

CENTRO STUDI XIN SHU-ROMA

TESI DI DIPLOMA IN MEDICINA CINESE E TUINA

## **ENERGETICA DEL PIANTO**

Il simbolismo del pianto nei processi di guarigione psichica  
e il ruolo dei meridiani luo

**RELATRICE:**  
Ivana Ghiraldi

**CANDIDATA:**  
Francesca Nuzzi

Anno Accademico 2014 - 2015

## ENERGETICA DEL PIANTO

Il simbolismo del pianto nei processi di guarigione psichica  
e il ruolo dei meridiani luoi.

*A Marco M,  
angelo all'improvviso*

## Sommario

Premessa

1. Il pianto nella storia: miti e simboli.....	1
2. Fisiologia delle lacrime .....	3
3. Pianto: energetica della catarsi .....	5
4. Kan e Qing.....	7
5. Esperienze traumatiche profonde .....	9
6. Vento e Cambiamento.....	10
7. I meridiani Luo .....	12
8. Trattamento.....	14
9. Conclusione: Ling, Shen e Ming .....	16
Appendice .....	18
Bibliografia .....	28

## *Premessa*

Il lavoro sviluppa il tema dell'energetica del pianto come momento catartico nei processi di guarigione psichica.

La ricerca è stata circoscritta al pianto che sgorga a seguito di eventi traumatici e come premessa di un nuovo paradigma di vita, sono state escluse dall'ambito di ricerca tutte le tipologie di pianto diverse da quella oggetto della dissertazione.

La letteratura sull'argomento è scarsa e contraddittoria, le informazioni elaborate provengono da studi di psico-neurologia occidentale e da commentari di classici della medicina cinese.

L'idea è nata sperimentando la filosofia taoista e l'energetica classica direttamente nel sangue e sulla pelle. La trattazione contiene, infatti, delle note autobiografiche non palesate, ma che determinano il *file rouge* dell'intero lavoro.

La tesi sostenuta è che l'esperienza traumatica profonda impatta immediatamente a livello della *wei qi*, generando reazioni emotive istintive (*Kan*) e meccanismi difensivi di genere animale, che hanno a che fare con l'istinto di sopravvivenza; con il passare del tempo l'impatto si approfondisce alla *ying qi*, arriva al livello del sangue, qui nascono le reazioni cognitive e i sentimenti (*Qing*), a loro volta influenzati dalla *Zong Qi* (determinanti familiari, culturali e sociali). A questo punto emozioni e sentimenti, legati all'esperienza traumatica profonda, circolano nel sangue avvelenandolo, incatenano l'individuo alla paura, e ogni comunicazione con il mondo esterno è interrotta. E' in questa fase che può intervenire il potere terapeutico del pianto. Un pianto libero, profondo, quasi sacro, che non trova parole eppure attraverso il suo sale e i suoi lamenti, permette al cuore di liberarsi dal dolore. Fisiologicamente il pianto permette di eliminare i problemi che si sono strutturati a livello del sangue, nel pianto il polmone libera gli orifizi e i liquidi liberano le emozioni dal cuore. E' un processo di superficializzazione da *ying qi* a *wei qi*. Il concetto è che le lacrime catartiche prosciughino il corpo dalle emozioni negative: gli occhi dopo il pianto vedono meglio, la mente è calma, il cuore è in pace e si sperimentano nuove percezioni.

Da qui la possibilità di un cambiamento: avere nuove percezioni apre gli occhi alle infinite possibilità, a rinnovate consapevolezze, perché l'individuo possa accogliere il suo vero sé.

Trattando di emozioni e sentimenti, di *ying* e sangue, di *Shen*, l'intervento del terapeuta può tradursi in un sostegno attraverso i meridiani *luo*. Essi rappresentano il sistema meridianico che collega superficie e profondità e quindi il microcosmo con il macrocosmo. Si usano quando c'è qualcosa di imprigionato e mirano a ripristinare il collegamento, ovvero abbandono della paura per ritrovare l'amore incondizionato. Viene proposto un trattamento al termine.

Il canone taoista insegna che ognuno di noi ha un *Ming* da compiere, del quale si è più o meno consapevoli, e che ogni esperienza di vita contiene una lezione da imparare, per avvicinarci ad esso. Il *Ming*, il destino, dipende molto dal valore che si dà all'esperienza: se si cambia la propria mente rispetto all'esperienza, cambia l'esperienza. E' il grande *Shen* che ci chiama a compiere quotidianamente un'opera alchemica di trasmutazione dalla pura istintualità alla presa di coscienza di sé, dei propri limiti e valori caratterizzanti la personalità psichica: è il cosiddetto cammino interiore.

Un cammino che vale la pena compiere!

*Roma, 30 agosto 2015*

*Francesca Nuzzi*

## 1. Il pianto nella storia: miti e simboli

La prima testimonianza scritta riferita al pianto risale al XIV secolo a.C., è incisa su tavolette di argilla “testi di Ras Shamra”, un villaggio della Siria nord-occidentale, dove furono ritrovate. Le tavolette raccontano della morte di Ba'al<sup>1</sup> e la storia della vergine Anat, sorella di Ba'al che, venuta a sapere della morte del fratello, scoppia a piangere. Secondo la traduzione Anat “*continuò a saziarsi di lacrime da berne come fossero vino*”.

Questa prima testimonianza si riferisce alle lacrime causate da un lutto, che producono sazietà e una forma di disintossicazione.

Il pianto in questa narrazione è di grande importanza perché le lacrime di Anat riportano in vita Ba'al.

Anche nel mito egizio la dea Iside trova il fratello Osiride morto, piange sul suo cadavere e le lacrime fanno risorgere il defunto.

Il pianto in passato era collegato a riti stagionali, in cui la morte del dio simboleggia l'autunno e il raccolto, mentre le lacrime primaverili rappresentano, la rinascita portata dalle piogge di primavera.

Nell'Antico Testamento ci sono riferimenti a rituali del pianto: “*possano coloro che seminano tra le lacrime, mietere tra grida di gioia*”.

La stessa idea è richiamata nel Nuovo Testamento: nel vangelo secondo Luca “*Beati voi che ora piangete perché riderete*”. Pianto come metafora spirituale, come rito di trasformazione e fonte di nutrimento.

Giovanni di Fecamp<sup>2</sup> pregava Dio: “*Concedimi le piacevolezze del pianto, concedimi il dono delle lacrime*”.

Isidoro di Siviglia, interpretando i salmi scrisse: “*il pianto è nutrimento dell'anima*”.

Lo storico Jules Michelet, scrive a proposito di San Luigi otteneva il dono delle lacrime: “*il pianto sembrava recare diletto e conforto non solo al suo cuore, bensì anche alla sua lingua*”.

Emil M. Cioran<sup>3</sup> nella sua pubblicazione *Lacrime e Santi* (1937), pone il piacere sensuale del pianto al centro dello studio delle emozioni religiose: “*se non fosse per le lacrime la santità susciterebbe in noi lo stesso interesse di un qualche mediocre intrigo politico di provincia. [...] E' la beata ignoranza che si attinge con le lacrime, la fonte del loro piacere, poiché il fuoco estatico del pianto annichisce qualsiasi attività intellettuale. [...] Le lacrime sono musica divenuta materia*”.



Foto di Man Ray, ispirata a “Lacrime leggiadre” di Virgilio

Così la sospensione della funzione cognitiva diventa esperienza estetica, per questo il pianto dà piacere. E come la musica, le lacrime sono una forma d'arte a tutti gli effetti.

Secondo Sant'Ingnazio, fondatore dell'ordine dei gesuiti, le lacrime liberano dal dovere di “aver cognizione o percezione di chicchessia” e consentono di accedere a un regno di pura astrazione religiosa.

La regola di San Benedetto prescrive ai monaci di accompagnare il pianto con sentite preghiere, così le

<sup>1</sup> Divinità ctonia adorata da alcune culture mediorientali

<sup>2</sup> Scrittore benedettino che si distinse per gli scritti ascetici precursori di quelli di San Bernardo

<sup>3</sup> Filosofo, saggista e aforista rumeno, influenzato da Nietzsche, Schopenhauer, Heidegger e anche da Leopardi, dai quali trae il suo nichilismo e il suo pessimismo. I suoi aforismi sono infatti pervasi da una profonda amarezza e misantropia, che però vengono temperate dalla sua acuta ironia e dalla sua capacità di scrittura.

lacrime diventano un mezzo per conquistare la purezza di cuore.

Nelle antiche civiltà religiose mediterranee, quando il Cristianesimo lasciava ancora spazio ai rituali pagani, la panacea al dolore del cordoglio era il lamento funebre. La figura delle prefiche, donne appositamente pagate per piangere, erano diffuse in Egitto, nell'antica Roma e nell'Italia meridionale.

Secondo la tesi di De Martino<sup>4</sup> il lamento funebre antico consente a noi moderni di intendere il modo con cui l'uomo, colpito da lutto, evita la follia che può nascere dal dolore. Chi soffre la perdita di una persona cara, cerca di ritornare all'equilibrio allontanando disperazione e follia mitigandole nel rituale della lamentazione<sup>5</sup>. Il ripetersi di frasi ed evocazioni vuole diluire il dolore nel tempo, accettando una convivenza continua con la morte perché essa non sia immagine ossessiva e impedimento al vivere e all'agire.

Nelle campagne cinesi, invece, la gente piange per assicurare il passaggio del defunto nell'aldilà. Essi ritengono che il settimo giorno dopo il funerale al defunto sia consentito rivolgere l'ultimo sguardo ai parenti vivi. In previsione della terribile angoscia e della tristezza che il defunto proverà quel giorno, i suoi familiari si alzano molto presto al mattino e piangono, porgendo offerte. In questo caso si piange ad esclusivo beneficio del morto<sup>6</sup>.

Aristotele parla di catarsi nella dissertazione sul teatro tragico. Intende la catarsi come purgazione, che genera un senso di sollievo. Così Aristotele attribuisce alla tragedia greca un potere purificatorio: *“essa introduce nella nostra vita pietà e terrore nella giusta misura e ci consente di provare quelle emozioni in modo puro e sacro”*. La tragedia suscita emozioni e ha un effetto cognitivo. Sono stimolati terrore e pietà, ma essi vengono contestualmente purgati e purificati e lasciano la mente libera. Nei tempi moderni Hollywood ha perfezionato la ricetta per i “weepie”, i cosiddetti film da piangere. Le lacrime versate a teatro o allo schermo, indicano che stiamo ripulendo la casa della nostra psiche per consentire alla razionalità e alle emozioni di tornare al loro posto.

