

La Mandorla



AMSA
Associazione Medica
per lo Studio
dell'Agopuntura



fogli elettronici di
medicina tradizionale
e non convenzionale

Anno XX - Numero 78 - Settembre 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 Finestralli
Dott. Franco Mastrodonato
Dott. Gabriele Saudelli
Dott. Gabriella Favale
Dott. Gianni Giannangeli
Dott. Gilles Andres
Dott. Giorgio Cavenago
Dott. Giorgio Sivieri
Dott. Giorgio Spacca
Dott. Italo Sabelli
Dott. Jean Marc Kespi
Dott. Leonardo Paoluzzi
Dott. Lodovico Vaggi
Dott. Luca Frangipane
Dott. Massimo Selmi
Dott. Maurizio Ortu
Dott. Ottavio Iommelli
Dott. Stefano Marcelli
Dott. Umberto Mosca
Dott. Valeria Sansone
Dott. Yves Requena
Dott.ssa Clementina Caruso
Dott.ssa Giulia Boschi

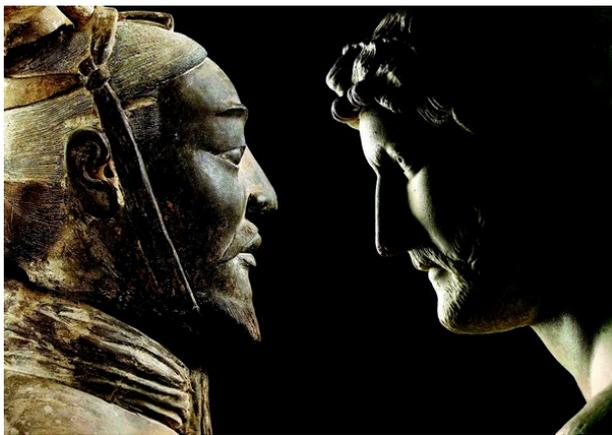
Prof. Yi Sumei
Prof. Corrado Sciarretta
Prof. Francesco Deodato
Prof. Giovanni Bologna
Prof. Hu Lie
Prof. Jeffrey C. Yuen
Prof. Li Guo Quing
Prof. Li Lin
Prof. Luciano Onori
Prof. Mauro Bologna
Prof. Roberto Giorgetti
Prof. Shi Gou Bi
Prof. Teodoro Brescia
Prof. Wu Tian Chen
Prof. Xiao Nai Yuan
Prof.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

Indice

Editoriale	5
Bioenergetica, Qi Gong e Tuina: la Mente del Corpo	11
Polsi dinamici in Medicina Classica Cinese	19
I punti Shu anteriori	26
Uno sguardo alle dipendenze in medicina cinese: emozioni e concetti chiave	32
Le Mestruazioni come via di Guarigione	45
Il viaggio nelle arti interne taoiste (IV parte)	50
Un caso clinico esemplare di psoriasi	69
Il primo approccio al "paziente": considerazioni integrate in ambito gnatologico. II parte: esame glossoscopico	76
Volontariato con agopuntura a Zamboanga: esperienze estive	86
La Sindrome da Disfunzione Cognitiva nel cane anziano	90
Libri da leggere e da rileggere	95

Editoriale

di Carlo Di Stanislao



“L'Oriente vuol dire cultura in quanto ricerca dell'io pensante”

Tiziano Terzani

“La tecnica e il consumismo non sono necessariamente portatori di valori culturali o spirituali. Gli europei, soprattutto quelli occidentali, stanno attraversando una crisi della loro religiosità, o spiritualità che dir si voglia, cosa che non accade agli abitanti di altri continenti. L'uomo è un essere spirituale e non accetta ciò che, secondo il suo modo di sentire, minaccia i valori profondi nei quali si identifica. I musulmani e gli indù sono inconsciamente portati a considerare la globalizzazione come qualcosa capace di intaccare la loro identità. Per cui si irrigidiscono, sottolineando con più forza l'attaccamento all'aspetto spirituale della loro cultura”

Ryszard Kapuscinski

L'Archetipo degli opposti Cielo-Terra della visione universalistica dell'Uomo-Natura che si sviluppa nella Medicina Classica Cinese, svela una condizione trascendentale del tutto diversa dalla logica giudaico-cristiana relegata al concetto lineare di causa – effetto¹.

L'universalismo cosmologico dell'uomo orientale e la fede in un Dio soprannaturale dell'uomo occidentale e mediorientale faticano ad intersecarsi fra di loro a scapito di una società in continuo divenire strettamente materialistica e anti – etica dove i classici valori della creatività e della scelta personale come libero arbitrio si rendono non più depositari del senso comune solidaristico. Il Super Io collettivo attuale appare permissivo e dedito al consumismo esaltando rapporti di dipendenza patologica al *conformismo collettivo*. Attualmente quella che fu la classica dimensione edipica viene espropriata a favore di una condizione narcisistica nata dai miti moderni². L'uomo moderno perde di vista il suo ruolo rispetto alla Natura e si concepisce altro da essa prendendo solo negli ultimi anni in considerazione il fatto che noi viviamo e moriamo in Natura.

Le filosofie orientali differiscono da quelle occidentali in quanto percepiscono la dualità Uomo-Natura secondo una concezione fortemente empatica e ontologica. In oriente vediamo l'enfasi sugli antichi archetipi del taoismo e la scuola *yin* e *yang* dove il principio assoluto del divenire è nel macrocosmo. Più direttamente lo *yin* simboleggia il femminile, l'oscurità e il freddo mentre lo *yang* simboleggia il maschile, il caldo e il cielo. La visione strettamente simbolica orientale vede gli opposti terra-cielo come facente parti di un unico principio energetico, il Q^3 , che ingloba il riso terreno e il vapore etereo, il terreno e il celeste in un ideogramma che dall'energia primitiva si giunge al mondo vivente.

La saggezza nella visione cinese dell'Uomo si costruisce laddove l'architettura del corpo umano si annette alle leggi metafisiche del mondo universale, da qui l'uomo viene considerato un microcosmo che riflette le leggi del macrocosmo. Se l'aspetto del corpo è una manifestazione del Tao, conoscere il corpo e i suoi profondi ritmi significa addentrarsi nei misteri del taoismo e dunque dell'Universo. Solitamente quando si vuole iniziare una trattazione sulla differenza tra l'Oriente e l'Occidente si parte dal principio che l'Oriente è legato ad un mondo suo particolare, ancorato ad una tradizione, ma nel contempo deve tendere a liberarsi da questo legame con il passato poiché in un certo senso gli preclude una via di realizzazione futura. L'Occidente, al contrario, è tutto teso al futuro, all'innovazione e con poco riguardo alla tradizione, tacciando di oscuro conservatorismo chiunque abbia l'occhio rivolto al passato. Altro accorgimento che viene usato è la trattazione di due poesie riguardanti due poeti, Basho ⁴ (1644-94) poeta giapponese e Tennyson (1809-1872)⁵, poeta americano. Le due poesie riguardano due diversi atteggiamenti che hanno preso questi due poeti nei confronti dello steso oggetto. La poesia di Basho, tradotta in italiano, recita:

Guardando io attentamente scorgo il nazuma in fiore presso la siepe. La poesia di Tennyson recita: *Fiore che spunti dal muro screpolato / io ti colgo dalla fessura; / io ti tengo qui, radice e tutto, nella mia mano, / piccolo fiore, ma se potrò capire ciò che sei, / la radice ed il tutto, e tutto in tutto, / saprò che cosa sono Dio e l'uomo.*

Queste due poesie riguardano due modi differenti di osservare la realtà.

Basho osservando il piccolo fiore è preso dall'ammirazione di questo, in quanto essendo poeta orientale è, per indole, portato all'amore per la natura. Come le persone che amano egli si sente in sintonia con l'oggetto del suo amore: amando la natura ama anche tutto ciò che riguarda la natura ed anche quel piccolo fiore che

¹ Tale ragionamento sconfessa coloro i quali, in campo medico, impiegano, in nome su una supposta conoscenza della Medicina Classica Cinese, i punti come "interruttori", secondo appunto il principio lineare (e non Orientale) della causa-effetto.

² Dalla uccisione del "padre" all'assenza totale di "padri". Vedi: <http://www.rivistapaginauno.it/Narciso-Edipo-disagio-giovanile.php>.

³ O Chi 氣 o, in Giapponese, Ki. 氣. Sul piano fisico della materia, il "Chi" è l'agente del movimento e della trasformazione; a livello psicologico il suo libero fluire ci consente di cambiare stato, di alternare diverse emozioni, passando dal lavoro al piacere, dall'attività al riposo. In Giappone il termine "Ki" è di uso quotidiano: spesso insieme ad altri ideogrammi assume significati diversi a seconda del contesto per descrivere il carattere, la personalità di qualcuno: timido, forte, apprensivo, colterico, impaziente, paziente e anche dinamico, vitale, in salute, ecc. In occidente viene generalmente tradotto con "energia vitale". In realtà, nella molteplicità di possibili traduzioni sarebbe più correttamente definibile come "soffio" più che "energia" vitale. L'aspetto molto interessante del "soffio" è che inteso come generatore di movimento e vita. La vita è movimento e cambiamento e anche la materia di cui è fatta non è inerte ma vibra e fluttua. Il carattere cinese per il "Chi" contiene le radici di "vapore" e di "riso". Nella sua forma più rarefatta il "Chi" si muove e fluisce in modo pressoché invisibile, come il vapore, mentre nei suoi aspetti più densi rallenta o si unisce in una forma, come il riso. Quindi all'interno dell'ideogramma che è "movimento in vita" abbiamo la polarità "materia", il riso e la polarità "energia", identificabile nel vapore. Da ciò nasce e si sviluppa la vita, per cercare di spiegare la quale sono quindi necessari modelli di riferimento che tengano conto della natura intrinsecamente dinamica degli esseri umani.

⁴ Vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Matsuo_Basho

⁵ Vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Alfred_Tennyson.

esce da una piccola siepe. Egli si sente in sintonia con quel piccolo fiore in quanto si sente anche egli un frutto della natura. La maestosità di un creatore, di un Essere spirituale verso cui tutti dobbiamo tornare, lo fa sentire vicino a questo Essere che è in grado di manifestarsi nelle grandi opere della natura e nelle opere più umili come questo fiore. Egli osserva con l'occhio dell'anima questo piccolo nazuma.

Non si tratta di una particolarità di questo poeta, ma in genere di una particolarità della persona orientale, di sentirsi legato alla natura e di osservare questa con l'occhio dell'artista che sa svelare la bellezza che vi è dietro ogni singola creatura. Tutto è meraviglioso e tutto è bello perché tutto deriva da quell'Essere unico ed immutabile; caso mai è l'uomo che con la sua opera rovina tutto. Tennyson, al contrario di Basho, coglie il fiore e lo osserva. Questo è tipico della mentalità occidentale. Probabilmente egli provò per quel fiore lo stesso sentimento provato da Basho per il nizuma; perché allora questa differenza di comportamento? Per una mentalità diversa.

Basho non ha bisogno di portare il fiore nella sua mente, ma è egli stesso che si porta all'altezza della situazione del nizuma. Il fiore non va colto per essere osservato, non va reciso e portato nella nostra mente; un fiore reciso non è più un fiore ma una cosa morta. La mentalità di Tennyson, ripetiamo, è diversa: egli non è l'artista della vita, ma è un fotografo. La realtà è statica, è morta. Il fiore deve essere studiato in maniera analitica, curiosa. Egli fa morire il fior e poi si domanda se potrà capire il fiore. Siamo nel campo del puro intelletto, tipico dell'Occidente. Ricordiamo che la mentalità tipicamente occidentale, razionale, logica ha creato una disciplina logica, razionale per studiare ciò che di più irrazionale esiste al mondo, la psiche.

Esaminando i due poeti siamo arrivati a comprendere due mentalità diverse. Dobbiamo subito dire che può non essere così, che i pensieri che hanno attraversato i due poeti non siamo quelli da me enunciati, ma ritengo che in ogni caso la mentalità diversa, tipica della propria cultura venga fuori in maniera netta. Non si sta, in ogni modo, qui affermando una superiorità dell'una sull'altra, ma solo cercando di comprendere una realtà diversa dalla propria.

L'Occidente è analitico, oggettivo, induttivo, materiale, concettuale. E' un fotografo della realtà, organizzativo, tendente ad assoggettare la realtà, la natura ai suoi scopi; secondo l'ideologia l'uomo è individuo o appartenente alla massa.	L'Oriente è deduttivo, osservatore, spirituale. Intuitivo. E' un pittore della realtà. Egli ama sentirsi parte della natura con vuole vivere in armonia. L'uomo è considerato come persona da rispettare nella sua individualità ma con obblighi verso la comunità.
--	---

Chuang-tze⁶ (III sec. a.C.), parlando del Caos propone indirettamente una caratterizzazione dell'uomo occidentale e dell'uomo orientale. Persone amici del Caos si accorsero che il caos viveva una vita serena pur mancando di tutto ciò che possiede una persona umana (occhi, orecchie, stomaco, ecc.) per questo motivo decisero di fornirgli di ciò che, secondo loro, mancava al caos per essere felice in maniera totale. Alla fine dell'opera il Caos era simile a loro, e morì. Ora gli amici del caos sono persone occidentali che ritengono di salvare l'uomo non rispettandolo, però, nella sua integrità di persona dotata di anima e fisico, ma secondo idee oggettive ed intellettualistiche. Il caos è l'Oriente che è sereno con sé stesso, senza bisogno di sovrastrutture. L'occidente dallo spirito scientifico applica la propria intelligenza all'invenzione di ogni sorta di strumenti atti ad elevare il livello di vita e di salvarlo da ciò che esso considera come fatica non necessaria al proprio sviluppo; così facendo l'uomo occidentale finisce per considerarsi come un semplice produttore di beni. L'Oriente non ha timore di usare lavori manuali ritenendo il proprio corpo strumento per eccellenza al proprio servizio; il lavoro è amato proprio perché coinvolge l'intera persona; amano la vita per quello che è e non come mezzo per perseguire un qualcosa d'altro. Il concetto di beni da sfruttare ed il concetto di persona sono concetti assolutamente contraddittori, ma sono posti sullo stesso piano dall'Occidente e questo causa stress, tensione psicologica. La persona ama parlare di libertà, mentre il bene limita la libertà dell'uomo perché lo condiziona nelle sue scelte e lo rende schiavo di queste. È anche vero che la stessa società vive un concetto di libertà che non ha senso in quanto l'uomo è soggetto alla libertà delle altre persone per cui non

⁶ Vedi: <https://it.wikipedia.org/wiki/Zhu%C4%81ngz%C7%90>.

sarà mai completamente libero; anche gli impulsi limitano la libertà dell'uomo, in quanto si agisce in preda agli impulsi che non si riescono a controllare. Anche gli analisti parlano di una libertà spontanea che è quella animale, infantile, mai della persona matura. L'approccio della realtà è diverso nei modi di vedere la realtà: in Occidente si vuole studiare la psiche, con un metodo esatto, una scienza, appunto la psicoanalisi. L'Oriente è diverso in quanto vede l'uomo come composto da corpo e spirito, che, nell'insieme, costituiscono la psiche. La psiche non è un qualcosa da essere studiata, ma è un qualcosa da guidare, prendendo coscienza del corpo e dello spirito di una persona. Questo perché nell'approccio Zen⁷ non si ha mai una visione limitata ad una parte dell'uomo, ma all'essenza dell'uomo stesso. Siamo partiti dal concetto di differenza tra l'Oriente ed Occidente e siamo arrivati ad identificare l'oriente con lo Zen: questo è eccessivo, ma sicuramente lo Zen non poteva nascere se non in Giappone, dove l'uomo è visto nella sua interezza e non come una figura a sé stante, senza un fine o un principio. Anche se le religioni occidentali indicano l'uomo come persona dotata di spirito e corpo, le persone occidentali, anche molte di quelle che si professano religiose, arrivano a credere che l'uomo è composto di spirito e corpo solo perché è detto loro, ma non ne hanno coscienza; tutt'al più vedono lo spirito come contrapposto alla carne. In alcuni casi la materia è stata vista come una prigioniera dell'anima e per questo doveva essere combattuta per la liberazione dell'anima stessa. Ricordiamo il tempo delle fustigazioni del corpo, del cilicio indossato, dei digiuni eccessivi; alcune di queste forme si vedono in alcuni riti che di religioso non hanno nulla e che rappresentano vere e proprie forme di isterismo collettivo. Anche il bisogno dell'uomo di ricorrere alle droghe per sentirsi libero è un modo di considerare il corpo come la prigioniera del proprio spirito, della propria creatività.

Da un punto di vista artistico si può dire che l'Occidente fotografa la realtà mentre l'oriente la dipinge, vedendola non attraverso l'obbiettivo meccanico della macchina fotografica, ma attraverso il suo occhio di artista. Ciò che lo Zen vede nell'oggetto è l'oggetto stesso vissuto attraverso la propria esperienza. L'artista non si limita a contemplare ma cerca di penetrare nell'oggetto per viverne la vita. L'uomo occidentale, dalla mentalità più rigida cerca di stabilire delle regole, dei termini in cui inquadrare un qualcosa. Quello che non riescono ad inquadrare lo si rigetta come non-scientifico. Però, sono molte le cose non scientifiche che non possono essere inquadrate in termini riduttivi, come l'inconscio. Solo poche persone possono essere scienziate ma tutti noi possiamo essere artisti della vita, della nostra vita. Non possiamo pensare di creare la nostra vita ma di plasmarla sì. L'artista non crea dal nulla, ma dà forma alla materia. La nostra vita è la materia, dobbiamo cercare di darle la forma. Un artista della vita sa che ha dentro di sé la materia occorrente. Un artista della vita imprime il proprio segno in tutta la vita: la vita di tale persona riflette ciò che l'uomo ha dentro di sé, nel suo intimo, nel suo inconscio: ogni artista esprime la sua personalità. È come se l'artista creasse la vita con il suo estro. Egli non vive la vita ma la crea.

Altra differenza che reputo fondamentale come differenza tra l'uomo tipicamente occidentale e l'uomo tipicamente orientale è la stessa differenza che intercorre tra l'uomo religioso e l'uomo spirituale. L'uomo religioso è colui che per credere ha bisogno di certezze, di segni, di simboli; vuole avere dei termini di paragone e pensa più a portare a termine un compito che a cercare quale sia il proprio fine. L'uomo religioso ha bisogno di sapere sino a che punto può portare il proprio essere; l'uomo religioso è colui che domanda al Cristo quante volte può perdonare; è colui che ha bisogno dei comandamenti ponendo questi come traguardo massimo della propria vita, non accorgendosi che questi sono il minimo indispensabile da fare per essere un buon cristiano. L'uomo spirituale è quello che ama senza limiti, non ha bisogno di segni esteriori perché sente Dio dentro di sé; è colui che ha superato la concezione farisaica della Legge ed obbedisce non ai 10 Comandamenti ma al Comandamento dell'Amore. Non si pone limiti ma ama senza riserva e sa che deve amare l'altro come se fosse sé stesso. Non pone un uomo come traguardo della propria vita, ma l'Assoluto. Obbedisce alle Leggi penetrando in esse; assolve i suoi compiti non per dovere ma per amore. Quando la religione e la spiritualità si incontrano in un uomo si ha la figura del Santo. Santa è sicuramente Madre Teresa di Calcutta venerata da tutte le tre religioni dominanti in India, l'induismo, il cattolicesimo e l'islamismo. Santo agli occhi del mondo è sicuramente Gandhi, l'apostolo della non violenza che ha liberato il suo popolo dalla schiavitù senza usare armi se non l'arma della non-violenza, caratteristica della propria

⁷ In cinese Chan. Vedi: http://www.ilgiardinodeilibri.it/_libri/_spiritualita/_zen/; e ancora: https://it.wikipedia.org/wiki/Buddhismo_Ch%C3%A1n.

religione, il Jinismo⁸. Queste due personalità, una occidentale ed una orientale, hanno saputo sollevarsi dall'umana miseria ed hanno obbedito alla voce della propria spiritualità giungendo a compiere opere impossibili da quantificare e da risolvere con mezzi fisici, tecnici. Dove subentra lo spirito dell'uomo cadono le barriere e le differenze.

Come ci ricorda Piero Formica⁹, per conciliare cooperazione e competizione gli asiatici sono diventati maestri nella pratica della cooepetizione, che è un piccolo colpetto che riesce a spostare grandi massi. Per dirla con Esopo, insomma, non è la forza vento del nord che rimuove il mantello del viaggiatore, ma il comportamento suadente dei raggi solari. La competizione è un gioco finito, con un vincitore e un perdente: è "Guerra e pace" di Tolstoj. Vince chi morde, perde chi è morso. Non per nulla gli asiatici la raffigurano a guisa di serpente velenoso. La cooperazione, invece, creando nuove opportunità a vantaggio di tutti i protagonisti, è un gioco infinito che evolve spontaneamente verso la cooepetizione in cui convivono tra le parti in campo comportamenti cooperativi e competitivi. Nella cooepetizione si affermano relazioni del tipo "vincitore-vincitore", con i vincitori di oggi che insegnano ai perdenti, i quali potranno essere i vincitori di domani, in un gioco che è, appunto, infinito. Nella cultura dell'Estremo Oriente questo gioco viene rappresentato con un otto rovesciato¹⁰, il simbolo dell'infinito¹¹. La cooepetizione spinge gli attori ad annodare legami di fiducia al di fuori dei gruppi storici di appartenenza, fuori dai propri credi culturali, sapendo che la verità non è assoluta ma sfuggente e la rintraccia frammentata entro varie credenze e culture. Sappiamo che oggi i processi di apprendimento sono focalizzati sulla produzione di progetti trainati dall'ignoranza creativa – quell'ignoranza che è sostenuta dal senso della possibilità, che vuol dire motivazioni e intuizioni; progetti che mobilitano risorse immateriali: know-how, brevetti, marchi, immagine, mode, ruoli, reti, nuove concezioni.

Ripensando invece al termine di competizione, al relativismo dinamico di una realtà e conoscenza, al traslare un dato in un altro in un gioco di specchi e di sogni, l'Oriente ci ricorda invece di essere più saggi ed insieme più innovativi. Trasformare il passato in presente e futuro: questo il principio su cui si basa l'intero pensiero orientale ed è quanto di più utile da apportare nell'asfitto mondo della tecnica che ripete sé stessa che è tipico dell'Occidente attuale e non solo in campo medico (ma filosofico, letterario, scientifico e via dicendo). Perché non è vero affatto che Oriente ed Occidente sono inconciliabili ed è possibile, come scrive Guènon, un riavvicinamento intellettuale che non cada nelle false assimilazioni tentate dagli Occidentali; un ravvicinamento che parta dallo studio autentico (e non, come spesso accade, falsificato), delle dottrine orientali, che permetta di scorgere gli errori e le illusioni che hanno prodotto il fallimento di alcune idee che stanno alla base dell'Occidente, quasi idoli di una religione laica: "Civiltà", "Progresso", "Scienza", "Giustizia", "Libertà". Scrive Guènon che non si tratta allora di imporre all'Occidente una tradizione orientale, bensì di "restaurare una civiltà occidentale con l'aiuto dell'Oriente". Con il nostro lavoro, i corsi, il sito, i seminari, le partecipazioni ai vari congressi, questo cerchiamo di fare. Anche a distanza di anni, coloro che erano presenti nell'Aula Magna dell'Istituto universitario di Architettura a Venezia il 9 marzo del 2004 ricordano con emozione l'atmosfera tutta particolare creatasi in occasione dell'incontro fra Raimon Panikkar ed Emanuele Severino: due giganti del pensiero contemporaneo che mettono a confronto Oriente e Occidente per capire se possono collaborare alla ricerca di una possibile realtà ultima. Dall'incontro emersero due elementi di convergenza: l'insoddisfazione radicale nei confronti della visione dominante del mondo e la convinzione che tutto sia eterno. Ma anche l'irriducibile differenza dei rispettivi punti di vista: per Severino la follia consiste nella fede del divenire altro del mondo, che trova la sua estrema realizzazione nella tecnica, mentre Panikkar pensa che il nostro compito non sia risolvere l'enigma del mondo bensì imparare a vivere in esso. Così Oriente e Occidente, pur faticando a comprendersi, non cessano di interrogarsi l'un l'altro. Ed anche questo uno dei nostri compiti: interrogare Oriente ed Occidente in continuazione ed in continuazione metterli a confronto.

⁸ Vedi: <http://www.duepassinelmistero.com/Civilt%C3%A0%20Indovedica.htm>.

⁹ Fondatore dell'International Entrepreneurship Academy (www.intentac.org), è Senior Research Fellow dell'International Value Institute (www.ivi.ie) presso la National University of Ireland (Maynooth, Dublin) e dirige un laboratorio di sperimentazione di startup innovative presso il centro di imprenditorialità (EDEN www.eden.nuim.ie) della stessa università.

¹⁰ Da: <http://www.cavernacosmica.com/simbolo-del-cuore/>.

Vedi anche: <http://spaceboosters007.blogspot.it/2007/11/analisi-matematica-alternativa-del.html>.

¹¹ Vedi: <http://www.riccardotristanotuis.com/432site/doc/lsimbolismodello.pdf>.

Lecture consigliate

- Bonanomi F., Corradin M., Di Stanislao C.: *Introduzione al Pensiero e alla Medicina Classica Cinese*, Ed. Bellavite, Milano, 2014.
- Di Stanislao C.: *Argomenti di Medicina. Il dialogo e il confronto fra culture e modelli*, Ed. Fondazione Silone, L'Aquila-Roma, 2007.
- Formica P.: *The Role of Creative Ignorance: Portraits of Path Finders and Path Creators. Void: When the economy is on the edge of the Grand Transformation towards the entrepreneurial society*, Ed. Emerald Group Publishing, New York, 2015.
- Formica P.: *Stories of Innovation for the Millennial Generation: The Lynceus Long View*, Ed. Macmillan Pgrave, London and New York, 2013.
- Guènon R.: *Oriente e Occidente*, Ed. Adelphi, Roma-Bari, 2016.
- Guènon R.: *Scritti su Oriente e Occidente*, Ed. Luni, Milano, 2016.
- Marcato L. (a cura di): *Forme della Negazione. Un percorso interculturale fra oriente e occidente*, Ed. Mimesis, Milano, 2015.
- Pannikar K., Severino S.: *Parliamo della stessa realtà? Per un dialogo fra oriente e occidente*, Ed. Jaca Book, Milano, 2014.
- Raguin Y.: *Il tao della mistica. Le vie della contemplazione tra Oriente e Occidente*, Ed. Fazi, Milano, 2013.
- Steiner R.: *Contraddizioni nell'evoluzione dell'umanità. Occidente e oriente, materialismo e misticismo, conoscenza e fede*, Ed. Antroposofiche, Roma, 2015.
- Villani P.: *Introduzione al Pensiero Orientale*, Ed. Città del Sole, Napoli, 1997.

Bioenergetica, Qi Gong e Tuina: la Mente del Corpo

di Laura Vanni¹

Abstract

In questo articolo si esplorano alcuni aspetti del contributo di Lowen evidenziando come le sue intuizioni e le relative applicazioni possano "risuonare", almeno in parte, familiari a chi si occupa di discipline energetiche cinesi. In particolare si parla in una prima parte della unità mente-corpo secondo Lowen e, successivamente, le connessioni fra tale visione ed il Qi Gong ed il Tuina. Si conclude che il contributo di Lowen si pone - in un certo senso - tra innovazione e continuità: innovazione rispetto alla psicoterapia degli anni sessanta e continuità rispetto alla tradizione plurimillennaria della Medicina Cinese.

Parole chiave: Lowen, Bioenergetica, Medicina Cinese, Qi Gong, Tuina.

Abstract

This article explores some aspects of Lowen contribution, highlighting how his insights and applications can "resonate", at least partially, familiar to those who deal with Chinese energy disciplines. In particular, the first part analyses the mind-body unity according to Lowen and then the connection between this point of view and Qi Gong and Tuina. The conclusion is that the contribution of Lowen lays - in a sense - between innovation and continuity: innovation compared to the psychotherapy in the sixties and continuity with respect to the millennial tradition of Chinese Medicine.

Key words: Lowen, Bioenergetics, Chinese Medicine, Qigong, Tuina.

¹ Operatore professionale Tuina. Dal 2003 pratica Taiji e Qi Gong, attività di cui è istruttore di primo livello presso la Hung Sing Martial Arts. Laureata in Sociologia (1994) e Dottore di Ricerca in Metodologia delle Scienze Sociali e Politiche. Nel 2009 interrompe l'attività professionale di ricercatore sociale per dedicarsi a tempo pieno alla Medicina Cinese. E-mail: vanni.medicinacinese@gmail.com.

*"In questo preciso istante, nel punto stesso in cui ti trovi, c'è una casa con il tuo nome.
Ne sei l'unico proprietario, ma, molto tempo fa, ne hai perduto le chiavi.
Così rimani chiuso fuori, e ne conosci soltanto la facciata. Non ci abiti.
Questa casa rifugio dei tuoi ricordi più nascosti, più lontani, è il tuo corpo"*

Thérèse Berthera

Il mio lavoro di operatore Tuina e l'interesse sempre vivo per lo studio della Medicina Cinese, hanno reso l'incontro con Lowen e la Bioenergetica un momento estremamente suggestivo, in grado di accendere immediata curiosità. Tale curiosità si è concentrata soprattutto sulle analogie tra il pensiero di Lowen e alcuni principi teorici di base della Medicina Cinese, nonché tra il suo modo di lavorare "con" e "sul" corpo e alcuni aspetti comuni alla pratica del Qi Gong e del Tuina.

Pur riconoscendo alla Bioenergetica la sua specificità e la sua identità nell'ambito della psicoterapia in cui è nata, in questo articolo esploriamo alcuni aspetti del contributo di Lowen evidenziando come le sue intuizioni e le relative applicazioni possano "risuonare", almeno in parte, familiari a chi si occupa di discipline energetiche cinesi.

Questa corrispondenza – lungi dal rappresentare una sovrapposizione di intenti e di pratiche – apre, a mio parere, la via ad un percorso di ricerca finalizzato a valutare le possibilità di approfondimento ed integrazione.

Dagli scritti di Lowen sappiamo che egli conosceva il Taiji, per quanto non lo abbia mai praticato². Ha praticato, invece, lo Yoga per un periodo di tempo ed ha osservato con interesse la cultura orientale, per l'esattezza giapponese, con particolare riferimento al concetto di *Hara* ed altre pratiche come la cerimonia del tè, l'arte di disporre i fiori o di tirare con l'arco³.

