

La Mandorla



AMSA
Associazione Medica
per lo Studio
dell'Agopuntura



fogli elettronici di
medicina tradizionale
e non convenzionale

Anno XX - Numero 76 - Marzo 2016



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

© 2016 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 Finestrali
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
La compassione nella pratica clinica	15
Le anime dell'acqua nella regola de Ocha	23
Il concetto di personalità	29
Una proposta di trattamento dei meridiani distinti con il Tuina	38
Il viaggio nelle arti interne taoiste (II parte)	51
L'acqua: considerazioni su base energetica cinese	62
Alla ricerca dell'oscillazione perduta. Dalla Yuan Qi al Meccanismo Respiratorio Primario	80
Gli oli essenziali nel trattamento dei meridiani distinti	90
Libri da leggere e da rileggere	95

Editoriale

di Carlo Di Stanislao

“La medicina integrata non è solo usare erbe al posto di farmaci. Essa consiste nel restaurare dei valori fondanti la professione medica, che sono stati erosi da fattori sociali ed economici. La medicina integrata è buona medicina ed il suo successo sarà evidenziato dalla caduta dell’aggettivo. La medicina integrata di oggi dovrebbe essere la medicina del nuovo millennio”.

L. Rees L. and A. Weil

Il tentativo di istituire un algoritmo integrato fra Medicine non Convenzionali (MNC) ed il sistema medico culturalmente e politicamente dominante è in corso da alcuni anni, ma ancora esistono molte incertezze, non soltanto normative ma anche culturali, che è nostra intenzione chiarire e fugare¹. La base per un dialogo è, oltre alla buona volontà, l'uso di un linguaggio comune. È necessario quindi definire la medicina convenzionale e le "altre" medicine e chiarire il significato di alcuni vocaboli che spesso sono usati in modo improprio, equivoco e confondente.

Oggi e nell'attuale società per parlare di "medicina", a prescindere da qualsiasi aggettivo, bisogna che siano soddisfatti tutti i seguenti requisiti²:

- sia praticata da medici o comunque sotto controllo medico;
- come scopo abbia la cura della salute fisica o psichica;
- esista un corpus teorico di riferimento con una sua coerenza logica almeno intrinseca;
- il sapere sia depositato in testi (farmacopee, testi metodologici, letteratura corrente) che descrivono chiaramente i metodi diagnostici e terapeutici utilizzati, le loro indicazioni e controindicazioni;
- sia possibile verificare in qualche modo (rispettando le metodiche inerenti alle singole discipline) l'attendibilità e l'efficacia dei vari interventi.

Da quanto detto finora si deduce che non possono definirsi pratiche mediche (e quindi neppure "medicine alternative") quelle con le seguenti caratteristiche³:

- abbiano scopi diversi dalla terapia (es. questioni affettive, socioeconomiche, filosofiche, religiose, ecc.);
- facciano riferimento a dottrine o metodi occulti, misteriosi, riservati ad iniziati;
- utilizzino rimedi la cui provenienza e metodica di preparazione non sia nota e controllabile;
- vantino risultati terapeutici senza fornire alcuna documentazione e senza possibilità di verifica.

La medicina convenzionale potrebbe essere definita come l'insieme di teorie fisiopatologiche e di metodologie clinico-terapeutiche che derivano dal patrimonio di conoscenze sviluppate dalle scienze naturali dal suo sorgere ai giorni nostri. Le sue caratteristiche fondamentali sono⁴:

- si fonda sul metodo sperimentale: grazie all'accettazione del metodo sperimentale, la medicina convenzionale si può quindi anche definire "scientifica", perché questa ne è una caratteristica imprescindibile;
- è insegnata in corsi universitari che rilasciano un diploma avente corso legale;
- è praticata come forma largamente prevalente in Europa e America, certamente in tutti i paesi sviluppati;
- il suo esercizio richiede l'abilitazione ed è riconosciuto e finanziato dal Sistema Sanitario Nazionale.

È nostra opinione che si debbano evitare i due termini di "medicina ufficiale" e di "medicina allopatica". L'aggettivo "ufficiale" non pare appropriato perché richiama una "medicina di stato", degna di altri tempi e perché non esiste alcun pronunciamento di autorità ufficiali a favore di questa o quell'altra pratica medica. I riferimenti fondamentali dell'atto clinico sono sempre la libertà e la responsabilità di scelta da parte del medico, esercitate in scienza e coscienza. Per quanto riguarda il termine "allopatia", esso entrò in uso verso i primi dell'ottocento per distinguere la pratica della cura mediante i contrari da quella, allora emergente, della cura mediante i simili (omeopatia). I "contrari" sarebbero i presidi terapeutici che vanno contro le tendenze patologiche dell'organismo e comprenderebbero ad esempio i purganti contro la stipsi, gli sciroppi contro la tosse, i farmaci "anti-" (antipiretici, antiinfiammatori, antibiotici...), la chemioterapia, nonché alcuni interventi chirurgici di resezione di parti corporee.

¹ Vickers A., Cassileth B., Ernst E. et al.: How should we research unconventional therapies? A panel report from the Conference on Complementary and Alternative Medicine Research Methodology, National Institutes of Health, 1997. Ugeskr. Laeger., 1997, 2(24):3746-3747.

² Raschetti R.: Evidence-based medicine and the diverse cultures of healing, Ann. Ist. Super. Sanità., 1999, 35(4):483-488.

³ Braunwald, E., Hauser, S.L., Fauci, A.S., Longo, D.L., Kasper, D.L. and Jameson, J.L.: Harrison's Principles of Internal Medicine, 15th ed., ED. McGraw-Hill, New York, 2001.

⁴ Moja E, Vegni E.: *La visita medica centrata sul paziente*, Ed. Raffaello Cortina, Milano, 2000.

Risulta quindi immediatamente chiaro come il termine "allopatia" sia molto limitativo nel definire i caratteri della medicina scientifica moderna, la quale comprende un'ampia serie di nuovi approcci non allopatrici, quali ad esempio le vaccinazioni, le terapie con interferoni e citochine, quelle ormonali sostitutive, i trapianti d'organo, la chirurgia plastica, la terapia genica, senza parlare dei vasti campi della medicina preventiva e riabilitativa. Un altro commento a riguardo della "scientificità" della medicina convenzionale. La scienza non è un dogma intoccabile, non è concepibile come un'entità astratta dal contesto umano, come se esistesse una verità scientifica oggettiva al di sopra di tutto, criterio di riferimento unico. Salvo rare eccezioni, la maggior parte degli operatori medici e degli scienziati concordano che il criterio etico debba prevalere su quello scientifico. Non per nulla si vanno costituendo comitati etici che, vigilando sulla ricerca clinica, controllano che l'aspetto tecnico sia in armonia con quello umanistico, legale, etico, economico. Dove anche vi fosse la possibilità di un grande progresso tecnico-scientifico, se questo contrastasse con principi etici, non sarebbe accettato e permesso. Quanto alla scientificità della medicina, bisogna anche precisare che le cosiddette "basi scientifiche" non sono immutabili, incrollabili ed assolute. In breve: la medicina non è una scienza esatta e, anche se lo fosse, sarebbe comunque in continuo divenire ed aggiornamento⁵.

Il paradigma biologico-anatomico-molecolare è il fondamento della medicina in Occidente. Grazie ad esso sono stati fatti enormi passi nella comprensione della fisiologia e della patologia ma appare sempre più evidente che l'uomo non è riducibile alle sue componenti e che non è isolabile come entità astratta dal contesto della sua esistenza. Tutto ciò caratterizza il sistema uomo come sistema dotato di complessità⁶.

Nel secolo XX altre branche della scienza hanno sviluppato filoni di ricerca in grado di fornire ipotesi plausibili sui fenomeni espressi da realtà complesse: tra questi il modello caotico. Dal momento che il sapere medico si occupa di un unico soggetto/oggetto (l'uomo), si rende auspicabile una riflessione epistemologica in senso multiparadigmatico, inteso non tanto come unione forzata di più teorie ma come ideale di ricerca. La prova costituisce l'elemento qualificante del paradigma. Il modello è credibile quando viene suffragato da osservazioni ripetibili. Le sole osservazioni, inoltre, diventano prove solo se inserite in una teoria che ne spieghi l'esistenza ed il significato. È questo il caso della medicina, che ha nel corso della sua storia sviluppato prima l'osservazione e poi, faticosamente, la comprensione. Senza questi passaggi il sapere medico non viene ritenuto scientifico. La ricerca della prova, da cui dipende la validità scientifica dell'osservazione, oltre allo studio dei modelli, obbliga alla ricerca degli strumenti atti a verificare le osservazioni e a dimostrarne la coerenza con i modelli stessi. Secondo l'orientamento attuale, in medicina il processo di verifica e successiva validazione dell'osservazione e della pratica empirica passa attraverso il concetto di "Medicina Basata sull'Evidenza" per arrivare al massimo grado di raccomandazione costituito dall'inserimento all'interno di linee-guida.

Nello studio della Terapie Alternative Non Convenzionali, gli strumenti comuni di ricerca clinica si dimostrano inadeguati poiché introducono degli artefatti e riducono la descrizione dei fenomeni a modelli quantitativi astratti. Per una convincente validazione di quanto osservato nella pratica clinica sarebbe preferibile un uso diversificato e complementare di più strumenti, anche molto distanti fra loro, al fine di cogliere ogni aspetto della complessità di quanto esplorato, conservando l'informazione in esso contenuta. Accanto al rigore formale è auspicabile anche una visione di insieme il più possibile libera da pregiudizi ed animata da una costante riflessione su ogni aspetto della medicina e della scienza. Solo così si aprirà la strada alla conoscenza ed alla validazione scientifica degli aspetti più oscuri e sfuggenti relativi alle medicine alternative non convenzionali^{7 8 9 10}.

Vediamo ora, in successione, la definizione, la diffusione, lo stato attuale, le ricerche ed altri aspetti generali delle MNC. Le medicine complementari o non convenzionali (MNC o CAM, Complementary and Alternative

⁵ Damasio AR: *L'errore di Cartesio*, Ed. Adelphi, Milano, 1995.

⁶ Bellavite P. e Zatti M. : Il paradigma della complessità nelle scienze e in medicina. *Ed. La Nuova Secondaria* Brescia, 1996.

⁷ Aldridge D.: Guidelines for clinical research in complementary medicine, *J Altern. Complement. Med.*, 2000, 3:245-251.

⁸ Tarocchi A.: L'agopuntura e le Medicine Alternative non Convenzionali: dal paradigma alla prova. Considerazioni teoriche e di metodo, <http://chimclin.univr.it/omc/Tesi-agopuntura.htm>, 2000.

⁹ Weber D.O.: Complementary and alternative medicine. Considering the alternatives. *Physician Exec.*, 1998,24(6):6-14.

¹⁰ AAVV: Defining and describing complementary and alternative medicine. Panel on Definition and Description, CAM Research Methodology Conference, *Altern. Ther. Health Med.*, 1997,3(2):49-57.

Medicines, nella dizione prevalente negli USA) sono state definite come "un ampio gruppo di sistemi di cura della salute, di diagnosi e di terapia diversi da quelli normalmente inclusi nel sistema sanitario ufficiale"¹¹. Il termine di "medicina alternativa" va criticamente analizzato e discusso. A molti questo acronimo non piace, sia perché si presta facilmente a creare un conflitto tra due mondi separati, sia perché favorisce la confusione con pratiche "alternative" che nulla hanno a che fare con la medicina. Oltre che di medicine alternative si è parlato in passato anche di "medicine eretiche", accentuando ancor più il significato di trasgressione in esse contenuto, oppure di "medicine parallele", di "medicine ecologiche", oppure "non violente", "dolci", "biologiche" o, infine, "naturali". Tutti questi aggettivi sono molto riduttivi e spesso alquanto folcloristici.

Le dizioni più usate a livello internazionale (nelle riviste scientifiche e nelle commissioni appositamente istituite dalle autorità sanitarie) sono quelle di "medicina complementare" o di "medicina non convenzionale". Secondo Eisenberg, uno dei ricercatori in questo campo, si può vedere il tema in una prospettiva "storica": "Pratiche che non sono riconosciute come corrette o appropriate e non sono conformi alle convinzioni o agli standard del gruppo dominante tra i medici ("medical practitioners") in una determinata società"¹². Tuttavia, secondo l'O.M.S., tali concezioni potrebbero essere "fuorvianti": "in alcuni Paesi, il riconoscimento legale della medicina complementare/alternativa è equivalente a quello della medicina allopatica: molti medici ed altri operatori sanitari sono abilitati a praticare entrambe le forme di medicina e per molti pazienti il primo livello di assistenza è una pratica di medicina complementare/alternativa"¹³. Il termine "non convenzionale" è molto chiaro, ma esso ha un fondamentale punto debole, e cioè che è ... provvisorio! Ciò che oggi è "non convenzionale" potrebbe un domani divenire "convenzionale". Anzi, si può constatare che esiste già un'ampia area di pratiche mediche e terapeutiche "intermedie": si pensi alla dietetica, alla psicoterapia, alle terapie termali, all'ipnosi medica, ad alcuni tipi di terapie manipolatorie come la chiropratica, alla riflessoterapia, all'ossigeno-ozono terapia, alle tecniche di rilassamento, agli oligoelementi, agli antiossidanti basati su estratti di piante, all'immunoterapia con estratti batterici in piccole dosi. Molte di queste pratiche sono in uso perché hanno dimostrato una certa efficacia pur senza che se ne possa garantire la piena scientificità. Attualmente le MNC sono diffuse e utilizzate in tutto il mondo, pur con modalità diverse e con differenti gradi di tolleranza da parte delle istituzioni sanitarie. Anche in occidente esse sono utilizzate da ampi strati della popolazione per patologie ad alta prevalenza quali lombalgie e cervicalgie, allergie, astenia, artrite, cefalea, ipertensione, insonnia, depressione, problemi digestivi, broncopneumopatie varie^{14 15}. Benché molto eterogenei, i principali sistemi non convenzionali hanno in comune delle caratteristiche che tendono ad individualizzare il trattamento, a dare enfasi alla prevenzione ed allo stile di vita, a promuovere la responsabilità della propria cura, a riconoscere gli aspetti psicologici e spirituali della persona nella sua integrità, aspetti che, pur non essendo teoricamente negati, sono spesso praticamente sottovalutati dalla prassi medica corrente¹⁶. Purtroppo, le molteplici proposte che oggi si trovano sul mercato vanno da quelle attuate prudentemente a quelle inutili e pericolose, da quelle che hanno basi scientifiche ed evidenze solide a quelle fantasiose e persino ridicole. Un'altra caratteristica è che, diversamente dalla medicina accademica e scientifica, tali sistemi spesso mancano di solide evidenze sperimentali sia sul piano clinico che sul piano della ricerca di base. Tale carenza rappresenta uno dei maggiori ostacoli ad un eventuale processo di integrazione^{17 18 19}.

La convinzione, documentata attraverso molte analisi su utenti sia europei che statunitensi, che le terapie complementari siano efficaci e ben tollerate ed il particolare tipo di rapporto che s'instaura fra paziente e

¹¹ WHCCAMP: Commissione governativa per le medicine complementari e alternative degli USA, Final Report, <http://www.whccamp.hhs.gov/finalreport.html>, 2002.

¹² Eisenberg D.M., Davis R.B., Ettner S.L. et al.: Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey. JAMA, 1998, 280:1569-1575.

¹³ WHO: Legal status of traditional medicine and complementary/alternative medicine: a worldwide review, Ed. World Health Organization, Geneva, 2001.

¹⁴ Vickers A.: Recent advances: complementary medicine. Brit. Med. J, 2001, 321:683-686

¹⁵ Bellavite, P., Conforti, A., Lechi, A., Menestrina, F., Pomari, S. (Eds): Le Medicine Complementari. Definizioni, Applicazioni, Evidenze Scientifiche Disponibili, Ed. UTET-Periodici, Milano, 2000.

¹⁶ Zollman C. and Vickers A.: ABC of complementary medicine. What is complementary medicine? Brit. Med. J, 1999, 319:693-696-

¹⁷ Bellavite, P.: Le Medicine Non Convenzionali. CD-ROM con 105 figure con didascalia, in PowerPoint e Internet Explorer, Ed. Libreria Cortina, Verona, 2002.

¹⁸ Bellavite, P., Semizzi, M., Musso, P., Ortolani, R. e Andrioli, G.: Medicina ufficiale e terapie non convenzionali: dal conflitto all'integrazione? Medicina e Morale, 2001, 5: 877-904.

¹⁹ Raschetti R., e Bignami G.: Una riflessione multidisciplinare sul fenomeno delle "terapie non convenzionali, Ann. Ist. Sup. Sanità, 1999, 35 (4): 477-550.

terapeuta (contatto, semplicità del linguaggio, ecc.), ci danno ragione del fatto che, nel mondo occidentale, le terapie complementari siano fruite dal 40% dei cittadini, con una percentuale del 30-35% nei paesi europei e di oltre il 50% negli USA²⁰ e con un trend in continua crescita negli ultimi venti anni^{21 22 23 24}. In Italia, secondo dati ISTAT del 1999, 19 milioni di cittadini si rivolgono alle MNC, con una soddisfazione che sfiora l'80%²⁵. Già nella precedente indagine condotta dall'ISTAT nel 1994 era contenuta una domanda sull'uso di terapie alternative nei tre anni precedenti l'intervista. Confrontando i dati dell'ultima indagine con quelli relativi al triennio 1992-94, notiamo un notevole incremento. Considerando solo l'omeopatia, l'agopuntura e la fitoterapia si è passati dall'8,3% del 1994 al 12% nel 1999 (i dati del triennio 1992-94 non comprendono informazioni relative ai trattamenti manuali e "altre" terapie). Per quanto riguarda dati più recenti l'indagine ISTAT multiscopo (2003) ci afferma che il 15,6% degli italiani fa attualmente ricorso alle MNC, mentre il sondaggio FORMAT²⁶ dimostra che, al 2000 al 2003, il 31,7% della popolazione mondiale fa abituale ricorso alle MNC. Sulla base dei pochi dati disponibili a livello internazionale (derivanti da tipologie di studi molto diverse, spesso di piccole dimensioni e non campionari), si stima che oltre un quarto della popolazione europea avrebbe fatto ricorso almeno una volta, nell'arco di un anno, a un tipo qualsiasi di terapia non convenzionale. L'Italia, dunque, si situerebbe ai livelli più bassi rispetto agli altri Paesi Occidentali (il fra il 15 ed il 23,4% secondo i sondaggi ISTAT ed Eurispess). Questi dati consentono di avere una prima fotografia della diffusione in Italia delle terapie non convenzionali. Sulla base dei dati raccolti attraverso le interviste condotte nell'ambito dell'indagine 1999-2000 sulle "Condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari" saranno condotti degli ulteriori approfondimenti che consentiranno di correlare con maggiore precisione la prevalenza d'uso di queste pratiche nella popolazione italiana con le caratteristiche socio-economiche e sanitarie degli intervistati. In ogni caso alcuni elementi sembrano già emergere²⁷:

- la quota, pur consistente, di popolazione che ricorre a queste pratiche pone l'Italia nella parte bassa di una ipotetica "classifica" europea;
- vi è complessivamente un atteggiamento non pregiudizialmente negativo nei riguardi di un possibile uso delle terapie non convenzionali, con una quota consistente di popolazione che però non sembra possedere informazioni idonee a esprimere un giudizio;
- si evidenzia un profilo dell'utilizzatore medio articolato come: donna di età media, con alto livello culturale e di probabile buon livello economico (vista anche la distribuzione territoriale italiana);
- le ragioni alla base del ricorso alle terapie non convenzionali sembrano derivare da una ricerca di trattamenti che possano proporsi con un più alto grado di tollerabilità e sicurezza; ciò sembra anche confermato dalla quota di bambini trattati, ad esempio, con l'omeopatia;
- un dato certamente singolare, soprattutto se confrontato con dati internazionali, è quello relativo al ruolo dei medici italiani; da questi primi dati emerge un atteggiamento elastico o quanto meno tollerante da parte del medico verso questi tipi di terapie.

La medicina convenzionale ha puntato su soluzioni tecnologiche molto costose, che hanno ottimi risultati ma non toccano larghe fasce della popolazione, in una situazione in cui si assiste all'allungamento della vita media ed al cambiamento nella prevalenza delle malattie, con la grande crescita delle malattie croniche e degenerative, per non parlare di quelle iatrogeniche. L'aumento vertiginoso dei costi dell'assistenza sanitaria rischia di non avere un ritorno in termini di salute della popolazione, come si è avuto in passato e come si sperava avvenisse per opera della medicina scientifica. Oggi ci si rende conto della necessità di un intervento attuato su più piani, da quello preventivo come aggiustamenti dietetici e tecniche di rilassamento, a quello high-tech. Si prende sempre più coscienza che di fronte al malato il medico si trova a dover operare ad un

²⁰ Vickers A. Recent advances: complementary medicine, Br. Med. J., 2000, 326:683-686.

²¹ Whorton R., Lewith G.: Complementary medicine and the general practitioner, Br. Med. J., 196, 292: 1498-1500.

²² Fisher P., Ward A.: Complementary medicine in Europe, Br. Med. J., 1994, 309:107-111.

²³ Eisenberg D.M., Kessler R.C., Ettner S.R.: Trends in alternative medicine use in United States, 1990-1997: results of follow-up national survey, JAMA, 1998, 280: 1569-1575.

²⁴ Krastins M., Restinen E., Cimino J.A., Mamtani R.: use of alternative therapies by a low income population, acupunct. Electrother. Res., 1998, 23: 135-142.

²⁵ Di Stanislao C.: Lo stato delle MNC in Italia, www.sia-mnc.it, 2003.

²⁶ AAVV: Atti del Congresso "Benessere Donna", Lucca, Palazzo Ducale, 1 gennaio 2003, ed. ASL 02, Lucca, 2004.

²⁷ Raschetti R., Mennitti Ippolito F., Bologna M. et al.: Le terapie non convenzionali in Italia: i primi dati, Ann. Ist. Super. Sanità., 2001, 14 (7/8):583-588.

livello ben più complesso di quello derivante dalle attuali conoscenze scientifiche e tecnologiche²⁸. La convinzione che l'assistenza sanitaria convenzionale abbia raggiunto elevati livelli qualitativi mediante approcci altamente scientifici, mentre l'approccio non convenzionale possa dare risalto alla cura della salute, alla prevenzione ed al rapporto terapeutico, ha portato molti a suggerire che i due filoni possano convergere a formare un unico sistema che integri il meglio di entrambi²⁹.

Nonostante l'evidente progresso che ha consentito la medicina scientifica nel secolo XX, si può facilmente constatare che, dopo le grandi scoperte che hanno inciso drasticamente sullo stato di salute dell'uomo e sulla durata della vita media (vaccinazioni, antisepsi, antibiotici, terapie sostitutive, chirurgia, ecc...), la medicina si trova di fronte sfide più complesse. Il progetto genoma ha avuto finora ricadute pratiche molto limitate sul livello di salute della popolazione. Anche i progetti di clonazione cellulare per ora restano in gran parte progetti e sono più le paure che evocano rispetto ai benefici che si dimostrano. Si deve anche notare che la "medicalizzazione" della società ha portato, fra l'altro, all'aumento esponenziale degli errori medici come cause di morbilità e di mortalità nelle società occidentali ed all'aumento delle cosiddette reazioni avverse ai farmaci.

Cresce pertanto la consapevolezza dell'importanza della globalità, dell'individualità, dei fenomeni di interrelazione sistemica, dell'ecologia, dell'importanza del fattore umano e psicologico nel mantenimento della salute e nella cura delle malattie. Le recenti acquisizioni delle scienze biomediche hanno dimostrato che l'evento morboso non è un fenomeno localizzato, ma deve essere concepito come la conseguenza di uno squilibrio generale in cui i fattori interni ed esterni agiscono attraverso l'alterazione generale di complessi meccanismi omeodinamici. La gastrite non può più essere definita soltanto in base alle lesioni organiche che colpiscono la mucosa dello stomaco così come l'ulcera duodenale non equivale alla presenza di un "viscere malato" in un organismo sano. Ogni malattia, anche se caratterizzata da una lesione organica, deve essere concepita come l'effetto locale di complessi squilibri più generali di cui l'endocrinologia, la neurofisiologia e l'immunologia ci stanno facendo intuire le caratteristiche. La progressiva acquisizione della consapevolezza della complessità del sistema vivente, della stretta integrazione tra livelli molecolari-organici-psichici e spirituali, dell'importanza dell'equilibrio uomo-ambiente e del precario confine tra stato di salute e malattia conduce la medicina ad un approccio meno specialistico e meno meccanicistico. Sicuramente, di questo panorama sono espressione anche le vecchie e nuove forme di medicina che esulano dal sistema ufficiale e si pongono sovente come alternativa al paradigma meccanicistico e super-specialistico dominante. Questo movimento va compreso, controllato e regolato, ma non va contrastato artificialmente^{30 31 32 33}. A tal proposito va tenuto presente il ruolo spesso nefasto o fuorviante dei mass-media³⁴.

Uno dei fenomeni più impressionanti degli ultimi anni è stato l'aumento di informazione al pubblico a riguardo delle medicine complementari. Nuove tecnologie hanno consentito sia ai giornalisti sia direttamente alle persone interessate di acquisire informazioni e scambiarle in vario modo (dal colloquio tra parenti alle riviste di salute). Le principali testate hanno rubriche o inserti che trattano le medicine complementari, in genere con un occhio di simpatia più che di obiettiva valutazione. Il fatto è che il pubblico, spinto dall'ovvio desiderio di migliorare la qualità della vita o dalla speranza di cercare cure adeguate alla propria situazione, va a cercare soluzioni in sistemi medici diversi, di altre culture, o prodotti ritenuti "naturali" reclamizzati su internet o sulle riviste di larga diffusione. Particolarmente per persone cui sia stata diagnosticata una malattia grave e ritenuta (a ragione o a torto) incurabile, la ricerca di terapie "alternative" attraverso vie di informazione "alternative" - rispetto al medico curante - è non l'eccezione ma la regola. Inutile dire che se alcuni possono forse trarne beneficio - contribuendo quindi all'ampliarsi del fenomeno - altri possono sicuramente essere danneggiati direttamente o indirettamente (per la mancanza di diagnosi o cure controllate). Comunque molti sono confusi dalla quantità e dall'estrema varietà di informazioni. Un passaggio essenziale nel corso di un processo di integrazione sarà anche la diffusione di informazioni corrette e complete per il pubblico, gli

²⁸ Marwick C.: US report calls for tighter controls on complementary medicine. *Brit. Med. J.*, 2002, 324:870-872.

²⁹ House of Lords: Science and Technology - Sixth Report, Ed. Science and Technology Committee Publications, London, 2000.

³⁰ Di Stanislao C.: Editoriale, *La Mandorla* (www.agpuntura.org), 2003, 27.

³¹ Bellavite P., Pomari S.: I rischi e le opportunità di una possibile integrazione, *La Professione* (mensile della FNOMCeO), 2002, 4(5/6):8.

³² Ernst E.: The role of complementary and alternative medicine. *Brit. Med. J.*, 2000, 321:1133-1135

³³ British Medical Association: Complementary Medicine. *New Approaches to Good Practice*. Ed. Oxford University Press, Oxford, 1993.

³⁴ Bellavite P.: La ricerca scientifica e la didattica nelle medicine non convenzionali, <http://chimclin.univr.it/omc/AffariSociali-Bellavite.htm>, 2003.

operatori sanitari e i "decision makers" della programmazione sanitaria. Per assicurare la salute pubblica dal pericolo della diffusione di informazioni inappropriate o inattendibili bisognerebbe che entri in funzione un'agenzia indipendente e competente, dove si possa attingere a notizie quantomeno a riguardo³⁵:

1. le qualifiche degli operatori ed i criteri per verificarne l'attendibilità
2. le indicazioni sicure, probabili, possibili delle varie medicine complementari secondo il criterio dell'evidenza
3. le controindicazioni delle stesse
4. gli effetti avversi dei medicinali
5. informazioni accurate per le patologie gravi (es. cancro, sclerosi multipla).

Naturalmente, le informazioni dovrebbero essere date in forma comprensibile a tutti e quindi in sezioni distinte tra quelle al vasto pubblico e quelle agli operatori o specialisti. Probabilmente tale agenzia potrebbe servirsi delle competenze dell'Istituto Superiore di Sanità in materia di farmacovigilanza. Va infine ribadito con forza che non si devono sottovalutare i rischi insiti in un indiscriminato ricorso a pratiche mediche di scarsa, dubbia o nessuna efficacia dimostrabile: medicina integrata significa comprendere i limiti di applicazione delle varie metodiche diagnostiche e terapeutiche.

Le medicine non convenzionali sono anche dette "dolci" in quanto rispetterebbero, almeno teoricamente, le fini dinamiche regolative endogene e l'individualità del soggetto. Per questo non dovrebbero contrastare con nessun'altra forma di intervento terapeutico, purché esso sia eseguito nel rispetto della dinamica del processo patologico in atto e delle possibilità di guarigione. L'approccio basato sulle fini regolazioni di tipo "energetico" (v. medicina cinese) o sulle piccole dosi di sostanze naturali (fitoterapia e omeopatia) si pone come obiettivo un'azione stimolatoria sui più delicati sistemi riparativi e difensivi, ad un livello generale. Tuttavia, in condizioni patologiche serie, in cui sono presenti grossolane conseguenze biochimiche (es. diabete conclamato), anatomiche (es. tumori) o psicologiche (es. psicosi), si entra in un campo dove maggiormente pare indicato l'impiego di terapie forti ed intensive, basate sulla chirurgia, sulla terapia sostitutiva, sull'uso di farmaci in alte dosi, pur non escludendo che un approccio globale possa sempre essere di utilità. Se è vero che un approccio olistico e regolativo può avere una sua efficacia di base, è difficile credere che possa essere *risolutivo* in casi con alterazione permanente del codice genetico o nelle malattie in cui vi sia un difetto di tipo organico troppo accentuato ed irreversibile. Come tutte le terapie, anche quelle complementari hanno le loro controindicazioni, che gli operatori devono conoscere tanto bene quanto le potenziali indicazioni.

Senza poter scendere nei dettagli di ogni singola materia, è opportuno sottolineare un problema comune a tutte le medicine complementari: il rischio che il paziente venga "diagnosticato" e trattato con metodologie che prescindono dalla diagnosi convenzionale e che quindi alcune patologie, anche gravi, possano passare inosservate. Un altro rischio è che i pazienti e gli stessi medici non siano in grado di giudicare obiettivamente il risultato delle cure, mancando dei parametri strumentali e laboratoristici di riferimento. Ciò potrebbe essere ovviato da una più efficace collaborazione tra terapeuta non convenzionale e centri di riferimento convenzionali per il follow-up delle terapie (es. centri antidiabetico, allergologico, cardiovascolare, salute mentale e così via). Si deve inoltre prendere in seria considerazione il rischio che le preparazioni medicinali o erboristiche - che spesso vanno soggette a minori controlli dei farmaci convenzionali prima di essere immesse sul mercato - possano essere contaminate con principi attivi diversi da quelli dichiarati o essere scadute. Trattandosi di settori della medicina in cui la ricerca scientifica fatta con criteri moderni è ancora allo stato iniziale per tutta una serie di ragioni storiche ed economiche, una buona parte di ciò che viene riportato nella letteratura che riguarda l'efficacia delle medicine non convenzionali dev'essere considerato ancora preliminare ed in attesa di verifica e consolidamento. La cautela nell'uso in campo terapeutico delle terapie non completamente consolidate e provate è d'obbligo, come, d'altra parte, quanto si è sin qui illustrato dovrebbe bastare a sostenere che anche la conoscenza delle potenzialità positive insite in approcci diversificati alla salute ed alla malattia è oggi necessaria al medico moderno, al fine di affrontare il problema terapeutico con un bagaglio quanto più ampio ed aggiornato.

³⁵ Astin J.A., Marie A., Pelletier K.R., Hansen E., Haskell W.L.: A review of the incorporation of complementary and alternative medicine by mainstream physicians. Arch. Intern. Med., 1998, 158: 2303-2310

Attualmente la FNOMCeO riconosce valore di atto medico a nove diverse MNC. Il 18 maggio 2002, il Consiglio Centrale, vista la risoluzione n. 75 del Parlamento europeo del 29 maggio 1997 e la risoluzione n. 1206 del Consiglio d'Europa del 4 novembre 1999, sullo stato delle medicine non convenzionali, nelle quali viene constatata la crescente diffusione delle stesse e ribadita la necessità di assicurare ai cittadini il più elevato livello di sicurezza e l'informazione più corretta, consapevole della necessità che il medico, nell'esplicazione della propria attività professionale si ponga, oggi, di fronte ad un'immagine dell'uomo che tenga conto di tutti gli aspetti anche non riconducibili a schemi predefinitivi relativi a salute e malattia; Considerata la necessità di una più attenta valutazione dei possibili e diversi approcci diagnostici e terapeutici finalizzati a garantire ai cittadini la più ampia libertà possibile di scelta terapeutica. Le medicine e le pratiche non convenzionali" ritenute in Italia come rilevanti da un punto di vista sociale sia sulla base delle indicazioni della Risoluzione n. 75 del parlamento europeo del 29/5/97 e della Risoluzione n. 1206 del Consiglio d'Europa del 4/11/99 che sulla base della maggiore frequenza di ricorso ad alcune di esse da parte dei cittadini oltre che degli indirizzi medici non convenzionali affermatasi in Europa, negli ultimi decenni, sono³⁶:

1. Agopuntura
2. Fitoterapia
3. Medicina Ayurvedica
4. Medicina Antroposofica
5. Medicina Omeopatica
6. Medicina Tradizionale cinese
7. Omotossicologia
8. Osteopatia
9. Chiropratica.

L'Ordine professionale giocherà nel prossimo futuro un ruolo fondamentale nel processo di integrazione. In una situazione caratterizzata dalle resistenze o comunque da un ritardo di azione delle istituzioni sanitarie centrali e dell'istituzione accademica, l'Ordine ha avuto da anni il coraggio di porsi il problema e di affrontarlo mediante adeguate ed approfondite riflessioni, deliberazioni, raccomandazioni ed azioni. È interesse della categoria medica, oltre che della società civile (ma le due cose coincidono), che l'eventuale esercizio di pratiche non convenzionali sia fatto in modo scientificamente aggiornato e verificato, anche secondo etica e deontologia professionale. Se l'integrazione è fattibile, essa si fonda su sull'efficacia dei metodi clinici, su una buona didattica e su un'efficiente organizzazione del sistema sanitario, ma anche - e forse soprattutto - sulla competenza di ogni singolo medico. I diversi livelli di integrazione sono correlati (perché la competenza si basa anche sulla scienza e sul sistema formativo) ma non coincidono. Se al "sistema" giustamente interessa in primis il problema dell'efficacia, al medico interessa in primis il tema della competenza. Nel definire le competenze, nel verificare le relative qualifiche, nel favorire la loro corretta pubblicizzazione sul piano pratico e professionale, nel vigilare su eventuali distorsioni ed abusi, l'Ordine ha un ruolo delicato, decisivo e insostituibile³⁷.

In base a queste prospettive è da sottolineare come sia una primaria ed improrogabile necessità quella di adottare una classificazione che consenta di capire quali pratiche siano compatibili con "il rispetto e il decoro della professione". In particolare, pare essenziale che anche al livello ordinistico siano tenute distinte le medicine complementari, che si basano su un iter diagnostico-terapeutico dotato di studi di riferimento aggiornati e in evoluzione, rispetto a "pratiche alternative" che si richiamano ad atteggiamenti o stili di vita generici, a dottrine riservate o esoteriche, o che utilizzano presidi non controllati né controllabili, fondate sulla semplice tradizione o su teorie pseudo scientifiche, con scarsa o nulla bibliografia³⁸. Tale distinzione non deriva da una semplice esigenza casistica: se è ormai aperto un serio confronto tra medicina convenzionale e medicina non convenzionale anche sul piano legislativo, è nell'interesse di entrambi i fronti evitare sin dall'inizio confusioni e generalizzazioni nei riguardi di quelle pratiche o attività che non possiedano alcun

³⁶ FNOMCeO: Delibera e "linee guida" FNOMCeO su medicine e pratiche non convenzionali, <http://www.saluteeuropa.it/medicine/0005.htm>, 2002.

³⁷ Di Stanislao C.: Le Mnc dopo la risoluzione della FNOMCeO del maggio 2002, www.sia-mtc.it, Contributi a Congressi Biomedici, 2003.