Il tema dell'acqua nei rituali è ricorrente come metafora (battesimo, bagno di vapore e acqua santa), così l'idea di catarsi persiste nella coscienza popolare.

Nei miti le lacrime hanno un potere creativo e producono una riunione sincera.

Nei medicamenti popolari le lacrime sono usate come legante, per proteggere gli elementi, unire le idee, riunire le anime. Nelle favole le lacrime fanno fuggire i ladroni o straripare i fiumi, cambiano le persone e ne salvano l'anima. Quando vengono spruzzate richiamano gli spiriti. Se cosparse sul corpo guariscono le lacerazioni e ridanno la vista. Se toccate, producono il concepimento<sup>7</sup>. E' l'idea dell'acqua creatrice.

La lacrima di rinascita creativa, dopo la “morte” che sia di una persona o di un'ideale, o di parti di sé, è la lacrima della passione e della compassione, ed è la lacrima più difficile da piangere soprattutto per gli uomini e per le donne “indurite”. E' il momento in cui la vera natura osserva quello che vuole e risorgono desideri dimenticati, resuscita la compassione di sé.

Nel pianto c'è un potere coinvolgente e delle immagini guida. Le lacrime non solo rappresentano il sentimento, ma sono anche delle lenti attraverso le quali acquisiamo una nuova visione del mondo.

---

<sup>4</sup> Morte e pianto rituale nel mondo antico – Ernesto De Martino

<sup>5</sup> Ricerche condotte in terra lucana durante gli anni 50

<sup>6</sup> Storia delle lacrime. Aspetti naturali e culturali del pianto – Tom Lutz

<sup>7</sup> Donne che corrono coi lupi – dalla fiaba “la donna scheletro” – Clarissa Pinkola Estés

*“L’uomo dispone di serbatoi emotivi che le lacrime, accumulandosi, riempiono fino a traboccare dagli occhi. Tale evacuazione è necessaria perché la pressione potrebbe causare diverse forme di nevrosi”*  
Jeffrey Kottler

## 2. Fisiologia delle lacrime

Cartesio sostiene che le lacrime sono come il vapore acqueo che si condensa per formare la pioggia, così gli spiriti animali<sup>8</sup> e i vapori corporei, sono trasformati in sudore e lacrime mediante condensazione. Qualunque sia la causa, un aumento del flusso sanguigno comporta un aumento dell’effusione degli spiriti animali e quando il sangue caldo incontra i vapori freddi nell’occhio, per condensazione scaturiscono le lacrime. Per Cartesio le emozioni sono reazioni corporee e le lacrime una reazione fisica, che avvengono anche senza l’intervento del pensiero razionale. Scrive: *“L’amore facendo affluire molto sangue al cuore, fa fuoriuscire dagli occhi una gran quantità di vapori, che la freddezza della tristezza, ritardandone l’agitazione, trasforma in lacrime”*. La compassione è la virtù che più induce al pianto perché è una combinazione di amore e tristezza.

La teoria delle emozioni di James-Lange sostiene che l’emozione è innanzitutto reazione fisica, simile ad un riflesso, significa sentire il corpo, provare vampate, flussi, fremiti e lacrime.

*“I mutamenti fisici seguono direttamente la percezione dell’evento stimolante, e che la sensazione in noi prodotta da questi mutamenti nel momento del loro verificarsi è l’emozione. [...] per cui siamo tristi perché piangiamo, arrabbiati perché attacchiamo, timorosi perché tremiamo.”*

Se da un lato è necessario ascoltare il proprio corpo per cogliere l’emozione, perché se non sentiamo le trasformazioni in atto nel nostro corpo allora stiamo solo pensando (se non sento l’adrenalina che sale non ho veramente paura), dall’altro si può obiettare che non siamo tristi solo perché piangiamo.

Canon, un fisiologo di Harvard, sviluppò una nuova fisiologia delle emozioni che contraddiceva la teoria di James-Lange. Egli sostiene che il corpo tende naturalmente all’omeostasi, quindi le emozioni rappresentano la “saggezza del corpo”, finalizzate alla risposta e alle emergenze di vario tipo e al successivo recupero dell’equilibrio. Spostò il focus dalla funzione centrale del corpo, al processo cognitivo delle emozioni, avendo studiato anche l’attività del cervello.

La teoria che più si avvicina alla fisiologia energetica della MCC è quella dei neurologi Damasio, che analizzando un caso particolare, sostengono che ragione ed emozione non sono contrapposte e che la perdita delle facoltà emotive (Yuan shen) va a detrimento anche delle facoltà razionali (Jing shen): la ragione necessita dell’emozione per funzionare adeguatamente. Al tempo stesso, sostengono che alcune reazioni emotive possono andare oltre i centri razionali del cervello, generando reazioni fisiche attraverso la spina dorsale, e in questo caso non è necessaria la cognizione.

Equivale a dire, come verrà spiegato meglio in seguito, che: “nei traumi si blocca il meccanismo di salita lungo la colonna, di Jing al midollo e al cervello. Se ci sono emozioni bloccate, si compromette la distribuzione dell’essenza ai punti shu del dorso”.

È il caso di emozioni complesse, per cui si sviluppano delle sistematiche connessioni tra categorie di oggetti e situazioni ed emozioni primarie<sup>9</sup>. Alcune immagini, situazioni ed eventi

---

<sup>8</sup> Cartesio basa la sua concezione sulla circolazione sanguigna e sull’idea che il cervello e i nervi contenessero un particolare e sottilissimo alito detto ‘spirito animale’, composto di corpuscoli minutissimi che si muovono nell’organismo animando i muscoli e rendendo possibile l’azione.

<sup>9</sup> Storia delle lacrime – Aspetti naturali e culturali del pianto – Tom Lutz



vengono archiviati in memoria con un “marchiatore somatico”<sup>10</sup>, quindi si possono avere reazioni emotive basate su un processo cognitivo memorizzato e bypassando il pensiero razionale (memorizzazione delle esperienze - energeticamente Luo della Milza).

Le ricerche condotte da William H. Frey<sup>11</sup> hanno dimostrato che le lacrime di commozione contengono potassio in misura quattro volte superiore al plasma e il 30% in più di manganese rispetto al sangue. Inoltre dall'esame di alcuni depressi cronici si è rinvenuta un'alta concentrazione di manganese nel loro cervello. Questo ha portato Frey ad ipotizzare, considerato che la ghiandola lacrimale raccoglie ed espelle manganese, che il pianto possa alleviare la depressione e quindi consenta il recupero di un equilibrio.

Egli rileva, inoltre, diversi ormoni nelle lacrime, come l'ormone adrenocorticotropo (ACTH), che è uno degli indicatori più sensibili dello stress nel sangue. E il pianto eliminando ACTH in eccesso, può ridurre lo stress. La lacrimazione secondo Frey, alla stregua di minzione e defecazione, è uno dei modi trovati dall'organismo per espellere gli scarti.

Secondo fisiologi e psicologi è il sistema parasimpatico a controllare le lacrime, infatti il pianto non si verifica al culmine di un'esperienza emotiva, ma in un momento variabile (in genere successivo al culmine), mentre si ritorna all'equilibrio<sup>12</sup>. Se è vero che le lacrime sono stimulate dal sistema parasimpatico, allora deve esserci qualcos'altro che scongela l'anima prima che le lacrime possano fluire. Questo fa pensare al pianto come evento che sancisce un momento di svolta, che sia per alcuni il ritorno ad uno stato emotivo più equilibrato e per altri l'inizio di un cambiamento profondo.

*Chi non sa piangere non sa neppure gioire. Il pianto è come la pioggia: a volte dolce, a volte violenta, ma sempre necessaria alla vita della terra. Come il campo senza pioggia inaridisce così la vita senza lacrime diventa un deserto. Lo splendore degli occhi e del viso dopo il pianto è come il cielo dopo la pioggia: pulito, luminoso, fresco, scintillante.*  
(A. Lowen, La spiritualità del corpo)



<sup>10</sup> I marcatori somatici, ricordando situazioni, innescano nuclei profondi del cervello e inviano messaggi al sistema nervoso autonomo, all'apparato motorio e a quello endocrino producendo un'esperienza emotiva senza un'effettiva sequenza di pensieri.

<sup>11</sup> Crying: the mystery of tears – W.H. Frey

<sup>12</sup> Il sistema parasimpatico controlla le attività delle viscere quando il corpo è a riposo o in omeostasi. Restituisce e conserva l'equilibrio dell'organismo.

### 3. Pianto: energetica della catarsi

Le emozioni non elaborate, intrappolate a livello del sangue (meridiani Luo), circolano nel corpo attraverso la Ying qi (energia nutritiva e cognitiva). Entrando a far parte del nutrimento del corpo, possono causare un cattivo assorbimento del cibo (materiale e non). Si rende necessaria una "pulizia" del sangue, un'eliminazione degli scarti tossici. Energeticamente significa liberare le emozioni intrappolate ad livello profondo (Ying qi e sangue) per riportarle in superficie a livello della Wei qi. In altre parole, si tratta di ricostruire, con nuovi termini, il legame tra interno ed esterno che si interrompe quando si vive un'esperienza traumatica profonda.

*"Se il corpo non si libera dagli escrementi essi si trasformano in sostanze irritanti per il corpo" (J. Yuen).*

Il pianto rappresenta, a mio avviso, una tappa cruciale del cambiamento: l'inizio di un processo di eliminazione dei veleni che può portare al raggiungimento di una nuova consapevolezza.

Secondo la scuola Han Liang Pai (del raffreddamento e del freddo) di Lu Wen Su, i problemi dello Shen non vengono liberati dal solo parlare, ma richiedono una componente fisica, di rilascio dei liquidi, perché si abbia una vera eliminazione del problema.

Ling Shu, cap. 36 : *"l'energia dell'angoscia e della depressione diventa lacrime"*

Ling Shu, cap. 28 *"il cuore è il sovrano, governatore dei 5 zang e dei 6 fu, con gli occhi come vaso ancestrale (zong mai) che converge alle orecchie...angoscia e preoccupazione porteranno agitazione nel cuore con interessamento nel percorso dei fluidi corporei che si manifestano come lacrime e secrezione nasale. Quando è esaurito, il jing non può più scorrere"*

Si mette in stretta relazione l'attenzione visiva e uditiva con il cuore e la zong qi, i fluidi degli occhi e del naso sono legati all'influenza delle emozioni sul cuore.

