

La Mandorla



AMSA
Associazione Medica
per lo Studio
dell'Agopuntura



fogli elettronici di
medicina tradizionale
e non convenzionale

Anno XIX - Numero 74 - Settembre 2015



La Mandorla

Direttore Scientifico

Dott. Carlo Di Stanislao

Direttore Editoriale

Dott. Rosa Brotzu

Comitato di Redazione

Dott. Maurizio Corradin

Dott. Fabrizia de Gasparre

Dott. Giuliana Franceschini

Dott. Emilio Simongini

Dott. Mauro Ramundi

© 2015 AMSA

Associazione Medica per lo Studio dell'Agopuntura.
Tutti i diritti riservati.

Gli articoli pubblicati su "La Mandorla" esprimono le opinioni dei rispettivi autori ai quali va attribuita in via esclusiva la responsabilità del loro contenuto.

Referees

Dott. Andrea Finestralli
Dott. Franco Mastrodonato
Dott. Gabriele Saudelli
Dott. Gabriella Favale
Dott. Gianni Giannangeli
Dott. Gilles Andres
Dott. Giorgio Cavenago
Dott. Giorgio Sivieri
Dott. Giorgio Spacca
Dott. Italo Sabelli
Dott. Jean Marc Kespi
Dott. Leonardo Paoluzzi
Dott. Lodovico Vaggi
Dott. Luca Frangipane
Dott. Massimo Selmi
Dott. Maurizio Ortu
Dott. Ottavio Iommelli
Dott. Stefano Marcelli
Dott. Umberto Mosca
Dott. Valeria Sansone
Dott. Yves Requena
Dott.ssa Clementina Caruso
Dott.ssa Giulia Boschi

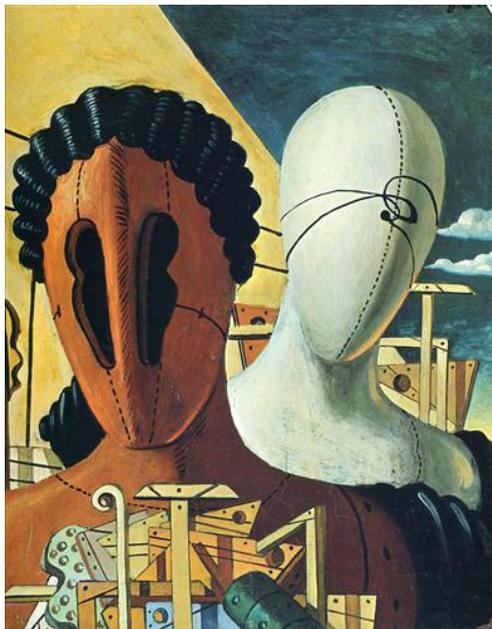
Prof. Yi Sumei
Prof. Corrado Sciarretta
Prof. Francesco Deodato
Prof. Giovanni Bologna
Prof. Hu Lie
Prof. Jeffrey C. Yuen
Prof. Li Guo Quing
Prof. Li Lin
Prof. Luciano Onori
Prof. Mauro Bologna
Prof. Roberto Giorgetti
Prof. Shi Gou Bi
Prof. Teodoro Brescia
Prof. Wu Tian Chen
Prof. Xiao Nai Yuan
Prof. Xiao Naiyuan
Prof. Yuan Shiun Chang
Prof. Zao Zhang
Prof. Zheng Taowang
Prof.ssa Santa Casciani
Sig. Fabrizio Bornanomi
Sig. Ivani Ghiraldi

Indice

Editoriale	5
Strumenti terapeutici integrati al tuina e all'agopuntura: Dietetica e Qi Gong	9
La stella polare: il Dai Mai come via per ritrovarsi	22
La numerologia come ponte tra la medicina cinese classica e l'astrologia occidentale	28
Riflessioni sull'approccio al paziente in Medicina Cinese Classica	33
La dottrina della segnatura delle piante	38
L'immobilità come fine di un ciclo: interpretazione di un caso clinico di emiplegia supportata dalle immagini di Magritte	54
Verbascum thapsus - Tasso Barbasso	60
Il respiro che non arriva: un caso clinico	65
Libri da leggere e da rileggere	68

Editoriale

di Carlo Di Stanislao



*“Non sono niente.
Non sarò mai niente.
Non posso voler essere niente.
A parte questo, ho dentro tutti i sogni del mondo”*
Fernando Pessoa

1

¹ Giorgio De Chirico: Due maschere. Olio su tela, 1926.

Assai spesso mi interrogo su una tematica singolare: il rapporto esistente tra la libertà umana di formulare giudizi e la conoscenza certa ed evidente. Ognuno di noi infatti formula giudizi in base a vari fattori, ai nostri punti di vista, alle nostre opinioni, perfino in base a sentimenti e preconcetti; tanto che il filosofo Gadamer affermava che anche i pregiudizi sono elementi imprescindibili del comprendere umano². Spesso si sente dire che prima di giudicare bisogna conoscere approfonditamente ogni dettaglio della realtà. Non sono d'accordo, infatti credo che ogni persona con i suoi punti di vista, i propri sentimenti, preconcetti e percezioni sia una realtà a suo modo unica ed abbia il diritto di dire: "Questo per me è giusto, lo sento come tale, quest'altro è sbagliato e lo rigetto", perché in questo modo io esprimo ciò che sono ed esercito la mia libertà.

Ciò è importante soprattutto in questioni che la persona ritiene fondamentali e su cui si sente in dovere di esprimersi in modo incontrovertibile anche rinunciando a conoscere in ogni dettaglio una realtà che percepisce magari come orrenda. Se conoscessi sempre ogni dettaglio e poi formulassi il mio giudizio non sarei mai libero, perché sarei sempre "costretto" dall'evidenza ad esprimermi e, oltretutto, non potrei mai esercitare il diritto di dire: "Io credo, scelgo di dar credito a questa realtà e non a quest'altra".

Ma, va anche detto, che questo modo può indurre più licenza che libertà, poiché la vera libertà ha bisogno di conoscenza e di regole. Certamente quest'operare "alla cieca", rispecchia la libertà dell'uomo e la finitezza della sua conoscenza: nel senso che, una volta accettata la seconda, essa giustifica la prima come condizione necessaria alla convivenza. In questo modo non si accede ad una libertà fatta di consapevolezza, ma solo all'epoché, alla sospensione del giudizio degli scettici che, se svolta con rigore, è incompatibile con la vita umana.

Agli albori della filosofia, ovvero dell'amore per la sapienza, del porsi domande e cercare risposte sul senso del mondo e dell'esistenza umana, Eraclito³ affermò che la conoscenza dona libertà, mentre, appena più avanti, Aristotele aggiunse l'idea dell'agire e del produrre, sicché si è liberi se dotati di conoscenza attiva e produttiva. Per il sommo ateniese la ricerca filosofica è nello stesso tempo difficile, perché deve affrontare la vastità del sapere, ma anche facile perché ognuno ha la capacità di cogliere qualcosa della verità e, pertanto, in questa intuizione consolidare la propria libertà. Ora, però, va detto, che sono in molti a pensare, come Artaud, che i "filosofi sono pazzi", perché il pensiero è male, il pensiero è una vera e propria malattia, poiché l'universo si regge su un filo intrecciato di infinita simulazione, di mascheramento, di supremo nascondiglio e, come in Pirandello, Kafka e Pessoa, potente nella esistenza si radica l'impossibilità di essere, di manifestarsi, per effetto quasi di un maleficio, quello che Artaud chiamava "affatturamento globale".

Certo la Medicina Classica Cinese si propone propria di vincere questo "affatturamento" e di scoprire l'uomo dietro la maschera; ma noi, come seguaci eletti di Pessoa e del pensiero che nasce da tutto il Mediterraneo e tracima oltre Oceano, nell'occidente di Whitman ad esempio, siamo terrorizzati costantemente dal dubbio che dietro la maschera non vi sia nulla e che solo la mistificazione sia la chiave per scardinare tutte le altre illusioni della metafisica, in primis il concetto di identità.

Così, ragionando ora insieme, ci rendiamo conto che questo sito, in tutte le sue parti ed in tutti i contributi, è il frutto di una dialettica fra ricerca di identità e mascheramento, fra poesia e filosofia, fra metafisica e fisica, nel tentativo, riunendo pensieri d'oriente e d'occidente e visioni antropologiche diverse, di dimostrare che "tutto è occulto" ma anche che se ci spogliamo completamente di tutto l'apparato metafisico ed immaginario non ci resta che una fenomenologia arida e vuota. "Pazza, la fede vive il sogno del suo culto", dice Pessoa, che intrinsecamente avverte che non potendo più naufragare in Dio, dovendo rinunciare all'invisibile, non abbiamo altra misura che guardare al simbolismo delle cose, che sono quello che sono, ma intendono, nel loro susseguirsi, molto altro. Credo che per questo possiamo definirci taoisti d'occidente, perché leghiamo Laozu a Pessoa, Chuangzu a Montale e Sbarbaro e per noi ogni eteronimo racchiude un'unicità, un mistero, una voce inconfondibile, a cui far riferimento più che ai sintomi, nel formulare una diagnosi ed immaginare una terapia.

Pessoa sente con l'immaginazione e si chiede cosa significhi il passare del fiume, la vita del contabile, la tabaccheria davanti casa. E conclude, come farebbero Laozu e Mencio, che c'è solo questa via, quest'angolo

² Gadamer H.G.: *Che cos'è la verità. I compiti di una ermeneutica filosofica*, Ed. Rubattino, Roma, 2012.

³ Gavallotti G.: *Poema fisico e lustrale*, Ed. Mondadori, Milano, 1985.

di mondo; l'orizzonte, l'oltre non sono temi che ci riguardano e non c'è trascendenza alcuna, se non nel non pensare, ma agire seguendo il cuore e la passione del momento. Quello che conta è la sensazione, il sentire trasognato di chi vive smarrito ma consapevole del proprio smarrimento, da cui trae anzi sostanza di canto universale: il canto della disgregazione, dell'impossibilità ad essere e della necessità di fingere, perché la sensazione finale è che la maschera non ci sia nessuna faccia ma il vuoto; ma un vuoto protettivo, buono, confortante, entro cui è possibile ogni realizzazione.

Era scritto nei testi antichi che chiunque volesse praticare l'agopuntura, il tuina o un'altra tecnica esterna, doveva imparare prima la pittura e la calligrafia. "Quando il pittore prende il pennello deve essere completamente tranquillo, sereno, calmo e raccolto, ed escludere tutte le emozioni volgari. Si deve sedere in silenzio davanti al rotolo di seta bianco, concentrando il suo spirito e controllando la sua energia vitale". Come mostrano queste parole di Wang Yuan Chi, è dal vuoto interiore che scaturisce il gesto perfetto dell'artista e, ancora, del terapeuta. Il vuoto o vacuità non è il Nulla, il mero non-essere, ma come ci mostrano fonti taoiste e buddhiste ricerca di vacuità entro cui superare ogni menzogna. Se le delicate onde di sabbia in un giardino secco adiacente al tempio buddhista sono state modellate in uno stato meditativo, e mirano a indurre nella mente di chi le contempla l'esperienza della Vacuità, difficilmente uno studioso potrà formulare una teoria estetica in proposito senza sottoporsi personalmente all'impegnativo tirocinio della pratica meditativa. È questa un'importante affermazione metodologica, ma anche un concetto a cui ispirare la nostra pratica e la nostra ricerca. Il nostro, insomma, può definirsi un taoismo permeato di occidente, una forma ed un procedimento oggetto di costante coltivazione e ricerca, una liberazione della mente che è inside "mushin", ma anche approdo alle sensazioni percepite attraverso i vari infingimenti⁴.

Ciò che abbiamo appreso nel corso della nostra formazione e che intendiamo lasciare come eredità, ciò che ci è stato tramandato da Kespi a Jeffrey Yuen, passando per Sciarretta, Caspani, Roustan, Borsarello, Van Nghi, Kow-po, Hu Lie, è che l'universo fenomenico è fatto di emblematiche frantumazioni, sotto il segno, algido, di una moltitudine di maschere e che il nostro dovere è scoprire il vuoto, il niente o il tutto, che c'è dietro questa maschere. Tutto questo senza dimenticare che siamo occidentali, capaci di guardare alla cultura orientale con interessato distacco e permeati da un nostro proprio modo di vedere. La nostra originalità, che nasce da questa particolare vocazione ibridante l'oriente e l'occidente, la filosofia e la poesia, ci ha portato alla stessa conclusione cui giunge Pessoa: sono i particolari ad essere importanti a fornire i dettagli utili per una visione generale.

Come accade ne "Il libro della inquietudine"⁵, dobbiamo esercitarci sui meccanismi con cui si accende e prende energia la sensibilità sciamanica e che ci permettono di intuire come funziona l'inafferrabile enigma della spersonalizzazione e della compresenza⁶. Insomma, attraverso una cultura diversa, estranea, come quella taoista primigenia, intendiamo, con tenacia forsennata e attraverso un costante esercizio su noi e sugli altri (gli allievi, i lettori, i pazienti), procedere verso un superamento della metafisica così come lo intende Heidegger, e vogliamo invece "stare sul limite" del racconto simbolico dei particolari che emergono dalle storie e dalle vite, rimanendo "né dentro né fuori", coinvolti ma non completamente, spettatori interessati ma che non manipolano in alcun modo persone e personaggi⁷.

In definitiva, attraverso apporti diversi, ciò che ispira la nostra ricerca ed applicazione è lo studio del conflitto tra sincerità e simulazione, che porta ad una progressiva disgregazione dell'io; contro cui intervenire (con aghi, piante, massaggio ed altri rimedi), dopo aver aiutato il paziente a completare il suo visionario scavo nella sfera tra coscienza e incoscienza, percorrendo, tappa dopo tappa, visita dopo visita, incontro dopo incontro, una sorta di geniale amletismo che non si basta e che, partendo dall'essere vissuto in una maniera mostruosamente tormentata, produca effetti trasformanti e trasmutativi. Insomma, per dirla con Pasqualotto⁸, il nostro metodo, da un lato evita di cadere nel circolo vizioso della prospettiva metafisica e, dall'altro, supera l'utopia di una pura scientificità che induce a fondare e a formalizzare una disciplina specifica denominante ed invece registra analogie e differenze tra pensieri d'Oriente e d'Occidente e cerca una via comune per interpretare individuo, maschere, racconto e sofferenza.

⁴ Pasqualotto G.: Est & West. Identità e dialogo interculturale, Ed. Marsilio, Roma, 2003.

⁵ Pessoa F.: Il libro della inquietudine, Ed. Feltrinelli, Milano, 2010.

⁶ Servier J.: L'uomo e l'invisibile, Ed. Borla, Torino, 1967.

⁷ Deridda J., Cariolato A. (a cura di): Antonin Artaud. Forsennare il soggettivo, Ed. Abscondita, Milano, 2009.

⁸ Pasqualotto G.: Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente, Ed. Marsilio, Roma, 2006.

In tal senso, allora, comparare, per esempio, i frammenti di Eraclito e gli apologhi di Zhuang zi, non ha come obiettivo quello di catalogare asetticamente una serie di coincidenze e di differenze, né ha quello di dimostrare l'esistenza di un'unica Verità; ma è motivato da uno sforzo di chiarire e di approfondire problemi cruciali e vitali: sforzo che è presente ed attivo anche all'origine di quei frammenti e di quegli apologhi, come di ogni altra espressione del pensiero umano.

Questo sforzo non è guidato dall'intento troppo disinteressato di registrare dissonanze e consonanze tra pensieri nati e vissuti in tempi e luoghi tra loro lontani; né è spinto dalla volontà troppo interessata a dimostrare un'unica Verità metafisica che starebbe all'inizio o alla fine di tali pensieri: esso è animato esclusivamente dall'amore per la ricerca sull'uomo, il quale coglie alla base di tutti questi pensieri altrettante tracce lasciate da problemi decisivi e dai tentativi di dar loro risposte⁹.

Condensando al massimo il nostro lavoro, che tiene conto dell'occidente e dell'oriente e di tutta intera la trama di culture che attraversa questi mondi; operiamo c nella rivendicazione di significato e valore autonomi per una serie di esperienze che stanno "al di fuori della scienza" e nelle quali, come scrive Gadamer, "ci sforziamo, in senso sia teorico che pratico, per conoscere una verità che non sarebbe altrimenti raggiungibile; "una verità che non può esser verificata con i mezzi metodici della scienza, ma che prevede una rivendicazione di significato e autonomia.

In altre parole, "una forma di intelligenza" basata sul comprendere (Verstehen), il fenomeno ermeneutico fondamentale che, "nel nostro tempo sopraffatto dalla rapidità dei mutamenti", "rischia di oscurarsi e di perdersi" e che è invece nostro compito salvaguardare, coltivare e continuare a sviluppare, pena uno smarrimento del senso più profondo di ciò che è autenticamente "umano". E procediamo interessati certo all'anima e allo spirito, ma soprattutto al corpo, che quell'anima e quello spirito contempla e comprende^{10 11}. Un corpo che è fisico e metafisico, che si nasconde ma non mente, soprattutto se guardato con gli occhi di Pessoa e di Lao Tzu, occhi se sanno cogliere i particolari e "sentire in tutte le maniere" e "vivere da tutti i lati"¹². In questo modo, coniugando oriente ed occidente, medicina e poesia, il corpo diventa un luogo di relazioni, una entità organica che si inserisce armoniosamente nell'universo intero e che, con la sua gioia e la sua sofferenza, influisce sull'universo intero¹³.

In questo modo, poiché la salute dell'uomo è una particolare manifestazione della salute Cielo/Terra, il disvelamento dei rapporti singoli, cangianti, particolari e momentanei diviene, di là dalla semeiotica classica (guardare/ascoltare/palpare/interrogare) il vero scopo del procedimento. In conclusione, se è vero che è solo attraverso un'indagine diagnostica approfondita (che si avvale talvolta anche di esami di tipo occidentale) che si può arrivare a individuare il quadro clinico d'appartenenza del paziente e proporre una terapia adeguata e strettamente personalizzata; è solo ponendo l'uomo e le sue maschere al centro della ricerca che si può giungere ad una autentica guarigione.

⁹ Frisoli D.: Il corpo e l'anima, Ed. Sapere, Roma, 1999.

¹⁰ Chopra D.: Guarirsi dentro, ed. Sperling, Milano, 1992.

¹¹ Skipper K.: Il Corpo Taoista. Corpo fisico – corpo sociale, Ed. Astrolabio Ubaldini, Roma, 1983.

¹² Breda M.: I mille volti di Pessoa per cogliere la realtà, Il Corriere della Sera, Estetica, numero del 17 gennaio 2012.

¹³ Di Stanislao C.: Le metafore del corpo. Dal simbolo alla terapia, Ed. CEA, Milano, 2004.

Strumenti terapeutici integrati al tuina e all'agopuntura: Dietetica e Qi Gong

di Ivana Ghiraldi¹, Francesca Nuzzi²

Abstract

Alimentazione e Qi gong a sostegno dell'agopuntura e/o del tuina, come strumenti di auto cura integrati in un unico percorso terapeutico verso il benessere. L'articolo propone idee per agire sulle 5 sostanze fondamentali in relazione ai meridiani maggiormente coinvolti nella produzione, trasformazione e distribuzione delle stesse. L'impatto sui meridiani e sulle sostanze è stato ricercato nelle manovre del tuina, nell'alimentazione e negli esercizi di qi gong.

Parole chiave: Tuina, Alimentazione, Qi Gong, 5 sostanze fondamentali.

Abstract

Diet and Qi Gong as self therapy tools, integrated with agopuncture and tuina in one way to wellness. The article proposes ideas to act on the 5 fundamentals substances related with the main channels involved in their production, transformation and distribution. Impact on substances and channels has been researched in the uses of tuina, diet and qi gong exercises.

Key words: Tuina, Diet, Qi Gong, 5 fundamentals substances.

¹ Centro Studi Xin Shu. Responsabile del Corso di Tuina della Scuola Di Medicina Classica Cinese di Roma (www.agopuntura.org).

² Centro Studi Xin Shu. Docente del Corso di Tuina della Scuola Di Medicina Classica Cinese di Roma (www.agopuntura.org).