L'attenzione per l'approccio orientale è ben visibile e si concretizza nell'opera di Lowen già nel momento in cui egli parla della necessità di "**abbassare il centro di gravità**" proponendo esercizi che consentono alla persona di avvicinarsi alla terra, abbassare il proprio baricentro, in una parola: "radicarsi" (da cui poi derivano gli esercizi di *grounding* di cui parleremo più avanti).

Lowen ritiene prioritario "**avere il proprio centro nel basso ventre**" (Bioenergetica p.23) ai fini di un equilibrio fisico e psicologico: "*se una persona è centrata in questo punto, di essa si dice che possiede hara, cioè che è equilibrata tanto fisicamente quanto psicologicamente. La persona equilibrata è calma e disinvolta; tutti i suoi movimenti sono esenti da sforzo e tuttavia sono compiuti con destrezza (...)*" (Bioenergetica p.23, 24).

Mentre, quindi, per la maggior parte degli occidentali l'attenzione è concentrata sulla parte superiore del corpo (in particolare la testa), per Lowen – così come per la cultura orientale - il centro è nelle pelvi ("*dove risiede hara*") che costituisce "**letteralmente la sede della vita**", "**il centro dell'inconscio e della vita istintiva**" e del proprio concepimento.

L'aspetto del "radicamento" è un evidente punto di contatto tra il pensiero di Lowen e la tradizione orientale, ma non è l'unico: nella sua proposta troviamo, infatti, punti di contatto interessanti anche con riferimento ad aspetti per così dire "pratici" e di metodo, come alcuni esercizi bioenergetici (esercizio dell'arco, *grounding*...), l'uso del respiro e della voce fino ad arrivare alla pratica del massaggio.

Scendendo più nel dettaglio, possiamo individuare almeno tre direzioni possibili di ricerca e approfondimento.

In primo luogo, sono rintracciabili – in parte ridefiniti e reinterpretati ma perfettamente riconoscibili nell'essenza – concetti importanti della Medicina Cinese:

- l'unità corpo-mente
- energia e flusso energetico
- alcuni elementi di fisiologia energetica (sangue come "fluido carico di energia che percorre il corpo, emozioni come "movimenti o moti interni del corpo")

² Egli definisce il Taiji come una pratica utile per "sentire il corpo" o meglio "acquisire coordinazione, sensibilità spirituale attraverso l'identificazione con il corpo" (Bioenergetica, p.58).

³ Queste attività sono citate da Lowen come attività orientate al "conseguimento di Hara" (Bioenergetica p. 23-24)

In secondo luogo, è riconoscibile negli esercizi bioenergetici proposti da Lowen una pratica psico-corporea per alcuni aspetti molto simile al Qi Gong e al Taiji⁴. Di questo egli stesso si rese conto ma solo dopo molti anni, grazie all'intervento di un suo paziente: *"utilizzavamo l'arco da ormai più di diciotto anni. Immaginate la mia sorpresa quando un paziente mi mostrò una foto AP che riprendeva dei cinesi nell'atto di eseguire esattamente lo stesso esercizio"* (Bioenergetica, pag. 60).

Terzo aspetto - ma non meno rilevante - è riconducibile ad una applicazione che io definirei "primordiale, istintuale, non consapevole e non tecnica" del massaggio energetico per rilassare le aree di tensione nel corpo.

Nelle pagine successive approfondiremo questi tre aspetti.

1. Introduzione al pensiero di Lowen. Il concetto di unità corpo-mente

La Bioenergetica è un metodo di psicoterapia, unico nel suo genere, che combina psicoterapia verbale e corporea. Affonda le sue radici nell'opera di Sigmund Freud e Wilhelm Reich ma nasce ad opera di Alexander Lowen, paziente ed allievo di Reich.

Con la Bioenergetica, Lowen pone massima attenzione a quelli che lui stesso definisce "processi energetici", ovvero processi di produzione dell'energia attraverso la respirazione, il metabolismo e la scarica nel movimento. Una sua tesi fondamentale è che *"il corpo e la mente funzionalmente sono identici: cioè, quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa (...) la mente e il corpo si possono influenzare reciprocamente"* (Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, pag.35)

Nella visione di Lowen, ogni *stress* produce uno stato di tensione nel corpo che scompare quando lo *stress* è eliminato. Esistono, però, tensioni croniche, le quali *"persistono anche dopo la scomparsa dello stress che le ha provocate come atteggiamento corporeo o assetto muscolare inconsci. Simili tensioni muscolari croniche disturbano la salute emotiva abbassando l'energia di un individuo, limitandone la motilità (...) e l'autoespressione"*.

Lowen riconosce a queste tensioni croniche un fattore che limita l'individuo fisicamente ed emotivamente e per questo considera prioritario alleggerirle, sbloccarle, per consentire alla persona di riacquistare piena vitalità e benessere emotivo.

Il metodo di Lowen (Bioenergetica) prevede un lavoro su più fronti:

- 1) un lavoro sul corpo, effettuato con "trattamenti manuali" sulle aree di tensione: impastamento, pressione controllata e leggeri contatti per rilassare la muscolatura
- 2) il coinvolgimento del paziente in esercizi mirati per entrare in contatto con queste stesse tensioni e a rilasciarle tramite determinati movimenti, l'uso del respiro e della voce
- 3) la psicoterapia

Alla base di questo metodo c'è il concetto di **unità corpo-mente**: è indispensabile, per l'individuo, *"tornare ad essere con il proprio corpo e a godere la vita con quanta pienezza possibile"*. Per aiutare il paziente ad elaborare i conflitti emotivi - scrive Lowen - non può essere ignorato il corpo (Bioenergetica, p.49). Anzi, il corpo deve essere messo al centro e deve essere connesso alla mente, la quale *"(...) rispetto al corpo (...) ha una funzione direttiva"*. Attraverso la mente, *"l'individuo può dirigere l'attenzione su diverse parti del corpo, mettendo a fuoco certe zone"*, consentendo di prendere consapevolezza anche rispetto a funzioni basilari come quelle di *"respirare, muoversi, sentire ed esprimere se stessi"*. Prende forma il concetto di "spiritualità del corpo" da lui stesso definito per illustrare la finalità degli esercizi da lui elaborati e ancora oggi utilizzati nelle classi di Bioenergetica. Esercizi che impegnano il corpo ma che mirano non al potenziamento fisico e al controllo, ma - piuttosto - alla grazia e alla coordinazione come espressione di armonia interna e come fluire di energia senza blocchi e interruzioni.

Quanto espresso da Lowen rispetto all'unità corpo-mente rappresenta un decisivo anello di congiunzione tra il suo pensiero e la teoria medica cinese, soprattutto con riferimento alle pratiche psico-corporee (Qi gong, Taiji) e all'uso del massaggio (Tuina) per favorire un fluire armonico di energia.

⁴ Taiji e Qi Gong rappresentano pratiche diverse sia quanto a finalità che a modalità di esecuzione. Ai fini del presente articolo faremo tuttavia riferimento ad entrambe le discipline nel loro insieme.

Nei paragrafi successivi approfondiremo proprio questi aspetti riferendoci, prioritariamente, a quello che abbiamo definito il "lavoro *con* il corpo" (rapporto tra Bioenergetica e Qi Gong) e "lavoro *sul* corpo" (Bioenergetica e Tuina).

2. Il "lavoro con il corpo": la Bioenergetica e il Qi gong

I principi di unità corpo-mente, di funzione direttiva della mente, di consapevolezza del movimento e del respiro posti alle basi della Bioenergetica sono principi notoriamente fondamentali anche nella pratica del Qi gong da diverse migliaia di anni.

I punti di contatto tra Bioenergetica e Qi Gong sono estremamente significativi, pur con le dovute riserve derivanti dalle loro specificità.

Da un punto di vista generale, possiamo dire che l'attenzione posta dalla Bioenergetica alla respirazione, al corpo e alla mente ricorda, *mutatis mutandis*, le tre regolazioni (*San Tiao*) assai note nella pratica del Qi Gong, ovvero: la regolazione del corpo (*Tiao Shen*), la regolazione del respiro (*Tiao Xi*) e la regolazione del Cuore (*Tiao Xin*).

Nello specifico della pratica, le posture indicate da Lowen al fine di favorire rilassamento, radicamento e consapevolezza possono risultare estremamente familiari a chi pratica Qi Gong: piedi paralleli appoggiati a terra con consapevolezza, con il peso del corpo che si "scarica" in modo intenso e penetrante ma anche lieve; ginocchia leggermente flesse (sbloccate), con bacino che bascula leggermente in avanti (retroversione); addome rilassato, mai contratto o forzato; respirazione naturale e non controllata...

Osserviamo poi che il lavoro di Lowen con il corpo consiste nel far assumere determinate posizioni in modo da attivare precisi meccanismi di risposta nel corpo. Questo è quanto avviene spesso anche in alcuni esercizi di Qi gong. Nel caso della Bioenergetica, l'attenzione è focalizzata soprattutto sullo scioglimento delle tensioni muscolari attraverso, per esempio, una protratta e volontaria contrazione muscolare o, anche, l'uso della voce e delle visualizzazioni tese a scaricare tensioni emotive⁵. Nel caso del Qi Gong, invece, l'azione, la non-azione e il mantenimento protratto di alcune posture sono orientate ad attivare meccanismi energetici determinati a livello meridianico, secondo i principi della teoria energetica cinese.

Per quanto simili all'apparenza, pertanto, le due discipline hanno un fondamento teorico differente. Cercando l'elemento di unione, possiamo comunque dire che l'obiettivo comune ad entrambe le pratiche è quello di "calmare la mente" e raggiungere una condizione di rilassamento fisico e mentale il quale è - a sua volta - espressione dell'armonico fluire dell'energia.

Prendiamo in considerazione l'esecuzione di esercizi molto famosi in Bioenergetica: il *grounding* e l'arco.

Il *grounding* "si riferisce alla relazione energetica tra i piedi di una persona e la terra o il terreno, poiché riflette la quantità di energia o di emozione che un individuo accorda alla parte più bassa del proprio corpo e indica la sua relazione con il terreno su cui sta in piedi. Si appoggia saldamente o è instabile? I suoi piedi sono ben fissi? Com'è il suo portamento?" (Paura di vivere p. 12). Questo concetto nasce con Lowen, quando egli si rende conto "che a tutti i pazienti mancava il senso di avere i piedi saldamente piantati a terra. Questa mancanza corrispondeva al fatto che fossero "tra le nuvole", privi di contatto con la realtà" (Bioenergetica, p. 30).

Avere 'grounding' è, pertanto, un altro modo per dire che una persona "ha i piedi per terra". "Può essere anche usato per significare che una persona sa dove è e perciò sa chi è (...) In un senso più ampio, il 'grounding' rappresenta il contatto dell'individuo con le realtà base della sua esistenza" (esercizi p. 22). Nella teoria di Lowen, il *grounding* implica che una persona "si lasci scendere", che abbassi il suo centro di gravità, che si senta più vicina alla terra. Il risultato più immediato è di aumentare il suo senso di sicurezza (Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, p. 22).

Come anche altri autori hanno osservato, il concetto di *grounding* o "radicamento" qui appena illustrato in estrema sintesi rappresenta un aspetto cruciale di similitudine tra Bioenergetica e Qi gong (Casarella e Filipini).

L'attenzione ad abbassare il centro di gravità, ad essere "radicati al terreno", nel basso ventre è comune alla cultura giapponese (*Hara*), alla cultura cinese (*Dantian*) ed è riconosciuta dalla maggior parte delle culture orientali. Era noto a Lowen il fatto che questo "radicamento" non fosse solo un concetto "corporeo" ma anche

⁵ Per esempio urlare "VIA!" o "NO!" compiendo un gesto di rifiuto.

psichico ("I giapponesi, per esempio, hanno una parola, *hara*, che significa il ventre e anche la qualità specifica di una persona in quanto centrata in tale zona", Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica p. 23).

Dal punto di vista della pratica, l'esercizio di *grounding* consiste in una flessione del busto in avanti fino a toccare terra⁶. Questo esercizio viene utilizzato da Lowen assieme ad un altro esercizio noto come "esercizio dell'arco" che invece prevede una flessione all'indietro⁷ ("Tutti gli esercizi in cui ci si marca all'indietro (...) sono regolarmente seguiti da un esercizio in cui ci si flette in avanti", Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, p.29).

La descrizione dei movimenti di *grounding* e di arco tra loro alternati ricorda molto da vicino l'esecuzione di un esercizio di Qi gong noto come "metti le mani al suolo e afferra le punte" facente parte degli otto pezzi di Broccato (*Ba duan jin*)⁸. Lowen stesso scrive che "un esercizio simile è eseguito da chi pratica il *Tai chi*" (Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, p.29) ed è probabilmente a questo esercizio che si riferisce.

Un ulteriore aspetto che potremmo prendere in esame nel rapporto tra Bioenergetica e Qi Gong riguarda l'uso della voce. Secondo Lowen "il gridare ha un potente effetto catartico sulla personalità (...) è come un'esplosione (...) che distrugge temporaneamente la rigidità creata dalla tensione muscolare cronica e mina alla base le difese dell'io".

La voce (in particolare il grido o anche il suono prolungato, il gemito, il sospiro...) costituisce, quindi, in Bioenergetica, uno strumento ulteriore di azione per ridurre le tensioni muscolari croniche, in coordinamento ed integrazione con gli esercizi corporei.

Nella pratica degli esercizi bioenergetici la voce viene utilizzata per accompagnare i movimenti, per "rafforzarli" ed enfatizzarli nel loro aspetto simbolico ed emozionale. Viene, inoltre, utilizzata per scaricare le tensioni accumulate dall'esercizio stesso (per es. nel mantenimento di una postura faticosa) o accompagnarlo (per es. coordinando suono e movimento).

Nel Qi gong l'uso della voce riguarda solo alcuni esercizi, è – in un certo senso – più "tecnico" e si esplica nell'uso dei suoni al fine di armonizzare i movimenti del Qi e stimolare l'energia degli Organi Zang. Si pensi per esempio agli esercizi di Qi Gong dei cinque animali, in cui si prevede l'emissione di suoni in corrispondenza di alcuni esercizi associati alla tigre (*Ha*), al cervo (*Hi*) e all'orso (*Ho*)⁹.

3. Il "lavoro sul corpo": la Bioenergetica e il Tuina

Secondo Lowen, la libera espressione delle nostre emozioni non è sempre socialmente desiderabile e si scontra facilmente con il rifiuto, la disapprovazione, l'umiliazione e – fin da bambini – con la punizione. Controllare le proprie emozioni diviene quindi una pratica abituale e da qui possono derivare conseguenze di cui non siamo consapevoli: possono essere bloccati permanentemente i muscoli coinvolti nelle espressioni che non si vogliono manifestare e ciò può produrre tensioni croniche inconsce.

In Medicina Cinese questo meccanismo di tensione muscolare inconsapevole a partire da tensioni emotive corrisponde pienamente al meccanismo dei Meridiani tendineo-muscolari (*jing jin*), il gruppo di Meridiani più superficiale, ricco di *Wei Qi*, chiamato al controllo della motricità e delle reazioni istintive. Agopuntori e tuinaisti sanno bene che i Meridiani tendineo-muscolari sono chiamati in causa, oltre che nelle forme traumatiche e nella difesa dai patogeni esterni, anche nei disturbi muscolari secondari a *shock* emotivi, quando non coinvolgono lo stato di coscienza individuale (di Stanislao, Brotzu p. 245). Il loro coinvolgimento si

⁶ Come Lowen descrive in "Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, Manuale di esercizi pratici", l'esecuzione del *grounding* prevede un momento di partenza in posizione eretta, con i piedi distanziati di circa 25 cm, le punte leggermente in dentro in modo da estendere alcuni dei muscoli delle natiche. Si flette poi il busto in avanti fino a toccare il pavimento con le dita delle mani iniziando il movimento portando il mento al petto e piegando lentamente e progressivamente la schiena in avanti. Le ginocchia dovrebbero essere leggermente piegate, non ci dovrebbe essere alcun peso sulle mani, ma tutto il peso del corpo sta sui piedi. Si lascia andare la testa il più in basso possibile, guardando verso dietro e lasciando le vertebre cervicali distese.

⁷ L'esecuzione dell'arco avviene sempre in posizione eretta e prevede che i piedi siano distanziati di circa 45 cm, con la punta leggermente volta in dentro. Si pongono, poi, i pugni sulla zona lombare, all'altezza dei Reni e flettendo le ginocchia ci si inarca all'indietro formando appunto un arco con il corpo.

⁸ Questo esercizio di Qi gong aiuta a mantenere flessibile la vita e a scaricare le tensioni a livello della colonna e della muscolatura posteriore delle gambe. Stimola i Reni e la vescica urinaria rinforzando la schiena. Grazie all'allungamento/stiramento verso il basso, ha azione di stimolazione anche del Meridiano straordinario Dumai, agendo in regolazione dello Yang. La descrizione dell'esercizio è relativa alla sua pratica presso la *Hung Sing Kung fu Schools of Italy*

⁹ La descrizione dell'esercizio è relativa alla sua pratica presso la *Hung Sing Kung fu Schools of Italy*

manifesta con ipertono muscolare, dolore, limitazione funzionale... tutti aspetti a cui sia Reich che Lowen hanno sempre prestato grande attenzione nei loro trattamenti.

Lowen aveva imparato già da Reich l'uso del "massaggio" per ridurre le tensioni nel corpo dei pazienti. Il massaggio aveva – a suo dire – la capacità di favorire *"la fuoriuscita dei sentimenti e il corrispondente emergere dei ricordi"* ed in tal senso *"serviva ad accelerare il processo terapeutico (...)"* (Bioenergetica, p. 19). Pur non potendo escludere che questa accelerazione fosse favorita da meccanismi connessi al massaggio inserito all'interno della relazione psicologo-paziente, indubbiamente questa associazione tra la riduzione delle tensioni muscolari e la "liberazione" di emozioni prima inconsapevoli è esperienza piuttosto comune a chi lavora con il Tuina o con gli aghi, spesso anche in collaborazione con psicoterapeuti.

Se approfondiamo il discorso relativo al massaggio, scopriamo che non solo Reich usava la pressione delle mani su alcuni muscoli tesi per favorire il rilassamento (Bioenergetica, p.18) ma aveva anche evidenziato la connessione tra determinate condizioni psico-emoive e corrispondenti tensioni muscolari, osservando anche la connessione inversa, ovvero tra il rilassamento di queste stesse tensioni muscolari e il rilassamento globale, spesso associato a modificazioni nel respiro.

Fra le zone di tensione muscolare a cui veniva applicata la pressione da Reich c'erano *"la nuca, la bassa schiena e i muscoli adduttori delle cosce. Sempre, comunque, la pressione veniva applicata in modo selettivo solo nei punti in cui, tastando, si rilevava la presenza di uno spasmo muscolare cronico"* (Bioenergetica, p.18)

Altra zona sempre presa in considerazione da Reich era la mascella: *"(...) La maggior parte delle persone ha i muscoli della mascella estremamente tesi: si tiene la mascella contratta in un atteggiamento di determinazione spesso quasi arcigno, oppure spinta in avanti a mo' di sfida, o eccessivamente ritratta. In tutti questi casi la mandibola non è perfettamente mobile e questa posizione fissa denota un atteggiamento strutturato. Sotto pressione, i muscoli della mandibola si affaticano e 'mollano'. Risultato, la respirazione diventa più libera e profonda e spesso nel corpo e nelle gambe compaiono dei tremiti involontari (...)"* (Bioenergetica, p.18)

Circa le modalità di esecuzione di queste pressioni, Lowen riconosce a Reich una grande abilità nel leggere il corpo e nel "calibrare" la pressione più idonea per *"scaricare le tensioni muscolari, facendo nascere nel corpo un flusso di sensazioni che chiamava streaming [sensazioni di corrente]"* (Bioenergetica, p.19). Leggendo questa frase con gli occhiali della Medicina Cinese riconosciamo nella sensazione che Reich chiama *"streaming"* quella che i cinesi chiamano *De Qi* ("arrivo del Qi"). Questa sensazione, comune sia nel Tuina che nell'agopuntura, varia da soggetto a soggetto ma può efficacemente essere rappresentata proprio da una "sensazione di corrente" (calore, flusso, formicolio...).

Andando ancora oltre, il modo in cui Lowen parla del massaggio e delle tecniche da adottare è perfettamente pertinente con quanto potremmo leggere tra le pagine di un manuale di Tuina. Elenchiamo a titolo esemplificativo alcune indicazioni al riguardo, estrapolandole dal capitolo 12 del già citato "Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica":

- calibrare la pressione da applicare sulle zone di tensione, *"in quanto troppa tensione rende eccessivamente tesi, troppa poca tensione ha scarso effetto"*
- connettersi con il ricevente *"poiché il massaggio è una funzione del toccare, bisogna essere in contatto con ciò che sente la persona massaggiata"*
- prestare attenzione alla qualità del tocco e delle mani, in quanto *"mani fredde, senza vita indurranno una persona a contrarsi anziché a rilassarsi e a espandersi al tocco. E dita deboli e fiacche non offrono alcuno stimolo"*
- prestare attenzione allo scambio energetico tra operatore/massaggiatore e ricevente. *"Toccare rappresenta una modalità energetica di contatto. Per mezzo del tocco, l'energia fluisce da una persona all'altra. Dovete mantenervi rilassati e caricati" "Inoltre non dovrete praticare alcun massaggio che non sia di vostro gradimento, poiché il vostro tocco non sarebbe un'esperienza positiva per l'altra persona"*

- usare movimenti naturali e non meccanici *"Non state lavorando con del legno o con della pietra. Dovreste mantenere la respirazione profonda e completa e avere l'energia da investire nelle vostre mani"*

Si legge, a mio parere, in queste righe il frutto non di uno studio teorico ma di una costante applicazione pratica orientata all'ascolto e al "sentire", maturata con consapevolezza ed attenzione. I concetti espressi sono assolutamente condivisibili da chi si occupa di Tuina, la modalità di lavoro proposta è quella abituale per un operatore Tuina qualificato, integrata – nello specifico – dalle competenze in tema di fisiologia energetica cinese.

4. Conclusioni

A conclusione dell'analisi fin qui condotta, mi sembra di poter dire che il contributo di Lowen si pone - in un certo senso - tra innovazione e continuità: innovazione rispetto alla psicoterapia degli anni sessanta, continuità rispetto alla tradizione plurimillenaria della Medicina Cinese.

Il principio di unità mente-corpo, l'uso di alcune posture per favorire la consapevolezza circa le aree di tensione e l'attivazione di determinati meccanismi di "sblocco"; l'uso del massaggio per migliorare il flusso energetico... tutti questi aspetti disegnano uno scenario di continuità tra Lowen e la cultura cinese.

La continuità si spinge anche oltre gli aspetti già citati e si manifesta nei numerosi passaggi in cui Lowen esprime concetti e principi relativi sempre all'"universo uomo". È il caso della definizione di *"combustione del cibo (...) non diversa dalla combustione del legno"*, in cui sembra di vedere il "bollitore" con cui i cinesi raffiguravano il jiao medio (e in particolare lo stomaco) nella sua attività di "cottura" degli alimenti.

Altrettanto possiamo dire della definizione di sangue, il quale in Lowen – così come in Medicina Cinese - è *"qualcosa di più di un semplice mezzo; è il fluido carico di energia che percorre il corpo. Quando giunge in un qualsiasi punto del corpo vi porta vita, calore ed eccitamento"* (bioenergetica pag. 40). In questo sembra potersi leggere l'unione tra Qi e Sangue: il Sangue porta vita, calore ed eccitamento e viene quindi percepito come carico di energia yang, quell'energia espressa dal Qi che ne è "il motore".

Un altro passo su cui si può osservare un'assonanza tra teoria di Lowen e quella della medicina cinese riguarda lo spirito dell'armonico fluire di energia, senza interruzioni e ostruzioni: *"la libertà è l'assenza di repressione interiore del flusso delle sensazioni, la grazia è l'espressione di questo flusso nel movimento e la bellezza è una manifestazione dell'armonia interiore generata dal flusso"* (Bioenergetica, pag. 33).

Non mancano, al riguardo, esempi di mancato fluire armonico o addirittura di "fluire ribelle": *"chi non ha mai provato un'ondata di rabbia alla parte superiore del corpo, che carica braccia, viso e occhi?"* (Bioenergetica, p.42). In questo caso uno studioso di Medicina Cinese potrebbe leggere facilmente una manifestazione di risalita dello Yang epatico:

Numerosi e vari, quindi, i punti di contatto. Al di là dei dettagli, l'aspetto comune alle due discipline è nella finalità di aumentare la consapevolezza e la sensibilità del corpo, creare nuovi modelli di movimento e di staticità che siano liberi da tensione e sforzo non necessari, fino ad arrivare a rompere vecchie abitudini di movimento ponendo le basi per un rinnovamento che – in virtù del principio di unione mente-corpo - può andare ben oltre l'aspetto fisico e posturale. Detta con le parole di Lowen, del resto, *noi siamo il nostro corpo e il nostro corpo è noi, allora il corpo esprime chi noi siamo. È il nostro modo di essere nel mondo"* (Bioenergetica, p. 42).

Bibliografia

- Casarella A., Filippini G., *Qi Gong del movimento spontaneo (Zifa Gong) e bioenergetica*, <http://www.agopuntura.org/wp-content/uploads/2015/05/LaMandorla-2006-09.pdf> , 2015.
- Da Liu, Tai Chi Chuan e meditazione, Ubaldini editore, Roma, 1988; titolo originale: *T'AI Chi Ch'Uan and meditation*, Schocken Books, New York, 1986
- Di Stanislao C., Brotzu R., *Manuale didattico di Agopuntura*, CEA, 2008.
- Hung Sing Martial Arts, *Wu Qin Xi, Ba Duan Jin. Gli otto gioielli del Tai Chi*, New Martial Hero n.8, gennaio-marzo 2012, pp.30-32
- Hung Sing Martial Arts, *Wu Qin Xi. Il gioco dei cinque animali*, New Martial Hero n.14, luglio-settembre 2013, pp.44-46
- Lowen A. *Paura di vivere*, Astrolabio, 1970
- Lowen A., L. Lowen, *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, manuale di esercizi pratici*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1979
- Marchino L., Mizrahi M. *Il corpo non mente*, Sperling & Kupfer, 1980
- Melloni C. (a c. di), *Introduzione al Qi Gong. Pratiche di Quietude*, Quaderno 1, Edizioni Dao Tong
- Ron K. e Hector P., *Il corpo rivela*, Sugarco Edizioni, 1976
- Yang Jwing-Ming, *Qi gong, il segreto della giovinezza*, 2007, ed Mediterranee; titolo originale: *Qigong, the secret of youth*, 2000
- Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qi Gong cinese*, 2008; titolo originale: *The Rooth of Chinese Qigong*, 1989
- Wong Kiew Kit, *Il Libro del Tai Chi Chuan. Una guida ai principi e alla pratica*, Ubaldini Editore, Roma, 1998; titolo originale: *The Complete Book of Tai Chi Chuan. A Comprehensive Guide of the Principles and Practice*, 1996

Polsi dinamici in Medicina Classica Cinese

di Claudia De Polo¹

Abstract

Si descrive una particolare tecnica della presa dei polsi in Medicina Classica cinese, nella esecuzione e nel significato.

Parole chiave: polsi, polsi dinamici, Ann Cecil Sterman.

Abstract

"Probing Dynamic Pulses " is a technique that allows, in a relatively easy way, to investigate the individual functions of the organs.

Key words: pulses, dynamic pulses, Ann Cecil Sterman.

¹ E-mail: claudiadepolo@gmail.com

"Probing Dynamic Pulses": una tecnica di presa del polso dinamica che permette di indagare in maniera relativamente semplice le singole funzioni degli organi.

Quando si procede con la palpazione, la pressione esercitata dalle dita viene quantificata in termini di "fagioli" (cap. 5 Mai Jing): la quantità di pressione applicata per ottenere una data informazione è paragonata al peso di una manciata di fagioli. Ciò che conta è la distanza percorsa dal dito rispetto alla profondità del polso in esame: una profondità corrispondente ad 1 fagiolo di pressione si ottiene appena sfiorando la pelle (è la stessa pressione che applichereste alle delicatissime ali di una farfalla), mentre il lume dell'arteria radiale corrisponde a 9 fagioli e procedendo verso il basso, quando si ha la sensazione di comprimere il radio, allora si parla di 15 fagioli (per occludere l'arteria radiale occorrono 15 fagioli). Ovviamente i singoli "fagioli" differiscono da persona a persona.

Eseguendo questo esercizio molto lentamente ci si rende conto della grande distanza che percorre il dito passando dalla superficie della pelle a quella dell'osso e quindi dell'enorme quantità di informazioni che si possono ricavare.

(livello superficiale WEI: da 0-6 fagioli; livello medio YING: 6-12 fagioli; livello profondo YUAN: 12-15 fagioli)

Nella tecnica Probing Dynamic Pulses, quando si indaga la funzione di un organo, si muove solamente il dito sulla posizione corrispondente allo Zang in esame, mantenendo le altre 2 dita in una posizione di default (cun e guan: livello medio, chi: livello profondo). La posizione di default permette di ricreare una pressione locale che mimi quella interna fisiologica così da ottenere un quadro realistico del funzionamento dell'organo nel suo contesto naturale.

1) LU

In condizioni fisiologiche il polso del LU è forte a livello medio e galleggiante (sensazione di energia che emerge). A livello del piede destro, i reni generano la Yang Qi che si manifesta nel pollice destro (LU). Applicando una pressione verso il basso si avverte una contro spinta, una sensazione di vibrazione, particolarmente evidente a 6 fagioli. Questa è la qualità "galleggiante" del polso del LU. L'assenza di tale qualità potrebbe indicare la necessità di trattare la SP per sostenere la Wei Qi (lo Yang di SP sostiene la funzione del LU: lo Yang di SP conduce la Yang Qi renale al LU insieme ai prodotti della digestione, per poi essere diffusi dal LU).