La Zong qi ha ruolo fondamentale nel processo di elaborazione emotiva, produce il sangue con l'apporto del cuore e definisce i dettami della separazione tra puro e impuro, nello Stomaco e nell'Intestino Tenue. E' un'energia ancestrale, non nel senso di ereditaria, ma che viene dalla tradizione della famiglia e dell'ambiente. Rappresenta tutto ciò che si assorbe dall'esterno a livello alimentare, affettivo e intellettuale, è il giudizio su ciò che è bene e male. Si forma nel petto, entra nel polmone, sale alla gola e alla lingua per arrivare fino agli orifizi e al cervello, quindi regola il modo di parlare, di vedere le cose, orienta il giudizio e le scelte. E' la cultura di ognuno che filtra il bene e il male.

Da essa dipende il grado di percezione delle emozioni, la capacità di provare alcuni sentimenti, la tendenza all'aspetto più o meno tragico della vita, ha a che fare con la coscienza e le giustificazioni delle proprie azioni.

Lavorare sulla Zong qi in relazione al pianto, significa liberare il senso di ansia e tristezza che influenza la diffusione dei liquidi.

Nel pianto il polmone libera la via attraverso la quale le acque accedono agli orifizi e i liquidi liberano le emozioni dal cuore; il pianto permette di eliminare i problemi che si sono strutturati a livello del sangue. Quando un paziente comincia a liberare i liquidi corporei,

diventa come un bambino che piange facilmente, per tristezza o per rabbia, che ha paura e fa pipì nel letto<sup>13</sup>.

Il concetto è che le lacrime catartiche prosciughino il corpo dalle emozioni negative. L'idea di catarsi<sup>14</sup>, cioè purificazione mediante purgazione, ha evidenti ripercussioni a livello fisico: il vomito serve ad espellere patogeni e veleni, e così feci ed urine. L'atto del pianto è una forma di escrezione, come urina, feci, sudori e muco, sono eliminazione dei residui organici indesiderati.

Secondo i medici ippocratici le lacrime sono in relazione agli umori, i 4 fluidi corporei alimentari: sangue, flemma, bile nera e bile gialla, che si riteneva determinassero lo stato di salute e il carattere. Lo squilibrio di uno di questi fluidi era causa malattia. La cura consisteva nel purgare l'organismo dagli umori in eccesso attraverso salassi, clisteri, emetici e pianto. Il pianto può aiutare a espellere dal corpo la flemma in eccesso ed è consigliato in caso di accumulo di flemma e di altre malattie cerebrali. Nei testi ippocratici si descrivono le lacrime come "gli umori del cervello" e ogni eccesso deve essere purgato attraverso il pianto. Così viene riconosciuto il potere curativo del pianto catartico.

*"Al pari del corpo mondano che è ripulito dall'acqua, così il corpo spirituale è mondato dai vapori catartici"*  
Ralph Cudworth<sup>15</sup> (1678)

*"La tristezza che non trova sfogo nelle lacrime farà presto piangere altri organi"*  
Henry Mandsley (1724)



<sup>13</sup> L'ottava lezione di Jeffrey Yuen, I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese, E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu 2008

<sup>14</sup> Katharsis intesa come purificazione, purgazione

<sup>15</sup> Filosofo inglese che fu uno dei principali autori della rinascita nella filosofia inglese del platonismo

#### 4. Kan e Qing



Ling Shu, cap.78: *“le emozioni permettono l’espressione del sé”*

Esistono due tipi di emozioni: Kan e Qing.

Kan, intese come le 5 emozioni, stati d’animo, sensazioni e passioni, sono più legate alla wei qi, quindi ad un livello istintivo e inconsapevole<sup>16</sup>.

Qing<sup>17</sup>, i 7 sentimenti, l’elaborato emotivo, sono nel livello della Ying Qi. La Ying Qi è legata al sangue, il quale contiene lo Shen, il sangue è prodotto dai midolli e fa provare le emozioni. I

Qing sono correlati ad un più alto livello di inconsapevolezza.

I Kan non sono controllabili dalla ragione, hanno effetto sui muscoli e possono essere trattati tramite i meridiani tendino muscolari, mentre i Qing hanno effetto sull’interno e sono consapevoli, ovvero si conosce la ragione della loro presenza e possono essere trattati tramite i meridiani Luo.

I Qing hanno 3 caratteristiche:

- Direzionalità: i sentimenti imprimono una direzione al Qi (la collera lo fa salire, la gioia lo diffonde, la riflessività lo lega, la pena lo deprime e la paura lo congela), questo determina non solo sintomi fisici fisiopatologici, ma anche una posizione dell’attitudine mentale e della percezione di sé.

Spesso i sentimenti sono legati alla definizione di uno status sociale. Costituiscono un valido strumento terapeutico per orientare la persona verso il nuovo. Affinché la terapia sia efficace e duratura, si deve riuscire a modificare lo stato d’animo.

Il trattamento dovrebbe determinare l’eliminazione all’esterno delle emozioni patologiche. Si deve cercare di indurre un mutamento non solo sul sintomo fisico, ma anche nello Shen e nel sangue, per questo è necessaria la collaborazione del paziente, che abbia veramente voglia di cambiare<sup>18</sup>.

Il movimento del Qi può:

- Esprimersi sul movimento sull’elemento successivo (es. la rabbia si può spostare dal legno alla terra);
- Sopprimersi per non esprimere il movimento (es. non si prova rabbia ma paura), questo provoca un Qi ribelle perché va contro il movimento naturale. È un sintomo tipico dei Luo. Le emozioni non espresse producono sintomi di ostruzione Bi psicosomatici, con dolore di derivazione emotiva. I classici suggeriscono di far sanguinare i punti luo per liberare il sangue che contiene lo Shen e liberare l’emozione trattenuta;

<sup>16</sup> Le lezioni di Jeffrey Yuen, Volume II, I meridiani Luo, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizione AMSA, aprile 2000

<sup>17</sup> Il Chinese-English Dictionary of Traditional Chinese Medicine da la seguente definizione di qi qing: si tratta di modificazioni energetiche secondarie ai sentimenti umani. Una intensa e prolungata emozione (come l’eccesso di gioia, collera, inquietudine, terrore e paura), può rappresentare un fattore patogeno, causando disfunzione dell’energia vitale, del sangue e dei visceri” (Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina)

<sup>18</sup> L’ottava lezione di Jeffrey Yuen, I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese, E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu 2008

- Reprimersi, l'emozione è rifiutata e repressa, messa in uno stato di latenza e spostata, dal livello del sangue a quello della Yuan Qi (tramite i punti Yuan-sorgente), allo scopo di tenerla lontana dalla coscienza.
- Fattori sociali: i sentimenti sono influenzati dalla cultura e dagli schemi sociali. Quello che sentiamo, come reazione agli eventi esterni, è una scelta cosciente. Impariamo da piccoli come reagire a certe situazioni. La natura non insegna come reagire, la società invece ha un ruolo importante nell'interpretazione di ciò che si prova. Le costruzioni sono la visione del mondo, tutto questo va considerato ampiamente nel trattamento dei meridiani Luo. Si può agire sul modello che la persona ha appreso per consentirle di vedere le cose sotto una luce diversa. Si può lavorare sulla milza, che rappresenta la dimensione sociale e si sostiene il concetto che i Luo terminano tutti nel grande Luo della milza, che avvolge cuore e polmone nel petto. L'idea è che le emozioni possono essere tramutate in virtù, ed apprendere tramite esse un atteggiamento diverso.
- Responsabilità: interiorizzare il concetto che si ha la capacità di gestire le proprie emozioni, si tratta di una presa di coscienza delle possibilità di scelta. E' l'assunzione di responsabilità a stabilire relazioni profonde e significative con il prossimo e con se stessi.

Emozioni prolungate ed estreme hanno effetto sulle percezioni sensoriali (Qiao), definendo una serie di attitudini personali che determinano il verificarsi di alcune situazioni di vita (chi è arrabbiato vive in un mondo arrabbiato), e possono frenare il manifestarsi delle "infinite possibilità".

*Non si può trasformare il buio in luce  
e l'apatia in movimento  
senza l'emozione.  
Carl Gustav Jung*

*"Il sapere senza l'esperienza è mera filosofia; l'esperienza senza il sapere è ignoranza. In te deve avvenire un certo progresso. Devi prendere il sapere e viverlo: accoglierlo a livello emotivo".  
(Joe Dispenza – Cambia l'abitudine di essere te stesso)*

## 5. Esperienze traumatiche e profonde<sup>19</sup>



Se le emozioni sono vettore della vita esperita, allora anche le situazioni traumatiche e dolorose da esse derivano. Traumi e malattie causano sofferenza. Essa ben si presta ad essere materiale per un lavoro alchemico: trasformare il piombo (sofferenza) in oro (amore incondizionato).

Il trauma, quale evento imprevedibile, può destabilizzare una persona e inceppare il sistema di elaborazione del pensiero. La mente diventa pervasa dalle sensazioni associate all'evento traumatico. Ogni soggetto reagisce in modi diversi asseconda della particolarità dell'evento e della

struttura di personalità. Spesso il trauma genera insonnia e pensieri intrusivi, ricordi e immagini involontari che riportano a quello che è successo. E' comune, inoltre, che stimoli ambientali, persone o situazioni richi amino l'accaduto. Questo succede perché l'evento è associato ad altri fattori che provocano malessere o ansia. Lo stimolo da solo non genererebbe disagio, se non venisse associato all'evento traumatico.

In termini energetici e secondo il modello classico i tre meccanismi psicodinamici o psicoanalitici che presiedono ai traumi sono:

- rimozione: meccanismo inconscio che coinvolge le strutture portanti dell'uomo, cioè i vissuti digeriti e assimilati divengono la nuova struttura acquisita dagli organi stessi;
- soppressione: meccanismo consapevole di risentimento e rancore che coinvolge il dai mai;
- oblio: condizione di vuoto e perfetta armonia che consente l'accoglienza dell'altro (fase indispensabile di ogni atto medico diagnostico e terapeutico).

Nei traumi, secondo alcuni studiosi e clinici, si blocca il meccanismo di salita lungo la colonna, di Jing al midollo e al cervello. Il sé viene definito dal qi essenza (Jing qi). Se ci sono emozioni bloccate, si compromette la distribuzione dell'essenza (punti shu del dorso). Tutte le emozioni colpiscono il Jing qi, non è corretto dire che la collera colpisce il fegato, ma è meglio dire che si esprime al livello del fegato.

Se a seguito di un evento traumatico si perde la capacità di vivere tra bene e male, si frantuma l'insieme individuale di Es e Super-io, si separa il Jing shen (ragione) dalla Yuan shen (istintualità animali ed emotive).