³⁸ FNOMCeO: Dal primato della medicina scientifica al confronto con le pratiche alternative, www.agopuntura.org/LaMandorla/Documenti, 2003.

carattere assimilabile al trattamento curativo, essendo basate solo su principi fantasiosi o bizzarri, tali da escludere *a priori* ogni tipo di verifica sperimentale, ma tali anche da eludere qualsiasi controllo in ambito deontologico e normativo. In ogni caso, il richiamo alla necessità dell'acquisizione del consenso informato, nell'art. 13 del Codice Deontologico (C.D.), appare quanto mai opportuno: è ben noto che ciò rappresenta il fondamentale presupposto per la liceità di ogni atto medico ed ovviamente la pratica delle medicine complementari non fa eccezione, ma qui piuttosto il problema del consenso assume una connotazione del tutto particolare. Sarebbe auspicabile che si giungesse alla realizzazione di un "protocollo di consenso partecipato", sul modello di quelli in uso per i trattamenti medico - chirurgici usuali, ma nel quale si tenesse conto delle peculiari caratteristiche delle pratiche non convenzionali e degli specifici problemi che ciascuna di esse pone. Infine, l'art. 13 del C.D. vieta espressamente qualsiasi forma di "collaborazione" tra medici e praticanti le medicine alternative. Probabilmente anche questo aspetto andrebbe riconsiderato oggi sotto una prospettiva più realistica, ispirata ai criteri della medicina integrata. Non è pensabile che il medico possa "fare tutto da solo" anche in questo campo, ma è più facile prevedere che col crescere della cultura scientifica e col chiarirsi dei campi di applicazione e dei limiti delle varie pratiche complementari emergano anche qualificate figure di operatori sanitari, non medici, capaci di applicare alcune tecniche complementari. Espressione della crescita culturale generale del settore paramedico sono ad esempio la trasformazione delle Scuole mediche professionali in Diplomi universitari e questi ultimi in Corsi di laurea.

Anche nel campo non convenzionale avviene tale crescita e qui si pone ancora più prepotentemente la necessità di un vaglio accurato sia delle discipline con cui è possibile una integrazione, sia delle Scuole che preparano gli operatori. Di fatto tale integrazione è già presente in alcuni settori come ad esempio quello delle terapie fisioterapiche o riabilitative di origine orientale, delle tecniche osteopatiche, o dalle varie modalità di parto "dolce", che sono sempre più spesso offerte anche da strutture ospedaliere pubbliche. Un ruolo degli ordini nell'attuazione della legge per le medicine complementari potrebbe essere quello di tenere i "registri" dei medici che le praticano, limitatamente alla transitoria e sanatoria, cioè prima che entrino a regime i diplomi o master delle Scuole riconosciute. È necessario che i criteri di definizione di tali registri siano emanati quanto prima, onde evitare difformità di azioni tra le diverse province. Bisogna comunque fare attenzione che già nella legge sia chiaro il senso e la durata dei registri (cosa che non pare dalle proposte attuali). La ragione dell'esistenza del registro sta nel garantire ai medici di una certa provincia che abbiano determinati requisiti, ma non abbiano (ancora) potuto acquisire un diploma "abilitante", di potersi qualificare come esperti in una certa disciplina. Di conseguenza, mentre la validità del registro per chi si è iscritto sarà a tempo indeterminato, cioè coincide con l'iscrizione all'ordine, la possibilità di iscriversi cesserebbe di avere una legittimità quando nella zona esistessero scuole abilitanti per quella disciplina. Pertanto, sembrerebbe più opportuno stabilire che la possibilità di iscriversi al registro cessa non in un termine fisso (qualsiasi data rischierebbe di essere inadeguata per eccesso o per difetto) ma nel termine di 3 anni successivi all'accreditamento, nella stessa provincia, di almeno una Scuola che rilascia il diploma per quella disciplina di cui esiste il registro³⁹.

Circa l'erogazione da parte del SSN attualmente, tranne che l'agopuntura per anestesia, tutte le prestazioni sono considerate fuori dai Livelli Erogabili Assistenziali (LEA), dopo un lungo periodo di fruibilità interrottosi nel dicembre del 2000⁴⁰. Lo sviluppo di un sistema sanitario integrato è ad uno stadio iniziale e si confronta con un'ampia serie di problemi. Il motivo principale dell'incertezza presente sta nel fatto che molti approcci non convenzionali sono ancora privi di un'adeguata base scientifica. Anche se ci sono evidenze preliminari di qualche beneficio raggiungibile, non si può pensare ad un inserimento organico di tali proposte terapeutiche senza una maggiore chiarezza sui campi di applicazione, i limiti, i rischi, i costi. Oggi in pratica la stragrande parte delle prestazioni in questo campo avvengono a livello libero-professionale e le spese sia mediche sia farmaceutiche sono totalmente a carico del cittadino. Questa relazione economico-finanziaria "diretta" tra il fornitore del servizio e il consumatore ha il merito di aumentare l'interesse del consumatore e la partecipazione alla terapia. D'altra parte, senza una copertura assicurativa, l'accesso alle medicine complementari (come ad altre forme di terapia) è limitato dalle possibilità economiche del paziente. Di fatto,

³⁹ Lucchese P.: Proposta di Testo Unificato del Relatore A.C. 137 e abbinate "Medicine e Pratiche non Convenzionali", [www.agopuntura.org/La Mandorla/Documenti](http://www.agopuntura.org/La_Mandorla/Documenti), 2003.

⁴⁰ Di Stanislao C. et al.: Le Medicine non Convenzionali nel SSN, in *Le Leggi dell'ospedale*, di A. Zaglio, Ed. Verduci, Roma, 2000.

molti cittadini non ricorrono alle terapie non convenzionali perché non possono permetterselo. Non vi sono dati precisi per l'Italia, su quali siano le compagnie private che includono nelle prestazioni sanitarie rimborsabili anche le medicine complementari, ma sarebbe molto utile che tali dati fossero raccolti e resi disponibili al pubblico e a coloro che sono responsabili della programmazione sanitaria.

Le politiche di copertura finanziaria dell'assistenza sanitaria e quelle assicurative di organizzazioni pubbliche e private giocano un ruolo essenziale nel dare forma al sistema sanitario e ciò coinvolge ovviamente anche il problema delle medicine complementari. I sistemi di assicurazione privati, là dove sono essenziali all'assistenza sanitaria, offrono sempre più spesso anche prestazioni non convenzionali ed anche in Italia è in corso questo graduale cambiamento verso una mutualità integrativa. La direzione che i vari piani sanitari prenderanno in questo settore consentirà o meno l'accesso di ampi strati della popolazione a servizi di medicine complementari e indirettamente consentirà o meno anche un progresso nella conoscenza di queste metodiche e nella ricerca. Comprensibilmente, chi nelle organizzazioni sanitarie centrali e locali deve decidere come allocare le risorse, sempre limitate, in una situazione in cui aumentano continuamente i costi è preoccupato del fatto che una "liberalizzazione" anche in questo settore possa far lievitare la spesa sopra livelli non sopportabili. Il fatto che si debbano garantire spese pubbliche solo per le prestazioni sicure, efficaci e con costi ragionevoli è incontestabile, ma ad un livello più generale si deve anche pensare che le evidenze di sicurezza, efficacia e costo non sono acquisibili se non attraverso la pratica, l'uso. Quindi una posizione di pregiudiziale esclusione di ciò che non è provato porterebbe al paradossale rifiuto di ogni progresso e con grande probabilità anche all'impossibilità di valutare forme di assistenza più economiche a tempo breve, medio o lungo. È ovvio che non si possono coprire né pubblicamente né assicurativamente tutte le prestazioni, ma si dovranno selezionare in base alle reali necessità di cura di una condizione di malattia accertata (non quindi per coprire un capriccio o uno stato vago di malessere), all'esistenza di un potenziale o almeno plausibile beneficio della terapia scelta, all'assenza di altre terapie sicuramente efficaci o il loro rifiuto esplicitamente e motivatamente espresso da parte del paziente, alla competenza certificata dell'operatore sanitario o della struttura erogante. Si può facilmente prevedere che un ruolo fondamentale sarà quello del medico di famiglia, una volta che sia adeguatamente formato ed aggiornato in materia, il quale potrebbe fare da filtro per un eventuale e motivato ricorso a terapie complementari, nel caso queste dovessero essere erogate dal SSN. Le pratiche preventive o terapeutiche che siano riconosciute sicure e apportatrici di benefici dovrebbero essere incluse in una lista che viene continuamente aggiornata, così come quelli di medicina convenzionale. In altre parole, non si dovrebbero distinguere gli interventi da rimborsare in interventi di medicine complementari o "ufficiali", ma semplicemente in interventi di utilità provata o non provata, secondo standard che siano del massimo livello scientifico e allo stesso tempo rispettosi delle identità e dei metodi delle rispettive discipline^{41 42 43}.

⁴¹ AAVV: L'esperienza quinquennale dell'ambulatorio di agopuntura e moxa della AUSL 04 dell'Aquila, www.dermoaq.it, 2003.

⁴² Tedosio F., Forni S., Cislighi C.: Toscana e Lombardia: modelli sanitari a confronto, *Toscana Medica.*, 2001, 8: 30-35.

⁴³ Carra L. e Padovani G.: Sanità: modelli a confronto, *Le Scienze*, 2002, 405:13-14.

La compassione nella pratica clinica

di Mauro Ramundi¹

Abstract

Quanto segue vuole essere una riflessione relativa ad un termine ormai desueto nel linguaggio quotidiano, il termine compassione, che in realtà rappresenta un denominatore comune che l'autore individua come ponte tra oriente ed occidente che unisce più di quanto si possa immaginare, in un momento storico in cui il conflitto sembra prevalere, e le varie religioni e filosofie enfatizzano ciò che divide, come navi alla deriva che vedono la terraferma dell'armonia come un miraggio irraggiungibile. In ultimo ci si sofferma su un approccio terapeutico alla sofferenza basato su alcuni punti derivati dalla cultura alchemica taoista.

Parole chiave: Compassione, Taoismo, Misericordia.

Abstract

The following is a reflection on an obsolete term in everyday language, "compassion", which is a common denominator that the author identifies as a bridge between East and West, combining more than you can imagine, during present time when the conflict seems to prevail, and the religions and philosophies emphasize what divides, like ships adrift who see the land of harmony as a mirage. At last we focus on a therapeutic approach to suffering, based on acupunctural points from alchemical Taoist culture.

Key words: Compassion, Daoism, Mercy.

¹Cardioanestesia presso "Ospedale San Camillo" Roma. Docente di Agopuntura presso la Scuola Xin Shu di Roma.
mauro.ramundi@alice.it

Compassione rappresenta un termine ormai desueto nel linguaggio attuale; termine che non siamo più abituati a sentire ed a utilizzare in un mondo in cui le parole chiave che imperversano sono altre, sono competizione, sviluppo, crescita, denaro, potere.

Eppure è un valore trasversale, attorno al quale si strutturano molte culture, religioni e filosofie dell'umanità intera.

Non è facile parlarne, più che un tema su cui argomentare, penso sia un moto dell'animo, presente già in età infantile. È quella sensazione di sgomento che si prova la prima volta che si vede un mendicante tenderci la mano. Tale moto nel corso della vita può essere coltivato o frequentemente rimosso. Quindi Compassione è provare un dolore, un male fisico che si percepisce nitidamente in una determinata area corporea, più frequentemente nella regione epigastrica o più profondamente nelle viscere.

Da un punto di vista etimologico CumPatior significa soffrire con, patire assieme, oppure possiamo riferirci alla derivazione greca: "συμπάθεια, sym-patheia" – "simpatia", con il significato di provare emozioni verso qualcuno. la Compassione potremmo definirla come quel sentimento attraverso cui una persona percepisce la sofferenza dell'altro ma associata al desiderio di alleviarne la pena. In questa ottica costituisce un moto attivo dell'animo diversamente da quanto affermato da Nietzsche dove pietismo e compassione vengono considerati delle fragilità dell'essere umano. Il filosofo accusa la religione cristiana di costituire un pseudo-umanesimo, colpevole di "agire pietosamente verso tutti i malriusciti e i deboli",¹ opponendosi alla vera filantropia e all'aggressività naturale della lotta per l'esistenza: "I deboli e i malriusciti devono perire, questo è il principio del nostro amore per gli uomini".²

Shopenhauer al contrario, forse influenzato dagli insegnamenti ascetici dei Vedanta, delle Upanishad e dal suo interesse per il Buddismo, evidenziò nella filosofia occidentale del XIX secolo una morale della compassione come unico vero modo, anche se difficile per lo stesso filosofo, di raggiungere la liberazione definitiva, in questa vita o nelle successive: "Perciò è necessario che io partecipi del suo dolore come tale, che io senta il suo dolore come di solito sento il mio, e che perciò io voglia direttamente il suo bene come di solito voglio il mio. Ma ciò esige che io mi identifichi in qualche modo con lui, cioè che ogni differenza tra me e un altro, sulla quale si fonda il mio egoismo, sia, almeno in un certo grado, soppressa....."³

Nell'approccio psicologico moderno Compassione e pietà sono assai differenti. Mentre la compassione riflette l'anelito del cuore a immedesimarsi e soffrire con l'altro, la pietà è una serie controllata di pensieri intesi ad assicurarci il distacco da chi soffre. La compassione è la risposta spontanea dell'amore; la pietà l'involontario riflesso della paura. ⁴Possiamo provare com-passione solo fino a quando crediamo che la persona sofferente condivide con noi vulnerabilità e possibilità. ⁵

L'altro termine su cui soffermarci è Misericordia : da misereo, misereres, miserui, miserere cioè "aver compassione"; e Cor – Cordis cioè Cuore, ma anche animo, ma anche bocca dello stomaco. Tutto ciò rimanda ad una sofferenza "viscerale" che si manifesta come dicevamo all'inizio attraverso il corpo, attraverso una fisicità che media nel processo conoscitivo delle nostre emozioni. Qui si evidenzia l'importante analogia con il termine *rahamim*, utilizzato nell'ebraico Bibblico per misericordia o compassione. Letteralmente, significa le viscere, è una forma plurale di *réhèm*, il seno materno. La misericordia o la compassione, è paragonata quindi all'amore di una madre per il bambino che porta in grembo. Anche qui l'utero è il simbolo di viscere, attraverso il quale elaboriamo o sperimentiamo questo sentimento che dovrebbe avvilupparci così come l'utero contiene, protegge, nutre il frutto di un amore.

Ma non solo, sia in alcuni passi dell'Antico Testamento che del Corano, è lo stesso nome di Dio ad essere contemplato ed esaurito nel termine "compassionevole". Rahamim rimanda infatti anche ad uno dei novantanove nomi di Allah, "Al Rahim", "il misericordioso": Bi-smi 'llāhi al-Rahmāni al-Rahīmi, "nel nome di Dio, il Clemente il Misericordioso" recita la formula araba con cui si aprono tutte le Sure del Corano (eccetto la IX).

Mentre nell'Antico testamento e precisamente in Esodo 34 6-7 Dio è definito misericordioso (*rahûm*) e compassionevole " Adonai AdonaiElRachum" . Il termine deriva dal verbo *raham* che nella forma intensiva indica essere commossi fino alla tenerezza, avere un amore intenso e partecipato visceralmente, provare misericordia per qualcuno. Il grembo della donna, infatti, come visto in precedenza si dice *rehem*.

Nei Vangeli di fronte a diverse situazioni di sofferenza umana, fisica o morale, Gesù si lascia coinvolgere. La sua è una Compassione per i malati, per le prostitute, per peccatori pentiti, per gente comune che nessuno ascoltava, in una parola potremmo definirla una compassione per gli ULTIMI, per coloro che nessuno ascoltava, per coloro che nessuno considerava. Ed è proprio nel Nuovo Testamento che il Dio Incarnato manifesta, alla stessa stregua di un essere umano la sua pena, anche attraverso manifestazioni fisiche; pensiamo alle lacrime e alla prostrazione dello stesso alla notizia della morte dell'amico Lazzaro e davanti a Marta e Maria piangenti per la morte del fratello. 6

Ma anche qui non ci si limita ad una contemplazione passiva della sofferenza altrui, ma si dettano delle soluzioni improntate ad una visione per così dire "globalizzata" del Bene: "...Perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi... In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me.7

E quale esempio letterario di compassione che si esprime attraverso il corpo, attraverso un male fisico, è più commovente e proprio dello svenimento che subisce Dante nel V canto dell'Inferno, a seguito del dialogo con Paolo e Francesca?

Condannati nel II girone, quello dei lussuriosi ad un eterno vagare in balia della tormenta, per la sola ragione di essersi amati al di fuori delle convenzioni del tempo.

Mentre che l'uno spirito questo disse,
l'altro piangea; sì che di pietade
io venni men così com'io morisse.
E caddi come corpo morto cade.

È questo "caddi" che diviene improvvisamente onomatopeico anche se onomatopeico non è; foriero della percezione di un tonfo che porta con sé la sofferenza di Dante per le due vite condannate ad eterno patimento, in questo preciso istante la sofferenza del sommo Poeta diviene la medesima di Paolo e Francesca.

Nel Buddismo, la compassione è desiderare il bene nei confronti di ogni essere senziente, anche per creature non dotate di ragione. Essa viene definita dal termine sanscrito *karuṇā*, e costituisce l'apice della vita interiore. **Mettā** è una parola che significa gentilezza, amore incondizionato. Il **mettābhāvanā** (coltivazione del mettā) è una forma comune di meditazione, dedicata alla coltivazione della compassione, prima verso sé stessi e le persone care, fino ad includere ad un certo livello del processo di coltivazione personale, la compassione per i propri nemici. È comunemente sentito che coloro vivono attorno ad una persona che ha sviluppato il mettā si sentono a loro agio e più felici. Così l'emanazione del mettā contribuisce a mutare quella piccola fetta di mondo, rendendolo più gioioso e pacifico.

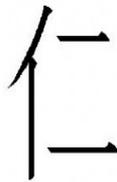
Nella cultura classica cinese il termine compassione si legge Zi.



La parte inferiore rappresenta un cuore umano Xin. Quella intermedia dei fili di seta che lo tengono legato Si. La parte superiore rappresenta la forma non classica per vegetazione o erba Cà ed indica separazione, scioglimento. In questa ottica la compassione diviene quella virtù che permette al Cuore la sua massima espansione una volta sciolti i lacci che lo tengono imbrigliato.

Nella cultura confuciana la **Medicina è l'arte della compassione**. Il Medico curava i pazienti non pretendendo nulla in cambio, ma in compenso veniva mantenuto dalla stessa comunità che serviva conservandola in salute; nei loro ambulatori compariva la scritta **REN XIN REN ZHU** : La compassione del Cuore l'arte della compassione. 8

Il termine primariamente utilizzato era **Benevolenza**. La Benevolenza rappresenta la prima delle cinque virtù confuciane ed è legata al legno. La seconda la rettitudine Yi, è legata al fuoco, rappresenta l'impegno nei confronti delle proprie asserzioni che evolve in Lealtà Zhong, la terza virtù correlata alla terra. La quarta il Rispetto Hou, in cinese viene riferito più propriamente alla pietà filiale, ed è una virtù correlata al metallo. Per ultimo abbiamo la Fede Xin, l'impegno assunto si correla con la fiducia di saperlo portare a termine, ed è collegato all'acqua.



Tornando al carattere **Ren** di Benevolenza o Compassione che dir si voglia, cerchiamo di comprenderne il significato. *Rén* è formato dal radicale "uomo", nella parte sinistra, e dal segno "due" nella parte destra.

Lo stesso carattere ci suggerisce che l'uomo si completa solo nella relazione con l'altro. Riuscire a vedere gli altri nonostante sè stessi rende compassionevoli.

Ma torniamo all'enunciato **RenXinRenZhu** La compassione del cuore è l'arte della compassione. Che il Cuore Xin sia correlato alla Compassione Ren è facilmente intuibile, ma cosa nasconde l'ideogramma Zhu di arte? E quale è la lettura simbolica che possiamo farne in questo contesto? Nell'ideogramma Zhu «arte» troviamo il radicale XING che è il medesimo di WuXing (cinque movimenti) che significa fasi, movimenti per l'appunto, e quello di Mu che significa legno caratterizzato da un piccolo punto che indica luce e rimanda a spirito artistico e creatività. 9



La creatività (legata al legno nei cinque movimenti) rappresenta il risveglio della coscienza della persona. Quando in un museo osserviamo opere d'arte, quest'ultime ispirano l'osservatore a vedere la propria bellezza. Così il terapeuta nel processo di cura, deve ispirare il paziente a vedere la propria bellezza e a poter credere che quest'ultima possa ridurre la sua sofferenza. Per far ciò il terapeuta deve parlare da cuore a cuore: il cuore compassionevole è l'arte della compassione.

Per far ciò, come prima cosa, è necessario cambiare il pensiero, o non permettere che i pensieri vengano trattenuti ottenere che la mente si arrenda.

Per agire sulla trasformazione della mente si deve aprire il torace e lavorare con milza e stomaco.

21 SP Da Bao, viene in questo contesto utilizzato per uno stato di sofferenza generalizzato, espresso dalla affermazione che si riscontra nelle indicazioni generiche del punto: "dolore in ogni parte del corpo".

A Da Bao si associa 10 SP Xue Hai, per favorire la circolazione del sangue della milza al cuore. Xue Hai apre la mente attraverso il sangue, in quanto un deficit o una stasi di sangue porta ad una stasi di pensiero.

40 St Feng Long viene utilizzato quando il disturbo dello Shen deriva da uno squilibrio tra milza e cuore. Abbondanza e prosperità, il suo nome, ci riporta all'autunno, alla stagione della raccolta. È la stagione della vita in cui si guarda a quello che si è realizzato. Agisce sulla mente che è incapace di percepire la ricchezza dell'individuo e ha difficoltà ad esprimere i tesori che ha dentro.

In ultimo per lavorare con la terra è necessario mescolare alla terra dell'acqua per ammorbidirla, renderla fangosa; la cottura di questo impasto genera una nuova forma.

Come l'acqua agisce sulla terra rendendola soffice, così il rene agisce sulla milza, ammorbidendo le rigidità della mente. Per questo si associa 20 KiTongGu. 10

E per il terapeuta, quali sono le considerazioni da tener presenti secondo un approccio "classico" alla compassione? A tal proposito il cap. 14 del SU WEN ci ricorda che il bravo terapeuta non può assumere a proprio fondamento solo le proprie conoscenze, ma ha bisogno di **integrità, onestà e compassione**. E ancora al cap. 4 si afferma che Il Tao è sacro, e non può essere trasmesso se il discepolo non ha **compassione verso la sofferenza**. Per usare le parole stesse del Maestro Jeffrey Yuen : "... si può arrivare a dire che il metodo terapeutico (agopuntura, erbe, Qi Gong) è solo l'aspetto formale e che l'efficacia risiede nel processo di cura.....La cura non è solo un processo mentale ma richiede il pieno coinvolgimento, con la partecipazione del cuore e del sentimento". Ed ancora al cap 14 de SuWen troviamo: "...se il pz e il medico sono in risonanza, la malattia non potrà resistere a lungo.." 11

Per Tornare a Confucio, ricordiamo come il Maestro non concepisce l'io come un'entità isolata.

Egli ritiene che l'uomo sia tale solo nella sua relazione con gli altri, o in altre parole, che l'umanità di ogni singolo individuo si fondi nel rapporto con la molteplicità degli altri uomini.

Egli è convinto che, alla nascita, i valori più alti siano presenti in forma grezza in ognuno di noi e che, solo dopo avere appreso gli Antichi Riti, con lo studio e la meditazione, si giungesse a realizzare il *Rén*.

Esso dunque era considerato un elemento fondativo insito in ogni uomo, qualcosa che ciascuno di noi sente come necessità interiore, verso cui tendere senza mai stancarsi.

Nonostante sia molto vicino, tuttavia richiede molto impegno e dedizione.

Lo si deve coltivare affinché si sviluppi pienamente.

L'uomo, partendo da sé stesso, disciplinandosi attraverso lo studio, comprende di essere orientato alla benevolenza verso i suoi simili, desiderando solo il bene per se stesso e per gli altri.

Ecco ciò che il Maestro esprime appieno con l'adagio: "non imporre agli altri quel che non desidereresti per te stesso"

Questa è la strada che Confucio ci esorta a seguire, la Via del *Dao*.

Compassione e Taoismo.

Nella medicina classica lo Hun ed il Po sono considerati delle estensioni del Ling, quindi sono messi in relazione all'idea di Anima; Questa è la ragione per la quale in molti testi spirituali non si parla mai di Hun e Po, ma sempre di Ling Hun e Ling Po. Gli Hun sono Anime spirituali celesti, rappresentano tutto ciò che spinge verso un'elevazione spirituale. I Po invece sono Anime sensitive, corporee, sono legate agli appetiti, ai desideri. Si dice che gli Hun sono legati allo Shen, mentre i Po al Jing.

La dinamica dei 7 PO e dei 3 HUN rappresenta l'evoluzione in tappe del proprio cammino umano, della nostra personalità psichica dalla sfera della pura istintualità fino alla piena consapevolezza del proprio destino. Ciò a cui ci si riferisce nel Canone Taoista come cammino interiore dei 7 Ling e 3 Shen. In questo contesto la Compassione rappresenta uno dei punti più elevati del processo di coltivazione spirituale, più propriamente il sesto e penultimo livello. Di seguito enunciamo rapidamente tutti e sette i livelli evolutivi.

1° Po. Dinamica Polmone-Rene. Infanzia, primi 7-8 anni di vita, amore incondizionato dei genitori, necessità che qualcuno che si prenda cura di noi. Relazioni di dipendenza con gli altri. Timidezza. Capacità di contenimento.

2° Po. Adolescenza. Dinamica Fegato-Rene. Capacità di creare, di produrre da soli. Ciò che si desidera realizzare per sé stessi, ciò che si fa è visto come un'estensione del sé. Indipendenza, ricerca della "propria" motivazione. Pubertà come capacità riproduttiva, creativa, genialità.

3° Po. Inizio età adulta. Dinamica Milza-Rene. Giudizio, morale. Si diviene parte della società, ci si muove nel mondo, si è influenzati dai giudizi degli altri. Conflitto tra intuizione e ragione. Condizionamenti sociali, regole sociali, e "perdita dell'innocenza". Percezione del senso di vergogna ed imbarazzo. Responsabilità delle proprie azioni in relazione alla società in cui si vive. Capacità di vivere armoniosamente con gli altri. Blocco: Sindrome "Peter Pan", il voler rimanere sempre giovani.

4° Po. Età adulta. Dinamica Cuore-Milza. Relazioni, menzogne, bugie. Necessità di mentire per ridurre il conflitto tra Cuore (sentimenti emozioni) e Milza (pensiero, ragione). Necessità di avere una vita coerente ed armoniosa con gli altri, anche comportandosi in modo poco piacevole. Fede. Credenze che possono contrastare le regole sociali.

5° Po. Età adulta avanzata. Dinamica Fegato-Cuore. Onore. Rispetto per ciò che si è, delle proprie idee. Si collega all'azione del 3° Po connesso all'idea della responsabilità. Fede, fiducia. Rispetto, consapevolezza. Il 5° Po rappresenta la sintesi dei precedenti Po; inizia un processo di ascensione vero e proprio, spesso con sintomi di tipo yang nella parte alta del corpo. È la tendenza evolutiva del Fegato che viene a contatto con il Cuore (entra nel torace).

6° Po. Evoluzione Spirituale. Cuore. Compassione, empatia. Luo Han o anche ZhenRen, indicano un individuo che realizza uno stato di completamento in sé senza avvertire necessità di trasgressione, possesso o desiderio. Assenza di giudizio; essere al di sopra della dialettica yin-yang, bene-male, buono-cattivo ecc.

7° Po. Senescenza, menopausa, andropausa. Saggezza. Abbandono del mondo esperienziale a favore della coltivazione spirituale. Periodo in cui si effettuano dei bilanci e si valuta ciò che non è stato affrontato nel corso della vita, si diventa consapevoli. È considerata una fase simile alla morte. Si entra nell'ottica di lasciare,

di abbandonare tutto ciò che è terreno. Ciò si attiva attraverso il rilascio del Ren Mai (ricordiamo che il punto di apertura di questo meridiano è il LU7).

La cooperazione tra Hun e Po quindi, permette di conoscere l'autenticità dell'essere e di adeguarsi alla propria natura; quando i Po sono esauditi lo Shen può essere rilasciato, è libero.

Il trattamento dei sette Po e dei Tre Hun si avvale dell'utilizzo di Du Mai con punti compresi tra DU 1 e DU 9 salendo in relazione ai livelli, e di Ren Mai contemporaneamente, con punti compresi tra Ren 15 e Ren 6 scendendo nell'accoppiamento. Di seguito riportiamo uno schema di quanto affermato.

	Attivazione posteriore	Attivazione anteriore	GV	CV	Corrispondenze psichiche
1 PO	1 GV	15 CV	2 GV	13 CV	accettazione
2 PO			3 GV	12 CV	creatività
3 PO			5 GV	11 CV	giudizio
4 PO			6 GV	10 CV	fede
5 PO			7 GV	9 CV	responsabilità
6 PO			8 GV	7 CV	compassione
7 PO			9 GV	6 CV	Consapevolezza; rilasciare

I tre puri

Rappresentano tre istanze spirituali che circondano il corpo fisico. A loro ci si riferisce con il termine San Qing. San Qing, 3 Shen, rappresentano 3 campi di energie. Le tre purezze sono: TaiQing, ShangQing e YuQing, tradotte come: Grande Purezza, Purezza Superiore e Purezza Suprema o di Giada. Il termine Qing vuol dire "chiarire, purificare", le San Qing raffigurano le istanze che permettono all'uomo di purificare l'Anima per avvicinarsi allo Spirito.

Il concetto San Qing (tre purezze) si ritrova nella tradizione orale filosofica e popolare taoista, così come in alcuni scritti che risalgono all'ultimo periodo della dinastia Han (205 a.c.- 220 d.c.), conosciuti come gli scritti di "*Ling Bao*".

TaiQing, Grande Purezza, è lo Spirito della polarità Yin-Yang, viene rappresentato dal famoso simbolo del Tao e spesso viene riferito allo stesso Lao-Tze attraverso il quale si configura una sorta di religione incarnata; **ShangQing** Purezza Superiore, è lo Spirito del completamento rappresentato simbolicamente come un cerchio (il simbolo del Tao privato dello yin e dello yang); **YuQing** Purezza Suprema o di Giada, si collega allo Spirito del vuoto, alla vacuità ed è simboleggiato da un cerchio in parte creato ed in parte disintegrato. Quest'ultimo, il Puro di Giada è permeato di **compassione ed amore**; quello Superiore da semplicità e

moderazione, il Grande Puro da pazienza ed umiltà. Nella visione taoista, semplicità e pazienza vanno di pari passo con la compassione e creano la saggezza nell'essere umano, facendolo divenire un tutt'uno con il Tao.

Il capitolo 67 del Tao Te Ching.

*Tutti dicono che il mio Tao è grande, ma incomprensibile.
È la sua grandezza che lo rende incomprensibile!
Se potesse essere compreso,
quanto sarebbe piccolo!
Ho tre tesori da conservare e proteggere:
il primo è la compassione materna,
il secondo è la moderazione,
il terzo è non volere essere il primo del mondo.
Con la compassione materna si può essere coraggiosi.
Con la moderazione si può essere generosi.
Con l'umiltà si può essere capi.
Essere coraggiosi senza compassione materna,
essere generosi senza praticare la moderazione,
essere primi senza umiltà...
significa andare incontro alla morte.
Combatti con compassione e vincerai la battaglia.
Difenditi con compassione e sarai invulnerabile.
Il segreto del cielo è la compassione materna.*

Bibliografia

1. *L'anticristo*, Adelphi, 1970, p. 169
2. cit. *L'anticristo*, Adelphi, 1970, p. 169
3. Schopenhauer, *Il fondamento della morale*.
4. Paul C. Roud (-), scrittore statunitense. da *Making Miracles*; citato in *Selezione dal Reader's Digest*, settembre 1997
5. Martha Nussbaumda *Compassion and Terror*, p. 16
6. Vangelo sec Giovanni 11, 1-44
7. Mt 25, 31-46
8. E. Simongini e L. Bultrini *L'ottava Lezione pag.118* Le lezioni di Jeffrey Yuen.
9. E. Simongini e L. Bultrini *Su Wen: studio n°1* Le lezioni di Jeffrey Yuen.
10. E. Simongini e L. Bultrini *L'ottava Lezione* Le lezioni di Jeffrey Yuen.
11. E. Simongini e L. Bultrini *Su Wen: studio n°1* Le lezioni di Jeffrey Yuen.

Le anime dell'acqua nella regla de Ocha

di Cristina Babetto ¹

Abstract

L'acqua con le sue proprietà magico-curative è un elemento centrale della religione afrocubana chiamata regla de Ocha o Santeria. Queste proprietà derivano tanto dagli spiriti che intrinsecamente la animano (la dea del mare Yemaya, del fiume Ochun, dell'oceano Olokun...) quanto dai poteri che le conferiscono le erbe, le pietre e le pratiche magiche che ad essa sono associate nei vari rituali pubblici e segreti. In queste pagine, un breve excursus sulla mitologia dell'acqua e sulle sue applicazioni pratiche nel complesso conoscitivo ed esoterico della regla de Ocha.

Parole chiave: santeria cubana, regla de Ocha, Omiero, santera, santero, lyawo, acquabenedetta, curandera, sciamanesimo, Yoruba, religioni afrocubane, Cuba, iniziazione.

Abstract

The water, and its magical-healing properties, has a central role in the afrocuban religion named regla de Ocha or Santeria. These properties come from the spirits that inhabit it and give life to it (the sea goddess Yemaya, the river goddess Ochun, the spirit of the oceans Olokun...) as well from the powers that come from herbs, stones and magical rituals connected to water during the different public and secret practices. In these pages, a brief excursus on water mythology and its practical applications in the complex of knowledge and esoterism that forms the regla de Ocha.

Key words: cuban santeria, regla de Ocha, Omiero, santera, santero, lyawo, holy water, curandera, sciamanism, Yoruba, afrocuban religion, Cuba, initiation.

¹ cristina.barbetto@gmail.com

La regla de Ocha, o Santeria, è la principale forma religiosa praticata nell'isola di Cuba.

Religione sincretica, nasce dalla fusione delle tradizioni animiste importate nelle Antille spagnole con la tratta degli schiavi, con la spiritualità cattolica dei padroni bianchi.

A differenza di quanto accaduto nelle aree coloniali non ispaniche (Portogallo, Inghilterra, Francia, Olanda), a Cuba gli schiavi ebbero la possibilità di continuare a praticare con una certa libertà le loro tradizioni religiose purché facessero atto pubblico di abbracciare la religione cattolica e si sottoponevano al rito del battesimo.

Non fu difficile per un popolo abituato ad attribuire uno spirito ad ogni manifestazione della natura adottare anche i santi cattolici, così simili per molti versi a quelli che popolano la mitologia africana delle origini.

Si trattò in sostanza di dare un nome cattolico ad ogni spirito della Santeria e continuare quindi a venerarlo senza perdere il contatto con le radici spirituali africane.

In questo modo a Cuba le diverse tradizioni importate prevalentemente dalle regioni della Nigeria, del Ghana e degli attuali Togo e Benin sono sopravvissute fino ai giorni nostri praticamente immutate, in una forma tanto vicina alle radici quanto risulta spesso arduo ritrovare nelle stesse regioni di origine.

Nell'isola del Caribe si sono preservati grazie a una rigorosa trasmissione orale e al mantenimento di un rigido esoterismo lingua, miti, canti, preghiere e tamburi, ma soprattutto conoscenze numerologiche, erboristiche, naturalistiche antichissime. Si tratta molto probabilmente di quanto di più vicino possiamo ritrovare ad una delle forme di religiosità e di scienza naturalistica più ancestrali ed originarie che gli esseri umani abbiano concepito e coltivato.

I fondamenti di queste pratiche religiose si basano in sostanza su concetti di immanenza.

Non esiste una rigida separazione tra mondo fisico e mondo spirituale, tra vita e morte, tra materiale e immateriale. Tutto è permeato di spirito, esseri umani e pietre, oggetti di uso quotidiano, astri e pianeti: tutto è toccato dalla stessa scintilla che rende il cosmo un unico essere vivo e palpitante. Passato presente e futuro sono fili di un'unica matassa, intricata e complessa, ma interpretabile attraverso le giuste conoscenze e le giuste connessioni con il mondo sottile degli spiriti.

La mitologia della regla de Ocha si fonda sulla narrazione della creazione - così come la conosciamo tramandata da innumerevoli altre tradizioni religiose.

Olodumare, l'uno, il principio, il motore immobile dell'universo, e la sua emanazione diretta, Olofi, (sincretizzati rispettivamente con Dio onnipotente e Cristo) danno l'impulso alla creazione del cosmo. E dapprima è il caos. Il fuoco ancestrale, Agayù Solà, lo spirito del vulcano, l'energia del centro della terra, il numero 9 e i suoi multipli.

Da questo caos, poco a poco il cosmo si popola di spiriti e dei loro regni di pertinenza, l'acqua del mare, le terre fertili, gli animali e le piante, i fiumi, gli esseri umani e le loro leggi, ma diventa anche il teatro di una serie di eventi che ricordano da vicino i racconti della mitologia greca. Amori, invidie, guerre e vendette sono costanti nel mondo degli dei Yoruba così come nel Pantheon ellenico. Ma da queste vicende scaturiscono sempre nuovi scenari di vita reale, insegnamenti, ed è attraverso questi racconti (o Pataki) che si costruisce e si tramanda il complesso intreccio di conoscenze numerologiche e divinatorie che costituiscono la spina dorsale della regla de Ochà e il territorio di studio continuo e incessante che accompagna Santere, Santeri e Babalawo per tutta la vita.

In questo universo complicato e a volte difficilmente comprensibile per chi non ha accesso ai segreti che permettono di decifrarlo, l'elemento liquido, l'acqua, ha un ruolo centrale, fondamentale tanto nella conoscenza quanto nella pratica quotidiana e nella ritualità.

