



Centro Studi **Xin Shu** 心術

Presidente

Prof. Carlo Di Stanislao

**GLI ORGANI HANNO UNA MENTE: IL
TRATTAMENTO DELLO SHEN E DELLE
ANIME VEGETATIVE IN MEDICINA
ENERGETICA**

Relatori:

Prof.ssa Rosa Brotzu

Ivana Ghiraldi

Tesi di Diploma di
Monica Leoni

ANNO ACCADEMICO 2012 / 2013

*A mia figlia Agnese
grazie alla quale
tutto ha avuto inizio*

“... Dopo aver piantato il seme, non accade nulla per quasi cinque anni, si vede soltanto un minuscolo germoglio. La crescita è interamente sotterranea: pian piano si forma una complessa struttura di radici, che si estende nel terreno sia in verticale sia in orizzontale. Poi, alla fine del quinto anno, il bambù cinese cresce rapidamente fino a raggiungere l'altezza di venticinque metri”

Paulo Coelho – “Aleph”

Ringrazio l'Universo per avermi donato quel seme
Ringrazio il silenzio, prezioso compagno nel costruire
Ringrazio tutti coloro che sono state le mie radici

Indice

Premessa.....	5
1. Lo Shen secondo i Testi Classici: un'unità che contiene in sé la differenziazione 7	
2. Livelli Energetici e Anime Vegetative: due evoluzioni a confronto.....	10
2.1. L'evoluzione funzionale.....	10
2.2. L'evoluzione spirituale.....	11
2.3. Conclusioni.....	18
3. Il trattamento energetico dello Psicismo: punti di agopuntura e tecniche di Tuina.....	19
3.1. Localizzazione delle Anime Vegetative.....	19
3.2. I Punti Psicici in dettaglio.....	21
3.3. Il punto 43BL.....	23
3.4. Tuina e psicismo.....	24
4. Dalla teoria alla pratica: ipotesi operative.....	39
4.1 Premessa.....	39
4.2 Possibilità di trattamento in dettaglio.....	41
Bibliografia.....	47

Premessa

Ho iniziato a frequentare il Centro Studi Xin Shu in un momento particolare della mia vita, un periodo in cui sentivo forte in me la necessità di cambiare e di non fare più affidamento sulle tante certezze che avevo, aprendomi piuttosto a nuove possibilità di interpretazione della realtà.

Pian piano la strada che ho percorso in questi anni mi ha permesso di avviare lo sviluppo di una nuova coscienza critica, attraverso la quale sto cercando di comprendere la causa delle mie debolezze e di far emergere con coraggio ciò che di buono c'è in me.

Questo percorso evolutivo personale è stato la scintilla che ha acceso l'interesse per uno studio più approfondito del concetto di Shen e delle Anime Vegetative ad esso correlate. Nel nostro corpo convivono armoniosamente due aspetti: uno fisiologico, ossia gli Organi che svolgendo diligentemente le funzioni a cui sono preposti consentono all'individuo di vivere, e un aspetto spirituale, le Anime Vegetative per l'appunto, le quali dimorano negli organi fisici e offrono ad ognuno di noi la possibilità di percorrere un cammino evolutivo.

Evoluzione è movimento, e il movimento è Energia: l'Energia Vitale o Qi scorre nel nostro organismo percorrendo vari segmenti, i Livelli Energetici, ognuno dei quali ha una sua funzione specifica. Il passo successivo a questa considerazione è stato proprio quello di analizzare la relazione esistente fra Anime e Livelli.

Se l'essere umano da un lato è in continua trasformazione, dall'altro egli vive in un contesto sociale e risente inevitabilmente degli stimoli che provengono dall'esterno. La Medicina Energetica può essere un valido aiuto qualora un evento si ripercuota negativamente sulla crescita

individuale e impedisca uno sviluppo armonico del soggetto. Nello specifico il massaggio Tuina mette a disposizione dell'operatore una serie di tecniche che gli consentono di intervenire nelle problematiche psichiche e dare sostegno all'individuo in difficoltà. Ho riservato a questo argomento la parte finale del mio studio.

Ancora una volta la Medicina Cinese è riuscita a stupirmi e ad affascinarsi con le sue molteplici chiavi di lettura: esse c'insegnano che non vi è mai un punto d'arrivo in questa disciplina, piuttosto ogni approfondimento è un nuovo prezioso viaggio alla scoperta di noi stessi e della vita che ci circonda.

1. Lo Shen secondo i Testi Classici: un'unità che contiene in sé la differenziazione



L'ideogramma SHEN è formato:

- dalla parte fonetica SHEN “allungarsi a collegare” 申
- dalla particella SHI che nella forma antica era rappresentata da due linee orizzontali (l'alto, il cielo) da cui discendevano tre linee (gli influssi, ciò che scende dal cielo) 示

I dizionari cinesi traducono SHEN come:

- “divinità”, “spirito”, “mente”
- “sovrannaturale”, “sguardo”
- “vigoroso”, “intelligente”
- “vitalità”, “energia”

Lo SHEN è lo Spirito Universale, non possiede né definizione, né limite, “è ciò di cui si vedono gli effetti pur non vedendolo, quali le montagne, i torrenti, le foreste, le valli, le colline dove salgono le nuvole, vento e pioggia, il ciclo delle Quattro Stagioni, il movimento dei corpi celesti, le trasformazioni di yin e yang e delle diecimila cose”.

SHEN è *ciò che dà luce* rimanendo immutato, l'*origine* dell'animazione umana. Il **So Wen** e il **Ling Shu** sostengono che esso scaturisce dall'incontro con le Essenze Parentali : sceglie i genitori, partecipa allo sviluppo del feto diffondendosi in ogni cellula e dimorando nel Cuore orienta la vita dell'individuo.

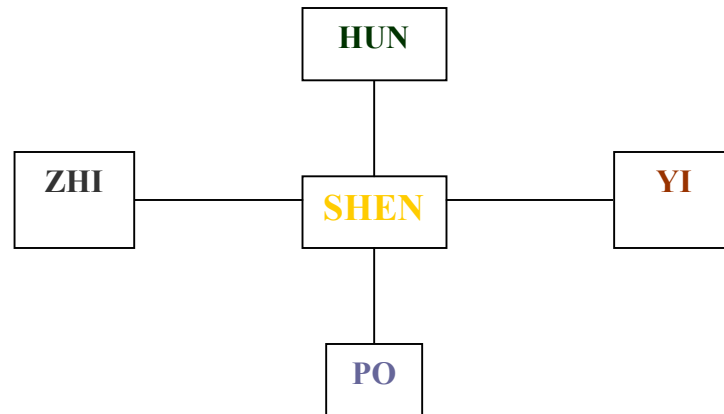
SHEN pertanto è la forma sottile del Qi, la cui radice è il Jing, materia più densa. I Tre Tesori sono fra loro intimamente legati: se il Jing è fiorente e il Qi vitale, lo Shen è tranquillo, gli occhi sono brillanti, chiara la parola, bello l'incarnato e regolare il respiro. Se il Jing è debole e il Qi in vuoto, lo Shen soffre.

SHEN elegge la sua sede nel Cuore, e non a caso ! Il Cuore appartiene alla loggia energetica Fuoco: il fuoco porta luce-intelletto, e calore–trasporto del sangue attraverso le ramificazioni vascolari, fornisce l'energia necessaria per dare impulso e coesione alle varie parti dell'organismo. Da qui la relazione di mutua dipendenza tra le funzioni di alloggiare lo SHEN e di controllare il sangue, radice dello SHEN.

I testi classici proseguono affermando che lo SHEN si divide in Anime Vegetative, ognuna dotata di funzioni particolari: “*i Polmoni alloggiavano l'Anima Corporea (PO), il Fegato alloggiava l'Anima Eterea (HUN), la Milza dà dimora all'Intelletto (YI) e nei Reni dimora la Volontà (ZHI)*” [So Wen, cap.23].

A differenza dello Spirito, l'Anima è ciò che si *incarna*, si *muove* in un corpo. Lo SHEN del Cuore dunque si raccoglie, si combina con ZHI ed YI ed unisce PO e HUN. ZHI ed YI rappresentano l'attualizzazione del

soggetto nel mondo, la capacità d'integrazione con il reale. PO e HUN invece costituiscono una coppia con polarità yin/yang.