In sostanza il trauma crea una separazione, una rottura della comunicazione tra interno ed esterno, provoca uno squarcio in cui da una parte c'è la paura e dall'altra l'amore incondizionato.

La capacità dell'individuo di interagire con l'ambiente esterno è fondamentale per la realizzazione del Ming. In ottica taoista il destino di ognuno contiene una lezione da apprendere e perché questo avvenga, si provano delle emozioni e si sperimentano situazioni, che ci permettono di navigare nel flusso della vita<sup>20</sup>.

<sup>19</sup> Visceri e Meridiani Curiosi , C. Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin, Casa Editrice Ambrosiana, ottobre 2012

<sup>20</sup> L'ottava lezione di Jeffrey Yuen, I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese, E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu 2008

*"Il mondo là fuori", disse indicando l'orizzonte, "è una scuola, Dan. La vita è l'unico, vero insegnante. Ci offre molte esperienze, ma se l'esperienza da sola portasse saggezza e realizzazione, gli anziani sarebbero tutti felici, sarebbero tutti maestri illuminati. Bisogna scoprire le lezioni nascoste nelle esperienze. (...)*

*Non hai ancora trasformato le esperienze in saggezza".*

(Dan Millman - Il guerriero di pace)

*"Perciò, l'ultima cosa che vorrei dirle, mia cara amica, è che la vita non può essere, in alcun modo, pura rassegnazione e malinconica contemplazione del passato. E' nostro compito cercare quel significato che ci permette ogni volta di continuare a vivere o, se preferisce, di rispondere, a ogni passo, il nostro cammino.*

*Tutti siamo chiamati a portare a compimento la nostra vita meglio che possiamo. "*

(Carl G. Jung)

## 6. Vento – cambiamento

Spesso solo al sorgere di sofferenze profonde inizia un processo di riflessione, che può determinare un cambiamento. La sofferenza è un'opportunità per vedere l'intera esistenza con occhi diversi. Rappresenta l'occasione per poter cambiare direzione e offrirsi un nuovo inizio.

Per Viktor Emil Frankl<sup>21</sup> dare un senso è in sé un'operazione terapeutica. Coloro che sopravvivono più facilmente sono coloro che danno un senso alla sofferenza e alla propria vita.



Il materiale emotivo grezzo generato dal trauma è, per spirito di sopravvivenza, conservato all'interno del corpo e asseconda del suo grado di trasmutazione viaggia nel sangue, nel midollo o viene messo in latenza nelle ossa. E' invece necessaria la sua esteriorizzazione ed elaborazione, per poter lasciar andare i veleni e viaggiare in salute e libertà.

Perché questo accada è doveroso rispettare tempi e tappe che conducono al cambiamento.

Insito nel cambiamento è il concetto di vento. Esso rappresenta una sfida alla coerenza, perché richiede un cambiamento pur rimanendo fedeli a sé stessi, ma come è possibile?

Il vento è l'essenza della vita, è la capacità di cambiare costantemente.

Il vento è anche la causa dei 100 mali, poiché la malattia è l'incapacità della persona a cambiare.

E' il sistema nervoso che mantiene la consistenza nel modo di essere e di agire, preserva la capacità di mantenere il controllo, l'integrità e la sanità mentale e l'insieme di queste cose definisce la nostra identità ed è la sfida del sistema nervoso.

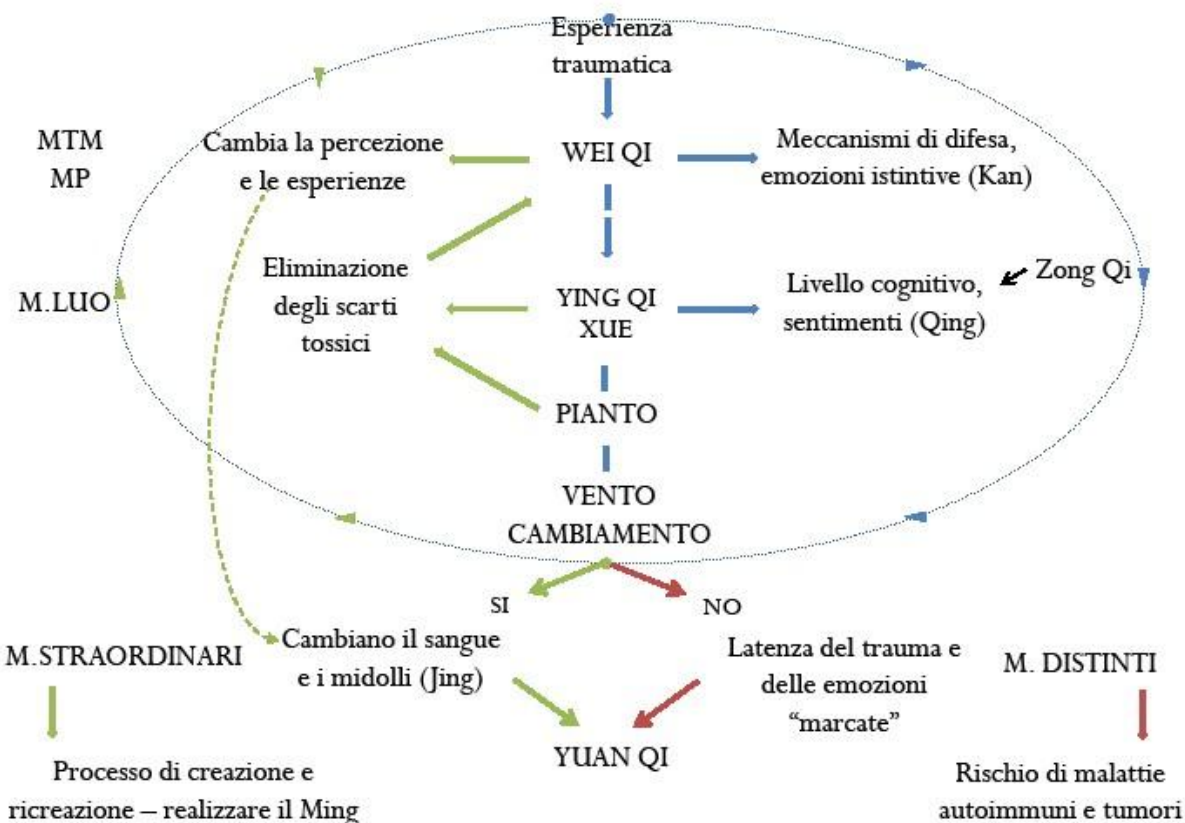
Cambiando gli organi di senso cambia anche la percezione e, cambiando percezione del mondo, trasformiamo il Jing, essenza.

Il sistema nervoso che ha il compito del controllo, tende per sua natura riportare l'equilibrio fisiologico negli organi e in un assetto psicologico conosciuto. Cambiare assetto psicologico, di

<sup>21</sup> Neurologo, psichiatra e filosofo austriaco, uno fra i fondatori dell'analisi esistenziale e della logoterapia, metodo che tende a evidenziare il nucleo profondamente umano e spirituale dell'individuo.

conseguenza ha effetto sul sistema nervoso e agendo sul sistema nervoso si può modificare la sensibilità al mondo. Cruciale è la funzione degli organi di senso perché essi convogliano le informazioni al sistema nervoso, da essi nasce la percezione.

Il vento porta ad un'incapacità di metabolizzare i liquidi, generando torbidità e grasso. Per espellere il vento bisogna muovere il sangue. Si può agire non solo sui punti pozzo, perché aprono gli orifizi, ma anche sui punti Luo che muovono il sangue<sup>22</sup>.



<sup>22</sup> La neurologia nella medicina cinese classica – Seminario Maestro Jeffrey Yuen, maggio 2015



## 7. I meridiani Luo

I meridiani Luo rappresentano la penetrazione dall'esterno all'interno, indicano in che modo si assimila ciò che il mondo propone. Le emozioni sono come il cibo, possono nutrire, accrescere o intossicare.

I meridiani principali rappresentano il Qi post natale, sono le strade della Wei qi e della Ying qi. Il Qi post natale è quello usato nel contesto sociale.

Nei meridiani Luo circola Ying qi, energia nutritiva e cognitiva. Essi sono le vie del sangue e, quindi, in rapporto diretto con lo Shen e legati a filo diretto con i disturbi dello Shen (J. Yuen).



Nel capitolo 10 del Ling Shu sono descritti i punti di origine, i tragitti e la sintomatologia principale dei Vasi Luo Longitudinali o Luo Mai 絡脉. L'ideogramma Luo 絡 è formato dalla parte a sinistra, 糸 si: filo di seta; e dalla parte a destra, 各 Ge: separato, diverso. Nel suo insieme significa: filamento che avvolge la polpa del frutto, ramificazione, riunire, raccogliere.

Secondo la scuola francese dell'AFA e Kespi i Luo longitudinali sono considerati controllori dell'assetto emozionale dell'individuo. Sono un sistema meridianico che collega superficie e profondità e quindi il microcosmo (uomo) con il macrocosmo (ambiente esterno), quindi presiedono alla maturazione intellettuale ed emotiva dell'individuo. Si usano quando c'è qualcosa di imprigionato e manca la comunicazione tra interno ed esterno. Tramite i Luo si mira a ripristinare questo collegamento.

Il maestro Yuen insegna che esistono 3 livelli<sup>23</sup> che rappresentano le tappe evolutive dell'uomo<sup>24</sup>:

- I. sopravvivenza emotiva fondamentale – l'emozione prevale sul pensiero, il cuore è più importante della testa. Si sviluppa il cervello nella zona olfattiva e poi il sistema limbico, che è il cervello emotivo, e in seguito la zona corticale e intellettuale. A questo livello agisce la psicoanalisi freudiana, centrata sulle pulsioni.
- II. abilità sociali e interazione con l'esterno – il pensiero prevale sulle emozioni, si diventa funzionali al proprio gruppo, acquisendo abilità sociali. A questo livello agiscono le terapie comportamentali e familiari.
- III. sviluppo e consolidamento della personalità – l'individuo è davvero se stesso, si evolve. E' oggetto della psicologia umanistica e junghiana.

Se questo processo è ostacolato o danneggiato si creano i meridiani Luo. Se la vita è sopraffatta dai fattori patogeni e i meridiani principali non sono in grado di sconfiggerli, affinché l'individuo non sia distratto dalla propria vita, per scaricare i meridiani principali, si formano i meridiani collaterali. Se si tratta di fattori patogeni esterni si formano i meridiani tendino muscolari, se di fattori patogeni interni (emozioni) i meridiani Luo.

