanti Cristo e sarebbe stata codificata nelle zone himalayane dai Rishi (che erano Saggi della tradizione Vedica che è alla base dell'induismo), provenienti dalle aree dell'Indo e superstiti delle evolute civiltà di Mohenjodaro e Harappa, fiorenti prima del 1700 aC e poi decadute per varie ragioni legate ad invasioni da parte di nemici e anche a variazioni climatiche e deviazioni del corso del fiume Indo. Le civiltà preistoriche della valle dell'Indo erano avanzate e davano molta importanza all'igiene e alla dietetica: queste conoscenze confluirono nella medicina.

Le origini della tradizione Vedica, da cui proviene l'Ayurveda, sono oscure ma si pensa siano da porsi in relazione con l'emigrazione, avvenuta nel subcontinente indiano, di un popolo di lingua indoeuropea, proveniente da nord-ovest, che si stabilì nella valle dell'Indo intorno al III millennio a.C. Le scritture indiane li chiamano Ariani, un nome che viene variamente tradotto come "signori", "nobili" o "itineranti", "nomadi". Gli Ariani Vedici avrebbero portato con sé concetti religiosi, riti, una pozione che ampliava la coscienza (*Soma*) e una serie di divinità naturalistiche.

Alcune di queste divinità sembrano corrispondere ad altre delle tradizioni greche, romane e persiane, facendo supporre una possibile origine preistorica comune. La religione che gli Ariani svilupparono tra il duemila e il millecinquecento a.C. è descritta in una raccolta di inni e canti chiamata Veda, che letteralmente significa "conoscenza".

Gli induisti hanno sempre considerato i Veda eterni e di origine divina, ritenendo i Rishi solo dei veggenti che scrivevano ciò che veniva loro trasmesso, per ispirazione divina, direttamente dal Sé supremo (Brahma).

I testi che formano i Veda sono quattro: il Rigveda, il Samaveda, lo Yajurveda e l'Atharvaveda.

I TESTI VEDA

IL RIGVEDA

È il testo più antico e contiene oltre mille inni. Gli altri Veda si basano su questa opera, che raccoglie gran parte della conoscenza Vedica sullo Yoga, la Meditazione, i Mantra, l'Ayurveda e *Stapatya Veda*. *Rigveda* è collegato con *Stapatya Veda* – Scienza dell'Architettura. In genere gli studiosi lo fanno risalire intorno al II millennio a.C. sebbene alcuni osservino che gli scavi archeologici e i riferimenti astronomici indichino un periodo molto precedente.

IL SAMAVEDA

Il *Samaveda* riporta vari inni del *Rigveda* in forma più musicale e rappresenta l'estasi e la beatitudine della Realizzazione. Il *Samaveda* è collegato con *Gandarva Veda* – Scienza della Musica.

³ Nella visione induista (e poi buddista) ciascun individuo riceve un "mandato" (*Artha*) - da realizzare nella sua esistenza - che rappresenta un tassello per la realizzazione dell'ordine cosmico o *Dharma* universale (*Sanatana Dharma*). Questo ordine individuale viene chiamato *Svadharmā*. Ciascuno riceverà al termine della vita un premio o un castigo (che si esprime nella natura della prossima incarnazione o nella liberazione dalla necessità di reincarnarsi) in base al grado di realizzazione del suo *Artha* e alla conformazione al proprio *Svadharmā* (che ha conseguenze non solo sull'individuo ma sulla collettività e sul cosmo stesso). In queste visioni la vita è sofferenza e la sofferenza è determinata dalla mancata consapevolezza che tutta la realtà sperimentabile è illusione (*Maya*). Il riconoscere che la realtà è illusione elimina la sofferenza e conduce alla beatitudine, che si vive come assenza di qualsiasi tensione o desiderio (*Nirvana*, concetto che nelle varie scuole buddiste ed induiste ha accezioni molto diverse, dall'estinzione-annichilamento alla conoscenza superiore -*Bodhi/beatitudine*-), fino alla scomparsa di *Maya* e *Avidya* - falsa conoscenza - come sinonimo di liberazione - *Moksha*). Fino a che l'uomo non prende coscienza che tutto è illusione, è destinato a soffrire, e a continuare a reincarnarsi (*Samsara*) in nuovi corpi che possono anche essere appartenenti a caste superiori o inferiori rispetto alla vita precedente (il buddismo rifiuta la concezione delle caste), un uomo può reincarnarsi in una donna e viceversa o altresì può addirittura essere costretto in corpi e vite animali: la natura e il destino dell'incarnazione successiva sono determinati dal grado di consapevolezza raggiunto e dal peso delle azioni e del comportamento delle vite precedenti (*Karma*) e in questa successione di incarnazioni ciascuno può migliorare o peggiorare la propria condizione a seconda dell'evoluzione compiuta o non compiuta.

LO YAJURVEDA

Tratta dei diversi rituali Yogi e dei sacrifici per purificare la mente e risvegliare la coscienza. I rituali si propongono di rappresentare l'universo all'interno dell'individuo, per realizzare l'unione fra le due dimensioni. *Yajurveda* è collegato con *Dhanur Veda* – Arti Marziali.

L'ATHARVAVEDA

Considerato l'ultimo e il meno antico dei Veda, questo testo contiene canti e incantesimi per calmare gli Dei e *Mantra* per allontanare il male, la sfortuna, i nemici e le malattie. A differenza degli altri Veda, riporta formule magiche usate dai sacerdoti. *L'Atharva Veda* è collegato con *Ayur Veda* – la Medicina.

Ognuno dei quattro Veda è diviso in due parti distinte, *Mantra* e *Brahmana*. L'una contiene preghiere e lodi a vari aspetti dell'Assoluto, l'altra istruzioni dettagliate per lo svolgimento delle cerimonie in cui venivano utilizzati i *Mantra*.

Della cosiddetta "letteratura Vedica" fanno anche parte testi che forniscono segrete spiegazioni mistiche dei rituali (*Aranyaka*), e le *Upanishad*, massima espressione della filosofia Vedanta. Complessivamente, questi trattati sono noti come *Shruti*, "conoscenza ricevuta", in contrapposizione a *Smriti* (come la *Bhagavad Gita*), che è invece "conoscenza ricordata".

Il corpus della letteratura induista sulla medicina e la salute si chiama *Ayurveda*, che significa scienza della vita (*ayu*, vita e *veda* conoscenza).

I più antichi testi vedici, scritti tra il millecinquecento e il milleduecento a.C. trattavano in modo particolare dell'età avanzata, di svariate affezioni e prescrivevano cure che comprendevano l'uso di preghiere e rimedi erboristici. Questi testi sono considerati scritture sacre.

L'origine delle conoscenze mediche Ayurvediche sembra derivare da quanto appreso per diretta ispirazione divina (*Shruti*) unito alla memoria degli insegnamenti degli antichi saggi Rishi (*Smriti*).

Nel *Charaka Samhita*, il principale e più antico testo Ayurvedico conosciuto (compilato da Charaka intorno al 1000 a.C. durante il regno dell'imperatore Kanishka, che tratta circa 500 principi medicinali) la narrazione inizia proprio con un raduno di grandi sapienti: i più saggi e santi uomini della valle dell'Indo (Rishi) si radunarono ai piedi dell'Himalaya per capire tutti insieme come poter liberare gli esseri viventi dalla malattia, in modo che il popolo potesse osservare gli obblighi religiosi e procedere verso la realizzazione del Sé. Alla fine i saggi incaricarono Bhardwaja di recarsi da Indra, un dio esperto di cure e medicine, avendo appreso la conoscenza dagli Ashwin (medici celesti), che a loro volta l'avevano ricevuta dallo stesso Brahma. (Anche nel *Sushruta Samhita*, un altro importante testo Ayurvedico che tratta in particolare di chirurgia, l'origine della conoscenza ha natura divina, sebbene in questo caso il messaggero sia Dhanvantari e non Bhardwaja). Il primo essere interamente umano a ricevere la conoscenza dell'Ayurveda fu quindi Bharadvaja. Al suo ritorno, riferì agli altri saggi ciò che aveva imparato da Indra e con la sua divulgazione l'Ayurveda divenne *smriti*, cioè conoscenza tramandata dall'uomo, dapprima oralmente e poi attraverso opere scritte. Uno dei discepoli diretti di Bharadvaja fu Atreya che insegnò l'Ayurveda ai suoi sei allievi, i quali scrissero testi che divennero popolari e servirono a creare le basi dell'Ayurveda e alleviare la sofferenza umana.

Il più importante e famoso discepolo della dottrina tramandata nel tempo a partire da Atreya, che prese il nome di "Scuola medica di Atreya" fu Charaka che appunto compilò il trattato chiamato *Charaka Samhita*, tuttora utilizzato come manuale di studio universitario.

In un periodo successivo, il divino Brahma capì che era necessario dare nuovo impulso all'Ayurveda, perciò si manifestò sulla terra incarnandosi come una figura nota col nome di Dhanvantari. Si tratta del nume tutelare dell'Ayurveda, rappresentato con vesti color oro e un'ampolla di ambrosia nella mano destra. Fu un medico eccezionale e creò una scuola di pensiero e di pratica medica chiamata "Scuola chirurgica di Dhanvantari".

Il suo discepolo più importante fu Sushruta, che raccolse le conoscenze ricevute sull'Ayurveda in un sistematico trattato dal nome *Sushruta Samhita*. Nell'antica India iniziarono così a fiorire numerose scuole di Ayurveda.

Un altro importante autore fu Vagbhata che compilò *l'Ashtanga Hridayam*, il testo dove vengono descritti gli otto rami della medicina ayurvedica, che compongono il meraviglioso albero della vita sana e longeva.

Si può notare come i testi Ayurvedici implicino una relazione tra conoscenza medica e pensiero religioso e filosofico.

Gli antichi saggi trasmisero in particolare tre aspetti della conoscenza:

- **l'eziologia**, che studia la causa della malattia
- **la sintomatologia**, che interpreta e codifica i sintomi
- **la medicazione**, che include rimedi erboristici e pratiche salutistiche tra cui il massaggio ayurvedico.