"Solo unificando i vari metodi terapeutici preventivi, si ha modo di migliorare la vita"

Yuan Qi Lun

"La vita è trasformazione ed equilibrio. Solo guidando l'organismo verso continui cambiamenti in conformità del variare dell'ambiente esterno, si possono prevenire le malattie"

Zhou Yi Can Tong Qi

I testi classici taoisti intendono l'alchimia come "trasformazione" e ne distinguono l'aspetto esterno *Wei Dan* (agopuntura, moxa, massaggio, farmacoterapia e dietetica) e quello interno *Nei Dan* (meditazione e tecniche corporee)³

Da qui l'idea di sviluppare approcci integrati auto curativi, che vadano oltre la seduta terapeutica di agopuntura e/o tuina (wei dan). Si tratta di fornire al paziente degli strumenti per potersi prendere cura di se stesso quotidianamente al fine di prolungare lo stato di benessere. Infatti, considerando che le principali cause di malattia sono di origine esterna o interna, o né esterne né interne (l'alimentazione, lo stile di vita etc), è coerente proporre un trattamento di medicina cinese accompagnato da indicazioni terapeutiche, specifiche per lo stato di salute, relative ad una corretta alimentazione e a degli esercizi di Qi gong (nei dan).

Il lavoro proposto è stato pensato per agire sulle "cinque sostanze", base di tutte le trasformazioni ed evoluzioni.

L'essere umano è il frutto dell'integrazione sotto diverse forme e gradi di materializzazione di sostanze vitali. Esse sono tutte forme di Qi, elemento base e costitutivo dell'universo.

Gli zang-fu sottendono alla formazione, allo sviluppo, alla circolazione e alla ripartizione di queste sostanze quali: Qi, Shen, Jing, Jin-Ye e sangue. L'azione e l'interazione delle sostanze è, al tempo stesso, la manifestazione dell'attività degli organi e visceri.

La distinzione netta tra le sostanze ha piuttosto uno scopo cognitivo perché durante il fisiologico funzionamento dell'organismo esse sono strettamente interrelate, si trasformano e si generano le une dalle altre (ad es. sangue sede dello Shen, i liquidi formano il sangue degli organi, il Jing forma il Qi e sostiene lo Shen etc).

Qi

È il movimento della vita, è il dinamismo, è il ritmo dell'universo. Tutto è Qi, soffio ed energia.

Esso si presta a molteplici rappresentazioni, si distingue il Qi corretto (Zheng Qi) e il Qi perverso (Xie Qi). Il Zheng Qi si compone di: Qi innato (energie ereditarie) e Qi acquisito dall'alimentazione - Gu Qi e dalla respirazione - Tian Qi. Il Xie Qi, invece può essere sfavorevole sull'individuo, generando una disarmonia della circolazione.

L'energia è una sola ed è la stessa che genera tutte le forme e, tutte le forme, sono strutturazioni dei cinque sapori e dei liquidi che possono modificare le energie stesse⁴.

Jing

È la quintessenza, la radice. Al contrario del Qi non possiede dinamismo, ma esso sottende a tutte le forme della natura. Sotto il controllo dello Shen il Jing si trasforma (metamorfosi - hua) per creare energia. Attraverso la luce e i colori assorbiamo Jing. Tramite i 5 sapori il Jing viene portato dalla Milza ai 5 organi. Alimentazione e respirazione ripristinano costantemente il Jing, sentimenti e sensazioni contribuiscono alla sua stabilizzazione. Si distingue in: Jing ancestrale, accumulato nei reni (caratteri ereditari) e Jing acquisito, la

³ Dietetica medica - Di Stanislao, Corradin

⁴ Medicina cinese per lo Shiatsu e il Tuina - Corradin, Di Stanislao, Parini

sostanza che permette il completo sviluppo delle potenzialità. Quando i due Jing entrano in contatto si forma lo Shen, il contatto con il mondo, ciò che ci anima. In virtù di ciò i taoisti danno molta importanza a condurre una vita sana, e seguire un'alimentazione ricca di nutrienti, proprio perché il Jing è una riserva di energia.

Shen

È lo spirito, la forza che determina e supporta le caratteristiche specifiche di un individuo. Il cuore è la sede dello, esso dà la vita e imprime all'organismo il ritmo della vita.

È lo Shen che permette l'attivazione dei processi mentali, psichici ed emotivi, muove e regola la circolazione energetica dello yin e dello yang e l'energia psichica degli organi. Anima la vita, e prende forma dal Jing a dargli forma. Lo Shen, quindi, orchestra e regola tutti i movimenti di energia del corpo e controlla le trasformazioni dell'individuo.

Xue

Il sangue è l'aspetto più materiale, è l'aspetto yin del Qi ed è la base materiale dello Shen. È in relazione al radicamento psichico e fisico dell'individuo. Si forma dall'interazione delle energie acquisite, l'energia alimentare (Gu Qi) e la respirazione (Tian Qi), e delle energie innate (Jing e Yuan Qi). Ha una funzione nutritiva, in particolare per ossa, muscoli e tendini. Esso è il fondamento di tutte le funzioni dell'organismo.

So Wen, cap. 22 *"Quando il sangue è in armonia e circola nei vasi lo Shen ha la sua residenza"* So Wen, cap. 26 *"Il sangue è lo Shen di una persona"*.

Liquidi organici (Jin/Ye)

Il metabolismo dei liquidi avviene all'interno del triplice riscaldatore, tramite processi di separazione tra componenti pure e impure ed eliminazione delle scorie. I liquidi Jin costituiscono la parte più fluida, chiara e limpida dei liquidi organici, circolano velocemente insieme alla Wei Qi, nella pelle e nei muscoli. Sono sotto il controllo del polmone che li diffonde e al TR superiore che regola la loro trasformazione (sudore, lacrime, secrezioni nasali e saliva).

I liquidi Ye sono più torbidi, pesanti e densi. Circolano lentamente insieme alla Ying Qi e hanno la funzione di umidificare le articolazioni, il cervello e il midollo (ormoni, liquido sinoviale etc).

Le cinque sostanze vitali sono tra loro interrelate, nel dettaglio:

Relazione tra Qi e Jing: Jing congenito e acquisito stimolano la formazione del Qi; il Qi a sua volta partendo dall'alimentazione contribuisce alla formazione del Jing acquisito. Il Qi cambia rapidamente, il Jing molto più gradualmente (con cicli di 7/8 anni).

Relazione tra Qi e Sangue: il Qi produce il sangue, essendo il Jing la base materiale del sangue, cioè il Qi permette al Jing di trasformarsi in sangue. Anche la circolazione del sangue dipende dal Qi del cuore e dei polmoni. Il sangue è mantenuto all'interno dei vasi dal Qi di milza. E infine il sangue è il supporto materiale del Qi, senza il quale si disperderebbe.

Relazione tra Qi e Jin/Ye: la produzione, circolazione ed eliminazione dei liquidi organici dipende dal Qi di polmoni, milza, reni e triplice riscaldatore. I liquidi umettano e nutrono gli zang fu implicati, a loro volta nella produzione di Qi.

Relazione tra Qi e Shen: lo Shen è la manifestazione di Jing e Qi

Relazione tra sangue e Jing: uno si trasforma nell'altro, il sangue regola l'aspetto morfologico a breve termine, il Jing quello a lungo.

Relazione tra sangue e Shen: il sangue è la dimora dello Shen, in particolare il sangue del cuore. Quando il sangue del cuore è fiorente, lo Shen è tranquillo, così le cause che possono alterare lo Shen hanno un impatto patologico sul sangue.

Relazione tra sangue e liquidi: i liquidi organici entrano nella composizione del sangue e hanno la stessa origine. Se i liquidi sono in armonia, diventano rossi e sono trasformati in sangue.

Lavoro sui canali energetici per sostanza

Per un intervento terapeutico con il tuina sulle cinque sostanze si possono prendere in considerazione più meridiani e accoppiamenti tra gli stessi. Tratteremo ogni sostanza in senso ampio e non in casi specifici di pieno o vuoto.

Tratteremo con il tuina ogni meridiano nel suo senso di scorrimento in tonificazione, come sostegno alla funzione di creazione e regolazione della sostanza.

Le manovre sono quelle con un'azione profonda e lenta (an fa, na fa, tui fa...).

QI

CANALI	FUNZIONE
<i>Zu shao yin</i>	Jing congenito radice
<i>Zu tai yin</i>	Jing acquisito
<i>Shou shao yang</i>	Comanda il Qi
<i>Shou tai yin</i>	Maestro del Qi
<i>Zu jue yin</i>	Controlla la circolazione del Qi

Zu shao yin (meridiano del rene), come tutti i meridiani yin, comanda l'organo ad esso collegato e tutte le sue funzioni. Esso è fondamento dello yin e dello yang, serbatoio di Jing, conserva lo zhi etc.

Zu tai yin (meridiano della milza) è ministro delle mutazioni, è coinvolto nel trasporto/trasformazione, produzione del sangue etc.

Shou shao yang (meridiano del triplice riscaldatore), in relazione mezzogiorno – mezzanotte con il meridiano della milza, si occupa della formazione del Qi acquisito, in particolare il riscaldatore medio. Per quanto riguarda la relazione tra organi e visceri e sostanze vitali, il meridiano in questione comanda il Qi e la sudorazione.

Shou tai yin (meridiano del polmone) produce effetto sull'organo e sulle sue funzioni: maestro del Qi, cancelliere del cuore e azione sul po, etc.

Zu jue yin (meridiano del fegato) chiude la circolazione energetica circadiana per permettere l'inizio del ciclo successivo.

JING

CANALI	FUNZIONE
<i>Zu shao yin</i>	Jing congenito radice
<i>Zu tai yin</i>	Jing acquisito
<i>Shou shao yang</i>	Comanda il Qi
<i>Shou tai yin</i>	Maestro del Qi
<i>Zu jue yin</i>	Controlla la circolazione del Qi

Il chong mai, oltre ad essere il mare dei midolli, è anche il mare del sangue il quale nutre i midolli e quindi il Jing.

Ren Mai e Du Mai insieme formano la piccola circolazione celeste che nel suo tragitto, attraverso la respirazione nutre il Jing.

Zu shao yin è la radice del Jing innato che ha sede nei reni, lo yang di rene trasforma il Jing e lo yin, producendo il Qi del rene.

Zu tai yin è la radice del Jing acquisito, che la milza (organo) trasforma e trasporta.

SHEN

CANALI	FUNZIONE
<i>Shou Shao yin</i>	Sede dello Shen
<i>Shou jue yin</i>	Distribuzione del sangue/shen
<i>Yang ming</i>	Protettore

Shou shao yin (meridiano del cuore) è connesso allo Shen, il sangue è sede dello Shen e in particolare il sangue del cuore.

Shou jue yin (meridiano del pericardio) protegge il cuore sede dello Shen, filtrando le esperienze della vita.

Il livello yang ming (meridiani di stomaco e intestino crasso) è il protettore, colui che porta la luce all'interno.

XUE

CANALI	FUNZIONE
<i>Zu jue yin</i>	Stocca
<i>Shou jue yin</i>	Distribuisce il sangue
<i>Zu yang ming</i>	Sostiene la produzione
<i>Zu tai yin</i>	Trasforma

Zu jue yin (meridiano del fegato) supporta l'organo relativo nella funzione di immagazzinamento del sangue e diffusione in tutto l'organismo grazie all'azione del Qi, in base alle necessità del momento.

Shou jue yin distribuisce sangue e Shen.

Zu yang ming (meridiano di stomaco) sostiene la produzione del sangue, quale fonte dei liquidi organici.

Zu tai yin distribuisce il sangue e lo mantiene all'interno dei vasi.

LIQUIDI JIN YE

CANALI	FUNZIONE
<i>Shou yang ming</i>	distribuisce i Jin
<i>Shou tai yang</i>	distribuisce gli Ye
<i>Zu yang ming</i>	fonte dei liquidi organici
<i>Zu shao yin</i>	trasforma gli edemi
<i>Shou shao yang</i>	mobilizza
<i>Shou tai yin</i>	abbassa

Shou yang ming (meridiano dell'intestino crasso) connesso al viscere delle comunicazioni, ha l'incarico di ricevere, separare e distribuire verso la superficie del corpo i liquidi Jin.

Shou tai yang (meridiano dell'intestino tenue) ha l'incarico di effettuare la seconda scelta (dopo quella dello stomaco), tra liquidi chiari e torbidi, e distribuire i liquidi più densi e profondi all'interno.

Zu shao yin ha effetto sulla circolazione dei liquidi.

Shou shao yang come via delle acque, controlla il movimento.

Shou tai yin sostenendo l'azione dell'organo polmone (tetto degli organi), ha la funzione di abbassare i liquidi al rene.

Alimentazione

Per il mantenimento di uno stato di benessere, è importante considerare l'impatto che gli alimenti hanno sul sistema energetico dell'individuo. L'alimento, infatti, impatta sul trofismo dell'organo-viscere, sull'equilibrio calore-freddo e ha un'azione specifica sui meridiani. Questi ultimi sono autonomi rispetto all'organo relativo, perché ognuno ha una diversa modulazione del movimento del Qi. L'attivazione di un meridiano stimola un organo, una sostanza fondamentale o una struttura e determina dei movimenti globali di energia.

Ogni alimento agisce sui meridiani in base alle caratteristiche di sapore, natura e luogo d'azione.

Quattro sono i parametri fondamentali per definire l'azione di un alimento:

1. Jing (quintessenza),
2. Wei (sapore),
3. Qi (energia),
4. Xing (forma).

Il *Jing* è la potenzialità energetica e il valore nutrizionale dell'alimento.

Il *sapore* è il dinamismo energetico dell'alimento, si può considerare lo Shen dello stesso.

Esistono 5 sapori più 2: acido, amaro, dolce, piccante e salato, e in più aspro (variante dell'acido) e insipido (variante del dolce). Vengono distinti in sapori yin e yang. Acido, amaro e salato sono yin, mentre dolce e piccante yang.

Il sapore ha due caratteristiche, una più sottile determinata dall'intensità e dalla durata di azione e impatta sul Jing; l'altra è in relazione al mantenimento della forma del corpo.

In relazione all'intensità del sapore distinguiamo:

- yang/yang (sottili) ad esempio frutta e verdura,
- yin/yang (moderati) come i cereali e i legumi,
- yang/yin (forti) carni e piante medicinali,
- yin/yin (tossici) che si trovano generalmente in sostanze minerali, ma anche in alcool, pepe, aceto, caffè, sale e zucchero.

La durata d'azione è la capacità di rilascio nell'organismo ed è in rapporto all'intensità, quindi più è sottile e inferiore sarà la durata, più è tossico, maggiore sarà la durata.

Per quanto riguarda il mantenimento della forma bisogna considerare le specificità dei sapori:

- il piccante è mobilizzante, disperdente, umidificante e diaforetico;
- l'acido è astringente, contratturante e evacuante con funzione purgativa;
- il dolce è rilassante, armonizzante, diaforetico e dissipante;
- l'amaro dissecante, concentrante, rassodante, evacuante e purgativo;
- il salato è ammorbidente, evacuante, purgativo e umidificante.

Il *Qi dell'alimento* ha due aspetti: intrinseco, indipendente dalle trasformazioni della cottura, ed estrinseco, che invece dipende dai metodi di cottura. L'aspetto intrinseco può essere valutato secondo il dinamismo, la natura e i meridiani destinatari. Il dinamismo riguarda il luogo dove l'alimento si sviluppa e la direzione di crescita. La natura si riferisce alla temperatura interna dell'alimento stesso, infatti esistono alimenti di natura calda (cipolle, crostacei), fredda (funghi, latte e verdure crude), fresca, tiepida e neutra. Gli alimenti freddi e freschi sono yin, quelli caldi e tiepidi yang. I meridiani destinatari ricevono il Qi dell'alimento che, in base alla sua natura e sapore, impatterà su un meridiano piuttosto che su un altro, con una specifica azione terapeutica.

La *forma* è caratterizzata tre aspetti:

- colore e forma che stimolano l'appetito;

- consistenza dura o molle, legata alla struttura dell'alimento e
- grado di idratazione, in relazione alla ripartizione dell'acqua nell'alimento.

Colore e forma sono in relazione allo Shen della persona che consumerà l'alimento, e questo ne determinerà il grado di attrattività.

La consistenza ha a che fare con i sapori e la ripartizione dei liquidi.

Il grado di idratazione dipende dalla ripartizione dell'acqua presente nell'alimento e all'esterno, per esempio nei prodotti freschi i liquidi sono abbondanti (frutta, legumi e carni) all'interno dell'alimento, a differenza dei prodotti conservati come quelli essiccati, che invece producono maggiori liquidi esterni dalla salivazione. Questo provoca una metabolizzazione diversa dei liquidi.

Abbiamo dato uno sguardo ai parametri con cui interpretare l'azione di un alimento. Illustriamo adesso, quali alimenti sono consigliabili per la produzione, trasformazione e distribuzione delle sostanze, facendo sempre riferimento all'impatto che l'alimento ha su un meridiano in base all'appartenenza alla loggia energetica dei cinque movimenti e al movimento autonomo del meridiano.

JING

Tutti gli alimenti che hanno in loro ancora tutta la potenzialità del divenire come per esempio i semi, semi di girasole, di zucca, di sesamo, uova fecondate e verdure appena colte dove il loro jing sia ancora presente. Si consigliano vegetali come asparagi, sedano, zucche, spinaci, mais, orzo, patate, patate dolci, piselli, miglio, orzo, riso integrale, prodotti animali come tuorlo d'uovo, miele, granchio e frutta quali castagne, noci, uva, meloni, giuggiole, pere, alimenti che hanno un impatto sui meridiani di milza, lo stomaco e rene. Sono alimenti di sapore dolce, equilibrante e armonizzante il cui Qi ha effetti su milza e stomaco e alimenti salati, che danno solidità, trattengono e consolidano il Jing attraverso la loro azione sul rene.

SANGUE

Vegetali come riso, porro, sesamo, carote, lattuga, sorgo, piselli, bietole, miglio, mais, orzo, cetrioli, fave, spinaci e prodotti animali come gamberetti, pollo, tuorlo d'uovo, miele e frutta tipo: fichi, litchi, meloni, uva etc. alimenti che sono in risonanza con i meridiani di fegato, ministro del cuore, stomaco e milza.

QI

Per il qi dovremmo considerare se sostenere lo yin o lo yang. In linea generale alimenti che impattano sui meridiani di rene, milza, fegato possono essere: vegetali come aglio, cipolle, sedano, sesamo, porri, carote, patate dolci, patate, piselli, grano, mais, orzo, sorgo, miglio, nella frutta troviamo castagne, noci, uva, arachidi, fichi, litchi, giuggiole.

LIQUIDI

Molti degli alimenti sopra citati sono utili anche al sostegno dei liquidi perché impattano sugli stessi meridiani.

SHEN

In questo caso è necessario ricercare la causa del disagio particolare e poi orientarci su alimenti che possono sostenere le altre sostanze, pensiamo infatti che disturbi dello shen non possono prescindere da difficoltà di creazione o distribuzione o immagazzinamento delle altre sostanze fondamentali.

Qi Gong – Yi Jin Jing

“Cambiare e Trasformarsi (HUA) vuol dire essere spiritualmente luminosi. Questo è il Tao”

Antico detto Taoista

L'arte di lunga vita è la maestria del Qi. Amare il Qi vuol dire portare il Qi a compimento tramite lo spirito Shen. Lo spirito si esprime grazie all'intento. Dove va il cuore-mente quello è l'intento. *“Se ci sono troppi pensieri, lo spirito viene disturbato; se lo spirito è disturbato il Qi scarseggia e non si può vivere a lungo. Perciò il saggio limita i propri desideri e frena i cattivi pensieri per pacificare i propri intenti”*⁵

In quest'ottica il Qi gong è un atto terapeutico che, attraverso la salute del corpo (Jing –essenza), libera il flusso del Qi, che può trasformarsi in Shen (forza spirituale), per poi raffinarsi e portarsi al vuoto.

Queste trasmutazioni energetiche avvengono nei 3 campi del cinabro, i 3 Dantien e presuppongono il raggiungimento delle 3 armonie.

Tiao shen, armonizzare il corpo consiste nella regolazione della postura, allineando le 3 cavità fondamentali e rilassando il corpo e la mente per consentire al soffio di fluire liberamente e nutrire gli organi interni e le funzioni cerebrali.

Tiao xi è l'armonizzazione del respiro, che consente di utilizzare l'energia dell'aria per favorire lo scambio tra la circolazione sanguigna e le cellule dei tessuti. Si tratta di acquietarsi e, senza forzare il respiro, favorire la discesa dell'aria nell'addome, evitando di bloccarla nel torace, in modo che sia l'intero corpo a respirare.