Ogni volta che lo sviluppo di un individuo è disturbato da un trauma riferito ai meridiani principali, che non viene risolto, il trauma passa ai Luo e può arrivare fino ai meridiani

<sup>23</sup> Vedi appendice per descrizione dettagliata dei Meridiani Luo

<sup>24</sup> Le lezioni di Jeffrey Yuen, Volume II, I meridiani Luo, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizione AMSA, aprile 2000

straordinari. Gli eventi traumatici determinano blocchi che provocano reazioni a livello fisico o psichico, attraverso l'interessamento dei meridiani secondari.

In chiave energetica, le sensazioni sono convertite in Ying qi, cioè i sentimenti che, attraverso la catena dei meridiani Luo, creano cambiamenti comportamentali legati alle esperienze. Successivamente, se stantie, diventano Jing radicato si riversano nei visceri curiosi, tramite il punto LR5 (ultimo luo di Fegato).

Quindi, tutto ciò che non è risolto in questa generazione, viene trasferito alla generazione successiva: i traumi della vita entrano nella costituzione. Gli aspetti costituzionali sono trasmessi ai discendenti e divengono base per i canali straordinari. Si ricorda, a tal proposito, che i punti di apertura dei canali straordinari sono punti Luo.

Dal punto di vista occidentale si può dire che l'RNA può influenzare il DNA: l'RNA informa il DNA del trauma subito e il DNA lo trasmette ai discendenti.

Così come allineiamo il corpo, possiamo riabilitare mente ed emozioni, tramite il sangue che genera e trasforma. Generando nuovi pensieri e nuove emozioni, cambio comportamento (fuoco/cuore) e cambia anche la personalità (acqua/reni). Così i Luo influenzano l'origine.

Il sistema dei meridiani Luo ha diverse funzioni.

A livello della pelle essi si manifestano con angiomi, telangectasie, discromie cutanee, noduli, aree cellulitiche o lipomi (accumulo di liquidi e comparsa di Flegma). Controllano le piccole articolazioni (segmenti rachidei, polso, gomito, collo del piede, mani e piedi), perché esse sono nutrite dal sangue e dall'energia nutritiva che scorre per mezzo dei luo.

Vuoto e pieno dei luo:

- quando il luo è pieno, c'è sangue che si muove in superficie causando varici e capillari visibili
- quando si raggiunge un livello di saturazione, il luo torna verso il MP e va in vuoto. Nel pieno si usa il sanguinamento, nel vuoto la moxa.
- I luo mantengono il trauma e ogni volta che un trauma non è risolto, anche dopo il sanguinamento, torneranno i capillari.

La patologia nasce per mancanza di consapevolezza. Se c'è consapevolezza di ciò che si è ora, è possibile agire in piena coscienza sui cambiamenti della propria personalità.

Trascendere vuol dire essere consapevoli. Nel taoismo è fondamentale imparare ad osservare se stessi e non giudicare queste osservazioni. La consapevolezza è rappresentata dal cuore, per questo tutti i meridiani luo vanno al cuore e al pericardio.

Attraverso il pericardio apriamo il cuore alle infinite possibilità e possiamo realizzare la consapevolezza delle azioni, rappresentata dal Luo di cuore.

*“Lo stato di coscienza che produce la malattia non può essere lo stesso stato di coscienza che determina la guarigione. Per questa ragione per trattare la malattia si deve inevitabilmente trattare lo stato di coscienza: si deve comprendere il destino per agire sulla natura della persona.”*

Jeffrey Yuen

## 8. Trattamento

Il massaggio dei Luo si propone di sostenere l'individuo nel “cammino interiore”. Dove l'emozione è intrappolata, l'azione del massaggio sarà quella di portare il sangue in superficie a livello wei qi, insieme a quella di regolarizzare fluidi e sangue per sostenere e radicare lo shen.

Inoltre, asseconda della condizione dei principali organi coinvolti potrà essere rivolto maggiormente a:

- milza per poter riflettere sui problemi e capire come il pensiero influisce sulla malattia
- fegato per armonizzare le emozioni ed elaborarle
- cuore governa il movimento, quindi il comportamento

Le patologie dei Vasi Luo sono visibili in quanto spesso si manifestano all'esterno con formazione di arrossamenti cutanei, capillari, piccole cisti cutanee, etc. Si stimolano i punti di origine dei vasi Luo per trattare i problemi emozionali.

In generale nei pieni è più probabile riscontrare sintomi fisici quali capillari e voglie lungo il decorso del meridiano, nei vuoti si possono trovare noduli e depositi di grasso.



Il trattamento prevede l'uso del gua sha o delle coppette<sup>25</sup> che, attivando la circolazione del sangue e portandolo in superficie, favorisce la scomparsa del dolore e migliora la motilità delle piccole articolazioni.

Nel caso di noduli si può operare un massaggio leggero e disperdente al fine di ridurne la massa.

### 1) Rilasciare le articolazioni

Secondo il Ling Shu i Luo non vanno nelle grandi articolazioni, che sono interessate dai distinti, ma il trauma può essere assorbito dalle piccole. Perché il trattamento sia efficace è bene partire rilasciando le piccole articolazioni applicando la tecnica di sfregamento con il gua-sha su: 15LI, 5ST, 13ST, 31ST

Si possono aggiungere tecniche manuali:

- sui punti Roufa, Anfa, Anroufa, Jifa (5/13ST), Yizhichan fa (15LI e 31ST);
- sulle zone per sciogliere le contratture e le rigidità negli arti Bashenfa e Yaofa (per gli operatori autorizzati), Doufa, Leifa e Nianfa per sbloccare le articolazioni delle dita.

<sup>25</sup> Considerazioni sui punti e meridiani Luo – La Mandorla giugno 2005

2) Muovere il sangue e rimuovere il vento interno

Nell'esempio proposto il Luo del Polmone è in pieno a discapito del Luo di Rene in vuoto. I segni relativi al pieno di Luo di Polmone sono: calore al palmo delle mani, bisogno di toccare, tristezza, molta irrequietezza; mentre quelli del vuoto di Luo di Rene sono: stoicismo, piccolo nodulo su 4KI, indifferenza al dolore, dipendenza. Il trauma subito è relativamente recente.

Si tratta prima il pieno con gua sha (se il percorso del meridiano luo si presta, in alternativa si possono usare le coppette), lungo tutto il percorso del meridiano luo, quindi dal LU7 al LU10 al PC8.

Si possono aggiungere tecniche manuali di Roufa, Anfa, Anroufa, Yizhichan fa. Se il percorso del meridiano da trattare lo consente: Niefa che porta in superficie, Paifa e Pifa che eliminano anche il vento.

L'intenzione è muovere il sangue per riportarlo in superficie e rimuovere il vento che genera irrequietezza. Il luo del polmone ha a che fare con l'accettazione e il perdono, per cui lasciando andare calore ed emozioni si attua una purificazione. Il Qi non purificato rappresenta il legame a situazioni del passato che limitano la vita nel presente e ostacolano il cambiamento. Il polmone è sensibile al vento perché vive il conflitto tra il mutare e il rimanere attaccati a quello che fu.

Poi si tratta il vuoto applicando la moxa al 4KI che rappresenta la campana che suona l'inizio della consapevolezza e dona la volontà di liberarsi delle tossicità che avvelenano la vita. In aggiunta si può praticare la manovra Roufa in dispersione, superficiale e veloce.

La logica seguita è quella del ciclo di generazione (metallo che non nutre l'acqua), come descritto nel Nan Jing.

3) Armonizzare nutrendo il sangue e i liquidi

Nei classici viene riportato che alla fine del trattamento dei Luo, considerato che si lavora con il sangue, è opportuno nutrire lo yin. Inoltre se si considera che si lavora comunque sullo Shen è buona norma nutrire e regolare sangue e fluidi per radicarlo.

Massaggio tonificante, con profondità media e ritmo calmo sui meridiani principali di Milza e Stomaco (elemento terra che armonizza il centro), con le manovre di Anfa, Roufa, Anroufa, Naroufa. Si possono inoltre trattare i punti 8LR, 17Bl, 42ST con le stesse manovre e Zhenfa in aggiunta.

## 9. Conclusione: Ling, Shen e Ming

Ling e Shen sono stati rispettivamente individuati come punto di partenza e di arrivo del “cammino interiore” dell’essere umano, guidato dalle esperienze della vita, generate e generatrici di emozioni e sentimenti.

Lo Shen, forza divina che anima la vita e le imprime un ritmo, è il motore dei processi mentali, psichici ed emotivi, muove e regola la circolazione energetica dello yin e dello yang. E’ l’energia psichica degli organi. Sovraintende e supporta le trasformazioni dell’individuo. E’ l’entità immortale che supera le semplici istanze intellettive, domina i sentimenti, ricollega l’uomo ai principi o alle cause creatrici<sup>26</sup>.

Qi Bo, medico dell’imperatore Huang Di, lo definisce come completezza delle energie, come flusso energetico che scorrere libero da impedimenti. Qualsiasi ostacolo allo Shen, è un impedimento al movimento di Qi e sangue, ovvero all’azione di Wei Qi e Ying Qi<sup>27</sup>.

Lo Shen è il senza forma, non ha identità e contiene la forza dello Yang.

Il Ling è l’aspetto terrestre, parte fisica e yin dello Shen celeste, ha una forma e un’identità.

Il Ling può essere inteso come una manifestazione dello Shen. Il Maestro Li Xiaoming afferma: “lo Shen è la radice, Ling è la funzione”.

Se si considera un individuo nella sua specificità, separato e diverso dagli altri si sta considerando l’anima Ling; se si considera come connesso e non separabile dagli altri si fa riferimento allo spirito Shen.

Il Ling, secondo Kespè e altri autori dell’Association Francaise d’Acupuncture, è l’insieme delle spinte emotive istintuali che, durante le tappe della vita, portano ogni individuo ad avvicinarsi alla realizzazione del suo Ming, attraverso il ricongiungimento con lo Shen.

Attraverso il Ling la forza immateriale Shen può agire sulla materia fino ad arrivare alla completa trasmutazione per costituire un corpo di pura luce spirituale (punto di arrivo della grande opera dell’alchimia interna).

Il cammino interiore<sup>28</sup>, di cui si parla nei Testi del Canone Taoista, rappresenta l’evoluzione delle tappe che trasformano le emozioni in sentimenti consapevoli, il passaggio dall’istintualità pura alla presa di coscienza di sé, dei propri limiti e valori caratterizzanti la personalità psichica. Le emozioni istintive e arcaiche, che spingono l’individuo alla crescita, sono amministrate dai Ling, mentre gli Shen sono il prodotto finale della raggiunta coscienza del sé.