L'ayurveda si occupa da tutti i punti di vista del benessere dell'uomo, nel suo aspetto fisico, psichico e spirituale e si occupa delle patologie tanto quanto dello stato di salute normale. Lo scopo è quello di aiutare i malati a curarsi, e le persone sane a mantenere il proprio benessere e prevenire le malattie.

I principi medicinali utilizzati sono, in genere, minerali, metalli purificati e combinati con acidi fulvici ed erbe, in forma di polveri, pastiglie, infusi etc. La maggior parte è di natura fitoterapica.

PRINCIPI DELLA MEDICINA AYURVEDICA

I Cinque Elementi

Secondo l'Ayurveda l'intero universo, e quindi anche gli esseri umani, sono costituiti da cinque elementi fondamentali (*bhuta*), espressione dell'energia cosmica: la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e l'etere, ognuno con specifiche funzioni e caratteristiche che risuonano in tutto il creato e anche nell'organismo umano.

Nell'organismo umano:

- l'elemento terra (*Prithivi*) rappresenta tutto ciò che è solido e immobile, come le ossa;
- l'acqua (*Jala*) corrisponde a tutti i fluidi vitali (come il sangue o la linfa), ai tessuti molli come quello adiposo ed è l'elemento di coesione che tiene insieme tutte le parti dell'organismo;
- l'aria (*Vayu*) rappresenta l'attività fisica e l'insieme dell'attività sensoriale,
- il fuoco (*Agni*) corrisponde al calore del corpo prodotto dai fluidi digestivi e a tutti i processi metabolici;
- l'etere (*Akasha*) rappresenta l'intreccio di nervi, vene, arterie distribuiti nel corpo.

Purusha e Prakrti

Gli antichi saggi decretarono che due dei componenti della natura erano da considerarsi principi ultimi, eterni ed assolutamente incausati : il *Purusha* e la *Prakrti*. Il *Purusha* può essere considerato, da un certo punto di vista, l'Energia Cosmica Spirituale inespressa. Esso è "il Veggente" sprovvisto sia di qualità, sia di attributi; la coscienza cosmica impassibile ed immutabile che nel microcosmo ritroviamo riflessa nel puro soggetto interiore ripulito dall'identificazione nella materia. In realtà il concetto di *Purusha* è pluralistico: *purusha* sono gli spiriti delle individualità umane, le monadi spirituali, che sono di numero infinito; tali puri spiriti, i *Purusha*, sono spettatori passivi e testimoni silenziosi delle evoluzioni della *Prakrti* (la *materia o natura*).

La *Prakrti* è l'Energia Cosmica Materiale, l'evoluzione di tutto, priva di coscienza ma attiva e dinamica, l'oggetto con il quale erroneamente si identifica il soggetto.

Dalla unione dei due si origina, secondo alcune scuole, il male in quanto la *Prakrti* indurrebbe il *Purusha* a considerare bello ed eterno tutto ciò che in realtà sarebbe doloroso e transitorio.

Scopo dell'Ayurveda, come del resto anche dello Yoga, sarebbe liberare l'uomo dall'illusione che identifica il soggetto nell'oggetto. Quando il *Purusha* e la *Prakrti*, dunque, entrano in contatto tra di loro per un motivo del quale non viene dichiarata la causa, sembra avere inizio l'universo animato che si presenta come evoluzione della *Prakrti* in un primo amalgama, denominato *Mahat*, nel quale sono già attive le qualità che determineranno in seguito le caratteristiche di ogni singolo agglomerato di materia compreso quello umano. Tali qualità (*Guna*), se riferite al macrocosmo o all'aspetto microcosmico intellettuale sono: *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*.

Guna e Dosha

Sattva è la coscienza potenziale, la spinta verso la perfezione, tutto ciò che è in grado di generare bontà e felicità. E' leggero, trasparente e illuminante; tra l'altro è responsabile e determinante la formazione dei cinque sensi conoscitivi o "*jnanendriya*": udito, tatto, vista, gusto e olfatto.

Rajas è l'attività, compreso il divenire del mondo; è responsabile di produrre dolore e spingere all'attività febbrile. Determina lo sviluppo degli organi di azione "*karmendriya*": parola, mani, piedi, organi di riproduzione, organi di escrezione.

Tamas è ciò che si contrappone all'attività, è l'apatia, l'indifferenza che conduce all'ignoranza e all'inerzia. Dal *Tamas* procedono dapprima i cinque "*tanmatra*" o elementi sottili: suono, tatto, forma sapore e odore, poi, con una successiva condensazione, i cinque elementi grossolani (*maha-bhuta*):

etere, aria, fuoco, acqua e terra. I tre *Guna* o qualità della *Prakriti* non sono mai separati ma convivono in interrelazione dinamica tra di loro, si mescolano e si sostengono a vicenda. Nella medicina Ayurvedica troviamo rappresentate nel corpo, manifestate fisicamente e più concretamente, le tre qualità (*Guna*) definite in questo caso *Dosha*: *Vata*, *Pitta* e *Kapha* (*tridosha*). Secondo l'Ayurveda infatti il corpo fisico è pervaso da tre *dosha* (energie vitali) in proporzioni diverse. Questi determinano lo stato di benessere o malattia dell'individuo, tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale (*prakriti*). Ogni *dosha* è composto da due elementi (*panca-mahabhutani*) ed ha determinate qualità (*guna*) che li caratterizzano.

In estrema sintesi: il mondo è composto da Cinque Grandi Elementi: Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra, denominati *Mahabhuta*. Essi sono l'essenza del cosmo e anche del corpo umano: nei viventi sono associati tra di loro in modo dinamico per controllare tutti i processi fisiologici e mentali. Queste combinazioni energetiche degli elementi vengono chiamate *dosha*. Non esiste una esatta traduzione di *dosha*, termine sanscrito, solitamente viene tradotto con *forza o mancanza o "ciò che può andare fuori equilibrio"*. Ogni *dosha* è la combinazione di due elementi, uno dei quali generalmente predomina sull'altro: *vata* (etere e aria), *pitta* (fuoco e acqua), *kapha* (acqua e terra). Sono tre principi essenziali per la vita in quanto rappresentano tre diverse capacità funzionali: *vata* governa il movimento, sia nella creazione che nel corpo umano; *pitta* controlla tutti i processi di trasformazione e *kapha* è responsabile della coesione. È facile intuire come venendo a mancare una di queste tre forze la vita intera non potrebbe sussistere.

I tre dosha

Vata

composto da etere (*akasha*) e aria (*vayu*),
è il principio del movimento, legato a tutto ciò che è movimento nel corpo (sistema nervoso, respirazione, circolazione sanguigna..).

Le sue qualità sono: freddezza, secchezza, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, durezza, ruvidità e fluidità.

La sua sede principale è il colon

I suoi 5 *sub-dosha* sono: *Prana*, *Udana*, *Samana*, *Apana* e *Vyana*.

Pitta

composto da fuoco (*tejas*) e acqua (*jala*),
è il *dosha* legato alla trasformazione, alla digestione intesa sia a livello fisico (stomaco, fuoco digestivo detto anche *agni*) che mentale (elaborazione delle emozioni).

Le sue qualità sono: calore, untuosità, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, morbidezza, levigatezza, chiarezza e fluidità.

La sua sede principale è l'intestino tenue

I suoi 5 *sub-dosha* sono: *Pacaka*, *Ranjaka*, *Sadhaka*, *Alochaka* e *Bhrajaka*.

Kapha

composto da acqua (*jala*) e terra (*prithvi*),
è il *dosha* legato alla coesione, al tener unito, è proprio dei fluidi corporei, lubrifica e mantiene il corpo solido ed uniforme.

Le sue qualità sono: freddezza, umidità, pesantezza, grossolanità, stabilità, opacità, morbidezza, levigatezza e densità.

I suoi cinque *sub-dosha* sono: *Kledaka*, *Avalambaka*, *Bodhaka*, *Tarpaka* e *Slesaka*.

I *dosha* consentono di classificare le tendenze psico-fisiche presenti nel corpo e le disfunzioni che ne possono derivare.

Metodologie di diagnosi (*nidan*) e trattamento (*chikitsa*) secondo la disciplina ayurvedica

Secondo l'ayurveda le patologie nascono quando si vengono a creare degli squilibri nei *dosha* (*vikriti*); l'individuazione degli squilibri in un *dosha*, corrispondente alla diagnosi, conducono a trovare i rimedi per ristabilirne lo stato di equilibrio individuale (*prakriti*) e quindi la guarigione.

Le principali cause di squilibrio dei *dosha* sono tre:

1. il *prajna-aparadha*, ovvero l'errore dell'intelletto che si concretizza nel ripetere azioni, tenere atteggiamenti che, pur sapendo intrinsecamente sbagliati, vengono perpetuati in nome di desideri o pulsioni materiali;
2. il *kala-parinama*, ovvero le oscillazioni dei *dosha* all'interno del giorno, delle stagioni e della vita;
3. l' *asatmyendriyārtha-samyoga*, ovvero l'errato uso dei sensi, intendendo con questo un uso improprio in eccesso o difetto dei sensi.

Per fare una diagnosi precisa occorre individuare a quale livello sono presenti *aama* (tossine o fattori di squilibrio), quali sono i *dhatu* (tessuti o zone del corpo) interessati e il tipo di *mala* (materiali di rifiuto) prodotti. Soltanto al termine di un'accurata diagnosi differenziale si può stabilire una strategia d'intervento nei confronti del disturbo.

La terapia (*chikitsa*)

Lo scopo del *chikitsa* mira a riequilibrare il soggetto: si cerca di ristabilire l'equilibrio di *dosha* e *agni* (il potere o fuoco digestivo), anche ricorrendo a *shamana chikitsa* (trattamenti esterni a base di applicazione di oli o ingestione di medicine). Il malato può essere sottoposto a *shodhana chikitsa* (trattamenti di purificazione), tra cui è particolarmente efficace il *Panchakarma*, che è un procedimento utilizzato sia per la terapia che per la prevenzione delle malattie. Il vocabolo sanscrito *Panchakarma* significa "cinque azioni" e si riferisce ai cinque grandi gruppi delle diverse procedure fisiche dell'Ayurveda.

