



La postura alla luce della Medicina Classica Cinese

A cura di: Francesco Deodato, Carlo Di Stanislao, Dante De Berardinis

“Era il modo di stare eretti, di camminare, di andare a cavallo a dipingerci l'animo, il senso autentico e profondo, il valori che questi uomini avevano nella vita”

Jhon Ford

Riassunto: La cultura orientale ha sempre attribuito una notevole importanza alla cura e al controllo del corpo. Le psicoginnastiche e le posture coscienti sono ritenute delle attività che permettono di riarmonizzare la mente con il corpo, di sintonizzarle e provocare uno stato di benessere interiore. In questo modo si consente il dinamico fluire del Qi fra uomo e ambiente e si garantisce salute e longevità. L'articolo, dopo una premessa generale, si occupa di posture sacre della tradizione cinese ed analizza, in questa luce, i moderni aspetti della posturologia.

Parole chiave: postura, Medicina Cinese, corpo.

Abstract: The oriental culture always has attributed them one remarkable importance to the cure and the control of the body. The medical psycho-physical activity and the aware posture are thought of the activities that they allow to armonayze the mind with the body, to syntonize them and to provoke one be of inner well-being. In this way the dynamic one is concurred to flow of the Qi between man and atmosphere and guarantees health and longevity. This article, after one premised general, is taken care of sacred posture of the Chinese tradition and analyzes, in this light, the modern aspects of the posturology.

Key words: posture, Chinese Medicine, body.

Il corpo è generalmente considerato come uno strumento, che impieghiamo per raggiungere i nostri scopi. Raramente portiamo l'attenzione su di esso, se non quando ci dà dei disturbi o quando per suo tramite cerchiamo il piacere¹. Ma il corpo può essere qualcosa di più, può essere un compagno fedele, che ci indica la strada verso la guarigione ed un contatto profondo con noi stessi. Lavorare con il corpo è un modo di mantenersi giovani e scaricare i pesi, soprattutto psicologici, che si sono sedimentati sul nostro essere. Al di là della sua funzione di medium per la autoregolazione energetica il corpo è anche una porta d'accesso a esperienze di trascendenza, che ci permettono di uscire dalle attitudini sbagliate, attingendo ad una realtà più profonda, che va oltre i limiti della mente ed investe dimensioni, per così dire, spirituali. Questa è l'area, caratteristica delle esperienze di guarigione e di meditazione orientali, nella quale si verifica il vero cambiamento interiore. Oggi sono molte le tecniche a mediazione corporea ed energetica che possono aiutare in questa opera di recupero del corpo e della piena corporeità, tra le più efficaci la Integrazione Posturale, il Rebirthing, la Bioenergetica, la Floriterapia, la Cromopuntura ed i Rimedi Vibrazionali². Qui intendiamo occuparci, soprattutto, di tecniche posturali della Cina antica³. Va detto, in questa premessa generale, che le tecniche psicocorporee sono effettivamente quello che serve in questo momento all'uomo moderno. Sono delle attività che permettono di riarmonizzare la mente con il corpo, di sintonizzarle e provocare uno stato di benessere interiore, che al giorno d'oggi è quanto mai necessario⁴. Molte prove sono state prodotte nel periodo compreso fra la fine dello scorso secolo e l'inizio di questo sulla

efficacia di tecniche corporee orientali nell'equilibrio omeostatico generale. Ad esempio si è visto che tali tecniche, abbinate ad agopuntura, tuina e ginnastica, sono utili per stimolare le funzioni immunitarie. Una ricerca del '98 dimostra che tecniche corporee ed esercizio fisico costante migliorano lo stato immunitario in corso di AIDS e sindrome da fatica cronica ed incrementano la reattività umorale e cellulare in corso di invecchiamento⁵. Studi molto complessi e piuttosto recenti ci dicono che le tecniche corporee, abbinate ad agopuntura e massaggio, migliorano la performance immunitaria di corso di AIDS, tanto negli adulti⁶ che nei bambini⁷. L'azione, pertanto, non è solo cenestesica, ma documentabile con rigore scientifico. A nostra avviso tutte le psicoginnastiche orientali sono utili per vincere lo stress, combattere l'ansia e migliorare il disagio esistenziale. Nelle scelte che ci impone la vita quotidiana, siamo guidati, molto spesso, dalla memoria emozionale, dagli insegnamenti dell'esperienza passata, al di fuori della logica e dal controllo del pensiero razionale⁸. Allenando il corpo in modo adeguato (anche attraverso "posture coscienti" ed "atteggiamenti non casuali"), è possibile superare più velocemente le esperienze negative^{9 10}. Crediamo che un allenamento posturologico cosciente induca ad una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e orienti verso la capacità di riconoscimento in se stessi e negli altri delle emozioni di "base" e delle loro "sfumature". L'allenamento posturale, infine, è molto utile nei portatori di handicap, soprattutto se somministrato ed appreso precocemente¹¹. Nuovi modi di muoversi e di gestire il proprio corpo, anche nei limiti della minore abilità, induce miglioramenti nel modo di parlare e di entrare in relazione con gli altri. Anche nell'anziano tali metodiche sono di facile apprendimento e di grande utilità^{12 13}. La cultura cinese ha sempre tributato al corpo un'importanza particolare ed immaginato che la struttura dello stesso (*xing*), sottesa ad una organizzazione di Energie (*ti*), o più leggere (*yang*) o più dense (*yin*), corrispondesse alla maniera con cui i Soffi (*Qi*) circolano in noi e fra noi e mondo¹⁴. La Cina ha potuto sviluppare nei secoli molte tecniche corporee con diverse 'finalità', cercando di ripristinare l'armonia originaria tra il macrocosmo, il mondo che ci sta attorno e il microcosmo, il corpo umano. In un testo del II sec. a.C. il, *Guanzi*, sono descritte diverse 'pratiche interiori' per la conservazione del proprio corpo e quindi di se stessi¹⁵. Per la Medicina Cinese tutto è Soffio, Energia, Qi. Non possiamo considerare il Qi come una qualità particolare di anima, infatti ogni cosa (animata e inanimata) ne è permeata, piuttosto possiamo dire che rappresenta la modalità con cui si dipana l'esistenza dei diecimila esseri nella alternanza *yinyang*¹⁶. Il Qi genera il movimento primo che determina l'apparizione di Cielo e Terra, e si chiama 'soffio originario' (*yuán qì*). Dal suo movimento scaturiscono i diecimila esseri, appare la distinzione *yinyang*, i cinque movimenti (*wuxing*) si differenziano e trasforma le forme molteplici del reale¹⁷. L'altro carattere importante da esaminare è *xin*, 'cuore/mentè, il tesoro nascosto del corpo umano. Va sottolineato sottolinea l'importanza di questa corrispondenza tra la volontà e l'energia del corpo e, proseguendo, aggiunge la relazione tra l'intenzione e il sangue (*xue*). Quest'ultimo è il fluido vitale creato dalle continue trasformazioni dell'energia originaria associata alla milza. La forza vitale guidata dalla volontà rappresenta l'energia del Cielo ed è chiamata lo spirito yang che si giustappone spirito materiale. Cercando di sintetizzare la panoramica possiamo costruire la seguente tabella¹⁸:

yin	yang
volontà animo materiale essenza	intenzione animo dello spirito spirito
Terra	Cielo

La parte yin del sistema appartiene principalmente alla Terra; essa è più un tipo di mente corpo-orientata. La parte yang appartiene al Cielo; essa è più un tipo di mente coscienza-orientata. Mentre lo spirito è un rappresentante della mente in senso generico, essenza non è solo l'energia fluente nella quale è contenuta ma anche la fondamentale forza vitale che mantiene l'intera persona in vita. Alla base è inserita l'essenza (*jing*) e lo spirito (*shen*) che rappresentano il primordiale e il più originale stato della mente¹⁹.