Quando si fa riferimento alle religioni sincretiche cubane non si può parlare di Acqua, quanto di Acque. Dal punto di vista mitologico, la prima "acqua" che fa la comparsa nel cosmo creato da Olofi è quella delle fosse oceaniche.

È questo il regno di una divinità particolarmente intrigante nel pantheon Yoruba, Olokun.

Olokun (il nome viene dall'unione delle parole Olò - Okun: padrone, mare) è una divinità circondata dal mistero. Nell'iconografia e nelle rappresentazioni rituali si presenta sempre con il volto coperto da una maschera o un velo. È una divinità androgina tanto che è considerata contemporaneamente madre e padre di Yemayà, la dea del mare.



Olokun vive in un mondo a metà tra le profondità del mare e le cavità oscure che si avvicinano al centro della terra. Non si rivela se non attraverso i suoi doni che dall'oceano risalgono alla superficie popolando i mari nei territori di Yemayà. Ma dalle profondità, l'ira di Olokun può diventare impetuosa. Insieme ad Agayu può scatenare terremoti, cataclismi naturali, tsunami. Olokun è la divinità a cui Olofi diede l'incarico di iniziare il diluvio universale, di ripulire la terra dalla sporcizia disseminata dagli uomini e, con l'intervento di Obatalà, divinità della giustizia, dell'ordine e della legge, di dare una regola al mondo attraverso la comparsa della morte.

L'acqua di Olokun è paragonabile al brodo primordiale, alla fusione di acqua e fuoco che può dare origine alla vita così come la conosciamo, ma che può anche annientarla in un battere di ciglia. È un tipo di acqua che non si manipola, con la quale l'essere umano mantiene un rapporto di distanza e di rispetto. L'acqua di Olokun (gelosamente custodita all'interno dei contenitori sacri in cui lo spirito dimora nelle case dei santeri e dei babalawo) ha, però, enormi poteri curativi, tanto potenti che vi si ricorre solamente quando le malattie sono gravissime, la morte è imminente, e tutti gli altri rimedi hanno fallito. Solo sacerdoti di grado molto elevato e dalle conoscenze particolarmente profonde hanno la possibilità di utilizzarla.

Il rapporto tra esseri umani ed acqua marina è, piuttosto, mediato da Yemayà, una delle divinità africane con il maggior numero di seguaci tanto nelle zone costiere della Nigeria e del Benin quanto in tutta l'area caraibica, compreso il Brasile dove il culto della dea del mare è particolarmente sviluppato.

Yemayà è la madre per definizione. La sua rappresentazione sembra scaturire direttamente dalle veneri paleolitiche. È una donna dalla pelle nera come l'ebano, dai seni e i fianchi prorompenti, e il carattere impetuoso capace tanto di ridere e trasmettere amore e benevolenza quanto di essere irascibile e violenta con chi non la rispetta o offende i suoi amati figli.

L'acqua di Yemayà è l'acqua del mare. È la spuma delle onde che si infrange sulla scogliera, è l'acqua che bagna la sabbia delle spiagge o che accoglie le barche dei pescatori. È l'acqua e tutto il suo contenuto, le pietre, i frammenti di conchiglia, le alghe, i pesci. Il suo numero è il 7 i suoi colori sono l'azzurro in tutte le sue sfumature, l'argento della luna, il bianco della schiuma.

Yemayà è la madre universale, rappresenta la placenta che nutre il feto nel mare accolto nell'utero materno, e come tale è anche la grande curandera. Tra le tantissime piante che le appartengono, oltre alle alghe, citiamo la lattuga, la verbena, l'avocado, l'Ambrosia artemisifolia. Così come Yemayà è in grado di far impazzire i suoi nemici, a lei ci si rivolge per risolvere i grandi turbamenti dell'anima, i momenti di confusione. È frequentissimo a Cuba imbattersi all'alba o al tramonto in persone di ogni età ed estrazione sociale che si immergono vestiti di bianco o di azzurro nelle acque del mare accompagnando la loro preghiera con un dono generalmente composto da un vassoio di frutta cosparsa di melassa di zucchero, per chiedere a Yemayà di "rinfrescare" i loro pensieri. Spesso chi si rivolge a lei, è solito accompagnare i doni con una lettera o un biglietto in cui descrive la propria situazione e chiede aiuto alla dea per risolvere un problema. Una volta esposta la situazione, il credente si bagnerà la testa, il viso, le spalle con l'acqua del mare e questa lo "spoglierà", termine frequentemente usato nella Santeria per i riti in cui si utilizza l'acqua, dei cattivi pensieri e gli permetterà di vedere con chiarezza il cammino da seguire. Yemayà dà pace e serenità, e quindi a lei, alle sue erbe, alla sua acqua, ci si rivolge nei casi di patologie che nella medicina allopatrica definiremmo psichiatriche, oppure nelle somatizzazioni e nelle depressioni.

L'acqua del mare non manca mai nei bagni prescritti dalle santere e dai santeri per i fedeli che cercano una soluzione a un problema intricato, o che non riescono ad uscire da uno stato di prostrazione fisica o mentale. Yemayà calma la rabbia di un amante tradito, protegge una donna in pericolo, aiuta le puerpere ad affrontare la maternità con forza e salute.

Ma perché l'acqua possa fertilizzare la terra e diventare fonte di ricchezza e nutrimento, deve essere resa dolce, addomesticata, incanalata. Ed ecco che entriamo nel regno di Ochun, la divinità dei fiumi e dei torrenti, delle acque dolci che permeano la terra come le vene e i capillari irrorano il corpo umano.

Ochun è una divinità spesso poco compresa dall'osservatore non iniziato. Di lei si conoscono le caratteristiche più "folcloristiche", la bellezza, per cominciare. Ochun è rappresentata nelle sembianze della mulatta, la creola ricercata dagli uomini per la sua bellezza incomparabile, la sua risata allegra, la spregiudicatezza del comportamento. Ochun è l'oro, la festa, il divertimento, l'amore sensuale, la passione fisica, la danza. Facilmente viene interpretata come la dea cortigiana, bella ma distaccata, incapace di amori duraturi. Ma ad occhi più attenti Ochun è molto altro. Le manifestazioni della dea sono tantissime e vanno dalla giovane allegra e festaiola, alla cupa strega dalle ali di avvoltoio, messaggera notturna degli spiriti dei defunti, capace di realizzare incantesimi potentissimi e terrificanti, fino alla dea dei laghi e delle paludi, simile ad un amazzone, sempre accompagnata dal machete e pronta al combattimento al lato del suo compagno Orula che solo con lei condivide i segreti della divinazione e della numerologia.

Il suo numero è il 5, i suoi colori variano da tutte le sfumature del giallo, all'ambra e all'oro, fino al verde cupo delle acque salmastre e al rosso del corallo con cui ama decorarsi. Tra le sue erbe di pertinenza ricordiamo il basilico, la zucca, la cannella, la ninfea, il rosmarino, la papaya.

Il territorio principale di competenza di Ochun e dell'acqua che il suo spirito vivifica è il ventre e tutti gli organi in esso contenuti, fino agli organi genitali.

Insieme a Yemayà si occuperà di gestire la fertilità, la gravidanza e il parto. Se Yemayà è la placenta, Ochun è l'utero e insieme le due dee formano il liquido amniotico in cui il feto troverà protezione e nutrimento per nove mesi. Ma a lei ci si rivolgerà per ogni male degli intestini, dell'apparato digerente e urinario. Così come Ochun guarisce il ventre allo stesso modo è lì che colpirà quando vorrà infliggere le sue punizioni ed è a lei che ci si rivolgerà per capire le radici di un male localizzato in quelle zone anatomiche.

Insieme, Yemayà e Ochun compongono un elemento spesso indissolubile, quello che a Cuba si definisce "las dos aguas". Per questo motivo, i luoghi in cui i fiumi sboccano nel mare assumono una valenza particolare. Sono luoghi di culto per eccellenza, dove la mescolanza dell'acqua dolce e dell'acqua salata simboleggia quanto di più ricco di proprietà nutritive e risananti ci possa essere. Bagnarsi nell'acqua delle foci dei fiumi è

un rito a cui nessun cubano, anche quello apparentemente più estraneo alle pratiche della Ocha, si sottrae quando ne ha l'occasione.

Las dos aguas è anche la base costitutiva dell'elemento magico per definizione di ogni cerimonia importante e di ogni rituale di passaggio da un livello esoterico ad uno successivo: l'omiero, parola che deriva dall'unione di Omi (acqua) ed Eru (carica, forza).

Una delle caratteristiche dell'acqua - per la regla de Ocha così come per la maggioranza dei sistemi religiosi, filosofici, sciamanici del mondo - è quella di costituire un veicolo e un mezzo. L'acqua è l'elemento base che assume e veicola le caratteristiche e le proprietà degli elementi che ad essa vengono associati, sia che appartengano al mondo del visibile (piante, minerali, sangue) sia dell'invisibile (parole, invocazioni, canti, pensieri).

Per questo motivo non stupisce che l'acqua benedetta all'ingresso delle chiese cattoliche sia divenuta parte fondamentale degli ingredienti delle ricette curative e magiche della Ocha.

E all'acqua benedetta si può in qualche modo avvicinare anche l'Omiero, il fluido fondamentale in quello che è il rito più importante della regla de Ocha: la consacrazione del nuovo Santero/santera.

Il rito di consacrazione, che oggi ha purtroppo perso parte del mistero e della segretezza di cui fino a pochi anni or sono era circondato, può essere accostato, con una certa approssimazione, al rituale cattolico del battesimo.

Si tratta di un rito di rinascita. Una cerimonia complessa, che si snoda nel corso di diversi giorni a tappe stabilite in parte dalla tradizione orale di ogni famiglia "di Santo" e in parte determinate di volta in volta dalle procedure divinatorie, durante la quale la persona che "riceve il Santo" si spoglia della vita che aveva condotto fino a quel momento, fa tabula rasa del suo passato, per diventare ricettacolo pulito e intonso per lo spirito divino che scenderà su di lui, e con il quale condividerà il resto della sua esistenza.

Dal momento in cui l'iniziato uscirà dal periodo di clausura previsto per la sua iniziazione sarà una persona nuova che potrà trarre vantaggio o meno dalle opportunità che il Santo che vive dentro di lui gli offrirà e dalla condotta di vita che questo gli indicherà.

In questo rituale l'acqua assume ancora una volta un ruolo centrale. Non esiste cerimonia di iniziazione che non contempli un rito di presentazione all'acqua. Il candidato alla consacrazione si immergerà nel fiume accompagnato dalla madrina e lì si spoglierà del suo vecchio sé.

Ne emergerà un essere che si trova ancora a metà strada tra la vecchia e la nuova vita, una persona talmente vulnerabile da essere considerata come un neonato al primo vagito e come tale sarà protetta nei giorni successivi fino a quando non sarà di nuovo in grado di affrontare la vita nel mondo esterno.

La potenza dell'acqua è, in questo frangente, quella della "limpieza", la pulizia. L'acqua che toglie il male, i cattivi pensieri, le malattie, i crimini commessi, le paure e perfino il nome, inteso come marchio di un passato che si intende lasciare andare completamente per appropriarsi di una nuova identità, pulita e innocente.

A questo corpo inerme e vulnerabile deve poi essere ridata la vita, l'energia, la forza. E ancora sarà l'acqua l'elemento a cui rivolgersi.

L'iniziato dovrà infatti essere nutrito in modo speciale per diversi giorni attraverso una sorta di "pozione" che viene considerata una vera panacea da chi pratica la Santeria: l'Omiero.

I segreti della preparazione dell'omiero sono gelosamente custoditi dagli iniziati della Ocha e si tramandano da padrino o madrina ai propri iniziati ormai da secoli.

L'omiero è l'acqua benedetta. Dentro quell'acqua vengono lavate le piante fresche che appartengono a ciascuno degli Orishas (gli Dei della regla de Ocha) dalle mani di una santera ad esso/essa consacrata. Durante questa lunga e bellissima cerimonia, ogni santera lava a lungo le erbe del proprio santo con le mani nude in un grosso catino, e accompagna il "lavatorio" con i canti che appartengono a quella specifica divinità e ad Osain, il grande erborista, lo spirito che alberga nelle piante, nel "monte" e nella selva, e che conferisce a vegetali e minerali le loro proprietà magiche e curative.

I canti non sono un semplice accompagnamento musicale al lavoro, ma conferiscono all'Omiero energia, instillano in quell'acqua la vibrazione di quello spirito che si unirà mano a mano a quella di ogni santera, così come la benedizione trasforma l'acqua del fonte battesimale in qualcosa di diverso. Ventuno volte si ripete il

rito del "lavatorio" e, insieme alle erbe, le santere via via aggiungono infiniti altri ingredienti all'acqua che dovrà nutrire il nascituro.

Alla fine ne risulta un fluido denso e odoroso che diventerà ogni giorno più intenso e potente mano a mano che anche l'iniziato (l'Iyawo) assume forze sufficienti per accoglierlo.

L'omiero nutrirà il giovane santero o santera, ma terminerà anche l'opera di pulizia interna, di eliminazione di ogni residuo della vita passata.

È risaputo che all'uscita dal periodo di clausura l'Iyawo risplende di una luce nuova, la sua pelle è liscia e il suo sguardo limpido, vivace, come quello di un bambino. Qualunque sia la sua età anagrafica la sua vita ricomincia da zero e per un anno il suo status di "infante" nella regola de Ocha sarà evidenziato dal suo abbigliamento rigorosamente bianco e meticolosamente pulito.

Sono tantissime ancora le proprietà e gli utilizzi dell'Omi, dell'acqua, nella santeria cubana, per esempio nei rituali connessi al culto dei defunti o nei piccoli gesti che accompagnano la vita quotidiana della gente comune, come lasciare un bicchiere d'acqua pulita accanto al letto per eliminare le cattive influenze notturne, propiziare un sonno tranquillo, pacificare uno spirito inquieto che agita le persone che abitano in una casa.

A conclusione di questo breve excursus basti ricordare che non c'è invocazione, non c'è rito religioso, né saluto né preghiera che non cominci con una piccola ciotola contenente semplice acqua fresca con la qualche il credente si bagna un dito e, toccando il pavimento, dice " Omi tutu, lle tutu, ana tutu": fresca l'acqua, fresca la casa, fresco chi la abita.

Ashé.

Bibliografia²:

- Lydia Cabrera: El monte, Ediciones Universal (ultima edizione, 1998)
- Yemaya y Ochun, Torres 1980
- Natalia Bolivar Arostegui, Los Orishas en Cuba, Ed. Panapo 1995
- Carlos Guzman, Manual de Santeria, La habana 1974
- Alejandro Eddy Delgado Torres: El Gran Libro de la Santería, Esfera de los Libros, Madrid 2005, Palmyra, Madrid 2006
- Claire Garoutte Anneke Wambaugh, Crossing the water, a photographic path to the afrocuban spirit, Duke University Press Books 2007
- Nicolas Valentin Angarica, Manual del Oriate, Ed. Nuevo Mundo 2010
- Aldo Bianchi: Santeros. Santeria e sistemi religiosi afrocubani Ed. La Memoria del mondo, 2011

² È piuttosto difficile raccogliere una bibliografia significativa in materia di Santeria cubana. Molto, infatti, è stato scritto, sia da autori scientifici, antropologi, storici, sia da appassionati o adepti di questa religione, ma ogni conoscenza scritta è in qualche modo una riduzione e una violenza nei confronti di quello che è un universo di conoscenze di tradizione francamente orale ed esoterica. Poco significato ha avere accesso alle conoscenze un tempo riservate agli iniziati se non si sono percorsi i vari gradi di preparazione richiesti per ottenerle.

Vi sono, comunque, alcuni testi che costituiscono l'unica base realmente utile per intraprendere un cammino di conoscenza della regola de Ocha che non può non passare dall'esperienza pratica e dal contatto con i "mayores", gli anziani, unici veri "libri di testo" che questa religione ancora riconosca.

Il concetto di personalità: generalità e visioni

di Carlo Di Stanislao¹

Abstract

Si definiscono, secondo parametri culturali diversi, concetti come personalità, persona, temperamento, carattere, cercando, districandosi fra quanto ci insegnano scienza e filosofia, fra ciò che è congenetico e ciò che è acquisito nei nostri comportamenti, per giungere una definizione di libertà individuale concreta o asservita, dopo aver anche esplorato concetti come quelli di fato e destino.

Parole chiave: personalità, temperamento, carattere, tipologia, fato, destino.

Abstract

According to different cultural parameters, concepts such as personality, person, temperament, character, extricating between what science and philosophy teach us, between what is in our behavior and what is acquired, in order to reach a definition of individual freedom concrete or enslaved, after also exploring concepts such as fate and destiny.

Key words: personality, temperament, character, type, fate, destiny.

¹ E-mail: amsaaq@tin.it; carlo.distanislao@gmail.com

*"Je dijàvole te pò tendà,
ma j'ome decide"*
Antico detto dell'Abruzzo marsicano

"Astra regunt homines, sed regit Deus"
Assioma astrologico medioevale

*"Abbiamo in noi i pianeti.
Credete, è cosa necessaria spiegare il microcosmo.
Così come il cielo con tutto il firmamento."*
Paracelso

Il concetto di personalità è apparentemente ben risolto in ambito sia medico (insieme di eredità e vissuto, codice genetico e sviluppo in un determinato ambiente) che teologico (essere tripartito composto da corpo, anima e spirito, secondo i dettami di S. Paolo prima e della Patristica poi). Ma in senso astratto o generale pone ancora degli inquietanti interrogativi.

Nel linguaggio di tutti i giorni personalità è un termine in relazione al valore sociale che un determinato individuo ha o sviluppa; così di una persona si dirà che ha una personalità affascinante, irritante, ecc.ⁱ. Questo tipo di definizione appare poco adatta alla ricerca scientifica poiché, in questo modo, ogni persona avrebbe una serie molto grande di personalità, ciascuna espressa in modo differenziato in ragione degli amici o delle sue conoscenze (vengono rapidamente in mente Pirandello e Kafka, autori impegnati in questa scomposizione del "gioco delle parti" che compone ciascuno di noi in universi opachi in cui la "solitudine è cerchio limitato puro di ogni menzogna"; ma anche Dostoevskij che scandaglia "l'abisso umano" delle molte personalità del singolo individuo, "criminale solitario, insetto libidinoso e angelo al cospetto di Dio")ⁱⁱ. Per liberarsi dal problema di una definizione legata al solo valore sociale (e quindi connessa alle differenti osservazioni ed a un eccesso di soggettività) gli psicologi behavioristi (o comportamentali) hanno definito la personalità come l'insieme delle relazioni che attribuiscono il valore di stimolo sociale ad un individuo. Siccome le relazioni possono essere fotografate o registrate, possono essere documentate e studiate scientificamente (in questo modo le arti figurative divengono "resoconti" sulla personalità dell'artista ed esempi paradigmatici di personalità psicopatologiche sono i quadri di Van Gogh o i film di Eric Von Stronheim)ⁱⁱⁱ.

Col passare degli anni e delle mode si giunge, con la psicologia scientifica, ad un altro tipo di definizione: la personalità è unica e rappresenta il prodotto finale di complessi processi psicofisici regolati da leggi precise, così come, in fisica, ogni fenomeno è unico ma illustra l'operare di differenti leggi. Uno studioso del problema in termini psicologici, il tedesco Kurt Schneider^{iv} ha scritto che i sistemi psicofisici che cooperano nel loro insieme nel forgiare una certa personalità sono stati definiti e gerarchizzati in modo diverso dagli psicologi delle diverse scuole.

Tuttavia, dal celebre "Un ricordo d'infanzia di Leonardo da Vinci"^v, scritto nel 1910 da S. Freud (saggio essenziale sul quel tipo di personalità, oggi molto carente definita "perseverante", accostata dal grande viennese al procedimento retorico dell'iterazione, interpretato come segno di tensione, di conflitto emotivo e di pathos latente²), c'è un generale accordo (ancora oggi) su alcuni elementi base:

² Pubblicato nel 1910, poi rivisto e corretto nel 1919 e nel 1923, il saggio costituisce uno dei più illuminanti esempi di uso della nuova scienza psicanalitica in relazione a una ricerca biografica. Freud si lascia coinvolgere dal "caso Leonardo", trattandolo con un trasporto che difficilmente si ritroverà in altri suoi scritti: l'entusiasmo e la partecipazione con cui scrive rimangono uno degli aspetti più piacevoli e sorprendenti dell'opera. Punto di partenza è una nota lasciata sul Codice Atlantico dallo stesso artista che, raccontando una sua fantasia infantile, narra di come un nibbio, calato sul piccolo Leonardo in culla, gli avrebbe aperto la bocca con la coda, percuotendolo

- La personalità ha una sua matrice genetica innata;
- Il Temperamento ed il Carattere sono quegli aspetti della personalità che vengono modificati o traggono origine dalle interazioni sociali.

Tutto questo era molto chiaro ai medici costituzionalisti dell'inizio del secolo, tuttavia, oggi, resta incluso nel mondo della psicologia o delle medicine non convenzionali, tenuto in disparte e ai margini di un mondo scientifico che abiura, cartesianamente, tutto ciò che non è trend statisticamente dimostrabile o riproducibile^{vi}. Così è molto divertente scoprire l'assoluta ignoranza, in campo medico, del significato semantico e specifico del termine carattere (dal greco "impronta"), che equivale alla parte profonda della personalità (secondo Lersch e Wellek)^{vii}, ad una porzione nucleare solo parzialmente modificabile dall'ambiente, prossima alle definizioni (appunto non mediche ma filosofiche e speculative) di Buddha e di Rousseau: "la natura dell'uomo è buona, ma varia grandemente con l'ambiente".

La medicina scientifica abisogna di test^{viii} che definiscano la personalità (questionari come il Comrey; proiettivi come il Rorschach o il Murray o lo Szondi; obiettivi come il Cattel), non abbisogna di conoscere i Tipi i Trattati, la Strutturazione di una Personalità: dai segni e dai sintomi individua la causa, sviluppa le sue deduzione fisiopatologiche e cura con adeguatezza statistica o epidemiologica (in un paziente con malattia incurabile non ci si chiede se informare o non informare e come informare in rapporto al carattere ed alla personalità, finanche la bioetica che dovrebbe essere scienza psicologica personalizzata, si avvia verso standard comportamentali che assolvono la coscienza del terapeuta da quel senso di inadeguatezza che gli anglosassoni a ben definito "burn-out")^{ix}.

In definitiva, in chiave psicologica, lo sviluppo di una personalità avviene attraverso varie fasi^x:

- Una Maturazione delle connessioni fra SNC e Periferico con un più alto grado di controllo rispetto a quello presente alla nascita.
- Un apprendimento che va differenziato in infantile (imprinting) ed adulto e che determina condizionamenti strumentali (secondo la nota legge della "punizione-ricompensa").
- Uno Stile Cognitivo che permette una visione dicotomizzata, semplifica o complessa delle cose del mondo, contribuendo significativamente alle cosiddette polarizzazioni sociali.
- Un Orientamento nei riguardi del Destino: orientamento che ogni individuo (scientemente o no) ha nei riguardi della sensazione di controllo sulla propria vita (con due gradi estremi: assoluta certezza di controllo – il suae quisque faber fortunae di Fedro – o, al contrario, la convinzione che il successo dipenda esclusivamente dal caso, atteggiamento oggi diffuso in una società priva di valori o tensioni ideali e morali- così negli USA gli studiosi di fatti sociali notano con preoccupazione la sostituzione del "self made man" col "lucky man" baciato inspiegabilmente ed immeritadamente dalla fortuna; "Eroe per caso" è, da questo punto di vista, un film esemplare, come esemplare fu, negli anni '80 "Oltre il Giardino" con P. Sellers).
- Una Dimensione Temporale: la strutturazione della personalità si deve soprattutto al modo con cui ciascuno organizza in senso temporale le proprie esperienze ed il proprio mondo fenomenico. In questo modo i due punti precedenti (stile cognitivo e controllo sul proprio destino) hanno relazioni e dimensioni spaziali e permettono una contrapposizione fra ciò che è interiore e ciò che è esteriore, ma l'orientamento verso il futuro e la capacità di progettazione dipendono da questa dimensione temporale, cioè dalla capacità di interpretare, sulla base di esperienze, le situazioni attuali in termini di sviluppi futuri, scopi, ambizioni. Certuni hanno dimensioni retrograde orientate nostalgicamente verso il passato, certaltri anterograde in perenne progettazione avulsa da precedenti esperienze. Una terza linea (quella oggi più frequentata) è quella rappresentata da individui che ignorano sia il passato sia il futuro e vivono costantemente nel presente. È la linea di una società (lo ha scritto E. Biagi in "Senza dire arrivederci" del 1993) che si avvia verso una precarietà senza storia e senza prospettive;

ripetutamente: questo ricordo dà vita a un'appassionante psico-biografia che, ricostruendo l'infanzia e la biografia di Leonardo sulla base delle informazioni disponibili, fa luce sui lati più controversi della personalità dell'artista: la sua instabilità creativa, l'incompiutezza di molti suoi capolavori, la gentilezza quasi femminile del suo carattere, la sua sessualità: all'età di 24 anni Leonardo fu processato e assolto per sodomia a seguito di una denuncia anonima. Un saggio, avvincente come un romanzo, che inaugura quel filone moderno di "letteratura del mistero" che da sempre accompagna la complessa figura di Leonardo da Vinci.

non ha caso il grande psicoanalista Servadio (con Musatti uno dei pionieri della psicoanalisi italiana) ha scritto che questo tipo di atteggiamento conduce, sovente, a forme di criminalità psicopatologica (poiché amorale)^{xi}.

- **Conflitto e Dissonanza:** questi aspetti sono una indubbia conseguenza del fisiologico sviluppo della personalità. Essi si manifestano quando la persona ha tendenze e comportamenti in direzioni diverse da quelli dominanti nel gruppo sociale in cui vive. In questo caso o si opta per un atteggiamento di passività-dipendenza (con conseguente frustrazione più o meno espressa o rassegnata) o verso una "eversione" che conduce a tensione conflittuale, che può ingenerare fasi regressive di ansietà e di collerica aggressività.

Non è causale che sentimenti di conflitto-dissonanza siano oggi così frequenti nella psicopatologia del quotidiano: viviamo società consumistiche che abbisognano di omologazione di bisogni e comportamenti ed ogni atteggiamento o pensiero in dissonanza lo si vive (subliminarmente e subdolamente) come una umiliante sensazione di inadeguatezza. Il livellamento ha toccato punte tali (penso al vecchio "Quarto Potere" di Orson Wells ed al recente "Quiz Show" di R. Redford) che ogni libero pensiero, ogni propria determinazione viene considerato "fuori" dagli stimoli "naturali", "ambientali" e "sociali" e come tale fuori da ogni ordine logico o accettabile. Uno scrittore Svizzero purtroppo poco noto (F. Zorn) ha scritto (ne "Il Cavaliere, la Morte e il Diavolo"): "si tratta non di avere idee, ma di condividere l'idea dominante".

È questa non-condivisione, frustrante e dissonante, che ha contrassegnato, io credo, tanta splendida arte (da Paul Klee, a Schiele, a Munch, a Borgese, a l'Informalismo di Burri e Fontana), tanta splendida poesia (da Lafargue, a Campana, a Bertolucci, a Luzi, a Rogora, a Bellezza) e tanta illuminante saggistica (Fromm, Horkheimer, Adorno, Mark Smith, De Felice) e narrativa (dalla "lost-generation" alla "beat-generation" di Osborne, Ginsberg, Kerouac). Hemingway ha scritto: "io credo che lo scrittore debba essere sempre contro il governo" e lo hanno seguito in molti (Dos Passos, Steinbach, Caldwell, ecc.). Eppure oggi, soprattutto in Italia, ci si presenta lo "scrittore aedo", il cantore delle "patrie virtù", assonante con la classe dominante e formalmente in linea con i mass-media (esempio paradigmatico A. Bevilacqua che pure ci aveva dato, con La Califfa e Questa specie d'Amore l'illusione di un'arte personale, vera, alta ed altra).

Due grandi scrittori italiani (Gangogna e Carlo Sgorlon) già 50 anni or sono temevano l'appiattimento ed il condizionamento attraverso l'arte: Andy Whoral è riuscito (con acume) ad essere ricco, famoso ed autentico: oggi invece viviamo un'arte di omuncoli buoni per i "talk-show" che confondono cultura con culturismo verboso e surrettizio e bloccano quello sviluppo autonomo della personalità individuale che dovrebbe essere loro compito precipuo.

Tornando allo sviluppo della personalità possiamo arguire che in essa convivono in equilibrio dominanti biologiche innate e determinanti sociali acquisiti.

In sintesi (credo sia di Buzzati una breve nota di viaggio che riguardava l'infame destino di un bimbo, figlio di poveri contadini, che pur mostrando un innato talento artistico, non sarebbe certamente riuscito a svilupparlo a causa della sua nascita) io credo sia giusto il pensiero (ancora di Biagi) che "i ruoli che interpretiamo dipendono spesso da appuntamenti fortuiti, da circostanze imprevedibili e che il paradiso è bene immaginarlo". Si racconta che anche nel coro degli Angeli qualcuno ha stonato e sarebbe già bello poter dire con Vitaliano Brancati "la vita fa di tutto per scontentarci, ma io faccio di tutto per essere me stesso". Penso ad una frase de "La Torre Bianca" di Adriana Ivanich (la "ragazza di Hemingay", colei che ispirò "Across the river"): "Tutta la vita mi hanno detto di stare attenta. Avrebbero dovuto dirmi, invece, di essere me stessa".

Io capisco Jaufrè Roudel che si imbarca per Tripoli affascinato dal mito di Melisenda, invidio Francois Villon con la sua vita violenta intrepida e passionale, credo a Raffaele Carrieri che scrive "cerca l'amore che non finisce mai", ma mi acconterei, alla fine dei miei giorni, di qualcuno che pronunciasse per me e su di me la frase che Michelet usò per Jeanne Antoine Poisson, marchesa di Pompadour "è vissuta come ha potuto, sfruttando al massimo la grazia del corpo e lo spirito non eccelso della sua personalità".

Comunque resta la doppia origine della personalità: una genetica, condizionata in senso biochimico dal funzionamento e dalla coordinazione del nostro sistema nervoso, l'altra sociale, plasmata dal nostro modo di

porsi, di essere, di realizzarsi nell'ambiente. Questo è vero anche nelle personalità psicopatologiche. Il prof. Heinz Hafner, la massima autorità mondiale nel campo della schizofrenia, cattedratico di psichiatria all'Università di Heidelberg, Direttore del Collaborating Centre for Research and Training in Mental Health dell'OMS, ha recentemente sottolineato il ruolo non solo della predisposizione genetica (che chiamano in causa delicati equilibri neuromodulatori di tipo molecolare), ma anche della pressione familiare, ambientale e psicosociale nell'insorgenza di questo disturbo associativo, che insorge fra i 15 ed i 54 anni (con picchi fra i 25 ed i 30), colpisce le donne più tardi degli uomini (dopo il matrimonio e la maturazione sessuale) ed ha una incidenza mondiale costante in tutti i paesi negli ultimi 50 anni: 10 persone ogni 100.000 abitanti. In questo grave (ed anzi gravissimo) disturbo della personalità (che Krapelin definì, nel 1886, demenza praecox e Bauer nel 1911 alterazione funzionale delle funzioni associative con una conseguente scissione delle funzioni psichiche) esistono note di trasmissione familiare ed ereditaria (probabilmente legata ad un disfunzionamento intersinaptico fra neuroni dopaminergici, come in tutte le psicosi deliranti allucinatrici gravi), ma è l'ambiente (la biografia sociale dell'individuo) a determinare soglia o scatenamento delle crisi psicotiche. Addirittura si è visto che forme virali peculiari (ceppo A1) contratte al V mese di gestazione possono indurre espressioni schizofreniche più frequenti ed a più rapida insorgenza. Vengono in mente gli studi di Darwin (riassunti in modo appassionante e sotto forma di romanzo da Guido Burbujani ne "I Dilettanti", vincitore del premio Maria Bellonci 1994, edito da Marsilio,) che capì l'importanza dell'ambiente (invero con Lamarck) nel selezionare e plasmare gli individui, incontrando l'aspra opposizione di chi leggeva in chiave troppo letterale la Bibbia (il vescovo Samuel Wilberforce, erede di coloro che accusarono Galilei e mandarono al rogo Giordano Bruno), ma anche il plauso di scienziati liberali e personalissimi come Aldous Huxley e Joseph Hooker.

Vengono alla mente le parole del nostro Piergiorgio Strata (in Quaderni di Le Scienze, N. 69, 1993: Neuroscienze) che scrive: "la personalità è il frutto della selezione e del condizionamento che il sociale genera sull'innato".

Questi problemi e le inevitabili discussioni scientifiche ad essi connessi, erano stati risolti dai medici e dai pensatori del passato.

Era opinione corrente, nel medioevo ed in epoca rinascimentale, che gli astri esercitassero una profonda influenza sugli individui i quali potevano essere soggetti a Marte, Giove, Saturno, oppure a Venere. Ogni soggetto, quindi, aveva una sua personalità profonda dominata dalle caratteristiche di un pianeta che ne determinava e giustificava inclinazioni ed azioni^{xii}. L'ereditario ed il fato, tuttavia, non erano dominatori assoluti della persona come notato dagli studiosi più attenti. Vi era sì un destino fatale ed una direzione inevitabile, tuttavia tutte le potenzialità potevano essere più o meno espresse in rapporto allo stile di vita e all'ambiente. I saggi con vocazione per la medicina (sia in oriente attraverso l' I King che in occidente) si entusiasmarono della loro funzione di veri "guaritori", cioè al pensiero (ancora intatto secondo, Claudine Brulet-Rueff, presso le civiltà arcaiche e tradizionali, con sistemi guaritori di tipo sciamanico, apotropaico, sacerdotale e sacrale) di poter modificare il Destino, di scongiurare la Fatalità con strumenti umani (invocazione, preghiera, piante, talismani, ecc.)^{xiii xiv}. La sintesi di questo modo di ragionare (che fu della nostra storia culturale fino a tutto il XVII secolo) ci è fornito da Agrippa von Nettsheim nel suo saggio " De occulta philosophia" (1510)^{xv}. L'uomo è retto proporzionalmente da influenze celesti e terrestri, congenite ed acquisite, che si esprimono per tipi. Il tipo (concetto portato al suo apice dal medico francese L. Vannier, morto nel 1963, collaboratore di Henri Favre^{xvi}) è il risultato di una impronta (τύπος in greco vuol dire "impronta a rilievo" e nella Genesi si legge: "... e Dio fece l'uomo dalla sua immagine" ed ancora i termini orientali per uomo - cinese ren e giapponese sha - indicano "immagine" ed "impronta") che dà all'Essere umano una caratterizzazione assolutamente personale. L'interpretazione di questa personalizzazione dell'immagine divina diviene una scienza che si definisce: Tipologia. Lungo sarebbe il discorso sullo sviluppo storico della scienza tipologica occidentale ed orientale, ma va sottolineato che le linee guida ed i concetti sono comuni ai due percorsi^{xvii xviii}. Anche la medicina ufficiale (prima degli anni cinquanta) concordava sull'esistenza di tipi; ma poi questo costituzionalismo diatesico fu abbandonato sotto la spinta di una farmacologia sempre più invadente e massificante (non più pochi rimedi per grandi quadri nosografici, ma molti rimedi per varie, infinite sfumature sintomatologiche).

Ogni creatura ha in sé qualcosa di immodificabile (fatale ed astrale) che si definisce "costituzione" e qualcosa di variabile in rapporto all'ambiente: il temperamento. Così (molto prima di Fromm) si definiscono nell'uomo un "essere" creato e dotato di potenzialità ed un "avere" che è il divenire, l'attività del suo possibile sviluppo in funzione di coincidenze, opportunità e potenzialità. La Costituzione è costante nell'Essere, il Temperamento variabile. La personalità di un uomo è in potenza presente fin dalla nascita (il mio amico e collega Maurizio Corradin, afferma, dopo aver studiato Jung e Freud che "il bambino già sogna il suo avvenire"), ma è la realizzazione o non realizzazione delle sue potenzialità che compongono la sua storia ed il suo divenire (Eraclito, Empedocle e Parmenide che convivono assieme).

Tutta la storia della medicina pre-scientifica è un susseguirsi di operazioni di sintesi culturali, operazioni che hanno lo scopo non di rinnegare il passato, ma di collegarlo al presente ed agli sviluppi attuali.