La funzione del *Panchakarma* è quella di prevenire l'accumulo di impurità nella fisiologia, impurità dovute a un'alimentazione e a un comportamento sbagliati.

Il *Panchakarma* è strutturato in tre passi: nel primo si utilizzano oli medicinali che vengono sia applicati per massaggio o per scorrimento sul corpo che ingeriti (oli o burro chiarificato *ghee*).

Nel secondo passo si fanno penetrare questi oli mediante il vapore e impacchi caldi e si assicura il drenaggio delle tossine mediante la diaforesi.

Infine nel terzo passo si completa la purificazione e drenaggio delle tossine verso l'esterno (eliminazione) mediante decotti di erbe lassative. Il trattamento viene impostato a seconda dello squilibrio dei *dosha* e di gani diagnosticato.

In Ayurveda viene fatto un largo uso di preparati a base di piante, erbe e sostanze minerali, molti dei quali vengono utilizzati nel trattamento di disturbi acuti o cronici. Vi sono poi tecniche di massaggio, inalazione di aromi e tecniche meditative (yoga e Meditazione Trascendentale).

MEDICINA TIBETANA

La medicina tibetana è poco diffusa in Occidente e in Italia non fa parte delle nove discipline complementari che sono state riconosciute come "atto medico"; tuttavia questa omissione deve essere attribuita a ignoranza e non a differenza sostanziale di questa medicina rispetto alle altre due discipline orientali accettate, cioè la medicina tradizionale cinese e la medicina ayurvedica, dalle quali in buona parte deriva. L'iter di studio richiesto per apprenderla è uguale a quello della medicina cinese e della medicina ayurvedica, ossia di scuola quadriennale.

La Medicina Tibetana, come la Medicina Ayurvedica Indiana e quella Cinese è uno dei più antichi sistemi medici praticati in Asia, e rappresenta una originale sintesi tra medicina ayurvedica e medicina cinese, con integrazione anche di nozioni della medicina greco-persiana (teoria umorale di Galeno). Cura somministrando erbe che si stanno diffondendo anche da noi, per cui è necessario sapere di cosa si tratta; per tutte queste ragioni si ritiene utile parlare anche della Medicina Tibetana.

CENNI DI STORIA

All'inizio si sviluppò un sistema curativo autoctono, chiamato Bon, medicina sciamanica basata su una concezione spiritica della malattia (causata da spiriti di antenati o demoni) che prevedeva riti, sacrifici di animali (sacrificati al posto del malato per placare gli spiriti che lo tormentavano), successivamente evoluta a Medicina Bon detta bianca (o Bon che non pratica sacrifici) che si basava su esecuzione di rituali magici da parte dello sciamano e in prescrizioni di erbe: si sviluppò un sistema medico più articolato detto *Bhumshi*, che rimase l'unico sistema di guarigione fino al VII secolo d.C., quando la medicina autoctona si arricchì di nozioni e pratiche importate dalle più avanzate civiltà di allora (per fare un esempio che renda comprensibile il concetto si può pensare alla moderna medicina occidentale che raccoglie il sapere europeo e lo arricchisce con le scoperte e la tecnologia americane e inglesi principalmente, fino a formare una sola medicina moderna). I paesi da cui venne importata la medicina furono l'India, la Persia⁴ e la Cina (Mongolia). La medicina indiana ayurvedica in realtà era stata importata in Tibet prima dell'arrivo del buddismo e prima dell'apertura della via della seta, intorno al II secolo d.C.

Il Tibet era un paese bellicoso e barbaro, in perenne lotta con i popoli confinanti (India, Kashmir, Nepal, Cina, Mongolia e Persia).

VII secolo d.C.: il Buddismo Indiano fiorì nei paesi del nord ovest dell'India; in Cina era al potere la dinastia Tang e si diffondeva il Buddismo Indiano Mahayana; il fiorire dei commerci e la ricchezza della zona Trans-Arabica fece sviluppare una via verso ovest, la famosa "Via della Seta". Grazie a questa apertura si avviarono e incrementarono gli scambi commerciali e anche culturali e si diffuse il Buddismo. Anche per il popolo tibetano fu uno slancio; il giovane e potente Re Srongtsen Gampo (VII secolo) importò dall'India il Buddismo e la Medicina. Attraverso il Buddismo cercava di ottenere la pacificazione del suo bellicoso popolo perché aveva intuito il grande potere spirituale e unificante di questa dottrina, che da quel momento divenne caratterizzante il paese, facendo del Tibet un paese completamente buddista e pacifico. Inoltre il sovrano approfittò dell'opportunità della Via della Seta per invitare studiosi dalla Persia e dai paesi limitrofi, con l'intento di sviluppare "l'Arte della Guarigione".

Trisong Deutsan, nipote di Srongtsen Gampo -che morì assassinato ancor giovane- riprese nell'VIII secolo il progetto del nonno e in breve tempo il Tibet diventò un fiorente centro di cultura, arte e spiritualità. Introdusse l'ordine monastico nel paese, fece erigere dei templi buddisti e convocò nel tempio di Samye nel Tibet Centrale un grande Convegno di medicina invitando i migliori medici dall'India, dalla Persia, dalla Cina, dalla Mongolia, dal Mustang, dal Nepal, dal Kashmir e dal Mnyang (che era un piccolo principato dell'Est del Tibet): i vari sistemi medici furono esposti e confrontati tra loro e alla fine di questo congresso il re ufficializzò tre tradizioni mediche straniere, quelle provenienti dalla Persia (comprendente anche la medicina Greca con la teoria di Galeno), dall'India e dalla Cina e ne permise la pratica e la diffusione unite all'autoctona Medicina Bon. I testi di queste medicine furono tradotti in tibetano e diffusi nelle scuole di medicina.

⁴ La medicina persiana (iraniana) secondo alcuni è la madre della medicina moderna, fondata sulla sperimentazione e sull'osservazione, organizzata in modo modernissimo fin dai tempi antichi, era considerata all'avanguardia nell'antichità: fin dal III secolo avanti Cristo era praticata la neurochirurgia, nel III secolo dopo Cristo era già insegnata in Università (accademia di Gundishapur) dove erano ricoverati pazienti che venivano studiati e curati dagli allievi sotto l'attenta supervisione di grandi maestri. Venivano considerate tre branche della medicina: la chirurgia (medicina dei coltelli), la farmacoterapia (erbe) e la medicina della parola (degli incantesimi) considerata la più potente perché capace di andare alla radice del male. Accolse e integrò le concezioni greche della medicina ippocratica e poi di Galeno (visione umorale) e utilizzò il grande patrimonio della scuola alessandrina con la relativa metodologia basata sul cosiddetto tripode empirico: autopsia (osservazione personale), historia (raccolta delle osservazioni), analogia (confronto con altri casi). Con l'invasione araba nel VII secolo si ebbe un arresto dello sviluppo delle scienze perché gli arabi bruciarono tutti i testi persiani e perseguitarono o uccisero gli scienziati (che in parte fuggirono e migrarono). I testi persiani furono tradotti in arabo per salvarli dalla distruzione e questo permise alcuni secoli dopo la rinascita della scienza persiana attraverso gli studi di eminenti medici e studiosi del X secolo come Ibn Sina (Avicenna) e Razi che portarono la medicina arabo-persiana ai vertici sommi del sapere e della fama.

“L'Arte della Guarigione” che oggi viene chiamata Medicina Tibetana, trae le sue caratteristiche da queste origini storiche e dai “Quattro Tantra” Buddisti, offrendosi come esempio di sintesi del fior fiore del sapere scientifico “mondiale” di allora: adotta dalla medicina cinese la teoria della circolazione energetica e quella dei ritmi biologici; dalla medicina greco-persiana riprende la teoria ippocratica degli umori (che nella medicina tibetana sono tre: vento, bile, flemma), primo passo della moderna biochimica; dalla medicina ayurvedica utilizza le terapie dei massaggi e dei rimedi a base di piante e minerali (in realtà la medicina ayurvedica utilizza molto i metalli, mentre la tibetana di più minerali) e dalla medicina indiana buddista i fondamenti di applicazione medica dei “Quattro tantra”.

PRINCIPI DELLA MEDICINA TIBETANA

Alla fine ne risulta una concezione dell'organismo originale, molto complessa e difficile da riassumere:

Durante la vita embrionale si sviluppano i **tre sistemi energetici**, entrano nel corpo con la formazione di un canale principale che parte dall'ombelico e si dirama in tre parti:

- La prima parte va verso l'alto e forma il cervello dove nasce il primo "veleno", l'ignoranza o ottusità mentale che corrisponde all'umore Flemma.
- La seconda parte si dirige verso la zona mediana del corpo, verso il fegato che è collegato all'umore Bile ed è in relazione con l'odio.
- La terza parte raggiunge la parte bassa del corpo, gli organi genitali che generano il desiderio sessuale e rappresentano l'umore Vento.

Questi tre canali energetici si sviluppano generalmente intorno alla quinta settimana di gravidanza.

Nel corpo umano esistono

- tre grandi fattori: *Long* o *Lung* aria, *Chiba* o *Tripa* fuoco e *Peighen* o *Badken* acqua e terra;
- tre umori: vento (*Lung*), bile (*Tripa*) e flemma (*Badken*). Questi umori esistono in tutti noi, sia quando siamo sani che quando siamo malati. La causa della loro esistenza sono i tre veleni mentali: odio, possesso ed ignoranza
- sette costituenti fisici: essenza degli alimenti, sangue, carne, grasso, ossa, midollo e sperma,
- tre escrezioni del corpo: urina, feci e sudore.