SHEN/ZHI ed YI sono la triade orizzontale: ZHI è la potenza che si esprime, YI è la capacità di apprendere, ciò che struttura logicamente il pensiero consentendone un'espressione coerente¹.

SHEN/PO e HUN invece sono la triade verticale: PO e HUN si bilanciano a vicenda, la pulsione verso il Cielo dello HUN trova radicamento nella forza terrestre del PO, il quale a sua volta trova nello HUN la possibilità di elevare la sua istintualità.

Senza lo HUN il PO rimarrebbe privo di aspetti dinamici e si chiuderebbe in se stesso, senza il PO lo HUN perderebbe il contatto con la realtà concreta.

¹ Il “*Cogito ergo sum*” di Cartesio.

2. Livelli Energetici e Anime Vegetative: due evoluzioni a confronto

2.1. L'evoluzione funzionale

Le sei Energie o i sei Livelli sono la risposta della Terra (Uomo) al Cielo (macrocosmo).

Il numero 6 nella simbologia cinese fa riferimento ai *tubi sonori*: anticamente per far musica si usavano dei tubi grazie ai quali le note venivano ricavate dall'aria che passava in essi. Nel 6 è insito pertanto il concetto di *risonanza*.

Le sei risonanze sono qualificazioni celesti e vengono chiamate: Tae Yin, Tae Yang, Shao Yin, Shao Yang, Jue Yin e Yang Ming. Nel corpo umano esse corrispondono ai Canali Principali.

BL	TAE YANG	SI
GB	SHAO YANG	TR
ST	YANG MING	LI
SP	TAE YIN	LU
LR	JUE YIN	PC
KI	SHAO YIN	HT

Tra profondità (Organi-LU/SP/HT/KI/PC/LR) e superficie (Visceri-LI/ST/SI/BL/TR/GB) esiste una relazione stretta e intima che in Medicina Energetica viene chiamata *Biao Li*: Biao è ciò che si manifesta all'esterno (ad esempio il colore del viso, lo sguardo), Li è l'interno, riflette lo stato dei vari apparati.

Il legame Biao Li consente all'energia di fluire con andamento ciclico , dando vita in tal modo ad un'unica unità funzionale: l'Uomo risponde alla chiamata del Cielo iniziando a respirare e a nutrirsi (LU/LI/ST/SP). Il passo successivo assicura all'individuo l'interazione con l'esterno (HT/SI) e la possibilità di riprodursi (BL/KI). Arrivato al consolidamento della propria personalità (PC/TR) l'essere umano è pronto per comprendere appieno se stesso ed evolvere (GB/LR).

2.2. L'evoluzione spirituale

ZHI e livello SHAO YIN

Il Rene è la residenza dell'Anima Psicica ZHI.



L'ideogramma ZHI è composto:

- dal radicale "cuore" 心

- dalla parte fonetica Shi, che originariamente era Zhi 士

In origine nel radicale Zhi compariva il “*piede*”, suggerendo semanticamente l’idea di “*direzione*” del cuore. ZHI è la *potenzialità*, la pianta che *spontaneamente* comincia ad alzarsi dal suolo. Tutto questo ci consente di comprendere bene perché ZHI è collegato ai concetti di forza di *volontà*, fermezza, determinazione, volere, decisione cui segue l’azione.

L’Acqua è la loggia energetica del grande Yin, è il polo d’inizio della vita: l’acqua infatti rappresenta il DNA, è la trasmissione dei caratteri genetici.

Il livello associato al Rene (e al Cuore, dimora dello Shen) è lo SHAO YIN: esso ha la funzione di cerniera, *consente il movimento in tutte le direzioni*, è una risonanza in cui circola più Energia che Sangue, è la tensione che dirige verso l’attuazione di un progetto.

Lo SHAO YIN è il nostro biglietto d’ingresso nella vita, il momento perfetto in cui tutto può ancora avvenire, è il punto di partenza per raggiungere molteplici obiettivi.

Da ciò ne consegue che forza di volontà e motivazione non devono mai venire a mancare: se ciò si verifica l’individuo può incorrere nella depressione mentale e sul piano emozionale una degenerazione patologica della volontà tenderà a sviluppare la sensazione opposta, la più paralizzante, ossia la paura, il terrore, la fobia.

PO e livello TAE YIN



L'ideogramma PO contiene:

- il radicale GUI (fantasma) 鬼

- la parte fonetica BEI (bianco) 白

Bianco è il colore dell'elemento Metallo, ma è anche il colore dello *scheletro umano* e dell'*essenza seminale*.

Il PO alloggia nell'organo Polmone ed è strettamente legato al Jing: l'ovulo fecondato *prende forma* grazie a questa Anima Vegetativa, il Rene origina la vita e il Polmone la organizza.

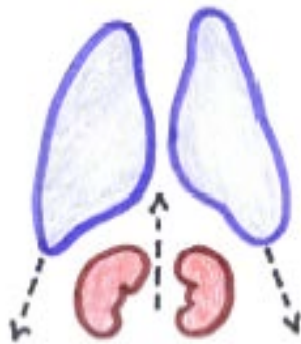


Fig. 1 La posizione degli organi Rene e Polmone in anatomia.

Il PO ha un movimento di tipo orizzontale-*entrare/uscire*². E' *ritmicità*, e questo condiziona anche l'aspetto psicologico: l'apprendimento del PO infatti è di tipo somatico, esso ha bisogno di una *ripetizione costante* del fenomeno (es. imparo ad andare in bici ripetendo più e più volte l'esercizio).

Dunque la Coscienza Corporea gestisce gli automatismi (il respirare, il cercare il capezzolo) e costituisce la nostra *parte istintuale*.

² Per mezzo del PO il Jing "entra ed esce", il che gli permette di ricoprire un ruolo importante in tutti i processi fisiologici e di partecipare all'azione di difesa dai fattori patogeni esterni.

L'Uomo respirando entra in contatto con il “non Io”, prende e dà, interiorizza ciò che assimila dall'esterno, fa proprie le esperienze. Non a caso il PO è legato alla risonanza TAE YIN: questo livello energetico apre lo yin allo yang, rappresenta la capacità di aprirsi all'altro, attitudine senza la quale non potrebbe esserci lo scambio con il “diverso da me”.

Poiché l'Anima Corporea risiede nei Polmoni, essa è colpita dalla tristezza e dall'afflizione, emozioni che costringono il PO, alterano la respirazione e possono condurre anche allo sviluppo di malattie cutanee e intestinali³.

La dinamica interna del movimento Metallo è caratterizzata dalla interiorizzazione, dalla introversione, dalla concentrazione, per raccogliere all'interno di ogni individuo le ricchezze della vita. Un'accentuazione di questa dinamica determina quadri patologici come la melanconia, la depressione, il lutto morale. Il soggetto Metallo in particolar modo va facilmente incontro a stati depressivi, in quanto già il suo umore costituzionale tende al pessimismo. Anche la sua naturale stanchezza e la mancanza di energia tendono a sfociare in una condizione di depressione.

YI e livello TAE YIN

La Milza alloggia lo YI, responsabile della nostra *capacità di pensare*.



³ Il riferimento qui è alla pelle, apparenza esteriore del Polmone, e al legame Biao Li con il Grosso Intestino.

In alcuni testi i caratteri dell'ideogramma YI vengono analizzati separatamente:

- 止 è il termine che significa “alzarsi in piedi”
- 言 viene tradotto con “dire, dichiarare”
- 心 è l'ideogramma di Cuore

Questo è un errore ! La traduzione corretta è la seguente ⁴:

音 Tono + 心 Cuore-Mente

Lo YI porta l'*intelligenza istintiva* al cervello per renderla razionalità, è “*ciò che risuona nel Cuore*”. In quest'ultimo termine è compreso il concetto di intenzione che si mette in atto, di proposito contenuto nell'agire, di desiderio, di *aspirazione*. YI è il momento cruciale dello Shen del Cuore che si muove ma non ha forma: è il passaggio dal senza forma all'individuazione, è la prima fase del pensiero, quando appare un'idea ma non è ancora stabilizzata.

YI appartiene allo stadio in cui il Cuore (e quindi la coscienza, lo spirito, le emozioni) entra in contatto con la realtà esterna: è la capacità della mente di cogliere questa realtà, di registrarla e di riportarla alla memoria. Questa apertura nei confronti del mondo è assicurata energeticamente dalla risonanza TAE YIN, che la Milza condivide con il Polmone.