Funzioni del LU:

- Maestro del Qi: il meridiano principale del LU origina a livello di CV12. Una forte connessione con l'origine del Qi si riflette in un polso intermedio forte. Il LU è il maestro del Qi in quanto riceve il Qi e lo diffonde in tutte le direzioni: la qualità galleggiante del polso riflette la funzione di diffusione del LU.
- Abbassa il Qi: la discesa del Qi ai KI permette al SJI di svolgere le sue funzioni relative al concepimento, alle mestruazioni, alla minzione ed evacuazione. Il Qi del LU scende ai KI per ventilare il Ming Men, GV4 ("il Qi del Cielo ci permea e ci riporta al nostro mandato").
- Polso: procedendo dal livello intermedio a quello profondo, il polso dovrebbe riempirsi e rinvigorirsi.
- Rettificazione del Qi: il paziente è in grado di capire cosa è giusto o sbagliato per sé stesso. Un polso intermedio forte indica che l'origine del meridiano principale del LU a livello di CV12 è forte: c'è "chiarezza nel viscere" (ST- Yang Ming) che permette all'individuo di discernere.
- Umidifica: il LU muove i liquidi e il sangue. Il polso è ampio a livello superficiale.
- Muove il sangue: polso galleggiante.
- Capacità di lasciar andare e perdonare o lasciar andare ed accettare: il LU rilascia non solo i FPE, bensì si occupa anche del senso di vulnerabilità, insicurezza, ingiustizia e morale. Il polso non dovrebbe essere né teso (non lascia andare), né scivoloso (umidità che ne impedisce la funzione di lasciar andare) bensì galleggiante.
- Qualità patologiche del polso del LU: Polso debole a livello intermedio, non galleggiante, teso, a fil di ferro o scivoloso.

2) HT

Il polso del HT dovrebbe essere pieno sollevando il dito e rilassato (non teso) applicando una pressione verso il basso (in altre parole: "c'è sangue a sufficienza per condurre l'impulso vitale a tutto l'organismo donando all'individuo pace e gioia").

Il polso del HT dovrebbe presentare solo caratteristiche Yang (il HT è la sede dello Shen che è per natura, curioso e gioioso e quindi il polso dovrebbe riflettere tali qualità): eccitato, netto e forte ma non rapido. Inoltre, non dovrebbe presentare qualità Yin in quanto umidità e flegma intralciano la sua libertà.

Funzioni del HT:

- Governa la diffusione del sangue (Qi di Ht): una buona circolazione del sangue ci permette di vivere a pieno ciò che la vita ci offre con entusiasmo, gioia e propensione all'interazione umana. Il polso è pieno a livello medio e sollevando il dito dal livello profondo a quello superficiale il polso diventa progressivamente più forte ("il sangue si arricchisce delle esperienze dell'individuo").
- Produce il sangue: polso forte a livello medio.
- Si apre alla lingua: la parola è la via di espressione di ciò che sentiamo nel cuore e la via di condivisione della gioia che sperimentiamo. Polso: sensazione di dispersione dal livello medio a quello superficiale (tale caratteristica esprime anche il livello di ottimismo del paziente, la sua propensione a condividere amore e gioia).
- La dimora dello Shen: il livello profondo rappresenta il luogo in cui si ritira lo Shen: uno Shen ancorato si riflette in un polso profondo rilassato, morbido (un polso profondo teso indica uno Shen agitato o insonnia).

Qualità patologiche del polso:

Un polso teso o "a fil di ferro" indica un cuore costretto a causa di umidità - flegma oppure che il paziente limita consapevolmente o inconsapevolmente l'espressione di gioia.

Un polso rapido indica che la troppa eccitazione sta creando calore che a sua volta impedisce all'individuo di arricchirsi di quello stesso entusiasmo.

Un polso scivoloso, soprattutto a livello medio, significa che lo Yang di SP non sostiene la funzione digestiva dello ST con risalita di flegma, insieme alla sostanza rossa, dalla SP al HT.

3) SP

Il polso della SP è forte, dai contorni ben definiti, leggermente scivoloso a livello medio ma non a livello profondo.

Funzioni della SP:

- Trasformare e trasportare: il polso è forte a livello medio e leggermente scivoloso. In altre parole, è necessaria un'adeguata quantità di liquidi (provenienti dallo ST) per permettere la funzione di trasformazione. Un polso scivoloso a livello profondo è patologico in quanto indica che la SP è invasa dall'umidità.
- Controlla la salita del Qi: la SP provvede alla salita dello Yang dei KI al tratto digestivo necessario per la trasformazione e il trasporto delle sostanze nutritive. Allo stesso tempo, lo ST provvede alla discesa del Qi nel digerente. Polso: la funzione di discesa si avverte passando dalla superficiale al livello medio, mentre la funzione di salita si riflette in un aumento della forza del polso passando dal livello medio a quello profondo.
- Fa salire lo Yang puro agli orifizi per permetterne la funzione sensoriale e per imprimere le sensazioni agli stessi orifizi (senza lo yang puro la vita viene percepita come insipida).
- Anche qui la funzione di salita si esprime in un aumento della forza del polso procedendo verso il basso.

- Trasporta la sostanza rossa al HT per la produzione del sangue: la SP permette allo ST di concentrare la sostanza rossa per poi essere trasferita al HT per la produzione del sangue. Polso: si ricerca la funzione di salita.
- Mantiene il sangue nei vasi: buona definizione dei contorni del polso della SP.
- La Milza è sede dello Yi che ha la funzione di concentrare ed organizzare il pensiero sotto la guida illuminata dello Shen. Il mantenimento del sangue nei vasi non è altro che la capacità di orientare i propri pensieri su ciò che realmente conta per il HT: se i pensieri vanno di pari passo con l'apertura del cuore allora la SP è integra e non ci sono emorragie o varici. La SP ha anche la funzione di temperare il pensiero eccessivo e di risolvere ciò che affligge il HT, così come di diffondere verso l'alto la luce che emana il HT. Il polso ha dei contorni ben definiti, le pareti delle arterie sono ben delineate.
- Produce Gu Qi con lo St: che non è altro che il Qi digestivo contenuto nel chimo e nella sostanza rossa, in poche parole si occupa della produzione di sangue e Qi. Ciò si riflette nell'ampiezza del livello medio.
- Dissolve l'umidità (provvede alla trasformazione e diffusione dei liquidi): assicurando la salita dello Yang per garantire il processo digestivo (Yang di SP che deriva da KI Yang). Si avverte un aumento di forza del polso dal livello medio a quello profondo (salita Qi). Il polso profondo non è scivoloso.
- Rettifica il Qi del LU: rettifica il Qi di LU orientando i pensieri. Permette al LU di lasciar andare la patologia, quindi il flegma, permettendogli di perdonare, di accettare e rilasciare ricordi che lo affliggono. Polso: si sente la combinazione del vettore ascendente del polso della SP e dell'azione di dispersione del LU (polso galleggiante del Lu).
- Supporta i KI nel consolidamento del Qi: supporta i KI nel promuovere pensieri che rafforzino la propria autostima (lo ST si occupa della discesa del Qi ai KI). Polso: nella barriera destra il polso aumenta di forza dal livello profondo a quello medio (funzione di discesa dello ST) mentre oppone resistenza dal livello medio a quello profondo (sensazione di integrità del polso della SP).

4) LR

Il polso del LR in condizioni normali è leggermente teso a livello medio, soprattutto tra i 6 e i 9 fagioli. La tensione è spesso più evidente nelle donne (funzione di stoccaggio del sangue). Conserva la sua integrità (non si assottiglia) fino ai 12 fagioli, oltre i quali si ammorbidisce (il sangue di LR nutre il Jing). In presenza di Vento di Lr si avverte una sensazione di Dispersione.

Funzioni del LR:

- Regola il Qi: si avvertono i vettori di ascesa e discesa (sollevando il dito il polso lo segue mentre abbassandolo il polso mantiene la sua integrità pur ammorbidendosi poi a livello profondo).
- Genera il Qi di HT: il sangue di LR non solo nutre il Jing, ma genera anche il Qi di HT (il LR fornisce al HT le risorse necessarie affinché si appassioni alla vita). HT e LR arrivano entrambi agli occhi: gli occhi rivelano le novità al HT e il LR fornisce le risorse necessarie affinché si possa agire in virtù di ciò che si è visto. Il Qi di HT deriva dal Sangue di LR: ciò permette di usare le risorse del LR per agire e portare a termine il proprio mandato. Sollevando il dito dal livello medio, il polso lo segue energicamente.
- Genera il sangue di HT: sollevando il dito dal livello medio il polso diviene ampio e pieno.
- Regola il libero fluire del Qi: si traduce in una lieve tensione del polso di LR.
- Immagazzina il sangue: la funzione di stoccaggio si riflette in un polso leggermente teso tra i 6 e i 9 fagioli (un polso vuoto indica Qi insufficiente per la funzione di stoccaggio del sangue).
- Distribuisce il sangue ai tendini e al cervello (ramo interno che arriva a GV20): il polso segue il dito dal livello medio a quello superficiale (3 fagioli).
- Si apre agli occhi: stessa sensazione alla palpazione.
- Elabora strategie: stocca il sangue che a sua volta conserva la memoria, i ricordi e ciò permette al LR di pianificare (pianificare è Yin mentre prendere decisioni è Yang: GB). Un polso a fil di ferro, una stasi di LR, non gli consente una flessibilità tale da poter pianificare.

- Sede dello Hun: lo Hun è la coscienza collettiva e ha il ruolo di immagazzinare ricordi e immagini del passato, presente e futuro. Polso leggermente teso tra i 6 e 9 fagioli con contorni ben definiti.
- Nutre i KI: il sangue di LR nutre i KI. Per stoccare il sangue serve energia (Qi): un polso di LR debole indica che il Qi non basta per stoccare il sangue e quindi per nutrire i KI. Se il polso di LR è debole a livello profondo vuol dire che non sostiene l'Essenza. Dopo i 12 fagioli (livello al quale il polso dovrebbe ammorbidirsi) il polso di LR si disintegra: il sangue di LR si ammorbidisce per divenire Jing.
- Nutre capelli e unghie: polso debole, vuoto o fine a 12 fagioli indica un vuoto di Qi di Lr che non gli permette di raccogliere il sangue e quindi di nutrire il Jing (quindi non supporta neanche capelli, unghie).
- Invia sangue ai KI per promuovere l'autostima: l'autostima è strettamente legata al Jing e ai KI. Il Jing viene rifornito dal Qi postnatale (sangue di LR che nutre il Jing).
- Sensazione di disintegrazione del polso dopo i 12 fagioli (profondità alla quale il polso si ammorbidisce). A 12 fagioli il sangue diventa Jing e diventa quindi più denso, diventa Yin.
- Invia sangue al SJI per la fertilità e concepimento: deficit di sangue di LR causa infertilità. Stessa sensazione al polso.
- Qualità patologiche del polso di Lr:
- Un polso a fil di ferro indica stasi di Qi di Lr (viene meno la funzione di stoccaggio di sangue, il libero fluire del Qi) . Un polso a fil di ferro può essere anche il risultato di una tensione da freddo di vecchia data. Polsi molto tesi possono indicare patologia dello Shao Yin o Jue Yin di vecchia data. Inizialmente il polso è anche lento ma alla lunga diventa teso. Polso a fil di ferro indica che il Lr non nutre HT o KI e ciò può portare a disinteresse nella vita, poca autostima, timidezza ed apprensione con dubbi ed incertezze. Mx LR 12 se c'è freddo.
- Polso teso e polso a fil di ferro non sono sinonimi: nel primo caso la tensione si avverte ai bordi, nel secondo caso la tensione è "circonferenziale".
- Un polso fine indica che non sta stoccando abbastanza sangue per nutrire Ht e Ki.
- Il polso di Lr non deve essere rapido in quanto il calore investirebbe il Ht e neanche lento: stasi che non permetterebbe al Lr di muovere il sangue.
- Un polso che si "disperde" indica Vento interno (Se lo Hun non è stabile, calmare lo Shen con GB9 e GB 13).
- Polso galleggiante indica che lo Yang galleggia (da sottomettere o ancorare).
- Polso superficiale pieno indica che lo Yang non è ancorato.
- Polso debole indica che non è in grado di stoccare il sangue.
- Polso scivoloso indica disarmonia con SP (trattare la SP per risolvere l'umidità).
- Polso rugoso indica che il LR sta tentando di accumulare il sangue ma non c'è abbastanza sangue (sensazione di avere una fisarmonica sotto le dita che si restringe e si dilata).

5) KI

I KI vengono palpati a livello profondo dove sono per natura forti, pieni e leggermente tesi in quanto la loro funzione principale è quella di conservare l'Essenza.

Riducendo la pressione applicata, il polso segue il dito fino al limite inferiore del livello medio.

Un polso del KI superficiale è patologico e, sebbene in misura minore, lo è anche a livello medio.

In condizioni fisiologiche, KI Yin (piede sn) viene detto "stone pulse": è teso, lento e pesante in quanto ha il compito di conservare l'Essenza. La lentezza non è indice di Freddo: il Jing è freddo.

Il KI Yang (piede dx) è più rapido, infatti lo Yang è alla base del calore, del movimento e dell'entusiasmo per la vita. Provvede alla distribuzione del Jing agli Shu del dorso (permettendo agli organi di svolgere i loro compiti). Un polso profondo rapido a tale livello non è detto che sia patologico, potrebbe semplicemente esprimere grande entusiasmo nella vita. E' importante che sia forte. Talora è anche leggermente teso ma non troppo: se fosse troppo teso potrebbe indicare il tentativo di prevenire perdita di Jing.

Il polso del KI è morbido quando il paziente si trova in uno stato di rilassamento profondo.

Funzioni dei KI:

- Controllano procreazione, crescita, sviluppo e maturazione: conservano il Jing e ne impediscono lo spreco (il Rene emana l'abilità e il saper vivere: gestire al meglio le proprie risorse). I KI permettono di ottimizzare la disponibilità di Jing necessario per la crescita individuale (racchiusa nel proprio Ming). Polso KI Yin è leggermente teso.
- Dimora dello Zhi: lo Zhi ci incoraggia ad essere chi siamo veramente, svincolati dalle imposizioni sociali. Lo Zhi ci permette di percorrere il nostro vero cammino sempre fedeli a noi stessi. Polso: aumentando la pressione applicata a livello profondo il polso diventa più forte.
- Consolidamento e conservazione dell'Essenza: la conservazione del Jing dipende strettamente dal grado di amore che si prova per sé stessi (è impossibile essere fedeli a sé stessi, autentici, se non ci si ama). Il Jing si consuma quando non ci si apprezza, se si prova vergogna di sé: ciò genera calore, fuoco che consuma il Jing. Polso: più si preme a livello profondo e più il polso dovrebbe diventare forte. Questo vale per Ki Yin e Yang.
- Governano ossa, la struttura e la forma: i KI governano il modo in cui il Jing viene distribuito per diventare la nostra struttura. Polso: sensazione che la forza del polso aumenti nella parte parte più profonda.
- Regolano le Acque: regolano la velocità di scorrimento e di cambiamento delle acqua da uno stato più rarefatto ad uno più liquido o più denso nel loro processo di trasformazione in Jing (tale movimento è regolato anche dalla Yang Qi del TR: il TR regola la temperatura dei liquidi, abbassandola permette loro di divenire Jing mentre aumentandola i liquidi divengono Qi). Polso: KI dx è forte ed energico a livello profondo e ampio.
- Ricevono il Qi (Qi di St e Qi di Lu: Qi postnatale): a livello medio si avverte la ricezione del Qi postnatale. Poi passando dai 9 ai 15 fagioli il polso diviene progressivamente più forte e più pieno. Se LU e ST non fanno scendere allora non nutrono il Qi di KI: LU e ST rappresentano i "recettori postnatali" ed hanno la funzione di nutrire il Qi di KI. E' importante quindi capire quale dei due non fa scendere e trattarlo.
- Controllano gli orifizi inferiori: polso dx deve essere solido e ancorato a livello profondo, è un polso dai contorni ben definiti.
- Distribuiscono Yang Qi: Ki Yang è alla base del temperamento. Il Ming Men supporta la realizzazione del proprio mandato. I KI forniscono la Yang Qi al TR per permettere la disseminazione del Jing ai Punti Shu del dorso che veicolano il Jing agli organi per permettere la realizzazione dell'individuo. Polso: a livello profondo è ancorato e non deve essere fluttuante, segue inoltre il dito e si mantiene forte fino al livello medio.

Polso patologici:

- Polso debole: il Ki non sta consolidando il Jing.
- Piede sn rapido: indica combustione del Jing.
- Polso a fil di ferro: ristagno del Jing che non viene disseminato.
- Polso galleggiante: fuga dello Yang.
- Lento e teso barriera dx (Ki Yang): freddo o ristagno della Yang Qi (il polso del KI Yang non deve presentare qualità Yin)
- Piede dx teso: Yin che impedisce movimento dello Yang.
- Polso teso e galleggiante: tentativo del corpo di tamponare la perdita di Jing o Yin tramite la Zong Qi che cerca di ancorare il Qi in basso.

FU e polso:

I Fu rappresentano l'aspetto Yang, ovvero, rappresentano un'estensione degli Zang e vengono impiegati quando si vuole agire sulla funzione Yang dell'organo. Essi provvedono al movimento e hanno la capacità di slentizzare patologie derivanti da traumi.

La palpazione dei Fu viene eseguita a livello intermedio. Ci si concentra su una delle tre posizioni e si valuta se la sensazione che si avverte sotto il dito è attribuibile allo Zang o al Fu. Ci si riesce tenendo a mente le principali funzioni degli Zang Fu e ricercando le rispettive qualità a livello del polso. Le funzioni dei Fu sono di muovere, risolvere l'umidità, dissipare, rilasciare e drenare le patologie degli Zang.

Si occupano fondamentalmente delle funzioni Yang relative a quella posizione: se il polso a livello profondo è rapido allora è attinente al Fu (che in quel momento sta tentando muovere la patologia contenuta nello Zang). Se si riscontra una qualità Yang a livello intermedio e/o sembra che si estenda a livello superficiale: in quel caso si sta valutando il Fu (lo stesso vale se si estende in maniera continua dal livello profondo a quello superficiale: in quel caso si sta valutando il Fu che è molto attivo).

Suggerimento di Jeffrey Yuen:

Il polso va visto come un corso d'acqua: prendere il polso vuol dire immergersi in un corso d'acqua valutandone la profondità, lo scorrimento, la forza, l'intensità. Non rappresenta un semplice tentativo di fare diagnosi (dare un nome alla condizione del paziente) o una semplice conferma dello squilibrio ipotizzato: quando si prende il polso ci si immerge nel fiume muovendo le dita come remi che spingono il natante, e valutando la reazione del polso alla navigazione che imprimiamo, navigazione che ha come destinazione la guarigione del paziente.

Bibliografia

Sterman A.C.: Dynamic Pulses, Ed. A Classical Wellness Press, New York, 2015.

I punti Shu anteriori

di Emilio Simongini¹

Abstract

Vengono descritti i punti del meridiano del rene localizzati sul torace. Questa serie di punti costituisce un sistema di controllo degli organi in analogia ai punti Shu del dorso.

Parole chiave: Shu anteriori; punti del rene; Chong Mai.

Abstract

This paper describes the point of the kidney meridian located on the chest. This set of acupoints constitutes a control system of the organs, in analogy to back Shu points.

Key words: Shu front points; kidney points; Chong Mai.

¹ E-mail: emiliosim@tiscali.it

1. Introduzione

Il meridiano del rene termina con sei punti nella gabbia toracica, numerati dal 22 al 27. Nel passare dall'addome al torace il meridiano si allontana dalla linea mediana: nell'addome, dall'11KI al 21 KI, decorre ad una distanza di 0,5 cun dal centro, mentre nel torace decorre a 2 cun di distanza. (Corradin, 2001)

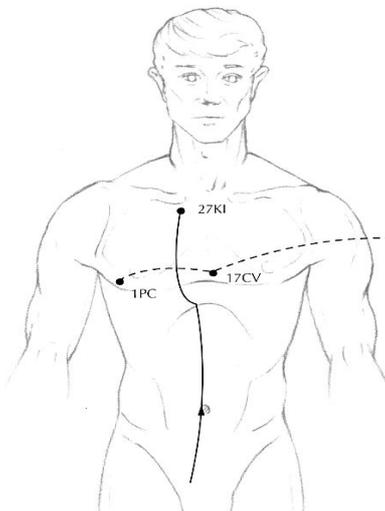


Figura 1

Tratto da: Corradin, di Stanislao, Parini: medicina tradizionale cinese. CEA 2001. pag 153 fig. 3-9.

Nei periodi più antichi della medicina cinese questo gruppo di punti era già descritto, ma non era attribuito al meridiano del rene. Il Su Wen ne parla come di "punti Shu anteriori". (Lianseng, 2005)

Successivamente sono stati incorporati nel decorso del meridiano dello Zu Shao Yin, di cui attualmente costituiscono il termine.

Il maestro Jeffrey Yuen li ha introdotti nella pratica clinica definendoli come punti di trasporto analoghi ai punti Shu del dorso; essi costituiscono un altro sistema di influenza sugli organi adoperato mediante la parte Yin dell'elemento acqua (il rene), in analogia a quanto avviene con gli Shu del dorso, che utilizzano la parte Yang (la vescica).

La sequenza dei punti anteriori sul torace riprende dall'alto verso il basso quella dei punti dorsali:

- 13BL e 26KI per il polmone
- 15BL e 25KI per il cuore
- 18BL e 24KI per il fegato
- 20BL e 23KI per la milza
- 23BL e 22KI per il rene

Il rene ha anche il 27KI che costituisce il punto più alto e che ricapitola le funzioni complessive degli Shu anteriori.

2. Descrizione dei punti

Vengono riportate le caratteristiche dei singoli punti in riferimento, in prevalenza, agli insegnamenti della medicina classica cinese divulgata dal maestro Jeffrey Yuen. (Simongini, Le Lezioni di Jeffrey Yuen, volume V: le regole terapeutiche, 2005)

Tutti questi punti hanno una sintomatologia riferita ai disturbi del torace, con problemi respiratori (tosse, asma), e cardiaci (palpitazioni, dolori). Vi è sempre anche un riferimento ai disturbi psichici (ansia, agitazione). (Guillame, 1998)

Si possono vedere come una modalità di trattamento dei disturbi dello Shen, una sorta di microsistema con il quale agire per aiutare l'individuo a stabilire una comunicazione interna tra l'essenza dei Reni e i vari organi attraverso il raggiungimento del torace, sede dello Shen.

22KI Bu Lang

Il nome indica un gradino, una scala e un percorso, un corridoio.

È lo Shu anteriore dell'elemento acqua.

Tratta in particolare i disturbi respiratori come tosse, asma, pienezza al torace; in associazione al 9KI tratta la congestione nasale; tratta la costrizione diaframmatica. È indicato per l'ansia.

In relazione al nome e alla posizione nel torace (è il primo punto che si porta a 2 cun di distanza dalla linea mediana) questo punto suggerisce il passaggio attraverso un percorso, la salita dei gradini necessari a cominciare a guardare dentro di sé. Il rene arriva al torace e comincia a venire in contatto con il cuore.

23KI Shen Feng

Il nome indica un sigillo, una chiusura e l'ideogramma dello spirito.

È lo Shu anteriore della terra.

Tratta la tosse, l'asma, il pieno al torace. Come particolarità tratta i ristagni a livello dei seni e la mastite (anche per il punto successivo è riportata la mastite). Altra specificità: tratta la perdita della voce.

Tonifica il rene. Tratta ansia e agitazione. In particolare la condizione in cui il pensiero è agitato e iperattivo in conseguenza dell'insicurezza derivante dal vuoto di reni. Si potrebbe definire una condizione di "mente senza riposo" per deficit dei reni.

In relazione al nome e all'azione energetica, questo punto agisce sullo Shen, in particolare sulla capacità di essere in sintonia con i propositi della vita.

24KI Ling Xu

Il nome indica un sepolcro e l'anima dell'individuo.

È il punto Shu anteriore del legno.

Tratta tosse, asma, pieno al torace e la mastite. È indicato per l'ansia e l'agitazione da deficit di reni.

Tonifica il rene. Sostiene l'essenza: sono le condizioni in cui l'individuo non ha le risorse per esprimere il proprio potenziale per esaurimento delle riserve energetiche.

In relazione al nome e all'azione energetica, questo punto agisce sullo Shen quando vi è una mancanza di propositi nell'impostazione della vita. La propria anima è seppellita, bloccata all'interno di una situazione che non si riesce a superare; il superamento, come è proprio dell'azione energetica del fegato, consiste nel lasciar andare.

25KI Shen Cang

Il nome indica un magazzino di stoccaggio dello Shen.

È il punto Shu anteriore del fuoco.

Tratta tosse e asma; compare il sintomo dolore al torace. Calma lo Shen, l'ansia e l'agitazione da deficit di reni. Tonifica il rene.

È un punto del rene che ha nel nome l'ideogramma di Shen ed è riferito al fuoco, per cui rappresenta un passaggio importante nella comunicazione tra acqua e fuoco. È utile nelle condizioni in cui l'individuo non sostiene lo Shen con l'essenza ed ha problemi di autostima. Lo Shen può essere talmente immagazzinato e bloccato da portare all'autismo.

In relazione al nome e all'azione energetica, questo punto agisce sullo Shen per riportarlo in contatto con la vita e l'essenza vitale.

26KI Yu Zhong

L'ideogramma Zhong indica il centro; Yu indica attività, movimento, attivazione.

È il punto Shu anteriore del metallo.

Tratta tosse, asma e pieno al torace.

Vi sono sintomi di eccesso energetico in alto e di Qi NI, come scialorrea, tosse, vomito, reflusso. Per questo viene messo in relazione alla funzione di discesa del polmone (a sua volta governata dalla discesa del Qi dello stomaco). (Simongini, Le Lezioni di Jeffrey Yuen, vol. XXI: i punti del polmone, 2015)

Tratta le palpitazioni e la tachicardia; le sensazioni di iperattività energetica nel torace (come indica il nome).

In relazione al nome e all'azione energetica, questo punto agisce sulla discesa della Tian Qi, che permette alla persona di sentire il proprio spirito in sintonia con le energie dell'ambiente; altrimenti vi è un'energia senza controllo attiva nel torace mentre ci si sente giudicati e criticati dal mondo esterno sviluppando un atteggiamento di suscettibilità.

27KI Shu Fu

Fu indica una dimora, una grande costruzione, un magazzino; Shu è l'azione di trasportare, muovere.

È il punto di comando degli altri Shu anteriori. Ricapitola l'azione energetica generale di tutti questi punti che è legata ai reni; in particolare è l'azione dei reni di afferrare il Qi del polmone che discende. Questo movimento costituisce non solo un'attivazione generale dei processi energetici e metabolici, ma l'inizio della vita stessa e l'input della vitalità. (Simongini, Le Lezioni di Jeffrey Yuen, vol. XXI: i punti del polmone, 2015)

Tra le azioni vi sono in particolare quelle riferite al polmone: ferma la tosse, calma l'asma, sottomette il Qi ribelle.

Tratta le palpitazioni. Viene indicato come punto utile per trattare il prolasso della valvola mitrale.

Questo punto costituisce la cupola dei punti del torace, la loro copertura superiore e agisce sulla capacità dei reni di afferrare il Qi del polmone (e del cielo) che scende.

Ricapitolando le funzioni dei vari punti sulle condizioni di evoluzione individuali, in relazione al trattamento dello Shen, si ha:

- 22KI: fare i passi per guardare nel proprio cuore
- 23KI: essere in sintonia con i propri propositi
- 24KI: lasciar andare, sbloccare il Ling
- 25KI: entrare in contatto con lo Shen
- 26KI: entrare in sintonia con la Tian Qi (ambiente)
- 27KI: accogliere dentro di sé le energie del mondo.

Questo schema è proposto dall'autore e non deve rappresentare un riferimento dogmatico ma un suggerimento. I punti non costituiscono una sequenza di maturazione del percorso individuale, come si vede in altri trattamenti dello Shen (Simongini, Le Lezioni di Jeffrey Yuen, l'ottava lezione: i disturbi dello Shen, 2008; 2013), ma dei possibili riferimenti per la selezione dei punti nella pratica clinica.

3. Sequenza dei punti come Shu degli organi

L'utilizzo di questi punti come Shu anteriori degli organi li vede distribuiti nel torace nella stessa sequenza dall'alto verso il basso dei punti Shu del dorso.

- 13BL e 26KI per il polmone
- 15BL e 25KI per il cuore
- 18BL e 24KI per il fegato
- 20BL e 23KI per la milza
- 23BL e 22KI per il rene

La loro azione è quella di regolare un organo attraverso lo Yin del Rene come gli Shu del dorso lo regolano con lo Yang (BL).

Come punti Shu, entrambi determinano uno scorrimento di energia, un trasporto.

Gli Shu posteriori portano agli organi la Yuan Qi del Ming Men, attraverso la branca mediale della vescica. Sono, in genere, indicati per "ricaricare" un organo in deficit.

Gli Shu anteriori portano agli organi il Qi post natale e il sangue del Chong Mai ed hanno, quindi, un'influenza sia sugli aspetti post natali che su quelli pre natali (per quest'ultimo aspetto si veda il paragrafo successivo sul Chong Mai). Sono, in genere, indicati per muovere le stasi negli organi attraverso il Qi.

Si possono usare anche per "ricaricare" il sangue degli organi, soprattutto in relazione alla loro collocazione toracica e alla loro appartenenza al meridiano del rene. Tutti, infatti, hanno nelle indicazioni disturbi respiratori, al cuore e al torace. In particolare hanno sempre indicazioni psichiche, legate all'ansia e all'agitazione, nelle quali vi è il coinvolgimento del sangue e il suo arrivo e la sua stabilizzazione al torace, sede del cuore e dello Shen.

In relazione al meridiano del rene:

sono legati alla comunicazione reni – cuore

sono legati alla dinamica del rene che afferra il Qi del polmone

sono punti idonei per associare nel trattamento il rene con un altro organo (sempre in relazione al torace; per addome e pelvi si sceglieranno altri punti). Ad esempio per trattare KI+LU si può scegliere il 26KI, per trattare KI+SP si può scegliere il 23KI.

4. Sequenza dei punti come branca del Chong Mai

Sono state descritte diverse possibilità funzionali a proposito di questi punti, principalmente dalla scuola francese dell'AFA (Kespì, 2000) e dalla nostra scuola (Di Stanislao, 2012). Molte di queste indicazioni sono, però, contraddittorie o frutto di deduzioni personali.

Una fonte di confusione deriva certamente dal fatto che esiste un'altra funzione dei punti del rene, che deriva dall'appartenere anche al meridiano curioso del Chong Mai. A livello del torace, però, mentre il meridiano principale del rene si porta a 2 cun di distanza dalla linea mediana, la seconda branca del Chong Mai rimane a 0,5 cun (Woodley).