Avere Shen è avere luce, è la sovranità sul corpo. Sovrano è colui che dirige e orchestra le forze che governano gli aspetti della mente. Tutti gli aspetti della vita cosciente sono associati con le funzioni degli zang fu e alla loro relazione con lo Shen. Tutti i disturbi dello Shen, a loro volta, riflettono la perdita di una o più di queste associazioni.

Il piccolo Shen è riflesso nel cuore, è legato alla realizzazione del proprio Ming<sup>29</sup> (destino), che si conquista nel corso delle esperienze di vita. Il grande Shen è la manifestazione della vita.

Lo Shen prende forma dal Jing, essenza della vita fisica. L’unione di Shen e Jing<sup>30</sup> forma il midollo, che risiede nel cervello. Il Jing rappresenta la costituzione, che è plasmata dalle

---

<sup>26</sup> Dal Ling allo Shen. La via emotiva in medicina cinese, P. Fusco, E. Gallo, D. Lorusso & C. Di Stanislao, Settembre 2004

<sup>27</sup> L’ottava lezione di Jeffrey Yuen, I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese, E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu 2008

<sup>28</sup> Definito “Via dai Sette Ling ai Tre Shen”

<sup>29</sup> Il Ming è la predestinazione che risiede nell’essenza renale e il cuore deve svolgere un’opera di conquista per portare a compimento ciò che era destinato. La conquista è la relazione rene/cuore.

<sup>30</sup> Lo Shen è portato al midollo dal sangue. Il Jing contiene i liquidi ye densi e una componente ormonale. Jing più Shen equivale a dire anche Acqua-Fuoco.

esperienze accumulate tramite il sangue. Lo Shen è attività mentale, cosciente ed emotiva. Il midollo rappresenta la relazione di ogni individuo con la vita. E' il Qi a generare la relazione, a livello del petto il Jing raccoglie i valori, derivanti dalle relazioni esperite, e dirige loro al grande Shen. Le esperienze vissute formano, così, una memoria depositata nel cervello. A questo punto il cervello, sulla base della memoria accumulata, genera delle aspirazioni (inconsapevoli), che troveranno manifestazione nella vita fisica, saranno sperimentate. Quindi esiste una comunicazione biunivoca: l'essenza determina la vita e le esperienze della vita influenzano l'essenza, la trasformano.

La relazione di un individuo con la propria vita può essere caratterizzata da sfida, combattimento o nutrimento.

Le cellule del sangue che il midollo produce figurano l'aspetto difensivo (globuli bianchi) o l'aspetto nutritivo (globuli rossi). Una situazione di trauma o ferite che non guariscono, si riflette nelle piastrine prodotte dal midollo. Con il passare degli anni, quello che desideriamo ricordare, diventa Midollo. E' opportuno, quindi, lasciare andare esperienze e ricordi che non solo non sono più utili alla vita, ma che anzi costituiscono un veleno.



Secondo alcune correnti di pensiero, il destino dipende molto dal valore che si dà all'esperienza. La stessa esperienza può generare emozioni differenti ed essere elaborata in modo diverso da ciascun individuo perché siamo programmati per essere più o meno sensibili all'aspetto tragico della vita.

Alla luce di quanto sopra esposto si può dire che: se si cambia la propria mente rispetto all'esperienza, cambia l'esperienza. E si può arrivare a cambiare sangue e addirittura l'essenza Jing. Questo è il valore del grande Shen.

## Appendice1 - I meridiani Luo

Sopravvivenza emotiva

### Polmone

Rappresenta il primo contatto del bambino con la madre, al passaggio del contatto con il liquido amniotico al bisogno di essere abbracciato e di toccare.

Parte da 7LU Lie Qie, il cui ideogramma significa aggiustare qualcosa di rotto, di deteriorato. Poi il meridiano decorre verso la mano passando per 8 PC e 10 LU.

Sintomi pieno: calore al palmo della mano, eccessivo bisogno di toccare

Sintomi vuoto: sbadigli e frequente bisogno di urinare, mancanza di interesse per il mondo circostante

Il 7LU è legato al Po e all'archetipo materno, riferendosi alla madre interiore.

La virtù associata al polmone è il perdono, cioè la capacità di lasciare andare le cose per un'avvenuta accettazione (Yuen). Secondo Kespi il Luo del Polmone simbolizza il bisogno di andare nel mondo attraverso le emozioni.

Il luo di polmone fisiologicamente ci permette di vivere una buona vita, perdonare gli altri significa eliminare complesse turbe energetiche devianti. Lasciando andare calore ed emozioni si verifica una purificazione.

Mentre il qi non purificato è quello cui rimaniamo attaccati, legato alle esperienze precedenti. Il qi bloccato è quello che non consente di vivere completamente, fa rimanere imprigionati nel passato creando resistenza al cambiamento. Il vento è cambiamento e il polmone è sensibile al vento perché vive il contrasto tra cambiare e attaccamento al passato.

I sogni relativi al luo di polmone sono caratterizzati da case disordinate e sporche.

### Intestino crasso

Rappresenta il bambino che inizia ad avere i denti e masticando può capire cosa sta per ingoiare, e recepire l'aria che sta respirando. Riconosce la madre dall'odore.

Parte da 6LI Pianli, che significa passaggio inclinato, passare attraverso, fare esperienza e poi passa al 15LI, penetra nelle guance, va a 5ST, un ramo verso l'orecchio e un altro verso il naso.

Sintomi pieno: carie dentarie, bisogno di masticare, dolori a denti, gengive e sordità (impossibilità di percepire odori).

Sintomi vuoto: freddo ai denti, ingoiare senza masticare (incapacità di elaborare l'informazione)

E' un livello primitivo di elaborazione, senza giudizio che determina la comparsa di emozioni. Nell'adulto equivale alla possibilità di percepire "di naso" l'ambiente circostante.

I sogni sono relativi a non riconoscimento di situazioni note e sensazione di conoscenza di occasioni sconosciute.

### Stomaco

E' lo stadio di sviluppo del bambino che inizia a manifestare delle preferenze, a scegliere tra ciò che gli piace e non.

Inizia a 40ST Feng Long, che significa raccolta abbondante, dà l'idea di qualcosa di florido, generoso e grandioso. Il suo percorso ha due rami:

- uno segue il meridiano dello stomaco che poi va nella gola e poi sale alla testa al 20VG. Grazie a questo ramo i giudizi vengono memorizzati nel cervello (Yuen)
- l'altro quello del rene va all'inguine a 30ST da qui segue il meridiano del rene alla addome e termina nel canto interno dell'occhio 1BL. In questo ramo agiscono le emozioni (kan) espressione della sopravvivenza, si tratta di quando un'emozione diventa eccessiva e genera una reazione impulsiva (lupo interiore).

Sintomi pieno: follia, incapacità di intendere e volere (lasciarsi sopraffare dall'emozione, si va fuori di sé)

Sintomi vuoto: debolezza e atrofia dell'arto inferiore (incapacità di agire sulle proprie emozioni) e apatia emotiva

E' il luo che comanda il posizionamento psichico dell'individuo nel mondo esteriore. Per dirla con Kespi è una sorta di antenna che permette all'individuo di interagire e collegarsi con il mondo circostante.

E' la sede delle emozioni intense che sopraffanno la coscienza e la nostra capacità di agire su quelle emozioni. E' il primo giudizio sulle esperienze, rappresenta quindi il sistema di comparazione per le altre esperienze.

I sogni sono relativi ad animali feroci che aggrediscono.

### Milza

E' il contatto alimentare, rappresenta il rapporto psicologico con l'alimentazione attraverso stomaco e intestini.

Inizia a 4SP gong sun, con il significato di giusto, imparziale, universale, vecchio nel senso di rispettoso (nonno-nipote trasmissione della memoria). Da 4SP sale e va nello stomaco e negli intestini. Il ruolo di stomaco e intestini è assimilazione e sostituzione, nel senso di rinnovo delle esperienze e memorizzazione.

Sintomi pieno: deficit di attenzione, dolore agli intestini. Causata dal troppo accumulare, cioè porre nella memoria più esperienze di quante se ne possano digerire.

Sintomi vuoto: gonfiore intestinale, ascite. Non si è più in grado di modificare i propri pensieri, rigidità fino ad arrivare al pensiero ossessivo.

E' il vaso della memoria, permette la tesaurizzazione delle esperienze di vita attraverso l'intellettualizzazione delle sensazioni esperite. Nella milza le sensazioni diventano consapevoli (YI), così che possano essere trattenute.

I sogni sono caratterizzati dalla presenza di cibo che può essere avariato o commestibile.

Abilità sociali

### Cuore

E' il bambino che dopo essere entrato in contatto, aver masticato e memorizzato l'esperienze, sviluppa l'abilità di verbalizzare, di far capire cosa vuole.



Origina da 5HT Tong li, tong significa comunicare con, essere in connessione e li significa abitazione, quartiere, gruppo di famiglie. Da 5HT va a 1HT, nel centro del cavo ascellare, entra nel cuore organo, esce ed arriva alla lingua e all'occhio.

Sintomi pieno: oppressione toracica, al diaframma. Persone sopraffatte dalle aspettative altrui, ansia e frenesia.

Sintomi vuoto: incapacità di parlare, cioè di dare un nome alle sensazioni e alle esperienze. Non trovare le parole significa anche perdita di motivazione, imparare a capire il mondo e a far funzionare l'intelligenza (Yuen)

Il cuore rappresenta la sovranità cioè il controllo, padroneggiare appropriandosi delle sensazioni ricevute dandole una denominazione. Si sta sviluppando l'intelligenza cioè la capacità di rispondere in modo adeguato alle sollecitazioni esteriori.

Esprime la reazione alle pressioni e le esigenze del mondo nei nostri confronti.

Il cuore rappresenta anche l'amore incondizionato e l'accettazione totale di sé stessi e degli altri.

I sogni sono relativi all'incapacità di parlare.

#### Ministro del cuore

Appartiene al consolidamento della personalità, ma seguendo Yuen se ne discute adesso perché è utilizzato per raggiungere il cuore.

Inizia da 6PC Nei Guan, portale interiore. Il suo decorso è lungo il meridiano principale, poi si sposta verso 1HT (sorgente ultima) e da lì penetra nel cuore. Significa che attraverso il cuore noi accettiamo tutte le possibilità nello sviluppo sociale.