Le energie costitutive circolano nel corpo attraverso i meridiani che collegano i cinque organi e i sei visceri e che si concentrano, potenziano e specificano in cinque centri energetici (testa, collo, torace, addome, pelvi) chiamati *chakra*.

I tre grandi fattori controllano i cambiamenti e movimenti dei sette costituenti fisici e delle tre escrezioni dal corpo. Nelle normali condizioni fisiologiche le suddette tre parti dipendono e si controllano a vicenda, mantenendo il reciproco coordinamento ed equilibrio, in caso contrario il corpo sarà colpito da malattie Vento *Long*, Bile *Tripa* e Flemma *Badken*.

Long costituisce la forza motrice che mantiene le attività fisiologiche del corpo umano
Tripa produce energia termica al fine di mantenere la temperatura del corpo, aumentare il funzionamento dello stomaco e rafforzare la cistifellea e l'intelligenza
Badken indica la componente di acqua, cioè la saliva.

Secondo la medicina tibetana, le varie malattie sono dovute alla perdita dell'equilibrio e coordinamento tra i tre umori.

Elementi di diagnosi e terapia nella medicina tibetana

La diagnosi si ottiene attraverso l'interrogatorio, l'osservazione del respiro, dei movimenti e delle secrezioni, la valutazione della costituzione (ce ne sono sette: il tipo con predominanza dell'umore Vento, il tipo prevalentemente Bile, il tipo Flemma, i tipi misti come Vento-Bile, Bile-Flemma, Vento-Flemma e Vento-Bile-Flemma), l'auscultazione, la palpazione degli organi e dei tessuti, l'esame della lingua, delle vene dell'occhio e dell'orecchio, mediante l'esame delle urine e la palpazione dei polsi (ce ne sono sulla testa, sui polsi e ai piedi; più sviluppata è la palpazione dei polsi dove si apprezza lo stato energetico degli organi pieni *don* e dei visceri cavi *snod*).

Lo scopo è comprendere quale alterazione colpisca l'organismo mediante la perturbazione di uno o più dei tre umori e dei sette costituenti fisici.

Terapia

L'obiettivo di guarigione non è mai focalizzato su un unico punto, come avviene nella medicina occidentale. Ogni organo, o punto specifico del corpo, ha associazioni con molti altri punti differenti e

correlati: si tratta l'area dove si manifesta il problema principale e tutti i punti connessi con gli organi e gli umori interessati. Nella Medicina tibetana si presuppone che in caso di malattia, sia sempre presente un disturbo nel sottostante livello energetico funzionale, per cui la terapia consiste sempre in un riequilibrio generale.

La terapia è complessa, basata sulla meditazione, visualizzazione, recita di mantra terapeutici (che utilizzano l'energia del suono per correggere il disturbo energetico di fondo, andando a trattare la causa radice della malattia ed i suoi fattori relativi e perpetuanti), la sobrietà di vita, la regolazione dell'alimentazione (in base alle stagioni e alla costituzione), l'assunzione di erbe (decotti) e minerali e tecniche terapeutiche chiamate "esterne" basate su coppettazione, moxibustione e cauterizzazioni, massaggi (*Bskum-nye*) e tecniche di purificazione e armonizzazione delle energie (bagni, compressioni, fumigazioni, salassi).

Lo scopo delle terapie è placare gli eccessi o drenare gli umori.

Con la loro esperienza arricchita dalle risorse ambientali, basata sull'etica buddista e sulla relazione altruistica medico-paziente, i medici tibetani conquistarono il cuore del popolo e divulgarono questa preziosa arte nei paesi dell'Asia Centrale, mantenendola viva fino ad oggi.

MEDICINA CINESE

L'inizio della Medicina Cinese risale all'inizio della Civiltà cinese, che è leggendario. Come per l'inizio di ogni civiltà, si tramandano varie leggende diverse, nessuna delle quali suffragata da prove archeologiche sicure.

Secondo gli attuali studi delle civiltà preistoriche si può ipotizzare un contatto tra civiltà cinese e civiltà mesopotamiche, non è certo però quale delle due civiltà abbia influenzato l'altra, alcuni studiosi ritengono che la prima sia la cinese e poi (attraverso il Tibet) si sia diffusa nella pianura mesopotamica (accadi, babilonesi, israeliti)⁵, ma altri autori ipotizzano il contrario, considerando la Mesopotamia come inizio della civiltà⁶.

Aldilà delle leggende vediamo di riepilogare la storia dello sviluppo della Medicina in Cina. La Medicina Cinese è una delle medicine più antiche del mondo, ed è l'unica che ancora oggi utilizza sistemi di cura sperimentati nei tempi arcaici. È nata nel bacino del Fiume Giallo, nella regione orientale che oggi corrisponde allo Henan e ha creato molto presto un proprio sistema accademico. Durante il suo lungo processo di evoluzione, ogni epoca ha visto innovazioni, medici famosi, scuole importanti ed opere eccellenti, tuttavia il sistema medico cinese è stato riconosciuto sostanzialmente valido dalle origini ad oggi, e pur essendosi molto ampliata nel tempo la dottrina sulle eziopatogenesi e si sia sistematizzato il sapere solo a partire dal II secolo a.C. non sono mai stati sconfessati principi diagnostico-terapeutici delle epoche antecedenti. Si può affermare che la tecnica terapeutica basata sull'infissione di aghi è in uso da circa quattromila anni, risultando la forma di medicina più consolidata della storia dell'umanità.

L'inizio può essere fatto risalire al II millennio a.C., epoca cui risalgono le prime documentazioni archeologiche che documentano un'epoca evoluta dal punto di vista tecnologico (irrigazione, fusione del bronzo per costruire arnesi, armi e carri) e una struttura fortemente religiosa basata sul culto degli Antenati (che mediavano tra la Divinità e i propri discendenti). La popolazione viveva di agricoltura e allevamento del bestiame. Fu il periodo delle "ossa oracolari" ed anche della medicina apotropaica⁷ sciamanica *Zhu Jin*. Comparvero i primi documenti scritti (fra le iscrizioni su ossa e corazze di tartaruga dell'epoca si trovano già registrazioni di argomento sanitario, fra cui una decina di malattie) e prese forma una primitiva concezione eziopatogenetica basata su *tre cause di malattia*, distinte in:

1. climatiche o celesti, ossia dipendenti da *un imperatore dell'alto Shan Di* (Dio),
2. costituzionali endogene, dovute agli influssi degli Avi defunti *Gui* (che si vendicavano se offesi).
3. nefaste esogene, tossiche, da parassiti infettanti ed infestanti .

Si eseguirono le prime cure protochirurgiche (amputazioni di cancrene e drenaggio di ascessi) e si praticarono le prime forme di cutistimolazione con aghi e riscaldamento o ustione di punti determinati. Si pensa che lo strumentario usato fosse costituito dagli *aghi di pietra Bianca* e, forse, dai primi strumenti in rame e bronzo. La leggenda più diffusa narra di un cacciatore afflitto da dolore sciaticale che venne colpito per errore da un compagno con una freccia che gli si conficcò in un punto del tallone dietro il malleolo esterno e subito sparì la sciatica: sarebbe stato il primo fortuito trattamento con aghi; dopo aver imparato a utilizzare quel punto (causticandolo o trafiggendolo) per la sciatica, si sarebbero iniziati a cercare punti con corrispondenze su sintomi di varie malattie.

Nel I millennio aC nacquero le "*Cento Scuole*" filosofiche dalle quali derivò la sistematizzazione del pensiero scientifico; in particolare la Scuola Numerologica e quella Naturalista *Yin/Yang* che generarono le conoscenze sul dualismo *Yin/Yang*, sulla triade *Cielo/Uomo/Terra* e sulla *Legge dei Cinque Movimenti* (si pensa importata dalla visione ayurvedica indiana). Di grande importanza furono anche la Scuola Taoista (idea di relazione strettissima tra Individuo e Natura), e la Scuola Confuciana. Si possono anche citare la Scuola Moista, quella Legalista e quella Dei Nomi.

In questo periodo avvenne anche la differenziazione della Medicina dalle altre branche del sapere umano e iniziarono le diverse Specializzazioni mediche.

Nel II secolo avanti Cristo si ebbe la Dinastia Han, che fu uno dei più felici periodi della civiltà cinese nel campo della Cultura e della Medicina . Si diffuse il culto di Confucio come culto ufficiale dello Stato e si ebbe la traduzione di testi buddisti. In questa epoca presero forma le prime Scuole Imperiali di Medicina. Entrarono in vigore gli Esami di Stato ufficiali per vagliare i Medici da

⁵ Ammassari A: *L'identità cinese. Note sulla preistoria della Cina secondo le iscrizioni oracolari della dinastia Shang*. Jaca Book, 1991

⁶ Per esempio: Mayer WR: *Untersuchungen zur Formensprache der babylonischen «Gebetsbeschwörungen»*. [studio della forma linguistica delle "preghiere di esortazione" babilonesi] Ed Pontificio istituto Biblico, 1976

⁷ Apotropaico (dal greco ἀποτρέπειν, apotrèpein = "allontanare") è un aggettivo che viene attribuito ad un oggetto o persona atti a scongiurare, allontanare o annullare influssi maligni.

qualificare e da assumere, come riportato nel libro "Storia degli Han" (*Han Shu*). All'imperatore Wen Di (165 aC) è attribuita la fondazione della prima Università Imperiale *Tai Xue*. (La Scuola Medica Superiore Imperiale, con i relativi Esami di stato, si diffonderà poi attorno al 620 d.C, durante la dinastia Tang). Si praticarono le dissezioni e le autopsie con rapidi progressi nell'anatomia e patologia. Secondo alcuni Autori i primi testi scritti di medicina risalgono tutti all'epoca Han (II secolo a.C. - II secolo d.C.)

Gli Han fondarono anche il primo Servizio Medico Nazionale della storia. Pare che questa organizzazione derivasse dalla Medicina militare dell'epoca, almeno a quanto risulta da tavolette di bambù rinvenute nelle sabbie del Gobi lungo la grande Muraglia. Anche la nascita dei primi ospizi, poi trasformati in ospedali, è databile in questo periodo.