Ciò consente facilmente di differenziare, nell'applicazione pratica, l'intenzione terapeutica: con la branca del meridiano del rene a 2 cun, si tratta il livello postnatale; su questa branca sono disposti i punti Shu anteriori nella sequenza vista prima. Se, invece, si intende rivolgersi al livello pre natale, si lavora sul Chong Mai: si apre il meridiano con il punto di apertura 4SP e si sceglie il punto del torace desiderato a 0,5 cun di distanza dalla linea mediana. (Cecil-Sterman, 2012)

Questa seconda branca del meridiano curioso è particolarmente indicata per il trattamento degli aspetti genetici e congeniti delle malattie e viene accompagnata dall'utilizzo del punto chiave accoppiato 6PC.⁽²⁾

La fonte di tante confusioni deriva dal fatto che nel pre natale la dinamica dello Yang e dello Yin è opposta rispetto a quella post natale del Qi e del sangue, per cui la progressione dei punti toracici è opposta a quella dei punti Shu antichi:

- KI22 per il polmone a 0,5 cun
- KI23 per il cuore
- KI24 per il fegato
- KI25 per la milza

² Secondo alcune scuole di pensiero classico il punto accoppiato 6PC andrebbe utilizzato solo per questa branca del Chong Mai e non per tutto il meridiano.

- Kl26 per l'acqua
- Kl27 come Shu degli Shu.

Questa sequenza vale, lo ripeto, solo per il pre natale e per i punti del Chong Mai localizzati a 0,5 cun dalla linea mediana, aperti dal 4SP.

5. Conclusioni

I punti Shu anteriori costituiscono un ulteriore riferimento per la selezione dei punti da includere in una ricetta terapeutica.

Il loro pregio è quello di appartenere al rene e di agire sui diversi organi.

Schematicamente, si può far ricorso a loro nelle seguenti condizioni:

- Per trattare il meridiano del rene in relazione a disturbi del torace, soprattutto problemi di respirazione, pienezza toracica, palpitazioni.
- Per trattare la relazione tra il rene e un'altro organo, sempre in riferimento ad una proiezione toracica.
- Per trattare la comunicazione tra reni e cuore.
- Per trattare la stasi in uno degli organi attraverso il movimento indotto dal Qi post natale.
- Per trattare alcuni disturbi dello shen.

Bibliografia

1. Corradin, Maurizio, Carlo Di Stanislao, Maurizio Parini. Medicina tradizionale cinese per lo shiatsu e il tuina. Milano : Casa Editrice Ambrosiana, 2001.
2. Lianseng, Wu, Wu Qi. Yellow emperor's canon of internal medicine (Nei Jing). Beijing : China science & technology press, 2005.
3. Simongini, Emilio e Leda Bultrini. Le Lezioni di Jeffrey Yuen, volume V: le regole terapeutiche. Roma : Xin Shu, 2005.
4. Guillame, Gerard e Mach Chieu. Dictionnaire des points d'acupuncture. Paris : Guy Trédaniel, 1998.
5. Simongini, Emilio e Leda Bultrini. Le Lezioni di Jeffrey Yuen, vol. XXI: i punti del polmone. Roma : Xin Shu, 2015.
6. Le Lezioni di Jeffrey Yuen, l'ottava lezione: i disturbi dello Shen. Roma : Xin Shu, 2008; 2013.
7. Kespil, Jean-Marc. Acupuncture (2e edition). Paris : Editions de la Tisserande, 2000.
8. Di Stanislao, Carlo e Dante De Berardinis e Maurizio Corradin. Visceri e meridiani curiosi. Milano : Casa Editrice Ambrosiana, 2012.
9. Woodley, Steve. <http://www.steve-woodley.co.uk/?content=pointsearch&point=Kid-27>.
10. Cecil-Sterman, Ann. Advanced acupuncture, a clinical manual. New York : Classical Wellness Press, 2012.

Uno sguardo alle dipendenze in medicina cinese: emozioni e concetti chiave

di Beatrice Scordamaglia ¹

Abstract

Approfondimenti ed ipotesi sul trattamento delle dipendenze in Medicina Cinese seguendo un approccio basato sulla ricerca e l'analisi dei vissuti emotivi comuni nelle persone affette da qualsiasi forma di dipendenza.

Parole chiave: dipendenza, emozioni, alessitimia, shen, finestre del cielo, meridiani luo, meridiano del polmone, cambiamento.

Abstract

A research about the treatment of addiction in Chinese Medicine with a particular focus on the emotions.

Key words: addiction, emotion, alexitimia, shen, windows of heaven, luo meridians, lung meridian, change.

¹ E-mail: beatricescorda@gmail.com

*"Non datemi da bere roba forte
se no divento cattivo
Posso starmene qui a bere birra
con voi hippy tutta la notte
potrei berne dieci litri di questa birra
e niente come se fosse acqua
Ma se tocchiamo la roba forte
mi metto a buttare la gente fuori dalla finestra
butto fuori tutti dalla finestra
l'ho già fatto
Ma voi non sapete che cos'è l'amore..."*

Raymond Carver

Introduzione

Sempre più persone si rivolgono alla Medicina Cinese per smettere di fumare, spesso come ultima spiaggia, dopo aver provato con libri, sigarette elettroniche, cerotti alla nicotina e così via. Questo approfondimento però nasce soprattutto da un'idea di libertà: cioè dall'osservare quanto un po' tutti, in fondo, siamo dipendenti da qualcosa, anche se inconsapevolmente, e quanto poi questa mancanza di libertà, a lungo andare, ci faccia ammalare. Mi sono chiesta se ci fossero dei punti in comune su cui poter lavorare, in particolare se esistessero vissuti emotivi e sentimenti comuni e ricorrenti tra le persone affette da dipendenza. E a questa domanda ho provato a dare una risposta, cercando di individuare i concetti chiave e di analizzare le emozioni che caratterizzano questa condizione, con l'intento di poter andare a lavorare sulle radici del problema per poi ricostruire una strada più sana e, possibilmente, più libera.

Generalità sul concetto di dipendenza

Cosa vuol dire la parola "dipendenza"? L'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) descrive il concetto di dipendenza patologica come "quella condizione psichica e talvolta anche fisica, derivante dall'interazione tra un organismo vivente e una sostanza tossica, e caratterizzata da risposte comportamentali e da altre reazioni, che comprendono sempre un bisogno compulsivo di assumere la sostanza in modo continuativo o periodico, allo scopo di provare i suoi effetti psichici e talvolta di evitare il malessere della sua privazione". Eppure questa definizione lascia una sensazione di incompletezza perché, riflettendoci, la dipendenza non riguarda solo le sostanze che la medicina definisce tossiche. Mi sembra più corretta la seguente definizione data dallo psicoterapeuta e scrittore Nicola Ghezzani: "dipendere significa aver bisogno, necessità, di qualcuno o qualcosa per soddisfare una propria *esigenza vitale*: benessere organico o equilibrio psicologico. (...) Sono dipendenze patologiche quelle che diminuiscono o annullano il potere dell'io su sé stesso, compromettendo gravemente la *qualità della vita*." Del resto si potrebbe dire che esistono emozioni tossiche, persone tossiche, situazioni tossiche, comportamenti tossici, oltre che sostanze tossiche. Nel linguaggio comune il termine "dipendenza" viene usato molto frequentemente eppure definirla non è semplicissimo. Un ulteriore aiuto ce lo dà un'altra psicoterapeuta, la dottoressa Maria Rita Parsi, che nella prefazione del libro "Il cervello dipendente" (che è un'intervista al professor Luigi Pulvirenti, docente di neurofarmacologia a The Scripps Research Institute di San Diego, California, neurologo che conduce ricerche sui meccanismi molecolari responsabili delle dipendenze) sostiene che la dipendenza è innanzitutto *immobilità*. Voglio riportare parte del suddetto testo perché credo che l'autrice sia riuscita a dare una definizione ed una descrizione chiara e poetica allo stesso tempo, sottolineando i punti fondamentali con una modalità semplice, senza termini scientifici complessi e perciò accessibile a chiunque: "La dipendenza è prima di tutto immobilità. Una *prigione* di sbarre d'acciaio che ci era apparsa all'inizio come uno spazio sconfinato, una scorciatoia perfetta per

raggiungere la libertà. Per correre verso la felicità. Una persona, una sostanza, una pillola colorata che ci ha fatto promesse o ci ha accolto senza chiedere nulla in cambio, senza farci provare alcun tipo di malessere, di angoscia. Qualcosa che ci ha permesso di passare *inosservati*, che ha mascherato le nostre insicurezze, travestito il nostro corpo, truccato il nostro viso per nascondere lacrime o rabbia e che ci ha donato immediatamente un sollievo, un successo.”

La dipendenza sono le rotelle messe alla nostra bicicletta; siamo terrorizzati soltanto al pensiero di toglierle e di procedere in equilibrio sulle sole due ruote eppure non ci accorgiamo che quelle rotelle magari non toccano nemmeno per terra e, anzi, di giorno in giorno diventano sempre più pesanti e ci impediscono di pedalare liberamente.

Medicina occidentale e dipendenze: classificazione

Si possono suddividere le dipendenze in due gruppi: le dipendenze **da uso di sostanze** e le dipendenze **comportamentali**. Nel DSM V (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) pubblicato nel 2013, le dipendenze sono raggruppate nel capitolo “I disturbi di dipendenza e correlati all'uso di sostanze” che comprende una sezione intitolata “Le dipendenze comportamentali” di cui fa parte solo la dipendenza da gioco d'azzardo (erano state proposte altre forme di dipendenze, quali la dipendenza da internet ad esempio, ma probabilmente non sono state ancora studiate a fondo né “standardizzate”). Si chiamano dipendenze comportamentali perché l'oggetto che la persona ricerca attivamente e dal quale ottiene gratificazione non è una sostanza (es. eroina, alcol, cocaina etc) ma un comportamento. Spesso sono comportamenti socialmente accettati e perciò questa forma di dipendenza può essere in qualche modo celata, mascherata. Sicuramente molto più “nascosta” rispetto alle dipendenze da sostanze. Queste nuove dipendenze si riferiscono a una vasta gamma di comportamenti, tra esse le più diffuse sono, oltre al già citato Gioco d' Azzardo Patologico (GAP), lo Shopping Compulsivo, la Dipendenza da Lavoro e da Studio, la Dipendenza da Internet, le Dipendenze Relazionali o Affettive. Che cosa hanno in comune queste forme di dipendenza con le dipendenze da sostanze? Le dipendenze comportamentali presentano grosse analogie con le tossicodipendenze. Le somiglianze possono essere così riassunte:

la compulsività, ovvero la sensazione di non riuscire a resistere all'impulso di attuare il comportamento;

il craving, cioè una sensazione di tensione crescente che precede l'inizio del comportamento;

piacere e sollievo che caratterizzano il momento in cui il comportamento viene messo in atto;

percezione di perdita di controllo;

persistenza del comportamento nonostante la sua associazione con conseguenze negative

E nelle abbuffate delle persone bulimiche non ci sono tutte queste condizioni? Io credo proprio di sì. È chiaro che tra le due categorie ci sono importanti differenze, prima fra tutte la maggior potenza che le sostanze da abuso hanno nei confronti della stimolazione dei centri cerebrali del piacere, eppure sono anche moltissimi i punti in comune.

Parliamo di emozioni: Alessitimia e dipendenze

*“Continuo a parlare dei vecchi tempi.
Lei ascolta, aspetta che venga il suo turno.
La neve non smette. Nevica e continua a nevicare
mentre me ne sto aggrappato al telefono.
Alberi e tetti ne sono tutti ricoperti.
Come faccio a parlarne?
Come faccio a spiegare quello che sento?”*
Raymond Carver

Dopo diverse ricerche sono riuscita a trovare un termine che potesse aiutarmi a riassumere il nocciolo del problema sulle dipendenze: **alessitimia**. Un grande aiuto me lo ha fornito un articolo (G.Martinotti, D.Stavros

Hatzigiakoumis, L Janiri, Alessitimia e dipendenze patologiche, Istituto di Psichiatria e Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore) che analizza proprio il rapporto che intercorre tra l'alessitimia e le dipendenze (sia da sostanze che comportamentali). Innanzitutto, cosa si intende per alessitimia? L'alessitimia (dal greco *αλεξιθνημία*: *α-* (a) = mancanza, *λέξις* (lexis) = parola, *θυμός* (thymos) = mozione), è *la difficoltà di identificare, descrivere e comunicare le emozioni e di distinguere i vissuti emotivi; include anche la carenza di capacità di immaginazione, lo stile cognitivo orientato verso la realtà esterna e l'adattamento sociale di tipo conformistico*. Nel suddetto articolo sono state analizzate numerose pubblicazioni volte a valutare il grado di alessitimia in pazienti dipendenti (da alcol, droghe o comportamenti) per portare avanti l'idea che l'alessitimia potesse essere in qualche modo correlata ad esse. Ciò rimanda all'idea che un'alterazione dell'elaborazione emotiva, necessaria per rendere "*pensabili le emozioni*", per razionalizzarle, e per fornire continuità al senso di sé, possa condurre gli individui a tentare di *regolare la propria affettività* non mentalizzata attraverso diverse forme e modalità. In quest'ottica, l'uso di sostanze o di alcol, l'impulsività, i disturbi psicosomatici e le "abbuffate alimentari", potrebbero essere visti come aspetti di uno stesso fenomeno: il tentativo disperato di regolare un'*emotività non mentalizzata* e quindi spesso dolorosa. Del resto, l'incapacità parziale o completa di gestire le emozioni o di comprendere i propri ed altrui stati emotivi, difficoltà che si ritrova spesso nei soggetti alcolisti e tossicodipendenti sotto forma di "*basso quoziente di empatia*", potrebbe, da un lato, condurre all'emergere di tratti impulsivi e, dall'altro, portare il soggetto ad utilizzare la sostanza come forma di *integrazione sociale*.

L'ipotesi di questo articolo, secondo cui i soggetti affetti da sindrome da dipendenza avrebbero difficoltà ad esprimere, identificare o descrivere i propri vissuti emozionali e a discriminare gli stati emotivi dalle sensazioni corporee sottostanti e che tale incapacità sarebbe alla base del tentativo di regolare l'affettività tramite l'uso di alcol e sostanze, risulta, in conclusione, decisamente fondata. Possiamo infatti ragionevolmente affermare che la dipendenza, intesa nel senso più ampio del termine, rappresenta una condizione o una serie di condizioni dettate dall'incapacità di riconoscere vissuti emotivi, i quali, nell'impossibilità di essere regolati, verrebbero ammortizzati attraverso l'uso di sostanze o il ricorso a caratteristici comportamenti. Per cui, l'uso di sostanze o di alcol, l'uso eccessivo di internet e della tecnologia in generale, l'esercizio fisico strenuo, un eccessivo studio e lavoro, lo shopping compulsivo, ma anche le "abbuffate alimentari", possono essere visti come un disperato tentativo di regolare un'*emotività non mentalizzata* e quindi spesso dolorosa. Inoltre, l'uso di alcol e sostanze, nonché il ricorso patologico ai comportamenti sopra descritti, possono essere interpretati come tentativi di "*sentire le emozioni*" e quindi la propria corporeità ed il senso di sé, tramite esperienze eccitanti tali da generare stati di alterazione corporea volti a ripristinare un momentaneo senso del proprio esistere; si sperimenta, appunto, il "*sentirsi vivi*".

Medicina cinese e dipendenze: un problema di shen

Come sappiamo, lo Shen può essere distinto in "*piccolo Shen*" e "*grande Shen*". Il *piccolo Shen* risiede nel cuore ed è il percorso della vita, rappresenta lo sviluppo di essa. Il *grande Shen* rappresenta invece la manifestazione della vita e, nel caso si "perdesse", significherebbe la conclusione della vita, quindi la morte. Il grande Shen, insieme al *Jing* forma i midolli (Sui) che hanno sede nel cervello. Il Jing comprende anche gli ormoni ed i liquidi Ye densi. Per cui il Jing rappresenta la vita fisica; mediante le esperienze esistenziali si ha l'incontro con lo Shen, attività cosciente ed emotiva, e si crea una memoria di queste esperienze, che si deposita nel cervello. Questo, a sua volta, ha un collegamento e un'influenza sulla vita fisica (ad esempio, i sogni, le fantasie) e vi è perciò una comunicazione bidirezionale: l'essenza, il Jing, determina la vita e le esperienze che facciamo nella vita influenzano l'essenza, la trasformano. Anatomicamente il grande Shen risiede nel cervello e il piccolo Shen nel petto, di conseguenza, i punti Shen del petto lavorano sul piccolo Shen (relazione cuore-rene) e si trovano sul meridiano del rene e della vescica ed assicurano la connessione di rene e vescica con il petto. Tra questi troviamo ad esempio:

- **BL 44** (Shen Tang-Casa dello Spirito)
- **KI 23** (Shen Feng-Sigillo dello Shen)
- **KI 25** (Shen Cang-Magazzino dello Spirito)

I punti Shen della testa si trovano sul Du Mai e sulla Vescica Biliare, si mettono in rapporto con il grande Shen e sono in relazione con il cervello. Qui troviamo ad esempio:

- **GV 24** (Shen Ting-Cortile dello Shen)
- **GB 13** (Ben Shen-Radice dello Spirito)

Ricapitolando, i punti Shen del petto rappresentano le esperienze a cui la vita è destinata mentre, quelli della testa, sono correlati con le esperienze della vita a cui si è attribuito *un valore*. Quanto è importante il valore che diamo alle esperienze che, nell'arco della vita, affrontiamo? E quanto queste esperienze influiscono sul nostro destino? Ritengo sia un concetto fondamentale, questo, per seguire il discorso sulle dipendenze. Infatti, non è l'esperienza in sé a determinare un effetto (che può cambiare la vita, il destino) ma è il valore che ognuno, in maniera personale, attribuisce ad essa; questo è ciò che fa la differenza. E su questo, perciò, si può lavorare; cambiando la mente, si modifica anche l'esperienza e in questo risiede l'enorme opportunità che ci offre il grande Shen. Spesso le persone che soffrono di dipendenze hanno un modello interpretativo della realtà che ripetono con insistenza e che determina nutrimento per il circolo vizioso in cui sono intrappolate; per fare un esempio, Maria chiede ad Elisa di vedersi per pranzo, perché avrebbe bisogno di parlare un po'; Elisa però le dice che purtroppo non fa in tempo, avendo un impegno lavorativo. Maria decodifica questo "no" come l'ennesimo rifiuto, pensa che Elisa non abbia voglia di stare con lei e che, in fondo, non gliene importa niente. Questo alimenta il suo senso di abbandono, la sua rabbia, la sua delusione e la sua sfiducia negli altri (e in sé). Così torna a casa e "per tirarsi un po' su" beve (o mangia, o va a cercare qualche spacciatore in zona, etc...). Da questo, ovviamente, può derivare una catena di conseguenze, dalle più banali alle più gravi. Riuscire a lavorare sull'interpretazione delle esperienze mi sembra già un buon trampolino di lancio, per accompagnare il paziente dipendente nel suo percorso di cambiamento.

Un altro punto importante da trattare, proprio in relazione al cambiamento è il **3 GB**, Shan Guan-Cancello Superiore anticamente aveva il nome di Zhu Ke-**Ospite e Invitato**. L'ideogramma di "ospite" racchiude in sé in concetto di spazio e tempo che sono stati dati all'individuo e che devono essere completi. Il completamento è un tema fondamentale che caratterizza lo Shen, come detto all'inizio del capitolo. L'immagine dell'ospite comprende l'idea di qualcuno che gestisce completamente il proprio ambiente, la propria vita. Al contrario, l'**Invitato**, Ke, distrugge l'equilibrio di un ambiente ma se non gli fosse stato permesso di entrare ciò non sarebbe successo. Ritengo sia utile soffermarsi su questo concetto che penso si possa riassumere con la parola "responsabilità": non è mai tutto dovuto a qualcosa di esterno da noi o al destino e che quindi non si può controllare; in qualche modo, è l'Ospite che fa entrare l'Invitato e quindi c'è un coinvolgimento e una responsabilità da parte dell'Ospite. Ciò non vuole rappresentare un atto di colpevolizzazione, tutt'altro: è una spinta per essere attivi, un modo per dire che non è vero che non si può far nulla, ma si può cercare e trovare una via per *cambiare*. Non a caso la Vescica Biliare è il rinnovamento. Essa è associata alla paura storicamente, mentre, come legno, al vento e quindi al cambiamento. **Il disturbo dello Shen è una paura del cambiamento.**

Le finestre del cielo

Lo Shen deriva dall'alto e quindi dal cielo. Di conseguenza, molti punti che hanno a che fare con il cielo, hanno anche un'influenza sullo Shen. Nella regione del collo si trovano dei punti che consentono l'accesso al cielo, cioè allo Shen. Essi sono descritti nel capitolo 2 e 21 del Ling Shu, senza nessuna denominazione. Sono stati invece gli autori francesi (Kespi e altri) ad attribuire a questi punti il nome di "*finestre del cielo*". Essi sono dieci:

- **BL 10** Tian Zhu-Colonna Celeste
- **SI 16** Tian Chuang-Finestra del Cielo
- **SI 17** Tian Rong-Apparizione Celeste
- **TR 16** Tian You-Finestra del Cielo
- **ST 9** Ren Ying-Benvenuto dell'Uomo

- **LI 18** Fu Tu-Supporto della Prominenza
- **GV 16** Feng Fu-Palazzo del Vento
- **CV 22** Tian Tu-Prominenza Celeste
- **LU 3** Tian Fu-Palazzo Celeste
- **PC 1** Tian Chi-Stagno Celeste

Questi punti sono molto importanti essendo in relazione con lo Shen e con gli orifizi della testa. Si lavora con essi ogni volta che si è persa la comunicazione con il Cielo e la possibilità di comprendere ciò che la vita offre; quando si perde la capacità di ascoltare o di parlare. Aprire gli orifizi significa dare la possibilità alla persona di *tornare a percepire correttamente l'esterno* (quindi, non solo nei casi di perdita della funzione fisica). Si possono usare questi punti insieme ai punti Ting-Pozzo, che aprono anch'essi gli orifizi, soprattutto quelli in relazione con il metallo, il fuoco ed il petto (**HT 9, PC 9, LU 11, SI 1**).

Il meridiano del polmone

Ho ritenuto di valore la trattazione di questo argomento in quanto ogni volta che si lavora sul Polmone si va ad approfondire la capacità della persona di eliminare, di lasciare andare, di cogliere le opportunità della vita, di perdonare e di perdonarsi.

LU 11: Shao Shang-Giovane Mercante, punto Ting del meridiano, che come vedremo ha un'azione sugli orifizi. L'ideogramma del nome di questo punto sta ad indicare il processo di ridurre, portar via, rimpicciolire e quello di mercato, scambio, suono del metallo. Nella parte inferiore di Shang vi è anche un radicale che corrisponde al carattere antico di "finestra"; questo carattere, a sua volta, è formato da una parte, Nei, che indica "interno" e una parte, Kou, che indica "bocca", "apertura". Di conseguenza ciò mette in relazione questo punto con gli orifizi (l'interno che si apre verso l'esterno) e con il processo di **consapevolezza**. Questo punto rivitalizza l'esistenza. Filosoficamente il meridiano del Polmone è correlato al grado di celebrazione della propria vita contrapposto al sopportare i pesi e al resistere alle prove dell'esistenza. La resistenza, ricordiamo, genera un **Qi Ni (Qi controcorrente)**; quindi questo punto viene usato per trattare il Qi Ni. Può essere usato in persone che non vivono ma **si lasciano vivere**, senza saper apprezzare nulla; in quelli che galleggiano nel mare della vita, senza accennare ad una sola bracciata per nuotare in una qualche direzione. Dedicarsi al bere o a un'altra forma di dipendenza, secondo me, significa un po' anche questo: continuare a lasciarsi vivere, incuranti della vita.

LU 10: Yu Ji-Pancia del pesce. Questo è il punto Ying, sorgente. L'ideogramma rappresenta il gesto dell'offerta; più precisamente, una mano che afferra della carne (di pesce) per portarla in dono sull'altare (alla divinità sole-luna). È il sacrificio per gli antenati. Se si pensa al gesto dell'offerta si può facilmente immaginare le mani congiunte che formano una coppa, mettendo in evidenza l'eminenza tenar (dove si trova, appunto, il punto LU 10). Inoltre, nell'ideogramma Ji vi è l'abbreviazione di un carattere antico ormai in disuso che significa "molo", "approdo". Premendo i pollici verso le mani, per far sporgere meglio l'eminenza tenar fa sì che si crei una cavità al centro del palmo, proprio dove è situato l'8 PC. È quindi la casa, il porto sicuro. Quindi questo punto, anche insieme all' 8 PC può essere utilizzato per la **tristezza**, per la **paura di essere soli**, di rimanere isolati. Aiuta inoltre anche nell'elaborazione di un **lutto**, per la sua relazione con gli antenati (Zong Qi). Infine, questo punto tratta anche il **calore** e può essere utile ad esempio nei **fumatori**, quando c'è la paura ad esempio dopo la perdita di una persona cara, si ricerca calore che non si ha più).

LU 9: Tai Yuan-Grande Abisso, punto Shu ruscello e punto Yuan. Rappresenta la missione del Polmone, ovvero **portare la luce**, durante la sua discesa, nella zona buia della pelvi (Reni). Quindi viene usato nella **depressione**, nei casi in cui si è perso il senso della vita (quindi per aiutare la persona a mettere a fuoco lo scopo della propria vita) e anche per trattare il senso di colpa. Si può utilizzare anche nelle **sindromi bipolari** (sempre per trattare il **calore** che si genera in questi casi).

LU 8: Jing Qu-Grondaia del Meridiano, punto Jing prossimale-fiume. L'immagine è quella dell'acqua che scorre con forza negli argini. È un punto infatti che può aiutare a dare una direzione alla vita. Ha inoltre l'azione di diffondere il Qi e aiuta in questo modo a lasciare andare il giudizio. Quindi è come se fosse un sistema di scarico attraverso cui possiamo **eliminare il giudizio** su di noi e sugli altri, che crea tossine. Nelle dipendenze spesso vi è un tratto autodistruttivo della personalità; credo sia soprattutto una questione di giudizio verso sé stessi. Un processo spesso senza colpe ma con quasi sempre una condanna severissima. Un'"auto-condanna", quindi. Ritengo questo punto molto importante in tal senso, se non ci si disfa del giudizio non si può essere liberi e penso sia il giudizio uno degli elementi fondamentali che contribuiscono a mantenere attivo il circolo vizioso autodistruttivo che caratterizza le dipendenze.

LU 5: Chi Ze-Palude di un metro, punto He-mare. L'ideogramma sta a significare un corpo, un cadavere che cammina (quindi che torna alla vita). Inoltre vi è un riferimento a "palude" al "quattro" (quattro arti) e al termine "colpa". I quattro arti sono gli strumenti con cui ci si adoperava nel mondo e quindi rappresentano il comportamento. Quest'ultimo può determinare sensi di colpa che impattano, appunto, sul Polmone. Il senso di colpa è il risultato di un giudizio e l'insieme di questo processo crea una palude. Se ci facciamo condizionare dal giudizio ci impantiamo nella palude e non possiamo più muoverci. Questo punto è indicato soprattutto per trattare il senso di colpa in **persone che si vergognano del proprio stile di vita** (alcol, fumo, disturbi alimentari etc). Quindi il senso di colpa per qualcosa di esterno, in qualche modo.

LU 7: Lie Que-Sequenza Interrotta, questo è il punto Luo del meridiano. Nell'ideogramma troviamo i termini "coltello" e "osso", ovvero qualcosa che rompe una struttura integra. Il termine "Que" racchiude l'immagine di un vaso con coperchio e manico (recipiente dove venivano conservate le bevande alcoliche). È un punto che **tira fuori ciò che c'è di torbido** nella costituzione (quindi, anche qui, la via è quella di comprendere la propria natura fino in fondo e capire perché si sta al mondo); non stupisce, infatti, che è anche il punto di apertura del Ren Mai. Vi è anche il riferimento al "fulmine", qualcosa che in un istante porta la luce e quindi consente di vedere.

LU 6: Kong Zui-Buco Profondo, punto Xri, di disostruzione del meridiano. "Kong" significa "vuoto" ma è anche il cognome di Confucio. L'ideogramma mostra l'immagine di un bambino che si inginocchia (capacità di ricevere, di accogliere, da qualcuno che ha più esperienza ed ha qualcosa da offrire). "Vuoto" significa anche fare spazio. Utilizzato per persone che **danneggiano loro stesse** e non si sentono mai all'altezza della situazione. Per chi ha **bassa autostima** e **si assume sempre la colpa** di ogni cosa. Un punto molto importante nel trattamento delle dipendenze, dove spesso ci sono problemi importanti di autostima e di autolesionismo.