Oggi dobbiamo rompere, abiurare, rinnegare; ieri si componeva, si sintetizzava, si riuniva. Il Medioevo vede rinascere l'astrologia non recuperando il panteismo dell'era precristiana, non avesse riassunto il fatalismo come negazione del "libero arbitrio" ma perché, da papa Silvestro II e dal X secolo, si serviva del mondo Greco classico per apportare approvazione scientifica alla rivelazione cristiana (il "primum mobile" di Aristotele diviene Dio, fra il 1135 ed il 1163 Jean de Tolède, detto Jean de la Lune, traduce in termini biblici sincretici i testi principali delle dottrine greche (alessandrine) e delle scienze arabe, dopo l'anno mille l'Europa cristiana assetata di sapere scopre i centri culturali mussulmani di Spagna (Cordova, Toledo) e riprende contatto con un mondo scientifico che permette sia di soddisfare la spiritualità, sia l'esigenza intellettuale degli scolastici (in un manoscritto³ che risale al 1260 Lambert de saint-Omer integra il mondo cristiano nell'universo astrologico greco: il Cristo diviene "Sol salutis" o "Sol iustitiae" e governa lo zodiaco ed il destino umano). In questo modo si giunge all'assunto "astra inclinant, non necessitant", si salva il libero arbitrio, si delinea una persona libera di scegliere o non scegliere e si giunge, con il rinascimento, alla rinascita di una Antichità che illumina con il suo faro la "nobiltà della intelligenza" L'uomo padrone del suo destino eppure predeterminato, persona condizionata dalla nascita ad un canovaccio variabile, ma entro limiti prestabiliti". Questa nobile scienza umana (e quindi medica^{xix}) nasce dal connubio fra chimica ed alchimia, astronomia ed astrologia, verità cristiane e scientismo arabo, dottrine greche ed accenti mussulmani.

Naturalmente ogni sistema sviluppa un suo discorso pratico-metodologico ed individua sui propri tipi costituzionali o personalità.

I medici-astrologi parlano di tipi planetari o umorali (flegmatici, biliosi, sanguigni, ecc.), più tardi gli omeopati di costituzioni fluorica, carbonica, fosforica, solforica e di tipi planetari (marte, giove, venere, mercurio, ecc.), i medici orientali di costituzioni legati a 5 movimenti prototipici (legno, fuoco, metallo, terra ed acqua), ma tutti costruiscono modelli analogici fatti di uniformità fra macrocosmo e microcosmo, frutto di una ricerca millenaria di armonia fra vita interiore, personalità irripetibile ed universo.

Questa divisione precostituita sulle personalità resiste, oggi, solo in campo psicologico.

Il prof. Schneider differenzia questi tipi differenziati di personalità (con tutte le molteplici combinazioni metatipiche): Ipertimici, Depressi, Insicuri, Fanatici, Bisognosi di farsi valere, labili di umore (ciclotimici), esplosivi, freddi, abulici, atenici.

In definitiva si tratta della stessa categorizzazione del DMS III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders dell'American Psychiatric Association, Washington, 1980) ed è diretta conseguenza degli studi neuroendocrino-costituzionalistici di Kreapling, in auge fino agli anni 60-70 del secolo scorso^{xxxxi}. Per uscire un attimo dal campo (io credo troppo ristretto) psicologico e medico ed entrare nel più vasto campo speculativo e filosofico, io credo che il dibattito più interessante sui concetti di "persona", "personalità", "individuo", "individualismo", si sia svolto in Francia (e parzialmente in Germania) fra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo.

In questo periodo si sviluppa una importante (ed oggi negletta) corrente di pensiero che va sotto il nome di "personalismo", nata nel solco del moralismo kantiano e che, dottrinalmente, riunisce tutti coloro che, contro il panteismo post-aristotelico, affermano la necessità di un Dio non solo unico, ma del tutto personale. Ma

³ Vedi: http://magyar-irodalom.elte.hu/palimpszeszt/13_szam/10.htm

successivamente (con il libro "Le Personalisme", 1903, di Ch. B. Renouvier) il "personalismo" acquista un valore molto più ampio: studio dell'individuo inteso come persona che, liberatosi dall'lo empirico, non più condizionato da natura e società, fonda la sua intera esistenza su valori di "responsabilità" e secondo un approccio "etico" alla vita. Superando Hume e Kant il soprasensibile (metafisico) diviene non conoscibile, ma capace di orientare l'intera gamma della nostra esistenza^{xxii}. In questo modo non sib tenta di superare il "criticismo", ma di renderlo non negabile rispetto a ciò che l'intelletto non può provare^{xxiii}. In letteratura sarà George Bernanos il rappresentante prototipico di questo pensiero: indagatore attento, calvinista e quasi giansenista dei problemi della Grazia e del Male, in figure minori e quotidiane, colte nel loro vivere comune. In campo cinematografico ci riuscirà Robert Bresson, barocco e complesso ricercatore di ciò che ci fa santi o schiavi del male, in pellicole come "Il diario di un curato di campagna", "La conversa di Belfort", "Au hasard Balthazar", "Il diavolo, probabilmente", ecc.

Tuttavia è in campo filosofico (e quindi gnoseologico, politico e sociale) che il "personalismo" si sviluppa nella prima parte del '900, soprattutto per merito di Emmaneuil Mounnier (che nel 1934 definisce il suo pensiero filosofico "personalismo comunitario")^{xxiv}.

Grazie a Mounnier, Maritain e Blondel si delinea una forma di pensiero in grado di superare l'opposizione post-hegeliana fra "liberismo capitalista" e "socialismo marxista"^{xxv}.

Mounnier ricorda che "persona" è termine latino che designò inizialmente una maschera e poi un ruolo (prima teatrale e poi anche sociale). Nel XVII secolo il suo ambito semantico in specificò in due direzioni: una giuridica come soggetto di diritti; una teologica, la persona come Essere autonomo dotato di una virtualità di Vita Eterna.

Da quel particolare momento, tutte le correnti filosofiche, politiche e sociali, si affrettano a porre l'uomo come soggetto e fine ultimo della società e ad affermare l'eminente, inalienabile dignità dell'essere umano (concetto presente in tutte le Costituzioni dei paesi democratici di tutto il mondo)^{xxvi}. Ma la filosofia "personalista" va molto oltre: l'affermazione della personalità sacrale dell'uomo è posta ed affermata in opposizione ai determinismi naturalistici o alle pretese abusive della collettività e dello stato (in questo contesto "personalista" è l'opera di grande successo "Cats", tratta da vari poemetti di T.S. Helliot, nella quale la salvezza è raggiunta non per diritto naturale, ma per estensione personale in seno ad una comunità. Credo che anche "Hair" di Milos Foreman esprimesse, nel 1979, lo stesso concetto). In questo modo "personalismo" si oppone a collettivismo, statalismo, totalitarismo, razzismo, ecc^{xxvii}.

Questo speciale personalismo di marca fideista e cristiana (o diremmo meglio, spirituale) raggiunge il suo apice con padre Laberthonnière che con "L'Esquisse de Philosophie Personnelle" (pubblicato nel 1905) intende la "persona": essere capace di vivere rapporti attraverso il diritto e l'amore (l'aspetto giuridico e teologico fusi assieme).

Questo saggio sarebbe da rimeditare in quest'epoca di confusione in cui, da un lato ci si augura lo sviluppo di società multirazziali, società allargate a varie etnie capaci di impiegare al meglio le risorse di ciascuno, dall'altro si incentivano le spinte verso la ricerca di identità regionali, cittadine e strapaesane che paiono le sole a garantire un recupero d'identità all'uomo massificato.

Trovare per l'individuo (che diviene persona) un suo collocamento (e compimento) in società comunitarie obbedienti a leggi spirituali e divine (che divengono anche "universali"). Questo l'assunto di Mounnier e dei filosofi "personalisti".

Comunque con la pubblicazione di "Ouvres" (1961) il "personalismo" perde questa troppo connotata impronta spirituale per assumere un carattere più sociale e politico.

Nel suo saggio estremo Mounnier realizza un atto di sintesi culturale che rappresenta un superamento sia del classismo borghese, sia del socialismo marxista. In una cultura progressivamente disgregatasi dalla fine del medioevo, in una cultura che ha assunto come portanti i valori borghesi dimenticando il "panico mistero delle cose", in una cultura che ha costretto lo spirito a servire il profitto, il personalismo deve restituire all'uomo "il controllo dei suoi scopi e fargli percepire il senso ultimo delle cose" Mounnier configura una sorta di nuova "gnòsi", non conseguita attraverso una diretta illuminazione divina, ma grazie ad una "purezza di cuore" (in senso agostiniano) che ponga la "personalità" al di sopra del profitto e dell'interesse (molto istruttivo, in tal senso, è il film di K. Zanussi "Illuminazione").

"Uno dei problemi principali - scrive Mounnier - del capitalismo è quello di avere sottomesso la vera spiritualità al consumo, il consumo alla produzione, la produzione al profitto. Invece la gerarchia naturale è quella opposta".

È questo il concetto che illumina e muove Peguy, Jaspers, Heidegger e poi Adorno e Marcuse.

Ma il "personalismo collettivista" supera e critica anche il marxismo, che viene indicato come "il figlio ribelle del capitalismo", una oppressione collettiva che sostituisce l'individualismo borghese.

Sul finire degli anni '40 Peguy scrive, in un saggio intitolato "La Rivolta della Povertà", che "la virtù più profonda dell'uomo è quella di comunicare pienamente con la natura e con gli altri esseri viventi". Ed aggiunge (il concetto fu riportato da Mounnier nel '49) "un materialismo non può sostituirne un altro. Contro Marx va affermato che non può darsi civiltà se non metafisicamente orientata".

Attraverso, pertanto, Mounnier, Maritain, Blondel, Peguy, questa filosofia sociale supera il pessimismo esistenzialista, fenomenologico ed husserliano di Sartre. Questi, attraverso Heidegger e Marx (soprattutto quello della "Critica alla ragione dialettica") afferma che "persona" equivale a "coscienza", ad "essere-autonomo nel mondo" e che l'individuo è solo e solo costruisce la sua storia ("lo sguardo degli altri paralizza e violenta"). Invece il "personalismo" ci insegna che la persona si lega liberamente agli altri, attraverso quei valori che sono essenziali nella vita, che consentano polarizzazioni sociali ed ideali, sviluppi individuali liberi in seno a collettività.

In questo modo non si formulano ideali contraddizioni interne (Sartre che afferma "la coscienza è libera immaginazione" e più avanti "la coscienza è sempre coscienza di qualche cosa"), ma un affascinante modello filosofico in cui "individuo" (ed "individualismo") è "colui che si annulla nell'affermazione del sè e nella pura materialità"; "persona" è l'Essere che sceglie la comunione con gli Altri all'interno di comunità di Singoli.

In chiusura mi torna alla mente P.P. Pasolini che contro l'idea della sinistra della metà degli anni (ad esempio sostenuta da Moravia) affermava la necessità di recuperare "una civiltà rurale o con valori rurali e sapienzialmente contadini, valori comuni al mondo borghese e contadino pre e protoindustriale e perdita nella società di oggi massificante e spersonalizzante^{xxviii}". E questo è un concetto che oggi può applicarsi tanto al mondo occidentale che a quello orientale, dal momento che con la globalizzazione, i concetti di oriente e occidente sono culturalmente cancellati.

Bibliografia:

ⁱ Cervone D., Pervin L.A.: La scienza della personalità. Teorie, ricerche, applicazioni, Ed. Raffaello Cortina, Milano, 2009.

ⁱⁱ Guardini R.: Persona e personalità, Ed. Morcelliana, Roma, 2006.

ⁱⁱⁱ Lingiardi V., Gazzillo F.: La personalità ed i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento, Ed. Raffaello Cortina, Milano, 2014.

^{iv} Huber G., Gross G.: La psicopatologia di Kurt Schneider, Ed. ETS, Roma, 2002.

^v Freud S.: Un ricordo d'infanzia di Leonardo da Vinci, ed. Skira, Milano, 2010.

^{vi} Di Stanislao C.: Lettera di risposta al Comitato Nazionale di Bioetica, http://www.omeomed.net/news/uploads/stanislao_lettera.pdf, 2005.

^{vii} Ikeda D.: Personalità e carattere, Ed. Esperia, Roma, 2013.

^{viii} Carter P., Russel K.: Guida completa ai test della personalità. 1000 modi per valutare il carattere, la creatività, l'intelligenza, Ed. Edises, Milano, 2007.

^{ix} Pecori L.: Il burn-out. Le relazioni pericolose in ambito lavorativo, Ed. ECI, Roma, 2008.

^x Darley G.M., Clucksberg S., Kincla R.A.: Psicologia. Vol. 2: Sviluppo. Personalità e psicologia clinica. Psicologia sociale, Ed. Il Mulino, Bologna, 1993.

^{xi} David M.: La psicoanalisi nella cultura italiana, Ed. Bollati Boringhieri, Torino, 1990.

^{xii} Brotzu R., Di Stanislao C.: L'uomo zodiacale, http://www.beltade.it/dettaglio_new.asp?id=1240, 2010.

^{xiii} Di Stanislao C.: I concetti di magia, fato e destino in Medicina cinese, <http://www.solaris.it/indexprima.asp?Articolo=1358>, 2005.

^{xiv} Brulet-Rueff C.: Le Arti Mediche Sacre, Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 1994.

^{xv} Agrippa C.E.: La filosofia occulta o la magia. Vol. 1: La magia naturale, Ed. Mediterranee, Roma, 1972.

^{xvi} Vannier L.: La tipologia omeopatica e le sue applicazioni. Prototipi e metatipi, Ed. Red, Milano, 2004.

^{xvii} Vanzan Marchini-Nelli E. (a cura di): Dalla Scienza Medica alla Pratica, Ed. Neri Pozza, Milano, 1992.

^{xviii} Cosmacini G.: L'arte lunga. Storia della medicina dall'antichità a oggi, Ed. Laterza, Milano, 1999.

^{xix} Di Stanislao C.: Siamo medici e pertanto umanisti, La Provincia Medica Aquilana, 2015, 2: 15-18.

^{xx} Bergamini L.: Manuale di Neurologia, Ed. Cortina, Torino, 1970.

^{xxi} Bini L., Bazzi T.: Trattato di psichiatria, Ed. Vallardi, Milano, 1967.

^{xxii} Abbagnano N.: Storia della Filosofia, Ed. TEA, Milano, 1995.

^{xxiii} Scacca F.: Lineamenti di Storia della Filosofia, Ed. Idelson, Napoli, 1970.

^{xxiv} Mounnier E.: Il personalismo, Ed. AVE, Roma, 2004.

-
- ^{xxv} Lacroix J.: Il personalismo come antropologia, Ed. Sansoni, Firenze, 1974.
- ^{xxvi} Domignach F.: Personalismo, ne: Il Novecento, Ed. Istituto della Enciclopedia Italiana, Roma, 1980.
- ^{xxvii} Gabrielli A.: Dizionario dei sinonimi e dei contrari, Ed. Mondadori, Milano, 1975.
- ^{xxviii} Pasolini P.P.: Scritti Corsari, Ed. Garzanti, Milano, 1975.

Una proposta di trattamento dei meridiani distinti con il Tuina

di Alfredo Capozzucca

Abstract

A seguito dell'esposizione di un modello interpretativo del sistema dei meridiani divergenti, soprattutto sulla scorta degli insegnamenti di Jeffrey Yuen, viene presentata una proposta di trattamento con il Tuina.

Parole chiave: meridiani distinti, Jeffrey Yuen, Tuina.

Abstract

Following an explanation of an interpretative model of the divergent channels' system, in particular referring to Jeffrey Yuen's teachings, a treatment proposal with Tuina is presented.

Key words: divergent channels, Tuina.

GENERALITÀ SUI MERIDIANI DISTINTI

Il gruppo dei meridiani divergenti o distinti (*jing bie*) è senz'altro il meno conosciuto e il meno citato nei testi classici. Essi sono descritti nel capitolo 11 del Ling Shu, dove chi scrive, caso singolare nell'ambito dei classici, mette in guardia rispetto alla potenza e alla pericolosità di questi meridiani. Più avanti affronteremo questo argomento.

Esistono 12 meridiani distinti, ciascuno corrispondente al relativo principale.

Il meridiano distinto penetra in profondità nel punto mare (*he*) del meridiano principale dirigendosi verso l'alto (eccetto quelli di TH e PC che hanno decorso discendente), si connette al Cuore, poi all'organo associato e anche al viscere accoppiato secondo la legge *biao-li* (sono gli unici meridiani secondari ad avere rapporti diretti con gli organi e visceri) per poi ricongiungersi con il meridiano distinto accoppiato *biao-li* e raggiungere il capo passando per i punti finestra del cielo.

Ogni meridiano distinto, subito dopo la separazione dal principale, si congiunge al distinto accoppiato, formando la "riunione inferiore"; dopo aver passato separatamente le finestre del cielo, si connettono di nuovo a formare la "riunione superiore". Essi terminano sul *Du Mai*, e un buon punto simbolo del *Du Mai* e della "fine" è 20GV (solo del distinto del TH viene detto che parte da 20GV, mentre quello di LU giunge a 14GV per attingervi lo *yang*).

In agopuntura i punti più importanti per il trattamento (riassunti nella tabella sotto) sono le due riunioni (inferiore e superiore), la finestra del cielo relativa e il punto sul *Du Mai*.

COPPIA	RIUNIONE INFERIORE	RIUNIONE SUPERIORE	FINESTRA DEL CIELO	PUNTO DEL DU MAI
BL-KI	40BL	10BL	10BL	20GV
GB-LR	2CV	1GB	17SI	20GV
ST-SP	30ST	1BL	9ST	20GV
SI-HT	22GB	1BL	16SI	20GV
TH-PC	22GB	16TH	16TH	20GV
LI-LU	22GB	17LI	17LI	14GV

FISIOPATOLOGIA

Un'altra caratteristica peculiare dei meridiani distinti è che essi, a differenza di tutti gli altri meridiani secondari, sono percorsi da due tipi di energia: la *wei qi* e la *yuan qi*. Essi si occupano infatti di metterci in contatto con la nostra individualità più profonda, e al tempo stesso ci permettono di relazionarci con il mondo esterno in quanto "globalità" in cui siamo inevitabilmente inseriti.

Alcuni autori (Van Nghi, Chamfrault) hanno messo in relazione i meridiani distinti con la circolazione profonda e negli *zhang-fu* della *wei qi*, alterata la quale sarebbe più facile per le *xie* penetrare direttamente negli organi interni. In particolare, ogni coppia di distinti avrebbe una particolare sensibilità per un fattore patogeno, che aggredendo i meridiani può raggiungere gli organi corrispondenti (vedi tabella).

COPPIE DI MERIDIANI	ENERGIE PERVERSE
BL-KI	Freddo
GB-LR	Vento
ST-SP	Umidità
SI-HT	Calore
TH-PC	Calore – umidità
LI-LU	Secchezza

Patogeno esterno

Le parole chiave per i meridiani distinti sono adattabilità e tolleranza: se perdiamo la consapevolezza di essere parte di una globalità e cessiamo di cambiare in sintonia con essa, se cioè non ci sappiamo adattare all'ambiente esterno, si attivano i meridiani distinti che danno luogo a un processo di tolleranza nei confronti di ciò a cui non riusciamo ad adattarci, il "patogeno". Questo avviene con una grossa tassazione del *jing*, poiché il meccanismo dei distinti in caso di patogeno esterno è quello di attingere alla *yuan qi* per sostenere la *wei qi* nel tentativo di tenere il patogeno intrappolato in superficie (nelle articolazioni o sulla pelle) affinché esso non si diriga verso gli organi interni. Dunque se i meridiani tendino muscolari non sono in grado di espellere il patogeno, si attivano i divergenti per apportare al livello *wei* il sostegno della *yuan qi*.

Patogeno interno

I patogeni interni vanno ad interessare i meridiani *luo*. Sappiamo che se il *luo* colpito non riesce ad espellere il patogeno lo passa al meridiano principale corrispondente e da esso al *luo* successivo e via dicendo fino a che un meridiano riesca ad espellerlo. Se questo non avviene e il patogeno raggiunge 5LR, di qui esso viene rigettato verso il punto 1CV, dove entra in contatto con la *yuan qi*; a questo punto si può tentare un ultimo drenaggio attraverso il *Dai Mai*, che fa da ponte tra il sistema dei *luo* e quello dei distinti (infatti esso è connesso all'ultimo *luo*, quello del Fegato, attraverso il punto 5LR, e alla prima coppia di distinti, BL-KI, da cui prende energia, attraverso il punto 23BL), altrimenti il patogeno penetrerà ulteriormente per arrivare al *jing*: è il momento decisivo in cui ci viene richiesto di adattarci a ciò che consideravamo "patogeno", lasciando che esso modifichi il nostro *jing*. Se non si è pronti a cambiare, se cioè la nostra *yuan qi* non si adatta al patogeno, i meridiani distinti inviano *wei qi* al livello *yuan*, tentando di combattere il patogeno che però è ormai radicato nel *jing*. Il risultato è che la *wei qi* distrugge il nostro stesso *jing*, identificandolo come "non-self": è l'autodistruzione tipica delle malattie autoimmuni. Molto spesso compare senso di colpa.

Sequenza delle coppie, simbologia e relazioni con le 5 sostanze

Riassumendo, in caso di patogeno esterno i meridiani distinti si attivano portando la *yuan qi* in superficie a sostenere la *wei qi* se inefficiente, mentre in caso di patogeno interno il percorso è inverso: la *wei qi* viene inviata al livello *yuan* per combattere il patogeno. In sostanza, se il soggetto ha sangue in abbondanza affronterà dapprima i "traumi" attraverso i meridiani *luo*, mentre se c'è deficienza del sangue ma una energia difensiva forte si attiveranno per primi i meridiani tendino muscolari. In entrambi i casi, se questi gruppi di meridiani falliscono, entrano in gioco i meridiani distinti nel tentativo di "bloccare" il patogeno, ormai troppo approfondito, per limitare i danni alle strutture esterne (pelle, orifizi sensoriali o articolazioni) salvaguardando gli organi interni.

Vengono utilizzate le sostanze più *yin* disponibili per mantenere questa latenza, perché lo *yin* ha la capacità di trattenere, inglobare, congelare, rallentare. In particolare ogni coppia di meridiani distinti mette in campo una sostanza (vedi tabella).

COPPIA	SOSTANZA
BL-KI	Jing
GB-LR	Xue
ST-SP	Jin
SI-HT	Ye
TH-MC	Qi
LI-LU	Yang

La prima coppia a intervenire è BL-KI, che impiega il *Jing* per mantenere in latenza il patogeno. A questo stadio la patologia è asintomatica oppure si manifesta con dolori capricciosi, mal definiti, che vanno e vengono senza ragione apparente. Quando con l'avanzare dell'età il *jing* diviene carente, la latenza viene momentaneamente persa e si manifestano veementemente patologie acute e improvvise, finché non entra in gioco la coppia successiva, GB-LR, che utilizzerà lo *xue* per sostenere il *jing* deficitario e far ritornare la patologia in uno stato di latenza asintomatica. Questo è il meccanismo che si innesca con i meridiani distinti. Quando il corpo ha esaurito tutte le sostanze *yin* utili a mantenere la latenza (*jing, xue, jin-ye*), si arriva alla quinta coppia di meridiani, TH-PC, gli unici ad avere decorso discendente. Il decorso ascendente di tutti i meridiani distinti risponde alla loro già citata funzione di riportare verso la superficie il patogeno per mantenerlo in latenza affinché non scenda in profondità ad aggredire gli organi interni. Perché allora i distinti TH-PC hanno decorso discendente? Proviamo a rispondere a questa domanda ragionando su un piano simbolico. E' importante porre l'accento sullo stretto legame che questi meridiani hanno nei confronti di Cuore (tutti vi passano in maniera diretta o indiretta) e Cervello (attraverso i punti del *Du Mai*). Nel Cuore risiede il piccolo *Shen*, il mandato del cielo, il compito che ci è stato assegnato. Il Cervello ospita il grande *Shen*, le infinite possibilità che possiamo pensare, i nostri desideri, ciò che vorremmo essere. Quindi possiamo dire che i meridiani divergenti con il loro percorso collegano piccolo e grande *Shen*, e intervengono quando si crea una "divergenza" tra di essi, tra *yuan qi* e *wei qi*, cioè tra ciò che siamo nati per essere e ciò che vorremmo essere. Dunque i distinti che hanno decorso ascendente servono a riportare al Cervello il messaggio del Cuore, per ricordarci qual è il nostro vero mandato, al di là dei nostri desideri. I distinti di TH e PC percorrono traiettorie discendenti (in realtà quest'ultimo, dopo una prima fase discendente, possiede un ramo che risale a 16TH) perché una volta fallito il tentativo delle coppie precedenti di riportare a coscienza il proprio mandato, significa che è fallita questa stessa esperienza di vita: visto che non sono più in grado di connettermi al mio mandato (percorso ascendente), non sono stato capace di essere chi sono nato per essere, sono pronto a ricevere un nuovo mandato (percorso discendente: il nuovo mandato che scende dal cielo), cioè a morire e reincarnarmi di nuovo. E infatti Jeffrey Yuen, giunti a questo livello (coppia TH-PC), parla di insufficienza d'organo, metastasi, malattie in stadio terminale. E' come se noi, arrivati a questo punto, prendessimo atto di aver fallito nella nostra vita e, non avendo più la forza per cambiare le cose in questa esistenza, volessimo accelerare il processo di morte e reincarnazione per redimerci in una nuova vita, con un nuovo mandato. Infatti l'ultima coppia di distinti, LI-LU, ritorna ad avere un percorso ascendente: dopo aver ricevuto dall'alto il dono di una nuova possibilità (coppia TH-PC) il nostro spirito si appresta a ritornare al cielo, e si è così pronti a morire in pace, nell'attesa della reincarnazione.

Sintomi

Come abbiamo potuto vedere, i meridiani distinti hanno a che fare con meccanismi profondi di strutturazione e trasformazione dell'essere, e perciò quando vengono perturbati danno spesso origine a patologie gravi come cancro e malattie autoimmuni.

Per questi meridiani non esiste una sintomatologia specifica descritta nei classici. Tuttavia l'esperienza pluridecennale di molti valenti autori (Jeffrey Yuen, Carlo Di Stanislao, Maurizio Corradin, Rosa Brotzu...) ci permette di identificare alcuni elementi importanti per diagnosticare una turba dei meridiani distinti.

La sintomatologia dolorosa riferibile ai distinti è solitamente intermittente, a banda. Il dolore, capriccioso e mal definito, è monolaterale e col tempo migra al lato opposto. Quasi sempre vi è assenza di segni radiologici e di una causa apparente, si evidenzia invece l'interessamento della sfera psichica (ricordiamo che tutti i meridiani distinti passano per il Cuore e per le finestre del cielo): un trauma troppo intenso da poter essere digerito ha leso lo *Shen*, e la persona attua una vera e propria rimozione in senso analitico, cioè mostra indifferenza e parla di sé con distacco, come se stesse parlando di qualcun altro.

STRATEGIE TERAPEUTICHE

Sappiamo che quando in terapia attingiamo alla *yuan qi* del paziente dobbiamo farlo con la massima responsabilità e attenzione, e con una certa auspicabile riverenza: stiamo frugando nel destino della persona. Se ciò è fondamentale quando si ha a che fare con i meridiani straordinari, dovrebbe esserlo al quadrato se parliamo di meridiani divergenti: gli straordinari si occupano della conservazione e trasformazione del *jing* nel mantenimento della perennità dell'individuo, e trattando un meridiano curioso (se lo si fa correttamente) non si fa altro che dare l'impulso al soggetto per continuare ad evolversi lungo il percorso che aveva intrapreso e che per qualche motivo ha interrotto; dunque l'azione sulla *yuan qi* è dolce, e soprattutto essa, a seguito dell'apertura del curioso, si attiva soltanto se possiede intrinsecamente la forza propulsiva per farlo, altrimenti non si muove. Utilizzando un distinto invece si inietta *wei qi* all'interno della *yuan qi* dandole la spinta per muoversi, obbligandola in un certo senso a farlo. Possiamo immaginare quanto sia tremendamente delicato decidere deliberatamente di forzare la *yuan qi* a muoversi in una determinata direzione che abbiamo scelto per lei. E se non si ha la perfetta cognizione di ciò che si sta facendo, considerando attentamente la condizione del paziente e avendo la capacità di prevedere con precisione le eventuali conseguenze, è possibile produrre manifestazioni cliniche molto gravi, anche di drastico e drammatico peggioramento con insufficienze d'organo. Il terapeuta che sceglie di trattare un meridiano distinto se ne deve pertanto assumere la piena responsabilità e deve possedere un'adeguata esperienza e preparazione per gestire consapevolmente qualsiasi evenienza.

Jeffrey Yuen sottolinea inoltre che quando si utilizzano i meridiani distinti bisognerebbe cadenzare i trattamenti in questo modo, per rispettare il ciclo della *yuan qi*: tre giorni sì e tre giorni no per un totale di 81 giorni. Per noi oggi questo ritmo è francamente impraticabile: motivo in più per prestare ancora maggiore attenzione nel trattamento di questi meridiani!

Un paziente affetto da una turba dei meridiani distinti sarà soggetto a fasi alterne che si manifesteranno ciclicamente. Queste fasi sono essenzialmente tre; le si elencano di seguito classificandole a seconda dei polsi corrispondenti utili (anche se non sempre sufficienti) a identificarle:

Polso vuoto

Il paziente, nel tentativo di mantenere il patogeno in stato di latenza, sta andando incontro a una deficienza dello *yin*, e manifesterà sintomi relativi al vuoto della sostanza *yin* interessata. La strategia terapeutica sarà

sostenere lo *yin* (in particolare la sostanza interessata al momento, utilizzando la coppia di meridiani corrispondente) per aiutare l'organismo a mantenere la latenza.

Polso pieno

La patologia è asintomatica poiché vi è sufficiente *yin* per tenerla latente. Se vi sono tutte le condizioni si può tentare di eradicare il patogeno scegliendo in base alla patologia la coppia di distinti più adatta e cercando di iniettare *wei qi* nella *yuan qi* per fornirle la forza propulsiva e una via per emergere violentemente in superficie e portare fuori con sé il patogeno. Si è già detto quanto pericolosa sia questa pratica perché, anche se effettuata correttamente, spesso produce una guarigione per crisi: il patogeno che prima giaceva al sicuro in latenza, per poter essere espulso deve prima essere rilasciato, e nel suo percorso di risalita verso la superficie può aggredire gli organi e i visceri con esiti fatali, perciò è importante assicurarsi che anche i meridiani *luo* e i tendino muscolari abbiano abbastanza forza per poter espellere il patogeno, una volta liberato dalla latenza. Se questo non avviene il paziente andrà incontro ad un rapido e spesso fatale aggravamento della patologia. E' come se lo mettessimo faccia a faccia con i mostri da cui fugge da una vita intera: se egli non fosse davvero pronto, il trauma sarebbe troppo forte per poterlo superare.

Jeffrey Yuen sottolinea più volte che affinché la persona guarisca davvero, deve cambiare il suo livello di consapevolezza. Se questo non avviene, è impensabile tentare l'eradicazione attraverso un distinto. Si dovrà prima preoccuparsi di come far cambiare lo *Shen* di quella persona se prevediamo una eradicazione.

Polso teso/a corda

Questo polso è indice di stasi, di un vero e proprio "blocco" causato dall'accumulo di tossine che naturalmente si formano quando il corpo costituisce volontariamente una stasi dello *yin* (utile a mantenere il patogeno nello stato di latenza); il paziente se per esempio ha una malattia virale può manifestare in questa fase una carica virale particolarmente elevata. Il principio terapeutico sarà muovere sangue e liquidi verso l'esterno a partire dalle aree di tensione, utilizzando per esempio i punti *luo* o agendo direttamente sulle zone interessate. Questo aiuta il corpo a liberarsi dalle tossine.

PROPOSTE DI TRATTAMENTO CON IL TUINA

Il Tuina si avvale di molte diverse tecniche di massaggio (circa 40), ognuna con un'azione energetica specifica. A differenza dell'agopuntura, dedita allo studio e all'utilizzo dei punti di agopuntura, il Tuina si occupa soprattutto delle traiettorie, intese come canali energetici ma anche come strade da percorrere nella vita. Si tratta di uno studio completamente diverso: mentre l'agopuntura si occupa di guarire le cicatrici che ci segnano durante le nostre esperienze di vita, il Tuina ci aiuta a farci proseguire il percorso che abbiamo interrotto per un determinato motivo esterno o interno a noi stessi.

Dunque, parlando di meridiani distinti sulla base di ciò che è stato detto finora, generalmente trattare un divergente con l'agopuntura è forse più utile a lenire le ferite causate dal trauma, mentre il Tuina servirà maggiormente a rimettere in comunicazione piccolo e grande Shen, ripercorrendo la traiettoria. Sono due interventi altrettanto importanti nel trattamento, perciò è sempre auspicabile affiancarli nella terapia, non soltanto per quanto riguarda i distinti.

Principi generali di trattamento

Quello che vogliamo ottenere quando trattiamo un meridiano distinto è essenzialmente mettere in comunicazione *yuan qi* e *wei qi* (piccolo e grande Shen). Jeffrey Yuen, parlando di questi meridiani, li mette in

relazione sia alle finestre del cielo che anche alle porte della terra (punti posti all'altezza di 2CV coinvolti nella funzione di radicamento dell'individuo). Proponendosi di connettere l'energia più profonda con quella superficiale, è importante prima del trattamento rimuovere eventuali tensioni miofasciali presenti lungo i passaggi chiave di questa traiettoria che cerchiamo di aprire. I passaggi chiave possono essere identificati nelle porte della terra (pelvi), sede del *jing* in quanto radicamento, nel diaframma, ponte tra il basso e l'alto, e nelle finestre del cielo (collo), che aprono la strada verso il grande Shen.

Una volta rilasciate eventuali tensioni in questi punti cruciali, ci si appresta ad "aprire" la coppia di meridiani distinti che si è scelta. Secondo quanto ci riferisce Jeffrey Yuen, per attivare una coppia è necessario stimolare i punti confluenza inferiore e superiore (almeno uno dei due); dopodichè si massaggia (più avanti verrà affrontato l'argomento delle tecniche) la traiettoria del canale bilateralmente; infine si possono aggiungere altri punti a seconda delle esigenze contingenti: il punto finestra del cielo se c'è un importante coinvolgimento psichico, quello di arrivo sul *Du Mai* per impedire alla patologia di aggredire il lato opposto, il punto *he* mare per mantenere la latenza e consolidare, il punto *jing* distale per eradicare o per drenare le tossine a partire dal livello superficiale, il punto 6HT se sono presenti palpitazioni e sintomi cardiaci.

Ovviamente, a seconda di ciò che ci si propone di ottenere (mantenere la latenza, eradicare o mobilitare lo *yin*) cambieranno i punti da trattare, ma soprattutto cambieranno le tecniche di trattamento sia dei punti che dei canali.

Descrizione delle tecniche specifiche

Con i meridiani divergenti abbiamo a che fare, come già detto, con *yuan qi* e *wei qi*. Sarà pertanto necessario conoscere e saper scegliere, utilizzare e gestire adeguatamente le tecniche elettive per mobilitare tali energie.

Per raggiungere il livello della *yuan qi* generalmente si utilizzano tecniche pressorie (che permettono di accedere al livello profondo *yuan*) e tecniche vibratorie (utili a portare il *qi* in profondità). Queste tecniche vengono eseguite in maniera lenta, nel rispetto dei ritmi della *yuan qi*, graduale e profonda. Di seguito un elenco delle tecniche scelte per la *yuan qi* accompagnato da una breve descrizione per ognuna.

AN FA (manovra di pressione graduale)



La tecnica si esegue praticando una pressione graduale fino a raggiungere il livello desiderato, per poi rilasciare altrettanto gradualmente.

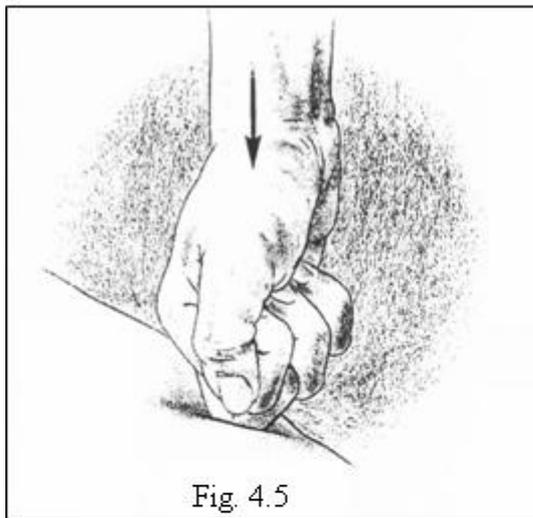


Fig. 4.5

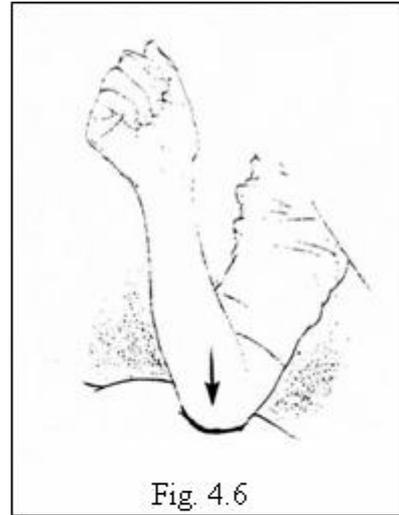


Fig. 4.6

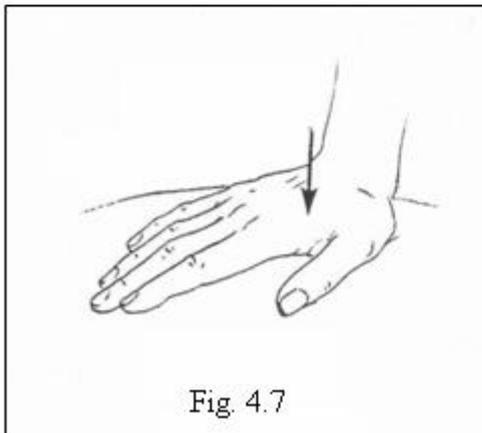


Fig. 4.7

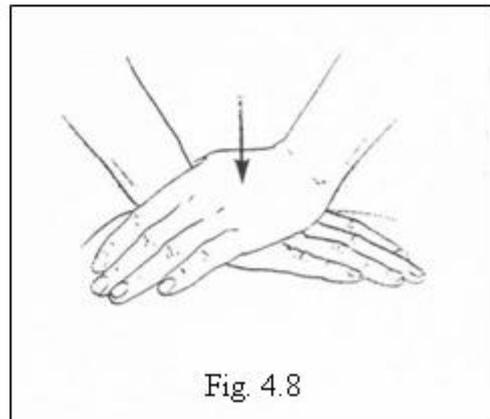


Fig. 4.8

1

Questa manovra è utile a promuovere la circolazione del *qi* e dei liquidi nel livello che si raggiunge con la pressione. Una pressione profonda e lenta permette quindi di accedere alla *yuan qi*, e mobilitare *qi* e liquidi a tale livello (i liquidi, in quanto sostanze *yin*, sono essenziali nel meccanismo della latenza).