L'Impero si aprì agli scambi culturali e commerciali con il Medio Oriente, con l'Europa (Vie della Seta), con la Corea, la Manciuria, il Sudest asiatico, gli Stati dell'oceano Indiano e con l'Asia centrale. Si può affermare che le evidenze accumulate nei millenni precedenti ad un certo punto, circa duemila anni fa e dopo circa altri duemila anni di tradizione orale e dopo la distruzione sistematica di tutti i testi scritti (operata nel III secolo aC dall'imperatore Qin), sono state codificate nuovamente per iscritto. Pertanto riconosciamo come inizio della tradizione medica documentata la scuola di medicina della dinastia Han (II secolo a.C.) perché i maggiori testi classici che ancor oggi prendiamo come testi-base per studiare la prospettiva della medicina cinese risalgono a quest'epoca (in realtà all'epoca che comprende il periodo tra Gli stati combattenti -Zhou - e gli Han, II secolo a.C.-II secolo d.C.).

Tuttavia i testi sono riferiti alla Scuola Medica preistorica, poiché sono tramandati come fossero scritti da Huangdi e Shennong del III Millennio a.C.

Dal X al XIII secolo dopo Cristo si ebbe la dinastia Song che avviò una specie di "rivoluzione industriale" con esplosione delle fabbriche di porcellana, incremento della produzione di manufatti e fioritura dei commerci. L'invenzione della stampa (avviata già durante la dinastia Tang precedente) permise la diffusione su larga scala dei testi. Iniziarono le compilazioni di enciclopedie di tutti gli argomenti (matematica e algebra, astronomia, botanica, medicina, agopuntura eccetera) e apparvero studiosi multidisciplinari. In questa epoca fu prestata più attenzione alla formazione in termini di Medicina Cinese Tradizionale. Fu istituita una nuova facoltà medica dove gli studenti curavano membri della facoltà universitaria e soldati come parte dei loro studi pratici.

La didattica dell'agopuntura andò inoltre incontro ad un'importante riforma. Il Medico di Corte Wang Weiyi dopo aver scritto il 'Classico Illustrato sull'Agopuntura e la MoxibustionÈ, che contiene tre articoli (e le mappe colorate dei meridiani), nel 1207 realizzò "il modello di corpo umano in bronzo con l'illustrazione dei punti dell'agopuntura" e due modelli in bronzo per l'insegnamento e la pratica degli studenti. Tale iniziativa esercitò una grande influenza sullo sviluppo dell'agopuntura. Si trattava di due statue cave di rame (o bronzo) caratterizzate da innumerevoli forellini in corrispondenza precisa dei punti di agopuntura. Queste statue venivano fasciate di carta o spalmate di cera, per otturare e nascondere i forellini: quando lo studente in esercitazione pungeva questi manichini, se centrava il punto giusto ne usciva acqua, invece se sbagliava e buca solo la cera toccando il metallo sottostante fuori dai forellini non usciva nulla. Questo ingegnoso sistema permise di addestrare gli allievi in modo rigoroso e scientifico.

La storia della Cina sarebbe interessante ma complessa, fu un popolo che produsse sempre molto in termini di libri, innovazioni e tecnologia; non avendo tempo di fermarsi su tutto, si estraggono solo le tappe nodali per lo sviluppo della medicina. Tralasciando le influenze del periodo di dominazione mongola, si arriva al XIV secolo d.C. Nel 1368 i Cinesi ripresero il controllo della loro terra e si liberarono della dominazione mongola. Iniziò un periodo particolarmente fiorente e importante per la Cina, caratterizzato da un grande sviluppo in tutti i settori, anche per influenza dell'Occidente. In epoca Ming un gruppo di medici propose di differenziare malattie come febbre tifoidea, febbri stagionali, peste e così via fino a quel momento considerate spesso tutte insieme.

Poiché in questa epoca si avviarono scambi culturali con l'Occidente e, grazie ai gesuiti, si iniziarono a diffondere le teorie e prassi assistenziali occidentali, si assistette a un grande interesse dei cinesi per il metodo scientifico europeo. Iniziò così un periodo di verifica rigorosa, empirica e sperimentale del sapere medico tradizionale: non bastava più che una affermazione fosse scritta sui testi classici, ma anche le azioni dei singoli agopunti vennero sottoposte a meticolose verifiche sperimentali (sia valutando le alterazioni funzionali provocate nei sani alla puntura dei punti, sia verificandone l'efficacia terapeutica sui malati). Vennero disegnati nuovi atlanti topografici dei punti e redatti nuovi testi, con le indicazioni sperimentalmente confermate e vennero abbandonati gli usi non comprovati di punti. Si trattò di un periodo simile al "secolo dei lumi" europeo.

In questo periodo acquistò sempre maggiore importanza la farmacoterapia.

Nel 1644 iniziò l'ultima dinastia imperiale cinese, la dinastia Qing, caratterizzata dalla penetrazione della civiltà occidentale nella società cinese: questi contatti commerciali e poi politici di influenza sulla Cina si rivelarono disastrosi per l'Impero Celeste, che non riuscì a dimostrare l'integrità, lo spirito nazionale e la religiosità necessarie per mantenere la propria identità compatta. Il valore millenario della tradizione e la concezione confuciana dell'Impero come mandato del Cielo vennero meno, tanto che nel 1911 si decretò il rogo di tutto il sapere e si depose l'imperatore, approdando alla formula di repubblica popolare.

RAPPORTI TRA MEDICINA CINESE E OCCIDENTE

Come si è detto, a partire dal secolo XVII e XVIII (dinastie Ming e Qing) le influenze reciproche con l'occidente, ed il suo avanzamento tecnologico finirono per conformare la attuale medicina cinese. Avvicinandosi verso la fine del Celeste Impero, la società cinese risultò in fermento, la cultura occidentale penetrò a tutti i livelli del commercio e anche dell'organizzazione sanitaria e si costruirono ospedali coi sistemi di cura occidentali, mentre l'agopuntura venne quasi messa da parte come pratica folkloristica.

Nel contempo, a partire dalla Dinastia Ming, la medicina cinese raggiunse l'Europa e iniziò a diffondersi in Occidente e in America del nord.

La dinastia Qing costituì un periodo di caos per la nazione cinese. Le influenze occidentali provocarono la disgregazione della Cina imperiale, specialmente durante il diciannovesimo secolo (guerre dell'oppio). Gli imperatori Qing guardarono all'agopuntura come ad un "ostacolo al progresso" e nel 1822 con decreto del governo l'Università Medica Imperiale eliminò l'agopuntura dal piano di studi in modo tale che nel XX secolo venne progressivamente abbandonata, rimanendo in auge soltanto nelle zone rurali. La Rivoluzione del 1911 segnò la fine della dinastia Qing e l'inizio della Repubblica Popolare Cinese, durante la quale l'orientamento sanitario sembrò privilegiare l'impostazione occidentale. Il governo propose l'abolizione della medicina cinese tradizionale ed emanò decreti per impedire il suo sviluppo ed utilizzo. Nel 1928 fu istituita la sezione Comunista della Cina, sotto il comando del presidente Mao e nel 1949 il partito Comunista salì al potere. Mao volle riprendere ciò che del passato favoriva un'identità cinese peculiare, per cui volle valorizzare il patrimonio culturale popolare e in questo anche l'agopuntura. Il suo progetto di riabilitazione dell'agopuntura in quanto "patrimonio peculiare dei cinesi" trovò il favore generale del nuovo governo per varie ragioni: c'erano pochi servizi medici, l'uso dei rimedi cinesi tradizionali era molto economico, i Cinesi erano molto propensi a farsi curare con la medicina tradizionale e infine era possibile usare le risorse già disponibili nella campagna. Alla fine, la medicina cinese tradizionale riguadagnò popolarità nei primi anni '50 e l'uso dell'agopuntura e dei medicinali a base di erbe divenne la medicina di base in molti ospedali.

Attualmente in Cina convivono i due sistemi di cura e accanto a cliniche e ospedali perfettamente occidentali esistono centri di ricerca in farmacoterapia tradizionale e ospedali che erogano esclusivamente terapie tradizionali e agopuntura.

Nel 1980, l'Organizzazione Mondiale della Sanità pubblicò un elenco di 43 tipi di patologie, che erano state effettivamente curate con l'agopuntura.

Non si può tacere un aspetto cruento della rivoluzione comunista cinese: durante la Rivoluzione Culturale i vecchi medici agopuntori, che spesso erano anche maestri di Qigong e di taoismo, vennero perseguitati, imprigionati e uccisi e tutti i loro testi distrutti. Dal 1966 al 1976, i medici tradizionali furono tolti dalle scuole, ospedali e cliniche, e molti dei vecchi professionisti furono messi in prigione o uccisi.

Nel 1979 vi fu una ripresa della medicina tradizionale e fu istituita l'Associazione Nazionale della Medicina Cinese, così molti dei testi tradizionali furono ristampati e ripubblicati. Tuttavia non vennero più diffusi i testi classici esplicitamente taoisti e l'intera medicina tradizionale fu epurata da visioni considerate ascientifiche o filosofiche.

I maestri scampati alle epurazioni comuniste e ai laogai vennero in occidente, dove iniziarono ad insegnare la medicina tradizionale cinese come non viene più insegnata in Cina.

Oggi la medicina cinese tradizionale con le sue numerose ramificazioni si è diffusa ovunque guadagnando popolarità in tutte le parti del mondo.

Per quanto riguarda la diffusione della **Medicina Cinese in Occidente** è difficile avere dati certi. Infatti alcune nozioni empiriche di medicina cinese arrivarono in Europa già intorno al XVII secolo attraverso i mercanti e i marinai che tornavano da viaggi nell'estremo Oriente. In tal modo per esempio si diffuse la pratica di cauterizzare un certo punto dell'orecchio o di pungere un determinato punto della caviglia per trattare i dolori sciaticali e nella zona del sud della Francia si diffuse una forma empirica di auricoloterapia attraverso informazioni giunte con le navi che attraccavano al

porto mercantile di Marsiglia. Poi a partire dal 1951 l'auricoloterapia si sviluppò e divenne oggetto di studio: scoperta dal Dr. Paul Nogier di Lione nel 1951, è stata riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nella riunione dell'OMS di Lione del 1990.