Sintomi pieno: oppressione e compressione al petto

Sintomi vuoto: dolore e distensione al torace

Il luo del pericardio ha il compito di rendere i processi mentali dell'individuo compatibili con l'aspetto sociale, mette la mente a tacere per comodità della società. (Yuen). I meccanismi che utilizza il pericardio sono:

- Razionalizzazione: prendere una situazione che non ha senso e tradurla in qualcosa che ha senso
- Polarizzazione: modificare il senso di una situazione, come nella favola della volpe e l'uva
- Proiezione: si getta tensione emotiva su un oggetto diverso
- Sublimazione: non sapendo affrontare un problema, lo collochiamo nel subconscio.

Sono meccanismi usati per proteggere il cuore, ma alla lunga creano un accumulo di pesi e il cuore è impossibilitato ad esprimersi. L'azione di 6PC è quella di "togliere i pesi dal petto", cioè lasciare tutti i problemi di cui ci facciamo carico e che causano dolori al torace e attacchi di cuore. Liberare il pericardio da questi pesi consente l'accesso al cuore e al suo sentimento: l'amore incondizionato, che consente di guardare le cose e se stessi in un'altra luce.

I sogni sono relativi alla guida di un'automobile.

### Intestino tenue

Separa il puro dall'impuro. Suggerisce di avere un comportamento in base alla cultura e alla società, a differenza dello stomaco che invece segue la natura.

Origina dal 7SI Zhi Zheng che significa branca dritto, regolare, da qui va sulle spalle al 15LI.

Sintomi pieno: dolore al gomito. L'intelletto opprime le emozioni e limita il modo in cui ci si comporta. Impossibilità a fare, causata dai limiti della nostra mente (cultura e coscienza). Persona severa e rigida, testarda

Sintomi vuoto: verruche. Insicurezza rispetto alle proprie azioni, continuo ritorno sui propri pensieri, dimenticanza di ciò che si è fatto.

Ha la funzione di accettare la critica altrui, è la capacità di giudizio rispetto alle idee degli altri, di prendere il puro e scartare l'impuro. La critica ci permette di riesaminare pensieri, azioni e sentimenti con un processo intellettuale di rielaborazione. In questo caso, a differenza dello stomaco, l'intelletto è più forte delle emozioni.

La capacità di accettare la critica genera cambiamento. La speranza e l'opportunità di diventare diversi attraverso la critica è la virtù del cuore (legame cuore e intestino tenue). La speranza spetta al cuore ed un aiuto viene dal pericardio. La disperazione, l'essere senza speranza, è molto difficile da trattare.

I sogni riguardano soggetti che guardano la vita esterna.

### Rene e Vescica

Rappresentano il sistema d'allarme, che avverte la necessità di entrare in azione.

Il luo della vescica inizia a 58BL Fei Yang, elevare lo yang, con l'idea di cominciare a volare come un uccello.

Il luo del rene inizia a 4KI Da Zhong, campana che sveglia e segna l'inizio della consapevolezza. Da qui i due luo vanno insieme lungo il rene, fino a 21KI, arrivati alla base dello sterno tornano sulla schiena fino alla regione lombo sacrale.

Sintomi pieno: mal di testa e congestione nasale (smettere di respirare, incapacità ad inalare la vita sociale), attacchi di panico e sensazione di essere sopraffatti. E' coinvolto anche nelle situazioni post traumatiche in cui ogni volta si rivive il trauma originario.

Sintomi vuoto: epistassi, lombalgie. Si tratta di individui stoici, resistenti alle fatiche e alle difficoltà, nei quali l'allarme non scatta mai. Mancata reattività emotiva ed intellettuale. Può generare in comportamento ossessivo e paranoia.

In particolare il luo del rene ha la funzione di lasciare andare le cose che non servono più, eliminare i veleni dalla vita. Il luo della vescica è in relazione alla testa, che come un'antenna riceve i segnali dal mondo e rielabora personalmente la critica e genera un'azione.

Nei sogni c'è la sensazione di angoscia e la presenza di acque minacciose.

Con i luo del terzo livello natura e cultura si mescolano grazie allo "Shen Ming" (intelligenza dello Shen), il soggetto si individualizza e consolida la sua personalità.

## Consolidamento della personalità

### Triplice riscaldatore

E' il temperamento, la tipologia. Ciò che siamo diventati per natura e cultura. Corrisponde agli archetipi junghiani e "quando si è arrivati a corrispondere ad un archetipo, si è persa la possibilità di essere qualcos'altro". (Yuen)

Origina al 5TH Wai Guan, che significa barriera esterna, da qui segue la parte esterna dell'arto superiore e si getta nel torace legandosi anche al meridiano del ministro del cuore.

Sintomi pieno: contrattura del gomito

Sintomi vuoto: lassità del gomito

La sintomatologia rappresenta la rigidità o la debolezza e si esprime nel gomito perché rappresenta il modo in cui affrontiamo le sfide del mondo.

Patologicamente si tratta di persone identificate con un'immagine di sé. La vita è cambiamento e trasformazione, e questo avviene in modo automatico. La difficoltà sta nel giudizio e nella capacità di sentire i cambiamenti nel fluire energetico dei meridiani.

In questi casi è necessario modulare un temperamento con un sentimento compensatorio.

I sogni sono caratterizzati da soggetti conosciuti o noi stessi morti mentre ci guardiamo.

### Vescica biliare

Sono i piedi per andare.

Origina dal 37GB Guan Ming, luminosità degli occhi, da qui si porta al piede dove entra in contatto con il 42ST.

Sintomi pieno: piedi ghiacciati

Sintomi vuoto: paralisi alle gambe, il paziente non può camminare.

Nella sintomatologia si possono avere problemi digestivi per il contatto con il 42ST. Si tratta di persone bloccate nella loro personalità, incapaci di prendere la propria strada. L'incapacità di trovare la via può portare segni fisici importanti tra cui la paralisi o la sclerosi multipla, e possono arrivare fino al suicidio.

Il luo di Vescica biliare è la capacità di muoversi liberamente e illuminare il cammino della propria vita. Per ogni individuo è fondamentale avere un progetto e una direzione. E' la capacità rilanciare la vita e di offrirsi un nuovo inizio, con il coraggio di cambiare strada, per non fissarsi negli archetipi.

I sogni sono caratterizzati dall'incapacità di muoversi.

### Fegato

E' la capacità di trasformarsi, per non fissarsi su un archetipo bisogna trasformarsi in altro, ma non è semplice. E' il luo dei genitali, della capacità di espressione tramite la sessualità (Kespi)

Inizia al 5LR, Li gou che significa canale finale, da qui sale lungo il meridiano del fegato e si irradia ai genitali.

Sintomi pieno: erezioni anomale, forte desiderio sessuale

Sintomi vuoto: prurito ai genitali, inteso anche come vento (schizofrenia)

Rappresenta la capacità di trasformazione, tanto che consuma le certezze acquisite, fino ad arrivare a modificare la struttura (Jing) della personalità e generare un profondo cambiamento. Il rapporto con i genitali esterni lo configura con il concetto di creazione pratica e ricreazione psicologica.

L'archetipo è legato al jing, il jing è sostenuto dal sangue, attraverso il jing possiamo agire sul sangue e sull'archetipo (Yuen)

I sogni sono relativi alla sessualità o alla presenza di vento che spazza via.

Esistono, inoltre altri quattro luo:

#### Luo longitudinale del Ren Mai

Comanda la parete addominale, rappresentando una protezione dall'ambiente esterno. Ricapitola lo yin e regola tutti i legami psichici, fisici e intellettuali, la nutrizione e la sessualità. Origina a 15CV e si disperde nell'addome, scende fino ai genitali entrando in relazione con il dai mai.

La sintomatologia da pieno è caratterizzata da dolore cutaneo a livello addominale, quella da vuoto da prurito.

#### Luo longitudinale del Du Mai

Comanda la colonna e la testa, come capacità di interagire con l'esterno. Regola tutte le relazioni yang con l'ambiente, fisiche, psichiche e spirituali.

Origina da 1GV e risale fino alla nuca, legandosi ai paravertebrali. Si disperde alla sommità della testa e riscende alle scapole, si dirige al meridiano della vescica.

La sintomatologia da pienezza è caratterizzata da rigidità alla colonna e quella da vuoto da pesantezza della testa e impossibilità a ruotarla.

#### Grande Luo della Milza

È il luo che ricapitola tutte le turbe generalizzate degli altri luo.

Origina dal punto 21SP (fondamentale nella formazione del sangue) e da qui si disperde nelle costole.

La sintomatologia da pieno è caratterizzata da dolori in tutto il corpo, quella da vuoto da rilassamento delle articolazioni.

#### Grande Luo dello Stomaco

È in rapporto con la Zong qi, l'energia del ritmo e della vitalità. Rappresenta il pace maker del cuore e tramite il chong mai distribuisce la zong qi a tutti gli organi e canali.

Parte dallo stomaco, attraversa il diaframma, interessa il polmone ed emerge a sinistra sul seno, dove i suoi battiti si trasmettono all'esterno e il soffio entra nei vasi.

La sintomatologia si caratterizza per respirazione irregolare e rapida, sensazione di ostruzione toracica.

## Appendice2 – Le sostanze

### *Ying qi*

Su Wen cap66: *“la ying qi è l’essenza degli alimenti, elaborata dai visceri fu e distribuita agli organi zang che prima di essere introdotta nei vasi tocca tutti gli organi e visceri”*

E’ il qi nutritivo. E’ legata intimamente al sangue e si muove e manifesta nei vasi e nei meridiani principali e luo. Fattore essenziale per il nutrimento del corpo, è un’energia profonda e stabile, che subisce meno l’aggressione dei fattori patogeni esterni rispetto alla wei qi. Ha un ruolo fondamentale nella formazione delle secrezioni e del sangue.

E’ in relazione con il TR medio, poiché trova la sua fonte principale dal jing estratto dall’alimentazione e dalla respirazione; con il TR superiore che la distribuisce e con il TR inferiore per la correlazione alla yuan qi.

E’ anche energia cognitiva, cioè in relazione all’apprendimento e all’esperienza. E’ legata ai sentimenti. I sentimenti rappresentano la modalità di gestione delle emozioni; quando scatta un’emozione automatica, il modo di gestirla diventa sentimento. E il modo di gestire un’emozione dipende dall’esperienza.

### *Xue*

E’ inseparabile dal Qi, il qi infonde vita al sangue, senza qi il sangue sarebbe inerte. Il polmone è maestro del qi, allora polmone e cuore sono inseparabili nella loro azione sul sangue.