In patologia, l'abilità di pensiero può diventare pensosità, rimuginazione, pensiero eccessivo, eccessivo fantasticare, idee fisse circolari e stagnanti.

⁴ Ringrazio con affetto la **Dott.sa Giulia Boschi** che ha messo gentilmente a mia disposizione, per le vie brevi, il risultato degli studi che ultimamente ha condotto sui caratteri in uso nella Medicina Classica Cinese.

L'individuo in condizione patologica non ha più l'energia necessaria per affrontare le vicissitudini della vita attraverso la lettura sapiente di ogni pagina della propria storia.

HUN e livello JUE YIN



Il carattere HUN contiene:

- la radice GUI “fantasma” 鬼
- la radice YUN che vuol dire “nuvola” 元

Diversamente dall'Anima Corporea PO, lo HUN rappresenta l'uomo dopo la morte, gli spiriti, i fantasmi.

Lo HUN elegge la sua residenza nel Fegato. Se l'Anima Psichica YI è l'aspirazione che muove l'agire, lo HUN stabilizza l'azione e la concretizza: è la *capacità di espressione*, la *manifestazione dell'uomo verso il mondo*, pianifica l'esistenza e le fornisce degli obiettivi, è l'oceano dei progetti, della creatività, dei sogni della vita.

Diversamente dalla ritmicità orizzontale del PO (entrare/uscire), lo HUN ha un movimento di tipo verticale-*andare/venire*: è l'andata e il ritorno tesi alla esplorazione e alla sfida, l'Anima Eterea tende verso il Cielo a

cui tornerà al momento della morte⁵, portando con sé tutte le esperienze terrene anche quelle non risolte, attendendo la reincarnazione che le permetterà di realizzare l'incompiuto.

Proprio la reincarnazione, il ritorno allo Yin più profondo, ci consente di comprendere il perché della risonanza JUE YIN associata allo HUN: il livello in questione contiene più *sangue* che energia, da un punto di vista energetico è la chiusura di un ciclo che annuncia la nascita del successivo.

Il Fegato ha una natura estremamente Yin, è un grande tesaurizzatore poiché è il custode del Sangue, e proprio quest'ultimo è la sede ideale a cui ancorare lo HUN. Se il Sangue di Fegato è fiorente, lo HUN è saldamente radicato e può aiutarci a programmare la vita con saggezza e lungimiranza. Diversamente, l'Anima Eterea non è in grado di dirigere l'esistenza. Se il Sangue del Fegato è molto debole, lo HUN può lasciare il corpo temporaneamente prima di addormentarsi o durante il sonno: è la sensazione del galleggiare nell'aria, del fluttuare, che prova chi ha un grave vuoto di Yin. In condizioni patologiche, quando lo HUN è completamente sganciato dalla materia si possono verificare psicosi con allucinazioni: l'eccesso di immaginazione scioglie il legame con il concreto, sostituendo l'illusione alla realtà⁶.

Lo HUN assicura all'individuo uno sviluppo armonico: senza i sogni, gli scopi, le idee, la persona sarebbe sterile e soffrirebbe di depressione. D'altro canto però occorre gestire con gradualità la creatività di questa Anima Psichica, portare avanti cioè un'ispirazione alla volta: si eviterà così che il comportamento umano diventi caotico e in casi estremi maniacale.

⁵ L'Anima Corporea (PO) invece è l'ultima a lasciare il corpo: essa torna alla terra dopo essere uscita dall'ano.

⁶ Tutto ciò può anche identificarsi con i bisogni del corpo, come avviene ad esempio nel caso dell'anoressia.

2.3. Conclusioni

La Medicina Cinese è psico-somatica e somato-psichica: Mente e Corpo costituiscono un'unità inscindibile e dinamica, ciò che è metafisico e ciò che è fisico sono solo espressioni diverse di una stessa cosa.

L'uomo respira, si nutre, sperimenta l'altro da sé, si riproduce, con le esperienze evolve. Ma ha anche infinite potenzialità, che pian piano prendono forma, guidato dall'istinto desidera e sperimenta, fino ad avere la capacità di poter esprimere tutto se stesso. Le normali funzioni fisiologiche si compenetrano con quelle di natura più squisitamente spirituale: esse non si escludono a vicenda, ma collaborano insieme garantendo all'individuo la possibilità di una evoluzione continua e di un movimento perenne.

3. Il trattamento energetico dello Psicismo: punti di agopuntura e tecniche di Tuina

La traduzione in pratica degli aspetti teorici finora esaminati è il tema di questo capitolo. Ho ritenuto necessario inizialmente analizzare la collocazione fisica dei punti di agopuntura che agiscono sulla psiche umana, per poi passare in un secondo momento ad elencarne le singole caratteristiche.

Un paragrafo a parte è stato riservato al punto 43BL, il quale a mio avviso ha delle specificità che consentono di affermare che esso ricapitola in sé e organizza tutte le Anime Psiciche.

Infine, la dispensa sul Ling Shu-studio n.1 del Maestro Jeffrey Yuen mi ha permesso di concludere questa analisi elencando fra le tecniche di Tuina quelle che per la loro azione meglio si adattano al trattamento dello psicismo: è stato per me illuminante e altamente formativo cogliere le analogie esistenti fra le tecniche di agopuntura e il trattamento manuale.

3.1. Localizzazione delle Anime Vegetative

I punti di agopuntura che trattano gli aspetti psichici sono situati lungo il percorso della Vescica Urinaria (BL), più precisamente delle due branche da cui è formato questo Meridiano Principale essi occupano quella esterna che sostiene il Jing, materia densa che abbiamo visto⁷ permette il radicamento dello Shen.

⁷ Il riferimento qui è a pag.6.

La BL è il Viscere legato Biao Li al Rene: se il Rene origina la vita, la Vescica la diffonde con accuratezza ovunque. Essa è la territorialità, è la comunicazione da città a città che conduce alla prosperità e alla ricchezza, è un microcosmo in cui fisiologia (Organi e Visceri) e psicologia (Anime Vegetative) convivono armoniosamente. La funzione energetica della Vescica è quella della massima apertura⁸: essa è TAE YANG, risonanza che rappresenta il padre, il Cielo, che dà una regola al figlio, una direzione. Il TAE YANG assicura pertanto all'Uomo organizzazione e compiutezza.

I punti della BL che si occupano energeticamente dello psichismo sono i seguenti:

- **42BL** “Pòhù”- *Porta del PO*
- **44BL** “Shéntàng”- *Sala dello SHEN*
- **47BL** “Hùnmén” - *Finestra dello HUN*
- **49BL** “Yìshè” - *Camera dello YI*
- **52BL** “Zhìshì” - *Ripostiglio dello ZHI*

Se analizziamo i nomi dei cinque punti citati possiamo individuare uno schema⁹, poiché i punti corrispondono a una casa, *metafora della psiche*.

SHEN/ZHI e YI corrispondono rispettivamente a una sala, alla camera segreta aperta a pochi intimi e alla camera da letto. In particolare, lo SHEN paragonato a una sala rientra nella tradizione cinese secondo la quale la sala è la stanza più importante della casa poiché fornisce la prima impressione ai visitatori, e per questa ragione essa veniva sempre pulita con la massima cura.

⁸ Il suo ideogramma rappresenta una porta con qualcosa che si apre e comunica il senso di uscire, di espandersi.

⁹ Il **Ling Shu** al **cap.5** recita: “*Gli Spiriti che intervengono dal Cielo costruiscono l’edificio umano*”. Possiamo immaginare dunque le Anime come i muri portanti del nostro corpo, e gli Organi e i Visceri come i complementi di arredo.

PO e HUN invece equivalgono a una porta e a una finestra, e queste due immagini sono in perfetto accordo con la loro natura che fornisce movimento alla psiche: il PO è l'entrare e l'uscire del Jing, lo HUN è l'andare e il venire dello Shen.

3.2. I Punti Psicici in dettaglio

42BL

Pòhù rinforza e favorisce il radicamento del PO nei Polmoni, liberando la respirazione quando quest'ultimo è costretto dalla preoccupazione, dalla tristezza o dall'afflizione. E' un punto che tratta anche il disordine mentale e gli attacchi di panico.