Tiao xin, armonizzare il cuore e la mente vuol dire lasciare andare i pensieri e porsi in una posizione di ascolto e osservazione, di non azione, così il cuore si pacifica

In questo modo si crea una sincronia fra tutti gli aspetti del Qi fisiologico⁶; unire l'immaginazione al movimento fisico e/o al fluire del Qi, al fine di migliorare lo stato di salute e di resistenza alla malattia. Al tempo stesso si coltiva la propria natura innata ed il proprio aspetto vitale e ad un più alto livello di pratica, si tende a rendere coerenti 'cielo anteriore' e 'cielo posteriore', quindi realizzare la propria essenza, portare a termine il Ming. Questo va oltre l'ambito meramente terapeutico: è una via della natura.

Nell'ambito delle trasformazioni dei 3 tesori e con l'obiettivo di fornire uno strumento terapeutico, pratico e semplice da usare, si propone il Qi Gong dei 12 meridiani – Yi Jin Jing.

Yi significa “cambiare, sostituire, alterare”, Jin significa “muscoli e tendini”, mentre Jing significa “testo classico”. Pertanto lo Yi Jin Jing viene comunemente tradotto come: “Classico della Mutazione dei Muscoli/Tendini”. (Il termine Jin non si riferisce solo ai muscoli e ai tendini veri e propri, ma all'intero sistema fisico che è correlato ai muscoli e ai tendini, inclusi gli organi interni)⁷.

Questo sistema risale al Buddhismo Chan (V sec)

Il Buddhismo è basato su 4 nobili verità:

1. La vita involve sofferenza “Dukka” – disappunto rispetto alla vita;
2. La causa della sofferenza è l'attaccamento – la base dell'attaccamento è l'ignoranza;
3. Se termina l'ignoranza, termina la sofferenza
4. La strada per porre fine alla sofferenza sono gli otto principi di condotta

Questi esercizi sono influenzati dal buddhismo, alcuni dicono che fossero utili ai monaci, sottoposti a lunghe ore di meditazione.

La principale eredità del buddhismo è il principio di non attaccamento, in questo caso attaccamento al proprio corpo. In generale si tende a definire ciò che possiamo fare in base all'idea di ciò che pensiamo di poter fare. Diventa necessario svolgere l'esercizio secondo il proprio modo di essere, senza porsi alcun limite fisico o mentale. Abbandonare la falsa percezione che ci fa preoccupare di come appaiono esteriormente i movimenti. Uno degli 8 principi di condotta è *“la giusta percezione”*, che vuol dire guardare la realtà non come noi vogliamo che sia, ma guardarla con la consapevolezza che la sua visione dipende dai nostri occhi,

⁵ Medicina cinese: la radice e i fiori, Giulia Boschi

⁶ Evoluzione contemporanea del concetto di qi: tecniche antiche verso il futuro, Giulia Boschi (<http://www.giuliaboschi.com/materiali/articoli-saggi-traduzioni>)

⁷ The 12 acupuncture meridians Qi Gong, Maestro Jeffrey Yuen, edizioni Xin Shu, April 2012

da come noi la vediamo. Questo si traduce nell'idea di lasciare andare limiti e percezioni, per focalizzarsi sull'essenza dell'esercizio, e osservarsi per sentire come il corpo si muove in relazione al respiro.

Non attaccamento a come l'esercizio debba essere fatto (forma fisica), per poter cogliere l'essenza dell'esercizio, ciò che mira a fare, capire il proprio corpo in relazione all'esercizio è molto utile, così gli esercizi diventano trattati interiori.

Questo vuol dire dare una forma alle figure, non esprimere una forma che viene dall'esterno, ma dare una forma a quello che noi siamo dentro, dare forma a noi stessi attraverso il movimento. Questa è la capacità di interiorizzazione.

L'obiettivo fondamentale dello Yi Jin Jing è il cambiamento sia del corpo fisico, da uno stato di debolezza e malattia a uno stato di potenza e salute, sia cambiamento delle percezioni.

E' stato scelto tra i vari la pratica del Qi gong dei 12 meridiani perché consiste in 12 semplici esercizi, che in base ad alcuni accorgimenti agiscono su:

- MTM (quindi wei Qi), attraverso il movimento;
- Meridiani Luo e Principali se al movimento si associa la visualizzazione del percorso del meridiano;
- Meridiani distinti e meridiani straordinari, tramite il lavoro isometrico.

L'effetto degli esercizi sarà singolare per ognuno, perché ogni individuo ha sia un differente corpo fisico e diverse possibilità di movimento, sia un diverso livello di consapevolezza.

I 3 aspetti fondamentali sono:

Respiro – e' fondamentale osservare il respiro e in generale se l'inspirazione dura di più dell'espiazione la pratica sarà tonificante, se è più lunga l'espiazione sarà volta a chiarificare e purificare gli eccessi. Per tonificare si respirerà dal naso, per disperdere si espirerà dalla bocca

Postura – Statica allenamento a stare in piedi con effetto sui reni (fondamento del corpo) Esistono diverse opzioni: in piedi con entrambe le gambe a terra stimola il rene Yang; in piedi con una sola gamba a terra, stimola il rene Yin; seduti la Milza; sdraiati il polmone e tutte le posture su TR. Dinamica, come camminare è associato al Fegato.

Intenzione – è l'aspetto più importante focalizzare l'attenzione ad un organo, ad un'area o ad un meridiano.

Il Qi gong dei 12 meridiani lavora sugli zang fu e si possono consigliare degli esercizi specifici per la ogni necessità terapeutica del paziente (es. vuoto di sangue di fegato camminare senza muovere le braccia perché il movimento è yang).

Lo scopo del Qi gong è l'auto coltivazione. Più ci addentriamo nella profondità del nostro essere, più diventiamo consci di noi stessi. Il corpo è come un libro che iniziamo a leggere e ogni esercizio è una pagina che leggiamo del nostro corpo. Generando nuove trasformazioni e un livello di coscienza sempre nuovo, così come quando si rilegge un libro o si guarda più volte un film, si colgono nuovi significati e visioni. Questi esercizi sono un invito ad approfondire la consapevolezza all'interno di noi stessi, sono uno scheletro da animare, a cui dare una forma. Ascoltare il corpo con calma e attraverso il respiro, così si entra in relazione con il movimento e si può dare forma a noi stessi, attraverso di esso.

Lavoro sul Jing

Per lavorare sul Jing sia innato che acquisito propongo esercizi sullo zu shao yin e zu tai yin.



L'esercizio relativo al Rene, stimola attraverso la posizione e il sollevamento sulla pianta del piede il punto KI1, durante lo svolgimento si focalizza l'attenzione sull'organo Rene perché si tratta di Jing.



Per la milza gli accorgimenti di visualizzazione sono rivolti all'organo milza quindi all'area del costato sinistro e attraverso i movimenti di rotazione spirale si attiva il 21SP, questo esercizio è chiamato: "mantenere la coda del bue", crea uno stretching tra le due braccia che apre il petto nella zona in cui SP si incontra con LR e LU.

Per lavorare sul JING in maniera più vigorosa, nel caso in cui il paziente sia un affezionato del QiGong, possiamo proporre il set degli 8 pezzi di broccato, il qi gong alchemico e/o del lavaggio dei midolli, che lavorano direttamente su meridiani e visceri straordinari. Ricordiamo comunque che gli Yi Jin Jing rafforzano tutta la struttura e agiscono sempre sul TR, GV e CV.

Lavoro sul Qi

Per agire su Qi i meridiani proposti sono TR, SP, KI, LU, LR. Milza e Rene non li rivediamo, aggiungiamo solo gli accorgimenti per il lavoro sul Qi. In questo caso è importante visualizzare il percorso del meridiano durante lo svolgimento degli esercizi, con particolare attenzione ai punti Jing distali (da cui inizia il movimento del Qi).



L'esercizio del meridiano del Triplice riscaldatore, è uno dei più diffusi nelle pratiche perché armonizza Yin e Yang attraverso le tre cavità. Stimola con lo stretching delle braccia e dei polsi i punti shu antichi e il punto CV5, punto MU TR, e i punti TR 3,4,5,6 con il piegamento dei polsi



L'esercizio relativo al Polmone mantenendo i gomiti aperti stimola i punti LU 1 e 2, e i punti GV4 (con la mano che va sul ming men) e GV14 per la diffusione. E' importante la rotazione del capo e gli occhi che guardano verso la luna.



L'esercizio de Fegato è caratterizzato da un'espiazione più lunga, perché in genere è in eccesso ed è opportuno chiarificare. Lo stretching testa in avanti GV1 indietro stimola GV18 e l'apertura del costato. Sono stimolati, attraverso il piegamento, i punti LR 13 e 14.

Lavoro sullo Shen

Per lavorare sullo shen è fondamentale calmare la mente, quietare i pensieri focalizzandosi sul respiro e visualizzando il colore relativo all'organo da trattare.



Il meridiano del cuore, l'esercizio prevede un'inspirazione più lunga dell'espiazione, per tonificare. Lo stretching del braccio stimola in particolare, i punti HT 1 e 5.



L'esercizio relativo al canale di pericardio prevedere un movimento che apre il petto, schiacciando le scapole, questo provoca una compressione e decompressione delle costole e si sviluppa così uno spazio che attiva il pericardio e al tempo stesso il movimento fluisce dal petto verso le mani, lungo il decorso del meridiano. Molto stimolati i punti PC 1, 3 e 8. L'esercizio spinge il sangue di fegato verso le costole, quindi nutre lo stesso e lo purifica.

Non sono stati riportati accorgimenti specifici per l'azione sul sangue e sui liquidi perché attraverso il movimento e la respirazione tutti gli esercizi impattano sulla circolazione sanguigna e dei liquidi. Lavorando sull'intera struttura influenzano la produzione di yin (sangue e liquidi) e sostengono il processo di eliminazione delle impurità.

Indicazioni terapeutiche:



L'esercizio del meridiano dello stomaco, chiamato "tigre che si accovaccia per afferrare la preda", lavora su tutte le pressioni toraciche (e nella parte frontale del corpo), i movimenti hanno l'intenzione di raccogliere l'energia al petto per poi rilasciarla in avanti e poi raccogliere l'energia all'addome e rilasciarla con il movimento della testa e di nuovo raccoglierla al petto, questo esercizio lavora bene sull'eccesso di calore. ST 1, 8/12, 35,45

Gli esercizi che lavorano sul tai yang sono consigliati in caso di freddo perché riscaldano, quelli shao yang in caso di umidità e quelli yang ming purificano il calore, tonificando milza e stomaco.

Tutti gli esercizi dei 3 yang dell'alto, definiti "Le vie per abbracciare il cielo", sono utili ad epurare il calore:

- piccolo intestino elimina il vento freddo che si è tramutato in calore;

- triplice riscaldatore lavora sull'umidità che è diventata calore.
- grosso intestino agisce sul calore internalizzato nello stomaco.

Tutti gli esercizi dei meridiani yang hanno effetto sui fattori climatici, mentre quelli degli yin sui fattori patogeni che si sono approfonditi e impattano su polmone e cuore, quindi nutrono maggiormente Xue e Jing, che risulteranno depauperati dalla presenza del FPI.

Bibliografia

- Dietetica medica, Di Stanislao, Corradin, Casa Editrice Ambrosiana, 1999
- Medicina cinese per lo Shiatsu e il Tuina, Corradin, Di Stanislao, Parini, Casa Editrice Ambrosiana, 2001
- Dietetica cinese, Sotte, Muccioli, Casa Editrice Ambrosiana, 2011
- Manuale di Tuina, Crespi, Ercoli, Marino, Casa Editrice Ambrosiana, 2001
- Medicina cinese: la radice e i fiori, Giulia Boschi, Casa Editrice Ambrosiana, 2003
- Evoluzione contemporanea del concetto di qi: tecniche antiche verso il futuro, Giulia Boschi (<http://www.giuliaboschi.com/materiali/articoli-saggi-traduzioni>)
- The 12 acupature meridians Qi Gong, Maestro Jeffrey Yuen, edizioni Xin Shu, April 2012

La stella polare: il Dai Mai come via per ritrovarsi

di **Beatrice Scordamaglia**

Abstract

Caso clinico che racconta una storia di "dispersione" e successivo "ritrovamento" grazie al trattamento di uno degli otto meridiani curiosi, il Dai Mai, connesso con il concetto di orientamento e di Stella Polare.

Parole chiave: Dai Mai, Meridiano del Polmone, orientamento, trasformazione, dispersione, leucorrea, Meridiani Curiosi, astenia, ansia, asma.

Abstract

A clinical case about a story of "dispersion" and subsequent "recovery" thanks to the treatment of one of the eight extraordinary meridians, the Dai Mai, connected with the concept of guidance and North Star.

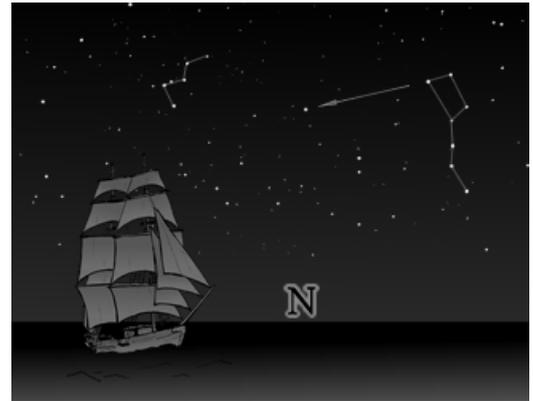
Key words: Dai Mai, Lung, guidance, transformation, dispersion, leucorrhoea, Extraordinary vessels, fatigue, anxiety, asthma.

*"Ma io sono costante come la stella polare,
che per il suo esser fedele,
fissa e inamovibile non ha pari nel firmamento"*

W. Shakespeare

Introduzione

Molti sono erroneamente convinti che la stella polare sia la stella più luminosa del cielo; in realtà esistono quarantotto stelle che brillano più intensamente di questo romantico astro e perciò certamente la sua fama non è dovuta alla sua capacità di brillare. Effettivamente Polaris (o Alfa Ursae Minoris) si trova in prossimità del prolungamento dell'asse terrestre rappresentando il Polo Nord celeste e pertanto la sua peculiarità, da cui deriva il suo ruolo di "guida", consiste nell'apparire, a dispetto del continuo movimento del cielo, come una stella *fissa*. Il suo movimento è infatti impercettibile e perciò è sempre stata utilizzata come strumento per orientarsi dai naviganti e anche, in maniera metaforica, dai poeti. Un punto di riferimento, quindi, che ci consente di non finire *dispersi* nel mare burrascoso della vita. Qualcosa che ci indica la direzione da prendere, anche quando il vento e la corrente ci portano lontani dalla rotta che vorremmo e dovremmo seguire.



Da questo concetto nasce la relazione tra stella polare e Dai Mai, uno degli otto meridiani curiosi che racchiude in sé la tematica dell'orientamento, della guida e, in patologia, della *dispersione*.

Generalità sui meridiani curiosi o straordinari

I meridiani Curiosi o Straordinari, Qi Jing Ba Mai, sono otto e sono i canali più profondi, permeati di Yuan Qi. Sono i primi meridiani a formarsi e per questo sono molto legati all'embriogenesi e all'ereditarietà; costituiscono una specie di impalcatura sulla quale, in seguito, si sviluppano tutte le altre strutture del corpo. Non hanno rapporti con gli Zang Fu ma sono in relazione con i Visceri Curiosi (Cervello, Midollo, Ossa, Vasi, Utero e Vescica Biliare) e da ciò si può intuire facilmente il loro legame con il sistema emopoietico, nervoso ed endocrino.

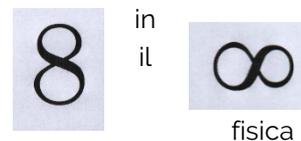
Nel Nan Jing i meridiani principali, Jing Mai Zheng, vengono paragonati a dei fiumi, mentre i meridiani curiosi a dei laghi; questo per descrivere l'immagine di un flusso che viene costantemente regolato. I meridiani curiosi possono perciò essere visti anche come uno strumento di riserva e di regolazione energetica.

Analizzando gli ideogrammi che definiscono questi meridiani, si può notare come il termine "Ba", che indica il numero otto, ha una forte valenza simbolica. Otto significa "separazione", termine di uso comune e dal significato apparentemente scontato. Tuttavia separare non significa solo dividere; se si pensa ad un fiume che separa due sponde si può intuire facilmente che dentro a questo termine è racchiuso anche il significato di "differenziazione" e di "generazione"; se non ci fosse la separazione operata dal fiume, esisterebbe un'unica sponda, se così si può dire. Con la separazione si dà il via alla generazione di due entità distinte ed indipendenti. Così, simbolicamente, l'otto rappresenta la vita e la sua trasmissione, la creazione e la rinascita; è la separazione che avviene dall'alto verso il basso, dal Cielo verso la Terra, dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore. Nell'Yi Jing, "Libro dei Mutamenti" compaiono otto trigrammi, che compongono sessantaquattro esagrammi (8x8).

Anche nella tradizione cristiana il numero otto ha sostanzialmente lo stesso significato, che si ritrova nelle parole di Sant'Ambrogio: "...era giusto che l'aula del Sacro Battistero avesse otto lati, perché ai popoli venne concessa la vera salvezza quando, all'alba dell'ottavo giorno, Cristo risorse dalla morte." (Sant'Ambrogio, IV secolo d.C.).



L'uomo vitruviano di Leonardo Da Vinci raffigura un uomo inscritto un cerchio (Cielo) ed in un quadrato (Terra). Ancora, in matematica, simbolo dell'infinito è rappresentato dal numero otto messo per orizzontale; in chimica, otto è il numero atomico dell'ossigeno ed in nucleare l'otto rappresenta uno dei cosiddetti numeri magici (un numero di nucleoni in corrispondenza del quale i nuclei risultano particolarmente stabili).



I Meridiani Curiosi possono essere suddivisi in due gruppi: il gruppo dei Reni ed il gruppo dei piedi. Il gruppo dei Reni comprende il Chong Mai, il Ren Mai, il Du Mai ed il Dai Mai e rappresenta "la vita che appare" ovvero il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore. Nel gruppo dei piedi, costituito da Yin Wei Mai, Yang Wei Mai, Yin Qiao Mai e Yang Qiao Mai, appare invece il dialogo tra Cielo e Terra, nel Cielo Posteriore. Secondo la scuola francese, le funzioni dei Meridiani Curiosi si possono riassumere in tre fondamentali: creazione, regolazione e difesa. In realtà, in seguito alle lezioni del maestro Jeffrey Yuen, si può aggiungere un'ulteriore funzione, quella cioè di portare a termine il ming (progetto di vita).

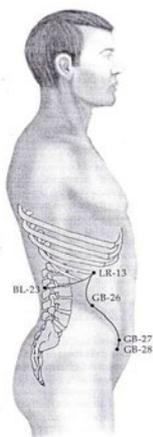
Il Dai Mai: sintesi del meridiano e delle sue funzioni

Il Dai Mai appartiene ai meridiani curiosi di prima generazione (gruppo dei Reni) ed il suo ideogramma è composto da una parte superiore che sta a significare cintura, fascia, nastro e una parte inferiore che indica degli oggetti (ciondoli) appesi alla cintura ed orientati verso il basso.



Da ciò deriva l'idea che il significato di questo ideogramma sia quello di qualcosa che ha il compito di condurre, dirigere ed orientare. In particolare il dai mai dovrebbe dare una direzione alla forza straripante del Chong Mai nel portare a compimento il progetto di vita (ming) custodito nel ming men.

È in questo senso che vale l'analogia con la Stella Polare, che indica la direzione da seguire per portare a termine il viaggio intrapreso senza perdersi tra le molte rotte che porterebbero probabilmente al naufragio.



Per questo meridiano, il cui punto chiave è il 41GB, sono stati descritti due percorsi diversi:

Uno lo vede iniziare a LR13 (zhang men), passare a GB26 (dai mai), entrare in contatto con i punti GB27 (wu shu) e GB28 (wei dao) e risalire verso l'ombelico a CV8 (shen que). (Secondo la 28ª Difficoltà del Nan Jing, il dai mai nasce dalle ultime costole (LR13, GB25)

Nell'altro percorso invece il meridiano inizia a GV4 (ming men), passa a BL23 (shen shu, punto in rapporto con il meridiano distinto del Rene) e va a GB25 (jing men), GB26(dai mai), GB 27 (wu shu), SP15 (da heng), ST25 (tian shu), KI16 (huang shu) e CV8 (shen que). (Dal cap.11 del Ling Shu: "Dai mai origina dal ming men e da BL23, ciò lo mette in relazione con i Reni.)