La forma che il corpo assume nello spazio non è casuale, ma invece riflette lo stato interiore e la relazione fra individuo ed ambiente²⁰.

La Medicina Cinese indaga le relazioni reciproche fra corpo, spirito e mente ed afferma che tali relazioni influenzando lo shen ed il jing si esprimono nel volto (fisionomica) e nell'aspetto fisico statico e dinamico individuale (postura)²¹. Nell'interpretazione energetica, come nella posturologia, il movimento del corpo, e in particolare la qualità del movimento, riflette la qualità della vita di un individuo²². La verticalizzazione del corpo umano attribuisce agli arti un ruolo specifico: la testa (considerata quinto arto in MTC) permette di alzare lo

sguardo e desiderare; le gambe portano a destinazione; le spalle sostengono le braccia affinché queste agiscano. Le gambe permettono di andare verso una meta che ci siamo prefissi (meridiano Zu Tae Yang Vescica), ma rappresentano anche il luogo da cui proveniamo, l'origine, l'elemento acqua (meridiano Zu Shao Yin Rene). Le spalle e le braccia sono il mondo in cui ci muoviamo, lo strumento attraverso il quale possiamo manipolare il mondo, l'elemento metallo, il respiro. Una volta arrivato a destinazione vengo a contatto con l'oggetto prefissato, lo manipolo, agisco; il cingolo scapolare qui rappresenta *il destino*, una complessa combinazione ossea, articolare, legamentosa e muscolare che funziona in relazione a *ciò che sarà fatto*. L'arto superiore è il più mobile del corpo e ciò simboleggia le infinite possibilità di espressione dell'uomo. Nella visione taoista ogni azione che l'individuo opera volontariamente è legata a tre momenti particolari: fermarsi e riflettere (Yang Ming), scegliere (Shao Yang), agire (Tae Yang). La vita è vista come un continuo mutamento; le trasformazioni, i cambiamenti che l'individuo sperimenta suscitano un continuo fiorire di emozioni, più o meno piacevoli, che è importante riuscire a controllare²³.



Immagine del Periodo Ming (XV sec) che rappresenta il saggio con una perfetta postura, disposta fra Cielo e Terra

Il Soven al cap. 1 recita²⁴: *“gli uomini dell’alta antichità passavano cento primavere e autunni senza declino della loro attività.... Erano osservanti della via (Tao) e si regalavano sullo yin yang, lavoravano e si riposavano con regolarità, non si estenuavano in attività sconosciute. Potendo così mantenere l’unione del corpo e dello Shen, arrivavano alla fine dell’età naturale e, centenari, se ne andavano.”* Seguire i ritmi nictomericali della natura, adattarsi alle stagioni, controllare lavoro e dieta, sono i principi della longevità e della vera qualità della vita²⁵.

I fattori climatici esterni, i traumi, ma soprattutto il superlavoro e le difficoltà che un individuo incontra nel erseguire il suo cammino (*Tao*) sono le cause prime delle malattie^{26 27}.

Le turbe psichiche¹ oltre a causare anomalie funzionali e energetiche, modificano la forma corporea (viso, postura) ed è questa modificazione a cronicizzare la patologia perché altera i Tre Tesori: *Qi, Jing e Shen*. Secondo i Classici tali turbe si comportano nel modo seguente²⁸:

- La collera fa salire il Qi e colpisce il fegato
- La gioia abbassa il Qi e colpisce il cuore
- La riflessione annoda il Qi e colpisce la milza
- La preoccupazione colpisce la milza ed il polmone
- La tristezza dissolve, disperde il Qi e colpisce il polmone
- La paura fa scendere il Qi e colpisce il rene
- Il terrore, lo shock fa circolare il Qi in modo disordinato e colpisce rene e cuore

Allorquando sono colpite le strutture psichiche portanti dell'individuo (Anime Vegetative o Ben Shen) avremo le forme psichiche più gravi ma anche le più gravi anomalie posturali e della forma corporea. Nell'uomo sono presenti due proiezioni della natura umana, il 'Cielo anteriore (*xiantian*) e il 'Cielo posteriore (*hou tian*). Il primo identifica le forze costitutive della natura umana presenti da prima della nascita e accompagnatrici dell'uomo per tutto il corso della sua vita. Il secondo termine identifica l'energie che l'uomo può rinnovare e consumare durante

¹ Definite Qi Jing

tutto l'arco della sua vita. Il Cielo anteriore quindi si propone come il substrato innato e nascosto che fin dalla nascita contraddistingue un dato essere con le sue qualità specifiche. Il Cielo Posteriore, invece, rappresenta ciò che viene acquisito durante la vita attraverso la respirazione, l'alimentazione e tutte quelle 'faccende umane' (la cultura - *wen*) che vanno ad influenzare la costituzione dell'uomo. Il corpo umano si annuncia come l'altare prediletto di una ricerca continua, tesa verso un equilibrio tra le forze in gioco, che capace di regolamentare l'energie cosmiche con quelle umane, affinché l'uomo possa procedere lungo la sua strada nella pienezza e nel rispetto della propria natura²⁹. Pertanto postura e movimento cosciente esprimono, al massimo grado, la sintesi tra Microcosmo dell'Essere e Macrocosmo dell'Universo. Le antiche psicoginastiche taoiste sono un insieme di movimenti simbolici e contemplativi, che interpretano e si plasmano sull'andamento ciclico e circolare della Natura. Potremmo dire che se il Principio Cosmico dell'Energia si esprime in una divinità che danza, sarà il femminile di Shiva, Shakti, l'Energia della Creazione, la Femmina Oscura taoista, a rappresentare la Danza intesa come sintesi di movimento e ritmo fra Macrocosmo e Microcosmo. Controllare postura, respiro, coscienza e movimento significa risvegliare in noi il potenziale creativo femminile, fatto di simboli magici ed alchemici per raggiungere l'autoaffermazione e l'autostima. Risvegliare in noi la donna sciamanica (*wu*), la donna che incarna il potere dell'amore che crea, della sessualità e della magia naturale, la donna madre di figli liberi e sani sia dentro che fuori, la Maestra e la Sacerdotessa. Gli stati evolutivi di esercizi fisici e respiratori con rilassamento, atti a conseguire stati meditativi quasi autoipnotici e mistici sono un comune retaggio nel nostro mondo euroasiatico. Questo comune retaggio evolse nei millenni differenziandosi nello Yoga indiano (dalla voce sanscrita congiunzione, nacque come un insieme di tecniche ascetiche per l'unione mistica dell'uomo con la divinità), negli Esercizi Cinesi (Taijiquan, Qigong e Posture), nel Sufismo musulmano, nell'Esicaismo Cristiano Orientale (dottrina che insegna a pervenire ad uno stato di beatitudine utilizzando le posizioni in flessione, Yin, il rallentamento del respiro, la "concentrazione dello sguardo sull'ombelico" ed a raffigurarsi "Dio entro il Cuore"), nelle danze sacre nei templi confuciani, taoisti, indonesiani e dei dervisci arabi. Una leggenda narra che gli "esercizi per la salute" ed altri preziosi segreti furono rivelati all'umanità da *Shen Wu*, mitico Imperatore Nero del Nord. Egli risiedeva nella stella polare ed era il "nume armato protettore dei viventi". Questo mito sottolinea la provenienza "nordica" e l'importanza storica degli esercizi terapeutici nella genesi delle arti marziali. Lao-tzu riporta metodi di ginnastica respiratoria detti *Chui-Xu*, (soffiare ed ansimare). Durante il Periodo degli Stati Combattenti (771-221 a. C) fu descritta una serie di esercizi su un pendente di giada tuttora conservato³⁰. Ora va detto che la Medicina Cinese si è sviluppata attraverso una storia plurimillennaria che l'ha condotta lungo vie e percorsi diversi^{31 32 33}. L'evoluzione della Medicina Cinese non appare coerente, ma al contrario, sembra spesso piena di contraddizioni. Teorici e medici cinesi sembrano capaci di accomodare 'discorsi' contraddittori senza alcun problema. La risposta è di tipo filosofico-antropologico: la filosofia Cinese, e il modo di pensare che ne risulta, riesce più facilmente della filosofia occidentale ad accomodare concetti della conoscenza fluidi e in trasformazione. Per questa ragione, scuole di pensiero e tradizioni diverse sono riuscite a coesistere, ad arricchirsi reciprocamente e, spesso, ad integrarsi. La Medicina Cinese Moderna ha unificato la conoscenza del passato in un sistema coerente, a volte però a scapito della organicità e della chiarezza offerta da un punto di vista dichiarato, che le varie scuole della tradizione offrivano³⁴. La visione Classica (o taoista) tiene conto dei Meridiani e trascura alquanto gli Organi Interni, tranne il sistema detto dei Sei Visceri Curiosi (Qi Heng Zi Fu). Per comprendere questa visione occorre leggere alcuni antichi testi. Il *Wen Tzu*, conosciuto col titolo onorifico di "Comprensione del Mistero", è considerato dagli studiosi uno dei testi centrali del taoismo primigenio (con il *Dao De Jing*, gli scritti di *Chuang-tzu*, lo *Huainanzi*, ed il *De Dao Jing*). La tradizione ne attribuisce la redazione allo stesso Lao-tzu, con aggiunte successive di *Chuang-tzu* e *Huainan*³⁵. Il libro, composto da 160 paragrafi, contiene sia principi teorici che metodi pratici di tipo taoista. L'edizione attuale appartiene alla Dinastia Chou e si fa risalire all'VIII secolo d.C. In modo particolare nel testo si affronta l'applicazione all'uomo dei principi filosofici del taoismo e, pertanto, esso è una sorta di prezioso scrigno di fisiologia utile sia allo studioso che al medico che si occupi di Medicina Classica Cinese. Molte parti sono citazioni testuali del *Dao De Jing*, dello *Chuang-tzu* e dello *Huainanzi*, mentre altre (ad esempio il cap. 172) sono riprese dallo *Yi Jing*. Scopo principale della vita è, secondo il testo, la progressiva evoluzione della coscienza, che si ottiene attraverso la frugalità, l'impegno e la meditazione continua. Ogni eccesso (di cibo, di sesso, di lavoro, di pensiero, ecc.), è in grado di stravolgere l'individuo e risulta, pertanto, distruttivo. Tuttavia l'equilibrio deve essere raggiunto come forma di vera coscienza perché, se ogni rinuncia è vissuta come proibizione, essa nuoce ai Tre Tesori del corpo (Qi, Jing e Shen) in eguale misura. Tutto ciò che facciamo deve essere prima compreso e su tutti i piani: individuale, professionale, sociale. La comprensione di ciò che siamo e di quello che facciamo consente l'equilibrio fra Yin e Yang e la prosperità dei Tre Tesori (*san zhen*). Ogni uomo deve sapere autodeterminarsi e, affidandosi alla sua natura più autentica, concepire un autogoverno che è l'unico vero