ZHEN FA (manovra di vibrazione profonda)



È una manovra molto dispendiosa per l'operatore: si deve far penetrare in profondità una vibrazione generata o dall'oscillazione del polso (meno intensa) o dalla contrazione di tutto il braccio (più intensa e profonda).

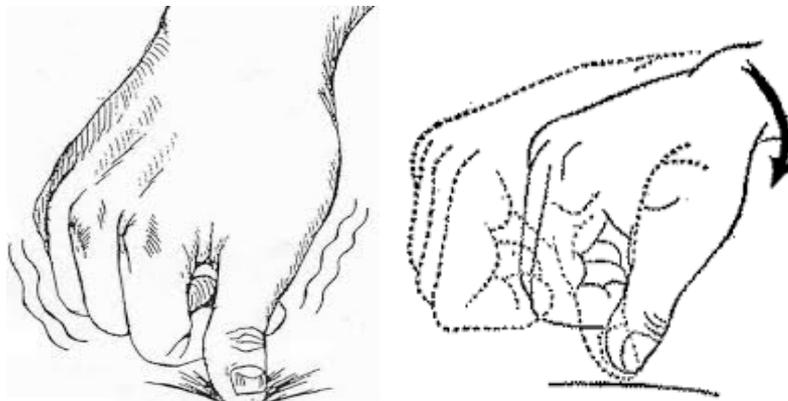
2

¹ Immagini tratte da: lanaturanoncreasfigati.altervista.org e www.salutemigliore.it

² Immagini tratte da www.salutemigliore.it e www.tuina.ca

Si tratta di una tecnica estremamente tonificante, capace di portare il *qi* in profondità. Inoltre la vibrazione in quanto tale è capace di attivare la *yuan qi*.

YI ZHI CHAN FA (manovra di oscillazione del pollice)



La manovra consiste nell'effettuare una pressione ritmica tramite la punta del pollice su un punto o lungo una linea. Le quattro dita sono piegate ma rilassate nella posizione del "pugno vuoto". È il movimento oscillatorio del polso a indurre la falange del pollice a un movimento di flessione ed estensione. L'intensa oscillazione provoca una sensibile vibrazione capace di scuotere veementemente la *yuan qi* se effettuata in profondità. Se praticata diversamente può rimuovere le ostruzioni a livello più superficiale attivando *qi* e *xue*.

GUN FA (manovra di rotolamento della mano)



La manovra consiste nel far rotolare la mano sul lato ulnare e si compone di un'andata e un ritorno. La mano è rilassata e socchiusa.

3

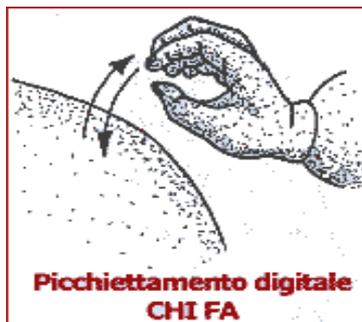
Si tratta della manovra più utilizzata nel Tuina, perché la più efficace nel promuovere la circolazione del *qi* e *xue* (e abbiamo detto che il Tuina si occupa elettivamente delle stasi); è capace inoltre di decontrarre e rilassare profondamente la muscolatura, e l'oscillazione

³ Immagini tratte da: www.tuina.ca

che si produce attraverso questa tecnica, se effettuata a livello profondo, è in grado di scuotere la *yuan qi*.

Per quanto attiene alla *wei qi*, sarà necessario impiegare tecniche ad azione superficiale e rapida. Le percussioni, che hanno azione disperdente e portano il *qi* in superficie, potrebbero essere le più indicate per gli scopi che ci proponiamo. In particolare ne sono state selezionate due, descritte di seguito.

JI FA (manovra di picchiamento su un punto)⁴



La tecnica si esegue "picchiando" un punto o una zona con la punta di una o più dita. Il movimento parte dal polso, mentre il braccio e le dita sono rilassati.

E' una manovra tonica sui punti (a differenza delle altre percussioni, solitamente disperdenti); in particolare attiva il *qi* portandolo in superficie.

ZHUO FA (manovra di percussione "a becco della gru")



La manovra consiste nel percuotere ritmicamente il punto da trattare con la punta delle cinque dita unite tra loro nella posizione detta "becco della gru". Il movimento parte dall'avambraccio, mentre polso e mano sono rilassati. È importante creare la sensazione di rimbalzo una volta che le dita entrano in contatto col punto da trattare: in questo modo si ottiene la dispersione del punto, richiamando il *qi* in superficie ed espellendo i patogeni.

5

⁴ Immagine tratta da: lanaturanoncreasfigati.altervista.org

⁵ Immagine tratta da: youtube.com

Impiego delle tecniche nel trattamento

Una volta descritti sommariamente i principali quadri clinici e selezionate le tecniche da utilizzare, non rimane che applicare scientemente le tecniche a seconda della strategia terapeutica che si vuole mettere in atto. Di seguito vengono delineate delle proposte di trattamento per le tre condizioni sopra descritte in corso di turba dei meridiani distinti: mantenimento della latenza in condizione di polso vuoto, eradicazione in condizione di polso pieno, mobilizzazione dello *yin* e drenaggio dei tossici in condizione di polso teso/a corda. Si tratta di trattamenti di base, ai quali si potrà aggiungere o togliere dei punti, dei canali o delle zone a seconda del caso.

Prima di qualsiasi trattamento dei meridiani distinti si procederà a rilassare eventuali tensioni miofasciali come descritto precedentemente.

Mantenimento della latenza

Come già accennato, se il paziente sta andando incontro a vuoto dello *yin* con susseguente perdita della latenza, sarà necessario sostenere lo *yin* (in particolare la sostanza interessata in quel particolare momento) affinché il sistema dei divergenti riesca a perpetuare lo stato di latenza: è ciò che il corpo cercherebbe di fare da sé, anche senza intervento esterno.

Per prima cosa dobbiamo individuare la coppia di meridiani da trattare. Dobbiamo cioè capire, attraverso la sintomatologia, qual è la sostanza *yin* deficitaria, per poi trattare la coppia corrispondente. Se ad esempio si presenta una persona affetta da artrite reumatoide che lamenta dolori articolari in assenza di altri segni si può indirizzarsi verso la prima coppia, BL-KI (*jing* – ossa); la stessa persona potrebbe presentare, successivamente, gonfiori o edemi: ciò ci fa pensare ai liquidi *jing*, coppia ST-SP; se invece l'artrite ha cominciato a dar luogo a deformità si penserà ai liquidi *ye* (se essi sono carenti non nutrono il midollo che porta a deformazione ossea), trattabili con la coppia SI-HT.

Selezionata la coppia di meridiani, si procederà in questo modo:

1. Trattare i punti confluenza inferiore e superiore per attivare la coppia: utilizzare *yi zhi chan fa* profondo per attivare la *yuan qi*, seguito da *ji fa* superficiale per chiamare la *yuan qi* in superficie a sostenere la *wei qi*; infine *zhen fa* per tonificare e riportare tutto in profondità, favorendo la messa in latenza (questo potrebbe corrispondere alla tecnica di agopuntura descritta da Jeffrey Yuen per il trattamento dei distinti).
2. Trattare i meridiani lungo tutto il loro percorso usando *an fa* (3-5 passaggi) lento e profondo, per nutrire in profondità attivando i liquidi e lo *yin*.
3. Trattare il punto finestra del cielo corrispondente ed eventualmente il punto del *Du Mai* e il punto *he* mare utilizzando le stesse tecniche impiegate per i punti confluenza.

Eradicare il patogeno

Nel caso in cui, in piena scienza e coscienza, si decida di eradicare il patogeno nella maniera descritta più sopra, fondamentale sarà (oltre ad accertarsi che la persona sia pronta a tutti gli effetti ad un'azione così violenta e potenzialmente distruttiva) selezionare correttamente la coppia di distinti da impiegare allo scopo. Bisognerà perciò eseguire una scrupolosa anamnesi. Prendendo ad esempio la stessa persona di cui sopra, affetta da artrite reumatoide, mettiamo che questa ci riferisca che da alcuni mesi i dolori sono lievi come mai prima d'ora; in passato ha avuto problemi di liquidi (edemi, gonfiori), ma mai deformazioni ossee. Questo ci indica che si è arrivati ad un coinvolgimento dei liquidi *jing* (coppia ST-SP) ma mai dei liquidi *ye* (coppia SI-HT) e, cosa più importante, arrivati a questo punto la patologia si è stabilizzata in uno stato di latenza consolidata. Il polso pieno ce lo conferma, e ci informa anche che forse ora vi è forza sufficiente per eradicare il patogeno. A questo punto, se lo Shen della persona è davvero pronto per cambiare, per eradicare il patogeno si utilizzerà la coppia ST-SP, procedendo così:

1. Trattare i punti confluenza inferiore e superiore per attivare la coppia: utilizzare *ji fa* per raccogliere la *wei qi*, seguito da *yi zhi chan fa* profondo per indirizzarla a scuotere la *yuan qi*; infine *zhuo fa* per espellere definitivamente il patogeno sfruttando la propulsione accumulata.
2. Trattare i meridiani lungo tutto il loro tragitto con *gun fa* energico e profondo, per smuovere le cose a partire dalla profondità.
3. Trattare il punto finestra del cielo corrispondente ed eventualmente il punto del *Du Mai* e il punto *jing* distale con le stesse tecniche usate per i punti confluenza.

Muovere lo yin e drenare i tossici

I polsi a corda identificano una condizione di stasi dello *yin*: è la contraddizione dei meridiani distinti, tale per cui lo *yin* deve gioco forza creare una grossa stasi per "congelare" il patogeno nello stato di latenza, ma allo stesso tempo le sostanze *yin* necessitano di libertà di movimento per poter passare da un livello all'altro sostenendosi vicendevolmente. Quando la componente di stasi prevale sulla necessità di movimento si creano dei veri e propri blocchi, col risultato che le sostanze non riescono più a spostarsi tra i livelli; dunque il patogeno è libero di espandersi nelle zone superficiali, perché tutto lo *yin* è concentrato nell'evitare che esso penetri in profondità. Le principali zone in cui si instaurano i blocchi sono testa, collo, torace, articolazione, denti, pelvi. E' molto utile trattare direttamente queste zone con il *gua shà*, la coppettazione o il martelletto a fiore di prugno per mobilizzare sangue e liquidi verso la superficie ed espellere le tossine. Si può anche trattare dei punti specifici (sempre con martelletto o *gua shà*) per le zone, ad esempio 5ST per i denti, LR5 per la pelvi, oppure scegliere tra i punti *luo*. Si può associare a questo lavoro il massaggio in dispersione del livello *jue yin* con tecnica *gun fa* eseguita a profondità media, buona velocità e protratta per diversi minuti.

CONCLUSIONI

Con questo lavoro si è cercato di dare una panoramica generale sul sistema dei meridiani distinti, soprattutto seguendo il modello riferitoci da Jeffrey Yuen, per avanzare delle proposte terapeutiche alternative all'agopuntura (di cui Jeffrey Yuen ha parlato approfonditamente), argomento poco affrontato dagli autori che si sono occupati di meridiani divergenti.

Queste strategie operative necessitano comunque di essere sperimentate e verificate nella loro efficacia clinica.

Soprattutto, è bene ribadirlo ancora una volta, si tratta di pratiche potenzialmente pericolose; pertanto solo i terapeuti con adeguata esperienza e consapevolezza dovrebbero ricorrervi.

D'altra parte, è importante studiare e approfondire questo gruppo semi sconosciuto di meridiani secondari, fondamentali nella più profonda strutturazione e trasformazione dell'individuo e ricchi di potenzialità soprattutto nel trattamento delle malattie più gravi e drammatiche, laddove tutto sembra perduto e ogni tentativo vano.

Bibliografia:

- Corradin M., Di Stanislao C., *Qi Jing Ba Mai*, policolpie, AMSA, L'Aquila 1999.
- Kespi J.M., *Acupuncture*, Maisonneuve, Paris 1982.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M., *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina*, Milano 2001.
- Souliè de Morant G., *L'acupuncture chinoise*, Paris 1985.
- Yuen J., *Lezione magistrale*, Scuola Italo-Cinese di Agopuntura – Sede di Roma, policopie AMSA, Roma 1997.

- Simongini E., Bultrini L., *I meridiani tendino muscolari e i meridiani distinti – Le lezioni di Jeffrey Yuen*, policopie, AMSA, Roma 2014.
- De Berardinis D., Navarra M., Dei L., Volpato V., *I meridiani distinti*, policopie, AMSA, Roma 2013.
- Corradin M., Di Stanislao C. et al., *Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo*, CEA, Milano 2011.
- Crespi L., Ercoli P., Marino V., *Manuale di Tuina, fondamenti e strategie di trattamento*, CEA, Milano 2011.

Scuola Discipline Orientali



"Tian Chong"

天 冲



Associazione Culturale - Via Albalonga, 10 - Metro A "Re di Roma" - 00183 Roma
Presidente: Roberto Capponi - info@scuolatianchong.com - 339/5817017 (via sms)
www.scuolatianchong.com

Il viaggio nelle arti interne taoiste

Parte 2

Alchimia Interna, Medicina Cinese Classica, Taoismo

di Roberto Capponi

Abstract

In questa seconda parte, ci occupiamo di analizzare alcuni principi cardinali delle pratiche interne Taoiste, come il Radicamento e la gestione dell'Asse Centrale, con tutto ciò che essi comportano e simboleggiano.

Abstract

The purpose of this second part of the article about Internal Arts of the Daoist tradition is to explain the principles of Grounding and Central Axis, discovering their hidden meanings.

*"Fare la cosa giusta apre la porta alla possibilità che il cambiamento avvenga.
Fare la stessa cosa consapevolmente, fa in modo che la trasformazione avvenga immancabilmente."*

Il Radicamento: la Consapevolezza di Sé e la conseguente manifestazione

Come accennato all'inizio del precedente paragrafo, il Radicamento è uno di quei principi cardinali delle Arti Marziali Interne su cui si insiste sin dalle prime lezioni. Si tratta della capacità di rilassare i gruppi muscolari non attivi in quel dato momento, lasciar defluire il proprio peso ai piedi grazie alla corretta "apertura delle anche", allineare adeguatamente la colonna vertebrale ed estendere la testa.

Questi semplici passi sono quello che i miei Maestri di Arti Marziali Interne, Flavio Daniele e George Xu, considerano il 1° e fondante principio per lo sviluppo della circolazione interna dell'energia per la pratica marziale: "Le 3 Forze".

- Far salire l'Energia nel Sincipite
- Affondare il peso nei Piedi
- Centralizzarsi nel Dantian

Dalla sinergia di queste tre forze nasce l'equilibrio e la stabilità, il conseguente potere marziale e motorio, basato sul rilassamento e la morbidezza: una struttura adeguatamente allineata che faccia viaggiare la propria energia, sorgente della Forza, senza blocchi o stasi (tensioni e rigidità muscolari, scorrette posture, dolore e traumi) permette al praticante di ottenere grandi risultati con sforzi decisamente inferiori alle aspettative (ed alla norma...).

Citando un motto della Medicina Cinese Classica di stampo filosofico Taoista (esistono anche correnti Confuciane e Buddhiste), diciamo che "la libertà di flusso dell'Energia è commisurata alla libertà che ci concediamo nel vivere e la quantità disponibile è in diretta relazione con quanto ci si sente vivi".

Rimanendo in ambito dei Classici della Medicina Cinese, parafrasando il 1° capitolo del Huangdi Neijing Suwen (Testo Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo – Domande Semplici, la 1° parte del Canone), possiamo dire che la conservazione della Vita passa per la corretta Alimentazione, per la corretta pratica (Movimento + Respiro) e l'adeguato assetto emozionale e spirituale.

Il Ling Shu (Perno Spirituale, seconda parte del Huangdi Neijing) recita al capitolo 8: "ogni malattia origina in disturbi dello Spirito"; al capitolo 34: "ogni disturbo della Circolazione Energetica nasce nel Cuore (sede dello spirito)".

Questi motti ci portano a riflettere sugli effetti che possa avere nel praticante consapevole la corretta applicazione del principio delle Tre Forze:

- Far salire l'Energia nel Sincipite significa non soltanto estendere dolcemente ma nettamente il collo per ergere la testa verso l'alto, ma anche portare Energia nel Cranio e sulla sua sommità, sede dello Spirito (Dantian Superiore – Shen), scintilla Celeste che rende ognuno unico, irripetibile tanto nelle caratteristiche intrinseche, quanto nel Cammino da portare a compimento.
- Affondare il peso nei Piedi indica il già descritto processo di lasciar scendere il peso, grazie al corretto allineamento della struttura corporea che porta ad un profondo rilassamento, cosa che consente di far "scendere l'energia". Questo porta a sentirsi parte integrante della Terra, a cui ci si appoggia con fiducia per poter gestire la propria crescita, il proprio agire e manifestarsi.
 - o I Piedi sono la struttura adibita ad assorbire il Qi (energia) della Terra per lasciarlo risalire nella gamba fino ad arrivare a riempire il Dantian Inferiore, sede del Jing, energia essenziale

(ereditata al momento del concepimento e corroborata dall'alimentazione e dallo stile di vita): ciò garantisce che il Jing accumulato riceva adeguata propulsione dal Qi terrestre (postura) e celeste (respiratorio) per essere utilizzato e distribuito, attivando ogni processo vitale e marziale nel nostro organismo.

- Centralizzarsi nel Dantian indica la capacità non soltanto di bilanciare la forza del Cielo (energia nel sincipite) e della Terra (affondamento nei piedi), ma anche quella di generare qualsiasi dinamismo dal movimento in primis della cavità pelvica. Essa è la sede materiale di quell'entità energetica di nome Dantian Inferiore, la sede del jing di cui abbiamo parlato poche righe più sopra. La chiave simbolica che si cela dietro questo meccanismo è l'induzione nello Spirito del praticante che la Pelvi ed il Jing (parola chiave di riferimento: "io sono") sono il motore del proprio manifestarsi e che, di conseguenza, l'azione rappresenta la manifestazione di sé e del proprio sentire, essere e considerarsi.

Ancora una volta, l'equilibrio posturale e la sinergia dinamica delle strutture muscolari deputate alla flessione¹ ed all'estensione² garantiscono la centratura tra le due forze opposte (Cielo e Terra), favorendo la scoperta e la percezione del proprio centro gravitazionale, il Dantian Inferiore. Come sempre, la pratica corretta apre la porta alla possibilità di un cambiamento, di un'evoluzione, di un upgrade delle proprie potenzialità, ma solo una pratica Consapevole e chiara nella propria Mente e nel proprio Cuore può far sì che si superi il proprio livello con certezza: non è sufficiente ascoltare le proprie sensazioni e muoversi correttamente, c'è anche bisogno di utilizzare e veicolare l'Intenzione (Yi) per poter creare i presupposti per lo sviluppo. Citando il mio Maestro di Medicina Cinese, Qi Gong Taoista e Taoismo, il Monaco Taoista Jeffrey Yuen (26° generazione della Scuola della Completa Realtà e 88° generazione della Scuola della Pura Giada): "...nella pratica interna muovere il Qi non è sufficiente, è importante attivare lo Shen mediante l'Intenzione. L'idea di proiettare il Qi è movimento, l'idea di guarire o qualsiasi altra attività ed attivare il Qi a questo scopo è attivare lo Shen. Anche quando palpo il polso di un paziente penso di trovarlo perfetto, immettendo il germe della guarigione nella persona. Lo Spirito, essendo scintilla del Cielo, è perfetto e toccare una persona con quest'attitudine è un gesto teso alla perfezione. Questa è l'essenza spirituale della pratica interna..."

Questa riflessione sottolinea ancora di più quanta necessità ci sia di comprendere il percorso energetico, tecnico, evolutivo che si cela dietro ogni movimento, ogni pratica, ogni gesto. La ricerca della propria crescita, l'idea di avvicinarsi ogni volta alla realizzazione di se stessi in quel momento preciso, apre il sistema energetico al flusso potente e vigoroso del Qi che riprende e rinvigorisce il suo movimento, spingendo la persona verso la sensazione di libertà di poter agire secondo il proprio animo, in pieno spirito di serena autodeterminazione.

Il Principio delle 3 Forze, il principale anche se non l'unico, per quel che concerne il concetto del Radicamento, è la traduzione in fatti del principio Taoista secondo cui l'essere umano è paragonato ad un Albero: radicato fortemente in terra per trarne la linfa necessaria al nutrimento ed alla crescita, si erge verso il Cielo con i fiori, rilasciando traccia di sé con i pollini dei fiori ed il tronco si espande e cresce orizzontalmente con i rami ed il fogliame e verticalmente, in relazione alla qualità dell'affondamento e della potenzialità di elevazione. Parimenti, il praticante di Arti Marziali Interne deve fondare il suo appoggio sulle radici, le gambe e la pelvi, cercare il Cielo da raggiungere con i propri fiori, cioè con la Testa ed espandere tronco e rami, cioè sprigionare la circolazione energetica del torace e delle braccia: la crescita verticale è il simbolo della propria istanza realizzativa interiore, che spinge a seguire il proprio Cuore ("Va' dove ti porta il Cuore"...) per far sì che il cammino nel viaggio della vita sia una feconda occasione di fondersi con se stessi e con il cosmo intero superando le dualità e le separazioni di natura mentale e culturale, mentre la crescita orizzontale apre alla possibilità di relazioni intense, vive e foriere di esperienze pregne di significato: d'altronde le foglie dell'albero operano un perpetuo scambio (Yin - assorbimento e Yang - rilascio) gassoso con l'ambiente esterno, esattamente come noi umani lo facciamo con i Polmoni.

1muscolatura toracica frontale, addominali e muscolatura posteriore delle cosce

2muscolatura anteriore della coscia, gruppi muscolari della schiena

Dare spazio predominante nella propria pratica al Radicamento significa sentire la necessità di crescere secondo la propria Natura intrinseca, senza forzature (Radicamento non significa mai resistere agli stimoli, ma esserci) o intense azioni, ma seguendo il flusso della vita stessa, assecondandone possibilità ed occasioni, sulle quali basare il proprio avanzamento, senza brame, smanie o attaccamenti eccessivi ad obiettivi di risultato che non ci appartengono.

L'Asse Centrale (Zhong Ding) come viaggio evolutivo tra Essenza e Spirito

Nella pratica Interna la percezione e la gestione dell'Asse Centrale è di fondamentale importanza. L'Asse Centrale è facilmente identificabile nella colonna vertebrale, asse portante dell'intero corpo anche se, in realtà, esso è qualcosa di più: da una parte si tratta dell'asse centrale di quell'ideale "cilindro" che è il corpo, garantendo la gestione dell'equilibrio e lo spostamento dell'energia in ogni direzione a partire dal centro, dall'altra rappresenta la comunicazione tra le tre grandi cavità ossee, rappresentanti materiali dei 3 Dantian, i centri energetici che stoccano e raffinano le risorse energetiche primarie (Jng, Qi, Shen).

Il corpo umano è e rimane vivo, attivo, in salute ed in grado di evolversi fintanto che la trasformazione Alchemica di cui abbiamo parlato nelle prime pagine è attiva ed efficiente. L'Asse Centrale rappresenta, dunque, anche il passaggio di Energia da una cavità all'altra per promuovere da una parte i processi metabolici (Triplice Riscaldatore) e dall'altra il processo evolutivo e di Consapevolezza.

In breve, possiamo così analizzare il ruolo dell'asse Centrale:

- Colonna Vertebrale
- Triplice Riscaldatore
- Comunicazione tra le Cavità Ossee e processo di raffinamento Evolutivo

Colonna Vertebrale

Quando il Principio delle Tre Forze si realizza (vedi "Il Radicamento"), si creano le condizioni per il corretto sviluppo dell'Asse Centrale, così che con il migliore allineamento possibile, si ottenga la massima ergonomia, il massimo risultato con il minimo sforzo.

Non va dimenticato come la colonna vertebrale controlli tutto il movimento corporeo: dalla sua corretta funzionalità, garantita anche dall'adeguato assetto meccanico, posturale, si determina la trasmissione dell'impulso agli arti che ne consente l'attivazione in termini di movimento.

In termini di Medicina Cinese, la Colonna è attraversata dal Meridiano Straordinario Du Mai, il cosiddetto "Mare dello Yang", vale a dire il governatore di tutti i meccanismi energetici funzionali dell'organismo. Da esso dipende l'irrorazione energetica degli Organi interni così come la funzionalità motoria tramite la connessione dei Meridiani Tendino Muscolari al Du Mai stesso.

La qualità dell'allineamento della colonna e la corretta scioltezza della schiena dipendono dal flusso della Wei Qi, un'energia di natura Yang (quindi sotto il controllo del Du Mai) in grado di controllare tutte le funzioni motorie esterne (muscolo – scheletriche) ed interne (processi viscerali). La distribuzione della Wei Qi nei muscoli ne determina il tono e la qualità contrattile, promuovendone la reattività motoria.

Un adeguato flusso di Wei Qi nella schiena permette ai muscoli di essere rilassati ma forti, elastici e tonici, così da permettere il convergere dell'energia e delle strutture da essa attivate al centro, condensando il Qi nella Colonna e nei Meridiani di sua pertinenza (Du Mai, Chong Mai, Ren Mai, vedi prime pagine).

Questo porta a sviluppare un corpo molto elastico, equilibrato, con la muscolatura esterna rilassata e reattiva ed un "centro" molto forte, in grado di veicolare le risorse energetiche ai 4 arti secondo la necessità.

Nei classici del Taiji Quan si dice: "il Qi nasce nei Piedi (dalla Terra), si accumula nella Pelvi (Dantian inferiore), risale nella Colonna e si esprime nelle Mani (Dantian Medio) ai comandi dello Spirito (Dantian Superiore)". Questo motto rende l'idea di come la Colonna Vertebrale e l'Asse Centrale che deriva dal suo controllo ed allineamento non siano altro che dei canali di passaggio dell'Energia verso gli arti: in salita (Piedi --> Mani) per rilasciare la Forza, in discesa (Mani --> Piedi) per riceverne dall'Avversario. Colonna ed Asse centrale non generano Energia, ma la direzionano e la ripartiscono.

Il lavoro consapevole su queste strutture consente di bilanciare lo Yin e lo Yang, facendo contemporaneamente sempre scendere (muscoli Flessori, Meridiani Tendino Muscolari Yin) e salire (muscoli Estensori, Meridiani Tendino Muscolari Yang) l'energia, in ogni azione. Questo presupposto consente di sviluppare il movimento contemporaneo nelle 6 direzioni, requisito fondamentale per una pratica assai salutare e per la manifestazione delle proprie abilità marziali (vedi pag. 10 – spiegazione del Bagua – 8 Trigrammi ed 8 Forze). La capacità di distribuire le forze, il Qi e l'Intenzione su tutta la superficie corporea, in maniera uniforme, affinché nessun gruppo muscolare compia un lavoro maggiore degli altri, porta al grandioso risultato di sbloccare qualsiasi Stasi di Wei Qi nei muscoli (Meridiani Tendino Muscolari), nelle Articolazioni (Meridiani Distinti) e nei relativi Organi - Visceri e di sviluppare le forze tipiche delle Arti Marziali Interne:

- le stasi di Wei Qi si manifestano con tensioni, indolenzimenti, indurimenti sui muscoli, ipersensibilità al tatto delle pelle in certi distretti, derivanti da cause esterne (traumi, postura, climi...) o interne (alimentari, emotive) che colpiscono gli Organi ed i Visceri legati a quel Meridiano, più o meno cronici. Accordandoci al pensiero del Huangi Neijing Lingshu, cap. 8: "ogni Malattia origina in disturbi dello Shen", si capisce come dietro ogni stasi di Wei Qi si nasconda una turba emotiva. La Wei Qi è relativa alle Emozioni Inconsapevoli (dette Kan o Gan a seconda della translitterazione effettuata), vale a dire quegli stati d'animo di cui non conosciamo il motivo oppure che manifestiamo nel comportamento ma di cui non ci accorgiamo finché qualcuno non ce lo fa notare. Sbloccare le Stasi di Wei Qi consente l'emersione dello stato d'animo e la sua presa di coscienza, consentendo così di arricchire la sensazione di sé con la possibilità di trasformarsi sulla base della nuova consapevolezza. Una stasi può anche rappresentare un Fattore Patogeno imprigionato in un tessuto poiché non c'è stata energia sufficiente per eliminarlo all'esterno del corpo (tramite minzione, sudorazione, defecazione, traspirazione). Liberare la stasi e potenziare il flusso della Wei Qi consente, dunque, anche preziosi processi di detossificazione e protezione dell'organismo.
- Nelle Arti Marziali Interne si parla di tre livelli di sviluppo della Forza:
 - o Ming Jing o "forza manifesta": si tratta della capacità di far fluire l'energia attraverso precise linee di forza in maniera libera e rilassata, così da fare in modo che la struttura corporea non lavori con "Li", l'energia muscolare vera e propria, ma con il Qi, vale a dire con l'uso consapevole dell'energia che attiva i processi meccanici, rendendo il praticante molto potente e solido ma, contemporaneamente, assai rilassato e disposto a "deformarsi" per ricevere e gestire l'altrui forza. E' anche detto livello della "Nei Jing", cioè Forza Interna. E' il livello "corporeo" della Forza Interna.
 - o An Jing o "forza nascosta": quando il Qi viene fatto "rientrare" verso lo Zhong Ding o Asse Centrale, apparentemente la muscolatura esterna si "indebolisce" e si rilassa ulteriormente: questo fa sì che si accumuli una grande quantità di energia nell'Interno, nei Dantian, così da non lasciar sentire la propria energia potenziale nel momento di un contatto con l'avversario. Questa energia da potenza diviene atto ai comandi dell'Intenzione, così da far deflagrare il colpo o il movimento come se fosse un ordigno in maniera improvvisa e fulminea, senza dare all'altro possibilità di percepire il processo di generazione e manifestazione di questa grande energia. Nelle Arti Marziali Interne si parla di Fajin, emissione di forza. Questo è il livello "energetico" della Forza Interna.

- Hua Jing o "forza perfetta": come nel livello Ming Jing si fa fluire il Qi nei muscoli per ottenere la Forza Interna, così nel livello Hua Jing si sostituisce la Forza dei muscoli con l'esplosione della Forza che si nasconde nei Dantian per poi apparire improvvisamente e fortemente. In quest'ultimo e più raffinato livello, invece, abbiamo a che fare con l'uso dell'Intenzione: si sostituiscono Li (Forza muscolare) e Qi (Energia interna) con Yi (Intenzione); essa muove il Qi dove necessario ed attiverà i corretti processi corporei.
- La trasformazione della Forza da un livello all'altro avviene per la trasformazione del paradigma mentale che, a sua volta, muta con il cambiare della percezione che ognuno di noi ha di sé. Tanto più ci si percepisce in maniera più completa e raffinata (vedi Stasi di Wei Qi), tanto più si percepisce una più alta possibilità di raffinare il proprio agire rendendolo, così, più efficace.

Asse Centrale e Triplice Riscaldatore

In Medicina Cinese il Triplice Riscaldatore rappresenta una funzione, una supervisione ai meccanismi energetici dell'Organismo umano e la capacità evolutiva personale sulla base della Costituzione che si confronta con il quotidiano vivere.

Il nome "Triplice Riscaldatore" simboleggia i tre Fuochi, cioè i tre motori energetici dell'intero organismo: la pelvi, l'addome, il torace. In Medicina Cinese, infatti, gli Organi ed i Visceri "ordinari", responsabili del mantenimento della salute e della vita (detti Zang – Fu) sono tutti contenuti nel busto, tra pelvi e torace. Tutti gli Organi non appartenenti a questa categoria (Utero, Ossa, Cervello, Midollo, Colecisti e Vasi) sono invece considerati Visceri "Straordinari" con funzioni che vanno al di là del mantenimento dell'equilibrio fisiologico.

- La Pelvi, detta anche Riscaldatore Inferiore, ha il compito di mettere in riserva il Puro derivante dall'alimentazione e di separarlo dall'Impuro che verrà eliminato tramite Vescica ed Intestino, promuovendo la detossificazione dell'organismo. Quindi, ha il compito di gestire la tesaurizzazione del Jing (essenza) derivante dal Cibo con cui sostenere, rigenerare, continuare a costruire e fortificare ogni struttura del nostro corpo. Altresì gestisce i processi urogenitali, la fertilità, la libido. E' la sede della Yuan Qi, Energia Costituzionale grazie a cui ogni processo energetico (funzionale) può aver luogo nell'organismo: è, in breve, l'energia vitale. Questo Riscaldatore è governato dal Qi di Reni e Fegato.
- L'Addome o Riscaldatore Medio, nella sua porzione compresa tra ombelico e punta inferiore dello sterno, ha il ruolo di gestire la qualità digestiva, quindi di trasformazione, elaborazione, fruttificazione. Qui si dà l'avvio alla digestione, si estraggono i Liquidi ed i Solidi con cui verranno arricchiti e prodotti i Liquidi Organici sia Esocrini che Endocrini ed il Sangue, si estrae il Jing Alimentare che verrà poi messo in riserva nella Pelvi (Riscaldatore Inferiore). E' responsabile della Ying Qi, Energia Nutritiva, con cui verranno prodotti Sangue, Liquidi, Qi e Jing Alimentare. Questo Riscaldatore è governato dal Qi di Milza e Stomaco.
- Il Torace o Riscaldatore Superiore ha il compito di gestire tutta la dinamica cardio – respiratoria, il rapporto tra Qi (energia gestita dal Polmone) e Xue (sangue governato dal Cuore) secondo il motto "Qi del Polmone muove Xue del Cuore". Inoltre provvede a ricevere le essenze nutritive dal Riscaldatore Medio che ha effettuato la digestione per diffonderle a tutto il corpo. E' la sede di raccolta della Wei Qi, Energia Difensiva, con funzioni di controllo del Sistema Nervoso Autonomo, degli Organi di Senso, del movimento meccanico e del movimento organico e viscerale (battito del cuore, respirazione, peristalsi intestinale...) ed attiva la risposta immunitaria al bisogno. Questo Riscaldatore è gestito da Cuore e Polmoni.

Inoltre, il Triplice Riscaldatore rappresenta anche la Via dei liquidi, vale a dire la libera circolazione di ogni forma di Liquidi Organici in tutto il corpo, ai comandi di una libera e fluida circolazione del Qi. Non a caso, il

Meridiano del Triplice Riscaldatore appartiene al Livello Energetico Shao Yang (piccolo Yang), che si occupa di trasformare lo Yin (liquidi ed energia potenziale) in Yang (azione dinamica ed energia funzionale). Ciò ci spiega come esso, per sua stessa natura, si occupa di far sì che tutto fluisca ininterrottamente e fecondamente, affinché le acque possano irrigare efficacemente ogni angolo dell'Impero (organismo).

Questo ci spiega come l'Energia del Triplice Riscaldatore abbia un ruolo fondamentale nella gestione della circolazione linfatica (Liquidi Jin), nella gestione degli ormoni (Liquidi Ye) e nella sovrintendenza sull'asse Neuro (Qi – Yang) – Endocrino (Xue e Liquidi – Yin).

Infine, ma non per ultimo, il Triplice Riscaldatore si pone come mediatore della comunicazione tra Kan e Li, cioè tra Acqua e Fuoco. Nel corpo umano, il Fuoco ha la sua massima espressione nel Cuore, sede dello Shen individuale, cioè quell'istanza spirituale che ci spinge a percorrere la Via che conduce al compimento del nostro Destino. L'Acqua rende forma nei Reni, tesorieri del Jing, l'Essenza ereditata e corroborata dall'alimentazione che rappresenta il progetto energetico su cui verrà strutturata l'intera esistenza (concetto di genotipo). I Reni, nel modello concettuale che affronta la fisiologia umana studiando gli Organi, corrispondono al Dantian Inferiore del modello Alchemico Taoista.