Il primo percorso è associato alla funzione di drenaggio dell'umidità-calore (LR13-GB26-GB28); il secondo viene collegato maggiormente alla funzione di consolidamento.

Il Dai Mai è l'unico canale del corpo, insieme ai luo trasversali, che ha un decorso orizzontale; cinge tutti i meridiani ad eccezione del meridiano del Fegato, Vescica, Wei e Qiao Mai ed oltre ad avere un ruolo nell'orientare e nel direzionare le forze, è anche considerato da J.Yuen una specie di pattumiera dove

vengono messe via le "cose" che non si riescono a gettare (compresi i traumi non elaborati; ha un collegamento, perciò, con l'inconscio).

Complessivamente il Dai Mai ha quattro funzioni (come quelle generali dei Meridiani Curiosi): funzione di creazione, funzione di portare a termine il ming, funzione di regolazione e funzione di difesa.

La funzione di creazione comprende i processi di consolidamento del Midollo e la funzione di eliminazione; se c'è una perturbazione di questa funzione di conseguenza ci sarà un accumulo di umidità-calore nella pelvi, con disturbi sessuali e genitali (leucorrea, dismenorrea, cisti ovariche, infertilità, vaginiti, cistiti, ecc.). Un'alterazione della funzione di portare a termine il ming (funzione fondamentale in quanto ha lo scopo di orientare e direzionare le forze per completare il proprio mandato) si esprime con lombalgia e difficoltà a stare in piedi a lungo o seduti alla guida, ansia, insonnia, disordine, disorganizzazione, mancanza di uno scopo nella vita; si iniziano tante cose ma non si riesce a portare a termine nulla. Per quanto riguarda il ruolo di regolazione, il Dai Mai mette in movimento lo yin; c'è quindi una forte relazione con le stasi di qi e di xue (sangue); questo meridiano è legato fisiologicamente al Fegato ed alla Vescica Biliare. Se manca questa regolazione si avrà una sintomatologia che si esprimerà soprattutto a livello articolare. Infine, nella sua funzione di difesa, il Dai Mai, come già detto, elimina il calore-umidità dagli orifizi yin ed inoltre ha la funzione di "messa in latenza" nel Bao Mai che collega il sangue dell'Utero (Bao) al Cuore e al Dai Mai. Quindi i traumi emotivi e psichici possono essere superati ed eliminati oppure messi in latenza a livello del Bao Mai; una disfunzione di quest'ultimo può portare ad ansia, fobie ed attacchi di panico ("sindrome del porcellino da latte che corre nel ventre"), metrorragie, fibromi (messa in latenza nel sangue, che si blocca nell'Utero).

CASO CLINICO

"Di tutto restano tre cose: la certezza che stiamo sempre iniziando, la certezza che abbiamo bisogno di continuare, la certezza che saremo interrotti prima di finire. Pertanto, dobbiamo fare dell'interruzione un nuovo cammino, della caduta un passo di danza, della paura una scala, del sogno un ponte, del bisogno un incontro"

Fernando Pessoa

Dopo questo rapido sguardo sui Meridiani Curiosi e sul Dai Mai, si può giungere a parlare del caso clinico che ha portato allo sviluppo di questo lavoro sul significato della Stella Polare e sulla sua relazione con il Dai Mai; relazione che, come si vedrà, può condurre finalmente a ritrovare se stessi ed il proprio posto nel mondo, trasformando i traumi subiti in una risorsa fondamentale per scoprire il proprio percorso e camminare senza pesi sulle spalle.

La paziente è una donna di trentacinque anni che da qualche mese riferisce astenia, difficoltà di concentrazione, fragilità emotiva, ansia, senso di disorientamento (non riesce a portare a termine nessuna attività iniziata), mancanza di uno scopo, di un "senso", leucorrea. Nei mesi precedenti ha sofferto di lombalgia con irradiazione inguinale; da due anni soffre di asma. Cercando di approfondire la sua storia per capire se esiste o meno un evento scatenante la sintomatologia riferita, si viene a conoscenza del fatto che da poco ha ricominciato la psicoterapia e sta affrontando, proprio in questo periodo, un tema per lei devastante: quello, cioè, dell'abuso sessuale subito all'età di otto anni. Non solo l'abuso, evento già di per sé tragico, ma a peggiorare le conseguenze c'è anche il "silenzio" successivo: una bambina che subisce e si tiene tutto dentro, senza parlarne con nessuno. Nessun padre in grado di farla sentire protetta, nessuna madre capace di trasmetterle un po' di dolcezza. Così quella bambina continua il suo cammino, inciampando spesso e tentando a fatica di rimanere in piedi, nel buio del suo silenzio e del suo "segreto". In sintesi, questa è la storia.

L'esame ispettivo della lingua mostra segni di impronte dentali ai lati; i polsi sono rapidi e fini, le barriere sono assenti e il Polmone in vuoto.

Il primo approccio terapeutico si basa sull'associazione del Dai Mai (41GB, Linqi, punto chiave del Dai Mai; 13LR, Zhangmèn, punto Mu della Milza, per espellere l'umidità) e di un punto del Polmone, il 9LU, Tai Yuan, punto yuan e punto shu ruscello, che può essere utilizzato con l'idea di "lasciare andare" e di ritrovare il senso della vita. Nel Qi Qing Ba Mai Kao, classico sui curiosi, al capitolo 12 Li Shi Zhen scrive che il Dai Mai non parte dal Ming Men ma dal distinto del Rene e risente dello stato del Polmone; il meridiano del Polmone si collega con il 25ST, punto appartenente al Dai Mai, punto che infatti rappresenta la discesa del Po verso il Jing.

Dopo un mese e mezzo di sedute settimanali non si sono visti miglioramenti. La domanda è sorta quasi come un'illuminazione: "si può davvero *lasciare andare* un'esperienza così traumatica, avvenuta per di più in un'epoca della vita così delicata?". E la risposta, quasi subitanea, è stata ancora più illuminante della domanda stessa: infatti, un evento di questa portata lascia impronte indelebili nell'anima e la strategia, quindi, non è quella di tentare di lasciare andare ma è invece racchiusa nel significato della parola *trasformazione*. Bisogna cercare di fare in modo di trasformare quel nero in un arcobaleno e trovare una nuova via, anche attraversando per intero quel dolore. Solo così, forse, si riuscirà finalmente ad intravedere la Stella Polare. Così, il 9LU viene sostituito dall'1LU (Zhong Fu) che è il punto Mu del Polmone, consolida e rafforza il LU e il Po.

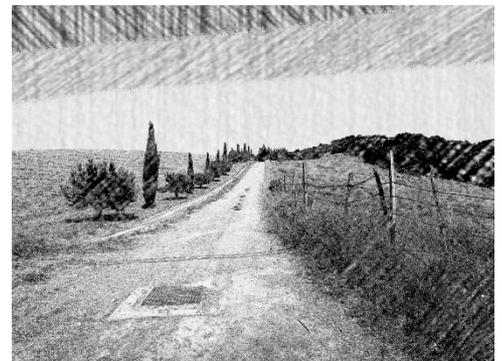
I risultati si notano da subito, migliora l'asma e contemporaneamente la paziente si sente più sicura di sé, riesce ad essere presente in quello che fa e comincia a fare nuovi progetti. Non solo ha uno sguardo più luminoso ma dice di cominciare a guardare se stessa con occhi diversi.

Conclusioni

In questo caso la Stella Polare, rappresentata dal Dai Mai (aiutato dal Polmone), consiste nel trovare la strada da seguire per tornare indietro e prendere per mano quella bambina rimasta bloccata, quasi come in una fotografia, condurla sulla nave, impostare la rotta e finalmente navigare verso veri orizzonti. È davvero come dice Pessoa, "fare dell'interruzione un nuovo cammino", trasformare i traumi in trampolini di lancio. Importante è sottolineare che ognuno ha una sua Stella Polare ma, soprattutto, che essa cambia nel tempo, perché è solo una stella *apparentemente* fissa. Non solo bisogna aggiustare costantemente la rotta ma si deve specialmente essere pronti a cambiare se stessi ed i propri orizzonti. Del resto Lao Tzu scrive: "Coloro che servono la vita si adattano ai cambiamenti. I cambiamenti seguono certi tempi; coloro che conoscono questi tempi non si comportano in modo fisso. Le vie possono essere guide, ma non sentieri fissi".

Bibliografia

- C. Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin, et al: Visceri e Meridiani Curiosi. Casa Editrice Ambrosiana, 2013
- E. R. de la Vallee: Il simbolismo dei numeri nella Cina tradizionale. Ed. Jaka Book, 2009
- F. Bonanomi: I numeri e l'ordine naturale delle cose. Ed. Macunix, 2003
- F. Capra: Il Tao della fisica. Ed: Adelphi, 2013
- E. Simongini, L. Bultrini: I punti del Polmone (Le Lezioni di J.Yuen, vol.XXI), 2015



La numerologia come ponte tra la medicina cinese classica e l'astrologia occidentale

di Francesca Modolo

Abstract

In questo articolo abbiamo cercato di individuare un possibile collegamento tra medicina cinese e astrologia occidentale, partendo da un punto di vista numerologico.

Parole chiave: medicina cinese, astrologia, numerologia.

Abstract

In this article we have tried to identify a possible link between Chinese medicine and Western astrology and we started from a numerological point of view.

Key words: Chinese medicine, Western astrology, numerology.

Un aspetto interessante e importante della medicina cinese è quello di permetterci di individuare la costituzione di base di un individuo e trarre da questo una serie di conclusioni, sia riguardo all'ambito fisico che psichico.

Lo stesso scopo ha la lettura del piano astrale.

L'individuazione di qualcosa di "originario" ci fornisce la possibilità di avere un'idea sia dei punti deboli e delle caratteristiche fisiche della persona, sia del modo in cui quel soggetto guarderà il mondo e lo interpreterà.

Si parla di "principi universali" che agiscono nell'individuo e che l'astrologo S. Arroyo così descrive:

"Che cosa sono questi 'principi universali' a cui stiamo facendo riferimento? Per definizione, essi confinano con il trascendente perché danno origine a tutte le manifestazioni e ai disegni visibili dell'universo materiale. Molti scienziati hanno finito con il ritenere che esista un disegno organizzativo invisibile *all'interno* degli esseri viventi, una sorta di disegno psicologico che guida e determina la forma che assumerà l'energia."¹

Visione, questa, non dissimile dall'immagine che può percorrere la nostra mente nel momento in cui cerchiamo di visualizzare come comincino a crearsi le correnti energetiche dei meridiani, a partire da un'energia universale.

Egli poi continua sostenendo che "In astrologia ogni individuo è considerato un'*espressione completa e unica dei principi, disegni ed energie universali*", sottolineando come "Lo Zodiaco era considerato dagli antichi astrologi e filosofi come l'*anima della natura*', ciò che dà forma e ordine alla vita. L'astrologia è un linguaggio di principi universali, un modo di percepire forma e ordine nella vita di un individuo, un modo per rappresentare simbolicamente con fattori universali l'identità unica di un individuo."²

Quindi, in altri termini, ciò che noi, in medicina cinese, consideriamo la costituzione.

Per cercare di associare due mondi apparentemente così lontani come l'astrologia classica (intesa in termini occidentali) e le costituzioni della medicina cinese possiamo ragionare sui numeri.

Si potrebbe pensare che un parallelismo emerga tra i segni (12) e i meridiani principali (12). I numeri tornano, ma la profondità dell'analisi non sembra essere sufficiente per definire qualcosa di così radicale. Si potrebbe allora cercare di lavorare sui livelli energetici, ma il numero 6 non è facilmente associabile ad aspetti dell'ambito astrologico. Lo stesso ragionamento può essere fatto per le costituzioni basate sulle logge energetiche: 5 è un numero che non si riesce a collegare in modo convincente.

Se riflettiamo sull'importanza di indagare un aspetto profondo dell'individuo, ci rendiamo conto che il riferimento più logico, per quanto riguarda la medicina cinese sono i meridiani curiosi.

D'altra parte, ragionando con gli stessi presupposti, dobbiamo considerare che, dal punto di vista astrologico, sarebbe più preciso prendere in considerazione i pianeti, anziché i segni zodiacali. Questo perché, un segno zodiacale racchiude in sé più di un pianeta (in dominazione, esaltazione) e quindi se si vuole arrivare alla radice, si deve fare riferimento a questi.

L'utilizzo dei pianeti è forse leggermente più complesso perché implica un'analisi del piano astrale più dettagliata. Non è sufficiente scoprire il "segno" della persona (quindi la posizione del sole), ma è necessario fare una sorta di deduzione da tutti gli elementi del piano per comprendere quale prevale.

Per questo è necessario conoscere i pianeti dominanti dei vari segni e di conseguenza delle varie case e avere un'idea del valore esaltante o inibente dei diversi rapporti tra i pianeti.

Questo punto di vista richiede quindi più lavoro, ma forse è il modo che ci permette di avere un'idea più precisa su quale sia l'aspetto dominante di fondo in quel soggetto.

Partendo da queste riflessioni e quindi prendendo in considerazione meridiani curiosi e pianeti, possiamo provare a riflettere sui numeri.

I meridiani curiosi sono 8, i pianeti 10.

Però i pianeti possono essere divisi in due grandi gruppi, quelli prima e dopo Saturno. Per aiutare a individuare la differenza tra questi due "blocchi", possiamo fare riferimento all'astrologo Dane Ruhyard:

¹ Arroyo S., *L'Astrologia e i quattro elementi*, Astrolabio., Roma 1988, p. 39

² *Ibidem*, p. 41

"Saturno tuttavia rappresenta una linea basilare di demarcazione fra due forze opposte, la galattica e la solare. I pianeti all'interno dell'orbita di Saturno sono principalmente creature e vassalli del Sole; mentre i pianeti oltre Saturno sono quelli che molti anni fa ho chiamato "ambasciatori della galassia". Essi focalizzano sul sistema solare la forza di questa vasta comunità di stelle, la galassia. Non appartengono completamente al sistema solare. Sono nella sua sfera d'influenza per fare un lavoro, per collegare il nostro piccolo sistema di cui il Sole è il centro e l'orbita di Saturno la circonferenza con il sistema più grande, la galassia."³

Questa distinzione può permettere di considerare due piani di lavoro: l'uomo nel mondo (prima di Saturno) e l'uomo che trascende il mondo (dopo Saturno).

Osservando le cose da questo punto di vista, possiamo considerare 7 pianeti "nel mondo" e 3 "oltre il mondo". A questo punto il problema è comprendere come associare il numero 7 (pianeti) all'8 (meridiani curiosi). In relazione a questo, possiamo riflettere sul fatto che c'è una coppia di meridiani che può essere considerata sia in modo separato che come un'unità: i *qiao*.

Prendendo come vera questa considerazione, possiamo osservare che i meridiani curiosi hanno, come succede sempre nella medicina cinese, almeno due punti di osservazione diversi.

Possono essere considerati 7 o 8.

È interessante chiedersi se questa "doppia faccia" abbia un significato e, nel farlo, si può fare riferimento alla numerologia occidentale.

Il valore del numero 7 come simbolo di creazione a livello di tutte le culture è ben conosciuto, ma per avere un quadro più definito dell'insieme dei numeri e cercare di dare un significato a questo doppio punto di vista, possiamo considerar ciò che scrive il Dott. G. Encausse (conosciuto come Papus):

"Più un numero si allontana dal numero Uno, più sprofonda nella materia. Più si avvicina al numero Uno, più risale verso lo Spirito e la Luce. I Dieci primi numeri appartengono al dominio dello Spirito. Sono i meno materializzati."⁴

Egli fornisce anche un'analisi su come i numeri, considerati nel loro aspetto qualitativo e quindi di entità vere e proprie che rappresentino una dimensione di realtà, possano essere messi in relazione reciproca attraverso principalmente due operazioni:

1. la discesa dello Spirito nella materia, che comprende l'addizione (discesa lenta) e la moltiplicazione (discesa rapida), il quadrato del numero (o discesa nel piano astrale), il cubo (o discesa nel piano materiale). I riferimenti "spirituale", "astrale" e "fisico", seppure con termini diversi, non sono poi così distanti dallo Shen universale, lo shen incarnato (o ling) e il corpo.
2. La risalita della materia verso lo Spirito, comprendente operazioni come la sottrazione (risalita lenta e progressiva), la divisione (risalita più rapida con eliminazione dei numeri inutili), estrazione della radice quadrata (risalita diretta dall'Astrale al piano Superiore), estrazione della radice cubica (o risalita al piano materiale verso il piano Superiore)

Inoltre egli evidenzia che i numeri semplici non scomponibili indicano il piano spirituale o gli appartengono. I numeri elevati al quadrato si riferiscono al piano astrale, mentre i numeri elevati al cubo si riferiscono al piano materiale.

Altre due importanti operazioni per le analisi numerologiche sono:

RADICE ESSENZIALE: si ottiene addizionando tutti i numeri dall'unità fino al numero considerato. 5 ha per radice 15 perché è $1+2+3+4+5 = 15$

SOMMA TEOSOFICA: attraverso la quale i numeri con cifre multiple possono essere ridotti con l'addizione dei loro elementi costituenti a una cifra: 13, diventerebbe 4 ($1+3$). In questo caso l'addizione serve a far risalire un numero dalla materia al piano spirituale.

³ Articolo pubblicato sulla rivista Americana *Astroview*, citato da Arroyo S, *Astrologia, karma e trasformazione*, Astrolabio, Roma 1990, p.53.

⁴ Papus, *La Scienza Dei Numeri*, Atanor, Roma 1984, p.11

Descrivendo i primi 10 numeri, Papus sostiene come questi appartengano tutti al piano spirituale, ma evidenzia come, anche questo, comprenda tre piani o progressioni:

Spirituale puro: 1

Spirituale nello Spirituale:

- dal lato dispari: 3-5-7
- dal lato pari: 2-6

Astrale nello Spirituale (quadrati): 4-9

Materiale nello Spirituale (cubi): 8

Nuova serie: 10

Lo spirituale puro comprende un solo numero, l'Uno, che è la diretta via di unione con la Potenza Divina.

Osservare questa suddivisione può far riflettere su come, all'interno della "doppia faccia" dei meridiani curiosi e della loro classificazione come 7-8 possa essere contenuta la loro stessa capacità di collegare la vita fisica con il trascendente. La capacità di passare da un Cielo anteriore (7) a uno posteriore e materiale (8). Inoltre questi sono un numero *yin* e uno *yang*, come a dirci che questi meridiani contengono le due polarità della vita fisica e, allo stesso tempo non sono due numeri casuali perché sono i cicli che riguardano l'invecchiamento nell'uomo (8) e nella donna (7).

La capacità creativa del numero 7 è, come detto, ampiamente conosciuta e appartiene alle diverse culture. Fare un ulteriore riferimento al Dott. Encausse permette anche di collegarlo ai pianeti. Egli scrive:

"Il numero settenario si calcola filosoficamente in 7000 anni in quanto al temporale e alla durata; ma quando la Scrittura dice che nel settimo giorno Dio si dedicò alla propria opera benedicendo la creazione universale, occorre concepire con questa benedizione l'unione dei sette principali spiriti divini che il Creatore riuni in ogni creatura compresa o contenuta in tutta la creazione universale. Questa unione dei 7 principali spiriti ci è indicata con l'operazione dei 7 pianeti che operano per la modificazione, la temperatura e il sostegno dell'azione dell'universo."⁵

L'associazione di questo numero con l'8 che, visto come 2 al cubo può essere interpretato come discesa nel materiale, permette di riflettere sul fatto che l'associazione tra questi due numeri possa essere simbolo di discesa nella vita fisica. Da una creazione *yang* (e come tale collegata al Cielo), archetipica, spirituale (7), si discende nel fisico, *yin* (8) attraverso l'unico numero elevato al cubo della prima decina, come se la connessione con la trascendenza del 7 venisse materializzata dall'8.

Se queste riflessioni permettono in qualche modo di giustificare l'associazione tra i primi 7 pianeti e i meridiani curiosi, rimane comunque da attribuire un significato agli ultimi 3.

Se riflettiamo su cosa, nella medicina cinese, possa associare in modo diretto il 3 a una forma di trascendenza, il collegamento più immediato è quello con i 3 *dan tien*.

A livello di queste tre zone avvengono le trasformazioni alchemiche necessarie per passare dal mondo fisico allo spirituale, dal *jing* allo *Shen*, dal sistema solare alla galassia.