sistema per la conservazione della salute. La consapevolezza inizia dalla comprensione del corpo e dal controllo cosciente su postura e movimenti³⁶. Secondo l'ontologia primitiva cinese, l'uomo nasce e vive nello spazio tra Cielo e Terra in cui il loro rapporto di mutua generazione, ha creato le sei energie che sostengono e garantiscono la vita umana. Il flusso dall'esterno verso l'interno, quindi, garantisce l'apporto costante da parte del macrocosmo verso il corpo. Il ciclo chiuso, si pone come stadio successivo (e sovrapposto al precedente) che esiste dal momento in cui la vita è 'in atto'. Questo ciclo garantisce la continuità fisiologica sostenuta dalle leggi dello *yinyang*. Solo una corretta posizione, articolazioni fluide e muscoli rilassati consentono questo flusso.

Nella visione Classica va detto, come sostiene Kespi³⁷, che la struttura corporea si articola su tre ordini funzionali:

- Un carpente su cui si addossa e materializza la vita
- Un sistema nutrizionale alimentare e psichico che mantiene la vita
- Un sistema di trasmissione della vita nel senso generale della creatività.

Anomalie dei tre sistemi possono ripercuotersi sulla forma e l'atteggiamento corporeo, sia in senso statico che dinamico. Le cause, soprattutto, sono differenti³⁸.

- In caso di cattiva relazione con se stessi si avranno anomalie rima funzionali poi strutturali di muscoli ed articolazioni legate ai Tendino-Muscolari², Distinti³ e Principali⁴.
- In caso di cattiva relazione con gli altri turbe di singole aree corporee (testa, rachide, piedi, mani, arti, ecc.) con anomalie dei Meridiani Luo-Longitudinali.
- Nel caso di "perdita del senso di continuità" (o "perennità"), forme più gravi e strutturate con interessamento dei Meridiani Curiosi.

Il primo trattamento dovrà tenere conto di questa differenziazione e poiché il sintomo dolore deve essere rapidamente cancellato, l'agopuntura classica⁵ è insostituibile³⁹. Per il riassetto generale sono importanti esercizi fisici in cui postura e respiro sia coscientemente sotto controllo.

Le tecniche corporee più note sono di due tipi: statiche (Qi Gong) e dinamiche (Taijiquan).

- Il Qigong, è di antichissima origine, poi lentamente evolse in una forma di autoallenamento psicofisico e divenne un prezioso ausilio terapeutico nell'arte di "coltivare il Qi". Oggi è usato nelle tecniche curative e riabilitative in molti ospedali cinesi⁶.
- Il Taijiquan, avrebbe avuto le stesse origini del Qigong, ma fu perfezionato dal monaco taoista Zhang I (Chang Sanfeng) (vissuto fra il XII-XIV sec. d.C.). Egli rielaborò gli esercizi originali della comunità monastica Shaolin ed accentuò l'importanza della respirazione e del controllo psichico interiore. La leggenda vuole che il Taiji gli fosse stato rivelato durante una meditazione mentre stava osservando dalla finestra una gazza che cercava di attaccare un serpente. Le spire del serpente che lotta sono una chiara allusione all'essenza del Taiji ed alla magica ed inviolabile natura del cerchio che è l'emblema del tempo e del Cielo nella simbologia estremo-orientale. Oggi consiste in varie serie di esercizi di " danze rallentate meditative".

Le Posizioni Sacre sono ancora poco conosciute in Europa, esse ebbero una antica comune origine con gli insegnamenti Yoga dei monaci buddisti arrivati dall'India. nella comunità taoista del monte Shaolin⁴⁰. Sul monte Shaolin vi era una comunità taoista maschile e femminile che praticava le antiche e segrete arti ginniche, respiratorie, sessuali ed ascetiche. Nel 520 dC arrivò in questo monastero un saggio proveniente dall'India, egli vi diffuse il Buddismo e lo Yoga. Egli fu detto Bodhidharma (in pali e in sanscrito) o Da Mo (in cinese), era un Maestro o Guru della setta *Dhyana* (in sanscrito) o *Jhana* (in pali). Da questa felice fusione di correnti ascetiche, culturali, ginniche e filosofiche nacque il monachesimo taoistico-buddista *Chan*, che si diffuse in tutto l'estremo-riente fino ad arrivare in Giappone, ove divenne noto come *Zen*.

Tutti gli esercizi della tradizione estremo-orientale comprendono⁴¹:

- flessioni dinamiche del tronco e degli arti, le flessioni stimolano le correnti energetiche YIN nei Meridiani.

² Con contratture muscolari, trigger e tender.

³ Con sintomatologia intermittente e ondulante.

⁴ Con ipotonie e/o turbe della sensibilità.

⁵ Punti Ting, Punti di Riunione dei Tendino Muscolari (*hujinjing*), tecnica miu, Punti luo e yuan, punti chive dei Curiosi.

⁶ È ancora poco diffuso nelle nostre strutture mediche e ospedaliere.