Il Triplice Riscaldatore veicola la Yuan Qi, energia costituzionale gestita dai Reni e dal Riscaldatore Inferiore, verso il Cuore per far sì che esso abbia Energia Vitale disponibile per consentirci di proseguire nel Cammino. Ciò avviene in virtù di come il Cuore, tramite il Sangue pompato dal Pericardio (Ministro del Cuore), fa arrivare lo Shen e le esperienze vissute ai Reni, così da arricchire la Costituzione (Jing) di nuove e, si spera, fecondi insegnamenti che si sono tratti dalla vita quotidiana. La Costituzione, sulla base di questa nuova Consapevolezza, veicola Yuan Qi nel Triplice Riscaldatore da portare al Cuore.

Ecco che, in questa logica, il Triplice Riscaldatore rappresenta il modus operandi con cui ci mettiamo in Cammino per realizzarci, secondo la consapevolezza che sviluppiamo vivendo le esperienze (sulla base del lavoro più o meno "sereno" del Pericardio, il cui ruolo è di rendere accettabile l'inaccettabile).

Analizzate tutte queste funzioni, ci rendiamo conto di come, lavorando con attenzione ed intenzione sull'Asse Centrale, mettiamo in opera una serie di profondissimi meccanismi di regolazione della fisiologia corporea, tanto quanto del modus vivendi et operandi. Una postura scorretta, un allineamento non adeguato, rigidità, lassità...sono tutte condizioni potenzialmente patologiche per le funzioni del Triplice Riscaldatore: una disfunzione posturale può portare al malfunzionamento di uno dei Riscaldatori e, di conseguenza, interferire con la circolazione di Qi, Xue e Liquidi o, anche, di rendere la persona non in grado di compiere adeguatamente il proprio Percorso Vitale.

Non va dimenticato come l'energetica corporea interna determini la qualità funzionale dell'apparato muscolo – scheletrico: i Meridiani Tendino Muscolari (muscoli e tendini) ed i Meridiani Distinti (articolazioni, cartilagini, ecc.) utilizzano l'Energia degli Organi a cui sono legati in un rapporto dialettico Yin (Organo – accumulo di Energia) – Yang (Meridiano – utilizzo dell'Energia). Se ne deduce facilmente che, un ipersfruttamento di un Meridiano di questi o la creazione di una Stasi al suo interno (tensione, rigidità, contrattura, blocco posturale...) influisce in maniera assai vigorosa sull'energetica dell'Organo stesso, così come vale il contrario (vedi dolori viscerali che si manifestano sulla superficie del corpo).

Il lavoro meticoloso che si opera nelle Arti Interne Taoiste sul corpo garantisce la potenzialità di riorganizzazione profonda di tutto il sistema energetico umano. Non va trascurato il ruolo dell'Intenzione in ciò: fare la cosa giusta apre la porta alla possibilità che il cambiamento avvenga. Fare la cosa giusta consapevolmente, fa sì che la cosa immancabilmente avvenga.

Per questo, nella mia Scuola mi occupo sempre di far praticare e di far studiare, di dirigere intensi allenamenti e di spiegare la teoria, di far lavorare tecnicamente ed energeticamente e di insegnare i principi

filosofici, energetici e fisiologici alla base delle nostre pratiche: il Qi Gong Taoista e le Arti Marziali Interne Taoiste.

D'altronde, non potrebbe essere altrimenti: questo è esattamente lo stesso processo applicato con me dai miei Maestri!

Comunicazione tra le Cavità Ossee e processo di raffinamento Evolutivo

L'Asse Centrale rappresenta anche il ruolo di far comunicare le tre grandi Cavità Ossee, sedi anatomiche di quei centri energetici che nella tradizione Taoista chiamiamo Dantian: in termini anatomici e strutturali questo ruolo è svolto dalla Colonna Vertebrale, nella logica energetica a ciò provvedono i Visceri Straordinari ed il Midollo.

Allineare correttamente le tre cavità ossee (Pelvi, Torace, Cranio), promuove non soltanto un ottimale ed efficace lavoro posturale con tutti gli ovvi benefici che ne conseguono, ma anche la circolazione di energia tra di esse. Come già specificato nella parte introduttiva di questa trattazione relativa all'Alchimia Taoista, il raffinamento e la trasformazione dei 3 Tesori (Jing, Qi e Shen) permette il trasferimento dell'energia precedentemente accumulata e poi raffinata verso il Dantian successivo, vale a dire verso la cavità ossea a monte.

Per capire quale possa essere il ruolo dell'Asse Centrale in questo processo, è necessario analizzare cosa rappresentino i 3 Dantian e le relative Cavità, a partire dalla descrizione dei Visceri Straordinari ivi residenti.

I Visceri Straordinari sono una categoria di Organi non legati ai 5 Elementi e neanche categorizzati come Yin – Yang. Si tratta di strutture legate al Jing prenatale, ai 3 Tesori ed al concetto di "perennità", inteso come facoltà trasformativa del singolo, affinché possa giungere su un piano evolutivo superiore rispetto a quello dal quale proviene per eredità familiare. L'evoluzione tramite i Visceri Straordinari, che ora descriveremo, rappresenta l'evoluzione della Costituzione, la trasformazione nel tempo della propria Essenza che poi verrà, eventualmente, trasmessa alla futura generazione.

Alla Pelvi appartengono (si parla sempre di rapporti energetici e non anatomici, anche se poi, spesso, le cose coincidono) l'Utero e le Ossa.

L'Utero rappresenta l'apparato riproduttore sia maschile che femminile (in cinese è detto "la stanza del bambino"). Esso è la sede del Jing nel suo aspetto sessuale, riproduttivo: ciò è indice di un'istanza creativa, ri-creativa e vitale, quale è la fertilità umana. Il Jing, oltre a rappresentare la potenzialità del concepimento di un figlio, è anche la capacità di rigenerare se stessi, tanto a livello cellulare, quanto a livello spirituale: la proprietà di rigenerarsi a nuova vita, di salutare il passato per avviarsi nel futuro con fiducia ed apertura, sulla base di una nuova consapevolezza...tutto questo è espresso dal Jing. Il Jing dell'Utero, in buona sostanza, è la potenzialità vitale che prende forma dentro di noi o al di fuori se si dà vita ad una progenie.

Le Ossa simboleggiano l'aspetto strutturale del Jing, ciò che ci consente di avere una forma solida, definita, sicura e stabile, seppure mutevole nel tempo. Il Jing relativo alle Ossa determina la sensazione del sé in qualità di certezza della propria vita, dona la certezza nelle proprie potenzialità e determina la solidità dell'appoggio su cui possiamo contare nella vita giorno dopo giorno.

Protezione, stabilità, appoggio, self confidence, creatività, rigenerazione, vitalità sono le parole chiave per Utero ed Ossa. Esse determinano il livello della Sopravvivenza, fase dell'evoluzione umana in cui ci si deve garantire il necessario per sopravvivere, curarsi, crescere e mantenersi forti. E' il livello relativo alla respirazione, all'alimentazione ed al sonno.

Al Torace appartengono Vasi e Colecisti.

I Vasi rappresentano le vie di passaggio del Qi e del Sangue, ossia i circuiti grazie ai quali è possibile estrinsecare la propria azione nella vita (Qi) che si traduce in energia funzionale e grazie a cui si può vivere con intensità il proprio essere e le relative sensazioni (Sangue). Il Qi è il modus operandi, il Sangue è il trasportatore dello Shen (Spirito) e delle esperienze vissute quotidianamente, di cui ci nutriamo e di cui dobbiamo, ogni volta, assorbire il puro ed eliminare ciò che non ci è consono. Quindi, è facile capire come i Vasi siano le Vie di passaggio, lo spazio che sentiamo di avere nella Vita per esprimere liberamente il nostro essere, il nostro sentire ed il nostro agire.

La Colecisti è l'unica struttura ad essere contemporaneamente Viscere Ordinario (legato al Fegato) e Straordinario (legato ai Vasi). Come Viscere Straordinario, si occupa di gestire la decisionalità, la libertà, l'intraprendenza senza dubbi o paure: in questo modo consente all'individuo di esprimersi in virtù della propria Natura, libero da costrizioni e condizionamenti esterni. Non a caso, la Colecisti si propone di purificare l'Umidità Calore che inquina il Jing (la Costituzione). Umidità indica, nell'accezione metafisica di cui stiamo occupando nel trattare i Visceri Straordinari, l'impasse in cui si versa o in cui si è versato in passato: dubbi, rancori, situazioni irrisolte il cui ricordo ancora impedisce alla vita di fluire libera e serena, senza rimorsi, rimpianti e tutto ciò che ha chiaramente cambiato il corso del proprio Destino o che ne ha strutturalmente modificato il ritmo di evoluzione è da considerarsi Umidità; Calore, diversamente, rappresenta l'urgenza di fare, agire, cambiare rotta, esprimersi, liberarsi: tutto ciò è la naturale reazione nei confronti della presenza di Umidità. Questo avviene poichè l'Umidità nella Costituzione impedisce che, liberamente, il Jing possa distribuirsi ai Visceri Straordinari, risalire il Midollo trasformandosi in Qi e poi in Shen, secondo il modello Alchemico Taoista. Offrirsi la chance di riaffrontare ciò che non è stato superato e trasformare questa postuma risoluzione in nutrimento utilizzabile per permettere l'adeguata ascensione e trasformazione dei tre Tesori (Jing, Qi, Shen) è il ruolo della Colecisti: ciò dona libertà interiore, progettualità, propulsione nei confronti della propria istanza realizzativa, serenità decisionale, rettitudine nei confronti del proprio Cuore e del proprio personale sentire, ispirato dal Cielo.

La coppia Vasi e Colecisti rappresenta, dunque, la qualità relazionale con se stessi ed il proprio vissuto e, come conseguenza, con la vita attuale e futura e con il mondo in cui si vive. Libertà, spazio di manovra, serenità decisionale e chiarezza nel proprio passato sono le parole chiave.

Al Cranio troviamo correlati Midollo e Cervello.

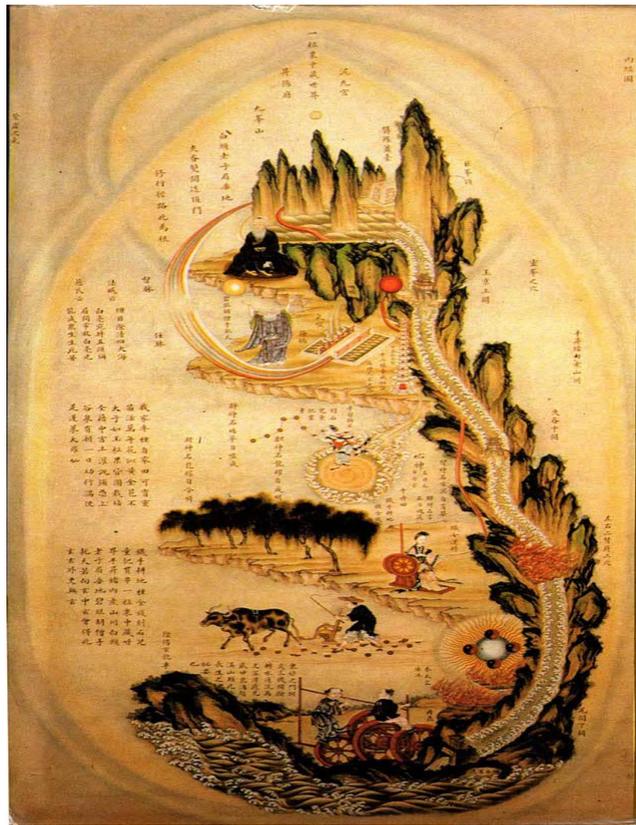
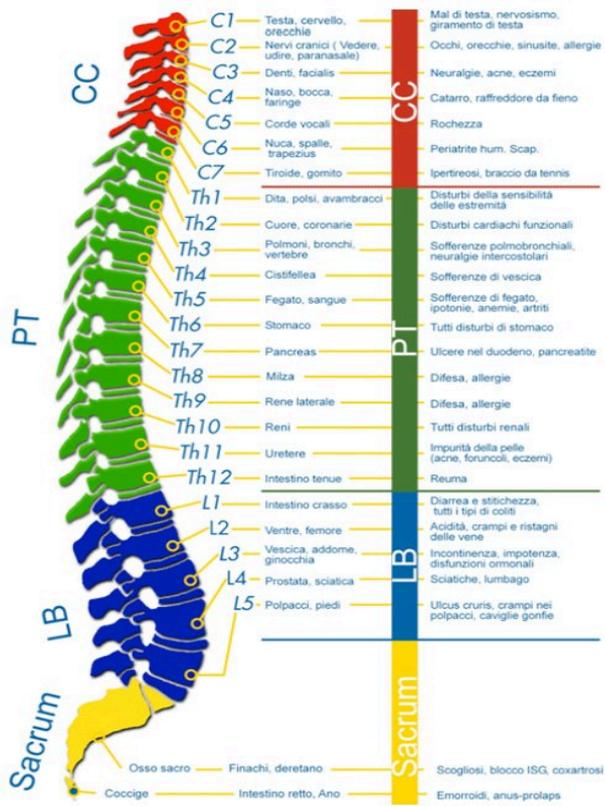
Il Cranio rappresenta l'aspetto della Differenziazione, cioè la capacità di superare se stessi, la propria base di partenza per arrivare a conquistare dei processi evolutivi che ci rendano sempre più prossimi al compimento del nostro Tian Ming, il Mandato del Cielo, il nostro Destino.

Il Midollo rappresenta l'incontro del Jing e dello Shen ed è la sede simbolica della trasformazione Alchemica Taoista Jing --> Qi --> Shen --> Xu: ciò avviene in quanto il Midollo, decorrendo all'interno della Colonna Vertebrale, collega sinergicamente tra di loro le tre grandi cavità ossee, rappresentanti anatomiche dei 3 Dantian, bacini energetici che gestiscono i 3 Tesori. Esso è la Via di passaggio del Jing che ascende per raggiungere lo Shen nel Cervello, detto Mare del Midollo. L'Essenza di sé (Jing) viaggia nella Colonna sperimentando la Vita, trasformandosi, quindi, in Qi per agire e relazionarsi ed in Shen per acquisire significative esperienze che illuminino il Cammino individuale. All'interno del Midollo il Jing fluisce liberamente finchè la Paura e l'Umidità Calore non ne ostacolano l'ascensione: l'Umidità Calore è stata già affrontata nel parlare della Colecisti, mentre la Paura è l'unica emozione in grado di interrompere un circuito energetico; la Paura blocca i movimenti del Qi, ne arresta il flusso, impedendo il procedere di qualsiasi azione. Non a caso la paura "congela", impedisce di muoversi, impedisce di parlare, impedisce di ragionare... Liberare il Midollo rende liberi dalla Paura, poichè consente di affrontarla, di guardarla in faccia e risolverne la

ragion d'essere a monte: di questo processo si occupa in maniera elettiva un metodo di Qi Gong detto Xi Sui Jing, il Lavaggio del Midollo, sviluppato e promosso tanto da correnti Taoiste, quanto Buddhiste (originariamente attribuito a Bodhidharma o Da Mo, colui che portò il Buddhismo in Cina, dando vita alla corrente Chan e, successivamente, Zen in Giappone, detto Neotaoismo). Possiamo dire che il Midollo sia, a tutti gli effetti, la stratificazione delle nostre esperienze che ci conducono, come una scala a pioli, verso il piano più alto della comprensione della Vita e della Natura Naturans.

Il Cervello, detto Mare del Midollo, riceve da quest'ultimo il Jing affinché ne tragga nutrimento e lo metta in relazione con Yuan Shen, la scintilla spirituale primordiale, venuta dal Cielo all'atto del concepimento, ivi residente. Shen e Jing rappresentano la dualità Yang (Shen) e Yin (Jing) incarnati, i poli Cielo e Terra degli 8 Trigrammi. Il loro incontro rappresenta la rinascita, lo sviluppo, la crescita, la sublimazione di un'intera vita. Così come, all'atto del concepimento, il Qi del Cielo sotto forma di scintilla Spirituale discende a benedire l'unione del Jing Paterno (Spermatozoo) e Materno (Ovulo), alla pari di come nelle Arti Interne si fanno discendere Respiro (Qi) ed Intenzione (Yi – espressione dello Shen) nel Dantian Inferiore per nutrire ed attivare i processi energetici del Jing, così durante la Vita si fa ascendere il Jing (io sono) verso il Cielo, passando per l'azione e la relazione (Qi) e, infine, per la realizzazione (Shen). Il Cervello è, dunque, la sede della percezione, utilizzo, elaborazione e trasformazione del Qi del Cielo (influssi astrofisici come raggi Alfa, Beta, Gamma di derivazione cosmica che vengono captati tramite l'apice della Testa, al punto GV 20, Bai Hui), del Qi ambientale (respiro, luce, suono, pressione) e del Qi della Terra (cibo, struttura del territorio, clima, acqua) che, combinandosi tra di loro, danno vita alla formazione di un essere unico ed irripetibile che, in virtù del proprio vissuto interiore e degli influssi Terrestri, Ambientali e Celesti, ascende verso il Cielo secondo il proprio percorso interiore. Il Cervello, infatti, insieme al Cuore è la zona di massima concentrazione della Wei Qi, l'energia difensiva, motoria, reattiva e, soprattutto, che controlla tutti gli aspetti sensoriali e percettivi dell'essere umano: la trasformazione del punto di vista, la captazione di realtà sempre più sottili (dallo stadio Terra – Materiale a quello Uomo – Energetico – Semi Tangibile a quello Cielo – Intangibile – Spirituale – Sottile) permette alla persona di modificare significativamente la propria potenzialità intrinseca, trasformando la propria consapevolezza e facendo prendere forma alla propria Natura Totipotente in modo sempre più consona a percorrere quel sentiero personale e sacro che è la Via per la Realizzazione, per giungere alla Luce che ognuno di noi ha dentro di Sè. Da qui, la definizione di Terzo Occhio relativa al Dantian Superiore, relativa all'Ipofisi che ha il ruolo di illuminare con chiarezza per sè e per il prossimo il Cammino da compiere, sotto il controllo dell'apice della Testa, il punto Bai Hui che sintonizza la persona con il Qi del Cielo come guida per un'esistenza feconda, armoniosa e luminosa.

Lavorare, dunque, in maniera consapevole, attenta, profonda e vissuta con lo Zhong Ding, consente di aprire di fronte a sè scenari di sviluppo umano che vanno molto oltre ogni aspettativa comune e che racchiudono in loro la chiave della trasformazione di un corpo, di un sistema energetico e di un modo di vivere lo Spirito e la Vita.



L'acqua: considerazioni su base energetica cinese

di Francesco Deodato¹

Abstract

L'Acqua in ogni Tradizione è simbolo di vita e di purificazione. In Medicina Cinese rappresenta ciò che senza forma da origine a tutto, la radice dello Yin e dello Yang, da cui prende vita il ciclo delle trasformazioni.

Reni e Vescica sono Organi (Zang) e Visceri (Fu) ad essa associati e per questo motivo la salute, oltre che la forza dei Reni che ciascuno eredita al momento della nascita in MC assumono un significato estremamente importante. Nel lavoro in questione saranno portati in rapida rassegna alcuni degli elementi collegati simbolicamente ed energeticamente alla loggia dell'Acqua, con indicazioni pratiche su come riconoscerle in caso di disequilibrio o sofferenza e preservarne o ripristinarne lo stato di salute.

Parole chiave: Acqua, Cinque Trasformazioni, Rene, Alimentazione, Fitoterapia , Oli Essenziali, Paura, Wu wei, Wu Xing, Wu Shin.

Abstract

In every tradition Water is a symbol of life and purification. In Chinese Medicine water represents what is without shape and can give rise to all, the root of Yin and Yang , which takes the life cycle of transformations .

Kidneys and Bladder are Organ (Zang) and Bowel (Fu) associated with water and for this reason the health, as well as the strength of the Kidneys that each inherits at birth play a very important meaning in MC. In this work, some of the elements symbolically connected to Water Movement will be brought in quickly review in addition to practical directions on how to recognize them in case of imbalance or suffering and to preserve or restore the health.

Keywords: Water, Five Movements, Kidney, Nutrition, Phitotherapy, Essential Oils, Fear, Wu wei, Wu Xing, Wu Shin.

¹ Past President Società Italiana Disfunzioni ed Algie temporomandibolari (SIDA); Vicepresidente Istituto Superiore di Ricerca in Medicina Tradizionale e Antropologia (ATMI).

*"Ricordati, concentrati sul momento. Percepisci, non pensare. Usa il tuo istinto...
E che la Forza sia con te!"
(Qui – Gon Jinn)*

*"La paura è la Via per il Lato Oscuro. La paura conduce all'ira, l'ira all'odio, l'odio... conduce alla sofferenza.
Ah... io sento in te molta paura"
(Yoda)*

G. Lucas: "Star Wars : Episodio I – La minaccia fantasma", 1999.

Introduzione

L'acqua rappresenta in ogni Tradizione e Cultura il principio fondamentale della vita: si può resistere a lungo senza cibo ma non senza di essa.

Nelle tradizioni orientali ma anche in molte tradizioni occidentali oggi spesso dimenticate, ad essa vengono riconosciute molteplici caratteristiche: la perseveranza e la volontà (gutta cavat lapidem - Lucrezio, Ovidio, Tibullo), l'adattabilità ma al tempo stesso la forza e la durezza.

"L'acqua è la cosa più morbida ma può erodere le montagne e penetrare nella terra. Svela chiaramente il principio del morbido che vince sul duro" «Niente esiste al mondo più adattabile dell'acqua. E tuttavia quando cade sul suolo, persistendo, niente può essere più forte di lei.² » (Lao Tze)

Ma nell'Acqua risiede anche e soprattutto la sede di ogni conoscenza e purificazione, la nascita della vita vera cui si ritorna dopo viaggi esperienziali, la capacità di purificare ciò che le è immerso, attraverso il "rito di abluzione" (come accade nel battesimo³ ed in molti altri riti simili, quale l'immersione nel Gange).

Per avvicinarsi all'acqua occorre comprendere che ciò che ci preserva e caratterizza in primis è la capacità di trasformazione ed adattamento senza ambizione, con umiltà, regola che fa del morbido il più forte tra tutti.

Recita il Capitolo VIII del Tao Te Ching *"Tornare alle qualità naturali"*:

"Il sommo bene è come l'acqua: l'acqua ben giova alle creature e non contende, resta nel posto che gli uomini disdegnano. Per questo è quasi simile al Tao. Nel restare si adatta al terreno, nel volere s'adatta all'abisso, nel donare s'adatta alla carità, nel dire s'adatta alla sincerità, nel correggere s'adatta all'ordine, nel servire s'adatta alla capacità, nel muoversi s'adatta alle stagioni. Proprio perché non contende non viene trovata in colpa."

Rifacendoci a concetti espressi da Osho *"Solo se porti un pesce fuori dall'oceano, capirà che quell'acqua era una benedizione. Altrimenti non capirà mai di esistere nell'oceano, e che viverci è un dono meraviglioso... E se riuscirà a tornare nell'oceano, quel pesce proverà una riconoscenza infinita. La stessa cosa è vera per te, anche tu devi perdere la tua innocenza, per trovare la vera saggezza"*. Risalta in maniera chiara come per poter riconoscere il valore dell'Acqua sia necessario star per qualche tempo fuori da questa, per poi tornarci con una consapevolezza diversa, un ritorno alle profondità molto caro alle mitologie greche e romane

Perdere l'innocenza rappresenta un concetto equivocabile perché potrebbe portare a pensare ad una perversa evoluzione dell'uomo durante il corso della vita, in realtà personalmente credo che queste parole si

² Victor Lebrun: *Devoto a Tolstoj* - Lerici Editori, Milano 1963, p. 104

³ Letteralmente "immergere nell'acqua"

riferiscano al "pacificare" istinti naturali con ideali più puri, puliti (naturalmente in merito a quanto costituisce la considerazione e l'aspirazione dell'uomo).

Caratteristiche insieme di forza e durezza, di flessibilità ed adattamento, capacità di mutare a seconda delle necessità, di strisciare in terre profonde o emergere con grande potenza in superficie: l'acqua è senza forma, rappresenta la *potenzialità*, il cambiamento necessario per seguire il flusso delle cose, delle trasformazioni, un potenziale da utilizzare secondo necessità, morbido, fluido, adattabile.

Nelle arti marziali questo concetto è molto diffuso e chiaro; Bruce Lee, uno dei più popolari esperti di arti marziali, conosciuto per la sua fama cinematografica ma profondo studioso di filosofia taoista ed orientale in genere, si esprimeva così in merito:

"Don't get set into one form, adapt it and build your own, and let it grow, be like water. Empty your mind, be formless, shapeless — like water. Now you put water in a cup, it becomes the cup; You put water into a bottle it becomes the bottle; You put it in a teapot it becomes the teapot. Now water can flow or it can crash. Be water, my friend.

Non essere un'unica forma, adattala e costruiscila su te stesso e lasciala crescere: sii come l'acqua. Libera la tua mente, sii informe, senza limiti come l'acqua. Se metti l'acqua in una tazza, lei diventa una tazza. Se la metti in una bottiglia, lei diventa una bottiglia. Se la metti in una teiera, lei diventa la teiera. L'acqua può fluire, o può distruggere. Sii acqua, amico mio."

Si delinea una necessità simultanea: svuotare la mente ed essere senza forma. La prima è propedeutica per la seconda: dove esiste congestione di qualcosa (pensieri, desideri ecc) non può circolare altro e soprattutto dove qualcosa prende forma e si struttura (ad esempio attraverso i pensieri che producono forme ed irrigidimento) non c'è possibilità di trasformazione.

Quello che si ritiene in Occidente essere forza in realtà altro non è che irrigidimento e ogni irrigidimento produce fragilità poiché elimina la flessibilità,

Recita il Tao Te Ching LXXVI - Guardarsi dalla Forza: *"Alla nascita l'uomo è molle e debole, alla morte è duro e forte. Tutte le creature, l'erbe e le piante quando vivono son molli e tenere quando muoiono son aride e secche. Durezza e forza sono compagne della morte, mollezza e debolezza sono compagne della vita..."*

Indubbiamente tutto questo mette in seria crisi i valori con cui (nella maggior parte) siamo cresciuti, da cui siamo stati condizionati: dalla durezza ed inflessibilità alla fermezza alla coerenza a molto altro ancora, tra cui il riflettere su ogni cosa, il ponderare... ma tutto non produce altro che ostacolo al morbido e continuo fluire delle cose.

È risaputo nelle discipline marziali come la spontaneità del bambino e del novizio⁴ portino rapidamente ai primi risultati di crescita: non si hanno schemi e si agisce naturalmente. Nel momento in cui si imparano tecniche e si creano circuiti integrati tra il pensare (Cosa devo fare ora? Come si fa? Quando devo farlo? e se sbaglio? un attimo ci penso...) e l'agire, si produce inevitabilmente dubbio, esitazione e l'azione ne risulta deviata, impedita, limitata, paralizzata.

Per questo una terza fase dell'apprendimento nel percorso marziale consiste (come nella vita) nel portare ad essere automatico/inconsapevole ogni gesto, a far sì (per ricordare le parole del mio Maestro di Taekwondo Dante Rodi) che si produca nella memoria un solco profondo ma ben definito, attraverso un lavoro lento, preciso e costante, che impatti sul sistema percettivo fine (quello che noi in ambito medico chiamiamo sistema propriocettivo) e si sviluppi una sensibilità e memoria inconscia. Solo quando il messaggio giunge chiaro e pulito e come tale è acquisito si passa a lavorare sulla velocità e la forza, ma è necessario che la

⁴ anch'egli bambino nel percorso di crescita specifico

mente sia coordinata con il corpo, diventi un tutt'uno attraverso una pratica costante e graduale che prima segni, poi solchi ed infine approfondisca l'apprendimento stesso.

La risposta diviene automatica perché si elimina l'attenzione volontaria, la funzione della corteccia cerebrale viene sostituita da quella del cervelletto, sede più posteriore e pertanto meno evoluta, più primitiva, più automatica, rispetto all'altra secondo il sistema dei 3 cervelli cinese (1)

Il Dott. Gerry Grassi, psicologo, richiama a tal proposito la storia spesso citata in ambito psicologico da Paul Watzlawick "Un millepiedi aveva sempre camminato senza alcun problema per le sue terre. Un bel giorno passò di lì una formica curiosa e chiese al millepiedi come potesse riuscire a camminare così bene senza cadere: con tanti piedi per lei era un miracolo che non inciampasse in qualche ostacolo. Molto turbato da questa idea, il millepiedi cominciò a prestare attenzione a dove metteva ogni zampina, e in breve tempo non riuscì più a camminare".

Il controllo eccessivo genera perdita del controllo stesso; per questo occorre svuotare la mente, perché ciò che è naturale possa naturalmente manifestarsi.

Sede dell'Acqua nell'uomo

La loggia dell'Acqua nell'uomo è posta in prossimità dell'ombelico, si apre poche dita sotto di esso e corrisponde al secondo chakra indiano, sede di fertilità, recettività, dell'inconscio istintuale, della percezione, correlato al colore arancione e bloccato dal *Senso di Colpa*. Oli essenziali arancioni (mandarino, arancio ecc) applicati in questa regione su punti specifici di agopuntura (così come massaggio e qualunque forma di terapia) hanno un grande effetto sull'equilibrio di tale centro energetico.

Qui si colloca il Dantien (così chiamato nella tradizione cinese) o Hara (nella tradizione Giapponese) ed in questa sede (dalla zona lombare alla zona sacrale considerato che all'altezza del perineo è posto il I chakra) si trovano organi e viscere correlati con l'Acqua secondo la Medicina Cinese: i Reni e la Vescica

Trattasi di una localizzazione profonda (l'Acqua per sua natura va in profondità), oscura, istintuale, lontana dalla razionalità della testa anche anatomicamente, irrazionale. Sede di concepimento, raccolta, fecondità, nutrimento (si pensi al cordone ombelicale che lega madre a nascituro) ma anche di istinti e pulsioni.

A tal proposito a Terni in occasione del 3° Congresso dell'Istituto Superiore di Ricerca in Medicina Tradizionale ed Antropologia (21 novembre 2015) il Prof Mario Polia ricordava come molto spesso la mitologia proponga esseri metà uomo e metà animale e come la parte animale cominci generalmente proprio sotto l'ombelico a rappresentare la parte più istintiva e primordiale di ciascuno.

Accettare questa parte più ancestrale, più oscura rappresenta un passaggio importante ben descritto da K.V.Durckheim (2):

"per conformarsi alla propria destinazione, per ascendere ad una nuova spiritualità l'uomo deve dapprima discendere nelle profondità della sua natura primordiale. Per poter tendere alla percezione della pienezza egli deve dapprima entrare nel vuoto dell'unità originaria. Per trovare la vera luce deve dapprima immergersi nella tenebra dell'Uno aformale. Quando si comincia a presentire tutto ciò, si definiranno anche nuove relazioni con il corpo, con l'anima e con lo spirito e si proverà la necessità di una "conversione": l'uomo deve anzitutto arrestare la tendenza dell'IO "verso l'alto", anche se essa obbedisce alle migliori intenzioni, per volgere di nuovo alla percezione di quel "basso" da cui ogni vita prende inizio ma da cui prende le mosse anche ogni vera ascesa.

Per l'uomo fissato nelle strutture egocentriche della sua conoscenza la Via porta un "movimento a ritroso".

In questo nuovo contesto anche il simbolismo delle varie regioni del corpo acquista un diverso senso. La testa e tutto ciò che si trova al disopra di essa simboleggia lo spirito e il suo regno, la totalità nell'ordine celeste. Il cuore con le sue pulsazioni simboleggia l'anima e il suo mondo, come dominio dell'affermazione umana dell'essere sul piano della libertà e dell'affettività.

Quanto al bassoventre esso simboleggia la Grande Natura che opera segretamente, come spazio dell'Originario. E' la' che viene concepito, che nasce e affiora tutto ciò che può rivelare la Grande Vita. E' da li' che prende inizio ogni rinnovamento per poi irradiarsi verso l'alto".

In pratica l'uomo che sceglie (anche animato da buoni propositi) di ignorare la propria natura e di tendere ad obiettivi ed ideali egoici ed egocentrici, di tendere verso l'alto (affidandosi a percorsi razionali ed acquisiti e non naturali e spontanei) senza aver riconosciuto ed accettato il suo "basso" è chiamato inesorabilmente verso la profondità, per iniziare un percorso di purificazione e di rinascita, fatto non più di esclusiva forza di volontà ed illusione, ma di evoluzione naturale, dove non esista mente, dubbio e dualismo, ma naturale e spontanea evoluzione.

Mente e corpo, spirito e pulsione, un aspetto etereo più elevato ed uno istintivo, più bestiale, devono coesistere, accettarsi e riconoscersi come unica entità, fondersi senza repressioni e giudizi, senza discriminazioni, in una danza armoniosa che produce spontaneamente un'elevazione energetica, un'ascesa libera da coercizioni, priva di forzature, simile al germogliare di un seme, che accade spontaneamente, senza che nessuno ci pensi.

Cosa governa l'Acqua nella vita dell'uomo

Le strutture corporee regolate dall'Acqua sono le ossa ed i tessuti duri (denti), il sistema nervoso e la manifestazione esteriore corporea è rappresentata dai capelli. Organi e viscere ad essa correlati, come già detto, sono Reni e Vescica; in presenza di disturbi a questi organi ed apparati si può avere il sospetto che la loggia dell'Acqua sia in qualche modo sofferente o deficitaria nell'individuo.

In Medicina cinese **I Reni rappresentano la Radice di Yin e Yang** (il Rene dx l'Acqua ed il Rene sx o Ming Men il Fuoco primordiale)

- Aprono gli orecchi e reggono l'udito
- Dominano ossa e denti (tessuti duri) e producono il midollo che riempie il cervello
- Si manifestano nei capelli
- Controllano gli orifizi del basso
- Fondamento di tutti i liquidi e di tutti i processi energetici

La **Vescica** si occupa invece, tra altre cose, principalmente dell'eliminazione delle sostanze di scarto.

Natura dell'Acqua in Medicina Cinese è principalmente rappresentata dall'essere il più grande deposito dell'energia

"L'elemento Acqua, il sistema dell'organo Rene e il Centro del Dan Tian sono in relazione con il deposito e la conservazione dell'energia in modo che questa possa essere disponibile al bisogno" (3)

Per questo motivo è necessario non "abusare" delle riserve contenute in questa sede, e per questo la maggior parte delle tecniche orientali si indirizza al mantenimento della salute ed al raggiungimento della longevità, adoperandosi quotidianamente sulla raccolta di tale energia e sulla sua canalizzazione, per ridurre il consumo di quello che è il patrimonio ereditato al momento della nascita (o patrimonio del Cielo Anteriore).

La principale funzione di raccolta e di attivazione dell'energia nel Dantien si attua attraverso la respirazione.

La Respirazione ovvero il Metallo che porta energia nell'Acqua

Esistono molti tipi di respirazione con diversa modalità di esecuzione e con differenti finalità terapeutiche⁵ il cui utilizzo è da consigliarsi solo con monitoraggio di operatori esperti considerata la grande e differente attivazione energetica che ciascuna di esse produce. In linea generale si può sostenere che il fine è quello di portare il soffio celeste nell'acqua attivando i processi alchemici di trasformazione. Rifacendoci ad alcuni passi di Osho (4) se si padroneggia e controlla il respiro si riescono a padroneggiare le emozioni:

"Non hai mai osservato che il respiro cambia con il cambiare delle emozioni? Quando sei arrabbiato, respiri in un certo modo; cerca di osservare come respiri quando sei in collera e poi, quando ti senti andare in collera, prova a respirare in maniera diversa: non riuscirai ad arrabbiarti. Ti puoi arrabbiare solo con una respirazione particolare...[...] Se riesci a essere padrone del tuo respiro – ed è una scienza profonda – diventerai padrone delle tue emozioni[...] Se non cerchi di comprendere e di usare il tuo sistema respiratorio, non potrai entrare in meditazione. Il respiro è il ponte che lega la tua parte cosciente con l'inconscio. L'inconscio continua a cambiare il ritmo della tua respirazione, quindi se diventi consapevole di questo ritmo e dei suoi mutamenti continui, puoi acquistare consapevolezza delle tue radici inconsce, di come opera l'inconscio. [...] osserva il tuo respiro, osservalo semplicemente. Quando espiri, accompagnati al respiro. Quando inspiri, rientra anche tu con lui. Esci ed entra con ogni respiro. Seguilo! Se riesci a osservare il respiro, diventerà profondo, silenzioso, ritmico. Seguendolo cambierai moltissimo, perché questa consapevolezza costante ti distaccherà dalla mente. L'energia che normalmente accompagna il pensiero, passerà all'osservazione. Questa è l'alchimia della meditazione: trasformare l'energia impegnata nel pensiero in osservazione. Come trasformare l'energia impegnata nel pensiero in osservazione? Qui tornano utili gli stratagemmi fondamentali della meditazione: come non pensare e osservare, come non essere un pensatore ma un testimone. Osserva dunque il respiro per l'intera giornata. Ma non essere teso. Se ti tendi, si perde lo scopo. Rimani rilassato. Limitati a osservare. Gioca, non trasformarlo in un impegno. Ogni volta che te lo ricordi, osserva il respiro. Se te ne dimentichi, non è un male: te ne sei dimenticato! Ma quando te ne ricordi, riprendi a osservare. Accadrà. Piano piano comincerai a osservare. E attraverso questa osservazione, la qualità dell'energia cambierà. L'osservazione non ti darà spazio per pensare, sarà un ottimo diversivo".