Il testo "Spiegazione dei Punti di Agopuntura"¹⁰ riporta inoltre per il 42BL l'interessante indicazione "*tre cadaveri che passano*": l'associazione con i cadaveri e la morte deve essere interpretata con il fatto che questo punto è indicato per l'ideazione suicida¹¹.

44BL

Shèntàng stimola la chiarezza dello SHEN, tratta la deviazione dal Ming, permette la realizzazione dei propositi della vita (la depressione con non voglia di fare è il sintomo tipico), si occupa del vuoto di Yin di Cuore con segni di calore (sindromi maniaco-depressive, problemi che nascono a seguito di un tradimento).

¹⁰ Yue Han Zhen, "An explanation of the Acupuncture Points", People's Health Publishing House, 1990.

¹¹ Il PO rappresenta una "forza *terrestre*" legata alla forma concreta, al corpo.

Fra le altre indicazioni troviamo anche la tachicardia, le palpitazioni, l'insonnia, gli incubi e i sogni legati al ricordo dei defunti.

47BL

Hùnmén radica e stabilizza l'Anima Eterea, fortifica la capacità di pianificare, dare un senso e uno scopo alla vita. Viene usato per i problemi emozionali legati al Fegato come la frustrazione e il rancore provati per molto tempo.

L'eccessiva attività onirica, l'insonnia e la paura¹² rientrano fra le indicazioni di questo punto.

49BL

Yìshè giova allo YI, interviene sul rimuginio e sul pensiero ossessivo. E' indicato per le persone che si preoccupano eccessivamente e per i soggetti melanconici. In merito, è interessante cogliere la differenza che intercorre fra i termini *malinconia* e *melanconia*: la prima è la tristezza nel contemplare i mali propri e altrui, la seconda è il malessere che deriva dall'impossibilità di rivivere una data situazione¹³.

52BL

Zhìshì tonifica la forza di volontà e la determinazione che sono i fenomeni mentali-spirituali di competenza dei Reni, fornisce la capacità di perseguire i propri scopi con spirito d'iniziativa e fermezza. E' un punto molto utile per trattare i tipi di depressione in cui la persona manca di motivazione o di spinta per uscire da questa grave condizione patologica.

¹² “*Il Fegato deve stare attento alla vigliaccheria, alla collera e alla paura*”, così **Padre Larre**, uno dei primi missionari vissuto in Cina, commenta il **cap.8** del **So Wen**. La paura è il sentimento opposto al coraggio tipico del soggetto Fegato.

¹³ Emblematica in merito è la poesia di **Li Dong Yuan**: “*Prendi una pietra, scagliala nell'acqua, contane i rimbalzi. Non accadrà mai più*”.

3.3. *Il punto 43BL*

Gaohuang riveste a mio avviso una notevole importanza nel trattamento dello psichismo. Esso è situato sul ramo esterno della Vescica Urinaria¹⁴ e corrisponde al punto Shu del dorso del Pericardio (14BL): è un punto che nutre il Cuore e rinvigorisce lo Shen.

Ha una storia molto antica ed è citato in un libro in cui si trovano i primi riferimenti relativi all'agopuntura: l'espressione *gaohuang* è citata negli Zuo Chuan, gli annali storici del Periodo Primavera e Autunno (770-476 a.C.). Negli annali è scritto che, poiché un certo principe dello Jin era gravemente ammalato, venne consultato un famoso dottore. Nel testo è riportato il dialogo tra due demoni che, risiedendo nel corpo del principe, discutono su quale sia il posto migliore per nascondersi e sfuggire all'abilità diagnostica del medico. Decidono così di celarsi nella regione del *gaohuang*, tra il cuore e il diaframma, in modo che nessuna terapia di erbe o di agopuntura possa raggiungerli. Da allora *gaohuang* indica una malattia cronica molto difficile da curare: 43BL viene impiegato quando il paziente è fortemente debilitato e solleva lo spirito, in particolare dopo una lunga malattia¹⁵.

In Medicina Cinese *gao* è il grasso corporeo normale e riserva di jing. Esistono due tipi di *gao*: il nutrimento immediato e il risultato della nutrizione affettiva-*huang*, ossia quanto affetto ho ricevuto e quanto sono in grado di darne al mondo. Nel nostro corpo esistono tre *zone*

¹⁴ Più precisamente è posizionato dietro il margine mediale della scapola. Per trovarlo con facilità viene chiesto al paziente di effettuare un autoabbraccio: da qui gli deriva il nome di “*punto delle coccole*”.

¹⁵ L'Atlante di Agopuntura Hoepli traduce il termine cinese *gaohuang* come “*Punto Shu dei centri vitali*”. Carl Hermann Hempen, “Atlante di Agopuntura”, Ed. Ulrico Hoepli Milano, 1999.

huang: 16KI / 43BL e 53BL. Esse sono zone di nutrizione profonda e vanno trattate in presenza di gravi carenze affettive che rendono il soggetto dipendente da alcool e fumo.

Oltre alle funzioni appena descritte, 43 BL è un *punto hui*, vale a dire è un punto ad azione speciale e si occupa della ematopoiesi, o produzione dei globuli sanguigni. Il Sangue è la radice dello SHEN¹⁶ e, a fronte di un problema psichico, inserire in un trattamento energetico il 43BL equivale a ridare forza allo SHEN e conseguentemente a tutte le Anime ad esso collegate. E' il riprendere il cammino da dove si è interrotto, è il ridare speranza laddove tutto sembra perso, è la scintilla che riaccende in noi l'amore per la vita.

3.4. Tuina e psichismo

La mia esperienza professionale è ancora molto acerba, ma ho fissato già come caposaldo della mia futura attività uno spunto di riflessione che il Maestro Jeffrey Yuen ci offrì in un bellissimo seminario sul Ling Shu¹⁷: *“Il terapeuta deve essere un eroe, e quindi combattere la malattia facendo compiere all’individuo un viaggio di tipo razionale, oppure un santo, in grado di predisporre lo spirito del soggetto ad affrontare la malattia in modo del tutto spontaneo e naturale ?”*.

La parola chiave è VIAGGIO. Nel capitolo 54 il Ling Shu definisce lo SHEN come l'armonia di tutte le cose all'interno del corpo:

¹⁶ Il legame Shen-Cuore-loggia energetica Fuoco è stato ampiamente discusso a pag.6.

¹⁷ *“La guarigione attraverso il Ling Shu”*, 10-11 dicembre 2011, Roma.

“QI BO DICE: LA MADRE È IL FONDAMENTO, IL PADRE LA COSTRUZIONE. PERDERE LO SHEN È LA MORTE, CONSERVARE LO SHEN È LA VITA.

L'IMPERATORE GIALLO DOMANDA: COS'È LO SHEN ?

QI BO RISPONDE: QUANDO IL QI E IL SANGUE SONO IN ARMONIA, LE ENERGIE NUTRITIVE E QUELLE DIFENSIVE SONO COMPLETE E NON SONO IMPEDITE, I 5 ORGANI SONO COMPLETI ED EVOLUTI, ALLORA LO SHEN RISIEDE NEL CUORE, LO YI, LO HUN E IL PO SONO CONTENUTI NEGLI ORGANI-ZANG, E L'UMANITÀ È COMPLETA”.

Tutto ciò riguarda la vita del paziente, che va aiutato a raggiungere questa libertà, a superare le fasi nelle quali non riesce a vivere nell'armonia, ad avere propositi chiari e, quindi, a svilupparsi adeguatamente, a procedere verso il compimento della propria esistenza.

Il Ling Shu è il testo dell'agopuntura: l'agopuntore in esso viene descritto come un pescatore, il quale attende che il pesce, allegoria del Qi, abbocchi. Nel capitolo 1 si parla dei 9 aghi, veri e propri strumenti terapeutici, ognuno con una funzione ben specifica:

1° - ago a scalpello: stimola Yang e Wei Qi, pertanto tratta i fattori patogeni esterni.

2° - ago rotondo: si occupa dei patogeni penetrati a livello dei muscoli e dei tendini.

3° - ago a cucchiaio: come il Gua Sha fa emergere, porta in superficie.

4° - ago a lancia: il sanguinamento così provocato evita la diffusione della malattia agli Zang-Fu.