Aggiungere questi 3 pianeti ai 7 del sistema solare permette inoltre di raggiungere il numero 10 che, da un certo punto di vista è la manifestazione della "completezza" nel sistema fisico, essendo la radice essenziale di 4: 1+2+3+4 (la *tetraktys* di Pitagora) e allo stesso tempo, per somma teosofica ci riconduce direttamente all'Unità.

⁵ *Ibidem*, p.90.

Partendo dal presupposto che questo collegamento tra pianeti e meridiani curiosi possa essere possibile, è anche importante chiedersi se ha senso farlo e soprattutto perché.

Da un certo punto di vista, questo parallelismo potrebbe aiutarci, in un modo forse più "oggettivo" a individuare la costituzione di un individuo perché ci permetterebbe di lavorare su dati scritti, ripetibili e analizzabili da chiunque conosca data, luogo, ora di nascita della persona. Certo nell'interpretazione c'è sempre una forma di soggettività, ma sarebbe comunque un tassello in più da aggiungere alle caratteristiche fisiche e psichiche che ci sembra di osservare.

Lo stesso Jung, in una lettera inviata al prof. B.V. Raman nel settembre del 1967 scrive:

"Poiché sono uno psicologo, sono interessato principalmente al modo particolare in cui l'oroscopo chiarisce certe complicazioni del carattere. In diagnosi psicologiche difficili, normalmente chiedo un oroscopo per avere un ulteriore punto di vista da un angolo completamente diverso. Devo dire che ho trovato molto spesso che i dati astrologici chiarivano certi punti che altrimenti non sarei riuscito a comprendere."⁶

Un'indicazione sull'utilità della lettura astrologica per avere un aiuto nell'individuazione di peculiari modalità di comportamento di una persona viene fornita anche dallo psichiatra junghiano Edward Whitmont:

"Applicate in questo senso più vasto, le tecniche astrologiche possono diventare per lo psicologo del profondo altrettanto preziose per l'interpretazione dei sogni. Esse lo informerebbero non solo su eventi futuri o anche su precisi tratti caratteriali, ma su dinamiche inconsce basilari e modelli formali a cui una data persona si 'opponesse' o contro le quali continua a reagire per tutta la vita in una maniera tutta sua particolare che rappresenta il modo caratteristico in cui la sua vita è inserita nella totalità cosmica."⁷

Se leggiamo bene questa descrizione, ci rendiamo conto come in realtà non differisca di molto da ciò che noi andiamo cercando nel momento in cui ci chiediamo a quale "costituzione" appartenga l'individuo che abbiamo di fronte.

D'altra parte, esiste un altro aspetto interessante legato al fatto che il collegamento con il sistema dei pianeti aprirebbe una via di "scambio dati" tra due tradizioni esoteriche diverse. Sappiamo che nei secoli ai pianeti sono state attribuite caratteristiche e corrispondenze con i diversi livelli di realtà: dai più materiali come pietre o piante con gli stessi organi del corpo, ad altri più "sottili" come le note musicali e i colori, fino ad arrivare a livelli ancora più immateriali, che riguardano il riferimento agli aspetti mitologici e religiosi.

L'interessamento di diversi livelli di realtà può portarci ulteriormente a riflettere sui possibili collegamenti con la medicina cinese, attraverso la quale si può operare in dimensioni più o meno "fisiche". Se, infatti, consideriamo l'insieme delle possibilità di azione che questa ci fornisce, vediamo che ci permette di lavorare sul *jing* con le piante, sul *qi* con le tecniche esterne e sullo *shen* con la meditazione o il *qi kung*. Questi diversi livelli di realtà trovano in qualche modo possibili collegamenti con le corrispondenze citate, che nel tempo sono state attribuite ai pianeti.

Se è vero che ci si dovrebbe curare con le piante della propria terra di origine, che si dovrebbe fare riferimento al substrato culturale in cui si è nati, alla *zong qi*, e anche alla dimensione religiosa in cui si è immersi, il collegamento tra questi due mondi potrebbe essere utile. Utile per esempio, per aiutarci a scegliere le piante migliori ma anche per indirizzare la nostra preghiera, nel momento in cui stiamo lavorando a un livello di *shen*. Questo perché, sebbene sia un argomento complesso e non univocamente interpretato, nei secoli sono state formulate anche associazioni tra pianeti, gerarchie angeliche e arcangeli di riferimento, ognuno con preghiere ad esso destinate. Questo potrebbe aiutarci quindi anche a ricondurre la dimensione meditativo-rituale a dinamiche che sentiamo più vicine alla nostra storia e alla nostra cultura.

⁶ Arroyo S., *L'Astrologia e i quattro elementi*, Astrolabio., Roma 1988, p. 43.

⁷ *Ivi*

Riflessioni sull'approccio al paziente in Medicina Cinese Classica

di Claudia De Polo

Abstract

Questo articolo propone riflessioni sulla Medicina Classica Cinese intesa non solo come arte medica in senso stretto, quindi volta ad un inquadramento profondo e globale del paziente ai fini del recupero o mantenimento dello stato di benessere, ma anche come mezzo di trasformazione e di evoluzione sia del paziente che del terapeuta stesso.

Parole chiave: riflessioni, medicina classica cinese, evoluzione personale.

Abstract

This article offers thoughts on Classical Chinese Medicine not only as a medical art in the strict sense, which allows a deep analysis of the patient in order to recover or maintain a state of well-being, but also as a means of transformation and evolution for both the patient and the therapist himself.

Key words: thoughts, classical chinese medicine, personal evolution.

Considerare la Medicina Cinese Classica come un sistema di Antropologia Medica credo sia la via giusta per iniziare l'analisi di un contesto così ricco e profondo. Il mio convincimento è che qualsiasi forma di Medicina dovrebbe vertere allo studio della persona, quindi, di un individuo singolo, unico ed irripetibile. Lo studio dell'essere umano in tutti i suoi aspetti, delle sue qualità e caratteristiche, è la chiave di volta nell'applicazione della Medicina Cinese Classica.

Il punto cardinale che rende la Medicina Cinese un sistema non solo altamente terapeutico, ma anche e soprattutto di sviluppo, evoluzione, trasformazione ed elevazione, è da ricercarsi nella sua matrice filosofica Taoista.

Illuminati Maestri del passato hanno teorizzato, sperimentato e tramandato metodi e sistemi (concettuali in primis, oltre che tecnici) che permettono di concepire la vita come un Viaggio perpetuo, in cui l'individuo si sperimenta nell'esistenza quotidiana, facendosi forza con le sue qualità migliori e cercando di migliorare quelle caratteristiche meno fortemente sviluppate.

Nel modello concettuale Taoista, in cui la ricerca e lo sviluppo della propria natura intrinseca è il motore del proprio divenire e della propria presa di forma, la vita ed il corpo che abbiamo in dotazione sono perfetti così come sono: abbiamo sin dalla nascita tutti gli strumenti necessari e sufficienti per poter compiere un percorso completo proprio ora, proprio con queste caratteristiche, proprio con le difficoltà davanti a cui l'esistenza ci pone. In un certo senso si può parlare di totipotenza delle potenzialità dell'individuo in termini di evoluzione, di sviluppo e quindi, in quest'ottica, lo stato di benessere va ben oltre il concetto del "non essere ammalati".

L'approccio proposto dalla MCC tiene conto dei tre aspetti dell'essere umano: corpo, energia e spirito, e se non si realizza una completa sinergia funzionale tra questi tre livelli, non si può raggiungere quello stato di consapevolezza alla base della trasformazione e dell'evoluzione che sono l'obiettivo di ogni essere vivente.

L'essere umano deve essere quindi considerato nella sua interezza, come composto dalla triade jing - qi - shen, e si deve intervenire a tutti e tre i livelli affinché si possano sciogliere quei nodi profondi che ne provocano sofferenza psico fisica.

Tenendo a mente che si ha a che fare con un essere vivente, umano, ricco di esperienze pre- e post natali, non ci si può esimere dall'interazione con la totalità della persona (e non soltanto con una sua parte o solo con la sua malattia).

Gli approcci parziali al paziente, portano spesso ad ottimi risultati che però possono rivelarsi insufficienti o di scarsa durata, quindi, se da una parte l'approccio terapeutico puramente fisico sicuramente porta sollievo ad una patologia corporea ma non ne risolve la causa interiore che ne è all'origine, alla stessa maniera il semplice "pensiero positivo" dà sicuramente buone sensazioni ma non è abbastanza per far regredire una malattia.

Il ruolo del terapeuta è quello di accompagnare la persona in un percorso di esplorazione di sé, percorso che però spesso prevede delle sfide o difficoltà, mettere la persona nella condizione di liberarsi di ciò che in quel momento l'ha bloccata (stasi, umidità, freddo), di restituire vigore all'azione e alla vitalità, ma anche di renderlo partecipe del fatto di avere risorse disponibili per proseguire il proprio cammino.

I limiti nei quali il terapeuta può incorrere sono i limiti che lui stesso si pone come terapeuta: è il medico che "trascina il paziente nel proprio sistema di credenze". Questa capacità di sviluppare sintonia tra terapeuta e paziente è la base imprescindibile su cui basarsi per poter ottenere una guarigione nel vero senso della parola. Già il Suwen parla dell'importanza di questo rapporto per la riuscita del processo terapeutico, così come Sun Si Miao sottolinea come sia indispensabile per il medico la qualità dell'ascolto, della sensibilità, della capacità empatica.

Presupposti fondamentali ai fini dell'esercizio medico sono anche la conoscenza profonda della fisiologia energetica, della fisiopatologia, dei meccanismi eziologici, dei principi di trattamento, dei metodi di valutazione energetica, ma la mera cognizione non basta, serve la comprensione della fisiologia: quindi

intendere la fisiologia non solo come buon funzionamento in termini meccanici e dinamici, ma anche come raggiungimento e mantenimento di equilibrio ed armonia attraverso i meccanismi di flusso energetico. All'atto della visita, quindi, tenere a mente i principi fisiologici significa valutare quali siano i meccanismi psichici, fisici ed emotivi che un determinato organo, punto o meridiano, debbano garantire ad una persona e quando ciò non avviene allora si è di fronte ad uno squilibrio. Lo squilibrio non è qualcosa di esterno al pz (neanche i FPE lo sono) ma la manifestazione più o meno materiale, più o meno tangibile, di una disarmonia dello Shen.

Una seduta di terapia non è un momento in cui il sapiente medico cura il povero malato, ma è momento di grande approfondimento personale per entrambi, di crescita, è un dono per il terapeuta stesso.

- il medico di livello inferiore (stadio Terra) è quello che visita il paziente per scovarne la malattia da curare
- il medico di livello medio (stadio Uomo) è colui che inquadra energeticamente il proprio paziente e, grazie a ciò, ne regola il vivere per tenerlo lontano dalla malattia
- il medico di livello superiore (stadio Cielo) è colui che, diversamente, si pone più come un Maestro che non come un terapeuta, creando le condizioni affinché il suo assistito concepisca la vita come un percorso evolutivo da vivere pienamente e consapevolmente.

Tutto ciò esprime l'evoluzione del terapeuta stesso: si passa da una fase tangibile (malattia) ad una semitangibile (prevenzione) fino all'intangibile: trasformare l'approccio alla vita.

Alla stessa maniera, il paziente va reso partecipe della propria condizione, dell'origine del proprio squilibrio e del percorso che gli si propone: quello della consapevolezza, della guarigione, della luce. La coscienza profonda e chiara dei meccanismi per lui risultati patologici e la spiegazione di quale sia la Via per riprendere un cammino di salute ed armonia con la Vita permetterà al paziente di sentire di poter veicolare con successo e potere la propria Intenzione nella giusta direzione. Aiutare la persona a sintonizzarsi con la propria guarigione, con la salvazione da ciò che non va nella sua vita, facendogli sentire intimamente che le risorse utilizzate per la soluzione del disturbo sono unicamente le sue, spiegandogli quale sia la Via per riprendere il Cammino lì dove si è interrotto, mandandolo a casa non soltanto con meno disturbi e dolori, ma anche con fiducia, gratitudine, amore per se stesso e la propria esistenza, voglia di riprendere in mano consapevolmente le redini delle proprie giornate, farà sì che il processo trasformativo abbia inizio. Credo che il ruolo dell'operatore di Medicina Cinese sia fondamentalmente quello di permettere alla persona di scoprire il proprio potere di autoguarigione, grazie alle corrette stimolazioni energetiche offerte dai metodi terapeutici (Agopuntura, Tuina, Fitoterapia, Oli Essenziali, Dietetica, Qi Gong...) e, specialmente, grazie al suo stesso impegno nel cambiamento evolutivo: il 1° capitolo del Suwen esprime con forza e chiarezza l'importanza della dieta, della respirazione, del movimento, del corretto assetto emotivo e del massaggio per la conservazione e la coltivazione della vitalità e della stessa vita. In breve, quando si visita occorre tenere a mente che il paziente è una persona che non va semplicemente guarita da una malattia, bensì va rimessa in condizione di vivere pienamente e consapevolmente, quindi riportata ad una condizione fisiologica.

In quest'ottica il ruolo del medico è in primis quello di consentire alla persona di ripristinare l'ascolto del messaggio profondo del proprio Cuore, sorgente di ogni impulso di vita interiore e motore dell'attitudine con cui si affronta l'esistenza. Il Cuore Imperatore: quell'organo magico in grado di sublimare malattia, dolore, sofferenza grazie all'affidamento ed alla speranza nella scintilla celeste che in esso alberga. Qui risiede l'importanza del concetto del "Cuore Vuoto" (in primis del medico), cuore aperto alle infinite possibilità della vita (è un concetto difficilmente comprensibile per menti esclusivamente razionali), l'aprirsi alla possibilità di guarigione (indipendentemente dalle statistiche in merito, della letteratura): credere alla totipotenza delle proprie risorse è il trait d'union tra il momento attuale di squilibrio e la guarigione sempre in fieri.

La stessa biologia molecolare, nelle sue correnti più moderne, sta dimostrando in maniera pressoché scientificamente misurabile come le reazioni emotive, interiori, l'approccio alla vita ed il punto di vista

sull'esistenza ed i suoi accadimenti modifichi sensibilmente i processi chimici e biologici nel nostro organismo.

La Medicina Cinese Classica si occupa dello studio e dell'applicazione di questi principi da immemorabile tempo: basti pensare al Ling Shu, cap. 34, in cui si dice che "ogni ribellione del Qi (Qi Ni) nasce nel Cuore" che è la sede della coscienza, dello spirito, dell'attitudine alla vita che determina ogni processo interno ed esterno.

Nella Medicina Cinese Classica la circolazione di energia rappresenta il Viaggio di una persona nella Vita. La circolazione energetica passa attraverso i Meridiani, che simboleggiano le autostrade intraprese e percorse nella vita. Il Meridiano è il letto in cui scorre il fiume (energia) della Vita, ininterrottamente, forse impetuosamente, forse pigramente, ma la sua natura è il flusso: riavvianne lo scorrimento, regolarne l'intensità del flusso, dargli una forma ed una direzione significa aiutare la persona a riprendere il Cammino lì dove si è interrotto. Non va dimenticato come in Medicina Cinese Classica, di stampo Taoista, l'interruzione del Viaggio nella Vita sia la sorgente di ogni squilibrio, in quanto arrestare i processi trasformativi ed evolutivi è contro natura. Il ruolo dei Punti dislocati sui Meridiani è quello di determinare apertura e chiusura delle dighe di quello specifico Fiume (Meridiano), allo scopo di modificare qualitativamente le caratteristiche del suo flusso. La Natura del Punto è quello di determinare ritmo, andamento ed intensità di quel momento della Vita. Organi, visceri, tessuti possono essere visti come i territori che ospitano il letto in cui scorre il fiume, quindi se da una parte essi ne determinano stabilità, resistenza, durata nel tempo, dall'altra vengono modificati dallo scorrimento di questi fiumi e dalla gestione delle dighe.

In questa logica appare chiaro come un trattamento e prendere in carico il percorso di una persona, sia un compito che coinvolge entrambi, terapeuta e paziente, in un rapporto umano, di crescita vicendevole e non la banale applicazione di regole di inquadramento clinico e di protocolli terapeutici.



Bibliografia

- Bonanomi F., Corradin M., Di Stanislao C.: Introduzione al pensiero e alla Medicina Classica Cinese, Ed. Bel-lavite, Milano, 2014.
- Brotzu R., Di Stanislao C.: Il senso dell'atto curativo nell'evoluzione spirituale dello Shen. Interpretazione delle modalità di guarigione nella Medicina Classica Cinese, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Marzo_2005/Evoluzione_Shen.htm, 2005.
- Di Stanislao C.: Argomenti di medicina. Il dialogo e l'integrazione fra cultura e modelli, Ed. Fondazione Si-lone, L'Aquila-Roma, 2005.
- Larre C., Berera F.: Lo spirito della cultura cinese, Ed. Jaca Book, Milano, 2007.
- Larre C., Rochat de la Vallée E.: Des mouvements du coeur, Ed. Desclée de Brouwer, 1992.
- Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen – Volume XVII (doppio). Il Ling Shu, Ed. Centro Studi Xin Shu, Roma, 2012.
- Wong M.: Ling Shu. Pivot d'Esprit, Ed. Masson, Paris, 1987.

La dottrina della segnatura delle piante

di Alfredo Capozzucca

Abstract

Dopo alcune riflessioni riguardo il campo di utilizzo della fitoterapia energetica, viene introdotta la dottrina della segnatura delle piante, dalla sua definizione, alla sua storia e all'integrazione con ragionamenti in chiave energetica, per arrivare a presentare alcuni esempi esplicativi.

Parole chiave: fitoterapia, campo d'azione, segnatura, energetica.

Abstract

After some considerations about when to use herbal medicines instead of acupuncture, it is introduced the theory of plants' signatures. We talk about its definition, the story, its possibilities within energetic medicine, and finally there will be some explanatory examples.

Key words: herbal medicine, range of action, signature, energetics.

*"Nel mondo esiste un ordine naturale di farmacie,
poiché tutti i prati e i pascoli,
tutte le montagne e colline sono farmacie"*
Teofrasto Paracelso

Prima di introdurre l'affascinante argomento della segnatura delle piante, è bene fare un po' di chiarezza riguardo alcuni aspetti relativi al campo di azione della fitoterapia in medicina energetica, rispetto per esempio alle tecniche esterne come il Tuina e l'agopuntura: in termini di contenuti che differenza c'è, ammesso che ci sia, tra un trattamento farmacologico e uno di agopuntura? Quando è meglio servirsi dell'uno piuttosto che dell'altro? Cercheremo di affrontare questi interrogativi.

Secondo i canoni della MTC la fitoterapia (o farmacologia), al pari della dietetica, è più utile nei casi di vuoto e ha impatto sul Jing, mentre l'agopuntura tratta meglio le pienezze (il Tuina le stasi) ed ha impatto sul Qi¹.

Ciò appare una classificazione quantomeno grossolana, anche se è effettivamente vero che attraverso erbe ed alimenti si introduce fisicamente Jing nel corpo, mentre con aghi e massaggio si può soltanto muovere e indirizzare il Qi intervenendo dall'esterno. Tuttavia, non possiamo trascurare il fatto che esistano ad esempio erbe capaci di trattare molto efficacemente le pienezze, e d'altro canto tecniche di agopuntura e di massaggio che possono dare eccellenti risultati in casi di vuoto.

Proviamo allora a prendere in considerazione un altro punto di vista.

Questo è ciò che avviene in ogni istante dentro di noi: utilizziamo il nostro Jing per produrre Qi che cerchiamo di sublimare in Shen per poi ricondensarlo di nuovo in Jing²:

SHEN

QI

JING

Questo avviene ad ogni livello fenomenico del nostro essere, dal più fisico e tangibile al più sottile ed etereo

ORGANIZZAZIONE

ENERGIA CINETICA

CORPOREITA'

Per esempio, considerando i tre tesori da un punto di vista molto materiale, possiamo assimilare il Jing alla corporeità, il Qi all'energia cinetica utile al movimento, lo Shen all'organizzazione di ogni movimento. Quando in patologia troviamo un'alterazione di questa dialettica, che abbiamo detto essere la più materiale e tangibile, sarà meglio utilizzare in terapia le erbe piuttosto che gli aghi o il massaggio.

CONTATTO COL CIELO

MUOVERSI NEL MONDO

RADICAMENTO

Qui invece vediamo come, a un livello più sottile, possiamo vedere il Jing come radicamento nella terra, il Qi come il nostro modo di muoverci nel mondo partendo da tale radicamento, e lo Shen come contatto con il cielo, la spiritualità che ci guida.