Nel '500 attraverso i gesuiti giunsero nozioni esotiche in Europa. Molto nota per la sua rivoluzionaria portata è la storia della corteccia di China portata dalle missioni americane, mentre più difficile è rintracciare le nozioni della medicina cinese, in quanto lo studio sistematico della visione cinese si ha soltanto nel XIX secolo ad opera di Georges Soulié de Morant, che diffuse in Francia la traduzione in francese di alcuni testi cinesi. Da quel momento si ebbe l'aumento progressivo di interesse per la visione della medicina cinese, con approfondimenti sulla teoria dei meridiani, dello Yin e Yang e dei Cinque Movimenti, che per molti decenni fu l'unica interpretazione patogenetica utilizzata. Dopo la seconda guerra mondiale l'agopuntura scese oltr'alpe e approdò anche in Italia, dove a partire dagli anni '70 si aprirono scuole (private e fuori dai circuiti accademici universitari) per imparare la teoria e la pratica dell'agopuntura.

Negli ultimi quarant'anni le scuole si sono moltiplicate e, grazie agli scambi culturali sempre più intensi con la Cina, si sono avute a disposizione altre vedute: in Inghilterra sono stati importati testi cinesi tradotti in inglese che hanno fatto conoscere teorie diverse da quella chiamata dei Cinque Movimenti (teorie degli organi e Visceri *Zang-Fu* e del Sangue-energia, *Qi-Xuè*). Negli ultimi decenni, anche in considerazione dell'aumento di interesse per le pratiche marziali, meditative ed energetiche orientali, i paesi europei hanno cominciato ad ospitare Maestri taoisti di medicina cinese scampati alla persecuzione comunista e si sta diffondendo una pratica taoista della Medicina Cinese.

VISIONE ENERGETICA DELLA MEDICINA CINESE

Nel breve spazio a disposizione è impossibile spiegare in cosa consiste la metodologia della medicina tradizionale cinese, che è un sistema diagnostico-terapeutico e di prevenzione molto complesso. Si dirà solo ciò che è essenziale per comprendere l'iter diagnostico.

La visione cinese, che è quella taoista-confuciana, è una **visione dinamica**. La materia è condensazione di energia e può dissolversi liberando la sua energia potenziale, dato che l'energia e la materia sono continuamente in movimento e continuamente trapassano l'una nell'altra: non vi è mai materia senza alcuna energia né energia senza alcuna materia e il grado di energia come quello di materia non sono mai stabili. Energia e materia sono inversamente proporzionali tra di loro: maggiore è l'energia e minore la materia e viceversa. La materia più pesante, meno dinamica, più fredda, più profonda, più "terrestre", a minore contenuto di energia è chiamata *Yin*, quella meno materiale, più dinamica, più calda, più superficiale, più "celeste", più ricca di energia è chiamata *Yang*. L'universo è costituito da cinque elementi, generati all'inizio dal Cielo o dalla Terra in cicli successivi: legno, fuoco, terra, metallo, acqua. Nella natura questi elementi si generano e si controllano l'un l'altro.

Anche la visione cinese dell'uomo è "cosmica" ed energetica. L'uomo è collocato tra cielo e terra, tra energia e materia e riassume in sé stesso tutte le caratteristiche del cielo e della terra, del finito e dell'infinito, del materiale e dell'immateriale. È in continua comunicazione con le energie cosmiche, stagionali, climatiche e alimentari che penetrano in lui dall'esterno e queste devono essere in equilibrio con quelle interne. Nella pratica l'uomo è rappresentato come energia condensata in sei strati (per dare un'immagine: "a cipolla"), attraversato dai meridiani che sono canali dove scorre l'energia raccolta da ciascun organo o viscere e distribuita al resto del corpo. Si considerano 12 meridiani che hanno punti propri sui quali si può agire per intervenire sui corrispondenti organi e visceri interni e 8 meridiani che conservano e trasportano energia ancestrale e vengono utilizzati per patologie particolari. Si riconoscono cinque organi, a ciascuno dei quali è accoppiato funzionalmente un viscere. L'organo con il viscere corrispondente costituisce una "loggia energetica" (fegato-vescica biliare = loggia Legno; cuore-intestino tenue = loggia Fuoco; milza/pancreas-stomaco = loggia Terra; polmone-intestino crasso = loggia Metallo; rene-vescica urinaria = loggia Acqua). Poi vi sono dei "visceri curiosi" (cervello, midollo, utero, ossa). Ogni loggia energetica dà una peculiare informazione all'energia generale dell'organismo (*Qi*) e al sangue (*Xuè*), caratterizza un aspetto particolare dell'attività psichica e di relazione del soggetto, governa un particolare organo di senso e presiede ad una facoltà intellettuale e sentimentale del soggetto. Inoltre ciascun sapore e ciascun clima hanno interferenze preferenziali (sia positive che negative) con una loggia energetica piuttosto che con altre. Anche la natura dei cibi (calda, fredda, neutra) può nutrire o deprimere le attività di ciascuna loggia.

L'energia e il sangue circolano incessantemente nell'organismo secondo ritmi e percorsi precisi: ogni loggia ha nell'arco della giornata un'ora di massima pienezza dell'energia e un'ora di minimo energetico e l'energia passa da un organo/viscere all'altro secondo ritmi precisi, per cui l'orario di

insorgenza di un disturbo può aiutare a capire lo squilibrio di quale organo sia la causa della malattia.

La diagnosi viene formulata attraverso l'anamnesi e l'esame obiettivo che servono a rispondere alle domande che costituiscono le "otto regole diagnostiche":

1. lo squilibrio viene dall'esterno (è esogeno)?
2. lo squilibrio viene dall'interno (è endogeno)?
3. si tratta di uno squilibrio Yang?
4. si tratta di uno squilibrio Yin?
5. è uno squilibrio da calore? Vero o falso?
6. è uno squilibrio da freddo? Vero o falso?
7. è uno squilibrio da pieno?
8. uno squilibrio da vuoto?

Si riconoscono come cause di squilibrio e quindi di malattia i seguenti fattori:

- energie perverse esterne (caldo, freddo, vento, secchezza, umidità)
- errori alimentari (eccesso o carenza quantitativi, natura sbagliata, sapore sbagliato o eccessivo o carente)
- errori comportamentali (eccessi di movimento, di sonno, di sesso; sedentarietà, carenza di sesso, di sonno, alterazione dei ritmi circadiani, eccetera)
- squilibri interni o endogeni (emotivi, psichici, stress)

Data una qualsiasi noxa la malattia è determinata dalla incapacità di reazione ad essa dell'organismo.

L'**anamnesi** si informa delle caratteristiche della malattia esattamente come la medicina occidentale, in modo pignolo; in più si informa dell'orario di comparsa o scomparsa dei sintomi, delle caratteristiche psichiche, dei gusti preferiti o insopportabili (agro, amaro, dolce, piccante, salato), dei colori da cui si è attratti, della stagione in cui si sta bene e di quella in cui si sta peggio, del clima preferito e di quello che si teme, della natura dei cibi che si assumono (calda, fredda, neutra), della posizione in cui si dorme, dell'atteggiamento che si aveva prima di ammalarsi e su come si è modificato con la malattia (desiderio di luce/ombra, di uscire all'aperto o di stare al chiuso, di parlare o fastidio a farlo, tendenza a rimuginare o incubi o tristezza o irritabilità o insofferenza o ilarità eccessiva, eccetera).

Per esempio di fronte a un dolore è fondamentale sapere, oltre alle caratteristiche del dolore stesso che qualsiasi paziente è portato a riferire (acuto, sordo, gravativo, martellante, bruciante, eccetera) se è accompagnato da senso di calore o di freddo nella zona dolente, se la compressione arreca giovamento o peggioramento, se si va a cercare il fresco o al contrario si copre la parte dolente con pezze calde, se migliora con il movimento o con il riposo: infatti il dolore da pienezza peggiora con la compressione, mentre quello da vuoto migliora, così come il dolore da calore cerca il fresco e quello da vento-umidità-freddo cerca il calore. E così via.

Tutte le domande servono ad individuare:

- la possibile causa,
- lo squilibrio provocato dalla *noxa*,
- il livello energetico coinvolto,
- la loggia più colpita,
- l'organo o viscere più alterato,
- le funzioni più compromesse,
- la reazione generale dell'organismo all'insulto (prognosi).

La **visita** serve per pervenire alla diagnosi, dato che l'anamnesi da sola è insufficiente. L'esecuzione dell'esame obiettivo nella medicina tradizionale cinese è in buona parte **peculiare**.

Schematicamente esso consiste nelle seguenti fasi:

1. **ispezione**: si valuta la "facies" del paziente cercando di dedurre dall'aspetto fisico, dalla postura, dall'incarnato, dalla distribuzione dei peli, dalla robustezza delle unghie, dalla presenza e localizzazione di eventuali lesioni cutanee, dal modo di muoversi, di guardare, di parlare quali siano le energie prevalenti nel soggetto in esame. Peculiari e assai importanti sono l'**esame dell'occhio**, dell'**orecchio** e ancora di più l'**esame della lingua**. Infatti in questi organi si riconoscono proiezioni somatotopiche che permettono di localizzare l'origine dei disturbi. In particolare della lingua si apprezzano la consistenza, il colore, il grado di umidità, la quantità e le caratteristiche dell'induito (o patina), la mobilità, l'eventuale presenza di

asimmetrie, impronte dentali, lesioni, tremolii, rigidità: esistono capitoli interi, nei trattati, dedicati all'esame e all'interpretazione dei reperti della lingua.