5° - ago a spada: drena l'umidità superficiale e salva le articolazioni dalla sindrome Bi.

6° - ago a punta acuminata: è quello attualmente utilizzato dai medici. Afferra il Qi perverso e lo porta fuori dal corpo.

7° - ago filiforme o a capello: dopo i primi sei stadi, qui arriviamo alla *tonificazione del Qi*.

8° - ago lungo: inserito in profondità raggiunge articolazioni e ossa. In questo modo si attraversano gli strati della Wei e della Yang Qi e le si porta a rafforzare la *Yuan Qi*.

9° - ago grosso: drena l'umidità profonda.

I 9 aghi rappresentano il percorso di evoluzione del terapeuta, il quale attraverso l'apprendimento sa agire su diversi livelli anatomici (superficie/profondità) e su diversi livelli del Qi.

Le indicazioni del Ling Shu sui nove aghi sono valide anche per le tecniche di Tuina, nel quale l'azione è portata con le dita e non con l'ago:

■ **TUIFA** – (Tui: spingere / Fa: metodo) è la manovra di spinta rettilinea unidirezionale, con prevalenza dello scivolamento sul tessuto sottostante (Fig.2 e Fig.3). Essa corrisponde all'ago a scalpello: si mima l'azione della pialla come se la pelle costituisse una superficie da cui si vuole eliminare qualcosa depositata su di essa.



Fig. 2 Spinta con la faccia palmare della mano

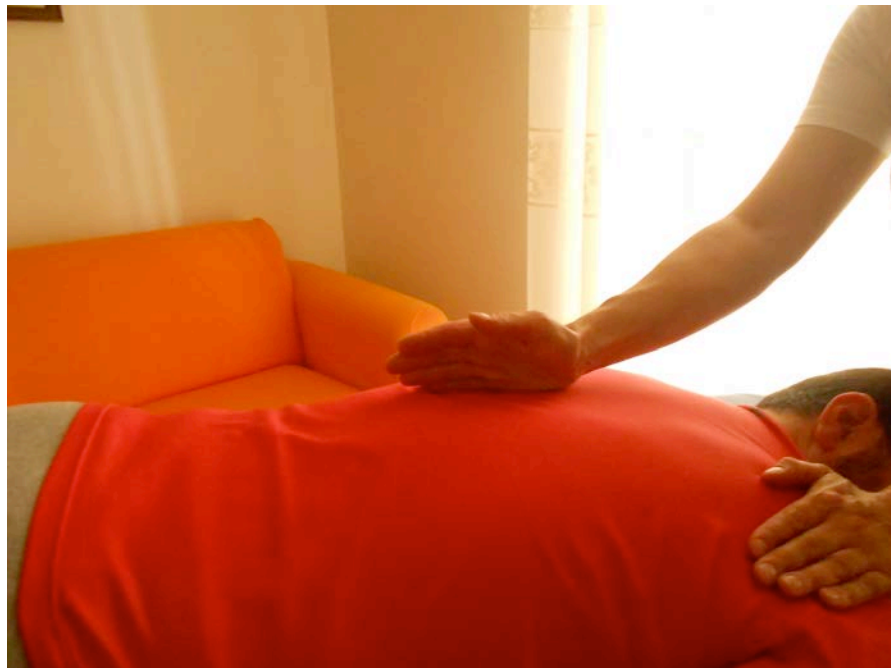


Fig.3 Spinta con il lato ulnare della mano

■ **GUNFA** – (Gun: rotolare / Fa: metodo) è la manovra di rotolamento della mano, con prevalenza di ritmo/oscillazione (Fig.4, Fig.5 e Fig.6). La tecnica di riferimento è quella dell'ago rotondo: il movimento effettuato tende a rimuovere le imperfezioni del piano.



Fig.4 Nel movimento di andata e ritorno il punto di perno del rotolamento é la nocca del mignolo. La mano è morbida e socchiusa, il movimento parte dal gomito e coinvolge spalla e polso.

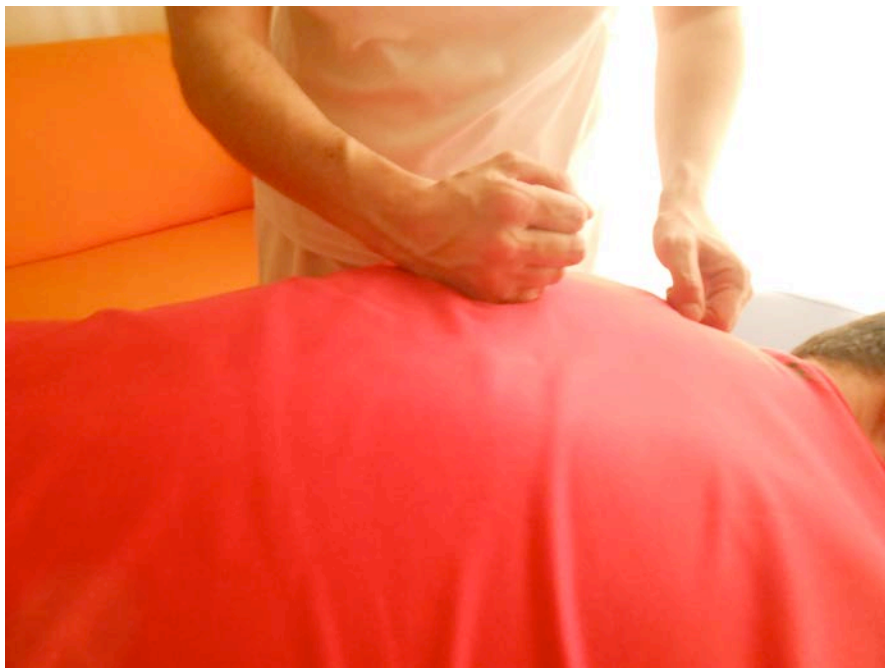




Fig.5 e Fig.6 La fase di andata inizia dal porre sulla superficie da trattare la nocca del mignolo. Il gomito viene mosso in avanti e la rotazione del polso permette l'appoggio del dorso della mano e il suo rotolamento. Muovendo il gomito all'indietro, la mano torna gradualmente alla posizione di partenza.

■ **PAIFA** – (Pai: percuotere / Fa: metodo) è la manovra di percussione con le mani a “coppa” (Fig.7 e Fig.8). L’analogia qui è con l’ago a cucchiaio: PAIFA muove il Sangue, lavora sulle stasi, richiama in superficie, fa emergere. L’azione sul Sangue, radice dello Shen, e il movimento di esteriorizzazione rendono questa tecnica particolarmente incisiva nel trattamento delle patologie psichiche.

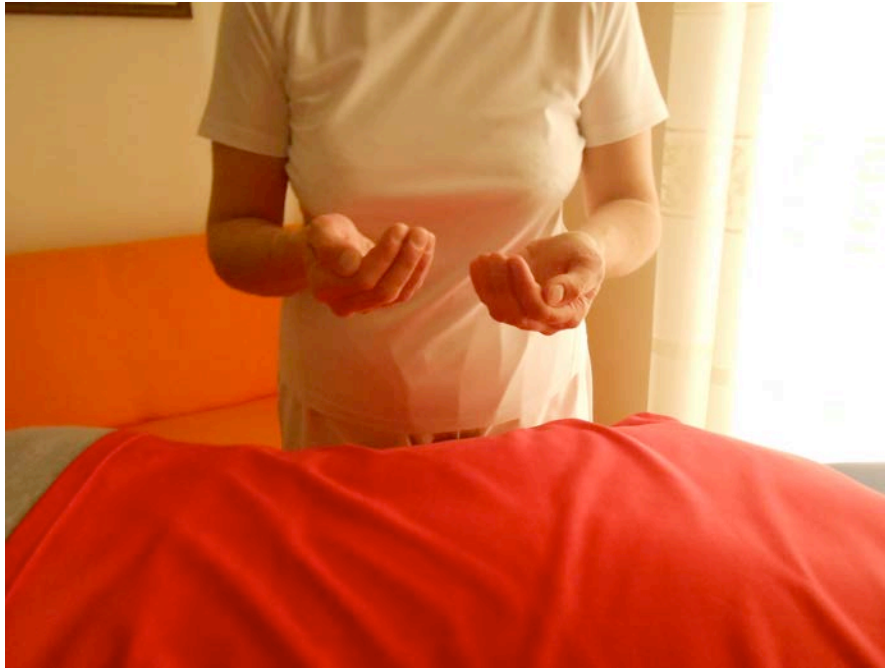


Fig.7 Posizione delle mani a “coppa”