- estensioni dinamiche del tronco e degli arti, le estensioni stimolano le correnti YANG.
- "stiramenti" muscolotendinei o "stretching", agiscono sulla fisiologia dei Meridiani Tendinomuscolari, vettori di Weiqi motorio-difensiva ed immunocompetente.
- torsioni del busto.
- contrazioni muscolari isometriche.

Questa gestualità, accanto a variazioni del ritmo respiratorio ed alla concentrazione mentale, stimolano i recettori profondi. Allo stato di veglia sappiamo in ogni momento l'esatta posizione del nostro corpo e delle nostre estremità nello spazio. La funzionalità motoria ha due componenti: posturale Yin e di movimento Yang: una non può esistere senza l'altra. Lo Yin mantiene la posizione nello spazio e sostiene contro la gravità, lo Yang è la mobilità intenzionale mirata ad un obiettivo. Yin e Yang sono la sintesi di azioni metaboliche e fisiologiche controllate dal SNC. Avvertiamo anche l'esatto grado dei movimenti passivi ed attivi e della tensione della muscolatura. Tutti le *posture dinamiche flessorie* agiscono sui Meridiani Curiosi Yin anteriori: Vaso Concezioni, Chong Mai ed i tragitti sul tronco di Yinqiao e di Yinwei. Globalmente favoriscono la riarmonizzazione energetica nei casi di patologie "anteriori", genitourinarie, addominali, toraciche, pruriti, impotenza, sterilità, aborti ripetuti, catarati cronici, rinosinusiti, turbe respiratorie enfisematose, asmatiche, broncopneumopatiche, tutta la sintomatologia anginosa cardiaca, ptosi, turbe mnestiche, perdite dell'autostima di Sè, atteggiamenti elusivi con tendenza alla fuga nei riguardi del sesso. Tutti le *posture dinamiche estensorie* agiscono sui Meridiani Curiosi Yang posterolaterali: Vaso Governatore, Yangqiao, Yangwei. Globalmente favoriscono la riarmonizzazione nelle patologie posteriori, della colonna, nelle cervicalgie nelle cefalee e nell'insieme di turbe motorie, sensitive, mentali, degenerative e degli organi di senso, nella mancanza di rapido adattamento alle variazioni, nelle dermatosi e negli autoritarismi rigidi. Tutte le *posture dinamiche rotatorie* e di torsione favoriscono la riarmonizzazione nelle patologie caratterizzate da turbe del Vaso Cintura Dai Mai con astenia agli arti inferiori, dermatosi, emorragie, decadimento delle condizioni generali con leucorree femminili, "rancori inconfessati". In conclusione le ginnastiche cinesi richiedono un impegno quotidiano di pochi minuti da dedicare a noi stessi, sono di facile apprendimento, agiscono sulla qualità del *Jing Qi* e permettono il libero fluire del *Qi* nei Meridiani. Tra i risultati delle psicoginnastiche cinesi vi è anche un potenziamento del Jing, dell'lo corporeo che rivitalizza tutte le facoltà turbate. L'Essere si realizza e si libera con il dominio della gestualità e degli atti respiratori (si veda all'inizio del paragrafo il concetto di *Shen* e la sua connessione con il *Jing*)⁴². La gestualità è ristrutturante perchè è il linguaggio corporeo è l'espressione del nostro spato Energetico e, pertanto, psicofisico. Attraverso le tecniche corporee si eliminano le restrizioni e si combatte il "cattivo invecchiamento" foriero di pessimistiche "angosce di morte". Tonificando lo Yang dinamico le psicoginnastiche cinesi permettono di affrontare la vita in modo giovanile perchè sono "movimento meditato" che determina modificazioni esistenziali. Dati sperimentali giapponesi hanno rilevato l'importanza delle psicoginnastiche cinesi per incrementare il tasso degli ormoni sessuali e l'atteggiamento psicospirituale nei riguardi della vita⁴³. Tali tecniche, statico e dinamiche, intervengono positivamente sull'equilibrio del guaritore interno, ovvero del sistema omeostatico di regolazione, modernamente chiamato psiconeuroimmunoendocrino^{44 45}. Tuttavia la Medicina Cinese offre alla moderna Posturologia una ulteriore, interessantissima possibilità: quella di leggere dis-regolazioni globali o segmentarie nel loro valore metaforico, olistico e generale. Ciò che qui esprimiamo nasce soprattutto dalla nostra esperienza (ormai quinquennale) in campo gnatologico e nella patologia cranio-cervico-mandibolare, che ci ha consentito utili sincretismi nei DTM, nei disturbi della deglutizione ed in altre condizioni di difficile gestione in campo scientifico e convenzionale^{46 47}. Vale la pena, a questo punto, aprire una parentesi sui concetti (apparentemente banali) di salute e di malattia e ravvisare differenze fra visione Cinese Classica e Biomedica Moderna⁴⁸. Potremmo definire la salute un equilibrio fra uomo ed ambiente ed in questa definizione trovare un aggancio comune fra modello scientifico e modelli tradizionali, quindi l'intera esistenza oscilla attraverso un elemento dinamico d'equilibrio uomo+ambiente che, se rotto, porta inevitabilmente dal benessere alla patologia. Ovviamente le possibilità d'adattamento (e quindi di conservazione della salute degli esseri viventi) non sono inesauribili e, di là da certi limiti, l'organismo non può modificare l'intensità delle proprie funzioni e tende o a rimanere nello stato di massima prestazione o a regredire da questo e a modificare, in modo progressivo, il proprio ambiente interno. In questo modo sia per la medicina scientifica che per le medicine tradizionali, lo stato di salute deriva da un equilibrio ideale, equilibrio molto plastico ed instabile, con oscillazioni incessanti attorno ad un valore basale. Con l'affermarsi, negli ultimi trenta anni, del determinismo statistico (nel tentativo di identificare i valori normali e patologici di una qualsiasi variabile inserita in curve gaussiane), al termine di salute si è, di fatto, sostituito il termine di "normalità" e a quello di malattia quello di "anormalità", il che, pur valido sotto il profilo matematico,