I meridiani Luo: cuore, rene e vescica

I meridiani Luo si usano molto nel trattamento dei problemi emozionali essendo le vie del sangue ed avendo questo un rapporto diretto con lo Shen (la residenza dello Shen è il sangue ed essendo i Luo le linee del sangue essi hanno a che fare direttamente con i disturbi dello Shen). Ho trovato particolarmente interessanti quelli del Cuore, del Rene e della Vescica. Il Luo del Cuore ha origine nel punto **HT 5**, Tong Li-Comunicazione con l'interno. Arriva all'ascella (HT 1) e da qui penetra nel petto e nel cuore per poi risalire alla gola e alla radice della lingua per poi terminare il suo percorso agli occhi; una branca si separa da HT 1, si dirige sotto la clavicola ai punti LU1 e LU2 e poi scende al petto. Questo Luo corrisponde alla capacità di **verbalizzare**. Il bambino sviluppa quindi la facoltà di far capire quello che vuole, di **esprimersi**. L'atto del comunicare può voler dire anche ricevere delle risposte ai pensieri ed alle sensazioni. Quando ci si esprime si ottiene comunque una reazione da parte di chi ci ascolta, che può essere positiva o negativa, ovvero si può ottenere un apprezzamento oppure una critica. È la capacità di esprimersi con la parola, di dare un nome alle sensazioni che si hanno dentro. Quando questo Luo è **in vuoto** ci sarà incapacità di dare un nome alle sensazioni e alle esperienze, di dominarle. La difficoltà a trovare le parole significa anche perdere la motivazione ad imparare, a capire il mondo, a far funzionare l'intelligenza. Ritengo possa avvicinarsi notevolmente al concetto di **allessitimia**, di cui ho parlato in precedenza. Si hanno sogni in cui non si riesce a

parlare o si parla in lingue incomprensibili. I luo di Vescica e Rene vanno insieme. La Vescica inizia a BL 58 Fei Yang-Volo verso l'alto (qualcosa che assomiglia a cominciare a volare come un uccello, lo stormo che prende il volo per sfuggire a una minaccia) e va a KI 4 Da Zhong-Grande Campana (la campana che sveglia e segna l'inizio della consapevolezza). Da qui essi vanno insieme lungo il rene fino a KI 21; arrivati alla base dello sterno tornano sulla schiena fino alla regione lombo sacrale. I sintomi, come il decorso, sono sovrapposti. Sono il campanello d'allarme, indicano la necessità di rispondere alle sollecitazioni. In genere sono questi luo che fanno scattare il segnale che non bisogna più tollerare ma si deve agire. In alcune persone quest'allarme è sempre attivo e quindi è come se fossero sempre in fuga. In condizioni di *pieno*, ad esempio, ci sarà mal di testa e congestione nasale (incapacità di inalare la vita sociale), attacchi di panico, sensazione di essere sopraffatti, ci si ritira dalla vita. Sono coinvolti anche nelle situazioni post-traumatiche in cui viene rivissuto il trauma originale. In condizioni di *vuoto* si avranno persone in cui **l'allarme non scatta mai**, non si rendono conto quando il carico diventa davvero eccessivo; sono stoici, questi soggetti, sopportano molto il dolore (e il dolore è un modo per far scattare l'allarme). Sembrano resistenti a tutto, insensibili alle difficoltà e la non reattività è anche intellettuale ed emotiva: sembrano **incapaci di assimilare informazioni**. I cinesi li definiscono come persone che "guardano davanti a sé con occhi inespessivi". Può anche manifestarsi come comportamento ossessivo, oppure **dipendenza: non sanno dire basta, non sanno smettere**.

Caso clinico: tabagismo, bulimia ed eosinofilia

Una donna di 42 anni prende appuntamento perché vorrebbe smettere di fumare e "di mangiare"; ha iniziato a fumare tardi, quando aveva 30 anni. Sostiene di aver sempre avuto problemi con il peso e con il cibo (nonostante sia di costituzione normopeso). Si vede grassa, sostiene di dover assolutamente perdere peso. Dalle analisi emerge una moderata eosinofilia asintomatica (non ha mai avuto sintomi allergici e non ne ha tuttora). Fuma circa 25 sigarette al giorno. Ha perso la madre qualche anno fa, cosa che racconta con molto coinvolgimento emotivo, quasi ci fosse un senso di colpa per qualcosa di non detto o non fatto. Ha uno stile alimentare squilibrato: mangia una barretta dietetica a pranzo o uno yogurt e la sera mangia sicuramente di più ma mai carboidrati (preferisce, dice, carne e verdure). Non compra dolci in quanto riferisce che se in casa li trova deve finirli tutti, anche se non ha fame; "fino a che non vedo la fine". Questo la fa star male perché nel weekend, in occasioni sociali, mangia tanti dolci e quindi, secondo lei, non riesce così a dimagrire. Tipologia: fuoco. Vive in campagna con il marito, non fumatore. I polsi e la lingua indicano un vuoto di sangue. Prende Eutirox da 2-3 anni per un nodulo tiroideo. È figlia unica adottiva e i genitori sono entrambi deceduti. Consiglio inizialmente una dieta più equilibrata, soprattutto per cambiare questa abitudine di stare quasi a digiuno a pranzo ma mi accorgo che il suggerimento viene fin da subito scartato in quanto "potenzialmente pericoloso" secondo la sua visione (uno yogurt o una barretta sono comunque poco calorici). Decido di non insistere per il momento, ritengo sia qualcosa da affrontare gradualmente. Facciamo un mese di sedute con i seguenti punti:

- **GB 8** Shuai Gu-Valle che conduce: per l'oralità e la gestualità
- **GB 13** Ben Shen-Radice dello Spirito: per calmare lo Shen
- **LI 20** Ying Xiang-Benvenuto Profumo
- **LU 7** Lie Que-Sequenza Interrotta: stimola la discesa del Qi del Polmone, apre il Ren Mai (per la madre)
- **KI 6** Zhao Hai-Mare Splendente: calma lo Shen, nutre il Rene Yin, purifica il calore vuoto
- **CV 6** Qi Hai-Mare del Qi (ago e moxa): rinforza i Reni, tonifica la yuan qi, armonizza il Qi ed elimina l'umidità
- **SP 8** Di Ji-Cardine Terrestre: punto xri della Milza, regola la Milza ed elimina l'umidità
- **Rinofaciopuntura**: area (bilaterale) della Vescica Biliare, punto anti-fumo, punto detossificante, sui lati della piramide nasale, dove terminano le ossa proprie del naso
- **Auricoloterapia**: Shenmen e Polmone
- **Omeopatia**: nux vomica come disintossicante e drenante

Dopo un mese e mezzo, superata un'iniziale resistenza (nelle prime due sedute aveva dimezzato le sigarette ma non riusciva ad andare oltre), riesce a fumare un'unica sigaretta. In due mesi di sedute, il primo mese settimanali ed il secondo bisettimanali, è avvenuto un processo graduale di "messa a nudo" della paziente; sono venuti alla luce sentimenti di vuoto, crisi di autostima e tristezza. È tornata ad 8 sigarette in seguito a questo attraversare sentimenti probabilmente rinchiusi da tempo nello sgabuzzino. In compenso ha finalmente capito che deve cambiare prima di tutto il suo stile di vita, a partire da quello alimentare. Ci sarà ancora da lavorare, sia per il problema alimentare che per il fumo, probabilmente inserendo il LU 5, per togliere questo senso di vergogna per il suo stile di vita che comunque si porta dentro, per lasciare andare, per uscir fuori dalla palude. L'eosinofilia fa pensare al fuoco dello Stomaco ed inoltre gli eosinofili sono coinvolti in reazioni di "auto-distruzione"; sono delle cellule che indicano uno stato anche di paura.

Conclusioni

La mia convinzione è quella che nei pazienti con qualsiasi forma di dipendenza bisogna scavare a fondo e che la terapia sia costellata di alti e bassi, vittorie e sconfitte; del resto, gli aghi sono uno strumento di aiuto, che collabora con il corpo nel trovare il giusto equilibrio e non rappresentano la bacchetta magica. Essi vanno visti come un supporto, una guida, uno spiraglio dal quale può entrare la luce necessaria per ritrovare il percorso perduto. Questo significa anche che ci vuole impegno e coraggio per smettere di resistere al cambiamento. I pazienti dipendenti rappresentano a mio avviso una categoria di pazienti decisamente "difficili" ma non per questo incurabili. Ci vuole pazienza e fiducia anche da parte del terapeuta che deve sempre essere pronto a trasmettere speranza ed appoggio a questi pazienti a volte pigri e spesso molto attaccati alla loro "patologia". Forse questa trattazione potrà sembrare scritta da qualcuno che sogna e che manca di concretezza. Io penso però che siano proprio i sogni a permetterci di cambiare e che, in fondo, siano questi a muovere i fili delle nostre esistenze. Ho focalizzato l'attenzione di proposito sui lati apparentemente più sottili della questione, sui lati che molti potrebbero reputare secondari o superflui. Non mi sono soffermata sui sintomi dell'alcolismo, sul delirium tremens o sulla sindrome da astinenza da eroina. Il senso di questo studio è quello di andare in profondità, di provare a guardare un drogato o un alcolista semplicemente come una persona affetta da una malattia la cui causa potrebbe risiedere proprio nello spirito, nell'anima. Ho sorvolato appositamente sulla disintossicazione, sulla necessità di drenare il calore etc; sarebbe stato fuorviante per il senso che ho voluto dare a questo studio.

Bibliografia

1. Il sangue: dagli aspetti energetici agli esami di laboratorio-Le lezioni di Jeffrey Yuen, volume XVI, Ed. Xin Shu
2. Atlante di Agopuntura, Claudia Focks, Ed.Elsevier
3. Harrison, Principi di Medicina Interna, Ed. Mc Graw&Hill
4. Il cervello dipendente, Luigi Pulvirenti, Ed. I Garanti&Salani Editore
5. Il Ling Shu-Le lezioni di Jeffrey Yuen, volume XVII bis, Ed. Xin Shu
6. I punti del Polmone-Le lezioni di Jeffrey Yuen, volume XXI, Ed. Xin Shu
7. L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Cinese-Le lezioni di Jeffrey Yuen, volume VIII, Ed. Xin Shu
8. I meridiani Luo-Le lezioni di Jeffrey Yuen, volume II, Ed. Xin Shu
9. Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il tuina, vol 2., M.Corradin, C.Di Stanislao, M.Parini, Ed. CEA
10. Alessitimia e dipendenze, G.Martinotti, D.Stavros Hatzigiakounis, L.Janiri, Ist. Di Psichiatria e Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore-Roma
11. www.salute.gov.it
12. Dipendenze comportamentali, Dottoressa Francesca Saccà

13. www.alcolistianonimiitalia.it
14. Le dipendenze comportamentali, Dottoressa Luciana Picucci
15. La stasi di Qi: le difficoltà dei fluire ed ascendere dalla Terra al Cielo, Roberto Capponi
16. Orientarsi con le stelle, Raymond Carver, Ed. Minimum Fax

Le Mestruazioni come via di Guarigione

di Emilia Cianci ¹

Abstract

Partendo da una consapevolezza del divario contemporaneo tra principio maschile e femminile, l'articolo si ripropone di analizzare la possibilità per le donne di utilizzare la consapevolezza del proprio ciclo mestruale come mezzo di guarigione personale e mezzo per ridare potere al femminile. Le conclusioni verranno tratte dall'analisi di diverse culture e punti di vista.

Parole chiave: maschile, femminile, mestruazioni, guarigione, potere.

Abstract

Starting from the awareness of a contemporary fracture between the masculine and the feminine principle, the article aims at analyzing the possibility for woman to utilize the awareness of their menstrual cycle as a means of personal healing but, also, in order to give back power to the feminine. The conclusions will come out from the analysis of different cultures and points of views.

Key words: masculine, feminine, menstruations, healing, power.

¹ E-mail: emy.yes@tiscali.it

Introduzione

Che una spaccatura tra i nostri mondi interiori e la sempre più veloce ed esigente società in cui viviamo sia avvenuta non è più, fortunatamente, un mistero. Sempre più persone si stanno rendendo conto che le proposte che ci vengono fornite dall'esterno non solo non possono soddisfarci ma, oltretutto, stanno divenendo sempre più distruttive. Nel mitizzare un gelido razionalismo e perfezionismo in molti si ritrovano disconnessi tra l'uno e l'altro, disconnessi con loro stessi ed i loro corpi. In molti hanno dimenticato la capacità di sintonizzarsi con una saggezza profonda che ognuno di noi contiene e che ci spinge ad incarnarci sempre di più e non - come spesso accade - a cercare di aderire a modelli prestabiliti.

Tale sbilanciamento sembra essere avvenuto nel momento in cui la tendenza globale - del mondo occidentale in particolare - si è rivolta ad elogiare quel che può essere definito come il principio maschile ed ha totalmente trascurato quello femminile. È importante riconoscere - nonostante di qui in avanti si parlerà in particolare di mestruazioni, quindi di donne - che tali principi non hanno a che vedere prettamente con il sesso. Piuttosto, si possono meglio definire come energie: due energie che funzionano quando bilanciate tra loro. Ritengo sia necessario comprendere perché ad oggi in molti si sono ritrovati a biasimare il cosiddetto 'patriarcato', ritenendo, perciò che la 'colpa' debba essere rivolta esclusivamente verso il sesso maschile. Eppure, se si osserva bene, all'interno del patriarcato a soffrire non è stata solo la donna ma anche l'uomo stesso, basta vedere la confusione che abita i cuori e le menti degli uomini e la quantità di violenza accostata ad una completa passività. In altre parole bisogna cercare di fare attenzione a non unire ciò che viene chiamato patriarcato al principio di energia maschile o al sesso maschile. Il potere su cui si basano le nostre società non ha nulla a che vedere con quell'energia creativa che è alla base del principio maschile, quando utilizzato in modo sano, piuttosto quel potere è un potere altamente distruttivo che non lascia alcun spazio per la vita all'interno di ognuno di noi di semplicemente accadere. Tale potere ha come unico interesse quello di prevalere e, perciò, di annientare. È di vitale importanza se si ritiene vitale una reale cura - intesa come guarigione - ridefinire queste due energie e comprendere come uomini e donne siano stati egualmente lesi² - seppur in modi differenti - ma, soprattutto, è necessario comprendere come entrare in contatto con le parti lese all'interno di ognuno di noi, così da gradualmente essere in grado di sentirci sempre più completi internamente e, al tempo stesso, in grado di unirvi assieme - uomini e donne- nella danza della vita.

Una delle manifestazioni più evidenti del profondo squilibrio tra il principio maschile e quello femminile può essere notata nella grande separazione avvenuta con i nostri corpi. Sempre più evidente sembra essere la difficoltà di radicarsi all'interno dei nostri corpi perché troppo spesso sembriamo essere catturati nella spaziosità del pensiero dimenticandoci del magnifico contenitore all'interno di cui quel principio invisibile presente in ognuno di noi può agire. È interessante osservare come il corpo sia da sempre, stato collegato proprio con il principio femminile - si pensi solo all'idea della Grande Madre Terra - e come la separazione da questo ed il disagio che comporta stia dando inizio, sempre più, ad una chiara necessità di ritornare alla saggezza del corpo di modo da riscoprire - soprattutto nelle donne - quale sia l'autentico potere del femminile. Tale principio sembra essere stato rinchiuso e silenziato dal sistema di potere patriarcale al punto che la donna non sembra essere più in grado di avere coscienza di sé al di là della semplice immagine di essere subordinata all'uomo in quanto "Il Signore Dio plasmò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna³". Purtroppo, come suggerisce Marie Von Franz (1980), psicoanalista e alunna di C.G Jung, per troppo tempo la donna è stata associata alla materia che in termini della nostra tradizione Giudeo-Cristiana è sempre stata considerata come appartenente a forze demoniache⁴. La donna, riflessa nell'immagine di Eva

² Il problema dei nostri tempi sembra piuttosto essere quello di una estrema polarizzazione del maschile e di una totale misinterpretazione del femminile. Come scrive Marion Woodman, psicologa junghiana, "that masculine principle (in both man and women) which was once so necessary has become not healthy ego strength but a ruthless will power which has little respect for man, beast or God, let alone the feminine (...) and it begins to feel like giving up life itself when an individual has lived life in a frenzied round of goal-oriented activity leaving no room for loving, which is the feminine principle in Woodman, Marion, *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride*, Inner City Books, Toronto, Canada, 1982.

³ Genesi 2.18-25

⁴ Von Franz, Marie-Louise. *Alchemy: an introduction to the symbolism and the psychology*. Inner City Books, Toronto, 1980. Nel libro scrive "There are a few obscure allusions to a dark chaotic mother-mass underneath, which is identical with matter, and a sublime feminine

diviene serpente e, in quanto tale, portatrice di distruzione in contrasto alla purezza e la fermezza dell'immagine del maschile. Eppure, nell'abbandonare la possibilità di entrare a contatto con questa stessa "materia oscura", nel nome del lume della ragione, sembra che si sia persa molta della nostra innata abilità di conoscere noi stessi e la realtà in cui viviamo, causando una profonda frattura interna. Un divario enorme tra mente e corpo è emerso, con una forte tendenza ad identificarci con il primo, al punto che, alcuni di noi, sembrano essersi dimenticati di avere il sangue che gli scorre tra le vene, insomma d'esser vivi. Il perpetuare l'idea di essere oltre i nostri stessi corpi sembra perpetuare la possibilità di considerarci solamente in termini di Spirito - ovvero oltre la materia, oltre la nostra stessa umanità - al punto da rendere anche ogni violenza possibile ed accettabile⁵.

Eppure il corpo contiene una saggezza enorme. Spezzati da tale legame in molti si ritrovano in uno stato di congelamento dove enorme quantità di energia è rinchiusa all'interno dei loro corpi. Fino a che ci limiteremo ad essere sovra-umani, cioè al di sopra della natura - in senso metaforico e non- non saremo in grado di attingere al reale potere che è insito in noi, potere non inteso come forza prevaricante sopra un'altro, ma, piuttosto, come una verità profonda che vive in noi e che desideriamo mettere al servizio del mondo - e non tenercela tutta per noi.

Prendere piena coscienza di noi stessi e del nostro potere interno sembra quindi essere il cammino da intraprendere, e non solo oggi giorno ma dai tempi dei tempi. Eppure, nel caso della donna moderna in particolare gli impedimenti per fare emergere questo particolare "potere" sono sempre più evidenti in quanto, assieme al *zeigeist*, ovvero spirito della nostra epoca caratterizzato, come abbiamo visto, da un senso di separazione, incertezza e violenza, le donne sembrano portare alle spalle- o forse letteralmente sulle spalle- anni di abuso, emarginazione ed un enorme quantità di pregiudizi, specialmente nell' essere considerate spregevoli, malefiche, o, semplicemente, inferiori. Eppure come abbiamo visto è proprio nel ristabilire un contatto diretto con la terra - sia in senso metaforico inteso come corpo che in senso letterale - che può avvenire una guarigione e la donna, in quanto biologicamente più legata alla terra ed ai suoi ritmi, sembra finalmente essere aiutata. Difatti, se il problema principale del patriarcato è stato proprio quello di indurre una generale sensazione di alienazione dovuta al continuo uso del pensiero prettamente teoretico, la donna, la quale biologicamente si ritrova a dover "gestire" il ciclo dei suoi ritmi interni, sembra aver un mezzo abile per riconnettersi al suo corpo ed al momento presente.

A tale proposito, in un interessante studio sullo yoga femminile⁶, l'autrice Uma Dinsmore-Tuli (2014) fa riferimento a quello che nella tradizione dello yoga negli *Yoga Sutra* vengono definiti *siddhis*. Secondo la tradizione questi sono dei di poteri conferiti ai praticanti yoga o come effetto della pratica o come vere e proprie mete da raggiungere. Tradizionalmente se ne trovano di otto tipi - anche se Patanjali ufficiale 'fondatore del Raja Yoga ne distingue sessantotto - divisi poi in tre sotto categorie ovvero Siddhi della conoscenza, del potere e del corpo. Nel suo studio Uma cerca di evidenziare il fatto che tali poteri, apparentemente sovranaturali, altro non sono che un invito a praticare in modo da connettersi alle forze cosmiche intorno e dentro di noi. Quest'ultima prosegue cercando di suggerire che queste stesse forze possono essere vissute in modo del tutto consapevole ed incarnato dalle donne durante il periodo mestruale ma anche durante il parto, la menopausa, e tutti quegli istanti in cui ogni donna sembra essere connessa ad una forza maggiore, o semplicemente alla natura. Durante questi momenti, difatti, la possibilità di entrare in stati di coscienza alterati sembra aumentare ed assieme a questo anche la possibilità di una profonda guarigione. Come ci dice l'autrice, i Siddhi femminili sono un'opportunità per imparare dalla saggezza dei nostri corpi e rappresentano un enorme aiuto nell'ottenere una più chiara visione, intuizione e comprensione

fifure which is the Wisdom of God, but even she was eliminated in Christianity for God was declared to be identical with the Holy Ghost or the soul of Christ, and matter supposed to be ruled by the devil" p.212.

⁵ A questo riguardo Patricia Reis, *Daughters of Saturn From Father's Daughter to Creative Woman*, Spring Publications, 2006. Scrive "What is patriarchal thought? It is the "objective," emotionless, "scientific," and religious discourse on which Western civilization has been built—the ideas, treatises, and laws which imply Truth and claim authority, spoken in a paternalistic voice. Patriarchal thought is premised on dualism and separation— between women and nature, man and woman, humans and animals, body and soul, mind and emotion, matter and spirit". In altre parole vi è una tendenza unilaterale di concepire la realtà e soprattutto un moto teso alla separazione piuttosto che all'unione.

⁶ Dinismore-Tuli, Uma. *Yoni Shakti: woman's guide to power and freedom through yoga and tantra*. Paperbacks. London, UK, 2014, p. 68.

di noi stessi e del mondo. Similmente Marie von Franz ci dice che "la donna è più vicina alla natura, anzi è più vicina alle cose così come sono"⁷. Sembra, perciò, che proprio quello che da sempre è stato considerato *tabù* – con una decisa connotazione negativa – possa oggi riacquistare il significato primo di tale termine ovvero "sacro". Connettersi al ciclo mestruale può divenire un modo per la donna di connettersi alla sacralità della propria esistenza ed anche alla sacralità insita nella materia.

Le Mestruazioni nella Storia ed Oggi

Nonostante la nostra moderna repulsione o totale indifferenza nei riguardi del ciclo mestruale vi era un tempo in cui esso veniva non solo considerato assai potente ma, in alcuni casi, addirittura venerato. Alla base di tale riconoscenza vi è la supposizione che le più antiche culture fossero basate su un sistema matriarcale piuttosto che patriarcale.

In un interessante studio sullo sciamanesimo, ad esempio, Geoffrey Ashe ci racconta come questa antica pratica - intesa come pratica di guarigione e non legata, come oggi ci viene da pensare, al potere - fosse una pratica quasi solamente femminile come evidenziano i ritrovamenti nelle caverne paleolitiche di donne gravide che danzano. In tali immagini Ashe sottolinea la presenza di calendari a tacche che assai probabilmente rappresentano calendari mestruali. Eppure, quello su cui Ashe si sofferma maggiormente è come, nelle sue prime forme, lo sciamanesimo non fosse un fenomeno individuale ma bensì fosse praticato da donne in gruppo. Il potere del femminile quindi sembrava essere radicato nella solidarietà e nella possibilità delle donne di entrare realmente in comunione tra di loro e con la natura.

Difatti, sembra proprio che un tempo le donne, le quali vivevano in stretto contatto tra di loro e con la terra - quindi con la luna- avessero tutte le mestruazioni assieme seguendo le fasi di quest'ultima⁸. In una simile analisi l'antropologo Chris Knight (1995) cerca di riportare l'origine delle culture proprio alle mestruazioni. Egli cerca di puntualizzare come, nonostante la maggior parte dei riti antichi a noi rinvenuti in forme più evidenti sembrano esser praticate da uomini, il linguaggio dell'azione ritualistiche sembra assai inappropriato al sesso maschile. In altre parole per dimostrare la loro potenza gli uomini dovevano in qualche modo "sanguinare" - e da qui le pratiche di circoncisione, mutilazioni o in modo più simbolico sacrifici. Il sangue era considerato un vero e proprio evento magico e trasportatore di informazione dal passato - se pensiamo anche al semplice fatto che la discendenza avviene attraverso il sangue ci rendiamo conto di come esso è realmente portatore di saggezza. Eppure oggi a noi donne e uomini sembra incomprensibile un pensiero del genere. Completamente disconnessi dai nostri corpi e da un senso di riverenza nei confronti della terra e dell'universo ci domandiamo cosa mai potesse contenere di speciale questo fluido che a noi pare, piuttosto, sporco e fastidioso. Secondo Knight il "potere" che gli uomini tanto cercavano di sottrarre, o sopprimere, deriva sia dal profondo mistero che il sangue sembra trasportare e sia dalla naturale unione e sincronicità che avveniva tra le donne attraverso il ciclo mestruale. Inoltre, per via della innata e biologica appartenenza della donna alla natura ed in particolare alla luna, gli uomini sembravano rendersi conto che le donne non potevano realmente prendere un impegno matrimoniale duraturo in quanto per almeno tre giorni al mese si recavano in isolamento - condiviso - a celebrare il loro ciclo e la loro unione con l'universo. Knight, in aggiunta, riporta un'affermazione della tribù dei Barasana in Sud America i quali considerano la donna semi-immortale in quanto attraverso le mestruazioni sono in grado di continuamente rinnovare i loro corpi attraverso un continuo cambio di pelle interna. In altre parole il potere magico delle mestruazioni sembra proprio essere collegato al fatto che la donna è in grado di connettersi ai più vasti ritmi della natura e di riflesso a l'eterno ciclo di morte e rinascita da sempre considerato una profonda chiave di liberazione per l'essere umano. Le donne attraverso il ciclo mestruale partecipano attivamente al mistero universale e, di conseguenza, divengono portatrici di una sacra responsabilità e conoscenza⁹.

Molti altri possono essere gli esempi che confermano la credenza che nel mondo antico, e non solo, il sangue mestruale fosse considerato sacro. Secondo Stephen Bayer, studioso dei culti e rituali tibetani,

⁷ Von Franz, Marie. "Nadia, Neri, Napoli".

http://www.rivistapsicologianalitica.it/v2/pdf2/29_1984_lettura_inconscio/cap06_marielouise.pdf, p. 80

⁸ In Noble, Vicki, *Il risveglio della Dea*, trad. di Campominosi Elena, Saggistica Tea, Milano, 2005, p. 55.

⁹ Knight, Chris. "Blood Relations: Menstruation and the origins of culture". New Haven & London: Yale University Press, 1995.

ancora oggi i Lama usano il potere del primo sangue mestruale come il farmaco più potente per la guarigione dell'intera comunità¹⁰. Similmente Vicki Noble (2005), studiosa e guaritrice, ci parla di come il sangue mestruale possa accrescere la vitalità e sia portatore di enorme saggezza. Difatti in antichità le donne, durante le mestruazioni, erano in grado di entrare in contatto con il potere della visione che le aiutava a prendere importanti decisioni per la comunità. Ella ci racconta anche di come gli sciamani guatemaltechi, che praticano la guarigione, parlano di un "sangue parla" in quanto portatore della storia personale ma anche collettiva dell'individuo¹¹.

Tuttavia, a questo punto, sembra inevitabile porci la domanda: perché tutta questa sapienza, apparentemente di vitale importanza, è andata perduta? Chiaramente non esiste una sola risposta ma diverse supposizioni. Secondo Knight, ad esempio, la trasformazione del sangue mestruale in condanna, invece che benedizione, è avvenuta proprio per via della connessione al tempo circolare della donna, piuttosto che al calendario solare instaurato ufficialmente con la chiesa. Con la sempre più desiderata civilizzazione dell'uomo, e quindi necessità di controllo, l'idea di seguire un ritmo sia costante ma pur sempre in continuo cambiamento sembrava assai temibile - specialmente per quanto riguarda il desiderio di una duratura supremazia e possesso del potere. Inoltre, la temporale "morte" della donna durante il periodo del sanguinamento non solo la rendeva imprevedibile ma inoltre portava ad una temporanea rottura del rapporto sessuale e matrimoniale con il marito. In altre parole la rendeva infedele. Con l'avvento poi della Chiesa e con il suo demonizzare la materia - e la donna in quanto materia - la direzione verso il totale allontanamento della donna dalla sapienza del sangue è precipitata e, improvvisamente, il sangue è divenuto oggetto di vergogna.

Il perpetuare di tali atteggiamenti nel tempo sembra averci portato all'attuale stato di incoscienza ed impotenza delle donne e ad un graduale allontanamento dal principio femminile in senso più generale. Talmente sembra essere radicato nelle donne il senso di colpa per essere semplicemente donne e, di conseguenza, il disagio per il fatto di avere il ciclo mestruale che molte di esse cercano in ogni modo di rendere invisibile tale avvenimento attraverso l'utilizzo di prodotti sanitari incentrati attorno all'idea che il sangue mestruale debba essere il più possibile invisibile ed all'utilizzo di pillole per evitare il contatto con il dolore pre-mestruale. Simile è il discorso dei contraccettivi che in aggiunta al prevenire di rimanere incinte contiene anche il potere di livellare i ritmi del ciclo in modo tale che sia le donne che coloro che le stanno intorno non vengano disturbati dai suoi "umori". Tutto questo sembra aver completamente strappato via ogni possibilità dalle donne di connettersi alla profonda saggezza che le abita. Inoltre, con l'avanzamento tecnologico oggi siamo arrivati al punto che le nuove generazioni non hanno praticamente mai fatto esperienza del loro ciclo allo stato naturale. Il fatto che molte giovani donne non abbiano mai vissuto fisicamente i loro naturali "alti e bassi" ha anche contribuito a negare a quest'ultime la capacità di fare esperienza dell'intero spettro della loro sessualità - estremamente legato al loro ciclo ormonale. In altre parole, molte donne oggi giorno sembrano sentirsi completamente annichite internamente, private del loro innato potere e con una grande difficoltà a trovare punti di riferimento e di appoggio nel processo di riappropriazione di sé stesse e del proprio ciclo. A complicare la confusione sono le poche immagini di donne "potenti" che ci giungono le quali, molto spesso, non sono altro che una copia mal riuscita dell'uomo - anche lui, tra l'altro, profondamente sbilanciato e ferito nel suo femminile.

La via della Guarigione

In una prefazione al libro di Esther Harding (1947) C.G Jung scrive "*Che gli uomini non capiscano nulla della psicologia femminile è opinione di tutti gli iniziati di questa scienza, ma è stupefacente accorgersi quanto poco le stesse donne si conoscano*"¹². Per quanto dolorosa questa affermazione purtroppo credo che sia estremamente vera. Per troppo tempo le donne hanno cercato di trovare risposte riguardo chi erano altrove, in modelli esterni o nella completa passività e questo le ha evidentemente portate a stati di profonda

¹⁰ In Noble, Vicki, *Il risveglio della Dea*, trad. di Campominosi Elena, Saggistica Tea, Milano, 2005, p. 65.

¹¹ Noble, Vicki, *Il risveglio della Dea*, trad. di Campominosi Elena, Saggistica Tea, Milano, 2005, p. 65.

¹² Harding, Esther. *La Strada della Donna*. Astrolabio. Roma, 1947, prefazione.

infelicità e disconnessione. Eppure, per quanto difficile da accettare, l'affermazione di Jung può anche agire da trampolino di lancio, da specchio di una triste realtà, ma anche da spinta a cercare un nuovo modo di conoscenza. A tale proposito credo che il mezzo più efficace per le donne di entrare nuovamente in contatto con la propria voce e la propria verità sia proprio la via del corpo inteso come luogo attraverso cui la nostra vera natura si manifesta e luogo ove possiamo realmente sperimentare la nostra luce e la nostra oscurità in tutta la loro pienezza.