Fig.8 Esecuzione della manovra

► YAOFA – (Yao: scuotere / Fa: metodo) è una manovra di mobilizzazione lenta e passiva dei capi articolari, nelle direzioni di rotazione fisiologiche (Fig.9, Fig.10, Fig.11, Fig.12, Fig.13, Fig.14 e Fig.15). Analogamente all’ago a spada e all’ago grosso, le YAOFA

mobilizzano le articolazioni che spesso vengono colpite dall'umidità. L'umidità è un fattore patogeno particolarmente grave e temuto dalla Medicina Cinese: essa può essere di origine esterna (clima umido, condizioni abitative inadeguate – ad es. vivere in locali umidi) o interna (incapacità della Milza a trasformare e trasportare i Liquidi Corporei¹⁸, cause alimentari). L'umidità è vischiosa, è difficile da eliminare, è pesante, rallenta. L'eccessivo stagnamento produce calore e conseguentemente *flegma* (o *TAN*), il quale può interessare i capi articolari, come ad esempio nell'artrite reumatoide, ed ostruire nei casi più gravi gli orifizi del Cuore, compromettendo irrimediabilmente lo Shen.



Fig.9 CERVICALE - La presa salda, avvolgente, ma non fastidiosa, permette di ruotare circolarmente la testa in senso orario e antiorario (idealmente l'operatore deve far disegnare al naso un movimento circolare).

¹⁸ Si veda in merito la **Fig.22** a fine paragrafo.

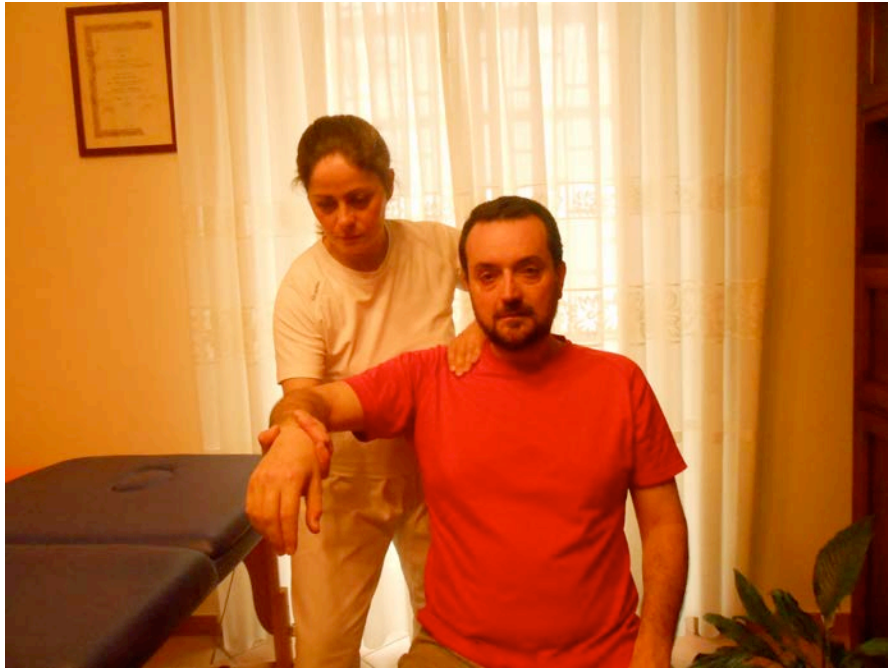


Fig.10 SPALLA



Fig.11 POLSO



Fig.12 DITA



Fig.13 ANCA



Fig.14 GINOCCHIO



Fig.15 CAVIGLIA

► NAFA (NA: afferrare ; FA: metodo) è una manovra con cui si esegue un movimento graduale di presa, sollevamento e rilascio del piano

muscolo-cutaneo (Fig.16 e Fig.17). Come l'ago a punta acuminata NAFA afferra il Qi perverso, lo espelle e riattiva la circolazione sanguigna ed energetica.



Fig.16 Con il pollice contrapposto alle dita



Fig.17 Con la radice della mano contrapposta alle dita

■ ANFA (AN: premere / FA: metodo) è una manovra di pressione statica e graduale (Fig.18, Fig.19 e Fig.20). La pressione esercitata

attraverso questa tecnica consente all'operatore di rimuovere eventuali blocchi di Sangue, di calmare lo Shen ad esso collegato e di consentire al Qi un libero fluire¹⁹.



Fig.18 Con il polpastrello di una o più dita

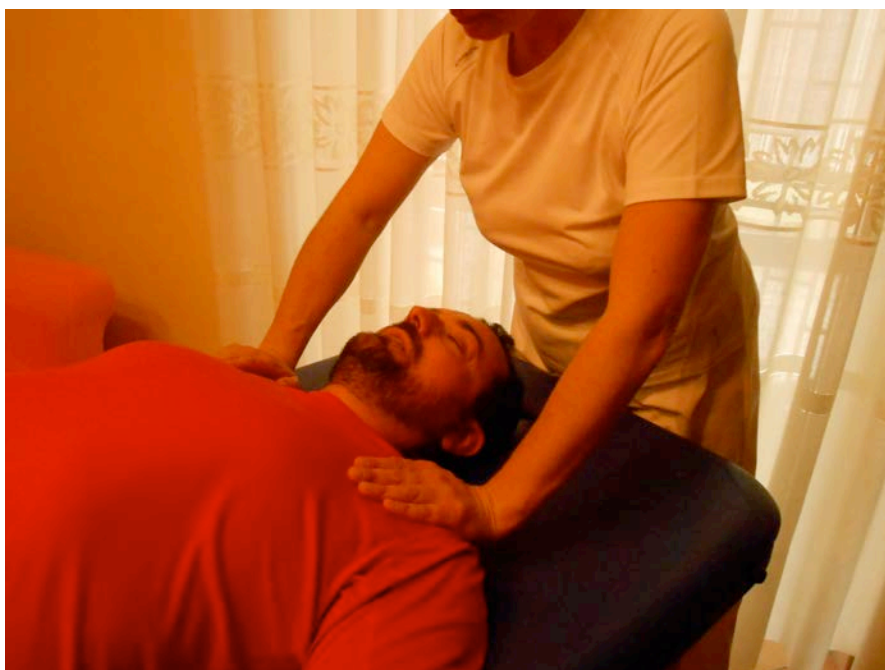


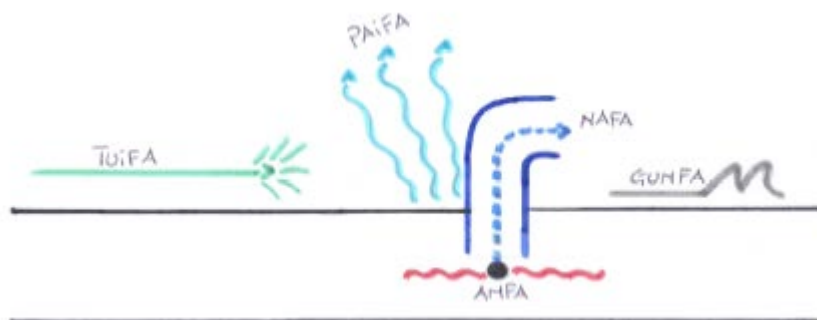
Fig.19 Con il palmo della mano

¹⁹ Vale l'assioma per cui *“Il Sangue è la madre del Qi, e il Qi muove il Sangue”*.



Fig.20 Con il palmo della mano e le mani sovrapposte

Una rappresentazione grafica conclusiva delle manovre sopra citate ci aiuta a visualizzare il tipo di azione che esse svolgono e la loro efficacia in termini di trattamento energetico.