Se si individuano turbe di questo meccanismo meglio sarà prendere in considerazione l'agopuntura, che è una tecnica "sottile", piuttosto che la fitoterapia, più "materiale".

Ritengo importante sottolineare che tutto ciò, a mio avviso, è valido fintanto che si parla della fitoterapia a noi più nota, cioè quella basata su natura e sapore della pianta, utilizzata nell'ottica degli Zhang-Fu. Tutt'altro discorso per altri tipi di fitoterapia, basati su una lettura più profonda e sottile dei rimedi vegetali, cercando di cogliere di volta in volta l'archetipo comune tra la pianta e la persona che si sta trattando, in modo da poter entrare in contatto con le nostre energie più sottili. Penso ad esempio alla spagiria, agli elisir planetari, a tutte le culture mediche esoteriche, magico-alchemiche, sciamaniche ed iniziatiche che per molti secoli hanno impregnato indelebilmente le nostre radici, tra leggendari stregoni, mitici alchimisti e visionari, le presunte streghe che alla mezzanotte della notte di San Giovanni si recavano solitarie presso radure sconosciute in mezzo alle foreste per cogliere le foglie di artemisia, laddove nessun occhio si fosse mai posato su di esse, poiché solo così la pianta conserva puri i propri umori.

Oggi, sulla scorta della chimica farmaceutica, non dobbiamo dimenticare le nostre radici, né rifiutare il fondamentale apporto della scienza riguardo soprattutto la sicurezza dei rimedi. Ma siamo chiamati a rivedere con gli occhi del terzo millennio le opere di questi straordinari terapeuti, eccellenti osservatori della natura, cercando di riscoprire la nostra innata capacità di cogliere i fenomeni naturali anche oltre agli aspetti scientifici e razionali, risintonizzando le nostre frequenze con quelle dell'universo per riprendere a vibrare con esso.

In questo contesto si inserisce la dottrina della segnatura delle piante, una filosofia spirituale secondo cui il principio creatore ha posto un segno su ogni pianta affinché l'uomo potesse intuire come servirsene. Come si vedrà, questi "segni" possono essere indagati e individuati su diversi piani, dalla semplice forma della pianta che può ricordare un organo o una parte del corpo, fino a cogliere gli aspetti più sottili, animici, della pianta per associarli alle condizioni umane analoghe.

Probabilmente già nel sud della Cina antica, molti secoli prima di Cristo, cominciò a prendere piede questa filosofia. In Occidente, è con i neo platonici, Plotino in particolare, che si introduce il concetto di "natura come unico essere vivente", con tutte le conseguenti relazioni e analogie tra le sue parti. Accenni alla segnatura delle piante si trovano negli scritti di Ippocrate e Galeno, ma il più grande propugnatore e diffusore della dottrina fu senza dubbio Teofrasto Paracelso (1493-1541), che per altro, in netta contrapposizione con la scuola ortodossa di Galeno, aveva un modo di ragionare molto simile agli antichi cinesi: era un visionario, sebbene ovviamente egli non entrò mai in contatto con la filosofia orientale, in questo modo parlava del Qi: "L'uomo è un vapore condensato"; mentre così definiva il rapporto tra micro e macro cosmo: "Il cielo è l'uomo e l'uomo è il cielo"; e così descriveva i tre tesori: "L'uomo è costituito da un corpo fisico (archeus), un corpo astrale (energia del cosmo) e uno spirito (scintilla divina nell'uomo)". Nel 1620 Jacob Boehme pubblica la straordinaria opera "Signatura Rerum", a consacrazione della dottrina della segnatura. In tempi più recenti, l'omeopatia di Hahnemann introdusse il concetto di "similitudine": i sintomi che una pianta provoca nell'uomo in quantità importanti, saranno gli stessi sintomi che essa curerà se assunta in quantità infinitesimali. Infine Edward Bach, con la scoperta dei suoi fiori, affronta l'argomento del rapporto vibrazionale tra uomo e pianta, e individua analogie tra la personalità della pianta e quella del paziente di turno.

Vediamo ora alcuni esempi di segnatura, dai più semplici e intuitivi fino a penetrare nei meandri dell'anima dei vegetali.

EQUISETUM MAXIMUM



Osservando un esemplare di equisetto massimo almeno due cose saltano agli occhi: il fusto, eretto, rigido, diviso in segmenti, proprio come una colonna vertebrale; e le foglie, lunghe e filiformi proprio come capelli. Questa pianta è infatti da sempre utilizzata sia nei dolori ossei e soprattutto vertebrali, sia per rinvigorire i capelli (è ricca di silicio e sali minerali)³.

CITRUS AMARA



L'arancio amaro, la cui famosa buccia ricorda evidentemente gli inestetismi di alcune patologie del connettivo sottocutaneo (cellulite), effettivamente grazie al suo componente attivo principale, la sinefrina, è in grado di agire su tali sintomi sia agendo sulla termogenesi sia stimolando la lipolisi⁴.

PULMONARIA OFFICINALIS



La polmonaria, a causa delle sue bizzarre foglie maculate che ricordano i focolai batterici polmonari, è da sempre usata con successo nel trattamento delle affezioni polmonari, dalle semplici bronchiti fino alla tubercolosi³, tanto che si è voluto celebrarne le virtù anche attraverso il nome.

ARNICA MONTANA



Ecco un esempio di similitudine omeopatica. L'arnica, se assunta in dosi ponderali importanti in soggetti sensibili, causa eccessiva vasodilatazione dei capillari con susseguenti emorragie, ematomi⁹. Ben sappiamo invece che se assunta in dosi omeopatiche, l'arnica è capace di trattare proprio i traumi (in realtà più quelli psichici che fisici), le contusioni, gli ematomi, gli strappi muscolari, le fratture ossee.

ELM (ULMUS CAMPESTRIS)



Elm è un fiore di Bach: il fiore dell'olmo comune. Sembrerebbe trattarsi di un albero grande, solido e robusto, a prima vista... Olmo in realtà è assai fragile: molto sensibile alle piogge acide, all'inquinamento, ai parassiti, ai fattori climatici. In effetti è alquanto raro vedere uccelli nidificare tra i rami di un olmo. Dunque Olmo è un soggetto che si fa carico di troppe responsabilità, più di quante riuscirebbe a gestire, e per questo va incontro a periodi di grande fragilità e spossatezza. Provate a fare visita ogni settimana a un olmo nel suo habitat naturale, e potrete riconoscere queste fasi di debolezza: le foglie sono aggredite da parassiti, la corteccia diventa meno robusta, le fronde maestose paiono afflosciate dalla fatica. Per analogia, il fiore Elm aiuterà le persone che sopravvalutano le proprie risorse e finiscono per esaurirsi sotto il peso eccessivo degli impegni che si prendono, stressati dal super lavoro.

Con questi esempi abbiamo visto come i "segni" si possano esprimere in maniera diversa in ogni pianta, e tanto dipende anche dalla nostra sensibilità e dal nostro punto di vista: in una parola dal nostro livello di consapevolezza, dal grado di sintonizzazione che abbiamo con la natura. Ora proveremo a fare alcuni esempi di come integrare la teoria della segnatura alla medicina energetica, ampliando notevolmente il nostro spettro speculativo e aprendo la strada a molte altre possibili relazioni e corrispondenze.

CRAETAGUS MONOGYNA



Qui possiamo vedere un meraviglioso biancospino in fiore. Notiamo come i fiori bianchi ricoprono quasi la totalità della pianta, come a volerla proteggere in qualche modo. Sotto questi graziosissimi fiori si trovano delle acuminatae spine, a ribadire il concetto di difesa. Questo rimanda in medicina cinese al ministro del cuore. Esso, oltre che a proteggere il cuore, è anche deputato a trasmettere in ogni dove la gioia del cuore, la sua virtù: in effetti una cosa curiosa di questa pianta è che i fiori ricoprono fino all'ultimo centimetro del ramo più piccolo. Però, per ogni ministro del cuore ci deve essere per forza un cuore da proteggere... Ed eccolo qui il cuore:



Alcuni mesi dopo la caduta dei fiori, l'arbusto si copre di una cascata rossa di frutti. Traducendo: dopo che il ministro del cuore ha rilasciato la propria costrizione, il cuore (lo Shen) è libero di manifestarsi in tutta la sua focosa magnificenza. La fioritura del biancospino è tanto appariscente quanto breve: dura solo pochi giorni all'anno. Biancospino in questo modo ci insegna che è necessario avere un ministro che protegga il nostro cuore, ma questa protezione mai deve eccedere in tempo e misura, pena il turbamento dello Shen, che per sua natura deve essere libero di espandersi senza limiti.

Dunque Biancospino è il ministro del cuore; non lo tonifica, non lo disperde: lo INCARNA, ne è una manifestazione.

I suoi fiori emanano un'intensa fragranza melliflua, dolcissima. E' curioso notare che un'altra pianta attiva sul ministro del cuore, il meliloto, ha lo stesso profumo che ricorda quello del miele: ricordiamo che nella tradizione tibetana il miele è considerato capace di pacificare lo Shen⁶. Tutto torna!

Ecco come descrive il biancospino Raffaele Curti, erborista visionario e autentico naturalista, che non conosce affatto la medicina cinese: "Biancospino si nutre di verità, la sua strategia è l'apparente e disarmante candore celante l'impetuosa ma tardiva focosità dell'animo; egli rievoca [...] l'esposizione al pericolo, [...], l'inestricabile groviglio delle passioni inesprese, l'amaro sapore delle contrarietà"⁷.

E' una perfetta e mirabile descrizione del temperamento del ministro del cuore!

EUCALYPTUS GLOBULUS



Osservando un eucalipto si nota evidentemente una caratteristica: il disordine! Tronchi bitorzoluti, rami storti e sgraziati, corteccia a macchie disorganizzate, un po' chiara, un po' scura, dimensioni fuori misura (raggiunge tranquillamente i 100m di altezza). Se aggiungiamo queste considerazioni al fatto che le sue foglie sono intrise di essenze balsamiche, possiamo senza dubbio affermare che Eucalipto è un individuo Metallo. E in terapia saprà sostenere le persone tipo Metallo con problemi di organizzazione, coordinamento (sia della vita quotidiana che dei movimenti del corpo: pensiamo all'importanza del Grosso Intestino in campo neurologico). Eucalipto dunque è per l'individuo Metallo disordinato.

CUPRESSUS SEMPERVIRENS



Cipresso esprime una verticalità esasperata: eretto e affusolato, ogni sua foglia è protesa verso il cielo, quasi a volerlo raggiungere, mimando la risalita dello spirito al cielo dopo la morte. Infatti il cipresso aiuta a lasciare andare il lutto, e scorta lo spirito verso il cielo. Ben lo sapevano gli antichi egizi, che costruivano i sarcofagi esclusivamente con legno di cipresso. Anche noi orniamo i nostri cimiteri coi cipressi, le cui radici immerse nel terreno inibiscono la proliferazione dei microrganismi responsabili della decomposizione dei cadaveri. Secondo la mitologia greca questa è l'origine del cipresso: Apollo era innamorato in un giovinetto di nome Ciparisso, il quale aveva come migliore amico un cervo magnifico. Un giorno, mentre si esercitava al tiro con l'arco, colpì accidentalmente e uccise l'amato cervo. Tormentato dal dolore e dal rimorso, piangendo invocò la morte per se medesimo; così Apollo, impietosito, lo trasformò in Cipresso, per porre pace alla sua sofferenza.

In medicina cinese il lasciare andare è compito del Polmone, e infatti il frutto del cipresso è tradizionalmente utilizzato come espettorante⁵. Uno dei punti più importanti per questa funzione è LU7, punto Luo. Nel nome cinese di questo punto c'è il concetto di rottura, separazione, spaccatura². Osserviamo questo concetto espresso dalla pianta, questo è un frutto maturo di cipresso:



Nella cultura degli antichi romani, il cipresso, visto come simbolo fallico, rappresentava la fertilità, ed era uso regalarne ai novelli sposi come buon auspicio, piantarlo ai margini dei campi coltivati per assicurare buoni raccolti.

In medicina cinese, ciò che rappresenta più propriamente la fertilità è il Ren Mai, il mare dello yin. Questa pianta in effetti tonifica eccellentemente lo yin⁸. Oltretutto conosciamo il legame tra Ren Mai e LU7 (suo punto di apertura) e anche tra Ren Mai e Polmone.

Tirando le somme, possiamo concludere che il cipresso ci aiuta a lasciare andare le cose senza attaccarci ad esse, il lutto in questo senso è la sfida più difficile; ma ci ricorda anche che per elevarsi al cielo è necessario prima essere ben radicati a terra (il Po che anima il Polmone è sì legato al cielo in quanto espressione dello Shen, ma è soprattutto legato alla terra).

Dalla foto precedente possiamo vedere come il cipresso sulla sinistra sia più longilineo e proteso verso il cielo: i frutti di quell'esemplare saranno più utili a lasciare andare; il cipresso sulla destra invece è più rotondo e ancorato a terra: sarà molto più utile a rinvigorire lo yin.

CAPSELLA BURSA PASTORIS



La borsa del pastore, umilissima pianticella, bistrattata, sovente strappata con sdegno da giardinieri e agricoltori, manifesta una proverbiale volontà e un forte attaccamento alla vita e al mantenimento della specie. E' diffusa in tutto il mondo, colonizza tenacemente ogni centimetro di terra disponibile, perfino i luoghi più inhospitali come le crepe del cemento, resiste senza fare una piega alle rigidità dell'inverso e alla canicola dell'estate, esprime una propulsione riproduttiva prorompente, una sfavillante vitalità volta più al mantenimento e all'espansione della specie che alla realizzazione del singolo individuo. In sintesi, la sua predisposizione la spinge ad assumere un atteggiamento irrompente, straripante nell'espandersi nello spazio circostante in maniera addirittura emorragica⁷.

Possiamo notare con facilità come i suoi piccoli frutti ricordino la forma del cuore. Postuliamo che quindi abbia un effetto sul Cuore. Ma che tipo di effetto? Abbiamo fatto riferimento alla sua natura di espandersi, spingersi fuori dai propri territori, oltre i limiti della ragionevolezza; per analogia possiamo pensare all'emorragia: la borsa del pastore in effetti è tra i migliori rimedi emostatici disponibili in natura³. Abbiamo anche fatto riferimento alla sua spinta quasi ossessiva alla riproduzione a tutti i costi, in ogni condizione e in ogni luogo: in effetti, di nuovo, questa pianta è capace di sedare l'eccessivo desiderio sessuale tanto nella donna (fuoco di Cuore) quanto nell'uomo (fuoco di Rene)⁹.

ACHILLEA MILLEFOLIUM



Achillea ci manda un messaggio di moltitudine: tanti piccolissimi fiori, foglie minuziosamente frangiate in mille ciglia (ciglia delle dee, dice il poeta).

Le nostre mille risorse, le infinite possibilità risiedono nel Rene yin, nella vitalità del nostro Jing². Quando siamo insoddisfatti della nostra vita consumiamo rapidamente il nostro yin, e spesso non abbiamo occhi per vedere un cambiamento, un'altra via, una nuova possibilità⁶. Ecco che verrà, se noi lo vorremo, in nostro aiuto la generosa achillea, per aiutarci a ricordare che dentro di noi abbiamo infinite vie da poter scegliere di percorrere.

Quindi è vero, come si legge nei testi, che Achillea tonifica lo yin⁸, ma lo fa indirettamente, e non a tutti! Sarà utile soltanto alle persone che, insoddisfatte o ferite dalla vita, hanno perso la consapevolezza di essere immerse in un mare di infinite possibilità.

In queste pagine si è voluto, col pretesto della segnatura, stimolare tutti noi ad una ricerca più approfondita e autentica in campo fitoterapico, senza accontentarci delle indicazioni classiche ma integrando visioni e modelli col nostro sentire; rifiutando di ragionare la fitoterapia soltanto entro l'angusto modello degli Zhang-Fu, triti e ritriti, ma speculando ovunque tra cielo e terra ci porti l'istinto, l'intuito, attraverso osservazione e ascolto autentico della natura. Per farlo però è necessario instaurare un rapporto diretto con essa. Dobbiamo ritornare ad annusare le piante, ad assaggiarle quando ce lo vorranno concedere, accarezzarle, meditare insieme a loro, aprirsi con cuore sincero a una relazione a tu per tu con ognuna di loro, accogliendo con rispetto e gratitudine quanto esse per bontà loro vogliono rivelarci intorno ai segreti dell'universo.

In questo modo la farmacologia può diventare "terapia sottile", al pari dell'agopuntura; purtroppo (o per fortuna) rispetto all'agopuntura essa necessita di maggiore dedizione affettiva: le piante sono esseri viventi che vanno conosciuti, amati, coccolati, ascoltati, rispettati e solo dopo, con cognizione di causa, utilizzati.

Bibliografia

- Van Nghi N., *Medicina tradizionale cinese*, Unicopoli, Milano, 1986
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M., *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina*, CEA, Milano 2001.
- Lieutaghi P., *Il libro delle erbe*, Rizzoli, Milano, 1966.
- Di Stanislao C., *Le metafore del corpo*, CEA, Milano, 2004.
- Messegù M., *Il mio erbario*, Mondadori, Milano, 1979.
- Di Stanislao C., comunicazione personale.
- Curti R., *Proprietà e profilo animico delle piante officinali*, Enea, Milano, 2011.
- Di Stanislao Carlo, Paoluzzi L., *Phytos*, Morphema, Terni 1990.
- Di Stanislao C., Brotzu R., Simongini E., *Fitoterapia energetica con rimedi occidentali, aromaterapia e floriterapia secondo i principi della medicina cinese*, AMSA, Roma, 2012.

L'immobilità come fine di un ciclo: interpretazione di un caso clinico di emiplegia supportata dalle immagini di Magritte

di Rocco Donato

Abstract

Nella visione dinamicamente ciclica dell'energia, l'apparente l'immobilità, descritta dal livello Jue Yin, rappresenta una condizione necessaria al cambiamento ed alla progressione della vita stessa. Proprio in quest'ottica abbiamo deciso di analizzare un caso di emiplegia.

Parole chiave: emiplegia, Jue Yin, immobilità.

Abstract

In dynamically cyclical energy vision, the apparent immobility, described by Jue Yin level, is a necessary condition for change and progression of life itself. With this in mind we decided to analyze a case of hemiplegia.

Keywords: Hemiplegia, Jue Yin, Immobility.



René Magritte - Magia Nera

*"Lo Spirito Della Valle Non Muore,
È La Misteriosa Femmina.
La Porta Della Misteriosa Femmina
È La Scaturigine Del Cielo E Della Terra.
Perennemente Ininterrotto Come Se Esistesse
Viene Usato Ma Non Si Stanca"*
Cap.6 Tao Te Ching



René Magritte - Il Tradimento Delle Immagini 1928

"Il Tao Che Può Essere Detto Non È L'eterno Tao"
Cap. 1 Tao Te Ching

*"Per Quanto Possiamo Impegnarci Ad Analizzarla E
Descriverla, La Realtà Può Essere Soltanto Intuita"*
(L'autore)

Introduzione

La presentazione di questo caso non si prefigge l'obiettivo arduo di dare risposte a quesiti clinici che come sappiamo sono sempre differenti tra loro, ma piuttosto vuole essere spunto di crescita e riflessione congiunta sulle modalità di approccio alle infinite manifestazioni dell'essere e della patologia.

Caso Clinico

Uomo di 72 anni, pensionato- ex imprenditore/imbianchino di una ditta ereditata dal padre.
Vedovo da 2 anni, ha una figlia che lavora in un'altra città, pertanto vive da solo con un cagnolino.

Motivo Della Consultazione

Paralisi completa della mano e del polso destro (tutte le dita tranne il pollice) con parestesie alle dita caratterizzate da punture di spillo (deficit motorio non sensitivo).

La paralisi cronica (quasi 2 anni), verificatasi poco dopo la morte della moglie, è stata preceduta da un'infezione da candida in atto esistente.

Il dito medio è stato il primo ad essere interessato, sia dall'infezione che dalla paralisi.

Al fine di risolvere l'infezione il paziente è subito, senza successo, un'intervento di onicectomia del 2-3-4 dito (figura. 1).



Fig.1

Anamnesi Patologica Remota

Tonsillectomia, perché si ammalava spesso (adolescenza).

Infarto miocardico (34 anni).

Ernia del disco (35 anni).

Appendicite con peritonite (36 anni).

Carcinoma alla vescica operato con confezionamento di neovescica (69 anni) ed incontinenza residua.

Altri Dati Anamnestici

Diabetico (tipo 2 - non grave- in trattamento).