induce a considerazioni molto ampie, critiche e con numerose riserve. Passata da assunti biologici a contenuti statistici la medicina scientifica, dagli anni sessanta-settanta, ha sostituito alla definizione di salute quello, più agevole di "stato normale", creato, in definitiva, attraverso un'analisi matematica dell'intensità dei fenomeni. Secondo questo ormai diffuso modo di vedere l'idea di malattia deriva da uno spostamento di un carattere da un valore di normalità individuato statisticamente, ad un valore diverso che, lungi dall'implicare una perturbazione d'equilibrio ideale o desiderabile per l'individuo, finisce per costituire l'unico parametro di riferimento del biologo e del clinico. L'attuale medicina giudica salute e malattia in termini numerici e statistici e, dimenticando il problema dell'individualità, non giudica più l'adattamento dinamico e progressivo fra uomo ed ambiente, ma semplicemente di quanto un valore (chimico o morfologico) si discosti dal suo indice ideale nella popolazione generale. Diverso è stato, invece, l'iter storico, delle medicine tradizionali o "sacre": le più antiche forme guaritorie di tipo magico-apatropaico, giunte intatte sino ai nostri giorni ed ancora applicate su oltre 1/3 della popolazione terrestre. Nella pratica la moderna medicina sembra essere distante dal concetto di salute espresso dall'OMS solo 23 anni fa: "*stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non soltanto assenza di malattia o di infermità*". Oggi la contrapposizione fra salute e malattia non sembra più essere giocata sulla percezione individuale, ma valutata in ragione di dati strumentali ed ematochimici che non tengono in nessun conto le psicodinamiche individuali, né nella debita considerazione che la scala fra normalità ed anormalità è molto grande e con infinite gradazioni individuali. Il problema, in verità, non è di poco conto, né soltanto d'importanza semantica o marginale. Anche al di fuori della stretta sfera scientifica, sotto il profilo del diritto, poiché "ogni cittadino è garantito nella tutela della salute" (Art. 32 della Costituzione), la definizione di questo stato assume valore di gran rilevanza etica, giurisprudenziale e generale. Nella tradizione comune a tutti i popoli, la salute s'identifica con uno stato escatologico di benessere, una garanzia di forza vitale per se stessi e per l'intera comunità. Nel mondo greco e romano la Salute s'identifica con la Fortuna e con le figure "mediche-salvatiche" d'Igea e d'Asclepio, oggi si identifica con valori numerici che non tengono conto che, a parità di input, gli output sono variabili ed individuali⁴⁹. Una recente ricerca statunitense che ha coinvolto circa 600 utenti, ha permesso di delineare alcune caratteristiche generali relative alla tipologia dei pazienti, delle patologie e dei risultati conseguiti, nel mondo occidentale. L'89% dei pazienti è di classe media, d'età compresa fra i 30 e i 50 anni, laureata e d'origine europea. Nel 63% dei casi ci si rivolge all'agopuntura per patologie non algiche od osteo-articolari (epatite, diabete, ansia-depressione, insonnia, infezione HIV, infertilità, ecc.). Nel 91.5% dei casi i sintomi sono giudicati scomparsi o ridotti a fine trattamento e soltanto nello 0.7% del totale si denuncia, a fine terapia, un aggravamento. Risultati analoghi erano stati raccolti relativamente al periodo 1990-1997, in una ricerca che aveva coinvolto oltre 20.500 pazienti ed alcune centinaia di medici di base. Una ricerca dell'ISTAT (del 2000) condotta su 20.571 famiglie ci afferma che il 3% circa della popolazione nazionale fa ricorso all'agopuntura, contro il 3,8% per la fitoterapia ed il 4,6% per l'omeopatia. Inoltre nel 1999 l'Istituto Superiore di Sanità ha varato (con finanziamenti erogati dal Ministero della Sanità) un progetto sulle MNC, che ha, come obiettivi dichiarati, la verifica della richiesta, la descrizione dell'offerta, il controllo della qualità delle prestazioni erogate ed i rapporti costo/beneficio. Il responsabile del programma, prof. Roberto Raschetti, ha recentemente dichiarato che occorre, senza pregiudizi, mettere a disposizione tutte le terapie di provata efficacia, siano esse convenzionali che non convenzionali. Argomentazioni di ordine medico e metodologico ci confermano che oltre a realtà fisico-biologiche, vi sono realtà "umane" che solo la tradizione è in grado di mettere in evidenza, sottolineare ed argomentare⁵⁰.

L'idea di netta dicotomia fra normale-anormale, sano-malato, ha prodotto una medicina da "supermarket" che ha generato alcuni esiziali pericoli:

- la fuga nella guarigione
- il rifiuto del fatto suggestivo.

Siamo assolutamente persuasi che, con una attenzione diversa, si possono superare limiti viziosi e senza uscita imposti dal metodo scientifico, per accedere ad una visione ed una cultura più ampia ed umanizzata dell'arte medica intesa ben oltre il presupposto rigido di scienza⁵¹. Ciò che davvero speriamo (e caldeggiamo) è una visione olistica non becera ma ben radicata e colta, che, ad esempio in campo posturologico, si occupi dell'equilibrio statico e dinamico di tutto l'individuo e dello stesso in relazione al suo ambiente, capace, inoltre, di accettare come sinergie aggiuntive interventi vari di ordine ortopedico, neurologico, oculistico, psichiatrico, gnatologico, osteopatico, ecc. La posturologia si deve pertanto aprire al concetto di globalità e non deve fare a meno di avvalersi dell'appoggio delle varie branche specialistiche della medicina, ivi comprese quelle energetiche

orientali. Principalmente, crediamo, sia utile avvalersi dei contenuti simbolici, relativi alle dinamiche corporee, che possono venire dalla tradizione Cinese e Orientale. Per queste tradizioni il corpo è “un libro di carne”, con una schema ed una ragione e le sue singole parti costituiscono valori inconsci profondi⁵². Certamente la postura di un soggetto (in parole povere, il suo “stare eretto”, ovvero i “rapporti reciproci tra i vari segmenti corporei e la loro posizione nello spazio”) non è che la risultante di numerosi fattori⁵³. La testa, il tronco, gli arti eccetera, assumono una posizione nello spazio perché un complesso sistema mio-fasciale (muscolare e connettivale) mantiene quei segmenti corporei in quella determinata posizione. Altrettanto certamente si deve affermare che il Sistema Tónico Posturale (STP) coinvolge tre attori protagonisti: i recettori (ovvero le cosiddette entrate del STP, che elencheremo nello specifico in seguito); il SNC e la muscolatura tonico-posturale. I recettori mandano un segnale di entrata (input) che viene elaborato a livello del SNC dal quale si avvia la risposta (output). Il segnale di output altro non è che il tono delle varie catene codificano l’atteggiamento posturale. A livello posturale il lavoro diagnostico e terapeutico puro deve obbligatoriamente svolgersi nell’ambito del sistema di input (recettori) e a livello di output⁵⁴. In questo lavoro le informazioni raccolte con una lettura energetica possono rivelarsi di enorme utilità⁵⁵.

Per fare solo alcuni esempi svilupperemo questi temi:

- LORDOSI E CIFOSI: debolezza di rene, stasi di Qi in alto, ecc.
- I PUNTI CARDINE DELLA POSTURA: LE ARTICOLAZIONI ED I MUSCOLI. CONTENUTI SIMBOLOGICI DI CIASCUNO E CARATTERIZZAZIONI SPECIFICHE, Punti Luo.
- IOIDE, COLLO, PIANO BISCAPOLARE, BACINO ED ANCHE, GINOCCHIA E CAVIGLIE: simbologia ed aspetti caratterizzanti.
- L’APPOGGIO PODALICO ED I MERIDIANI QIAO MAI: significati e relazioni negli aspetti anatomici e psicologici (radicamento, ecc.)
- ANTERO E RETROPULSIONE DEL CORPO: I MERIDIANI CURIOSI REN MAI E DU MAI. Relazioni con ansia ed anticipazione (anteropulsione e contrattura del ren mai), depressione, rigidità e difesa (retropulsione e contrattura del du mai)
- LA ROTAZIONE DEL CORPO e chong mai.

Vediamoli singolarmente partendo dalla colonna. La colonna vertebrale riassume in sé l’asse verticale dell’individuo e riflette lo stato energetico yin-yang. L’eccessiva convessità implica un eccesso di Yang, mentre la concavità esasperata un problema di accumulo di yin. Lungo il rachide si situano dei punti atti a normalizzare il libero fluire delle energie e, pertanto, molto utili in senso diagnostico e terapeutico. Il principale controllo è offerto dal Curioso Du Mai, che si riconduce alla “individualità” e all’espressione di Sé. I punti principali da prendere in considerazione delle deviazioni assiali longitudinali e/o trasversali sono il 5GV ed il 13GV⁵⁶, il primo per il tratto lombare, il secondo per quello cervicale. In taluni casi vi sono deviazioni più ampie e complesse, con deformità articolare ed interessamento diffuso vertebrale. Per lo più queste condizioni interessano soggetti con Vuoto globale di yang⁷ o con difetto costituzionale di Du-Mai (non sanno affermare se stessi, dire di no a nessuno, temono le novità e vivono in modo ripetitivo e routinario⁵⁷). In questi casi saranno da trattare i punti 1GV, 3SI e, in aggiunta, 4GV e 14GV⁸. Sono interessanti, come ausilio aggiuntivo, ginnastiche e posture (makko-ho in giapponese) atti a stirare ed aprire i Meridiani Principali che controllano i vari tratti della colonna⁵⁸.

- Tratto Lombare: attivazione di Rene e Vescica. Seduti a terra, gambe diritte in avanti, piegare il busto sulle gambe tenendo i piedi con le mani.