Con una particolare attenzione e riflessione in merito al significato dell'atto respiratorio, l'alternanza tra inspirazione ed espirazione, tra l'introduzione della vita e l'abbandono alla morte: prendere vita ad ogni atto inspiratorio ed abbandonarsi alla morte per ogni espirazione:

"Pensa al concetto della reincarnazione non in termini di vita ma in termini di respiro. A ogni istante sarai rinnovato, riequilibrato, sarai fresco. Di nuovo un bambino, senza pesi derivati dal passato, né ansietà per il futuro. Il momento presente è sempre privo di ansia: l'ansia è creata solo dal passato o dal futuro. Ricordalo, e non limitarti a ricordarlo: praticalo".

L'ultima parola che ho citato dall'estratto di Osho è "**praticalo**". La **pratica** assume nelle culture orientali (e non solo si pensi alla preghiera ed all'addestramento) un ruolo fondamentale nella crescita individuale, di qualunque crescita si tratti, sia essa fisica, psicologica o spirituale (distinzione esistente solo in occidente peraltro). **Per progredire bisogna "praticare"**

⁵Un lavoro riassuntivo interessante è stato scritto da Roberto Capponi. A questo rimandiamo per approfondimenti: <http://www.scuolatianchong.com/wp-content/uploads/2014/12/Il-Respiro-Consapevole.pdf>

Come si esprime l'Acqua attraverso le cose?

L'espressione di ogni loggia energetica in medicina cinese si attua attraverso tempo e spazio e -pertanto - in maniera molto più ampia e dinamica rispetto alla moltitudine di forme differenti .

Avremo una manifestazione stagionale durante l'inverno, una circadiana nelle ore che vanno dalle 15 alle 19, una cardinale nel Nord, una sensoriale legata alla funzione Uditiva, una termica correlata al Freddo, una corporea evidente nella forza del Sistema Nervoso (e del Cervello) nello stato di Denti, Ossa e Capelli, ancora un'espressione cromatica attraverso il Nero, una emozionale attraverso la Paura ed una caratteriale attraverso Volontà e Tenacia.

Nell'uomo Il ciclo vitale dell'individuo è legato all'acqua ed al *jing* (Essenza) del rene:

- dopo la **nascita** regge lo sviluppo somatico e psichico
- nella **vita adulta** la libido e la fertilità
- nella **vecchiaia** il decadimento delle funzioni fisiche e mentali

Una sua insufficienza si paleserà:

- **nell'infanzia** con ritardi di ossificazione delle fontanelle, ritardi di accrescimento somatico, di sviluppo psichico, nella deambulazione
- **nella vita adulta** con infertilità, aborti ripetuti, frigidità, impotenza, scarsa libido
- nella **vecchiaia** con deterioramento osteo-articolare, denti malfermi, calvizie, canizie, acufeni, sordità, vertigini, difficoltà di memoria, di concentrazione, scadimento intellettuale
- **in generale** con scarsa resistenza alle malattie e debolezza costituzionale

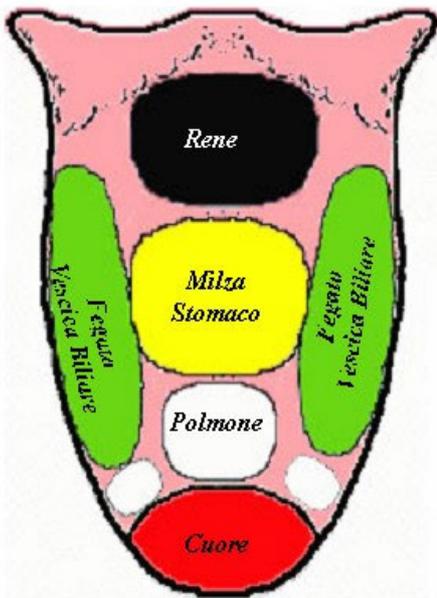
Così quando si parla di Inverno, Rene, Vescica, Osso, Cervello, Sistema Nervoso, Paura, Osteoporosi, Iperensione, di colorito che tende al nerastro e molto altro... in Medicina Cinese si sottintende il "parlare dell'Acqua".

Come nel corpo si visualizza la condizione dell'Acqua di ciascun individuo?

Esistono molti mezzi diagnostici che aiutino a monitorare la condizione in cui si trova l'acqua nell'individuo, e vanno da tratti di fisiognomica (in questo caso un viso rotondeggiante pieno e carnoso ad esempio) (5) e di caratteristiche fisiche individuali (6;7;8;9) si possono avere importanti informazioni attraverso l'esame glossoscopico e pulsologico.

Nel primo la condizione di Reni e Vescica sono visibili nella porzione più posteriore della lingua, in prossimità della Radice (V) linguale come dalle foto e schemi sottostanti.

Alterazioni di forma o di colore di questa zona (nel caso specifico dell'immagine sottostante un colore nero che può far pensare a patologie di tipo tumorale (8, 9 10,11, 12) .



© dell'Autore

Nel secondo la palpazione del polso la condizione dell'Acqua si rileva al piede del polso di sinistra

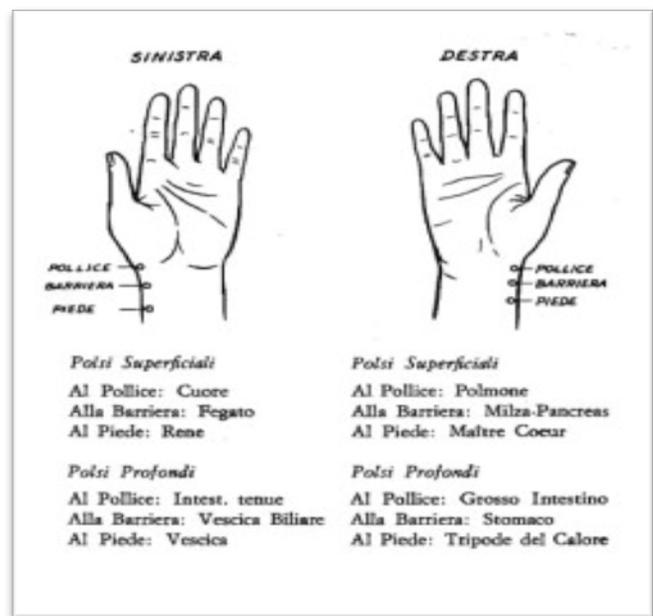
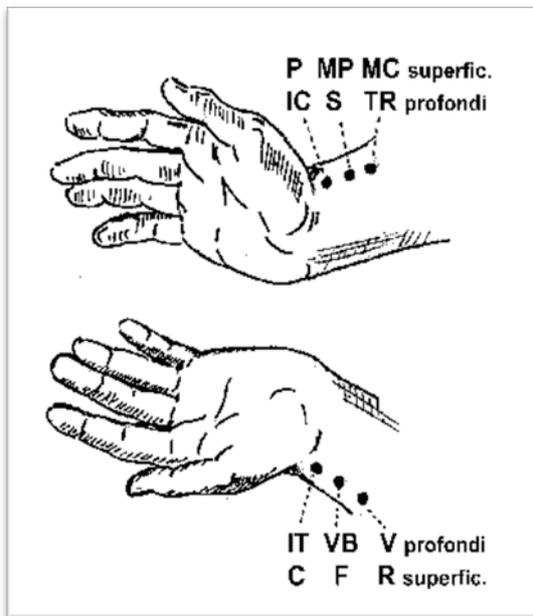


Immagine da : www.scuolatao.com

Immagine da: www.sognidipepe.com

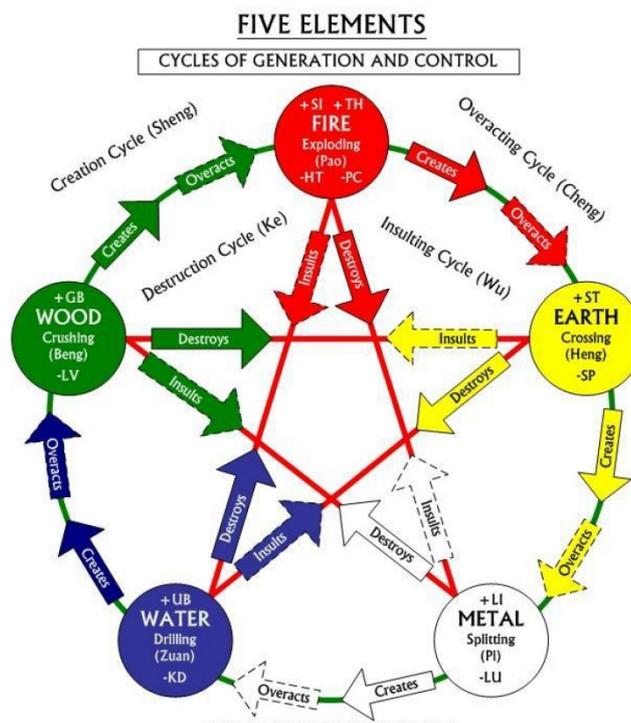
Tutto questo a cosa serve in termini pratici?

Quanto espresso ovviamente non può essere assolutizzato e tantomeno generalizzato, ma costituisce una buona integrazione in ambito diagnostico oltre che terapeutico.

In caso di disturbi che ricorrono in inverno, che si esprimono con maggiore intensità tra le 15 e le 19, che coinvolgano l'udito, il sistema nervoso, le ossa, i denti ecc. ecc. ecc. possono far pensare ad una debolezza o ad un sovraccarico della loggia stessa. Se a questo si sommano indicazioni pulsologiche e glossoscopiche può esserci ancor più probabilità di esattezza diagnostica.

Tipologia Acqua secondo MC: ovvero come si esprime morfologicamente la tendenza di un predominio dell'elemento Acqua nella costituzione individuale.

L'osservazione di un individuo permette ad un operatore esperto di cogliere rapidamente quali tendenze costituzionali egli abbia, e pertanto, a che generi di sovraccarichi o carenze possa, per tendenza, andare incontro durante la vita (13) con grande impatto ed importanza nei riguardi di una medicina preventiva volta al mantenimento della salute prima che alla cura del disturbo. Per chi non fosse particolarmente addentro alla materia segnaliamo che il modello cui facciamo in questo caso riferimento (ve ne sono molti e di grande importanza) è legato ai cinque movimenti o cinque trasformazioni (Wu Xing).



tratto da : <http://www.scuolatianchong.com/wp-content/uploads/2014/12/Il-Respiro-Consapevole.pdf>

Caratteristiche del soggetto acqua⁶:

Diatesi: Longilineo, testa grossa, fronte larga, viso giovanile. Spalle più strette delle anche. Andatura marziale e imperiosa. Palmo delle mani pieno, paffuto. Colorito scuro. Vestono di scuro. Sensibile al freddo si ammala spesso d'inverno. Ha colorito scuro, mano imbibita e sviluppa facilmente turbe neurologiche, ossee, acustiche, disturbi immunitari. Psicologicamente trattasi di individuo tendenzialmente volitivo ed ambizioso, incline alla paura se in disequilibrio da deficit o alla sopraffazione ed alla freddezza se in eccesso.

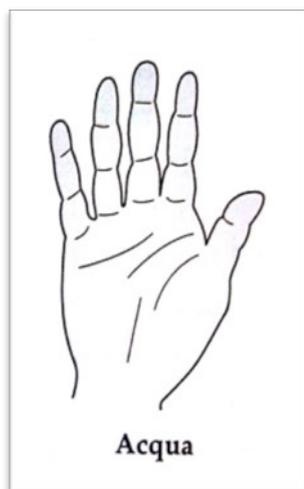
Nella decodifica tipologica molti autori (Corradin, Di Stanislao, Paoluzzi et al) segnalano la grande importanza attribuita dai testi antichi alla morfologia della mano, studiata dalla Chirolgia cinese. Con gli anni (attraverso il vissuto e le abitudini) il volto infatti può modificarsi talvolta anche in maniera significativa e può rendersi più difficoltoso per i meno esperti il riconoscimento dei tratti tipologici essenziali e salienti .

La mano non cambia, conserva le sue caratteristiche essenziali e consente di avere un riferimento importante e stabile in questo ambito.

La mano Acqua , come riportato da Corradin, Di Stanislao, Paoluzzi et al , (6,7) " è classicamente paffuta e imbibita. Quando si crea una plica cutanea e poi la si rilascia, la cute ritorna con lentezza alla normalità (anche in età relativamente giovane). Il colorito è bianco-grigiastro e diviene decisamente nerastro con l'esposizione al sole. Il perionichio è evidente e quasi sovrasta l'unghia. Quindi i tratti caratteristici della mano Acqua sono:

- mano imbibita
- colorito grigiastro
- perinichio evidente

Di seguito le mani di un bambino di questa costituzione:



⁶ salienti per brevità, rimandiamo ai riferimenti bibliografici per approfondimenti

Punti diagnostici : la palpazione

Alcuni punti di agopuntura specifici , se dolenti alla **palpazione**, possono rilevare alterazione energetico – funzionale di Organi e Visceri. Si tratta dei punti chiamati Shu e Mu, rispettivamente posti sul dorso e sul ventre. I punti in questione, riferibili pertanto allo stato di salute di Rene e Vescica

I punti Shu del dorso sono collocati nella zona yang e per questo diagnostici e terapeutici prevalentemente per patologie croniche:

- BL-23 (*shen shu*) Shu del Rene collocato a livello di L2;
- BL-28 (*pang guang shu*), Shu della Vescica, collocato all'altezza di S2.

I punti Mu (ventrali) posti su torace ed addome evidenziano (attraverso dolore palpatorio, durezza, noduli o altro) patologie acute :

- GB-25 (*jing men*), Mu di Rene; antero inferiormente al margine libero della dodicesima costa, lateralmente alla cassa toracica
- CV-3 (*zhong li*), Mu di Vescica;sulla linea mediana, 4 cun sotto l'ombelico

Sostenere la loggia dell'Acqua

Abbiamo segnalato precedentemente quanto questo potenziale che ci viene affidato al momento della nascita sia importante nella vita di ciascuno e come sia inevitabile esaurirlo gradualmente.

Si pone pertanto il bisogno di farne un utilizzo adeguato e rispettoso, apportando da più direzioni contributi al suo mantenimento.

Oltre ai punti Shu e Mu già citati ed estremamente importanti oltre che per la diagnosi anche per il trattamento di organi e visceri, molti altri punti possono sostenere l'Acqua energeticamente; alcuni tra i più utilizzati sono i seguenti:

- 4 VC, posto a 3 Cun sotto l'ombelico
- 10 R, al termine mediale della piega poplitea tra i due tendini
- 6 R ad 1 cun dal malleolo interno della caviglia

Questi e molti altri possono essere trattati con aghi, moxa, oli essenziali o semplice massaggio, ricordando che la natura degli oli può modificare l'effetto (ad esempio riscaldando o rinfrescando energeticamente) così come l'uso della moxa, riscaldante e per questo con effetto maggiormente yanghizzante sul sistema.

Oli Essenziali

Tra gli *Oli Essenziali* affini all'elemento Acqua ricordiamo principalmente: Basilico, Geranio, Mirra oltre a quelli di colore arancio per l'affinità cromatica con il secondo chakra, dove si localizza la loggia dell'acqua: Arancio, Mandarino ecc.

Tutti gli Oli Essenziali sono attivi sul Jing perché costituiscono l'essenza della pianta (il suo Jing) e pertanto risuonano perfettamente con quello di ogni creatura. Alcuni di essi lo sono però ancor di più, trattasi di quelli estratti dai sempreverdi (maggior longevità equivale ad essere "sempre verde") e principalmente aghifoglie, quali Pino (più riscaldante) e Cipresso (più rinfrescante) sono di grandissimo uso nella tonificazione dell'Acqua (che ricordiamo essere il primo e fondamentale serbatoio di Jing). L'applicazione più frequente in questo caso è effettuata sul punto 10 R

Fitoterapia

Numerose sono le piante con azione benefica su questa loggia energetica.

Sul Rene e sulla Vescica hanno forte impatto:

- *Azione rinfrescante/ armonizzante*: Equisetum Arvensis, Solidago Virga Aurea, Zea Mais, Rehmannia Glutinosa, Arctostaphylos Uva Ursi⁷, Apium Graveolens⁸ e molte altre
- *Azione Riscaldante tonificante lo yang o tutta la loggia*: Ocimum Basicilum⁹, Foeniculum Vulgare¹⁰, Achillea Millefolium, Santureja Montana, Eugenia Caryophyllata¹¹, Sambucus Nigra, Ribes Nigrum, ecc

Alimenti

Tra gli alimenti annoveriamo principalmente quelli con forma reniforme (come i Fagioli, il Rene stesso, per ovvia affinità) quelli di colore nero, colore che, come già descritto nelle pagine precedenti, si associa alla loggia dell'Acqua e naturalmente, tutti i prodotti dell'acqua o ricchi di acqua.

In generale potremmo consigliare:

- animali: pesci, polpo, piovra, insalata di mare (consigliata dal Maestro J.Yuen a tutti coloro che tendono ad avere calore nell'acqua) prodotti del mare e principalmente di profondità, rognone (rene bovino)
- vegetali: tutti i germogli (notoriamente ricchi di jing) prevalentemente di fagioli (reniformi), sedano, basilico, fagioli, asparagi, anguria, castagne

Alcuni piatti: oltre all'insalata di mare, gli spaghetti al nero di seppia ed il rognone, che il dott Leung Kwopo consiglia, per ridurne la natura riscaldante della carne, di cucinare con il sedano, tonificante il Rene Yin perché di natura estremamente rinfrescante.

La Paura

Emozione legata all'Acqua proprio perché emozione primordiale, istinto di sopravvivenza, pertanto veramente essenziale alla salvaguardia dell'uomo. Il problema non è relativo al fatto che si provi paura, quanto che si rimanga intrappolati da essa, che resti e condizioni anche quando non ve n'è necessità, che si viva nella paura della paura, con vero e proprio congelamento dell'energia.

In un saggio interessante "Di Paura si Vive" (14), l'autore, Lombardozzi si esprime in merito all'argomento e ben sottolinea come il panico non sia altro che l'esplosione di qualcosa che, troppo controllato, cresce e fragorosamente si manifesta. Anche in questo caso la mitologia ellenica ci aiuta nella lettura: il dio Pan, parte uomo e parte capra (figlio di Zeus e della ninfa Calliope per alcuni, di Penelope con vari compagni per altri, ecc) vive nelle selve, nei boschi, nelle foreste, nelle grotte ovvero nella profondità della natura più primitiva e presiede alla sessualità. Adirittura, secondo Hillmann, psicologo americano, Pan rappresenta la sessualità non procreativa, istintuale.

Rifacendoci al "Saggio su Pan" scritto da Hillman (15):

"È il "rozzo, feroce, zotico, sudicio, irsuto, nero Pan" [...]. Pan non solo è il dio dei luoghi selvaggi, ma anche degli istinti bassi e brutali; rappresenta sia la Natura fuori di noi che la Natura dentro di noi. Pan può essere sporco e brutto, ma anche autentico e vitale. Non si può dire che sia cattivo, né che sia buono; forse è le due cose insieme e nessuna".

Pan è l'Acqua, né buona né cattiva, entrambe le manifestazioni e nessuna.

E come l'Acqua più viene ignorato, più trascina verso il basso per poter essere notato... e questo movimento verso il basso produce paura perché porta verso l'ignoto ed il non controllato.

⁷ Uva Ursina

⁸ Sedano

⁹ Basilico

¹⁰ Finocchio

¹¹ Chiodi di garofano

In MC la Paura si vince attraverso la Compassione e non attraverso la Forza. Vivendo la compassione si tira naturalmente fuori la Forza, prima impegnata a difendersi e bloccata nella difesa e nell'opposizione.

Molti autori trattano diversamente la paura ma generalmente si concorda su una cosa: in caso di Paura il primo ad essere danneggiato è il Cuore che non scambia con il Rene, pertanto occorre Tonificare lo Yin di Rene e del Cuore (depauperato dalla tensione continua) e dinamizzare la loro comunicazione.

La manifestazione più frequente è visibile con gambe deboli e tensione continua a livello del plesso solare (sede di manifestazione di sofferenza del Cuore).

Secondo Souliè De Morant (16) i Reni indeboliti dalla paura e la paura stessa sono migliorati tonificando Ta – tchong (R6) e Fou-léou (R8) (aggiungo, come suggerito da J. Yuen , che è possibile massaggiarli con OE di Geranio, Gelsomino, Basilico o di Mirra, favorente il movimento e l'apertura del meridiano Curioso YinQiao Mai) (5-17)

Un punto utile per attivare l'eliminazione della Paura (stagnazione del sentimento per incapacità di eliminazione dell'organo) potrebbe essere secondo Krespi il 15 R , su cui ancora a mio avviso potremmo applicare gli Oli Essenziali di Tea Tree, Cedro ed Incenso

Secondo il già citato M° Jeffrey Yuen possono esser d'aiuto i punti 1-3-6- R mentre negli attacchi di panico 42 ST, 8 TR, 21 GB, YinTang per aprire gli orifizi

Ancora i Luo di Rene e Vescica: 4 R (dazhong) e BL 58 (feiyang) che possono essere massaggiati con OE Cipresso o Incenso

Naturalmente moltissimi sono gli schemi indicati dai vari autori ed è naturale che la scelta vada effettuata dopo diagnosi del disturbo.

Nei casi in cui si evidenzia una incomunicazione tra Cuore e Rene, quadro molto diffuso , si potranno trattare i punti 1 R e 23 VC, nodo e radice dell'asse Shao Yin che a questo movimento è legata. Oli Essenziali di Rosa o Geranio possono essere molto utili per ristabilire questa connessione

In presenza di angoscia solare si potrà trattare il Punto 14 VC, Mu del Cuore (ho avuto ottimi risultati con l'applicazione in loco di Olio Essenziale d'Arancio, come sapientemente suggerito dal Dr. Paoluzzi), il 15 VC, Luo del meridiano Vaso Concezione con Olio di Cipresso o di Incenso... e molto altro ancora.

Ma se l'acqua è senza forma, cosa le fa assumere la forma?

Sono molto conosciuti grazie ad i film pubblicati da Macro Edizioni: " Bleep " e " la Coscienza dell'Acqua" (18,19) gli studi che Masaru Emoto, ricercatore giapponese di fama internazionale, ha condotto sull'acqua e sulla formazione dei cristalli, forma attraverso la quale l'essenza di questa si manifesta.

Esporta a suoni, parole ed addirittura pensieri e scritte differenti produce nella stessa la formazione di cristalli differenti, come se l'acqua, ovvero ciò che non ha forma, prendesse forma a seconda delle " intenzioni" (mi sembra il termine più adatto per comprendere tutto) con cui si relaziona . più in generale, osserva Emoto, input sereni e positivi producono cristalli meglio organizzati, strutturati e definiti, disegni più armoniosi e luminosi. Viceversa insulti, agitazione e ostilità portano alla formazione di forme caotiche, oscure.

Molte sono le critiche mosse ad Emoto, dalla temperatura e umidità di formazione dei cristalli, alla diversa qualità dell'acqua, alla selezione fotografica a molto altro.

Non entriamo in merito alla validità o meno delle affermazioni, ma sicuramente esiste qualcosa che sfugge ad una valutazione analitica occidentale, una realtà percettiva più sottile, fine, lontana dall'analisi razionale del pensiero.

Può quindi un'intenzione modificare l'Acqua?

Nonostante non si possa rispondere in senso assoluto e scientifico a questa domanda, mi sbilancio in un'eresia: è mia convinzione attuale che il punto di regolazione di tutto questo si giochi in un meccanismo di controllo ben noto da millenni alla MC: la Loggia della Terra, legata al pensiero/ proposito (Yi) regola e controlla la loggia dell'Acqua (vedi immagine)



Immagine modificata da : http://adacschool.altervista.org/GenerazioneControlloCOMPLETA_.gif

Nelle arti marziali come nella vita pensare troppo blocca la reazione ed il movimento spontaneo, l'istinto, la risposta automatica, produce **preoccupazione**, dubbio ed esitazione.

Il bambino agisce spontaneamente alle cose ed è flessibile come il giunco; per questo si esprime senza resistenze (salvo che non siamo noi a procurargliele) e senza pensare troppo.

L'adulto al contrario pensa troppo, analizza, cataloga e produce modelli per fare a suo avviso la cosa più giusta. Non si fida del suo istinto e non si rende che il pensiero produce dubbio, paura di sbagliare e diffidenza cui **segue esitazione, immobilità rigidità** di fronte ad ogni cosa

La rigidità non permette il morbido fluire dell'Acqua: fissa in una struttura rigida ciò che è fluido e dinamico

Pensiero continuo e desiderio (pensiero deviato) producono agitazione, diffidenza e dubbio. Questo a sua volta genera caos, paura ed ossessione, intorbidendo la trasparenza dell'Acqua.

Anche per i più piccoli esistono riferimenti in merito; in un Cartone animato molto conosciuto il Maestro di Kung Fu – riprendendo una frase classica del Taoismo- si esprime così verso l'allievo: *“La tua mente è come quest'acqua, amico mio: quando viene agitata diventa difficile vedere, ma se le permetti di calmarsi la risposta ti appare chiara.”* (Oogway, a Shifu in “Kung Fu Panda”)

“Cogito ergo sum”: penso dunque esisto... ma lontano dall'acqua,

In alcuni scritti privati raccolti ne “Il Tao del Dragone” (20) Bruce Lee sottolinea rifacendosi ad antichi insegnamenti taoisti, come il dubbio esista solo perché l'uomo ha bisogno di sentirsi esistere, non accetta il semplice fatto di esistere ma si sforza in ogni modo comprenderlo, analizzarlo. *“Se sei nel bel mezzo del divertimento non lo puoi interrompere fermanoti per un momento ad esaminarti e a vedere se stai traendo il massimo da quella occasione. Lo fai se non sei soddisfatto di questo momento di felicità e vuoi sentire te stesso che si sente felice per essere sicuro di non perderti nulla”*

Ma l'uomo (soggetto) ed il pensiero (oggetto) non possono essere scissi. La loro relazione è essenziale nell'esistenza dell'uno e dell'altro, non sono opposti, ma complementari, come ogni manifestazione del Taiji. Solo nell'assoluta fusione relazionale dell'uno nell'altro si guarda all'unità. In caso contrario questa si frammenta.

Rifacendosi al riflesso della luna nell'acqua (mare, lago, pozza o goccia che sia) Lee parla dell'esistenza umana, di oggetto e soggetto. La luna è il soggetto, l'acqua l'oggetto; quando uno di essi viene a mancare non esiste nemmeno l'altro in questa relazione. *“Ma quando la luna si alza nel cielo, l'acqua non aspetta di ricevere la sua immagine, e quando perfino la più piccola goccia d'acqua scorre, la luna non aspetta di riflettersi. La luna non ha intenzione di riflettersi nell'acqua e l'acqua non riceve di proposito l'immagine della luna....[...], ogni cosa ha un'autentica relazione , una reciprocità in cui il soggetto crea l'oggetto. Dunque il conoscente non si sente più separato dal conosciuto e colui che fa esperienza non si sente più separato dall'esperienza che sta vivendo”*

Analogamente accade per il respiro, si produce solo se è libero, spontaneo; non appena si cerca di capirne il flusso o di controllarne l'andamento esso si interrompe e diviene più difficoltoso.

“Si vive quando si lascia vivere la vita attraverso di noi, liberi nel suo flusso, perché colui che sta vivendo non è conscio di vivere e proprio in questo risiede la vita che lui sta vivendo”

“La completezza, l'adesso , è l'assenza della mente conscia che cerca di dividere quanto è indivisibile. Se la completezza delle cose viene divisa non è più completa”

La vera radice della trasformazione si trova nel Wu Wei, ovvero la capacità di far scorrere ogni cosa senza trattenerla, assecondandone il corso naturale (21) e nel Wu Shin, la capacità di svuotare la Mente (e pertanto

il Cuore ad essa strettamente correlato), di svuotare quella tazza da cui con le affermazioni di Lee siamo partiti, quel contenitore che potrà accogliere solo se Vuoto, l'Acqua della vera Essenza

La Medicina Cinese, oltre alle pratiche meditative che – proprio per quanto detto sino ad ora – radicano la trasformazione nella profondità dell'Essenza, può aiutare attraverso massaggi, dietetica, fitoterapia ecc

Di seguito alcuni punti consigliati da Souliè De Morant raccolti in una tabella a cui ho aggiunto personalmente una colonna con alcuni tra i tanti Oli Essenziali che potrebbero essere utilizzati in massaggio su punto ove non si volesse intervenire con aghi (ad esempio nei bambini.

ORGANO	INDEBOLITO DA	PUNTO TERAPEUTICO	OLI ESSENZIALI
CUORE	GIOIA E PIACERE ANGOSCIA	CV 14 (tonif) C9 (tonif)	ARANCIO ROSA / SANDALO
MAESTRO CUORE e CIRCOLAZIONE	TRISTEZZA E LUTTO	MC 7 (dispers) TR 10? (dispers)	CIPRESSO/ INCENSO / ROSA/ SALVIA
FEGATO	SCONTENTEZZA	F2 (dispers)	LAVANDA
POLMONI	PREOCCUPAZIONI e DISPIACERI	P5 (dispers)	CIPRESSO/ EUCALIPTO / SARO
RENI	PAURA	R6 (tonif) R8 (tonif)	BASILICO/ GERANIO/ MIRRA/ GELSOMINO
MILZA (PANCREAS **)	OSSESSIONE E PENSIERO	VG 14 (dispers)	INCENSO/ EUCALIPTO/ TEA TREE, SALVIA

PROBLEMA	PUNTO TERAPEUTICO	STIMOLAZIONE	OLI ESSENZIALI
MALATTIE DEI SENTIMENTI	PUNTI MU (Araldi)		
Malattie per disturbo dei 7 sentimenti	36 ST (lo stomaco non agisce più) (tonif)	tonif	CAMOMILLA ROMANA, LIMONE, LAVANDA
Accumulo o Rimozione dell'energia da parte dei 7 sentimenti)	IG 7	dispers	CIPRESSO, EUCALIPTO
Rimozione dei sentimenti e delle idee	V 62		INCENSO, ROSA, SANDALO
Tutte le malattie psichiche	VG 19	Tonificare in caso di depressione Disperdere in caso di sovraccitazione	INCENSO, NEROLI, ROSA

Personalmente ritengo gli oli di Incenso e Cipresso molto indicati a "liberare" ciò che ristagna. Nei bambini e nei soggetti allergici l'OE di Lavanda è sicuramente l'olio più sicuro e più indicato

Considerazioni finali

Quando si parla di Acqua non si può trascendere un suo significato simbolico profondo collegato a Morte, Inverno, ad un momento di Interiorizzazione che prepara alla rinascita primaverile.

Al tempo stesso parlare di Acqua (come ben ci ha ricordato il Prof. Polia al 3° Congresso dell'Istituto Superiore di Ricerca in Medicina Tradizionale e Antropologia) richiama immediatamente alla psiche, alla passione più viscerale, la passione nascosta, la torbidità, l'oscurità, la luna, simbolicamente relazionabile alla spirale, ciclicità, chiocciola, a Semele, donna della mitologia greca con amore segreto per Zeus (amore per il quale muore incenerita dallo stesso Zeus)

L'acqua è morte dalla conoscenza, della mente razionale, necessaria per accedere a piani superiori, inconsci, alla Verità attraverso il *Ricordo* e non la Scoperta aggiunta. E' un percorso di *Ritorno* verso la profondità, un ritorno verso ciò che l'uomo ha dentro di se ma che ha dimenticato, un passaggio attraverso il ricordo (non attraverso ricerca esteriore e scoperta) di una realtà profonda, feconda ed interiore che ciascuno tende a dimenticare nel tempo.

Un passaggio che inevitabilmente porta ad una rinascita senza forzature, senza mente e volontà, ma attraverso spontaneità naturale , una germogliazione libera ed autonoma impregnata dalla forza e dalla potenza della creazione

Chiudo con un aforisma di Frank Outlaw:

*“Curati dei tuoi pensieri diventeranno le tue parole.
Curati delle tue parole: diventeranno le tue azioni.
Curati delle tue azioni: diventeranno le tue abitudini.
Curati delle tue abitudini: diventeranno il tuo carattere.
Curati del tuo carattere: diventerà il tuo destino”.*

Ovvero – a mio avviso – Curati dei tuoi pensieri perché, nel tempo essi daranno forma alla Tua Acqua

Bibliografia

1. P.Brici, S.Garzanti, G. Leardini : Oli Essenziali. Ed. Arcangea
2. K. V. Durckheim : " Hara" Il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen – Ed. Mediterranee . Roma 2013
3. J. Ross: Combinazione dei punti di Agopuntura(CEA ed.)
4. J. Ross: Combinazione dei punti di Agopuntura(CEA ed.)
5. A cura di Emilio Simongini e Leda Bultrini : "la Tipologia" le lezioni di J. Yuen . Volume XII BIS. Ed. Xin Shu
6. M. Corradin,- C. Di Stanislao,- D. De Bernardinis,- F. Bonanomi. :Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo. Fisiopatologia, clinica e terapia. CEA ed. Milano 2011
7. L. Paoluzzi: Fitoterapia ed Energetica ed. Morphena – Terni- 2014
8. F.Deodato, C. Di Stanislao, M. Corradin, L. Paoluzzi , R. Giorgetti: "Guida ragionata all'uso delle piante medicinali nei disordini cranio-cervico-mandibolari" Casa Editrice Ambrosiana . Milano 2011
9. Deodato F., Di Stanislao C., Giorgetti R.: L'Articolazione Temporo Mandibolare . I Disturbi temporo-mandibolari secondo approccio tradizionale ed integrato con MnC. Ed. Casa Editrice Ambrosiana . Milano 2005
10. Kirschbaum B.: Atlante Ragionato dell'Esame della Lingua in Medicina Tradizionale Cinese, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2002.

11. Maciocia G.: La Diagnosi Attraverso l'Esame della Lingua in Medicina Tradizionale Cinese, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1997.
12. Kespì J.M.: L'examen de la langue, Rev. Fr. D'Acupunct., 1976, 5: 13-19
13. Deodato, C. Di Stanislao, L. Paoluzzi : "Dimenticare il Sintomo per guardare la Costituzione: un caso di orticaria colinergica trattato con Yangqiao e OE"; Natural 1 Luglio- Agosto 2014 Anno XIV N° 134; pag 58
14. M. Lombardozi : Di Paura si Vive" Koinè Nuove edizioni – 2006
15. Hillman: Saggio su Pan " - Ed.Adelphi 1977
16. Souliè De Morant : Agopuntura cinese .Ed Ipsa. Milano 1995
17. Materia Medica degli Oli Essenziali(Basato su una Prospettiva Medica Cinese) di Jeffrey C. Yuen (Traduzione a cura di C. Riccardo Pirozzi): appunti privati.
18. W. Arntz, B. Chasse, M. Vicente: Bleep. Ma che ...Bip... Sappiamo Veramente? (What the Bleep do We Know?) Macro Ed. 2009
19. M. Emoto : La Coscienza dell'Acqua Macro Ed. 2010
20. B.Lee : Il Tao del Dragone.Verso la liberazione del corpo e dell'anima" Ed. Piccola biblioteca Oscar Mondadori 2006
21. Henry Borel . Wu Wei Neri Pozza Edizioni

Alla ricerca dell'oscillazione perduta. Dalla Yuan Qi al Meccanismo Respiratorio Primario

di Cristina Aniello¹

Abstract

La perdita del naturale fluire delle cose genera stagnazione e quindi malattia. Obiettivo del terapeuta è di aiutare la persona a ritrovare la sua personale oscillazione che possiamo individuare nella Yuan qi in Medicina Cinese e nell'ascolto del Meccanismo Respiratorio Primario in osteopatia. Lo studio vuole condividere le molteplici affinità che ho potuto osservare tra la medicina cinese e l'approccio osteopatico cranio-sacrale. Offerta una panoramica sui concetti base della filosofia osteopatica e messi a confronto con alcuni principi della Medicina Classica Cinese, è possibile osservare i molti punti di incontro tra le due medicine. Nasce così una riflessione sulla naturale integrazione dei due approcci, dal punto di vista teorico e pratico che sarà alla base di un lavoro di sperimentazione.

Parole chiave: oscillazione, terapia cranio sacrale, meccanismo respiratorio primario, yuan qi, meridiani straordinari, diaframmi.

Abstract

The therapist's objective is to help the person discover his own personal oscillation which can be located in the Yuan Qi in Chinese Medicine and in the listening of the Primary Respiratory Mechanism in osteopathy. This study intends to share the many affinities which I have observed between Chinese medicine and the craniosacral approach in osteopathy. Presenting an overall view of the basic concepts of the philosophy of osteopathy and comparing them to some of the principles of Classic Chinese Medicine, it is possible to observe the many points in common between the two medicines. This gives rise to a reflection of the natural integration of the two approaches from a theoretical and practical point of view, which will then be the basis for experimental work.

Key words: oscillation, craniosacral therapy, primary respiratory mechanism, yuan qi, extraordinary meridians, diaphragms.