TRIPLICE RISCALDATORE

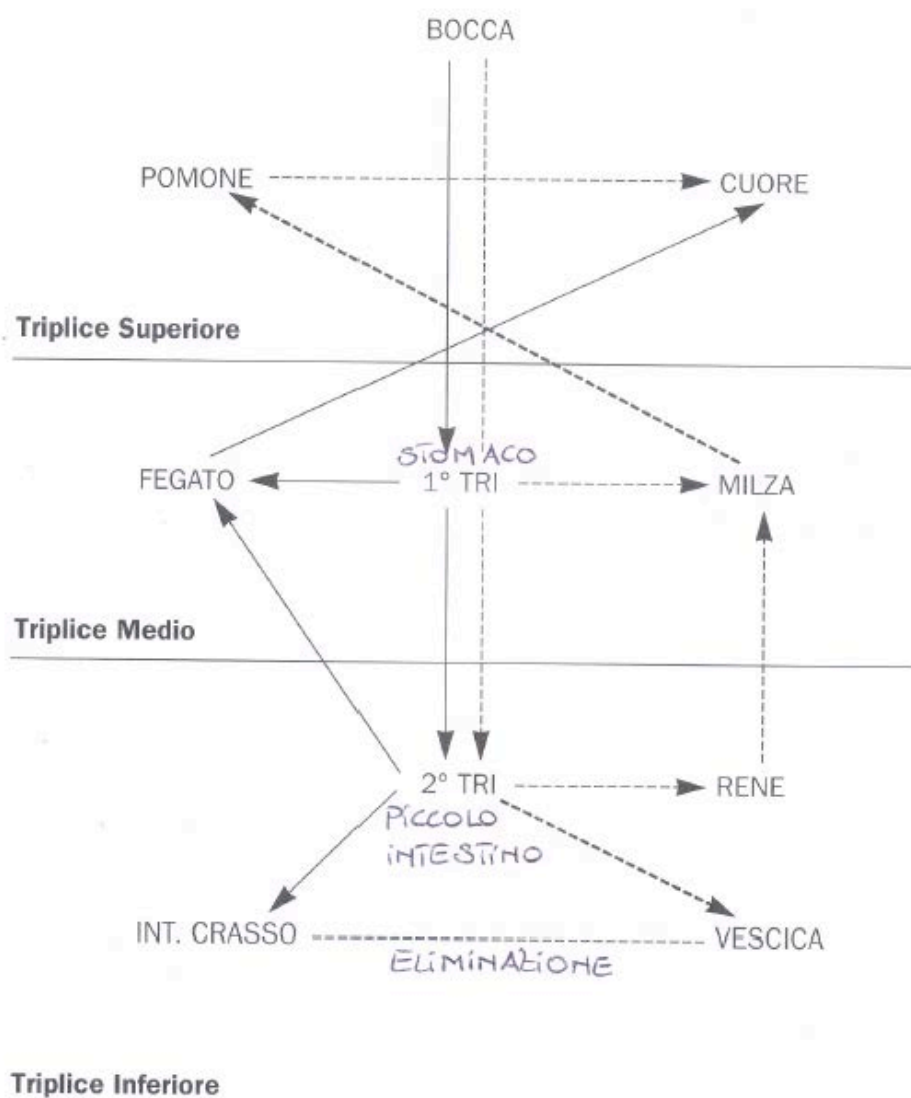
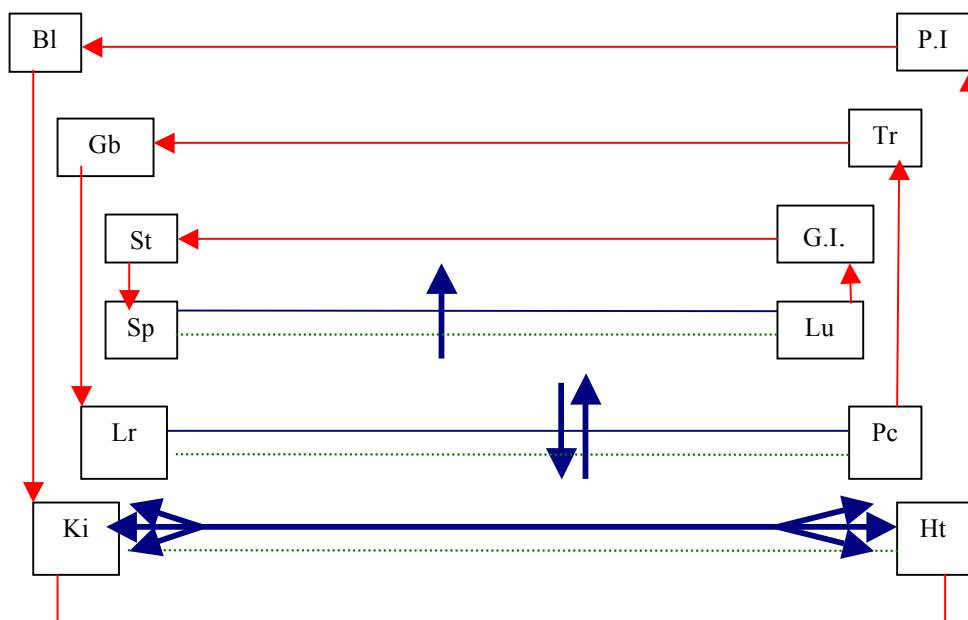


Fig.22 Liquidi e solidi vengono sfruttati al massimo prima dell'eliminazione per ottenere una quantità maggiore di Qi acquisito.

4. Dalla teoria alla pratica: ipotesi operative

4.1 Premessa

Prima di procedere all'individuazione di un possibile schema che permetta all'operatore di agire sulle problematiche di tipo psichico, ritengo sia necessario riassumere graficamente i concetti finora esaminati:



In rosso ho disegnato il continuum energetico dell'evoluzione funzionale deputata ad Organi e Visceri, mentre le frecce di colore blu indicano i movimenti dei Livelli Energetici in relazione alla crescita spirituale dell'individuo. La compenetrazione Mente-Corpo a cui abbiamo accennato nel secondo capitolo risulta netta ed evidente.

La linea verde introduce la discussione sul riequilibrio energetico del livello colpito dalla patologia. La Medicina Cinese in merito indica tre tecniche elettive:

- **Tecnica Shu-Lo** – citata nella 58° Difficoltà del Nan Jing, essa prevede l'utilizzo del punto yuan di una estremità (zhu/shou) e del punto luo dell'altra.

- **Tecnica Mezzogiorno/Mezzanotte** – indicata dallo Yu Xue Rou Men, accoppia nel trattamento il punto yuan del meridiano colpito ai punti luo del meridiano controlaterale e del meridiano opposto nella circolazione energetica oraria.

- **Tecnica Nodo/Radice** – il Ling Shu al cap.5 parla di questo metodo che agisce profondamente sulla risonanza energetica dell'asse riequilibrando l'individuo. Nel Ling Shu i canali iniziano dai punti pozzo e viaggiano nella regione dell'addome, del petto e della testa:

TAE YIN 1Sp – 12Vc

JUE YIN 1Lr – 18Vc

SHAO YIN 1Ki – 23V

Dalla Wei Qi al Ren Mai, dall'energia Yang “che fa sussultare” al Meridiano Curioso che ricapitola tutto lo Yin del corpo: la tecnica nodo/radice abbraccia entrambe le polarità rendendo l'armonizzazione del soggetto particolarmente profonda.

Inoltre, i punti 12Vc e 18Vc hanno una valenza particolare²⁰. Il 12Vc, insieme ai punti che vanno dal 6 al 13 del Ren Mai, riguarda la funzione della salita dei *po*, ovvero degli stadi che l'uomo deve attraversare per conoscere se stesso ed evolvere. I punti sulla linea del 18Vc ci parlano della *Zong Qi*: in particolare il 18Vc consente di ristabilire il contatto con i nostri antenati²¹.

Il richiamo agli antenati che consentono allo Shen di incarnarsi, il riferimento alla differenziazione presente in potenza ma ancora non in

²⁰ C. Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin – “Visceri e Meridiani Curiosi”, CEA, 2013.

²¹ La *Zong Qi* è l'energia che alberga nel petto e sorveglia il ritmo respiratorio e cardiaco dell'individuo. E' un'energia di tipo ancestrale: qui si uniscono Cielo Anteriore e Cielo Posteriore (esempio: mi chiamo Monica Leoni - *Leoni* è Zong Qi).

atto (le due polarità Yin e Yang) e il tema del viaggio evocato dai *po* sono le motivazioni che a mio avviso eleggono la tecnica nodo/radice come la più appropriata per trattare le problematiche relative alle Anime Vegetative.