2. **palpazione:** questa fase è in parte comune alla palpazione della medicina occidentale (palpazione della cute, delle masse muscolari, degli organi ipocondriaci e dei visceri addominali, palpazione e percussione del torace). Del tutto **peculiare** è invece la palpazione dei punti dei meridiani (si cercano pastosità o alterazioni di consistenza del sottocutaneo, dolorabilità alla palpazione dei punti, ecc.) e soprattutto la **palpazione dei polsi**. La pulsologia è un settore molto complesso e difficile da apprendere, di cui esistono ampi trattati e scuole pluriennali. Un detto cinese dice che "l'allievo impara a diagnosticare attraverso i polsi quando il maestro muore" vale a dire dopo molti decenni di pratica. In poche parole: a livello dell'arteria radiale vi sono tre punti (chiamati polso pollice o distale, polso barriera o intermedio e polso piede o prossimale) a livello dei quali sono apprezzabili i "soffi" di organi e visceri. Ad ogni polso corrisponde una loggia energetica di cui si apprezzano il visceri-*Yang* in superficie e l'organo-*Yin* in profondità (quindi 12 polsi su tre punti di palpazione a destra e tre a sinistra: cinque logge più una "superloggia" = 6 logge, su ciascun punto un organo in superficie e un visceri in profondità). Dall'esame dei polsi è possibile ricavare una quantità inimmaginabile di informazioni sullo stato di salute del malato e rispondere alle otto regole diagnostiche. Sono stati classificati diciotto reperti pulsologici principali, sette polsi aberranti o mortali, più molti altri di meno frequente riscontro: corrispondono alle sensazioni che si possono avere sotto le dita palpando i polsi in riferimento alla profondità, la velocità, il ritmo, l'ampiezza, la lunghezza, la forza, la forma dell'onda sfigmica. Questa tecnica palpatoria non è del tutto estranea alla medicina occidentale: infatti la scuola galenica (in auge per 1500 anni, fino al secolo dei Lumi) insegnava anche la presa dei polsi per porre diagnosi. Ancora oggi si apprende nella semeiotica che "il polso radiale va tenuto con tre dita esploranti" anche se questo dato appare del tutto superfluo: è la reminiscenza della pulsologia in uso fino al secolo dei Lumi.
3. **olfattazione:** consiste nell'annusare il paziente e i suoi secreti. Infatti ogni tipo di alterazione delle energie corporee modifica in modo caratteristico l'odore emanato dal paziente (odore fetido, acre, di pesce, rancido, tipo "urina di topo" eccetera). Dall'odore si può essere aiutati a formulare la diagnosi.
4. **auscultazione:** si ausculta la voce (timbro di voce, volume, velocità di eloquio, modalità di emissione della voce, eccetera), il respiro, la tosse, cercando di coglierne le caratteristiche e interpretandole secondo le regole dei movimenti energetici.

Per quanto riguarda **ulteriori indagini** si dirà che esse si basano sull'analisi delle feci e delle urine, ma anche sulla valutazione delle energie cosmiche stagionali e straordinarie.

La diagnosi corretta, cioè il capire esattamente che tipo di squilibrio energetico è in causa, conduce infallibilmente alla terapia corretta. Come è scritto nel "So Wen" ("Canone di medicina interna dell'imperatore Giallo", considerato uno dei più antichi testi di medicina cinese): "Se non vi è errore nella diagnosi, l'errore sarà impossibile nella cura" (cap.5).

La terapia si attua mediante agopuntura, riscaldamento o massaggio di punti, assunzione di farmaci prevalentemente costituiti da erbe miscelate secondo complessi canoni energetici, derivati animali e minerali. La farmacoterapia cinese è molto affascinante ed evoluta, ma dal momento che da noi in Occidente si è diffusa soprattutto la tecnica dell'agopuntura, ci si soffermerà soltanto su questa per motivi di spazio.

TERAPIA CON AGOPUNTURA

L'agopuntura è una tecnica terapeutica che per sfruttare bene tutte le sue potenzialità deve basarsi su una prospettiva medica particolare, elaborata in Cina negli ultimi cinquemila anni, che presuppone una certa visione anche filosofica; consiste nel pungere determinati punti del corpo con aghi molto sottili normalmente in argento o in acciaio (ma possono essere anche d'oro) con manico in metallo differente (rame o argento, ma attualmente si utilizzano anche aghi con manico di plastica). Occorre precisare che quando banalmente si dice "curare con l'agopuntura" si intende non solo il curare mediante puntura di certi punti del corpo, ma anche l'applicare ai punti deboli stimolazioni elettriche, o lo scaldarli con bastoncini o coni di artemisia polverizzata incendiati (moxibustione), l'applicare in certe aree del corpo delle coppette sotto vuoto (una specie di ventose) (coppettazione), il prescrivere miscele di erbe in pillole o come decotti, consigliare una determinata alimentazione, talvolta il far praticare anche degli esercizi respiratori o ginnici particolari (*Qigong*). L'insieme di tutte queste tecniche si chiama Medicina Tradizionale Cinese: l'agopuntura dunque è solo un aspetto della Medicina Tradizionale Cinese anche se quello più caratteristico da noi in Occidente.

La tecnica dell'agopuntura parte dal presupposto che **l'energia** propria di ciascun organo o viscere dell'organismo scorre lungo il corpo in percorsi superficiali, chiamati **meridiani**, che hanno sulla pelle dei punti di accesso all'energia del meridiano che possono essere punti o scaldati ottenendo azione di riequilibrio sull'energia di quel meridiano e quindi di quell'organo interno.

In Europa esiste una corrente terapeutica che utilizza la tecnica dell'agopuntura solo nella misura in cui essa è comprensibile dal punto di vista scientifico e quindi senza conoscere i presupposti filosofici cinesi. Questa corrente si chiama "AGOPUNTURA REFLESSOLOGICA" perché sfrutta dell'agopuntura la capacità di modulare i riflessi di percezione del dolore e di regolare gli stimoli interni del corpo. È in grado di curare tutte le situazioni caratterizzate da dolore, contrattura, spasmi viscerali, oltre a insonnia, nausea. Quindi l'agopuntura può essere intesa solo come una tecnica. Ma quando parliamo di agopuntura secondo la Medicina Tradizionale Cinese ci riferiamo anche ad una visione energetica (in un certo senso filosofica) della salute e della vita.

COME FUNZIONA

Dal punto di vista energetico il pungere determinati punti ha il significato di agire regolando il flusso di energia e riequilibrando l'energia *Yin* e *Yang*.

Cerchiamo un'immagine per esprimere il concetto. Possiamo forse immaginare la rete fognaria di una città, non nel senso di raccolta di rifiuti, ma solo come rete di tubature sotterranee, che dalla superficie non si vedono, che hanno dei punti di accesso dalla superficie rappresentati dai tombini. Se ci sono problemi delle tubature, gli operai aprono i tombini e attraverso di essi scendono nelle tubature per ripararle e permettere al flusso delle acque di scorrere in esse senza problemi. Possiamo grossolanamente pensare che gli aghi siano come operai che vanno a rimettere a posto le tubature e i punti di agopuntura possiamo pensarli come i tombini attraverso i quali raggiungere il flusso di acqua delle tubature. La scelta dei punti allora è come scegliere (in base al quartiere della città coinvolto e alla localizzazione del guasto delle tubature) quali tombini utilizzare per accedere alla rete fognaria e far scorrere bene le acque.

Vediamo adesso però di capire come funziona l'agopuntura dal punto di vista scientifico. Ci sono ormai centinaia di studi rigorosi e scientifici che giustificano l'azione dell'agopuntura.

La scienza moderna spiega le funzioni dell'agopuntura principalmente in tre modi:

1. Pungendo il punto di agopuntura si stimola il sistema nervoso a rilasciare sostanze chimiche nei muscoli, nel midollo spinale e nel cervello (le endorfine). Queste sostanze come prima azione cambiano la percezione del dolore e in seguito determinano il rilascio di altre sostanze chimiche (i neuromodulatori) e di ormoni che influenzano il sistema di regolazione interno proprio dell'organismo (Psico-neuro-endocrino-immunologia - P.N.E.I.): in questa visione l'azione si avrebbe mediante la regolazione dell'asse dello stress.
2. La puntura del punto determina una stimolazione che tramite le vie nervose penetra nel midollo spinale attraverso le sue Corna Posteriori; qui incontra dei relé con altri neuroni, la cui azione è quella di filtrare gli stimoli provenienti dalla periferia. Stimolando questa azione inibitoria fisiologica (zona Gelatinosa di Rolando), l'agopuntura determina una riduzione della percezione degli stimoli dolorosi; ossia "chiude loro il cancello di ingresso" (Gate control Theory). Secondo questa interpretazione l'azione dell'agopuntura sarebbe una regolazione della percezione sensoriale dolorosa.
3. Come abbiamo visto, in Medicina Tradizionale Cinese *Yin* rappresenta il "-" (negativo) e *Yang* rappresenta il "+" (positivo) Il più importante principio della Medicina Cinese è riportare l'equilibrio fra lo *Yin* e lo *Yang*. L'equilibrio *Yin-Yang* rappresenta lo stato di salute dell'organismo. La scienza moderna rivela che l'unità di base del corpo è la cellula. Il movimento delle cellule segue il movimento degli elettroni. Gli elettroni interni alle cellule agiscono in accordo a loro schemi particolari regolari. Chiamiamo bioelettroni questi elettroni del corpo vivente. Il flusso di energia dei meridiani è il trasporto diretto o indiretto di bioelettroni e di fotoni; i meridiani sono le reti dove i bioelettroni si muovono più frequentemente rispetto ad altre zone del corpo. Quando le cariche positive e negative dei movimenti bioelettronici sono squilibrate, la cellula non funziona normalmente (questo è uno squilibrio *Yin-Yang*) e in Medicina Cinese questa è definita "malattia". È uno stadio iniziale dell'alterazione del movimento fisiologico degli elettroni cellulari. Invece la Medicina Occidentale definisce come "malattia" solo un cambiamento radicale del movimento degli elettroni cellulari. Tutti i fattori esterni meccanici, fisici, chimici e biologici, ed i fattori interni come psichismo, ereditarietà, costituzione, possono causare un cambiamento nel movimento bioelettrico del corpo fino allo squilibrio che può provocare la malattia. L'agopuntura può attrarre i bioelettroni a riassumere gli schemi di movimento regolare e normale e perciò ripristinare l'equilibrio *Yin-Yang*. I successivi trattamenti di agopuntura che il paziente esegue determinano il fatto che gli schemi di movimento normale dei bioelettroni interni alle cellule rimangano più a

lungo fino a che essi non seguano più i movimenti anormali. Solo a questo punto il problema può considerarsi risolto, ed il trattamento completato. Secondo questa interpretazione l'azione dell'agopuntura sarebbe biofisica.