¹ Dott.ssa in Fisioterapia: cristina.aniello78@gmail.com

Introduzione

In questo studio cercherò di spiegare le innumerevoli affinità che ho osservato tra la medicina cinese e l'approccio osteopatico con la cranio-sacrale.

Nella prima parte presenterò una panoramica sui concetti base dell'osteopatia al fine di metterli a confronto con alcuni principi della Medicina Classica Cinese. Evidenziati i molti punti di incontro saranno messi in relazione i grandi sistemi di entrambe: il Meccanismo Respiratorio Primario e la Yuan qi. Prende vita la riflessione sulla naturale integrazione dei due approcci, sia dal punto di vista teorico che pratico.

Nascono così delle considerazioni che potrebbero essere poste alla base di un lavoro di sperimentazione e di integrazione fra due approcci molto distanti fra di loro da un punto di vista temporale, ma molto vicini nella loro filosofia.

Presenterò tre proposte di lavoro di sperimentazione e concreta integrazione dei due approcci con descrizione di alcune manovre.

L'oscillazione

Noi deriviamo da un suono, da quell'oscillazione, vibrazione, che poi, diventa Ming Men e attraverso il Triplice Riscaldatore (TR) si propaga nel corpo. *E' il nostro modo di oscillare attraverso l'acqua*, il suono che ci ha generato nel momento in cui Jing e Yuan qi si sono incontrati.

Essenze Jing e spirito Shen sono indissolubilmente legati formando la coppia che nei testi classici è detta "spirito vitale", nei primi testi osteopatici si parla di "respiro della vita".

Partendo dal presupposto che per il 60% siamo fatti d'acqua si può pensare che le oscillazioni, le vibrazioni, i ritmi viaggino attraverso l'acqua. Ognuno di noi ha il suo modo di oscillare, proprio ed intrinseco, legato agli avvenimenti esterni ed interni, al nostro stato psico-fisico. Quando questa oscillazione viene perturbata si avrà una ripercussione su tutti gli altri ritmi dell'organismo.

Questa perturbazione, questo blocco si traduce nell'incapacità di continuare a cambiare, quindi nella malattia. Tale incapacità di cambiare corrisponde al "non movimento" alla restrizione del movimento, alla stasi.

Scopo del terapeuta sarà, chiedendo il permesso al corpo e rispettando i tessuti, di accompagnare il malato nella via della guarigione aiutandolo a ritrovare l'equilibrio, la sua oscillazione, la sua melodia interna. Tale oscillazione ancestrale ha una natura profonda, insita nel nostro essere, nei nostri tessuti, nelle circonvoluzioni più nascoste del corpo. La possiamo individuare nella Yuan qi se pratichiamo Medicina Cinese o la possiamo cogliere nell'ascolto del Meccanismo Respiratorio Primario se pratichiamo l'osteopatia. L'importante, il fine ultimo, sarà ritrovarla.

L'osteopatia e la medicina cinese: filosofie a confronto

Uno dei postulati principali dell'osteopatia che il Dott. Andrew Taylor Still, fondatore della pratica osteopatica, usava per descrivere tale approccio era: *"L'osteopatia è un'arte, una scienza, una filosofia"*.

Un'arte, in quanto ogni individuo è unico e noi siamo gli artisti che andranno a lavorare su questo essere irripetibile; una scienza, in quanto basata sulla conoscenza della fisiologia e dell'anatomia; una filosofia che considera l'essere umano nella sua globalità di corpo e anima.

La filosofia osteopatica si basa sui seguenti principi:

- **Olismo**, tutte le parti del corpo sono interdipendenti le une dalle altre (muscolo, scheletro, visceri, biochimica, aspetto emozionale...);

- *Omeostasi*, il corpo possiede meccanismi autoregolatori che mantengono l'omeostasi intesa come continua ricerca dell'equilibrio, equilibrio interiore continuamente in movimento ed influenzato dal mondo interno ed esterno.

In particolare l'approccio cranio-sacrale sposa le seguenti nozioni:

- *Rispetto* dell'essere umano e dei tessuti;
- *Qualità e non quantità*, e nello specifico la qualità della nostra azione terapeutica;
- *Dosaggio*, abbiamo un potenziale di riposo che necessita di una eccitazione per diventare potenziale d'azione. La disfunzione provoca una stimolazione che eleva il potenziale a riposo ossia crea uno stato di facilitazione di base al quale basterà poco per creare una risposta. Sarà pertanto fondamentale saper dosare la nostra azione in presenza di tessuti disfunzionali;
- *Tecnica funzionale*, ragionare in base alla funzione e non solo alla struttura: nozione di interdipendenza di struttura-funzione;
- *Palpazione per la funzione e palpazione per la struttura*, la palpazione per la struttura e la palpazione per la funzione ci aiutano ad identificare la disfunzione. La palpazione per la funzione comporta l'utilizzo di test di ascolto e test di mobilità che ci danno informazioni inerenti la presenza o la restrizione di un movimento. Questo include l'apprezzamento non solo della mobilità articolare ma anche di tutte le tensioni tissutali. La palpazione per la struttura ci permette di apprezzare le differenze strutturali fra i vari tessuti inerenti la forma la posizione e la consistenza del tessuto

Approcciandomi allo studio della Medicina Cinese ho notato che molti di questi concetti fondamentali della terapia cranio sacrale trovano affinità con il pensiero della medicina cinese.

Nella seguente tabella ho messo a confronto alcuni dei principi cardine delle due filosofie

Osteopatia	Medicina Classica Cinese
L' MRP è proprio di ognuno di noi e riflette lo stato di salute psico-fisica	La vibrazione della yuan qi è caratteristica per ognuno di noi e legata al nostro stato di salute.
Concetto di rispetto dei tessuti	Chiedere permesso al malato
Il terapeuta/osteopata attraverso l'ascolto dei tessuti facilita la normalizzazione delle restrizioni e favorisce il ripristino del corretto fluire del ritmo respiratorio primario e quindi anche la ri-accensione del meccanismo auto correttivo. In particolare andrà ad agire al livello del cranio del sacro e dei diaframmi. Il momento dell'ascolto deve avvenire in un clima di rispetto della persona e dei tessuti, il terapeuta chiede il permesso al proprio paziente.	
Ascolto dei tessuti senza dare per scontato ciò che troverò	Approccio al paziente senza pregiudizi
Principio di auto guarigione	
Accompagnare i tessuti per ritrovare l'equilibrio	Accompagnare il paziente per ritrovare il suo equilibrio
Palpazione per la funzione seguendo i tessuti	Intenzione ritualizzata in MC
Nella stimolazione sia essa con gli aghi, con il Tuina o con una tecnica osteopatica sarà l'intenzione che ci metto a dare efficacia alla tecnica. In cranio sacrale nel momento in cui mi metto in ascolto e seguo i tessuti per sentire le restrizioni dovrò in primo luogo visualizzare dove mi stanno portando proiettandomi con la mente al livello superficiale o profondo qualsiasi esso sia. Una volta entrata in sintonia con i tessuti nel momento in cui decido di normalizzare, perché	

percepisco che i tessuti sono pronti, in un primo momento lavorerò solo con l'intenzione. Già solo immaginare ciò che vorrei ottenere mi porta ad attivare un micromovimento nelle mani (nonché un'attivazione della mia energia), quel tanto che basta per indurre la correzione. Questo avviene anche se sono a distanza della zona in disfunzione purché la mia intenzione sia rivolta là.

Un esempio può essere la cefalea da caduta sul sacro. Il pz viene per la cefalea e ricorda che è iniziata a seguito di una brutta caduta sull'osso sacro. Lavorerò sul sacro con l'intenzione di lavorare sulla cefalea al livello della testa consapevole che i due sono legati da una linea, un percorso che in osteopatia si chiama core link, in MC si chiama meridiano. Inoltre utilizzare la palpazione per la funzione significa testare i tessuti e seguirli con la stessa raffinatezza con la quale cerco un punto di agopuntura. Una volta trovato seguendo i tessuti trovo la direzione e la profondità del punto. La stessa cosa vale nella valutazione di un meridiano, come menzionato nel Classico Interno, sono essenziali la Palpazione, la Pressione e il Sentire.

Dosaggio

E' ciò che fa la differenza in un bravo terapeuta. Purtroppo tale nozione viene spesso trascurata o non presa in considerazione. La raffinatezza di un trattamento risiede nella capacità di sapersi adattare ai tessuti del paziente e di saper dosare esattamente la propria manovra sia in termini di pressione, di forza che di tempo. Sia che io metta la mano per una tecnica osteopatica o per una manovra di Tuinà o per mettere un ago, dovrò saper dosare la mia azione in base alla risposta dei tessuti. Il rischio è di non farne abbastanza o di andare oltre ottenendo l'effetto contrario. Questo è particolarmente valido soprattutto quando vado ad agire al livello o in prossimità di strutture nervose. Basti pensare a cosa posso scatenare andando a stimolare in maniera inappropriata il Sistema neurovegetativo.

Il vuoto

Fare il vuoto intorno a sé per poter percepire il nostro suono e la nostra frequenza, il nostro MRP, la nostra yuan qi. Un vuoto inteso come punto di equilibrio, come l'idea che il colore bianco evocava a Kandinsky come lo Still Point che si ricerca in osteopatia, come l'immobilità intesa come massima espressione di movimento.

(Still point come se tutti i pendoli del corpo si mettono allo stesso punto. L'idea che non ci sia più un movimento. Ma con un ascolto profondo si percepisce qualcosa di lontano).

PROPOSTA DI LAVORO

Da una breve descrizione dei punti in comune si evince la grande affinità di questi due approcci. Abbiamo due strumenti o meglio due arti nelle nostre mani, che con delicatezza e raffinatezza che caratterizza un artista potremmo utilizzare affinché uno aiuti l'altro e ne amplifichi gli effetti.

Primo obiettivo sarà lavorare sul corpo per normalizzare le disfunzioni, togliere le restrizioni al fine di favorire ancor di più la circolazione energetica. Aiutare il corpo a ritrovare il proprio MRP la propria oscillazione sarà il nostro fine ultimo. Ridare gli strumenti necessari al corpo per continuare a fluire, cambiare e trasformarsi nell'arco della vita.

Se per Sutherland l'MRP era il respiro primario, il respiro della vita, per la MCC non è forse la Yuan qi?

Questa proposta di lavoro prende corpo dalle molteplici riflessioni e similitudini esposte fin'ora. Dopo aver integrato le filosofie alla base della CS e della MCC, il mio sforzo sarà indirizzato ad integrarne le arti.

Le proposte di lavoro e di integrazione che vorrei effettuare sono le seguenti:

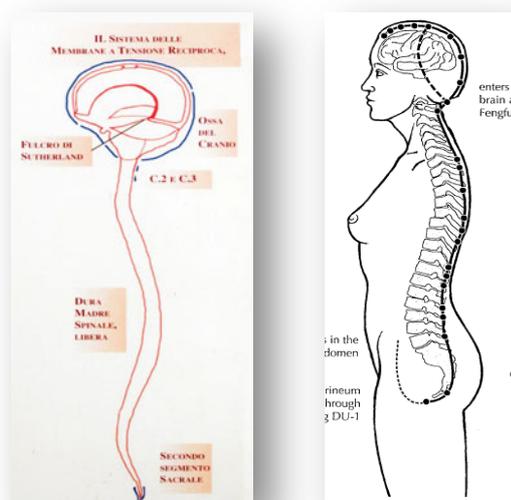
1. Fase di ascolto: valutare se e come l'intervento dell'agopuntore modifica il MRP. Il terapeuta effettua un ascolto del cranio del paziente (prendiamo il cranio come esempio in quanto struttura dove si percepisce maggiormente l'MRP), il medico agopuntore mette gli aghi, il terapeuta valuta come si modifica il MRP rifacendo un ascolto.
2. Fase di lavoro di integrazione della CS con l'agopuntura: l'idea è che venga agevolato il flusso energetico, anche in profondità, attraverso l'azione sull'MRP. Dopo che entrambi gli operatori hanno effettuato la loro valutazione il terapeuta lavora sul MRP durante la seduta di agopuntura. In tale modo potrà lavorare sulle restrizioni siano esse strutturali che funzionali dei vari tessuti ai fini di aumentare gli effetti degli aghi. Tale lavoro può essere proposto su qualsiasi zona del corpo, l'idea sarà di iniziare a lavorare mettendo in relazione i grandi sistemi, come le meningi e il MRP e i meridiani curiosi e la yuan qi. In seguito con la stessa logica si potrà lavorare su qualsiasi zona del corpo in base alla diagnosi effettuata.
3. Fase di lavoro di integrazione della CS con il Tuina: individuare la zona di restrizione e sbloccarla con la CS per preparare la strada al Tuina e al riequilibrio energetico. Questo dovrebbe portarci ad avere risultati più rapidi e più stabili nel tempo. Queste ipotesi saranno da verificare sperimentandole nella pratica.

Questo lavoro potrà inoltre essere proposto sui neonati (dovremmo avere risultati ancora più interessanti) e bambini adattando le varie manovre e tecniche in base all'età del piccolo paziente.

DUE PROPOSTE DI APPLICAZIONE PRATICA E DI INTEGRAZIONE

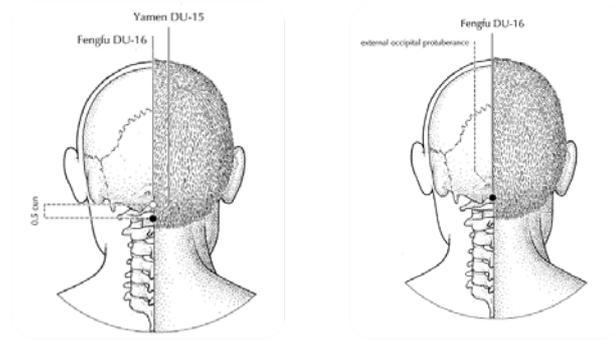
1. Lavoro con la cranio sacrale sui punti di inserzione della dura madre e sul VG

- È interessante notare che 4VG e 14 VG corrispondono ad L2 e C7 ossia ai punti cerniera delle curve secondarie.
- Queste due zone meritano una particolare attenzione in quanto nella pratica clinica sono quelle più soggette ad algie. Non a caso sono lo specchio dei dolori della società moderna (Yuen 1998).
- Nel Du Mai si stratificano le esperienze dell'individuo, la sua crescita e i traumi che la arrestano (scala della vita).



Punti d'inserzione della dura madre e punti del Du Mai

Nella pratica della cranio sacrale è fondamentale valutare la cerniera C0-C1-C2 ed eventualmente liberarla prima di procedere nel lavoro sulle cervicali inferiori, ossia la zona tra VG 15 e VG 16.



Presca a culla: lavoro con la cranio-sacrale su VG15 e VG16

2. Lavoro sui tre diaframmi in CS e le Finestre del Cielo, il Diaframma e le Porte della Terra in MCC

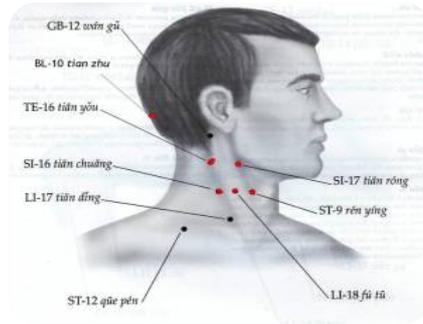
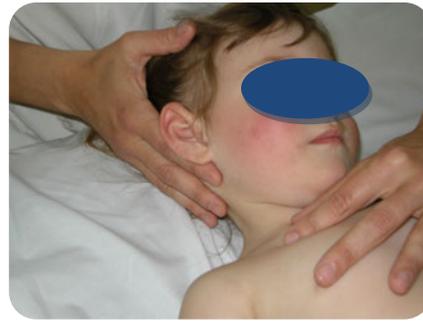
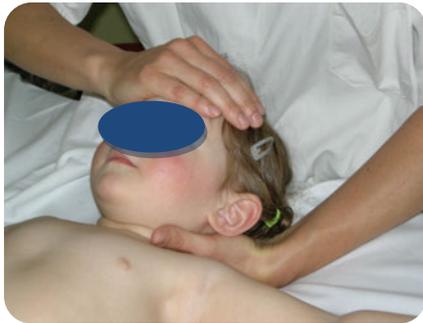
Nel concetto osteopatico parliamo principalmente di *core link e catena muscolo-fasciale* come elementi che mettono in relazione le tre cavità, pelvica, toracica e craniale.

In MCC parliamo dei 5 pilastri che sorreggono le tre cavità attraverso la mediazione del Du mai.

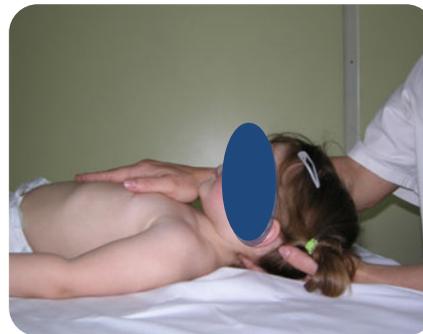
I meridiani sono come la rete del tessuto connettivo che avvolge e mette tutto in relazione, rispondendo a stimoli meccanici (aghi e mani) trasformandoli in segnali biochimici o bioelettrici, trasmettendoli a distanza.

Il lavoro che ho pensato di proporre sui tre diaframmi è rappresentato dall'integrazione di:

- Un lavoro fasciale che liberi le tre cavità da eventuali restrizioni e dia libero accesso al fluire dell'energia
- Un lavoro manuale con il tuina al livello delle PT, diaframma e FC
- Un'azione attraverso gli aghi sui punti delle suddette strutture
- Tutte queste azioni integrate fra di loro avranno un effetto molto potente su tutto il sistema energetico ed in particolare le manovre manuali osteopatiche possono essere viste come preparatorie ad un lavoro sui meridiani straordinari



Lavoro sulle finestre del cielo



Lavoro sul diaframma



Lavoro sulle porte della terra

Conclusioni

Questo lavoro intende mettere delle basi per ora più teoriche che pratiche al fine di poter sviluppare un approccio integrato fra varie modalità di lavoro. L'idea è di riuscire a lavorare su di un substrato comune partendo da presupposti diversi ma che hanno come obiettivo in comune preservare o ritrovare lo stato di salute attraverso il corretto fluire.

Attraverso un approccio così integrato emerge un vantaggio di natura pratica da non trascurare: la possibilità di velocizzare i tempi di trattamento rendendo quest'ultimo più accessibile al livello economico con risultati più duraturi nel tempo.

Bibliografia essenziale

- Sergueef N. Ostéopathie pédiatrique Elsevier Masson 2007
- Sergueef N. Anatomie fonctionnelle appliquée à l'ostéopathie Elsevier Masson 2009
- Sergueef N. Co, C1, C2, données physiologiques et normalizations Spek 2002
- Sergueef N. L'Ostéopathie pour les patients de plus de 50 ans Elsevier Masson 2015
- Sergueef N. L'Odissea dell'Iliaco GLM Ed. Marrapese 2002
- Bottalo F. Brotzu R. Fondamenti di medicina tradizionale cinese Xenia edizioni 1999
- Crespi L, Ercoli P., Vito M. Ercoli P(a cura di). "Manuale di Tuina Casa Editrice Ambrosiana 2011
- Wang Ju-Yi, Robertson J. D."La teoria dei canali in medicina cinese" Casa Editrice Ambrosiana 2013
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di) "Medicina tradizionale cinese per lo shiatsu e il tuina" Casa Editrice Ambrosiana 2011
- Simongini E., Bultrini L. (a cura di) Le lezioni di Jeffrey Yuen Volume 1: I meridiani tendino-muscolari; i meridiani distinti." Edizione AMSA 1998. 2 a edizione 2014.
- Simongini E., Bultrini L. (a cura di) Le lezioni di Jeffrey Yuen Volume 3: I visceri curiosi. L'invecchiamento." Edizione AMSA 2002
- Lucentini L. "Finestre del Cielo e Porte della Terra: una via per la trasformazione"
- Tesi di Diploma in Medicina Cinese e Agopuntura Anno Accademico 2013-2014, Nelson KE, Sergueef N., Lipinski CM, Chapman AR, Glonek T. Cranial rhythmic impulse related to The Traube-Hering-Mayer oscillation : comparing laser Doppler flowmetry and palpation. J Am Osteopath Assoc 2001

Sitografia

- www.craniosacrale.it

Gli oli essenziali nel trattamento dei meridiani distinti

di Alfredo Capozucca

Abstract

Data l'importanza degli oli essenziali nel trattamento dei meridiani distinti, ne viene presentata una proposta di utilizzo con formule per ogni coppia, con un'attenzione anche all'olio vettore.

Parole chiave: oli essenziali, olio vettore, meridiani distinti, latenza, eradicazione.

Abstract

Essential oils are very important to treat the divergent channels, so here it is presented a proposal to be used with formulas for each pair of channels, with attention also to the carrier oil choice.

Keywords: essential oils, oil carrier, divergent channels, latency, eradication.



Gli oli essenziali (OE) saranno un valido ausilio nel trattamento dei distinti: essi impattano elettivamente sul jing (poiché rappresentano l'essenza della pianta) e sullo Shen (per via dell'aroma); si occupano cioè di mettere in moto le nostre risorse innate affinché esse, illuminate dalla luce del divino in noi, prendano la forma più adatta al conseguimento del nostro mandato: è esattamente il meccanismo dei divergenti, i quali mettendo in comunicazione profondità e superficie, particolare e universale, individuo e cosmo, ci insegnano a restare in equilibrio esattamente nel mezzo.

Ricordiamo brevemente il percorso e i punti principali di questi canali: il meridiano distinto penetra in profondità nel punto mare (*he*) del meridiano principale, dirigendosi verso l'alto (eccetto quelli di TH e PC che hanno decorso discendente) si connette al Cuore, poi all'organo associato e anche al viscere accoppiato, secondo la legge *biao-li* (sono gli unici meridiani secondari ad avere rapporti diretti con gli organi e visceri), per poi ricongiungersi con il meridiano distinto accoppiato *biao-li* e raggiungere il capo, passando per i punti finestra del cielo.

Ogni meridiano distinto, subito dopo la separazione dal principale, si congiunge al distinto accoppiato, formando la "riunione inferiore"; dopo aver passato separatamente le finestre del cielo, si connettono di nuovo a formare la "riunione superiore". Essi terminano sul *Du Mai*, e un buon punto simbolo del *Du Mai* e della "fine" è 20GV (solo del distinto del TH viene detto che parte da 20GV, mentre quello di LU giunge a 14GV per attingervi lo *yang*).

I punti più importanti per il trattamento (riassunti nella tabella sotto) sono le due riunioni (inferiore e superiore), la finestra del cielo relativa e il punto di arrivo sul *Du Mai*, più il punto *he* mare per la latenza e il punto *jing* distale per l'eradicazione.

¹ Immagine tratta da: www.colourbox.com

COPPIA	RIUNIONE INFERIORE	RIUNIONE SUPERIORE	FINESTRA DEL CIELO	PUNTO DEL DU MAI
BL-KI	40BL	10BL	10BL	20GV
GB-LR	2CV	1GB	17SI	20GV
ST-SP	30ST	1BL	9ST	20GV
SI-HT	22GB	1BL	16SI	20GV
TH-PC	22GB	16TH	16TH	20GV
LI-LU	22GB	17LI	17LI	14GV

L'olio vettore

Gli OE per uso esterno si utilizzano quasi sempre diluiti (tra il 3 e l'8% circa, a seconda dell'OE) in olio vettore. L'olio vettore migliore è generalmente quello extra vergine di oliva. Proveremo a identificare innanzitutto gli oli vettore più consoni agli scopi che ci proponiamo.

- Se stiamo trattando una coppia di distinti per il mantenimento della latenza sarà meglio impiegare come vettore l'olio di jojoba, poiché ci proponiamo di consolidare lo yin in profondità e questo olio, essendo assorbito molto facilmente dalla pelle, mima l'azione di messa in latenza.
- Se cerchiamo di eradicare il patogeno l'olio più indicato è quello di iperico (ottenuto con olio extra vergine di oliva), dalle spiccate caratteristiche wei, attivante la circolazione, riscaldante. Esso quando viene applicato provoca una sensazione di calore in superficie che poi si approfondisce (nessun altro olio va così in profondità) attivando la circolazione, mobilizzando lo xue: aiuta pertanto la wei qi a scuotere in profondità la yuan qi per poi risalire espellendo il patogeno.



2

² Immagine tratta da: www.harvesthealthfoods.com

Scelta degli OE per le coppie di divergenti

Solitamente gli OE non si impiegano da soli, ma si combinano in numero di almeno tre. In generale quando si intende produrre un'azione yang (scaldare, muovere, superficializzare) si utilizza un numero dispari di OE; quando si vuole ottenere un effetto più yin (nutrire, rinfrescare, fermare) se ne impiega un numero pari.

Gli OE scelti vanno miscelati in olio vettore al 5% e utilizzati per il massaggio dei meridiani e dei punti. Si può anche istruire il paziente ad auto trattarsi alcuni punti scelti dal terapeuta con la stessa miscela, magari rispettando la regola dei 3 giorni alterni.

Di seguito sono presentate delle proposte relative al trattamento di ogni coppia, prendendo spunto soprattutto dagli insegnamenti di Jeffrey Yuen, ma anche da quelli di altri autori (C. Di Stanislao, L. Paoluzzi).

Il principio guida è il seguente: per la latenza utilizzare oli che consolidino la sostanza relativa alla coppia associati a oli che portino il qi in profondità; per l'eradicazione scegliere oli che impattino su tale sostanza e che, a partire da tale livello, smuovano verso la superficie. Ad esempio, per la coppia BL-KI sono stati scelti per la latenza il finocchio che sostiene il jing associato al basilico che porta il qi in profondità, mentre per l'eradicazione cedro, ginepro e pino i quali, attivando la loggia dell'acqua, mobilizzano il qi superficializzandolo.

COPPIA BL-KI

Latenza: finocchio 50% + basilico 50%.

Eradicazione: cedro 40% + ginepro 30% + pino 30%.

COPPIA GB-LR

Latenza: sedano 40% + limone 30% + camomilla 15% + rosmarino 15%.

Eradicazione: bergamotto 40% + rosmarino 30% + lavanda 30%.

COPPIA ST-SP

Latenza: petit grain 50% + coriandolo 50%.

Eradicazione: zenzero 40% + noce moscata 30% + cumino 30%.

COPPIA SI-HT

Latenza: franchincenso 50% + camomilla 50%.

Eradicazione: ylang ylang 40% + lavanda 30% + cedrina 30%.

COPPIA TH-PC

Latenza: palissandro 50% + nardo 50%.

Eradicazione: camomilla blu 40% + mirra 40% + menta 20%.

COPPIA LI-LU

Latenza: pino 30% + cipresso 30% + mirto 20% + niaouli 20%.

Eradicazione: eucalipto 40% + benzoino 30% + issopo 30%.

Bibliografia

- Di Stanislao C., Brotzu R., Simongini E., *Fitoterapia energetica con rimedi occidentali, aromaterapia e floriterapia secondo i principi della medicina cinese*, policopie, AMSA 2012.
- Di Stanislao C., *Dispense del corso di Fitoterapia energetica e costituzionale*, policopie AMSA, Roma 2013.
- Simongini E., Bultrini L., *I meridiani tendino muscolari e i meridiani distinti – Le lezioni di Jeffrey Yuen*, policopie, AMSA, Roma 2014.
- De Berardinis D., Navarra M., Dei L., Volpato V., *I meridiani distinti*, policopie, AMSA, Roma 2013.

- Corradin M., Di Stanislao C. et al., *Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo*, CEA, Milano 2011.
- Paoluzzi L., *Phytos Olea*, edizioni TMA, Terni, 2008.
- Yuen J., *Materia medica degli oli essenziali nella prospettiva della Medicina Cinese*, 2008.

Libri da leggere e da rileggere

"Nessun uomo è un'isola, ogni libro è un mondo"

Gabrielle Zevin

"I libri ci danno un diletto che va in profondità, discorrono con noi, ci consigliano e si legano a noi con una sorta di familiarità attiva e penetrante"

Fernando Pessoa

Kaplan M.: Nutrizione cosciente. Scelte alimentari consapevoli per la salute del corpo e il benessere della mente, Ed. In Punto D'Incontro, Roma, 2015.

La salute e la vitalità dipendono in primo luogo dalla qualità degli alimenti che vengono ingeriti. Tuttavia, di tutte le sostanze che assumiamo quotidianamente, ben il 50% è costituito da cibi "morti", che non nutrono l'organismo bensì lo danneggiano. Marion Kaplan, bionutrizionista francese, presenta informazioni sugli alimenti e la loro digestione, come pure sul legame mente-corpo, confutando molte convinzioni errate tuttora diffuse in campo alimentare e affrontando anche il fenomeno delle intolleranze, in costante aumento. Grassi saturi che si trasformano in pericolosi veleni, cibo industriale, OGM, additivi, coloranti, conservanti, ormoni di sintesi, alcolici, zuccheri e farine raffinate: poco a poco tutti questi finti alimenti, presi nel loro insieme, indeboliscono l'organismo e lo rendono soggetto a malattie di varia natura, anche gravi.

Feiyu B.: I maestri di tuina, Ed. Sellerio, Palermo, 2012.

"Premere e afferrare", tuina. È il nome di un massaggio basato sulla medicina cinese tradizionale, di norma effettuato da massaggiatori ciechi. A Nanchino, in un centro tuina, lavora uno dei migliori, il dottor Wang. Ha la fortuna di vivere in un momento speciale, quello che a tutti sembra davvero un'epoca d'oro. L'epoca dei desideri e dei soldi, della possibilità di una vita nuova, perché la Cina in pochi anni è cambiata per sempre. Dalle sale di un centro massaggi il dottor Wang e i suoi colleghi sentono giungere la violenta crescita economica del loro paese e cominciano a covare sogni che finalmente sembrano potersi realizzare. Nel salone c'è una ragazza cieca dalla nascita, pianista dotatissima, che ha rinunciato alla carriera di concertista dopo la sua prima esibizione. Un ragazzo suscita l'ilarità dei colleghi ogni volta che apre bocca, a causa del suo pesante accento del Nord, ma questo non impedisce che la nuova massaggiatrice si invaghisca di lui dopo appena due giorni. Ci sono le fantasie taciute, le speranze a un passo dall'essere realizzate, e delicatissime storie d'amore. Grazie alla sensibilità dei suoi personaggi, Bi Feiyu realizza un sorprendente racconto della Cina contemporanea, della sua complessa originalità, del sottile umorismo della vita di tutti i giorni. E della grande poesia che si cela nei gesti e nelle esistenze di chi attraversa il mondo senza mai guardarlo.

Telesco P.: Magia delle erbe. Il manuale dell'erbolario, Ed. Soverio, Milano, 2013.

Che siate interessati all'erboristeria come principianti, appassionati, professionisti o semplici curiosi, "Magia delle erbe" è quello che fa per voi. Non solo una polieniclopedia delle erbe, ma anche un manuale introduttivo e pratico per l'applicazione delle erbe in quasi ogni aspetto della vita quotidiana, con ricette ecologiche divertenti e facili per realizzare ogni cosa, dalla cura del corpo alla cucina. Per ogni pianta e preparazione viene proposto un atteggiamento sempre responsabile nei confronti della natura, inscindibile dall'aspetto spirituale del lavoro con le erbe.

Fortuna L.: Psicoaromaterapia sciamanica, Ed. Enea, Roma, 2012.

In questo libro l'autore conduce sulla via sciamanica del profumo, descrivendo la relazione tra essenza e anima, tra aromaterapia e sciamanesimo, con l'intento di mostrare al lettore la via della consapevolezza e della guarigione. È possibile ascoltare il silenzio, affrontare le paure più profonde e trasformarle in energia creatrice. Le essenze sciamaniche qui descritte saranno nobili guide per sondare i territori dove si esprime la persona: il potere personale, il processo di guarigione, la creatività, il successo, la relazione con l'altro e con l'ambiente, le varie fasi della vita fino all'ultimo misterioso viaggio terreno. Il ricercatore audace sarà affascinato dalla sintesi di semplicità e complessità che racchiude in sé questo percorso con il profumo. Se si lascerà permeare, potrà sperimentare ricette suggestive sapientemente orchestrate, corredate di tecniche e strumenti per perlustrare creativamente e responsabilmente il mondo del proprio inconscio.

Rochat de la Vallée E.: Le Centouno nozioni chiave della medicina cinese. Alle radici della cultura che l'ha generata, Ed. Red, Como, 2011.

Questo manuale fornisce la spiegazione dei concetti chiave della cultura e della medicina cinese in modo chiaro e succinto. Tutte le 101 nozioni sono illustrate a partire dagli ideogrammi, riferiti spesso a forme antiche e arcaiche molto suggestive, che veicolano significati, simboli o concetti filosofici della cultura cinese ancora

oggi attuali. Quest'opera è uno strumento per tutte le persone che praticano tecniche collegate alla medicina cinese: agopuntori, operatori shiatsu, riflessologi, massaggiatori, operatori termali.

Tierra M.: Grande manuale di erboristeria, Ed. Mediterranee, Roma, 2011.

Le piante medicinali sono il primo naturale rimedio ai disturbi dell'uomo; ad esse l'umanità si è affidata per millenni. Questo volume nasce dalla necessità di integrare la fitoterapia d'Occidente con i sistemi tradizionali della Cina e dell'India orientale. Dopo un'analisi comparativa dei tre sistemi terapeutici, l'autore elenca oltre 400 piante medicinali, raggruppandole a seconda dei tipi di malattia o disturbi per i quali sono indicate.

La Bruna G.: Atlante di agopuntura del cane, Ed. Nuova Ipsa, Palermo, 2010.

Lo scopo di questo libro è quello di offrire ai veterinari agopuntori un completo e pratico insieme di tavole dei meridiani corredato di tabelle descrittive delle relazioni tra organi e degli aspetti energetici che sottendono al sintomo. Le tavole sono accompagnate da brevi cenni ai concetti filosofici che sono alla base dell'arte dell'agopuntura, vale a dire la visione orientale della malattia e delle sue ferree leggi nate dall'osservazione della natura. Uno strumento prezioso per i medici veterinari che già praticano l'agopuntura e per coloro che sono tentati di accostarsi alla medicina tradizionale cinese.

King M., Walsh S.: Guida pratica all'esame del polso in medicina cinese, Ed. Elsevier, Milano, 2009.

Il testo è una guida clinica e si rivolge a studenti e medici descrivendo un metodo affidabile la valutazione pulsologica. L'esame del paziente nella medicina cinese ha una lunga tradizione di utilizzo del polso radiale come strumento diagnostico. In questo libro vengono fornite informazioni rilevanti e accessibili per supportare l'utilizzo della diagnosi pulsologica nella pratica medica.

Lamarre D.: Liberarsi dallo stress con l'erboristeria. Ritrovare l'equilibrio interiore grazie alle virtù terapeutiche delle piante medicinali, Ed. Armenia, Milano, 2006.

Questo saggio, proponendo una diversa visione globale della vita e della salute, suggerisce una soluzione naturale al problema dello stress. Dedicarsi al giardinaggio, attività in sé rilassante e terapeutica, quindi alla coltura di piante medicinali dalle virtù curative e distensive può configurarsi come un antidoto efficace per ritrovare la serenità psicologica e il benessere fisico.

Jun C.: I libro del Tuina. Teoria e pratica, Ed. Luni, Milano, 2004.

Importante ramo della medicina cinese, il Tuina è una tecnica per agire sull'energia di una persona trattando certe parti del suo corpo con le mani. L'autrice ha insegnato il Tuina in corsi universitari e di specializzazione. Il testo è un vero e proprio manuale che, partendo dalle basi della medicina tradizionale cinese, consente all'allievo di apprendere i fondamenti del pensiero medico cinese, proponendo quindi una serie di esercizi fondamentali per la corretta manipolazione del paziente. Di notevole importanza sono i consigli dati ai terapeuti in merito a postura, respirazione, manipolazione, che aiuteranno sia chi si avvicina per la prima volta al Tuina, sia chi è già esperto.

Chaoyang F., Hummelsberger J., Wislsperger G.: Tuina. La riscoperta di un'antica terapia manuale cinese, Ed. Mediterranee, Roma, 2002.

"Tuina" in cinese significa 'spingere e tirare' ed indica un trattamento molto simile al massaggio occidentale e alla medicina manuale. Il Tuina, diversamente dai metodi di massaggio occidentali e dalla acupressione, combina tecniche di massaggio e manipolazioni speciali con la conoscenza dei punti d'agopuntura e dei canali, manovre chiroterapiche con il vasto sistema della medicina tradizionale cinese.

Andrès G.: La medicina tradizionale. Medicina cinese, greca, paracelsiana: i principi, i fondamenti, la pratica, Ed. Mediterranee, Roma, 1997.

In questo libro l'autore espone l'ottica tradizionale della medicina e la sua applicazione in tutte le civiltà del passato, alcune delle quali esistono tutt'oggi. Andrès esamina le civiltà tradizionali e il loro approccio alla realtà e le loro forme di pensiero. Tratta della metafisica dei principi, del simbolismo, dei miti, dell'iniziazione.

Analizza poi le applicazioni alla medicina delle cosmologie e dei caratteri tradizionali fondamentali. Infine, esamina tre medicine che si sono sviluppate in tre civiltà tradizionali, anche se molto distanti fra loro nel tempo e nello spazio.