Lo xue, insieme al cuore è la dimora dello shen. Su Wen cap 26: *“il sangue è lo shen di una persona”*.

Il sangue a partire dal cuore comunica con l’utero tramite il bao mai.

Il qi del cuore è in relazione con il qi dell’intestino tenue che, come ogni viscere, deve le proprie funzioni al qi prodotto dall’organo a cui è legato nella sua relazione biao li. Quindi il qi del cuore attiva l’intestino tenue nella sua funzione di separazione tra puro e impuro, in relazione al sangue. L’intestino tenue è legato all’utero e il qi del cuore tramite IT riassume il sangue puro e fa eliminare l’impuro attraverso il flusso mestruale. Il sangue puro viene convogliato nel viscere curioso vasi sanguigni, grazie all’Intestino tenue e al qi del cuore possono nutrire osso, midollo e cervello.

Il ruolo yin del sangue è di carattere nutritivo. Assicura morbidezza e tonicità della pelle, nutre l’organismo nel suo complesso e gli assicura tutte le funzioni.

Ling shu: *“lo ying secerne gli umori e i liquidi e li fa confluire nei vasi, dove si trasforma in sangue al fine di alimentare le quattro membra. All’interno si riversa nei cinque organi e nei sei visceri”*. Quando il sangue è armonioso e tranquillo, il corpo è in buona salute e l’equilibrio termico è assicurato.

L’aspetto yang del sangue è rappresentato dal ruolo di veicolo dei soffi.

Ling shu: *“quando il sangue perverso si insinua nei jing e nei luo, scola lentamente, goccia a goccia, e non c’è più comunicazione. Il soffio difensivo ritorna a causa dell’assenza di comunicazione e questo ritorno inverso dell’energia wei determina gli ascessi”*

Il sangue trasporta anche il jing conservato nel rene. Un vuoto di sangue esaurisce il jing ed è in relazione con la procreazione.

Il sangue è in equilibrio con i liquidi jin ye. E’ il sangue che permette agli alimenti, ai soffi, ai liquidi di raggiungere l’intero organismo.

Esiste un ruolo di legame tra fuoco e acqua, cuore e rene, che presiedono alle funzioni spirituali del sangue (come dimora dello shen). Una funzione di alleanza che si ricollega al mare, alla terra, al principio.

Il sangue si manifesta nel colorito della pelle.

### *Liquidi organici*

I liquidi jin vengono considerati leggeri, sottili e vanno verso la superficie, circolano velocemente insieme alla wei qi nella pelle e nei muscoli. Umidificano pelle e muscoli e formano la componente fluida del sangue. Funzione di purificazione, sono in relazione con il grosso intestino.

I liquidi ye sono pesanti, densi e vanno verso la profondità, circolano con al ying qi, hanno la funzione di umidificare le articolazioni, il cervello e il midollo. Funzione di nutrimento, in relazione con l'intestino tenue.

- La milza fa salire i liquidi
- Il polmone accoglie i liquidi, li abbassa, chiarifica e diffonde a tutto il corpo
- La vescica mette i liquidi in riserva e organizza la loro distribuzione, eliminando le impurità rifiutate dal polmone
- Il rene regge l'insieme del settore liquido dell'organismo (regola l'apertura e la chiusura degli orifizi inferiori)
- Il TR è la via delle acque, è in relazione con la produzione dei liquidi e con la loro circolazione nei cou li. L'acqua attraversa il TR, ciò che è puro va agli organi, mentre ciò che è impuro si trasforma in sudore e urine.

### Liquidi jin

Arrivano nello stomaco dove avviene una prima separazione tra puro e impuro (CV13).

Da qui l'impuro scende all'intestino tenue (ST43)

Il puro è assorbito e trasferito alla milza (ST45 punto pozzo che attiva la funzione di estrazione dei liquidi puri dallo Stomaco). Una volta estratti i liquidi puri salgono al polmone (grazie alla funzione di milza).

Il polmone diffonde i liquidi jin chiari e torbidi

### Liquidi jin chiari

La produzione dei liquidi jin chiari è favorita da ST42, da CV12 e ST2. Essi costituiscono lo yang puro dello stomaco e della milza e penetrano nel cervello tramite ST5 e GB5 e negli orifizi tramite i punti finestra del cielo (SI17, ST9, TE16, LI18). Quando i liquidi jin chiari arrivano agli orifizi, questi possono funzionare come organi di senso. Mentre la zong qi ha la funzione di interpretare la percezione. Le sensazioni percettive esterne vengono trasportate tramite gli orifizi al cervello, consentendo l'interiorizzazione della percezione in base alla zong qi.

### Liquidi jin torbidi

Si distribuiscono in tutto il corpo ma prevalentemente all'esterno e hanno la tendenza ad essere eliminati tramite sudore, urine, lacrime e saliva (secrezione esocrina)

Su wen cap23: "al cuore il sudore, al polmone la secrezione nasale, al fegato le lacrime, alla milza la saliva fluida, al rene al saliva densa, questi sono i cinque liquidi"

Il maestro Yuen afferma che i liquidi jin torbidi ricalcano la via della wei qi. La loro circolazione segue la via del qiao mai..

Penetrano dal TR superiore e si dirigono all'esterno e in periferia. Il percorso verso l'esterno è governato dallo yang qiao mai.

### Liquidi ye

Sono assorbiti a livello dell'intestino tenue, dalla prima scelta effettuata dallo stomaco. L'intestino tenue (CV11), attiva la funzione di scelta tra puro e impuro. SI1 (jing pozzo) fa assorbire i liquidi ye che vanno poi al rene. Dal rene salgono a milza pancreas, SP6 tonifica la milza nella sua funzione di far salire. Salgono al polmone passando dal diaframma, che esercita una funzione di filtro, separandoli in ye chiari e torbidi. Il polmone abbassa i liquidi ye in profondità perché esercitino la loro funzione di nutrimento.

### Liquidi ye chiari

Si dirigono agli organi e in particolare alla vescica biliare, dove si raccolgono formando la bile, che presiede alla purificazione da umidità calore dei visceri curiosi.

La diffusione dei liquidi ye chiari parte dal riscaldatore inferiore e sotto l'azione di quest'ultimo, risalgono lungo la colonna. Dai punto shu del dorso arrivano fino agli organi formando il sangue degli organi, e le relative emozioni.

GB21 abbassa i liquidi ye chiari, ST30 governerebbe la funzione di discesa dei liquidi da parte dello stomaco.

### Liquidi ye torbidi

Nutrono il jing innato e formano midollo, ossa e cervello. Il polmone attraverso il puto LI16 (p. riunione midolli dell'alto), fa scendere i liquidi ye torbidi a vescica, utero, tr inferiore, grosso intestino e rene.

La vescica fa risalire una parte di questi liquidi al rene per il riassorbimento e un'altra la elimina. I liquidi ye torbidi che arrivano al rene, penetrano verso l'osso, il midollo e il cervello (jing acquisito nutre jing innato). Il polmone li abbassa, lo stomaco li fa scendere e il tr inferiore li afferra.

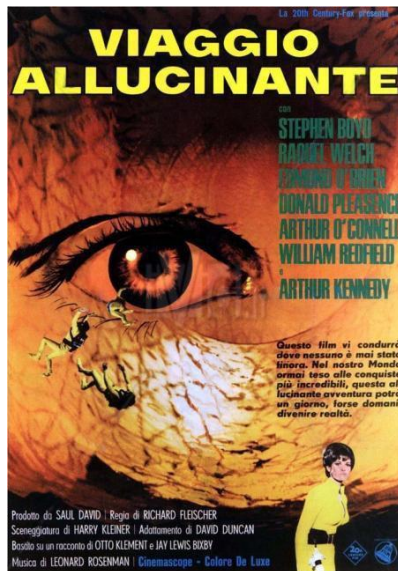
Se i liquidi ye torbidi non scendono, si accumulano in alto, formando i tan. La funzione di abbassamento dei liquidi ye torbidi si completa con i punti del meridiano del rene (tra ombelico e pube), che permettono di afferrare questi liquidi da parte degli organi pelvici per assorbirli o eliminarli.

## Appendice3 - Varie

“Le lacrime sono musica divenute materia” (Cioran)

<https://www.youtube.com/watch?v=CEmuEOXnXH0&feature=share&list=RD11L7WKBb8Ys&index=4>

Film di Richard Fleischer





## Bibliografia

*Le lezioni di Jeffrey Yuen, Volume II, I meridiani Luo, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizione AMSA, Aprile 2000*

*Le lezioni di Jeffrey Yuen, Volume VI, La gastroenterologia e la scuola della terra, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizione AMSA, Aprile 2006*

*L'ottava lezione di Jeffrey Yuen, I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese. E. Simongini e L. Bultrini, Edizioni Xin Shu 2008*

*Le lezione di Jeffrey Yuen, Volume XXI, I punti del Polmone, a cura di E. Simongini e L. Bultrini, Edizione AMSA, Aprile 2015*

*La neurologia nella medicina cinese classica, Seminario Maestro Jeffrey Yuen, Maggio 2015*

*Dal Ling allo Shen. La via emotiva in medicina cinese. P. Fusco, E. Gallo, D. Lorusso & C. Di Stanislao, La Mandorla, Settembre 2004*

*Considerazioni sui punti e meridiani Luo. La Mandorla, Giugno 2005*

*Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina. M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, Casa Editrice Ambrosiana, Maggio 2001*

*Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo. Fisiopatologia, clinica e terapia. M. Corradin, C. Di Stanislao, D. De Berardinis, F. Bonanomi, Casa Editrice Ambrosiana, Aprile 2011*

*Manuale di Tuina. Fondamenti e strategie di trattamento. L. Crespi, P. Ercoli, V. Marino, Casa Editrice Ambrosiana, 2011*

*Visceri e Meridiani Curiosi. C. Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin, Casa Editrice Ambrosiana, Ottobre 2012*

*Crying: the mystery of tears. W.H. Frey, Winston Pr, Settembre 1985*

*Storia delle lacrime. Aspetti naturali e culturali del pianto. Tom Lutz, Feltrinelli Editore, 2002*

*Morte e pianto rituale nel mondo antico. Ernesto De Martino, Bollati Boringhieri Editore, 2008*

*Donne che corrono coi lupi. Dalla fiaba "la donna scheletro". Clarissa Pinkola Estés, Numeri Primi, Marzo 2011*

*L'uomo e i suoi simboli. Carl Gustav Jung, Tascabili degli Editori Associati SpA, Milano, Febbraio 2011*

*Il codice dell'anima. James Hillman, Gli Adelphi, 2013*