In definitiva non è stato ancora proposto un modello unitario che giustifichi le azioni terapeutiche dell'agopuntura, essendosi dimostrati effetti terapeutici differenti nelle varie condizioni, e non essendosi ancora chiariti i meccanismi aspecifici di terapia che si attivano anche utilizzando un placebo. Ma le evidenze sperimentali sono sufficienti per documentare che l'agopuntura ha effetti terapeutici.

INDICAZIONI

Se si pensa che l'agopuntura agisce riequilibrando lo scorrere dell'energia, rimettendolo in moto se arrestato, disperdendolo se in eccesso, tonificandolo (ossia facendolo aumentare) se in deficit, allora ci rendiamo conto che in qualsiasi affezione patologica ci può essere un meccanismo energetico di questo tipo. Tuttavia non è detto per questo che con l'agopuntura possiamo *guarire* qualsiasi tipo di disfunzione o di malattia: il risultato dipende dall'entità dello squilibrio e dalla causa dello squilibrio, se esiste una alterazione anatomica dell'organo per cui l'energia non può più scorrere, allora agire sull'energia del meridiano non servirà.

Facciamo ancora un esempio per cercare di intuire il concetto. Pensiamo ad una diga, che agisce trattenendo l'acqua di un fiume e modulandone l'afflusso di acqua verso valle. Se c'è troppa acqua che ristagna a monte della diga, si apre la diga e la si fa scorrere via, se ce n'è poca, si chiude la diga e si trattiene l'acqua. Ma se c'è un'inondazione oppure se c'è siccità prolungata, oppure se c'è una frana che interrompe il corso del fiume, agire sui cancelli della diga non serve.

Aldilà di questo concetto generale gli scienziati hanno raccolto delle evidenze su malattie curate e guaribili con l'agopuntura e ogni volta che trovavano che l'agopuntura funzionava in una certa malattia la scrivevano in un elenco e così esiste un elenco "ufficiale" delle malattie che si può provare a curare con agopuntura e questo elenco ha raccolto 104 disturbi.

Infatti alla fine del 1998 i National Institutes of Health statunitensi, la massima autorità medica statunitense, hanno riconosciuto l'efficacia dell'agopuntura in alcune patologie (il dolore dopo un'estrazione dentaria, la nausea che si verifica in gravidanza, dopo un'anestesia o in corso di chemioterapia antitumorale, il ciclo femminile doloroso, l'emicrania), nonché la sua probabile utilità in un numero ancor più ampio di problemi. Tale parere è stato espresso dopo aver valutato **alcune migliaia di lavori** scientifici pubblicati negli ultimi decenni, anche su prestigiose riviste di medicina occidentale.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, come si diceva, sono oltre cento le patologie trattabili con l'agopuntura:

- Malattie interne: asma, diabete, colite funzionale, ulcera duodenale, diarrea, stipsi, emorroidi, dispepsia, ipertensione arteriosa lieve.
- Malattie dell'apparato genito-urinario: impotenza, infertilità, algomenorrea, sindrome premestruale, vaginite.
- Malattie muscolo-scheletriche e neurologiche: artrosi, artrite, borsiti, sciatica, tendiniti, nevralgia del trigemino, cefalea, postumi di ictus cerebrale
- Malattie dell'orecchio-naso-gola: ipoacusia, vertigini, acufeni, sinusite, faringite cronica
- Malattie infettive: bronchite, raffreddore comune, rinite allergica, epatite
- Malattie cutanee: acne, eczema, herpes simplex e zoster (e nevralgie postherpetiche)
- Malattie mentali ed emozionali: ansia, stress, depressione, insonnia.

La lista è molto lunga e riportarla per intero è forse inutile, in quanto tutte le affezioni sono suscettibili di miglioramenti. Esiste però una notevole differenza tra curare e guarire: tutto ciò è vero per qualunque terapia medica, e l'agopuntura non si sottrae alla regola.

CONTROINDICAZIONI

Nei libri di agopuntura si trovano alcune controindicazioni (malattie mentali in cui il malato si agita e rischia di muoversi bruscamente mentre ha infissi gli aghi rompendoli; malattie chirurgiche acute; malattie debilitanti; alcuni particolari punti sono controindicati in certe situazioni, eccetera). Possiamo dire che non ci sono controindicazioni assolute nel senso che non ci sono di per sé malattie in cui un esperto agopuntore possa fare danno. Ci sono però delle condizioni in cui avviare un trattamento con agopuntura fa perdere tempo prezioso o debilita ancora di più il malato e che possono essere considerate controindicazioni alla terapia: un medico sa riconoscerle. In generale

possiamo dire che le malattie acute di tipo chirurgico o infettivo non sono indicazioni per l'agopuntura, almeno come viene esercitata in Italia.

COME SI SVOLGE UN TRATTAMENTO

In linea generale una cura consiste in una visita iniziale in cui viene esaminato il caso e si decide se vale la pena fare agopuntura. Alla visita medica normale viene aggiunta la palpazione dei polsi (una tecnica particolare per capire che tipo di squilibrio energetico c'è) e l'esame della lingua. In base a tutti i dati raccolti l'agopuntore decide quali punti verranno trattati (polso, caviglie, gambe, braccia, addome e dorso, viso). Il paziente si distende comodamente e vengono infissi nella cute degli aghi molto sottili, generalmente indolori (se ne usano fino a 10-12 per ogni seduta) che vengono manipolati un po', poi lasciati agire per 10-30 minuti e poi rimossi. Si usano aghi sterili quasi sempre monouso che vengono buttati via alla fine della seduta e non riutilizzati, per cui non c'è nessun rischio di infezioni. A seconda dei casi e della tecnica usata oltre a pungere i punti si può applicarvi una debole stimolazione elettrica, o ancora decidere di scaldarli avvicinando bastoncini di moxa accesi oppure di stimolarli picchiettandoli delicatamente con un martelletto di ferro oppure applicare le coppette sotto vuoto. La durata complessiva di una seduta va da 20 a 45 minuti. In genere si fanno dei cicli di quattro-dodici sedute a cadenza settimanale (ma si può doverne fare anche due o tre alla settimana, mentre in altri casi basta una seduta ogni 10-20 giorni), per cui il ciclo di cura dura in genere da uno a tre mesi. L'effetto della cura dipende dai casi. In molti casi il problema viene risolto e non richiederà più di essere trattato, in altri casi (per esempio mal di schiena o disturbi stagionali) è possibile che sia necessario fare dei cicli di richiamo a distanza di mesi o nei cambi di stagione.

Gli effetti collaterali sono leggeri e davvero molto rari e questo è stato dimostrato anche da molti lavori scientifici. In alcuni casi il paziente si spaventa all'idea di essere punto e si sente svenire o in effetti sviene, ma mettendo sempre le persone distese, facendole respirare a fondo mentre si punge e parlando con loro mentre le si tratta per distrarle i casi di reazione emotiva incontrollata sono davvero rari. Si possono avere dei lievi sanguinamenti dal punto dopo la rimozione dell'ago, piccoli ematomi per rottura di un piccolo vasellino sottocutaneo, dolore o senso di bruciore o di calore nella zona dove era inserito l'ago che persistono per qualche minuto dopo la rimozione dell'ago. Altri inconvenienti (come infezioni o perforazione del polmone dopo puntura del torace) sono stati riportati nel tempo in rari casi ma sono molto improbabili se chi fa il trattamento è un medico esperto. Per dare un'idea di quanto sia sicura l'agopuntura si dirà che gli scienziati hanno cercato di dimostrare che l'agopuntura è una terapia pericolosa per sconsigliarla alla gente e quando hanno finito di raccogliere tutti i casi che avevano avuto complicazioni, hanno dovuto ammettere e scrivere nei loro lavori che effettivamente l'agopuntura è una delle terapie più sicure in assoluto.

BIBLIOGRAFIA PER APPROFONDIRE

MEDICINA AYURVEDICA

- Iannaccone E. : Ayurveda: la scienza della pienezza della vita. Un antico insegnamento sulla medicina. Tecniche Nuove Edizioni, Milano, 2004 pp308
- Ninivaggi F.J.: Ayurveda. Una medicina con una tradizione antica di seimila anni. Astrolabio Ubaldini Edizioni, Roma, 2002 pp256
- Govinda K: Atlante dei Chakra. Il percorso verso la salute e la crescita spirituale. Macro edizioni, Diegaro di Cesena (FC), 2004

MEDICINA TIBETANA

- Pasang YA: Breve storia della medicina tibetana. Settembre 2008. www.tibetanmedicine-edu.org
- Tibetan Medical Centre: Medicina Tibetana. Red edizioni, 2007

MEDICINA CINESE

- Bottalo F., Brotzu R.: Medicina Cinese: la radice e i fiori
- Corbellini C.: Agopuntura. Una terapia antica per l'uomo post-moderno. Tecniche Nuove editrice, Milano, 2003, 200 pp
- Sotte L; Di Chiara M: Conoscere la Medicina Tradizionale Cinese. RED Edizioni
- Boschi G: Medicina Cinese: La Radice e i Fiori. Corso di sinologia per medici e appassionati. Casa Editrice Ambrosiana – 2003