Stiramento per tratto lombare

⁷ Freddolosità, ipersonnia, adinamia, polso lento, lingua e cute pallide.

⁸ Meglio trattare in moxa i punti del Du-Mai e con aghi la chiave *houxi*.

- Tratto Cervicale: attivazione di Cuore e Piccolo Intestino. Seduti, piegare le gambe a farfalla unendo le piante dei piedi, piegare il busto in avanti cercando di portare a terra i gomiti.



Stiramento tratto Cervicale

- Tratto dorsale: Attivazione di Milza⁹ e Stomaco. In ginocchio, piegare il busto all'indietro fino a toccare terra, le gambe sono laterali alle cosce, eventualmente appoggiare sui gomiti se risulta troppo faticoso toccare terra con il busto.



Stiramento tratto dorsale

Per 10 minuti mattina e sera saranno da mantenere posture attive sensorie, sino al limite della capacità individuale.

Per quanto riguarda le articolazioni e i muscoli vanno fatte due distinte e simultanee considerazioni. Le ossa dipendono dal jing come i muscoli dallo stato dello xue: pertanto i primi si giovano del trattamento sul Rene ed i secondi di quello si Fegato e Stomaco¹⁰. Ogni tratto articolare, poi, è un mezzo di espressioni dell'uomo nel mondo e va trattato, in modo aggiuntivo, con il Luo Longitudinale corrispondente, secondo la sottostante tabella⁵⁹

Articolazione	Punto Luo
Polso	7LU
Gomito	5TB
Spalla	7SI
Cervicale	6PC
Dorsale	7LU
Lombare	4KI
Anca	40ST
Ginocchio	40ST
Collo piede	37GB

In generale sono utili posture diverse a seconda dell'interessamento osseo o delle parti molli articolari.

Struttura anatomica e Segmento corporeo	Postura
Osso	Gambe molto divaricate, bacino flesso. Le braccia, portate in avanti, sono flesse e con le palme in alto. Va tenuta ogni mattina per 15 minuti.

⁹ Utile l'agopuntura o la pressione con lamina unguaeae su *yinbai*, 1SP

¹⁰ Ivi compresi i trattamenti dietetici e farmacoterapici.

Tendini e Muscoli	Con la faccia rivolta ad Ovest si portano indietro le braccia (verso la schiena) e le gambe (verso i glutei), con movimenti alternanti prima in alto e poi in basso, prima a destra e poi a sinistra. La posizione, ripetuta ritimicamente per 15-20 minuti, al mattino
Arto superiore	Braccia allargate con gomiti estesi e polsi flessi. Gambe divaricate. Da tenere 15-20 minuti ogni mattina.
Arto inferiore	Con le braccia in basso e non completamente distaccate dal tronco, si disegnano dei vortici immaginari facendo roteare i polsi. Si ripete al giorno e per tre volte e per 10-15 minuti.
Rachide cervicale	Con la faccia rivolta ad Est, i gomiti piegati e le braccia tenute serrate lungo la superficie anteriore del torace (le palme aperte in avanti), si tiene la posizione per 5 minuti e si ripete tre volte al giorno.
Rachide lombare	Come per arto inferiore per problemi ossei. In caso di sindromi miofasciali, gambe divaricate, braccia raccolte come se sia gli arti superiori che inferiori abbracciassero una sfera. Occorre molta concentrazione. Al mattino per 10-15 minuti.
Rachide dorsale	Come per il rachide lombare.

Il bilanciamento corporeo, inoltre, dipende da alcune aree dinamiche che sono, dall'alto in basso, l'osso ioide ed i suoi muscoli, il collo, l'area bicipolare, il bacino e le anche. L'osso ioide, sospeso fra fasci carnosi a livello del collo, è controllato dalla Yang puro della Milza nella sua ascesa alla testa. Le preoccupazioni, le ruminazioni, le nevrosi ossessivo-fobiche e compulsive (ma anche l'eccessivo affaticamento o i pasti grassi o troppo glucidici), può determinare patologie posturali ioidee, che si riflettono in ambito gnatologico. Le posture in iperflessione possono essere di grande giovamento, unitamente a piante occidentali (Fumaria) o formule cinesi (Bu Zhong Yi Ji Tang) attive sulla Milza-Pancreas⁶⁰. Altrettanto utile una corretta dieta, priva di sughi o condimenti forti, zuccheri raffinati, lipidi animali, amidacei, vino rosso, bolliti o brasati in eccesso⁴³. Per quanto concerne il collo, in generale, esso è sotto il controllo di Shao Yang (Triplice Riscaldatore e Ministro del Cuore) e nella sua patologia (frequentemente muscolare e censiva), sono utili le posture di tipo rotatorio. Il piano bicipolare può risultare compromesso, in molti casi, dalla sensazione di "portare carichi", di avere "pesi gravosi sulle spalle"⁶¹. Si tratta di persone che non superano il livello "fisico" del concetto di forza individuale per passare ad un modello più adulto e complesso di personalità. Compromesso è il livello (o Meridiano) Shou Tai Yang e si giovano di esercizi di iperflessione o stiramenti visti prima per la coppia Cuore e Piccolo Intestino¹¹. Per quanto concerne, invece, il bacino, esso, in generale, è controllato dal Rene ed è il luogo della "ricezione". Sede degli organi genitali è alterato, come "aplomb", nei soggetti che hanno scarsa conoscenza di Sé e difficoltà di relazione con gli altri. Riteniamo che un semplice esercizio (inserito nel Nei Gong del Maestro Wang Zhi Xiang), possa essere d'aiuto⁶². Si tratta della "posizione dell'arco". In questa postura il 70% del peso poggia sulla gamba avanzata, le articolazioni dell'arto inferiore sono lievemente flesse, schiena e testa sono erette. La tecnica (in cinese quen fa) viene normalmente eseguita con il braccio omolaterale rispetto alla gamba avanzata. Eseguire al mattino per 10-20 minuti. Per quel che concerne, invece, l'appoggio podalico, va ricordato che gli esterocettori plantari permettono di situare l'insieme della massa corporea in rapporto all'ambiente, grazie a delle misure di pressione a livello della superficie cutanea plantare. Quest'ultima rappresenta l'interfaccia costante tra l'ambiente ed il S.T.P.. Essa è ricca in recettori e possiede una soglia di sensibilità molto elevata (i baropressori percepiscono le pressioni anche di 0,3 grammi). Essi forniscono delle informazioni sulle oscillazioni dell'insieme della massa corporea e si comportano dunque come una "piattaforma stabilometrica". Le informazioni plantari sono le uniche a derivare da un recettore fisso, direttamente a contatto con un ambiente immobile rappresentato dal suolo. A livello del piede si raccolgono, tuttavia, anche informazioni relative alla propriocezione muscolare e articolare. Un gran numero di sindromi algido-posturali (patologie muscolo-tendinee, articolari ed ossee) si debbono ad anomalie dell'appoggio plantare⁶³. Ogni essere umano ha nella propria genetica attaccamenti al luogo di nascita. Questi sono controllati energeticamente dai due Curiosi Qiao e si riflettono sull'appoggio plantare e, di conseguenza, sulla statica posturale in generale⁶⁴. I difetti d'appoggio plantare sono tipici di soggetti nostalgici, strappati dal luogo natale,

¹¹Seduti, piegare le gambe a farfalla unendo le piante dei piedi, piegare il busto in avanti cercando di portare a terra i gomiti.