Per una donna, entrare in contatto con il proprio corpo significa in primo luogo entrare di nuovo in contatto con il potere del suo ciclo mestruale. Difatti, come abbiamo visto, attraverso di esso ella può realmente iniziare un vero e proprio percorso di iniziazione a sé stessa e scoprire quella sorgente unica che abita in lei. L'arte dell'osservazione dei vari ritmi del ciclo rappresenta uno dei punti primi e focali. Difatti, la donna, invece che respingere le alterazioni della sua percezione, dovrebbe imparare non solo a notarle ma anche ad onorarle. Osservando perciò le varie fasi durante i 28 giorni - o circa- del suo ciclo ella imparerà a capire come il suo mondo interiore - e quindi il modo in cui si rapporta con quello esteriore - varia enormemente a seconda del periodo del ciclo, ovvero tra, ad esempio, la fase pre mestruale e quella dell'ovulazione, e via dicendo.

Durante la prima fase del ciclo, prima dell'ovulazione, difatti, i livelli di estrogeno sono al loro massimo causando generalmente dei comportamenti assai vivaci, con un interesse verso il mondo ed i suoi avvenimenti, mentre, con il lento calare verso il sanguinamento vero e proprio ovvero nelle fasi post ovulatorie e premestruali, quando il livello di progesterone è più alto, la tendenza sembra essere quella di rivolgere più attenzione al mondo interno. Riguardo quest'ultimo, non è un caso, credo, che molte donne soffrano di sindromi pre-mestruali data la totale noncuranza delle nostre società nei riguardi del prendere tempo per dedicarsi a sé stessi ed al proprio giardino interiore, necessità prima durante il periodo premestruale e mestruale. Tanto è lontano il nostro linguaggio da l'idea di prendersi cura di sé e di rallentare che la maggior parte delle donne proprio in questo momento sembrano attivarsi ancor di più di modo da instaurare una vera e propria guerra nei riguardi dei loro corpi al momento "più deboli" e dei loro cuori "più desiderosi di attenzione". Tale può divenire il rifiuto di fermarsi da causare dei veri e propri squilibri interni sia fisici che psicologici.

Eppure, la donna che decide di intraprendere tale viaggio alla scoperta della propria ciclicità deve essere pronta ad affrontare sia la propria natura lucente, ma anche quella assai oscura. In un'interessante studio sulla donna Sylvia Perera (1981) associa l'antico mito Sumero di Innana con il viaggio della donna durante il ciclo mestruale. Secondo il mito Innana discende nell'oltretomba per confrontarsi con sua sorella, la Dea Oscura Ereshkigal, e qui Innana verrà ridotta in brandelli per tre giorni per poi riaffiorare come nuova. Nel libro l'autrice si riferisce "all'energia yang impersonale" della Dea Oscura che generalmente le donne moderne vivono come "depressione, angoscia abissale o impotenza e inutilità: anelito indefinibile ed energia trasformativo-distruttiva, frattura inaccettabile dell'autonomia che viene rivolta all'interno e divora il senso di potenza controllata e di valore dell'individuo". In tal caso Ereshkigal "appare senza vincoli. irrazionale, primordiale e del tutto noncurante, quasi distruttiva nei confronti dell'individuo". Eppure nell'essere disponibile ad incontrare la Dea Oscura, Innana incarna "l'essenza dell'esperienza dell'anima umana posta di fronte al transpersonale. Non si basa sulla passività; ma sulla volontà attiva di ricevere".

A tale proposito sembra che si ritorni al concetto iniziale di rituale e sacrificio, ovvero andare incontro alla propria oscurità "a scopo di rinnovamento". Nel momento in cui le donne, quindi, divengono disposte a prendersi cura delle proprie mestruazioni ha inizio una vera e propria trasformazione che ha come scopo quello di "rottura del vecchio modello"¹³. Da un punto di vista Jungiano questo viaggio ha come compito quello di integrazione dell'ombra¹⁴. Chiaramente il compito non è semplice e talvolta sembra più facile

¹³ In Noble, Vicki, *Il risveglio della Dea*, trad. di Campominosi Elena, Saggistica Tea, Milano, 2005. Citando Perera, Sylvia, *Descent to the Goddess: A Way for Initiation for Woman*, Inner City Books, Toronto, 1981, p. 13-55.

¹⁴ Nel gergo Jungiano l'ombra " è un concetto (...) formulato per descrivere l'insieme delle funzioni e degli atteggiamenti non sviluppati della personalità umana, rappresenta tutti i contenuti rifiutati, rimossi e non autorizzati dalla coscienza, per l'educazione e le influenze a cui è sottoposto l'individuo. L'archetipo1 Ombra rappresenta il lato inferiore ed animale della personalità, ereditato nel cammino evolutivo. L'Ombra riguarda quegli aspetti della personalità relativi a colpe, vergogne, autosvalutazione, infantilismi, aspetti che generalmente si tende a proiettare su altre persone" in Sorrenti, Antonella. *L'ombra: Carl Gustav Jung*, http://www.antonellasorrenti.it/doc/L'Ombra_-_Carl_Gustav_Jung.pdf . Similmente Marion Woodman scrive "Where perfection is

continuare a pensare che in fondo "va bene così, alla fine non mi manca nulla" eppure se una donna non intraprende tale viaggio rimarrà per sempre rinchiusa al di fuori di sé stessa, in uno stato infantile e legata ad un'immagine magari apparentemente perfetta ma assai lontana dalla verità che abita il suo corpo.

Guarire attraverso il ciclo mestruale – ed il corpo in senso più generale – significa, perciò, per le donne comprendere che affrontare la Dea Oscura è la medicina, la chiave, per la liberazione e per l'integrazione del femminile. Se le donne si ostinano a rinnegare tale energia prima o poi quest'ultima si impossesserà di lei¹⁵. Il ciclo mestruale, se riappropriato del suo significato più profondo, può divenire un vero e proprio cammino di guarigione, un'esperienza religiosa – intesa proprio come esperienza di unione dal latino *religare* – sia per la donna personalmente ma anche per il femminile, come principio che controbilancia il maschile e presente in entrambi i sessi.

Conclusioni

Vorrei concludere con un'antica leggenda tibetana su una "demonessa" che vive nella terra. Secondo la leggenda quest'ultima è contemporaneamente creatrice della terra ma anche la terra stessa. La leggenda ci racconta dei suoi movimenti "senza limiti" prima che venisse imprigionata e immobilizzata dalla costruzione di fitte strutture religiose Buddhiste. Eppure, a differenza di altri miti come quello del Pitone di Apollo¹⁶, la demonessa non venne uccisa ma solo temporaneamente congelata, quindi limitata nella sua possibilità di esprimersi. Quest'ultima sembra rappresentare quel periodo di tempo prima della creazione delle varie religioni in cui viveva ancora il culto del femminile. Perciò, poiché il Srin-Mo - nome della demonessa - non fu mai uccisa si può dire perfettamente viva e pronta a minacciare "di liberarsi alla prima distrazione nella sorveglianza o al primo deterioramento della civiltà"¹⁷. La comprensione, quindi, del corpo come realmente cellula del corpo più grande che è la terra diviene un modo per ridare fede a Srin-Mo perché, attraverso l'ascolto delle proprie stagioni interne le donne si pongono come canali per realmente ridare alla terra parte del suo potere, così come ridarlo a sé stesse.

L'intero problema del corpo nelle religioni sembra proprio derivare dall'idea che noi si è padroni, inteso come controllori, dell'energia che ci passa attraverso, che nel caso delle donne è assai più evidente. Eppure se ci rendiamo conto che noi non siamo altro che canali di questa energia allora il corpo e la materia possono finalmente divenire luoghi ove si può fare esperienza del sacro. Allora, come ci dice Marion Woodman (1990), lo spirito del respiro - inteso come principio maschile - può attraversarci liberamente nella materia corpo - inteso come luogo del femminile - e il concepimento può accadere. Eppure finché ciò non accade, ovvero fin quando non vi è un riappropriamento del corpo - e in questo caso attraverso le mestruazioni delle donne - enorme quantità di energia creativa verrà sepolta ed allora dall'essere fertile Madre, Srin-Mo verrà a ribellarsi più violenta che mai. Eppure un'enorme sapienza è contenuta all'interno di quel magico luogo che è il nostro corpo, all'interno dell'utero delle donne e, assieme tale sapienza, enorme quantità di energia curativa, energia fondamentalmente di amore.

Srin-Mo si ribella quando non è ascoltata, quando viene messa a bada per seguire principi esterni al proprio tempio inteso come corpo. Ma, se le donne decidono di rimettersi in contatto con la propria verità, ogni singolo giorno, lentamente Srin-Mo potrà lasciare spazio non più ad un'ira irruenta ma ad una grandissima possibilità di crescita, di unione, e di guarigione.

worshipped in consciousness, imperfection is magnetic in the unconscious. Splitting light from dark denies human wholeness" Woodman, Marion, *The Raveged Bridegroom: Masculinity in Women*, Inner City Books, Toronto, 1990, p. 143.

¹⁵ Barry e Ann Ulanov scrivono se "le tremende energie istintuali ammassate nella strega-inconscio non trovano un'apertura nell'ego attraverso cui realizzarsi e venir soddisfatte tutta l'energia ricade addosso come angoscia intensa, insoddisfazione e rabbia, simboleggiata perfettamente dall'immagine della strega che digrigna i denti ed emette suoni terribili e amari come un orso ferito" in In Noble, Vicki, *Il risveglio della Dea*, trad. di Campominosi Elena, Saggistica Tea, Milano, 2005. Citando Ulanov Ann e Barry, *The Witch and the Clown: Two Archetypes of Human Sexuality*, Chiron Publications, Willimette, 1987, p. 77.

¹⁶ Il mito narra che questo mitico drago-serpente, figlio di Gea, Dea della Terra, era custode dell'Oracolo di Delfi. Eppure durante un combattimento contro Apollo esso morì e quest'ultimo si impossessò dell'oracolo dando alla sacerdotessa il nome di Pizia ovvero Pitonessa.

¹⁷ Noble, Vicki, *Il risveglio della Dea*, trad. di Campominosi Elena, Saggistica Tea, Milano, 2005. Citando Gyatso, Janet, *Feminine ground: Essays on woman and Tibet*, Snow Lion Press, Ithaca, 1987, p. 51.

Bibliografia

- Dinismore-Tuli, Uma. *Yoni Shakti: woman's guide to power and freedom through yoga and tantra*. Paperbacks. London, UK, 2014.
- Gyatso, Janet, *Feminine ground : Essays on woman and Tibet*, Snow Lion Press, Ithaca, 1987.
- Harding, Esther. *La Strada della Donna*. Astrolabio. Roma, 1947.
- Knight, Chris. "Blood Relations: Menstruation and the origins of culture". New Haven & London: Yale University Press, 1995.
- Patricia Reis , *Daughters of Saturn From Father's Daughter to Creative Woman*, Spring Publications, 2006.
- Perera, Sylvia, *Descent to the Goddess: A Way for Initiation for Woman*, Inner City Books, Toronto, 1981.
- Noble, Vicki, *Il risveglio della Dea*, trad. di Campominosi Elena, Saggistica Tea, Milano, 2005.
- Ulanov Ann e Barry, *The Witch and the Clown: Two Archetypes of Human Sexuality*, Chiron Publications, Willimette, 1987.
- Von Franz, Marie-Louise. *Alchemy: an introduction to the symbolism and the psychology*. Inner City Books, Toronto, 1980.
- Woodman, Marion, *Addiction to Perfection : The Still Unravished Bride*, Inner City Books, Toronto, Canada, 1982.
- Woodman, Marion, *The Raveged Bridegroom: Masculinity in Women*, Inner City Books, Toronto, 1990.

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 4

Alchimia Interna, Medicina Cinese Classica, Taoismo

di Roberto Capponi¹

Abstract

In questa quarta parte analizziamo le diverse Arti Interne della Tradizione Taoista, mettendole in relazione alle qualità intrinseche dei 5 Elementi.

Abstract

The purpose of this fourth part of the article is to describe the quality of the Internal Arts of the Daoist tradition, according to the Five Elements theory.

¹ xrobwt@aliceposta.it

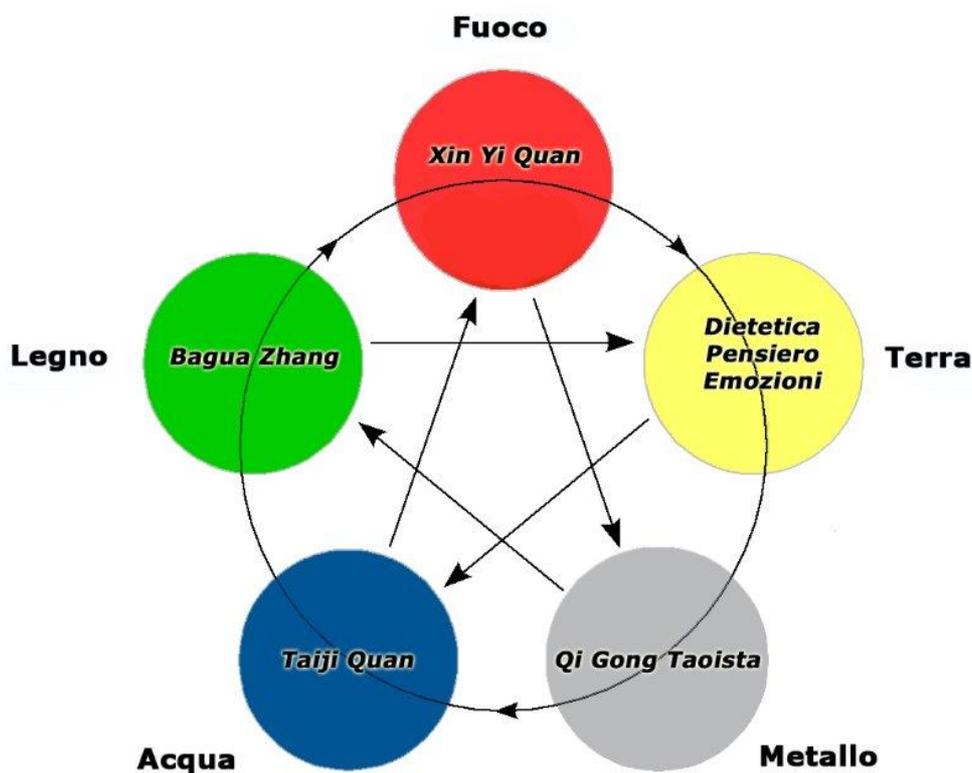
*"Fare la cosa giusta apre la porta alla possibilità che il cambiamento avvenga.
Fare la stessa cosa consapevolmente, fa in modo che la trasformazione avvenga immancabilmente."*

Il potere dell'Elemento Acqua (Taiji Quan)

In questa trattazione mi sono riproposto di offrire una chiave di lettura simbolica per ognuno dei tre Stili delle Arti Marziali Interne Cinesi (Taiji Quan, Bagua Zhang, Xin Yi Quan), per il Qi Gong Taoista e per l'Alimentazione, le Emozioni ed il Pensiero (che verranno trattati a proposito degli Stadi Terra, Uomo e Cielo): ciò rispecchia il pensiero del 1° capitolo del Huangdi Neijing Suwen, il Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo, il testo fondante e fondamentale della Medicina Cinese.

Esso recita che la conservazione della Vita passa per la corretta Alimentazione, per il corretto Movimento, il corretto metodo Respiratorio, il corretto modo di gestire il pensiero e le emozioni e, infine, l'uso del Massaggio e dell'Automassaggio per rimuovere e prevenire le Stasi.

In questa logica, conoscendone le qualità intrinseche fondamentali, ho abbinato ognuno degli Stili Marziali Interni, il Qi Gong e l'Alimentazione ad ognuno dei 5 Elementi della tradizione Naturalista e Taoista Cinese, di cui spiegherò qualità, caratteristiche, attitudini e di come la pratica di quel determinato Stile stimoli nella persona le sue potenzialità trasformandolo nel corpo e nello spirito.



L'Elemento Acqua della tradizione energetica cinese Taoista rappresenta la sorgente, l'origine ed il tesoriere delle Energie Congenite, ereditate, cioè la Yuan Qi ed il Jing di cui abbiamo discusso lungamente nei precedenti paragrafi. Grazie al controllo che esercita su queste due energie tramite l'Organo ed il Viscere associati (Reni e Vescica), l'Elemento Acqua è in grado di gestire non soltanto tutti i meccanismi uro-genitali, ma anche tutto ciò che riguarda le Ossa, il Sistema Nervoso ed il Cervello, i Midolli, la qualità dei processi

anabolici, il ritmo e l'intensità dell'invecchiamento (in sinergia con i Meridiani Straordinari Wei Mai) e, quindi, in breve potremmo dire la Longevità.

La parola chiave dell'Acqua è Coesione, Coerenza, Conservazione, Sinergia: tutto quel che si vive deve permearci profondamente, allo scopo che la nostra Costituzione possa arricchirsi di tutto ciò che proviene dal mondo, sia sotto forma di Jing Acquisito (Alimenti), che sotto forma di Qi (proveniente dai meccanismi respiratori), sia sotto forma di esperienze (veicolate nella costituzione dai Meridiani Luo Longitudinali). Quindi tutto ciò che assorbiamo dalla vita quotidiana deve entrare in risonanza, in sinergia coerente con la nostra Costituzione affinché essa possa evolvere nel tempo e continuare a sostenerci secondo il progetto energetico originario.

Contemporaneamente, Coesione significa che tutto ciò che si manifesta deve essere in relazione feconda con i dettami costituzionali provveduti dal Jing e dalla Yuan Qi. Mi piace la definizione offerta sul libro "Le Tipologie Energetiche" - CEA, scritto dai Medici AMSA - Xin Shu, in cui si definisce l'Acqua come un elastico in grado di rendere unite, coese e tutte puntate verso la stessa direzione un gruppo di matite appuntite che, altrimenti, sarebbero cadute sul tavolo, ognuna puntata in una direzione diversa rispetto alle altre.

Questo è chiaro alla luce del fatto che il Jing Congenito, gestito dall'Acqua (in quanto tesaurizzato dai reni) è il progetto energetico ereditato sulla base del quale dobbiamo sviluppare il Cammino che ci porti a realizzarci come individui unici, irripetibili ed in perenne differenziazione, seppure nel rispetto perpetuo dell'essenza profonda che ci caratterizza, ossia proprio il nostro Jing.

Questo spiega con chiarezza il perché nella tradizione medica Cinese e nella Scuola Taoista siano tenuti in così grande considerazione i Reni e le energie da essi gestite. Tutta la pratica interna Taoista, Marziale, Medica, Meditativa ed Alchemica mira al rinforzo ed alla stimolazione dei Reni come strumento di conservazione della vita, della salute e per la promozione della longevità.

In questo modello concettuale, il Taiji Quan si pone come lo stile interno più probabilmente maggiormente adatto a rappresentarne le caratteristiche. Il suo andamento lento, ritmico (specialmente per quel che riguarda lo stile Yang della corrente derivante dal Maestro Yang Chen Fu, nipote del fondatore Yang Lu Chan), i suoi movimenti tondi, sferici e, contemporaneamente spiraliformi, la movenza che ricorda il montare delle maree, prendano esse forma nell'onda lunga oceanica o nell'onda gigantesca, è tutto in relazione all'elemento Acqua.

La qualità del movimento espresso stimola la diffusione e, quindi, il metabolismo del Qi di quell'Elemento, secondo le seguenti caratteristiche:

- Acqua --> movimento sferico, pieno, simile al movimento delle maree
- Legno --> torsioni, movimenti elicoidali che, partendo dal radicamento, evolvono in alto
- Fuoco --> movimento esplosivo, centrifugo, improvviso, espansivo, a ripetizione
- Terra --> movimento che raccoglie, assorbe, porta all'interno e promuove il radicamento
- Metallo --> movimento pesante, discendente, simile al crollo del ramo di un albero

Premettendo che ogni stile interno (Taiji Quan, Bagua Zhang, Xin Yi Quan, Qi Gong) si avvale di tutte le caratteristiche, è però vero che ognuno si caratterizza principalmente per una di queste qualità che diventa il cardine portante del sistema e dello stile, su cui il praticante si modella, si forma e grazie a cui sviluppa specifiche qualità fisiche ed interiori.

L'Elemento Acqua a livello spirituale è in relazione alla Volontà, al senso di Responsabilità, alla devozione alla causa del compimento del proprio Destino e della propria Realizzazione. Praticare i movimenti che ne richiamino le qualità, permette al praticante di sintonizzarsi con questi archetipi energetici ed interiori, così da riscoprirli in sé, coltivarli e nutrirla.

Altra caratteristica fondamentale che qualifica il Taiji Quan come stile rappresentante dell'elemento Acqua è rappresentato dal metodo di pratica basato sull'imitazione degli Alberi: radicati, assorbono energia dalla profondità della terra sulla quale si appoggiano per sveltare verso il Cielo ed espandersi nell'ambiente.

Nella tradizione Taoista l'essere umano è simbolicamente paragonato all'albero: appoggiato in terra con le gambe (radici), eretto ed espanso con busto e braccia (tronco e rami), sventa verso il Cielo con la testa (fiori e foglie). Non va trascurato che le gambe sono energeticamente in relazione con la Pelvi (Dantian Inferiore – Jing), le braccia appartengono al Torace (Dantian Medio – Qi), mentre collo e testa sono il Dantian Superiore (Shen).

Questo parallelo ci spiega anche le sensazioni che la pratica mira a sviluppare nel praticante, allo scopo di comportarsi come un albero vero e proprio: esso è in ogni sua parte coerente con la propria radice, dalla cui salute e potenza dipende la stabilità dell'intera pianta, la forza dei rami, il vigore di foglie e fiori. Parimenti, colui che pratica deve vivere ogni movimento come emanazione energetica della propria radice, sentendo come le gambe siano la sorgente dei movimenti interni che poi si manifesteranno nella dinamica delle braccia. Contemporaneamente deve sentire la libera ascensione della testa, in assenza completa di sforzo, come se diminuisse la forza di gravità. Infine deve avere la sensazione di pienezza, affondamento e penetrazione nel terreno delle gambe e dei piedi. Questa serie di percezioni nasce quando i corretti accorgimenti tecnici, posturali e motori vengono applicati.

Su questa base di partenza di natura posturale, che sintonizza il praticante con il Jing (Yin, pesante, appartenente alla Terra), il Qi (interazione Yin – Yang, semi tangibile, espansivo e dinamico) e con lo Shen (Yang, leggero, Celeste, ascensionale), si possono costruire ed attivare tutti i processi di movimento interno.

Consolidato questo livello di pratica, il praticante deve cominciare a sentire la relazione indirettamente proporzionale tra corpo fisico (ed il suo peso) ed il flusso di energia. In breve ci si rende conto di come, naturalmente, tanto più si riesce a rilassare il corpo e tanto maggiore sarà, come è ovvio, la qualità e l'intensità dell'appoggio a terra. Da esso dipende la potenza del flusso di energia all'interno, grazie a cui sviluppare il gesto, sia esso marziale o di qualsivoglia altra natura.

Non va mai dimenticato come nella pratica interna sia necessario l'utilizzo consapevole dell'Intenzione come motore immobile dell'azione energetica. Sintonizzarsi, dunque, con una coerente modalità di percezione sensoriale consente l'accesso a quella tipologia di risultato.

Riuscendo man mano ad a far affondare l'Albero in terra (rilassamento muscolare che consenta l'adeguata discesa della "forza peso"), ci si concentrerà sulla sensazione interna al corpo (che va vissuto come una serie di canali vuoti o tubi che vengono riempiti da ciò che si assorbe dalla profondità della terra) di flusso della linfa che riempie, nutre ed aumenta la disponibilità energetica interna.

Facendo consapevolmente fluire la linfa dalle radici fino a riempire tutto il corpo, come una bottiglia viene riempita dal basso, si potrà portare questa energia, questo flusso di attivazione verso gli arti superiori che ne manifesteranno la potenzialità con la dinamica del movimento: esso sarà particolare, avrà una caratteristica che difficilmente sarà percepito da chi attiva i processi motori utilizzando la "semplice" struttura. Esso sarà leggero, impalpabile e flessuoso come lo è la crescita stessa del ramo di un albero, impercettibile mentre avviene, ma inesorabile ed inarrestabile, poiché animata non da una forza propria (spinta muscolare), ma da una sorgente di energia inesauribile, quale è la Terra, che si esprime tramite la forza delle radici.

Questa sensazione porterà il praticante a trasformare letteralmente la sensazione di se stesso: non più azione volontaria, basata sulla propria decisione e volontà, ma azione determinata dall'affidarsi alla Terra come sorgente della Forza ed al Cielo come destinazione della propria crescita.

Questa trasformazione del paradigma mentale, porta ad una rivoluzione interiore che guiderà la persona verso un viaggio esplorativo ad una profondità siderale nella propria essenza: così come il grande Ma Danyaang, allievo di Wang Chongyang e Lu Dongbin, fondatori della Scuola Taoista della Completa Realtà (della quale studiamo metodi, filosofia e meccanismi grazie al mio Maestro di Medicina Cinese, Qi Gong, Alchimia, il monaco Taoista Jeffrey Yuen), diceva che il deficit di Jing (Essenza, "io sono") si manifesta si manifesta con brame, attaccamenti, paure, reattività nei confronti del mondo, iper vigilanza...alla stessa maniera sintonizzarsi e rinforzare il proprio Jing (Pelvi/Gambe --> Radici) consente di far conto sulle proprie risorse intrinseche, per Natura stessa totipotenti, in quanto derivanti da una sorgente universale, cioè Terra e Cielo.

Questo consente di comprendere che riuscire a trasformare il proprio modello percettivo a tal punto da sentire nitidamente che qualsiasi stimolo proveniente dal mondo riverbera immancabilmente sulla radice, permettendo agli arti ed alla testa (sensi) di essere semplicemente un radar in grado di captare informazioni per poi sviluppare una feconda interazione sulla base di se stessi (radici), porta la persona a centrarsi in se stessa, nella propria potenzialità, nella propria vita, nella propria origine (Jing) e, per conseguenza naturale, può mettere a fuoco la propria destinazione.

"Senza uscire dalla porta puoi conoscere il mondo. Senza guardar fuori dalla finestra puoi vedere il Cielo. Più viaggi lontano, meno conosci. Per questo il Saggio conosce senza viaggiare, comprende senza vedere, compie senza agire".

Questo capolavoro della filosofia Taoista, il 47° capitolo del Daodejing, descrive perfettamente il processo interiore al quale si dà l'avvio con questo tipo di approccio alla pratica e, di conseguenza, all'esistenza: l'esplorazione interna ed interiore porterà la persona a scoprire non soltanto l'irrisolto della propria esistenza (tesaurizzato nel Dai Mai secondo la Medicina Cinese Classica, il Meridiano non soltanto in grado di eliminare le stagnazioni ed i "veleni" dell'esistenza, ma anche il serbatoio del Jing, la Costituzione, che si nutre o si avvelena di quello che viviamo e non risolviamo), ma consentirà di aprire letteralmente il Vaso di Pandora, lasciando che, dolcemente e gradualmente, esca alla luce della coscienza tutto quello che di latente caratterizza il nostro animo oltre che il corpo.

Esplorare se stessi è realmente un percorso speleologico nella profondità del proprio essere, dove bisogna portare la luce della consapevolezza, della chiarezza di vedute, del coraggio di andare avanti per la propria strada, facendo sì che anche ciò che rappresenta l'insuccesso, la paura, il senso di inadeguatezza, i traumi che ogni essere umano ha diventi propellente per il proprio percorso e non un freno.

L'affondare fortemente le radici e consentirsi l'azione sulla base di un'energia spontanea (Terra e Cielo), porta la persona ad un livello di self confidence di alto profilo, condizione primaria per la ri-costruzione del Jing. Tanto più il Jing si rinforza, tanto più rapidamente verrà prodotta energia disponibile per eradicare dalla prigionia della latenza tanto i Patogeni fisici cronici o silenti, quanto le emozioni sopite, rimosse o sopresse. Evocare ciò che è stato nascosto nella profondità, permetterne la ri-manifestazione all'attenzione consapevole è la chiave per purificare il Jing, così da permettergli non soltanto di essere nuovamente accumulato, ma anche di produrre Qi da affinare successivamente in Shen, per tornare, infine, al Vuoto, rendendo completo, fecondo ed ininterrotto il processo di trasformazione alchemica.

Praticare Taiji Quan secondo il metodo dell'Albero è qualcosa che va molto oltre una pratica per la "mera" salute corporea, il semplice allenamento marziale di alto livello, la semplice pratica di rilassamento profondo. Fa sì che chi lo pratica abbia fiducia, certezza e speranza nella propria totipotenza che deriva dalla sorgente alla quale si abbevera, parafrasando Laozi nel Daodejing. Fa sì che costui possa vivere l'interazione col mondo non solo sulla base delle emozioni reattive (petto e braccia --> Dantian Medio), ma sulla base della propria coscienza profonda (Dantian Inferiore, Pelvi e Gambe), sulla base della propria Costituzione originaria,

corroborata da tutto il vissuto che, di volta in volta, viene con questo metodo elaborato, assorbito e fatto proprio.

Nel momento in cui l'emozione reattiva (petto e braccia) trasporta l'informazione (ad esempio un evento della vita o un contatto con un avversario) dall'interno alla radice (Pelvi e Gambe), viene attivato un circuito energetico che permette al vissuto di viaggiare tramite il Sangue spinto dal Pericardio verso il Fegato che lo distribuisce nell'Utero, serbatoio del Jing come fonte di rigenerazione del Sé oltre che sede dell'istanza riproduttiva e creatrice.

Nel momento in cui tutto ciò che viviamo entra istantaneamente in relazione alla nostra struttura profonda, possiamo iniziare realmente a valutare gli eventi ed il mondo secondo la nostra natura naturans che prende ogni minuto forma (natura naturata) grazie al confronto con la vita.

La sensazione di poter avere la terra sotto i piedi, grazie a ciò sentirsi sereni di sperimentare l'esistenza in ogni suo aspetto secondo l'ascolto di sé stessi, svettare verso il Cielo come simbolo del realizzarsi nel Cammino che, quotidianamente, mettiamo in opera è il risultato più eclatante a cui il praticante approda con questa Via profondissima, di squisita estrazione Taoista. La quiete degna dell'Albero che, senza conflitto alcuno né brama, cresce e conquista il proprio mondo, senza pressione né competizione, si impadronisce lentamente dell'animo del praticante, radicandolo in un profondo stato di consapevolezza pro-attiva.