Forte fumatore.

Sonno: difficoltà ad addormentarsi

Si sveglia all' 1 ed alle 4 a.m., a causa dell'incontinenza.

L'umore ha subito un progressivo peggioramento dopo il tumore alla vescica ed ancor di più in seguito alla morte della moglie.

Interpretazione Della Sintomatologia

Nell'ottica taoista e della medicina cinese classica questi sintomi alcuni apparentemente scollegati non sono un caso.

Ogni sintomo è un messaggio che il corpo dà alla persona.

Lo scopo del medico è fare luce sulla natura del problema che il paziente da solo non ha compreso, affinché il paziente prenda coscienza della causa della patologia. Soltanto attraverso la comprensione si ottiene il cambiamento e quindi la trasformazione evolutiva.

In questa visione, traspare la natura sciamanica della medicina cinese classica ove il medico/terapista è un tramite tra cielo, terra e uomo.

Diagnosi

Calore - umidità/flegma.

Vuoto yin di cuore.

Vuoto di sangue (da verosimile stasi).

Probabile blocco evolutivo al 4° ciclo dei Po (quello legato allo sviluppo della fede) (1).

L'impossibilità al movimento associata all'assenza di gioia di vivere (depressione) rivela un interessamento dell'asse jue yin (2).

Terapia

Azione combinata di asse Jue Yin e Meridiani Tendino Muscolari, con punto luo per lavorare localmente sul sangue:

- Jue yin - nodo-radice: 1LR, 18CV.
- punto shu e luo del ministro del cuore: 7MC, 6 MC.
- punto di riunione dei M. tendino muscolari yin dell'arto superiore: 22 VB.
- pomata alla malaleuca due volte al dì (azione rinfrescante).

Discussione

Perché ci siamo orientati sul jue yin e sul modello dei 6 livelli energetici?

I sei livelli essendo costituiti dai meridiani sono associati all'idea del movimento ed in un certo senso all'utilizzo del potenziale, cioè che ci viene dato e garantito dall'azione degli organi e visceri (in questo senso sono legati al destino della persona).

I sei livelli (3yang+3yin) rappresentano il luogo di risonanza tra la fisiologia profonda dell'individuo e le energie del macrocosmo, determinando il temperamento individuale in relazione al mondo esterno. Regolano infatti la relazione interno/esterno.

Jue Yin

Rappresenta lo yin terminale.

Nell'ottica ciclica del mutamento, chiude un ciclo e annuncia il successivo. Rappresenta il passaggio tra la fine dello yin e l'inizio dello yang.

È l'asse energetico costituito dai meridiani di fegato e ministro del cuore.

Contiene più sangue che energia (xue>qì). Rappresenta la riserva di sangue.

Legato alle fasi temporali nell'uomo. Il qì ambientale cui fa riferimento è il vento (2).



René magritte - L'impero della luce olio su tela 1953-54

Secondo il So Wen, rappresenta il 5° su 6 livelli energetici. Nell'ottica anatomica di progressione della patologia dalla superficie alla profondità avremo:

tai yang>shao yang>yang ming>

tai yin>jue yin> shao yin.

Secondo lo Shang Han Lun rappresenta il 6° su 6 livelli energetici. Nell'ottica della continua comunicazione tra wei qi e ying qi, al fine di arginare la xie qi, avremo:

tai yang>shao yang>yang ming>

tai yin> shao yin>jue yin (2).

Altri Aspetti Da Tenere In Considerazione:

La Mano

Associata ai simboli di potere, di dominio, forza e lealtà. La mano/i rappresenta simbolicamente il la capacità di azione, di lavoro, di mettere in pratica le proprie idee. Racchiude in se la capacità di donare e di ricevere, descrivendo concettualmente la modalità con cui noi agiamo sul mondo" (3).

"La mano è la parte visibile del cervello" Kant.

"La mano è la lama della mente" bronowski.

Lato Destro

Il lato destro è in relazione con l'emisfero sinistro che rappresenta la nostra parte analitica-razionale. Contrapposta alla nostra parte intuitiva e spirituale legata all'emisfero destro. La mano sinistra è collegata con il ricevere (yin), la mano destra con il dare (yang).

Speculazioni Terapeutiche

La paralisi della mano destra legata all'interessamento del livello jueyin, obbligando la persona ad utilizzare esclusivamente la mano sinistra ed il cervello destro (intuitivo, olistico, collegato al femminile yin), potrebbe essere letta come un ultimo tentativo disperato, ed inconscio, del corpo di coltivare la propria parte intuitiva e spirituale al fine di sviluppare una fede, che non si è sviluppata, nonostante i ripetuti episodi gravi di malattia durante la 3 decade di vita (4° ciclo evolutivo dei Po) con possibile trattamento di quest'ultimo mediante Gv6 e Cv10 (1).



René Magritte - Esplorando Le Illusioni

Bibliografia

- (1) *Visceri e Meridiani Curiosi*. C. Di Stanislao, D. De Bernardinis, M. Corradin. Casa Editrice Ambrosiana (2012).
- (2) *Manuale Didattico di Agopuntura*. C. Di Stanislao, R. Brotzu (2008).
- (3) *La Mano: Generalità e Note alla luce della Medicina Cinese*. C. Di Stanislao su Solaris.it

Verbascum thapsus

Tasso Barbasso

di Emidio Paolini¹, Tiziana D'Onofrio², Carlo Di Stanislao

¹ Diplomato in Scienze Erboristiche; Diplomato in Tuina, Docente del Centro Studi I D'O (Teramo).

² Medico-chirurgo, docente di agopuntura e medicina cinese presso l'Istituto di Medicina Biointegrata, direttore del Centro Studi I D'O (Teramo).



"Piante e bestie recano i segni della salvezza come l'uomo quelli della perdizione. Questo è vero per ciascuno di noi, per l'intera specie, accecata e vinta dall'esplosione dell'Incurabile"

Emile Michel Corian

Il nome generico è quello usato da Plinio, forse deriva dal latino "**barbascum**" = **barba**, per l'aspetto dei filamenti staminali. Il termine specifico deriva da "Thapsos" penisola posta nella Sicilia orientale e sito archeologico particolarmente importante. È conosciuta anche con il nome comune di **Candela Regia** deriva dal fatto che nell'antica Roma, i gambi erano utilizzati, come ceri durante i funerali e le cerimonie.

È una **pianta comune biennale** che fa parte della famiglia delle **Scrophulariaceae**.

Il Ministero della Salute nella direttiva del dicembre 2010, consente di inserire negli integratori alimentari le sostanze e gli estratti vegetali di questa pianta, in particolare cita flos, folium, herba c.floribus. Riferimento per gli effetti: flos, folium, per la funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio. Azione emolliente e lenitiva: regolare funzionalità del sistema digerente. Rilassamento e benessere mentale.

La sua **radice affusolata e cilindrica** produce il primo anno una rosetta basale costituita da grandi foglie, sino a 45 cm, obovate, molli, molto tomentose, finemente seghettate, sessili o quasi.

La rosetta basale dura nell'inverno e produce nel secondo anno, un fusto alto e robusto coperto di foglie densamente tomentose e decorrenti sul fusto per tutta la lunghezza dell'internodo, oblunghe e lanceolate, acute all'apice.

Il fusto appare alato. Calice a 5 lacinie lanceolate.

I fiori in racemi, sono raggruppati in fascetti di 6/7 elementi all'ascella di brattee lanose lanceolate-acuminate formano una lunga spiga; di colore giallo pallido, hanno corolla pubescente all'esterno, gamopetala leggermente chiusa a imbuto; antere gialle, 5 stami: i filamenti dei 2 inferiori sono glabri e lunghi circa 4 volte la lunghezza delle antere, mentre quelli dei 3 superiori sono bianchi e vellutati; stimma capitato.

I fiori vivono soltanto un giorno e sono costantemente sostituiti da nuovi elementi.

L'odore è gradevole.

I frutti sono capsule setticide, brune bivalvi, tomentose, con un corto rostro e apicolo eretto di 0,5 mm; contenenti numerosi piccoli semi rugosi, oboconico-prismatici con varie file di alveoli longitudinali, brunastri. Diffusa in tutta in nord e sud America, Europa, in Italia si trova nelle zone marittime e submontane. Il nome della famiglia botanica a cui appartiene il verbasco, Scrofulariaceae, deriva da scrofula, un ingrossamento delle ghiandole linfatiche che, in seguito, venne identificato come una forma di tubercolosi.

Costituenti principali: Glucosidi, flavonidi, flavonoidi, esperidina, mucillagine, saponine, fitosteroli, verbascosaponina, olii essenziali, resine, gomma, saponine (in particolare nei fiori), flavonoidi (tra cui Esperidina e verbascoside), glicosidi amari (tra cui aucubin), tannini, idrati di carbonio

Con le foglie fresche o secche si può preparare un piacevole tè con proprietà rilassanti, che fornisce anche vitamine B2, B5, B12 e D, colina, magnesio e zolfo.

Descrizione

Erba amara, rinfrescante, mucillaginosa, decongestionante, espettorante, antisettica, diuretica, analgesica. È un ottimo rimedio per tutte le patologie caratterizzate da abbondante secrezione mucosa.

Il glucoside più attivo contenuto nella pianta è il **verbascoside**, che esercita la sua azione fluidificando le secrezioni e riducendo i fenomeni infiammatori a livello delle vie respiratorie superiori ed inferiori.

Per uso interno in caso di tosse, catarro, pertosse, bronchite, laringite, infezioni del tratto urinario e diarree. Il verbasco è anche diuretico e contribuisce a calmare l'infiammazione del sistema urinario e contrastare gli effetti irritanti dell'urina acida.

Per uso esterno le foglie vengono utilizzate per decotti detergenti su piaghe e ferite, per cataplasmi su foruncoli, scottature, emorroidi e geloni, inoltre i fiori vengono utilizzati nella preparazione di composti utilizzati per imbiondire i capelli.

L'azione farmacologica è legata alla capacità di rigonfiarsi in acqua producendo masse plastiche o dispersioni viscosi che, se ingerite, possono avere azioni lassative meccanico-osmotiche. Usate esternamente in impacchi hanno azione protettiva e anti infiammatoria su cute e mucose lese.

Le foglie di verbasco sono state utilizzate come rimedio per bolle e piaghe della pelle (impacco). Tipiche preparazioni sono:

Foglie secche: 4-8 gr per infusione

Fiori secchi: 1-2 gr per infusione

Estratto liquido: 1:1 nel 25% di alcool, 4-8 ml

Nella Medicina cinese è descritta come pianta per la costituzione Metallo YIN

Entra nella composizione dell'Elisir delle **Piante di Venere**

METALLO – POLMONE – PO

(Di Stanislao ...2007 lezioni Fitoterapia – Fattoria Cerreto)

Il verbasco è noto in erboristeria ed in omeopatia per essere un buon espettorante rilassante per tosse secca, cronica, tosse dura come pertosse, asma e bronchite.

Le foglie di Verbasco tradizionalmente veniva fumato per curare asma e tubercolosi, mentre i fiori sono efficaci anche per le infiammazioni della gola.

L'olio ricavato dal verbasco, invece è utile strofinato nelle articolazioni reumatiche per alleviare il dolore, mentre il tè preparato con i fiori di verbasco è segnalato per essere sedativo e può essere utilizzato per i problemi del sonno (insonnia).

La **Tisana** di verbasco è un buon rimedio naturale in caso di infiammazione delle vie aeree, per asma ed in caso di tosse, sarà sufficiente preparare la tisana versando 250 ml di acqua bollente su 10gr di fiori essiccati di verbasco, lasciare in infusione per 5-10 minuti, poi filtrare con la carta da cucina per eliminare peluria (è

bene filtrare la pianta accuratamente, con filtri di carta o cotone, in quanto i peli che la ricoprono sono irritanti per la gola), si consiglia di bere 1 tazza 2-3 volte al giorno.

L'olio impiegato per la cura dei **geloni e delle emorroidi**. Per ottenerlo, cuocere a fuoco lento 25 grammi di fiori in 50 grammi di olio di oliva. Proseguite la cottura fino a quando non sarà del tutto evaporata la parte acquosa del composto, intiepidire e poi filtrate.

Tintura di verbasco

Versare 10 g di fiori di verbasco in 100 ml di acquavite di vino al 70%, lasciare macerare il tutto per 10 giorni al buio, poi filtrare. In caso di infiammazione della mucosa della bocca o della trachea assumere 20-40 gocce 2-3 volte al giorno con acqua calda o tisana.

Lavaggi: Rimedio per geloni e emorroidi. Bollire 10 g di foglie tritate in un litro di latte. Filtrare il preparato ed usarlo per lavare a lungo i geloni la sera prima di coricarsi. Il trattamento dovrà continuare fino alla completa guarigione.

Miscela di piante

In caso di bronchite mescolare 15 g ciascuno di frutti d'anice e fiori di malva e verbasco, 5 g di foglie di ortica, farfara, issopo, piantaggine minore, capelvenere e liquirizia e 25 g di radice di altea.

Versare 1-2 cucchiaini della miscela in acqua fredda, far bollire per qualche minuto, poi filtrare. Bere 2-4 tazze al giorno della tisana così composta.

e fiori di tiglio per lasciare ben filtrata

Coltivata come ornamentale, è inoltre buona **mellifera**.

I semi contengono saponine, cumarina e rotenone che causano problemi respiratori nei pesci e sono stati ampiamente impiegati come **pescicida per la pesca**.

Gli steli secchi, dopo averli immersi nel sego, venivano impiegati per fare torce, mentre le foglie essiccate erano impiegate come stoppini o anche, inserite come isolante nelle scarpe.

L'americano Edgar Cayce (1877-1945) ne consigliava impacchi con foglie verdi direttamente sulle varici delle gambe, una volta la settimana.

La pianta è citata anche nel Manuale della salute di S. Ildegarda come erba per la voce utile nelle raucedini e dolori al petto

Si usa in Messico come in Italia si usa la camomilla.

Calmante, espettorante, Antispasmodico, affezioni acute intestinali e renali

Per processi intestinali fastidiosi, i curanderi prescrivono una tazza durante i 3 pasti dopo 5 giorni scompaiono i sintomi.

Per le Pustole: Impacchi con Verbasco 50% - Consolidida 25% - Trifoglio 25%

Lettura energetica: Pianta Piccante e fresca che si indirizza al Polmone e al Grosso Intestino (Metallo), con riduzione del Calore (Qinqre) e capacità umidificante sulla Secchezza (Runzao). Utile in per via generale in caso di Calore e Secchezza con stipsi, prurito anale, emorroidi, tosse secca con espettorazione difficile. Essendo Piccante Muove i Sangue e ne trattale le Stasi ed i blocchi. L'uso è controindicato in caso di Freddo e presenza di Umidità e Flegma e quindi nei casi con polso scivoloso e lento e con induido linguale banco e abbondante, soprattutto alla punta della lingua.

Bibliografia essenziale

- Caccia A., Napolitani F.: Atlante di Fitoterapia, Ed. Carabba, Roma, 2012.
- Campanini E.: Piante medicinali in fitoterapia e omeopatia, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2013.
- Deodato F., Di Stanislao C., Corradin M., Giorgetti G.: Guida ragionata all'uso delle piante medicinali nei disordini cranio-cervico-mandibolari, Ed. CEA, Milano, 2011.
- Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Phytos, 2° edizione, Ed. Morphema, Terni, 2014.
- Di Stanislao C.: Fitoterapia energetica con rimedi occidentali, aromoterapia e floriterapia secondo i principi della medicina cinese, Ed. Centro Studi Xinshu, Roma, 2012.
- Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Vademecum ragionato di fitoterapia, Ed. MeNaBi, Terni, 1981.
- Paoluzzi L.: Fitoterapia e energetica, Ed. AICTO, Anguillara (RM), 1997.
- Giannelli L., Di Stanislao C., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia Comparata, ed. Di Massa, Napoli, 2001.

Il respiro che non arriva: un caso clinico

di Fulvia Perillo

Abstract

si riporta il caso di un paziente con un disturbo del respiro persistente (successivo ad episodio di embolia polmonare) e non responsivo alle comuni terapie mediche che ha riportato notevoli benefici da un trattamento con agopuntura.

Parole chiave: blocco del diaframma, stasi del Qi.

Abstract

the case of a patient with a persistent breathing disorder (following an episode of pulmonary embolism) and not responsive to common medical treatments that reported significant benefits from treatment with acupuncture.

Keywords: diaphragm block, Qi stagnation.

Premessa

Il polmone (Fei), nella medicina classica cinese, è detto Ministro dei soffi. Come gli altri ministri, esegue gli ordini dell'imperatore-cuore, ma la sua è una posizione del tutto particolare, soprattutto perchè è il più esterno degli zang che collega continuamente, attraverso il respiro, l'uomo all'universo circostante e, nel contempo, è anche inizio dello scorrere dell'energia e responsabile dunque dell'ordine stesso dell'individuo, in senso fisico e mentale. (Quindi, se da un lato, come abbiamo detto, il polmone riceve dall'esterno aria ed esperienze, dall'altro porta in basso l'energia verso i reni che sono la parte più profonda del sistema degli zang-fu. Il polmone è sede del Po che rappresenta la memoria genetica della specie, ma anche la memoria corporea delle esperienze post-natali. Il polmone controlla la diffusione del Qi, la distribuzione e la purificazione dei liquidi, l'assunzione di aria e di alimenti. Regge i cammini, le mutazioni e le trasformazioni. Dissecca ed elimina il contenuto intestinale partecipando alla separazione tra puro e impuro. Armonizza le energie innate e quelle acquisite. Il sentimento ad esso collegato è la tristezza. Una turba del po infatti crea afflizione e malinconia, incapacità di espandersi verso il futuro.

Il caso

Paziente di sesso maschile, 58 anni. Infermiere, coniugato. Ha lavorato in reparto di degenza per 26 anni. Poi, a seguito di una grave malattia della moglie, nel 2007 (anno in cui ha perso la madre a cui era molto legato, ha optato per trasferimento in servizi ambulatoriali dove non si è mai trovato a proprio agio, avvertendo la perdita del ruolo e della considerazione avuti nel precedente lavoro.

In anamnesi epatite da mononucleosi molti anni fa. Ha sofferto di frequenti episodi colitici e di emorroidi. Da due anni gammati monoclonale.

Nel giugno 2014 embolia polmonare massiva. Fa da solo la diagnosi data la comparsa di dolore toracico e dispnea a riposo. Viene ricoverato d'urgenza. Nel corso del ricovero, oltre agli esami di routine, vengono effettuati TC total body, colonscopia, ecocardiogramma, ecodoppler vasi del collo e degli arti inferiori. Emerge la presenza di TVP dell'arto inferiore dx.

Una volta dimesso, effettua controlli che non evidenziano ulteriori patologie.

Nei mesi successivi, continua ad accusare dispnea da sforzo, mai avuta prima, anche per brevi passeggiate. Ha la sensazione di «respiro che non arriva»

A gennaio del 2015 viene collocato in pensione con anticipo di circa due anni per il problema di salute di cui sopra.

Dato il persistere della sintomatologia, nel febbraio 2015, decide di sottoporsi ad agopuntura ed effettua la prima visita il 14/02/2015

E.O. colorito pallido

Polso frequente, superficiale.

Lingua bianca con patina bianco-giallastra.

Il paziente riferisce inoltre uno stato di "malinconia" relativa alla difficoltà respiratoria, ma anche al peso che la condizione lavorativa ha costituito negli ultimi anni. Infatti, benchè il lavoro fosse più leggero dal punto di vista materiale, il paziente si è sentito non riconosciuto nel proprio ruolo e le relazioni nell'ambiente di lavoro sono state piuttosto frustranti. (La tristezza abbassa, deprime il qi)

Vi è un blocco del diaframma.

Deve eliminare la «spazzatura» che ha raccolto nel passato.

Si trattano i seguenti punti:

5 LR, 17 BL, 41 GB, 26 GB.

Prendendo in esame i punti, il 5LR, in questo caso, favorisce il libero fluire del Qi. Il 17BL è il punto shu del diaframma e mira dunque allo sblocco.

Il 41 GB, punto ruscello dei cinque punti shu e di apertura del Dai Mai, elimina le stasi e rimuove le ostruzioni mentre il 26 GB è il punto di riunione con Dai Mai, stimola il libero fluire del Qi nel riscaldatore inferiore.

Si effettua un trattamento alla settimana.