con gravi turbe dei ritmi biologici, a partire da quelli nictomerali. La dolarabilità dei punti sotto ai malleoli¹², conferma la diagnosi. I lavori di Henri Laborit e Jaques Mayol, ci portano a concludere che "l'uomo è un oceano verticalizzato", un essere marino che dal momento in cui esce dall' Oceano primordiale e si trasferisce sulla terraferma si porta dietro – dentro di sé – il proprio "ricordo di acqua". Questa condizione è particolarmente evidente in questi casi e, pertanto, le posture correttive vanno condotte, possibilmente, in acqua o con extra o intrarotazione forzata del piede. Nelle alterazioni antero-posteriori, sono in causa gli equilibri generali yin-yang e, pertanto, i curiosi Ren e Du Mai. Si tratta sempre (o quasi), di individui che scansano le responsabilità, che scaricano le colpe sugli altri, che non sanno affrontare la vita negli aspetti più comuni o straordinari. Posture alternanti in iperflessione ed ipertensione, tre volte al dì per 15-20 minuti, sono di utilità. Molto più efficace la cosiddetta "postura dell'albero", che controlla la verticalità e l'equilibrio generale fra Cielo e Terra, Yin e Yang. In piedi, con le gambe divaricate, si assume un atteggiamento di perfetta distensione muscolare, piegando lievemente indietro il bacino e scaricando la tensione dalle ginocchia. Tutto l'esercizio dura 10-15 minuti ed è preferibile al mattino. Si aggiungerà un trattamento con aghi e moxa (*wenzhen*) sui punti 4-7-12CV, 9GV e 7LU, che equilibra Ren e Du e l'equilibrio "avanti-dietro" individuale. Le turbe rotatorie, infine, riguardano o il Meridiano della Vescicola Biliare o il Curioso Chong Mai. Tipologicamente si tratta di individui molto diversi: i primi indecisi, con digestione lenta, sonnolenza post-prandiale, reumatismi polindromici, enteropatie; i secondi, rigidi, cocciuti, con problemi ormonali vari, disturbi genitali e digestivi (a tipo piroso o anoressia), con facile eccedenza ponderale. Nel caso di soggetti Legno Yang (Vescia Biliare) avremo blocchi in sede toracica, invece per il Chong Mai blocchi soprattutto periombelicali⁶⁵.

Sotto il profilo simbolico (e quindi anche energetico), si tratta di situazioni molto diverse⁶⁶.

- Zona toracica: è la zona dei "sentimenti", della comunicazione e della partecipazione (comunione). I Polmoni sono la connessione con l'elemento "aria", zona ove avviene la "combustione" delle sostanze che compongono "l'aria". Tutto ciò che impedisce l'espressione del Soffio, le contrarietà psichiche che fanno "mancare il fiato", l'impossibilità di riuscire a vivere i propri ideali, il perfezionismo non realizzato, altera le funzioni di questo Organo e, per suo tramite (ricordiamo che il polmone è il "primo ministro"), di tutti gli altri Organi del corpo. Il Cuore, poi, è un Organo estremamente sensibile all'amore, alla donazione, alla partecipazione; ma anche ai lati negativi del non amore, all'odio, all'egocentrismo, all'indifferenza.
- Zona periombelicale: è l'area nutrizionale per eccellenza, la zona attorno a cui la vita, iniziata al *Ming-*

Men 命門 si organizza nel Cielo Posteriore (*houtian* 後天). Le condizioni contrassegnate da "carezza affettiva", ovvero le sensazioni di essere "poco amati" si ripercuotono su questa particolare zona e sono controllabili, sotto il profilo delle conversioni psicosomatiche.

Comunque, in entrambi i casi, i movimenti e le posture di lateralità e rotazione sono utili⁶⁷.

Soprattutto, poi, nel caso di Chong-Mai e blocco periombelica, giova la postura a gambe divaricate, in cui si portano le mani, flettendo i gomiti lentamente, ad appoggiarsi alle tempie. Poi si torna alla posizione di riposo con le mani lungo i fianchi. Si ripete per tre volte e per una durata di 10-15 minuti ogni volta. In alcune forme di disturbo dei muscoli delle catene laterali e della rotazione è coinvolto un altro Curioso: il Dai Mai. In questi casi avremo dei segni caratteristici: lombalgie a barra con pseudocolecistolite, facilità alle fratture, rancorosità, totale disorientamento, ipoestesia dei glutei. Le posture rotatorie, abbinate ad agopuntura e tecniche di meditazione, in questi casi si impongono, poiché la forma è, di solito, molto profonda e difficile da trattare. In effetti tale Meridiano simboleggia la stella polare, il nostro orientamento nella vita. È anche la forza con cui operiamo le nostre scelte. Nei vuoti avremo disorientamento, disinteresse per tutto e per tutti⁶⁸. Riteniamo molto utile, in questi casi, implementare l'azione profonda con due Fiori di Bach: Mustard e White Chestnut, 4 gocce di ciascuno, 4 volte al dì⁶⁹.

Indirizzo per chiarimenti

Francesco Deodato

E-mail: francescodeo@tiscali.it

Referenze

¹² Zaohai e Shengmai

- ¹ Berardi L.: Meditazioni come tecniche mentali e corporee, Ed. Andromeda, Milano, 1996.
- ² Soldati M.: Corpo e cambiamento, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2001.
- ³ Moiraghi C.: Le tecniche corporee nella medicina tradizionale cinese, Ed. Jaca Book, Milano, 1996.
- ⁴ De Vera D'Aragona P.: Stare bene con le tecniche corporee. Movimenti del corpo per armonia e benessere psicofisico, Ed. Red/Studio Redazionale, Como, 2003.
- ⁵ Mackinnon L.T.: Future directions in exercise and immunology: regulation and integration, *Int. J Sports Med.*, 1998; 19: 205-211
- ⁶ Henrickson M.: Clinical outcomes and patient perceptions of acupuncture and/or massage therapies in HIV-infected individuals, *AIDS Care*, 2001, 13(6):743-748.
- ⁷ Diego M.A., Field T., Hernandez-Reif M. et al.: Hiv adolescents show improved immune function following massage therapy, *Int. J Neurosci.*, 200, 106(1-2):35-45
- ⁸ Damasio M.R.: L'errore di Cartesio, Ed. Adelphi, Milano, 1995.
- ⁹ Gottman J. e Declaire J.: Intelligenza emotiva per un figlio, Ed. BUR, Milano, 1997.
- ¹⁰ Goleman D.: Intelligenza Emotiva, Ed. Rizzoli, Milano, 1996.
- ¹¹ AAVV: Curare e educare il bambino, Le Monnier, Milano, 1990.
- ¹² Li G.: Clinical analysis of Parkinson's disease treated by integration of traditional Chinese and western medicine, *J Tradit. Chin. Med.*, 1995, 15(3):163-169.
- ¹³ Tse S.K., Bailey D.M.: T'ai chi and postural control in the well elderly, *Am. J Occup. Ther.*, 1992, 46(4):295-300.
- ¹⁴ Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di): *Medicina Cinese per lo shiatzu ed il tuina*, Vol. I, Ed. CEA, Milano, 2001.
- ¹⁵ Di Stanislao C.: Cineserie. Appunti sulla Cina antica e più recente, in press.
- ¹⁶ Porckert M.: *Medicina Cinese*, Ed. Armenia, Milano, 1984.
- ¹⁷ Boschi G.: *Medicina Cinese: la radice e i fiori*, Ed. CEA, Milano, 2004.
- ¹⁸ Chee S.: *La Medicina Taoista*, Ed. Xenia, Milano, 1993.
- ¹⁹ Caspani F.: *Psicoginoterapie Tradizionali, Qi Gong, Taijiquan, Posizioni Sacre*, www.agopunturaoggi.com, 2003.
- ²⁰ Di Stanislao C.: *Le Metafore del Corpo: al simbolo alla terapia. Percorsi Integrati di terapia naturale*, Ed. CEA, Milano, 2004.
- ²¹ Di Stanislao C. (a cura di): *Argomenti di Medicina. Il dialogo e l'integrazione fra culture e modelli*, Ed. Fondazione Silone, L'Aquila-Roma, 2005.
- ²² Forrest W.R.: Anticipatory postural adjustment and T'ai Chi Ch'uan, *Biomed. Sci. Instrum.*, 1997, 33:65-70.
- ²³ De Souzenelle A.: *Il simbolismo del corpo umano*, Ed. Servitium, Bergamo, 1999.
- ²⁴ Maoshin N.: *The Yellow Empeor's Classic of Internal Medicine*, Ed. Shamballa, London-New York, 1995.
- ²⁵ Occhipinti E. (a cura di): *La Grande Medicina Cinese*, Ed. Jaca Book, Milano, 1993.
- ²⁶ Bottalo F., Brotzu R.: *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Ed. Xenia, Milano, 1999.
- ²⁷ Yuen J.C.: *Energetica Generale*, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. AMSA, policopie, Roma, 1997.
- ²⁸ Corradin M., Di Stanislao C. (a cura di): *Lo Psicismo in Medicina Energetica*, Ed. AMSA, L'Aquila, 1995.
- ²⁹ Ta Hung C.: *Esercizi terapeutici Cinesi (Manuale Ufficiale della Repubblica Popolare Cinese)*, Ed Red/Studio Redazionale, Como, 1987.
- ³⁰ Unschuld P.: *Chinese Medicine*, Ed. Paradigm Publications, Seattle, 1999.
- ³¹ Occhipinti E. (a cura di): *La grande medicina cinese. Le terapeutiche fondamentali della medicina preventiva cinese*, Ed. Jaca Book, Milano, 2004.
- ³² Eckert A.: *Manuale pratico di medicina cinese. Il potere dei cinque elementi. Qi gong, Tai Chi, agopuntura, feng shui nella cura del corpo e dell'anima*, Ed. Hermes, Milano, 2001.
- ³³ Moiraghi C.: *Il libro della medicina cinese*, Ed. Fratelli Fabbri, Milano, 2000.
- ³⁴ Yuen J.C.: *Lezioni presso l'AMSA 1997-2004*, CD-ROM a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Ed. AMSA, Roma, 2004.
- ³⁵ Wong E.: *Tales of Taoist Immortals*, Ed. Shamballa, Boston and London, 2001.
- ³⁶ Di Stanislao C., Brotzu R., De Berardinis D., Corradin M.: *Sul Wen Tzu*, www.agopuntura.org/html/tesoro/cineserie/Sul_Wen_Tzu.pdf, 2005.
- ³⁷ Kespì J.M.: *L'Acupuncture*, Ed. Maissonneuve, Moulin les-Metz, 1982.
- ³⁸ Low R.: *Secondary Vessels*, Ed. Thrton, Southempton, 1983.
- ³⁹ De Berardinis D.: *Armonia dei punti*, policopie, Ed. AMSA, Roma, 2001.
- ⁴⁰ Zong W., Li M.: *Ancient Way to Keep*, Ed. Hai Feng, Hong Kong, 1990.
- ⁴¹ Tawn K.: *Les Exercice Secrets des Moines Taoistes*, Ed. de al Masnie, Paris, 1992.
- ⁴² Rubin M.: *Guerrissez Vous à la Chinoise*, Ed. Mercure de France, Paris, 1970.
- ⁴³ Kido A.: *Japanese Imperial Palace Sex Secrets*, *The World Un. J for TMC*, 1992, 1007, IV (4): 234-245.