4.2 Possibilità di trattamento in dettaglio

Il lavoro sullo psichismo da me proposto in quest'ultimo paragrafo non si riferisce a nessun protocollo specifico, né vuole esso stesso diventarlo. E' piuttosto un timido tentativo di personalizzare le nozioni e le tecniche che finora ho appreso.

Per comodità ho diviso il lavoro in fasi, spiegando di ognuna le caratteristiche specifiche e il perché delle scelte fatte.

❖ APERTURA DEL TRATTAMENTO

Il soggetto che presenta patologie di tipo psichico necessita di un rilassamento iniziale: stirare gli arti con la manovra **Bashenfa** (Fig.23 e Fig.24), mobilizzare le articolazioni con le **Yaofa**, accomodare il bacino, le spalle e aprire il diaframma con la tecnica **Anfa** precedentemente descritta, sono tutte azioni che danno l'opportunità di avere un primo contatto con il paziente. Per indurre un rilassamento ancora più profondo si possono successivamente lavorare due punti che si trovano fuori meridiano – FM1 *Yintàng* e FM2 *Taiyàng* – utilizzando la manovra **Roufa** (Fig.25).



Fig.23 *BA*: tirare / *SHEN*: distendere / *FA*: metodo. E' una tecnica di trazione graduale delle articolazioni



Fig.24 Bashenfa lombare



Fig.25 ROU: impastare / FA: metodo. E' una frizione circolare che muove il tessuto cutaneo sottostante e non è uniforme: la fase iniziale è più energica rispetto a quella di ritorno.

❖ TECNICA NODO/RADICE

Dopo aver individuato in base al tipo di patologia il livello energetico da trattare si procede con la tecnica in questione aprendo i punti di agopuntura corrispondenti:

TAE YIN 1Sp – 12Vc

JUE YIN 1Lr – 18Vc

SHAO YIN 1Ki – 23V

Per attivare i punti si può scegliere di utilizzare la *moxaterapia*: l'intenzione è quella di *portare luce* laddove il soggetto non intravede spiragli o vie d'uscita.

TABELLA 1 Anime Vegetative, Punti Psicici e Sindromi

Shen	44BI	Deviazione dal Ming, depressione con non voglia di fare, sindromi maniaco-depressive.
Zhi	52BI	Mancanza di motivazione, mancanza di forza di volontà, paura, terrore, fobia.
Po	42BI	Tristezza, afflizione, introversione, depressione, istinti suicidi.
Yi	49BI	Pensiero eccessivo, rimuginazione, idee stagnanti, melanconia.
Hun	47BI	Mancanza di scopi, frustrazione, depressione, rancore, eccesso di immaginazione.

❖ TRATTAMENTO DEI PUNTI PSICHICI

Le manovre di riferimento sono quelle analizzate nel terzo capitolo. **Anfa** consente al Qi di tornare a fluire e contemporaneamente riporta lo Shen in uno stato di quiete. **Nafa** afferra in profondità il Qi perverso per espellerlo e **Paifa** completa l'azione esteriorizzando la patologia. Infine **Tuifa** e **Gunfa** aiutano a rimuovere dalla superficie quello che si è depositato su di essa.

❖ MOXA SUL PUNTO 43BL

Dopo aver lavorato sui punti psicici di competenza è bene ridare forza allo Shen e alle Anime ad esso collegate: 43BI, la cui funzione è fra le altre quella di contribuire alla produzione dei globuli rossi (Sangue =

Shen), riattiva il circuito che si è interrotto rifornendolo di nuova energia.

Perché la *moxa* e non un altro metodo ? La risposta è duplice: quando si parla di Shen e di Sangue si parla della *loggia Fuoco* e moxare 43Bl equivale a rafforzare le azioni di questa loggia, che sono quella di portare luce-intelletto e calore-trasporto del sangue. Inoltre, Gaohuang è un punto di nutrizione profonda che provvede a curare le gravi *carenze affettive*.

❖ CHIUSURA DEL TRATTAMENTO

Il 7° ago descritto nel Ling Shu ²² affronta il tema della tonificazione dell'energia: la stessa azione viene svolta da due tecniche di Tuina, **Hetuifa** e **Mofa** (Fig.26 e Fig.27). La prima è una manovra di spinta convergente (He: unire / Tui: spingere / Fa: metodo), la seconda è una frizione circolare superficiale (Mo: frizionare / Fa: metodo).



Fig.26 HETUIFA - Le mani partono dall'essere lontane e poi scorrono verso il centro in un movimento di spinta costante e coordinato.

²² Si veda in merito pag.22.



Fig. 27 MOFA – In gergo Mofa viene definita “*la carezza della mamma*”: la pressione è lieve e non muove il tessuto cutaneo sottostante. La mano è morbida ed è tutta a contatto con la zona su cui si scivola.

La zona di lavoro scelta per portare a conclusione il trattamento è il *Mingmen* o Fuoco del Cannello della Vita (23Bl – 4Vg): qui risiede il nostro mandato, “è il luogo in cui alloggiano lo *Shen*, lo *Spirito* e il *Jing*”²³.

Dopo aver individuato e fatto emergere la patologia, l’operatore collabora con l’individuo ad una nuova possibilità: rimanendo in silenzio e in ascolto profondo farà capire al paziente cosa c’è che non va, lo aiuterà ad affiancare le zone d’ombra agli aspetti più luminosi del suo essere. E’ solo ritrovando l’equilibrio che il VIAGGIO della nostra esistenza può continuare.

²³ **Nan Jing** (Classico delle difficoltà), Capitolo 36.

Bibliografia

Franco Bottalo, Rosa Brotzu, “Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese”, Xenia Edizioni, 1999.

Carlo Di Stanislao, Dante De Berardinis, Maurizio Corradin, “Visceri e Meridiani Curiosi”, CEA, 2013.

Giovanni Maciocia, “I fondamenti della Medicina Cinese”, Elsevier Masson, 2007.

Lidia, Crespi, Paolo Ercoli, Vito Marino, “Manuale di Tuina. Fondamenti e strategie di trattamento”, Casa Editrice Ambrosiana, 2011.

Yue Han Zhen, “An explanation of the Acupuncture Points”, People’s Health Publishing House, 1990.

Carl Hermann Hempten, “Atlante di agopuntura”, Ed. Ulrico Hoepli, Milano, 1999.

“Il Polmone: le funzioni e le sindromi. Analisi del Polmone in Medicina Cinese con ampia documentazione pratica agopunturistica sui differenti schemi di trattamento”, La Mandorla, n°.1, anno I, aprile 1997.

“I tre Yin e i tre Yang”, La Mandorla, n°.21, anno VI, giugno 2002.

“Il concetto di spirito nella tradizione cinese. Confronto con le diverse vedute occidentali e ricadute relative alle pratiche mediche tradizionali”, La Mandorla, n°.24, anno VII, marzo 2003.

“Il senso dell’atto curativo nell’evoluzione spirituale dello Shen. Interpretazione delle modalità di guarigione nella Medicina Cinese”, La Mandorla, n°.32, anno IX, marzo 2005.

“Punti e piante di più frequente impiego nelle affezioni psichiche in Medicina Energetica”, La Mandorla, n°.50, anno XIII, settembre 2009.

Dante De Berardinis, “Il Piccolo Intestino e i suoi meridiani. Introduzione alla psichiatria”, AMSA, S.I.d.A., ottobre 2012.

Dante De Berardinis, “Il Polmone. Dalla fisiologia alla clinica”, AMSA, S.I.d.A., 2010.

Maria Rita Comerio, “Gli Spiriti e lo Hun”, Seminario di Agopuntura Sowen, Milano 2004.

Franco Caspani, “Inquadramento della loggia Legno”, Seminario di Agopuntura Sowen, Milano 2004.

Franco Caspani, “Inquadramento sintetico del movimento Metallo”, Seminario di Agopuntura Sowen, Milano 1995.

Lorenzo Cristiani, “Lezioni di Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese”, Sowen Anno Accademico 2005/2006.

Leonardo Paoluzzi, “La loggia della Terra: la destrutturazione”, Seminario di Agopuntura Sowen, Milano 2006.

Riccardo Morandotti, “Movimento del Metallo e Psicismo”, Sowen, Milano 1995.

Lomuscio, “Shen e Cuore”, Seminario di Agopuntura Sowen, Milano 1995.