Dopo il primo trattamento, il paziente avverte subito un miglioramento della sintomatologia.
Dopo il terzo, riesce a salire le scale a passo veloce e a percorrere tratti di strada anche ripidi senza fatica.
Dopo il quinto trattamento, non ha più alcun problema respiratorio, mentre è tornato il disturbo intestinale che aveva accusato in passato.
Verso le 3-4 del mattino infatti, si sveglia talvolta con dolore in sede addominale alta seguito da diarrea e sintomi emorroidari.

Dopo sei settimane, dato il cambiamento dei sintomi, si modificano i punti :26 GB, 41 GB, 17 CV, 25 ST.

Il 17 CV, punto mu del ministro del cuore, regola il Qi e favorisce la discesa dell'energia. Il 25 ST regola la circolazione di energia nel grosso intestino.

Successivamente ha effettuato ulteriori tre trattamenti.

Non ha più disturbi respiratori e anche il problema intestinale si è ridotto per frequenza e intensità e si è spostato di orario. Infatti insorge intorno all'una di notte.

Complessivamente, comunque, il paziente sta meglio, il colorito è migliorato e riferisce un complessivo recupero energetico generale, con ripresa completa della attività fisica e della voglia di fare cose nuove, tanto che ha deciso di impegnarsi in una ONLUS.

Conclusioni

La risposta piuttosto rapida e soddisfacente al trattamento sembra confermare il blocco energetico a livello del diaframma e la difficoltà al libero fluire del Qi quali cause della difficoltà respiratoria per cui il paziente ha deciso di effettuare l'agopuntura.

Interessante il "percorso inverso" del sintomo che, dal polmone, passa sotto altra forma al grosso intestino (che è d'altronde il viscere accoppiato al polmone secondo la regola degli zang-fu), tornando ad un disturbo precedente.

Ma significativo è anche l'orario della sintomatologia intestinale che corrisponde all'ora di inizio della circolazione energetica circadiana (meridiano del polmone) ed è ancora da sottolineare il successivo anticipo di orario di circa due ore, in corrispondenza cioè del meridiano del fegato (prima patologia significativa "antica" epatite).

Bibliografia

- F. Bonanomi, M. Corradin, C. Di Stanislao, Introduzione al Pensiero e alla Medicina Classica Cinese. Bellavite Editore
- F. Bottalo, R. Brotzu, Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese. Xenia Edizioni
- F. Bottalo, Il cammino dell'anima. Xenia Edizioni
- M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina
- C.G. Hempen, Atlantedi Agopuntura. Hoepli

Libri da leggere e da rileggere

"Un libro è un giardino che puoi custodire in tasca"

Proverbio Cinese

"Chi non legge, a 70 anni avrà vissuto una sola vita: la propria!

Chi legge avrà vissuto 5000 anni: c'era quando Caino uccise Abele, quando Renzo sposò Lucia, quando Leopardi ammirava l'infinito... perché la lettura è una immortalità all'indietro"

Umberto Eco

Savino A., De Clemente O.: Riflettere con i piedi. Percorsi ragionati di antropologia e clinica della riflessologia plantare, Ed. Nuova Ipsa, Palermo, 2015.

Che relazione hanno i piedi gonfi di Edipo e sua madre? Come mai gli insegnamenti di medicina impartiti dal centauro Chirone al giovane guerriero Achille, non riuscirono a curare la ferita al suo tallone? Cosa lega le origini ebraiche del nome di Giacobbe alla pratica dei piedi fasciati, che segnarono per circa mille anni la vita di giovani fanciulle nell'antica Cina? I piedi dunque, testimoni e riflesso della salute del corpo umano e metafora della sua evoluzione. Dai piedi alla testa, partire dal basso per rinascere in alto, attraverso un percorso di segni e simboli che trasmettono, comunicano il disagio del vivere, mediante archetipi iscritti nelle aree riflesse di organi e apparati. Questo può compiersi grazie all'integrazione armonica delle conoscenze nei vari ambiti del sapere, da quelli storici e filosofici a quelli sociologici e artistici, a compendio della clinica medica, nella sua applicazione pratica. Riabilitare, in ultima analisi, la capacità di visione unitaria della malattia e del malato, attingendo al linguaggio metaforico del corpo umano, poiché come affermava Eraclito, la vera natura delle cose non è mai manifesta, dato che gli Dei amano celare la loro opera agli occhi degli uomini. Il libro contiene una introduzione di Carlo Di Stanislao che sviluppa un lungo, articolato discorso, sul simbolismo dei piedi nelle diverse tradizioni ed inquadra, storicamente e in senso pratico, il massaggio zu nella tradizione classica cinese.

Maderna E.: Medichesse. La vocazione femminile alla cura, Ed. Aboca, San Sepolcro (AR), 2015.

Se gli uomini hanno dominato l'universo delle parole, le donne hanno avuto potere sul mondo delle cose. La vocazione femminile per la medicina ha una storia lunga e affascinante, che ci riporta alle radici delle civiltà. Le donne sono da sempre le custodi dei segreti delle erbe e delle piante officinali, e sono per natura e sensibilità inclini alla cura. La medichessa ha assunto attraverso i secoli identità e volti diversi: maga, sacerdotessa guaritrice, ostetrica, erborista, monaca, alchimista, compilatrice di ricettari. Sempre contrapposta alla scienza degli uomini, depositari della cultura dei libri e delle accademie, la pratica femminile si caratterizzava per l'approccio empirico e l'espressione di conoscenze antiche e tramandate, dove accanto alle applicazioni di una medicina lecita coesistevano saperi più oscuri, quelli delle consuetudini proibite della contraccezione e dell'aborto, legate alla magia degli incantamenti amorosi e della fertilità. Attraverso le pagine di questo libro scopriremo con un po' di stupore come la scienza medica sia stata soprattutto una fortezza della libertà di espressione femminile. In un certo senso un'anomalia della storia. Il libro si rivolge ad appassionati e curiosi della storia delle donne, oltre che a chiunque sia interessato ad approfondire il rapporto tra il femminile e la dimensione della cura, o questo particolare aspetto della storia della medicina e delle terapie naturali. Una scrittura semplice e comprensibile rende il testo fruibile ad un pubblico ampio e curioso. L'autrice, Erika Maderna, aureata in Etruscologia e Archeologia Italica presso l'Università degli Studi di Pavia, scrive articoli, traduzioni e saggi di cultura e archeologia classica. Ha approfondito in precedenti pubblicazioni il tema della cosmesi nelle civiltà mediterranee antiche.

Foillard T.: 160 oli essenziali che fanno bene, Ed. Red, Como, 2015.

La pratica dell'aromaterapia si avvale dell'uso degli oli essenziali, le cui caratteristiche e il cui utilizzo a scopo terapeutico variano secondo la pianta dalla quale vengono ricavati attraverso diversi metodi di estrazione. Gli oli essenziali possono avere proprietà antisettiche, digestive, analgesiche, tonificanti, rilassanti, antireumatiche, ecc. Il volume si apre con una parte introduttiva in cui si spiega che cosa sono gli oli essenziali, dove si producono, come si scelgono e come si acquistano. Seguono 160 schede illustrate con le caratteristiche principali degli oli essenziali. Di ogni rimedio: una descrizione; i principi attivi; le proprietà salutari; l'uso interno e l'uso esterno. Inoltre, un dizionario completo dei disturbi più comuni dalla A alla Z e gli oli essenziali più efficaci per contrastarli.

Dini Sin M: La magia degli incensi, Manuale pratico per l'utilizzo delle erbe, delle resine e degli incensi, Ristampa, Ed. Metamorfosi, Roma, 2015.

Tutte le civiltà hanno utilizzato gli incensi e i profumi nel corso della loro storia. I Sumeri, gli Assiro-Babilonesi, gli Indiani, gli Egizi, i Cinesi, i Greci, i Romani e persino i Maya e gli Aztechi erano profondi conoscitori dei poteri del mondo vegetale dal quale attingevano sia per le cure farmacologiche, che per le operazioni

magiche e le funzioni religiose. L'autore si dedica, in questa sede, all'approfondimento dell'aspetto esoterico dell'utilizzo delle erbe e resine. E lo fa secondo il suo stile, in maniera concisa e puntuale. Dopo una descrizione delle proprietà di alcune delle più importanti componenti di misture ed incensi descrive tutta una serie di pratiche e cerimonie per poter iniziare, comodamente nelle proprie case, ad utilizzare gli insegnamenti esoterici di questo libro.

Enders G.: L'intestino felice. I segreti dell'organo meno conosciuto del nostro corpo, Ed. Sonzogno, Milano, 2015.

Leggendo le pagine di questo manuale, scopriremo che l'intestino costituisce i due terzi del sistema immunitario e che possiede il sistema nervoso più esteso dopo quello del cervello; scopriremo perché ingrassiamo o perché veniamo colpiti sempre più da allergie e intolleranze alimentari. Osserveremo con attenzione quanto l'intestino influenzi molti più aspetti della nostra quotidianità di quanto possiamo immaginare. Conosceremo un esofago contorsionista capace di "ballare la break dance", un tortuoso intestino tenue, quel buono a nulla dell'intestino cieco e quel ciccione dell'intestino crasso.

L'interesse verso questa trascurata e misteriosa parte del nostro corpo è iniziato da un problema personale, una strana lesione alla pelle che ha colpito da giovanissima la scrittrice e la cui causa alla fine è stata attribuita al funzionamento dell'intestino. Da allora Giulia Enders ha condotto anni di studi e di analisi con l'obiettivo di rendere il sapere più fruibile e di divulgare quello che i ricercatori scoprono e serbano a porte chiuse. Un argomento insolito, accattivante e delicato che visto da lontano ha un'aria comica ma che, a mano a mano che ti ci avvicini, "più ne sai, più ti sembra bello". L'intestino è un organo pieno di sensibilità, responsabilità e volontà di rendersi utile. Se lo trattiamo bene, lui ci ringrazia. E ci fa del bene: l'intestino allena due terzi del nostro sistema immunitario. Dal cibo ricava energia per consentire al nostro corpo di vivere. E possiede il sistema nervoso più esteso dopo quello del cervello. Le allergie, così come il peso e persino il mondo emotivo di ognuno di noi, sono intimamente collegati alla pancia. In questo libro, la giovane scienziata Giulia Enders ci spiega con un linguaggio accessibile, spiritoso e piacevole, unito ai disegni esplicativi della sorella Jill, quel che ha da offrirci la ricerca medica e come ci può aiutare a migliorare la nostra vita quotidiana. "L'intestino felice" è un viaggio istruttivo e divertente attraverso il sistema digestivo. Scopriremo perché ingrassiamo, perché ci vengono le allergie e perché siamo tutti sempre più colpiti da intolleranze alimentari.

Pedone M.: Massaggio sonoro con gli oli essenziali. Con CD Audio, Ed. Mediterranee, Roma, 2015.

Il libro nasce con l'intenzione di favorire l'arte del prendersi cura, di noi stessi e degli altri, vivendo il naturale desiderio di bellezza, e si rivolge a chi ha voglia di sperimentare attivamente, per il gusto della ricerca del benessere, senza la necessità di specifiche competenze tecniche. Il massaggio sonoro con gli oli essenziali integra due strumenti della tradizione: le sonorità delle campane tibetane, che interagendo con la nostra corporeità, da quella più materiale a quella più sottile, "tolgono le tensioni e le sovrastrutture in eccesso" e ridanno luce all'essenza con la sapienza della geometria del suono, e gli oli essenziali, che hanno la capacità di portare equilibrio al nostro organismo, si orientano nei percorsi, fluiscono nei nostri vasi ematici e linfatici donandoci energia e sanno selezionare e "riparare il nostro terreno" dove c'è bisogno. Il buon utilizzo dei due strumenti insieme realizza un'azione, con una valenza complementare, prendendosi cura dell'uomo, ridonandogli allineamento e centratura energetica.

Bottalo F., Aiuto A.: Alimentazione Taoista, Ed. Xenia, Milano, 2015.

In questo libro diversamente dai molti altri del suo genere, che propongono diete e consigli alimentari variamente ispirati, non troverete un'ulteriore proposta di regime alimentare. Il libro contiene indicazioni sulle caratteristiche dei cibi e sulla loro azione, ma soprattutto propone una prospettiva di cambiamento che riguarda noi stessi, il nostro modo di nutrirci e la nostra crescita personale. "Lo scopo principale di questo libro - come scrivono gli autori - non è quello di dirvi come dovete mangiare, ma piuttosto di invitarvi a riflettere in modo consapevole su come state mangiando e a chiedervi se il modo in cui state mangiando è davvero quello che riflette più esattamente ciò che siete o quello che volete diventare".

Singh R.P., Heldan D.R.: Principi di tecnologia alimentare, Ed. CEA, Milano, 2015.

Questa prima edizione italiana di Principi di tecnologia alimentare è stata condotta sulla quinta edizione di Introduction to Food Engineering di Paul Singh e Dennis Heldman, un vero punto di riferimento per coloro che devono affrontare (per lo studio o per la professione) gli argomenti relativi alle tecnologie alimentari. La versione italiana presenta alcune differenze che riguardano essenzialmente la suddivisione dei contenuti in sezioni e l'introduzione di due nuovi capitoli. L'obiettivo è di organizzare i temi e gli argomenti in uno schema che corrisponda, in termini generali, alla sequenza seguita nell'insegnamento della materia e sia coerente con una classificazione concettuale delle operazioni e dei processi della tecnologia alimentare. Un grande merito del testo è di presentare, per i diversi fenomeni descritti da equazioni e modelli matematici anche molto complessi, una serie di equazioni semplificate e di diagrammi che consentono di affrontare e risolvere i problemi specifici della materia. A questo scopo, quasi tutti i capitoli presentano numerosi esercizi risolti, anche mediante foglio di calcolo, oltre a una serie di esercizi da risolvere. Una ricca raccolta di materiali integrativi è disponibile on line (in lingua inglese) sul sito del libro.

Menicacci E., Gagliazzo A., Lovaglio R.: Dalla malattia al lutto. Buone prassi per l'accompagnamento alla perdita, Ed. CEA, Milano, 2015.

Scritto in collaborazione fra infermieri e psicologi, questo testo affronta la problematica della malattia e della perdita di un parente prossimo (figlio, genitore ecc.). È pensato per gli operatori chiamati a sostenere le persone (e, più in generale, le famiglie) che devono far fronte alla grave malattia di un parente o che abbiano perso un parente, pur essendo fruibile anche dalle stesse persone coinvolte nella malattia o nella perdita. Il fine principale di quest'opera è aiutare il professionista a riconoscere e distinguere le diverse componenti del lutto, attraverso un'analisi attenta di tutto il contesto umano e relazionale nel quale si sviluppa. La struttura del testo è rigorosa e sistematica, tanto da offrire a tutti coloro che operano nel settore della terminalità e della morte uno strumento di base oltremodo utile, grazie al quale è possibile orientare interventi di sostegno adeguati. Inoltre, il testo è caratterizzato da un taglio molto pratico ricco di esempi e rimandi, supportato da numerosi strumenti finalizzati ad avvicinare concretamente chi lo legge alle questioni affrontate. Ne sono un esempio le numerose schede didattiche che guidano il lettore nella verifica di quanto appreso e, nello stesso tempo, lo stimolano a una revisione personale e critica delle storie e dei contenuti proposti. L'impostazione grafica, facilitata e rende più immediati la lettura e lo studio, permettendo al lettore di focalizzare rapidamente l'attenzione sui contenuti che maggiormente lo interessano.

Santagà D.: Il calore che guarisce. Moxa e coppettazione, la via cinese al benessere. Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2014.

La moxa e la coppettazione sono due tecniche da sempre utilizzate nella medicina cinese per correggere gli squilibri energetici che portano alla malattia. In questo manuale l'autore ne delinea la storia millenaria e ne presenta le principali caratteristiche. Più in particolare, nella prima parte espone le basi teoriche della medicina tradizionale cinese, nella seconda illustra i trattamenti eseguibili con la moxa in relazione alle maggiori sintomatologie - cefalee, artrosi, asma, disturbi intestinali, malattie da raffreddamento, insonnia -, mentre nella terza parte descrive la tecnica della coppettazione, caratterizzata dall'uso di ventose, strumento efficacissimo per rimuovere le stasi energetiche e del sangue, causa di dolori e di spasmi. Il libro, corredato da numerose fotografie e disegni, è adatto sia al neofita, per trattamenti casalinghi, sia a chi ha già esperienza di discipline del benessere.

Gava R.: La sindrome influenzale in bambini e adulti. Inefficacia e danni della vaccinazione. Prevenzione e cura con rimedi naturali e omeopatici, Ed. Salus Infirmorum, Padova, 2014.

La sindrome influenzale è una patologia ormai comune e con la quale siamo abituati a confrontarci ogni inverno. Proprio per la sua diffusione, per la sua frequenza e per il fatto di avere all'origine dei virus sempre diversi, l'industria farmaceutica ha imparato a sfruttare così bene questa malattia che in autunno ci inonda di messaggi pubblicitari su vari farmaci e ovviamente anche sull'immancabile vaccino antinfluenzale. Nel testo, oltre a parlare delle caratteristiche dell'influenza, si parla di indicazioni, controindicazioni, evidenze scientifiche e danni della vaccinazione antinfluenzale, ma si parla anche di come attuare un corretto

approccio alle malattie infettive in generale e alla sindrome influenzale in particolare. Alla fine del testo viene poi dato ampio spazio per il trattamento dell'influenza sia dal punto di vista generale sia dal punto di vista omeopatico e una estesa tabella dei più comuni rimedi omeopatici completa l'intero lavoro insegnando addirittura al lettore un primo intervento omeopatico domiciliare.

Berginc S.: Chi 6? Numerologia dell'anima con oli essenziali e fiori (di Bach, australiani e californiani), Ed. Editoriale Programma, Roma, 2013.

Il libro si propone due scopi principali. Il primo è quello di aiutarci a scoprire chi siamo nel nostro profondo, permetterci di conoscere le risorse per far fronte alle nostre difficoltà (fisiche/mentali/emotive/ spirituali) e far rinascere finalmente le nostre capacità nascoste. Il secondo è quello di aiutarci a trovare i rimedi dell'anima adatti a noi (fiori di Bach, fiori californiani, fiori australiani ed oli essenziali), per lavorare sia a livello profondo che a livello superficiale. La nostra data di nascita, il nostro nome e cognome non sono una casualità, ma una meravigliosa chiave di lettura per scoprirsi dentro e dispiegare le ali della nostra anima.

Gimosti E., Bramante A.: Diventiamo mamme e papà. Manuale pratico: dalla gravidanza al primo anno di vita, Ed. Erikson, Milano, 2012.

I testi di preparazione alla genitorialità sembrano concentrarsi principalmente sugli aspetti fisici della gravidanza, dello sviluppo del feto e della cura del bambino. Si tratta di una prospettiva limitata, perché non prende in considerazione le difficoltà emozionali e psicologiche che possono insorgere in chi sta per diventare mamma e papà o lo è diventato da poco. Il volume - ideato come un manuale di auto-aiuto - si propone, dunque, di aiutare i genitori ad affrontare le difficili sfide connesse a questo nuovo ruolo così complesso, con l'obiettivo di valorizzare la loro relazione con il bambino, rafforzando allo stesso tempo l'unione all'interno della coppia. Grazie a numerose esemplificazioni e suggerimenti pratici, "Diventiamo mamma e papà" fornisce alle coppie in attesa, specie se del primo figlio, un valido aiuto e strumenti di facile utilizzo per affrontare con serenità questo importante momento della propria vita.

Xiaolan Z.: L'energia vitale della donna. Il benessere femminile nella medicina tradizionale cinese, Ed. Mondadori, Milano, 2007.

In queste pagine l'autrice spiega al pubblico occidentale i fondamenti della filosofia sottesa alla pratica medica cinese, un modo di pensare liberatorio che permette alle donne di potenziare le loro facoltà. La dottoressa Zhao Xiaolan è uno dei più autorevoli medici del Canada che introduce le donne occidentali alla saggezza della medicina cinese e alle pratiche collaudate che da secoli aiutano le donne orientali a migliorare il loro stato di salute fisica ed emotiva. Partendo da episodi concreti, la dottoressa Zhao spiega come ogni donna - con semplici accorgimenti nella dieta, nell'esercizio fisico, nella vita sessuale e nel modo di affrontare lo stress - possa migliorare il rapporto con il proprio corpo e le proprie emozioni, affiancando alla prevenzione e alla cura di sé le conoscenze di una millenaria tradizione. Con un occhio di riguardo per i problemi ginecologici (dall'infertilità alla sindrome da menopausa), la sindrome da fatica cronica e la depressione.