A livello salutare, fa sì che la Wei Qi (movimento e sensibilità) e la Ying Qi (coscienza, lucidità, elaborazione e percorsi interni) comunichino fecondamente, tanto a livello dei Meridiani Luo Longitudinali (vasi sanguigni, coscienza individuale, relazione feconda con il mondo), tanto a livello dei Tendini Muscolari (dinamica del movimento, sistema nervoso autonomo, riflessi e reattività), quanto nei Meridiani Principali, gestori di tutta la fisiologia energetica interna ed organica.

Ad un livello più tangibile e corporeo, stimolare e potenziare l'elemento Acqua determina un poderoso rinforzo delle Gonadi, delle Ghiandole Surrenali, dei Reni e della Vescia Urinaria, di tutto l'apparato Uro – Genitale, provoca una migliore qualità della densità ossea stimolando la produzione degli osteoblasti, regola i meccanismi dell'eritropoietina renale per la produzione del sangue da parte del midollo, giova a regolare il Midollo per la produzione di globuli bianchi, e piastrine, potenzia l'attività immunomodulante (Meridiani Distinti in Medicina Cinese) e, se necessario, immunostimolante. In un recente studio svolto da ricercatori di Hong Kong, si è visto che rinforzare l'Elemento Acqua aiuta a rallentare l'invecchiamento cellulare (osservazione fatta sul consumo dei telomeri, le estremità cromosomiche delle cellule dalla cui degenerazione si capisce lo stato della consunzione, invecchiamento o malattia).

Recenti studi di biologia stanno dimostrando (B. Lipton et al.) come lo stato di consapevolezza profonda e di quiete che ad essa è direttamente proporzionale è in diretta relazione con l'attività del sistema nervoso centrale basata sulle onde Alpha, quelle che caratterizzano la coscienza proprio della meditazione e della percezione interiore.

Questo stato di quiete si riflette altresì sulla tutta la gestione della biologia cellulare: è stato infatti dimostrato che lo stato di quiete consapevole, uno stato pro-attivo ed aperto alla vita come anche ai suoi accadimenti predispone i meccanismi cellulari a sviluppare le dinamiche di crescita piuttosto che quelli di protezione. In presenza di queste condizioni di "pace", le cellule si comportano in modo tale da acquisire il massimo dell'energia disponibile per poi produrne di ulteriore che sia fruibile in termini di vitalità dell'organismo, per andare, successivamente, a depositarsi ed attivare tutte le strutture viscerali: in Medicina Cinese Classica parleremmo di Ying Qi (energia nutritiva) che corrobora il Jing (essenza), grazie a cui viene sempre più accesa la fiamma della Yuan Qi (energia costituzionale e vitale) che attiva ogni processo funzionale.

Q

uesta meravigliosa dinamica di crescita riduce il meccanismo della protezione (corrispondente alla funzione di protezione della Wei Qi, energia difensiva) che fa in modo che l'intero organismo si chiuda di fronte allo stimolo esterno, consumando le riserve energetiche interne per far fronte allo stimolo del pericolo. Ecco che, in questo tipo di analisi, risulta oltremodo chiaro come lo sviluppo di un modello di consapevolezza basato su un modello naturale possa ricondurre l'interiorità di una persona verso lidi di serenità, centratura in sé e speranza e fiducia in un'esistenza che, in realtà, nel pensiero Taoista, è perfetta così com'è, in tutti i suoi aspetti, per permetterci l'evoluzione e l'elevazione che cerchiamo.

Il potere dell'Elemento Legno (Bagua Zhang)

Il Legno è un elemento che ha qualcosa di magico insito nella propria struttura intrinseca. Rappresenta la via e la modalità per l'ascensione dalla Terra al Cielo: non per caso il Legno esteriorizza e solleva dallo Yin (interno, profondo, interiore, nascosto, terrestre, materiale) verso lo Yang (esterno, superficiale, esteriore, manifesto, celeste, etereo).

Pur non basandoci in questo momento sulle trattazioni circa le 5 costituzioni legate agli Elementi catalogate dall'energetica Cinese, possiamo dire che quella del Legno sarebbe stata definita dai Led Zeppelin "Stairway to Heaven".

Le qualità di questo Elemento riguardano in prima istanza la libertà, un sentimento ed una molla interna che spinge la persona verso il compimento del proprio Destino con irrefrenabile propulsione. La libertà si manifesta con necessità e grande capacità di movimento, dinamismo psico-fisico, fantasia, creatività e tendenza verso percorsi di ricerca ed approfondimento spirituale, talvolta secondo modelli ascetici ed alchemici.

Il soggetto Legno è tendenzialmente un ricercatore, un esploratore della vita e dei suoi misteri e segreti, ha l'atteggiamento dello speleologo e dell'archeologo, ha una spiccata tendenza umanistica, volta alla comprensione delle leggi originarie della vita e del mondo.

Il Legno si associa alla primavera, per quel che riguarda l'armonia microcosmo – macrocosmo: ciò significa che la tendenza innata del soggetto Legno (che lo sia costituzionalmente o lo abbia sviluppato successivamente, ha poca importanza in questo senso) è quella del rinnovamento, della rinascita a nuova vita per iniziare un nuovo Viaggio sulla base di una nuova, più evoluta, aggiornata consapevolezza.

Mi piace citare una frase del mio Maestro di Taoismo, Medicina Cinese e Qi Gong, il monaco Taoista Jeffrey Yuen: "il ruolo dell'Alchimia Taoista, nel suo aspetto evolutivo e trasformativo è quello di garantire un upgrade dell'esistenza, portandola ad assestarsi su piani di consapevolezza sempre più elevati e raffinati rispetto ai precedenti".

Questa presentazione delle qualità naturali del Legno si è resa necessaria per poter presentare il sistema marziale ed energetico che ho scelto di abbinarvi: il Bagua Zhang. Questo stile è un'arte marziale interna basata sullo studio della forza a spirale, sull'uso consapevole e coordinato delle forze di torsione abbinate a delle specifiche metodologie di passo e spostamento.

Nel suo aspetto fisico il Bagua Zhang offre un profondo lavoro di rinforzo e regolazione dell'elemento Legno, che nel corpo umano prende forma nel Fegato, nella Vescica Biliare, negli Occhi, nei Tendini, nelle Articolazioni e nei Legamenti, oltre che nel controllo dei fattori della coagulazione, nella qualità della circolazione periferica, nei meccanismi di gestione dei trigliceridi e del colesterolo. Ebbene sì, la qualità della circolazione energetica influenza in maniera diretta la chimica e la biologia dell'organismo umano.

Una pratica piuttosto che un'altra può trasformare letteralmente lo stato dell'energia di una persona, dando vita a differenti manifestazioni nello stato di salute. Numerosi studiosi di Biologia e Fisica hanno dimostrato come l'influenza energetica (onde radio, microonde, frequenze sonore, luce...) trasformi letteralmente l'attività cellulare, determini l'evoluzione di RNA e DNA, ecc. (Lipton, Goodman, Blank, Liboff ed altri).

Ecco per quale motivo diventa imprescindibile la consapevole scelta dell'attività da praticare per migliorare il proprio stato di salute, interiore, spirituale, ecc.

La principale caratteristica del Bagua Zhang è l'esercizio denominato Camminata in Cerchio con gli 8 Palmi: si tratta di una metodica di allenamento che permette di allenare la qualità della forza elastica, a spirale, della terra e permette di esprimere queste dinamiche energetiche nell'uso delle braccia che si plasmano secondo 8 diverse tipiche posizioni, gli 8 Palmi appunto.

Per quel che riguarda la funzione energetica nell'ottica della stimolazione Meridiana alla luce della Medicina Cinese, rimando il lettore al 1° capitolo in cui parlo degli 8 Meridiani Straordinari e delle relative qualità, caratteristiche, potenzialità spirituali e fisiche, terapeutiche ed evolutive.

Questo ci dà già la misura di come il lavoro con il Bagua Zhang sia una profondità impressionante, pari a quello sviluppato dal Taiji Quan con il modello dell'Albero che, diversamente, lavora sul modello Alchemico trasformativo (Jing --> Qi --> Shen --> Vuoto, vedi 1° capitolo per i dettagli) e sulla coordinazione funzionale ed energetica delle tre grandi cavità (Pelvi --> Torace --> Cranio).

Quello su cui è opportuno ora porre l'attenzione, è un altro aspetto che il Bagua Zhang sviluppa al massimo livello: quello che il mio Maestro Caposcuola delle Arti Marziali Interne, George Xu (Xu Guo Ming) chiama il Tornado.

Se, da una parte, questo la dice lunga sul tipo di forza centrifuga dirompente che questo metodo è in grado di far produrre al praticante, pur rimanendo in un centro quieto e stabile (occhio del ciclone), dall'altro lato questo stile consente alla persona di sviluppare un modus interattivo con la propria vita completamente diverso e più raffinato.

Sappiamo chiaramente come i comportamenti acquisiti e le pratiche che poniamo in essere, grazie al feedback esperienziale che ci garantiscono, permettono non solo l'arricchimento della nostra costituzione, ma anche la sua trasformazione: c'è uno specifico Meridiano, quello della Milza, tanto nel suo aspetto Luo quanto in quello Principale, che determina la sostituzione di vecchie informazioni con quelle più nuove negli schemi comportamentali, inizialmente sotto il controllo consapevole e razionale, successivamente in via spontanea ed automatica.

Accertata questa dinamica trasformativa, possiamo dire come la pratica continua della Camminata in Cerchio porti un gran numero di nuove informazioni al praticante:

- il ritmo ciclico con cui essa viene effettuata, è il maggior stimolo per il livello energetico denominato Jue Yin (conclusione dello Yin), rappresentato dal meridiano del Fegato (Legno) e del Pericardio (Fuoco). Il Meridiano del Fegato ha il ruolo precipuo non solo di portare il sangue venoso al Pericardio (Cuore), ma anche di permettere la chiusura di un vecchio ciclo di vita (simboleggiato proprio dal sangue venoso, cioè usato e quindi carico delle esperienze vissute che ancora debbono essere elaborate, assorbite e vissute dal Cuore). Quando esso si chiude serenamente e fecondamente, c'è la possibilità di aprirsi al futuro con fiducia, serenità, voglia di scoprire la vita, tutte caratteristiche naturali dell'Elemento Legno.
- La pratica avviene con potenti e marcate torsioni: i movimenti rotatori, di avvolgimento ed avvitemento attivano il livello energetico Shao Yang (piccolo Yang, ruolo di cerniera tra esterno ed interno). I Meridiani costituenti lo Shao Yang sono quello della Vescica Biliare (Legno) e del Triplice

Riscaldatore (Fuoco). La Vescica Biliare ha il ruolo di rendere libero l'individuo: libero dai dogmi, libero dalle gabbie d'oro delle certezze cristallizzate, libero dalla paura, libero dall'idea di se stesso. Permette di affrontare la vita con lo spirito dell'avventuriero e di vivere senza l'attaccamento a quel che fu e privo dell'ansia di ciò che sarà, centrato qui ed ora, poichè la torsione e l'avvolgimento sono relativi alla capacità ed alla libertà di scelta che nasce dal guardarsi intorno per autodeterminare quale sarà la propria Via.

- Le 8 posizioni di palmo esprimono la libertà di manifestarsi nell'azione (ricordiamo come le braccia ricevano energia dal Petto, il Dantian Medio, sede del Qi, azione e relazione col mondo) secondo le 8 possibili combinazioni previste dalla Natura di Yin e Yang (vedi analisi degli 8 Trigrammi). Queste sensazioni offrono un poderoso riverbero nella vita del praticante che scopre come, con la progressiva diminuzione della difficoltà e fatica nel mantenere le corrette posizioni, nasce una maggiore sensazione di libertà, di maggior diritto e dovere di essere e manifestarsi secondo se stesso: non il se stesso che crede la mente, ma un nuovo se stesso, sorgente dalla profondità che reclama a gran voce la propria identità secondo una spontaneità naturale, forse imprevedibile, a volte spaventosa, talvolta dirompente, altre volte rilassante e confortante, proprio come può essere il Vento, forza elementale associata al Legno.

Già, il Vento: il motore di ogni cambiamento, la forza inarrestabile che determina il cambiamento del Cielo, che spazza via la tempesta o porta le nuvole su di un giorno luminoso; quell'energia senza cui i pollini non potrebbero lasciar traccia del fiore da cui provengono, quell'energia in grado di trasportare un allergene o un meraviglioso profumo di primavera, a seconda di chi sta respirando questa magia della vita.

Si provi a valutare questo approccio concettuale, di fronte ai fattori allergici primaverili: vi spiegherà la funzione del Legno come energia reattiva, pronta al cambiamento trasformativo (funzione di crescita cellulare vista prima nell'elemento Acqua) o come energia reattiva in senso difensivo (meccanismo cellulare di protezione). La reattività oltremisura alla primavera ed alle sue manifestazioni energetiche indicano una grande quantità di energia Legno inespressa in tutte le sue qualità e potenzialità che, ovviamente, al minimo stimolo ambientale (il Legno per natura si iper-attiva in primavera) reagisce in modo assai vigoroso.

La difficoltà al cambiamento, all'evoluzione, al prendersi la responsabilità coraggiosa di abbandonare il vecchio e sicuro fardello per nuovi ed insicuri lidi, ma che sentiamo nel Cuore è uno dei cardini concettuali di una società in buona parte dominata da un materialismo ed un meccanicismo imperanti, che spingono ad accumulare, mettere da parte e guardare al futuro soltanto (e sottolineo "soltanto") come un dovere di sistemarsi stabilmente per non doversi preoccupare: questo è ciò che porta i nostri agglomerati cellulari a vivere principalmente di meccanismi difensivi, piuttosto che di crescita!

Ma il Legno, per sua natura simboleggiato dagli alberi, va dallo Yin (interno) allo Yang (esterno), cresce dall'interno della Terra (simboleggiata dall'Elemento Acqua, sorgente e nutrimento per l'Elemento Legno, come esemplificato dal prospetto grafico dei 5 Elementi all'inizio del paragrafo dedicato all'Acqua) per sveltare verso il Cielo, in un moto di crescita infinito ed inarrestabile, trasformativo, evolutivo ed in costante adattamento all'ambiente esterno.

Comprendendo questi principi, ci si rende conto del fatto che questa pratica spinge chi la vive a ricercare il Viaggio interiore che caratterizza la propria esistenza, sprigionandosi dalle catene che ne limitano il divenire che il Cuore propone, scevri da capricci, bramosie o desideri di "compensazione" di ciò che si sente di non avere.

Il tutto con una sensazione unica ed insostituibile: si è nell'occhio del ciclone, quieti, al sicuro, stabili e centrati, sereni e pro-attivi, radicati e dinamici al contempo. Così come con il modello dell'Albero del Taiji Quan la persona sperimenta l'abbandono fiducioso alla Vita per poter compiere il proprio sviluppo facendosi forte dei meccanismi elementali primigeni, Terra e Cielo, con il concetto del Tornado, la persona si rende

protagonista del proprio cambiamento evolutivo rispettando i modelli di interazione di Yin e Yang (8 Trigrammi) previsti dall'ordine cosmico.

Nel primo caso, quello dell'Albero, si sviluppa la capacità di aprire il Cuore alla speranza e fede necessarie nella perfezione dell'esistenza, permeata ed animata da un progetto Celeste a quale rivolgersi per potersi realizzare nella solidità della Terra e nella Luce del Cielo. Ciò mette in viscerale comunicazione il proprio Jing (essenza) con la scintilla Celeste (Shen) che anima la persona, per consentirne il libero sviluppo per divenire sempre più prossimi al Tian Ming, il Mandato del Cielo.

Nel secondo caso, quello del Tornado, si mira a sviluppare la propria progettualità in maniera più attiva, più intraprendente, ma sempre in feconda relazione e nel più profondo rispetto delle leggi cosmiche dell'alternanza di combinazione di Yin e Yang, simboleggiato dagli 8 Palmi. Rispettare l'alternanza di Yin e Yang indica la capacità di sapersi adattare con forza elastica alle sollecitazioni della vita, sapendo quando avanzare, quando fermarsi, quando arretrare, quando iniziare e quando concludere. Sono sensazioni intuitive che sorgono dall'interno del praticante, man mano che si lascia permeare dalle profonde vibrazioni indotte dalla pratica.

Il potere dell'elemento Fuoco (Xin Yi Quan)

Quello che viene definito in via generale con il nome di Fuoco nell'ambito dei 5 Elementi ha in realtà due aspetti ben precisi da tenere in considerazione: il ruolo Imperiale e quello Ministeriale.

Il Fuoco Ministro si esprime attraverso le funzioni dei Meridiani di Pericardio (Ministro del Cuore) e Triplice Riscaldatore. Essi si occupano di gestire tutta la funzione cardio-vascolare, la pervietà dei Vasi, il ritorno venoso nel Cuore, la conduzione elettrica all'interno del Cuore ed il Sistema Nervoso Simpatico (Pericardio), tutto il sistema linfatico, la circolazione e la gestione dei Liquidi Esocrini ed Endocrini (ormoni compresi), tutti i processi di equilibrio tra meccanismi anabolici e catabolici, con ovvia sovrintendenza sul metabolismo, tutti i meccanismi relativi alla messa in latenza delle malattie non eliminabili, epidemiche, la progressione metastatica e l'approfondimento dei Patogeni, oltre al Sistema Nervoso Parasimpatico (Triplice Riscaldatore).

Nel suo aspetto metafisico, il Fuoco Ministro si occupa di determinare la qualità dell'utilizzo dei filtri che noi utilizziamo per comunicare con noi stessi, con il nostro stesso Cuore (Pericardio) e con il mondo esterno (Triplice Riscaldatore). Vale a dire che i limiti che io stesso pongo alla mia attenzione per non seguire la spinta che si muove dal Cuore stesso (paura, rabbia, rancore, senso di colpa, incapacità di perdonare e di aprirsi alla vera e profonda comunicazione per i sentimenti appena elencati) depongono per un atteggiamento patologicamente rigido e chiuso del Pericardio, mentre i limiti che sento e vivo come provenienti dal mondo esterno, dall'entourage dal quale provengo o nel quale sono inserito che può non sostenermi o ostacolarli, fanno pensare a disfunzione del Triplice Riscaldatore.

Nel modello della Medicina Cinese Classica in cui, lo si sarà ormai ben capito, la relazione corpo - mente è intima ed inestinguibile, queste tipologie di persone, ovviamente, mettono a rischio le strutture funzionali, i meccanismi e gli organi regolati dai Meridiani del Fuoco Ministro.

Il Fuoco Imperatore prende forma nei Meridiani del Cuore e dell'Intestino Tenue. Il Cuore rappresenta la parte Vuota all'interno dell'Organo Cuore (controllato dal Pericardio, che controlla anche il Miocardio), l'Endocardio. Esso rappresenta le 4 camere nel Cuore, Atri e Ventricoli, in cui il Sangue fluisce ininterrottamente, senza mai stagnarvi. Garantisce il controllo sul rapporto Cuore - Emozioni: non a caso, nel Sangue viaggiano tutte le esperienze della Vita e, in virtù di come quell'esperienza arriva al cospetto dell'Imperatore (Cuore) dopo essere stata filtrata dal Pericardio tramite razionalizzazione, proiezione,

sublimazione e proiezione, cambierà il battito del Cuore. Ciò indica che il Sovrano, appresa la lezione di vita contenuta in quel frangente di vissuto, dà ordine ai propri Ministri (Organi e, in primis, Pericardio) di procedere secondo specifiche direttive, che rappresentano la reazione emozionale e comportamentale che nasce in risposta allo stimolo ricevuto. Quindi, in breve, il Cuore è la connessione corpo-emozioni, filtrato dai meccanismi del Pericardio.

L'Intestino Tenue ha diversi ruoli: se, da una parte, si occupa di gestire la separazione tra Puro ed Impuro a livello alimentare (pensiamo alle intolleranze alimentari...), dall'altra si occupa di fornire energia Yang al Cuore per svolgere le proprie mansioni di pompa del Sangue, oltre a proteggerci dal Vento Freddo, i patogeni rappresentanti l'esigenza di cambiare ed agire (Vento) e l'impossibilità di farlo (Freddo) che possono manifestarsi tanto con un'influenza, quanto con una nevralgia del trigemino, quanto con fibrillazione o aritmia o, al contrario, insufficienza cardiaca. In breve, dunque, il Fuoco Imperatore, sovrintende i meccanismi di tutta la psicosomatica e la partenza del Sangue come motore della Vita consapevole.

In termini metafisici, Cuore ed Intestino Tenue hanno il ruolo (imperiale!) di scovare e far manifestare la propria Luce Celeste affinché non solo ci illumini nei meandri dei Misteri individuali che ci caratterizzano, ma ci consentano di guardare a noi stessi, alla nostra origine, al nostro passato, presente e sentimenti con quella fiducia di poter utilizzare e trasformare l'irrisolto che ci caratterizza per superare il presente livello di consapevolezza verso vette sempre più elevate. In questa maniera si potranno coniugare fecondamente Natura intrinseca (natura naturans) e Cultura acquisita (natura naturata), liberandosi di quei vincoli post natali e culturali che impediscono alla Natura di spingere la persona verso il compimento del proprio Destino.

Liberarsi dei limiti culturali non indica il rinnegare quel che è stato o rifiutarsi di lasciarsene permeare (sarebbe l'equivalente di una diarrea, in cui manca l'assorbimento), bensì di trasformare il punto di vista su quegli accadimenti, rendendosi conto che se siamo passati per determinate esperienze è stato perché faceva immancabilmente parte del Cammino che eravamo destinati a percorrere. In questa logica, rendendosi conto che quel che si è al momento (seppur sempre e perennemente perfettibili!) è merito anche delle esperienze catalogate come "negative", si inizierà ad utilizzare come propellente per evolvere anche quegli aspetti del passato che consideravamo dei limiti dolorosi o penosi.

Con questo tipo di analisi del Fuoco, ci rendiamo conto dell'ambito di lavoro in cui si colloca la pratica interna dello Xin Yi Quan, detto la Boxe del Cuore e della Mente. Si tratta di un grande lavoro di esplorazione e trasformazione di sé, della consapevolezza che si ha della propria interiorità, della possibilità, volontà e capacità che si pongono in essere di trasformarsi, superarsi e raffinarsi.

Tutto ciò avviene tramite l'utilizzo di "totem", dei simboli che evocano delle entità archetipiche residenti in ognuno di noi: i totem sono specifici Animali. Non a caso, il nome completo dello Stile è Boxe del Cuore e della Mente, delle 6 Armonie e dei 10 Animali.

Già soltanto il nome spiega oltremodo quale sia il ruolo e l'obiettivo di una pratica di questo genere: armonizzare Mente consapevole (coscienza) e Cuore (mente subconscia e Spirito), far sì che la Mente diventi il prodotto dello Spirito, una sua emanazione e non un processo cognitivo separato; Inoltre propone la possibilità di integrare la coscienza profonda del Cuore (lucidità, apertura alla Vita, alla fede nel Cielo come guida del percorso individuale di realizzazione, fede nella propria Natura perfetta, in quanto prodotto di Cielo e Terra, perfetti per definizione) con la possibilità di acquisire importanti e profondi nuovi punti di vista, derivanti dal vivere quotidiano che, grazie alla circolazione energetica entrino a far parte della Costituzione, arricchendola, così da far sì che anche lo Spirito, residente nel Cuore, ne giovi e possa raffinarsi.

Per quel che riguarda le 6 Armonie, si tratta di coniugare in sinergia l'interno e l'esterno. Le Armonie Esterne propongono di armonizzare nella dinamica Corporea Anca e Spalla (interno, origine degli arti), gomiti e ginocchia (snodi degli arti, la libertà), mano e piede (estremità in cui si manifesta l'azione precedentemente

generata, manifestazione esterna). Il simbolo che si cela dietro, oltre all'importanza in termini di funzionalità marziale e, dunque, motoria, è che i processi di manifestazione all'esterno (movimento = azione nella vita) debbono nascere all'Interno, sulla base della propria Origine, cioè nello Spirito del Cuore.

Le tre Armonie Interne prevedono di Armonizzare Cuore e Mente/Intenzione, Intenzione con Energia Interna, Energia Interna con la Forza. Questa prospettiva, maggiormente basata su un approccio intangibile, metafisico, spiega come la connessione Mente e Corpo debba realizzarsi in maniera integrale per poter dar vita a dei processi trasformativi affinché l'energia interna possa generare Forza ai comandi dello Spirito che determina l'azione della Mente e dell'Intenzione.

Il riferimento ai 10 Animali è in relazione al fatto che essi sono in relazione ai 10 Tronchi Celesti, vale a dire agli influssi stellari e cosmici che determinano l'esprimersi del nostro Spirito individuale che, come sappiamo, risuona con il cosmo nel quale siamo inseriti. Quando parliamo di Rami Terrestri, ci riferiamo agli influssi geologici, terrestri (Qi della Terra) che impattano sullo Yin, cioè sul corpo e sulla struttura che ci caratterizza, mentre i Tronchi Celesti sono gli influssi celesti e stellari (Qi del Cielo) che risuonano con il nostro *modus vivendi et operandi*, trasformandoci nelle modalità interattive e percettive.

I 10 Animali, quindi, sono in relazione agli archetipi comportamentali interiori che caratterizzano qualsiasi essere umano. In questa logica, evocare con la gestualità, la mentalità, l'atteggiamento, la motricità, il punto di vista, l'immaginazione l'animale in questione, consente alla persona di far fronte ad aspetti istintivi, animali, primordiali, latenti, spesso sotterrati come aspetti scomodi del sé.

Il processo Alchemico prevede in questo senso di utilizzare le sensazioni che sorgono nell'immedesimarsi nell'animale e nel suo mondo per comprendere meglio la propria natura istintiva, le proprie reazioni, il proprio mutamento nel momento dell'identificazione. Ciò porta a scoprire la differenza tra Natura e Cultura, tra Istinto e Ragione, tra Ragione e Sentimento, tra Umano ed Animale. Scoprire e vivere la differenza equivale a ridurre le distanze tra due aspetti fin troppo spesso così distanti da sembrare le Americhe di fronte all'Europa in era pre-colombiana.

Quando la consapevolezza del Cuore e la luce che lo caratterizza, che ci guidano verso la realizzazione del nostro mandato per il quale siamo in vita, vengono in contatto con i "bassi istinti" propri degli Animali selvaggi evocati dai totem sui quali ci esercitiamo, possono avvenire due reazioni: il Pericardio fa muro con razionalizzazione, proiezione, sublimazione o polarizzazione e rifiuta di far entrare il Cuore in contatto con questa realtà, impedendo dunque l'integrazione tra Profondità latente e superficie, oppure avviene la fusione: la persona riscopre un nuovo propellente, una forza naturale inesauribile che, seppur nascosta ai più, è presente nel Dantian di ciascuno di noi.

Già, il Dantian Inferiore, la sede e la sorgente dell'origine di ogni essere vivente, in cui si deposita la totipotenza che appartiene al mondo pre-natale delle infinite possibilità: "Il Tao che può esser detto non è l'eterno Tao. Il Tao che può essere nominato non è l'eterno Tao. Senza nome è il principio di Cielo e Terra, quando prende nome è la madre delle diecimila creature" dice il Tao Te Ching (Daodejing) al cap. 1. Il mondo della manifestazione, della presa di forma, della finitezza impermanente è quello post natale, detto del Cielo Posteriore (cioè posteriore alla visione del Cielo). Ma ognuno di noi ha una scintilla vitale primordiale che ne garantisce l'accesso, tramite i corretti metodi, alle risorse totipotenti, infinite, ancora senza forma e pure del Cielo Anteriore (pre - natali, anteriormente alla visione del Cielo).

Lo Xin Yi Quan è un'Arte votata all'utilizzo, anche in termini fisici e marziali, alla specializzazione dell'uso del Dantian e dello Zhong Ding (vedi capitoli ad essi dedicati). Lavorare su queste strutture permette di far sì che il mistero (detto Xuan nella tradizione Alchemica Taoista) sepolto nella profondità del Dantian e del proprio Jing venga disseppellito e portata alla coscienza luminosa tramite la sua ascensione nel Midollo (Zhong

Ding), per giungere al cospetto dello Shen individuale prima (Cuore) e di quello Celeste, la Yuan Shen primordiale, residente nel Cervello.

Questo processo di riscoperta del sé come prodotto di un brodo primordiale che ha preso forma nel mondo che conosciamo ed a tutto ha dato vita, fa comprendere profondamente come tutta la Natura sia in noi, che nel nostro intimo c'è tutta la Natura, con tutte le sue caratteristiche e potenzialità, che con il lavoro specifico e consapevole può essere portato a divenire fruibile.

Avere delle potenzialità senza saperlo o senza sfruttarle, dice l'Alchimia Taoista, equivale a viaggiare in terza, magari in fuori giri, senza utilizzare la quarta, la quinta e la sesta...

Recuperando questa parte di sé, la persona scopre di avere accesso ad ulteriori, immense risorse utilizzabili per scoprire non solo se stesso, ma infiniti nuovi modi di sperimentarsi nell'esistenza, sulla base di una nuova self confidence; scopre nuovi punti di vista, in quanto guardando con maggiore onestà alla propria natura spontanea, animale (dalla terra veniamo, alla terra ritorneremo...), si sarà portata maggiore Luce in se stessi, così da poter sempre meglio liberare il torbido latente che nasce nella negazione o nel rifiuto di certi aspetti di sé.

Tutte le energie risparmiate per non doversi più nascondere di fronte agli occhi della propria coscienza interiore saranno, diversamente, disponibili per riuscire a guardare con la serenità di un animale che non vive di brame o aspettative, ma secondo l'istinto naturale che ha portato la sua specie a sopravvivere ed evolvere fino ad oggi.

Questo sarà un lavoro di magnifico potenziamento della Wei Qi, l'energia reattiva, dinamica, del movimento interno (viscerale), della risposta immunitaria, della sensorialità: nel modello Alchemico, essa è il Qi che si raffina in Shen, cioè quello stadio in cui il proprio modus operandi in virtù di come ci si sente interiormente, viene mirato a rimettersi in connessione con gli obiettivi di vita che il cuore spinge a perseguire, così da aprire i Punti Finestre del Cielo che permettono l'accesso a livelli di coscienza e visione della Vita sempre più sottili e vicini alla scoperta del principio primo ed originario stesso dell'esistenza. Questo, per me, è Xin Yi Quan.