- ⁴⁴ Di Stanislao C. (a cura di): Libro Bianco sull'agopuntura e le altre tecniche della tradizione estremo-orientale, Ed. SIA/CEA, Milano, 2000.
- ⁴⁵ Moiraghi C.: Malattie psiconeuroendocrinoimmunitarie e Qi Gong, Riv. It. D'Agopunt., 1991, 71: 23-30.
- ⁴⁶ Deodato F., Di Stanislao C., Giorgetti R.: L'articolazione Temporo-Mandibolare. I DTM secondo approccio tradizionale ed integrato con terapie Non Convenzionali. Ed. CEA, Milano, 2005.
- ⁴⁷ Di Stanislao C., De Berardinis D., Deodato F., Giorgetti R.: Agopuntura tradizionale e medicina tradizionale cinese: generalità e correlazioni eziopatogenetiche con i DTM, www.agopuntura.org/html/formatori/SIDA/Congresso_SIDA.pdf, 2003
- ⁴⁸ Di Stanislao C: Analogie e differenze nei concetti di salute e malattia fra medicina scientifica e medicina cinese, Bollettino Ordine dei Medici di Padova, 2003, Supp 1: 32-34.
- ⁴⁹ Flati G., Di Stanislao C.: Medicina ed Ostetricia nell'Antica Roma, La Provincia Medica Aquila, 2005, 1-2: 3-5.
- ⁵⁰ Di Stanislao C.: Le Medicine non Convenzionali, in Le Leggi dell'Ospedale a cura di A. Zaglio, Ed. Verduci, Roma, 2000.
- ⁵¹ Ziman J.: La vera scienza. Natura e modelli operativi della prassi scientifica, Ed. Dadalo Libri, Bari, 2002.
- ⁵² De Souza P.: L'arbre de vie au schema corporelle, Ed. Dangles, Paris, 1979.
- ⁵³ Gagey P.M., Weber B.G.: Posturologia. Regolazione e perturbazioni della stazione eretta, Ed. Marrapese, Roma, 2000.
- ⁵⁴ Zanardi M.: Posturologia clinica osteopatica. Prontuario tecnico pratico, Ed. Marrapese, Roma, 1998.
- ⁵⁵ Brescia T.: Il Tao della medicina, Ed. Hermes, Milano, 2001.
- ⁵⁶ Perrey S.: Le Points, polycopie, Ed. AFA, Paris, 1988.
- ⁵⁷ Sciarretta C. e coll.: Meridiani Curiosi, Riv. It. D'Agopunt., numero monotematico, 1983, 50.
- ⁵⁸ Borio M.: Art e Shiatsu, Ed. Macunix, ideas para estampar, Pamplona, 2005.
- ⁵⁹ Kespì J.M.: L'homme e ses symboles en Medicine Chinoise, Ed. Guy Tredaniel, Paris, 2004.
- ⁶⁰ Gatto R., Di Stanislao C.: Generalità sulla Farmacologia Cinese, http://www.sia-mtc.it/Documenti/Farmacologia_Cinese.PDF, 1999.
- ⁶¹ Brotzu R.: Le algie della spalla in Medicina Tradizionale Cinese, http://www.geocities.com/sia2002it/meeting_dolore/RosaBrotzu.htm, 2000.
- ⁶² Filippini G.: Il Neigong Tuina del Maestro Wang Zhi Xiang, <http://www.agopuntura.org/area/rivista/numeri/settembre%5F2004/neicong%5Ftuina.htm>, 2004.
- ⁶³ Fusco M.A., Fusco R., Liotti F.: Cervicalgie ed appoggio plantare. Nuove possibilità terapeutiche, <http://www.ksitalia.it/it/sperimentazione4.htm>, 1999.
- ⁶⁴ Matsumoto K., Birsch S.: Extraordinary Vessels, Ed. Paradigm Publication, Seattle, 1985.
- ⁶⁵ AAVV: Actes des Seminaires AFERA-GERA-SAA, Ed. Institute Ricci, Paris, 199
- ⁶⁶ Andrès G.: La medicina tradizionale. Medicina cinese, greca, paracelsiana: i principi, i fondamenti, la pratica, Ed. Mediterranee, Roma, 1997.
- ⁶⁷ Xiangzie W., Moffet J.: Dell'arte di nutrire la vita. Gli esercizi del Palo Eretto (Qi Gong), Ed. Sowa-Jaca Book, Milano, 1994.
- ⁶⁸ Andrès G. et al.: Meridiens Extraordinaires, Ed. Tredaniel, Paris, 1997.
- ⁶⁹ Di Stanislao C., orradin M., Iommelli O., Konopachi D.: Trattamento Fitoterapico e con Fiori di Bach nelle affezioni dei cosiddetti Meridiani Curiosi, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Giugno_2003/Fito-floriterapa%20e%20curiosi.htm