Nei Gong – Lavoro Interno

Nei Gong è il nome generico che si utilizza per indicare quel macrocosmo di lavori che hanno azione ed origine nell'interno: i processi Alchemici Taoisti, la circolazione energetica interna, i processi di mobilitazione energetica con i vari sistemi di Meditazione...tutto ciò è Nei Gong.

Ma Nei Gong, letteralmente "Lavoro Interno", è anche il nome attribuito ad una serie di esercizi e metodi che sviluppano, sensibilizzano, espandano e raffinano il movimento interno di scuola Marziale. In questo paragrafo ci occuperemo di ciò.

In questa trattazione, il Nei Gong si pone come la Via che il praticante utilizza per scoprire se stesso ed i propri livelli di consapevolezza, distribuiti su diversi livelli di profondità all'interno del proprio corpo e della propria coscienza.

Ben sappiamo come, all'atto del concepimento, tutta l'energia vitale del nascituro (Jing paterno + Jing materno + Shen del Cielo) vada a depositarsi nel Ming Men, centro energetico intorno al quale e dal quale nasceranno tutte le strutture che daranno vita alla persona. Il Ming Men può essere paragonato al brodo primordiale dell'universo in attesa del big bang che metta in moto i processi di differenziazione che, poi, faranno prendere forma all'universo stesso. Dal Ming Men sfoccheranno fuori, come già visto nel primo capitolo, le tre vie da cui si formerà l'essere umano: la via del Jing, la strutturazione corporea (Meridiani

Straordinari), la via del Qi, la funzione e la capacità di relazionarsi (Triplice Riscaldatore) e la via dello Shen, dello Spirito (Bao Mai, Cuore e Pericardio).

Se si comprende questo meccanismo, si può capire chiaramente come il Nei Gong marziale, in virtù del suo scopo il sensibilizzare la persona a trasformare, evolvere e raffinare il proprio movimento interno, sia la Via per consentire al praticante di percepire chiaramente, saper distinguere ed integrare i tre livelli costituenti la persona: corpo, energia e mente.

Il lavoro minuzioso sui vari distretti corporei, uno alla volta, imparando a gestirli separatamente in prima istanza, allo scopo di avere nette le percezioni che essi sono in grado di generare nell'ambito della dinamica del movimento, permette di scoprire il corretto funzionamento di ogni singola parte.

In secondo luogo, permette al praticante di cambiare la propria coscienza corporea, facendo scoprire numerose ulteriori potenzialità latenti, occultate in sistemi di movimenti non ergonomici, economici o raffinati. Pensare di avere determinati limiti di escursione del movimento, piuttosto che di potenza e rendersi conto di potere, diversamente, fare di più, meglio, con minor sforzo e maggior risultato, crea nel praticante una risonanza di fiducia in se stesso, che lo porterà non soltanto a ristrutturare i propri schemi motori e ne trasformerà la sensazione di libertà di azione: il movimento nella sua ampiezza, qualità, potenza, è simbolo del Qi e della sua dinamica all'interno del corpo come motore al servizio del sé (Jing) ed in virtù di un'istanza di autorealizzazione (Shen).

Ecco per quale motivo, riuscire a scoprire come poter migliorare la qualità del proprio gesto e della propria potenza e libertà di esprimersi creerà una poderosa risonanza al livello del Jing (essenza, "io sono"): la sensazione di sé, del proprio potenziale, della fiducia che si può riporre nelle proprie potenzialità è quello che gli Alchimisti (Ge Hong, Ma Danyang, Wang Chongyang...) chiamano "Accumulare il Jing", cioè la prima fase della trasformazione Alchemica, per la spiegazione della quale rimandiamo al primo capitolo.

Successivamente a questo stadio di lavoro, il praticante inizierà a costruire nuove e complesse dinamiche di movimento grazie ad una rinnovata consapevolezza delle proprie potenzialità motorie, acquisita con il lavoro settoriale sui vari singoli distretti corporei. Unendo in un unico flusso di movimento le qualità dei vari giunti articolari, muscoli su cui ha consapevolmente operato coltivazione e affinamento, egli potrà dar vita ai vari principi dinamici che abbiamo discusso nel dettaglio nel corso di questa breve trattazione: forza della Terra, forza a Spirale, principio delle Tre Forze, uso dello Zhong Ding... per dare infine vita alle dinamiche proprie dei vari Stili Marziali Interni che abbiamo preso in esame.

Quindi, per quel che concerne l'aspetto "corporeo" del Nei Gong marziale, siamo in presenza di un raffinatissimo lavoro sui Meridiani Tendino Muscolari e sui Meridiani Distinti se vi si abbina la Respirazione Pre Natale.

I Meridiani Tendino Muscolari rappresentano la via della Wei Qi (energia reattiva, automatica, istintiva, sensoriale, che attiva la risposta difensiva ed immunitaria in virtù dello stimolo esterno percepito ed inoltre controlla il movimento muscolo-tendineo e viscerale). Grazie ad essi la pelle, il movimento, la termoregolazione, i visceri ed il sistema nervoso autonomo possono coordinarsi nei meccanismi difensivi, reattivi, pro-attivi e di relazione con il mondo esterno.

Raggruppati in sei gruppi, detti 6 Livelli Energetici, sono in grado di regolare i vari tipi di movimento che, dunque, si relazionano in maniera feconda con le qualità psico - fisiche governate dai 6 Livelli Energetici, che altro non sono che flussi di energia che prendono forma in alcune precise coppie di Meridiani. Dal più superficiale al più profondo avremo:

- Tai Yang (Mer. Vescica ed Intestino Tenue) --> movimenti di estensione, allungamento, spinta, abduzione

- Shao Yang (Mer. Colecisti e Triplice Riscaldatore) --> movimenti di torsione e rotazione (con gomiti e ginocchia distesi se parliamo degli arti)
- Yang Ming (Mer. Stomaco ed Intestino Crasso) --> afferramento, interruzione del movimento, posizioni statiche
- Tai Yin (Mer. Polmone e Milza) --> movimenti di flessione, accovacciarsi, sedersi, adduzione
- Shao Yin (Mer. Cuore e Reni) --> movimenti di rotazione con gomiti e ginocchia flessione
- Jue Yin (Mer. Fegato e Pericardio) --> movimenti di riavvio dopo lunga pausa

Il Nei Gong marziale si occupa di dare ampio spazio ad ognuna di queste dinamiche, permettendo, di conseguenza, di far fluire liberamente l'energia in tutti i 6 Livelli Energetici. Tenendo presente la regola secondo cui la pienezza o il vuoto di un Meridiano Tendino Muscolare è indirettamente proporzionale allo stato del Meridiano Principale corrispondente (sovrintendente alla fisiologia organica), ci risulta chiaro come armonizzare la circolazione energetica nei 6 Livelli abbia eccellente qualità di regolazione anche sulla salute globale.

Va poi sottolineato come ognuno dei 6 Livelli si occupi di determinare l'attitudine comportamentale e spirituale di ognuno, secondo le seguenti parole chiave:

- Tai Yang --> realizzazione del proprio progetto interiore, seguire la regola celeste
- Shao Yang --> libertà di autodeterminarsi e scegliere in favore del proprio cammino
- Yang Ming --> guardarsi dentro luminosamente ed assorbire la vita senza proteggersene
- Tai Yin --> interiorità ricca e feconda da aprire alla condivisione e realizzarsi
- Shao Yin --> offrirsi la possibilità di incamminarsi verso il Cielo sulla base di se stessi
- Jue Yin --> chiudere serenamente con il passato per aprirsi con fiducia al futuro

I Meridiani Distinti, in relazione sia alla Wei Qi che alla Yuan Qi, sono relativi alle Ossa, al Midollo, alle Articolazioni. Dove i Mer. Tendino Muscolari gestiscono la reattività istintiva, i Meridiani Distinti controllano l'interazione feconda tra il proprio percepirsi ("io mi sento così") ed il modo di manifestarsi nel comportamento. Uno squilibrio tra il proprio sentire interiore e l'azione che ne consegue può portare disarmonia nei Meridiani Distinti con rischio di Malattia Degenerativa, Autoimmunitaria o sistemica.

Nel momento in cui, inoltre, un fattore Patogeno dovesse superare le barriere dei Tendino Muscolari andrebbe ad installarsi nei Meridiani Distinti che ne preverranno l'ingresso all'interno dell'Organo, salvandolo dall'aggressione poichè sposteranno il Patogeno in latenza nelle articolazioni o nelle ossa (calcificazioni, osteofiti, consunzione tendinea, legamentosa, artrosi, artriti...). Nel momento in cui il corpo, con l'adeguata pratica ed uno specifico piano alimentare recupererà l'energia sufficiente, potrà ricominciare la lotta antipatogena ed espellere il Patogeno latente.

La pratica assidua del Nei Gong giova fortemente a potenziare il sistema dei Meridiani Distinti poichè viene praticato con la respirazione pre-natale, un metodo che è di forte stimolo ed arricchimento per la Yuan Qi che, a sua volta, genererà un maggior quantitativo di Wei Qi a cui sarà affidato il compito di eradicare il problema verso l'esterno.

In entrambi i casi, sia si stia lavorando con la respirazione spontanea ma consapevole (mer. Tendino Muscolari), sia con la respirazione pre-natale (mer. Distinti), è sempre importante mantenere un adeguato livello di idratazione durante la pratica: la Wei Qi messa in movimento dalla pratica dinamica trascina appresso a sé i Liquidi Organici (Jin – esocrini), utilizzandoli per lavare, lubrificare e nutrire il corpo. Facilmente si sperimenterà secchezza delle fauci, delle labbra, del naso: tutto ci deve sempre ricordare al praticare di bere abbondantemente!

La Wei Qi è un'energia Yang, calda: in presenza di acqua, essa circolerà producendo un circolo virtuoso di nutrimento e purificazione costante, in caso contrario si genererà Calore, un processo di riscaldamento ed iperattività che porta facilmente a turbe di Stomaco, Intestino Crasso, Polmoni, Pelle e Fegato.

Questa regola di bere abbondantemente vale anche per la pratica delle Arti Marziali Interne e del Qi Gong, naturalmente!

Sintonizzandosi, dunque, sul proprio livello corporeo, questi saranno i grandiosi risultati incontro ai quali si potrà andare.

Una volta dominata la sensazione "meccanica", si passerà ad approfondire la sensazione energetica, vale a dire la percezione del flusso che scorre in precise regioni del corpo inizialmente, per poi irrorarlo completamente in ogni sua cellula. Si sentirà chiaramente come la sensazione di flusso renda improvvisamente "leggero ed etereo" il corpo, come se venisse meno la forza di gravità: a quel punto il movimento sorgerà semplicemente ai comandi dell'Intenzione, senza aver la sensazione di attivare i consueti meccanismi muscolari, biomeccanici. Questo spostamento del proprio livello di percezione verso una dimensione semi tangibile rivoluziona il punto di vista che si ottiene: non più azione volitiva, non più decisionalità, non più imposizione ma lasciar fare, lasciar fluire, lasciare che avvenga.

Questo nasce nel momento in cui l'integrazione corpo - mente (tramite il flusso del Qi) si realizza ad alto livello. Dove il corpo risponde al canone di "io sono", energia è "io mi relaziono" e Mente/Spirito "io mi realizzo". Superando la prigione di sé stessi come attori autarchici di un'esistenza vissuta blindati nel sé, ci si apre all'interscambio: questo è il Qi.

Vivere la sensazione di lasciarsi permeare dal Qi della Terra (vedi modello dell'Albero a proposito del Taiji Quan), non dare importanza primaria alla sensazione della struttura corporea, ma darle il ruolo di "semplice" esecutrice dell'azione che si sviluppa grazie al movimento energetico consente di arrivare a sentire un livello di sintonia con il mondo e con lo scorrere del tempo molto particolare: ci si sente inseriti in un contesto spazio - temporale che evolve e fluisce ed appresso al quale andiamo anche noi, che ce ne rendiamo conto o meno, che vi resistiamo oppure no.

Questa è la Via del Taoismo: il recupero della propria percezione di appartenenza al macrocosmo naturale e la possibilità di sfruttarne le qualità intrinseche per sviluppare il nostro Viaggio verso il coronamento dell'esistenza.

In questo momento nasce un grande senso di appagamento, libertà, serenità che diventano realmente il motore del vivere così come il libero flusso del Qi diviene il propellente dell'azione corporea.

Man mano che si arriva a vivere nettamente questa sensazione, ci si potrà progressivamente sintonizzare sull'aspetto più spirituale del Nei Gong: non più protagonismo nel corpo (Jing), non più nel flusso energetico (Qi), ma sulla sensazione di appartenenza ad un piano sottile a monte di noi stessi (Cielo e Terra - vedi principio delle tre forze). Identificandosi non più con la propria struttura, nè con la propria energia, ma come vettore e canale di energie non nostre ma di cui facciamo parte (vedi Albero), si comincia a capire, sentire e, successivamente, vivere la sensazione che basta aprirsi alle infinite possibilità offerte dall'interazione Cielo/Terra con il giusto approccio spirituale per lasciare che qualcosa si realizzi, come ad esempio un gesto: non più indirizzare il Qi, non più muoversi in un modo, non più interagire con qualcosa o qualcuno, ma semplicemente esserci per manifestare il proprio divenire in un gesto, in un'azione, in una parola, in uno sguardo.

Quello che rende palese il grande potere evolutivo e, dunque, trasformativo del Nei Gong marziale è nel fatto che questa evoluzione non è affatto data dallo studio di diverse e più avanzate tecniche o metodologie, ma è soltanto e semplicemente un affinamento delle sensazioni interne, profonde e del sé che sorgono nel praticante, così come il sole all'alba sorge dal mare, enorme ma poco caldo, per arrivare a mezzogiorno

altissimo e caldissimo, per giungere al tramonto poco luminoso e meno caldo. La stella è la stessa, ma ne cambia completamente la manifestazione in virtù della fase evolutiva del suo ciclo in cui si trova. Ugualmente la persona evolve nel turbine infinito e sempre più ascensionale ed alleggerito delle proprie sensazioni, sperimentando diversi livelli di percezione dello stesso piano della realtà, alla quale si può, però, guardare da diversi e più raffinati punti di vista.

Qi Gong Taoista

Il Qi Gong Taoista rappresenta un cosmo immenso di metodi, tecniche e sistemi per far circolare, intensificare e potenziare, raffinare e trasmutare l'energia umana con diverse tipologie di obiettivi: medico, marziale, meditativo, trasformativo... In ragione di queste differenti tipologie di lavoro si sono sviluppate diverse correnti di Qi Gong, basate su correnti filosofiche, mediche, alchemiche, secondo questo semplice schema:

- Correnti Filosofiche
 - Taoismo
 - correnti Naturaliste o Alchemiche
 - Buddismo Chan/Zen
 - Confucianesimo
 - Legismo
- Scuole Marziali
 - Esterne
 - Interne
 - Dure
 - Morbide
- Correnti Mediche
 - sistema dei Meridiani
 - sistema degli Organi e dei Visceri
 - sistema di Qi, Sangue e Liquidi
- Correnti Alchemiche
 - trasmutazione dell'Energia attraverso le 4 fasi dell'Alchimia (1° capitolo)
 - lavaggio del Midollo
 - Allineamento e sintonizzazione con il Qi Cosmico (Terra e Cielo)
 - Lavoro sul micro e macrocosmo interni (Orbita Micro e Macrocosmica)
 - Inversione dello Sguardo verso l'Interno ed Accensione della Luce

Questa molteplicità di stili e correnti ha portato oggi, in cui abbiamo la possibilità di accedere alle conoscenze di numerosi Maestri di diverse tradizioni, ad avere la possibilità di basarci sul set più adatto al contesto ed all'esigenza del momento.

Sfortunatamente, troppo spesso con il Qi Gong si cade nella trappola di pensare che sia la tecnica o il set di lavoro a determinare l'effetto energetico, senza realmente rendersi conto che solo l'uso corretto di Spirito, Intenzione, Respirazione e qualità del movimento potranno aprire al set la porta affinché esso sprigioni nel praticante tutte le sue immense potenzialità.

Autocoltivazione è la parola chiave nel lavoro Interno del Qi Gong: impegno, responsabilità di sé, attenzione a ciò che si fa, corretta Intenzione senza disperdere risorse mentali ed emotive in pensieri estranei ed esterni, sensazione del corpo interno come substrato di quello manifesto, cioè esterno, connessione con le proprie sensazioni del livello energetico su cui si sta consapevolmente lavorando... il tutto senza sforzo di attenzione, ma con la concentrazione di colui che vive intensamente il momento in ogni suo momento ed aspetto.

Il Qi Gong consente al praticante di prendere coscienza, sintonizzarsi naturalmente in profondità, conoscere e sviluppare oltremodo l'utilizzo dei propri livelli di energia:

- Wei Qi:
energia che sviluppa l'istinto e l'intuito, la capacità reattiva non mediata da processi di elaborazione e valutazione, ma basata sull'applicazione di metodi reattivi consolidati col tempo nella propria costituzione. La persona che si trovasse a vivere un momento della propria vita particolarmente sulla base della propria Wei Qi, si troverebbe a seguire il flusso degli eventi, basandosi sulla percezione derivante dai propri "radar ed ecoscandagli" (organi di senso): essi lo informano della natura delle situazioni, indicandogli la Via più consona. Si tratta di momenti in cui si sviluppano poco gli attaccamenti e si vive principalmente secondo il proprio essere spontaneo.
- Ying Qi:
energia nutritiva, tanto per il corpo, quanto per lo Spirito. Si tratta dell'energia delle Emozioni Consapevoli, di cui conosciamo perfettamente ragion d'essere, evoluzione, origine e, spesso, anche destinazione. Si tratta di quell'energia che arricchisce la persona di significati profondi da far vivere alla propria Essenza costituzionale, affinché arricchiscano il Sè di valori che consentano di vivere l'esistenza da un piano più elevato e consapevole. Colui che vivesse principalmente sulla base della Ying Qi si troverebbe a far fronte ad una potente spinta sentimentale, ad una visione romantica dell'esistenza, alla tendenza di trarre spunto ed insegnamento da ogni momento di vita. Si tratta di persone intense, calde, molto vive dentro.
- Yuan Qi:
energia Costituzionale, in virtù della qualità della sua distribuzione e circolazione, verrà determinata la tipologia psico – fisica della persona, tanto nei suoi aspetti organico – funzionali, tanto quanto nel suo approccio alla vita. Evitare di sprecare Yuan Qi, preservarla con adeguata alimentazione, pratica energetica, stile di vita ed igiene sessuale oltre a nutrirla con i metodi Alchemici consente di avere risorse disponibili per godere della forza, salute e longevità necessarie per compiere il proprio Ming (mandato). Colui che si trovasse ad essere particolarmente sintonizzato con questo livello energetico, avrà a che fare con una poderosa spinta interiore a realizzare il proprio essere, a trovare una Via che gli consenta di andare dritto come una freccia dalla Terra al Cielo, per non sprecare preziose occasioni di elevazione e miglioramento.

Conoscersi e scoprirsi per far fronte alle tre grandi domande che, nell'ottica Taoista, vanno risolte per una Vita coronata dal raggiungimento di una grande Luce:

- Chi sono? (Jing – Yuan Qi)
- Dove vado? (Shen – Wei Qi)
- Come ci arrivo? (Qi/Xue – Ying Qi)

In questo modello concettuale, il Qi gong Taoista si pone come quello strumento grazie a cui è possibile viaggiare alla scoperta di sé stessi, alla ventura, disponibili ad esplorare reconditi meandri del proprio corpo e del proprio animo: svelare il Mistero (Xuan) è, nella chiave di lettura Alchemica, la chiave di volta.

Il Jing, nella logica Alchemica Taoista, rappresenta il nucleo da cui partire a svilupparsi (vedi Fasi di Trasformazione Alchemica – 1° capitolo), poichè esso è il "brodo primordiale" del nostro Destino. Esso è infatti composto da:

- Jing Paterno (Spermatozoo) contenente tutte le caratteristiche psico – fisiche della famiglia
 - il Jing trasporta anche il Po che non è soltanto la summa delle esperienze di una vita intera, ma anche l'eredità spirituale della famiglia da cui proviene
- Jing Materno (Ovulo) contenente tutte le caratteristiche psico – fisiche della famiglia
- Yuan Shen, scintilla celeste che rende la persona unica ed irripetibile che trasporta con sé anche tutto ciò che riguarda il Tian Ming, vale a dire il mandato celeste da portare a compimento.

Risulta chiaro come parlare di Jing significhi parlare del brodo primordiale in attesa che il Big Bang lo differenzi in diversi aspetti (Jing, Qi, Shen), facendogli prendere la forma che poi sarà utile alla persona per realizzarsi e vivere pienamente un'esistenza degna di un grande coronamento.

In questo senso, possiamo capire come le 4 fasi dell'Alchimia Taoista a cui il Qi Gong Taoista vuole condurre il praticante siano assolutamente paragonabili alle 4 fasi che attraversano le Stelle quando si accingono ad esplodere (Supernovae):

1. Accumulare il Jing
aumento della produzione di energia, eliminazione fattori patogeni latenti, aumento della sensazione di forza interiore, sensazione di crescita delle risorse disponibili per incamminarsi verso l'autorealizzazione. Alla stessa maniera, nelle stelle inizia un aumento della concentrazione di energia al livello del Nucleo (Dantian Inferiore).
2. Il Jing si trasforma in Qi
in questa fase l'energia accumulata e prodotta nella fase precedente inizia a distribuirsi con sempre maggior efficacia, si risolvono le malattie da Stasi (nella fase precedente quelle da Deficit), si conquista la libertà di agire secondo se stessi, nel rispetto della propria natura intrinseca. Nelle Stelle aumenta la pressione interna e la temperatura.
3. Il Qi si raffina in Shen
qui l'energia circolante supera il collo (finestre del Cielo) e raggiunge i Sensi (anche il Dantian Superiore – 3° Occhio) e consente loro di acuire le proprie funzioni, fisiche e "sottili", metafisiche (percezione dell'ordinario e dell'extra - ordinario, percezione di livelli semi-tangibili), donando alla persona intuito, consapevolezza, saggezza e lungimiranza. Nelle Stelle in questa fase aumenta fortemente la luminescenza.
4. Lo Shen torna al Vuoto
si supera l'ordinario modo di concepire la vita: corpo, ego, attaccamenti a sé ed agli altri, identità ed identificazione con sé stessi in quanto persone "singole", uniche ed irripetibili non diviene più obiettivo del vivere ma strumento con cui completare il proprio Cammino, consapevoli dell'interconnessione tra sé e tutto il creato. Nelle Stelle questa è la fase dell'esplosione.

In breve, in questo modello concettuale, il Qi Gong si pone come elevatissimo strumento di sviluppo dei vari livelli di coscienza e consapevolezza della persona, così da trasformarlo nel corpo, nell'energia e nella Mente, grazie alla differente frequenza su cui si sintonizza lo Spirito.

Integrazione funzionale di Corpo, Energia e Spirito come Via all'autosviluppo illimitato: questo è il ruolo vero dell'Alchimia, quello di consentire di vivere intensamente e consapevolmente la propria esistenza, assicurandosi di procedere direttamente verso il proprio destino, così da "accelerare" il completamento delle tappe evolutive e da avere più tempo a disposizione per poter costruire una nuova parte del percorso di sviluppo e superare così il dominio del tempo, dello spazio, della materia.

È forse questo il vero senso dell'Immortalità di cui parlano i Maestri Taoisti: la pienezza di una vita vissuta dall'interno e non inseguita, costruita passo dopo passo con la consapevolezza di voler assecondarne il flusso nel modo che è più consono alla propria Natura intrinseca... una vita vissuta così non lascia attaccamenti, rimpianti o rimorsi, ma permette alla persona sul Cammino di giungere al momento della fine e concepire la Morte come il coronamento della migliore delle Vite.

Il Qi Gong ci conduce verso Vie di esplorazione della dimensione umana che difficilmente potrebbero altrimenti essere scoperte ed intraprese: è la Via dell'Uomo che, umilmente, si appoggia alla Terra per giungere in Cielo cavalcando il Vento come gli 8 Immortali.

Un caso clinico esemplare di psoriasi

di Vincenza Drago¹

Abstract

Le malattie di solito hanno una o più cause sottostanti (Ben), e una o più manifestazioni esteriori (Biao) .Il problema nella scelta di una combinazione di punti e' determinante , quando trattare la causa e quando trattare l'effetto (combinazione dei punti in ago). Dopo una premessa su ciò che rappresenta la psoriasi in Medicina Occidentale e in Medicina Cinese in questo articolo verrà esposto un caso clinico relativo ad un uomo di 45 aa affetto dalla patologia su menzionata. L'iter terapeutico è stato impostato basandosi sui criteri della MCC per la scelta di punti e trattamenti che potessero lavorare sulla sintomatologia ma prevalentemente sulla costituzione.

Parole chiave: coppettazione, moxibustione, Stasi di qi e di sangue di fegato, deficit di qi di cuore, vuoto di yin, calore nel sangue.

Abstract

Diseases usually have one or more underlying causes (Ben), and one or more external manifestations (Biao). The problem in selecting a combination of points is decisive, when treating the cause and when to treat the effect (combination of points in acupuncture). After an introduction on what psoriasis is in Western and Chinese Medicine, this article it will treat a case report of a 45 years old man suffering from this disease. The therapeutic procedure has been set based on the MCC criteria for the selection of points and treatments that could work on the symptoms but mainly on the constitution.

Keywords: moxibustion, cupping, anger, fear, stagnation of qi and blood of the liver, heart qi deficiency.

¹ E-mail: zoe.76@alice.it

Introduzione

La psoriasi è una malattia infiammatoria cronica della pelle, né infettiva né contagiosa, solitamente cronica e recidivante.

La pelle si accumula rapidamente e si ispessisce nelle zone interessate dalle lesioni conferendo un aspetto squamoso bianco-argenteo. Anche se il disturbo può comparire in qualsiasi zona del corpo, in genere si localizza in corrispondenza di gomiti, ginocchia, cuoio capelluto e parte lombare della schiena, oltre che ai palmi delle mani alle piante dei piedi ed in regione genitale. La malattia si presenta più frequentemente, ma non esclusivamente, sulle superfici estensorie degli arti. La malattia, ad andamento cronico e ricorrente, è variabile nell'estensione dell'interessamento cutaneo.

Le unghie delle mani e dei piedi sono frequentemente interessate dal disturbo, definito distrofia ungueale psoriasica. La psoriasi può anche causare l'infiammazione delle articolazioni, determinando il disturbo noto come Artrite psoriasica.

Le cause alla base della psoriasi non sono ancora del tutto chiare (si ritiene che la componente genetica ed immunologica abbiano un ruolo fondamentale), le principali sono da ricondurre alla insufficienza dei livelli protettivo e nutritivo che provoca vento e secchezza, cosicché la pelle perde il suo nutrimento.

Negli stadi iniziali, gli attacchi di vento freddo o vento calore, causano disarmonia tra i livelli protettivi e nutritivi impedendo la circolazione di qi e sangue, permettendo così ai fattori patogeni di annidarsi nei tessuti.

Potrebbe anche succedere che del preesistente calore umido possa accumularsi nei tessuti riscaldandoli e causando dunque le lesioni. Man mano che la malattia progredisce, vento freddo, vento calore, o calore umido si trasformano in calore, consumando e danneggiando qi e sangue e causando insufficienza sanguigna e vento secco (secchezza del sangue) e contribuendo a peggiorare la situazione.

In Medicina Classica Cinese, tutte le malattie della pelle traducono un interessamento dei 7 sentimenti.

Soprattutto la collera e i sentimenti che esprimono rivolta producono calore, vento e umidità e possono dar luogo a dermatopatie primitive o esacerbare dermatiti già presenti

L'emotività è un termine generico che in Medicina Tradizionale Cinese tocca l'insieme dei 7 sentimenti ed ha un ruolo molto importante nella genesi di molte dermatopatie.

C'è pertanto una stretta relazione tra dermatopatie psicoindotte, Jing renale e liquidi organici (Jin -Ye).

Ricordiamo che, data la stretta relazione tra Pelle ed energia Wei, soprattutto il Polmone in fase acuta e il TR inferiore in situazioni croniche sono chiamati in causa.

Il Polmone causa dermatiti acute autorisolvute.

Il Rene forme croniche e inveterate.

Il Cuore, il Fegato e la Milza forme subacute e recidivanti.

La psoriasi è una di queste e quasi rappresenta la chiusura a corazza dell'individuo.

CASE REPORT

Uomo, 45 anni, (2/08/1971)

Anamnesi patologica remota caratterizzata da coliti frequenti, asma, e da lesioni psoriasiche inizialmente su pene (asta) e inguine e successivamente anche su tutto il cuoio capelluto, ginocchia, gomiti tra le scapole e lungo il Du mai (GV3-GV4).

Per anni si mantengono invariate (da subito utilizza creme al cortisone).

Durante un viaggio in India (il più bel viaggio della sua vita) scompaiono quasi tutte e per un anno non si ripresentano.

Sposato, separato da circa due anni dopo un matrimonio durato 16. Non ha figli.

Grazie all'aiuto di uno psicoterapeuta si rende conto di non amarla in quanto compagna ma di volerle bene e di rimanere con lei solo per colmare un grande vuoto che sente da quando era bambino. Il padre donnaiolo lo definiva stupido anche in presenza di altra gente, la madre lo abbandona all'età di 7 anni perché assolutamente instabile psicologicamente. La relazione col marito l'aveva logorata e depressa così tanto da preferire di lasciare il bambino e andare via.

La scelta di sposarsi era quindi legata al bisogno di avere una donna/mamma accanto.

La sua onestà di fondo non gli ha permesso di portare avanti una storia "finta".

Paura e rabbia più o meno espressa lo accompagnano da sempre.

La rabbia, che da bambino lo portava a perdere il controllo e poi a dimenticare l'accaduto, si traduceva spesso in violenza su altri bambini che però lo provocavano e ferivano ogni giorno.

È un operatore Feldenkris da un anno. E' contento perché finalmente fa un lavoro che sente suo, anche se ancora non riesce ad organizzare bene il tutto e cerca sostegno in persone capaci di riferimento.

A livello relazionale ha ancora difficoltà a dare un nome alle emozioni che prova.

Negli ultimi anni è riuscito ad assumersi delle responsabilità, soprattutto a livello lavorativo ma ancora ha bisogno di qualcuno che gli indichi il percorso.

Emotivamente, credo sia da poco passato dall'infanzia all'adolescenza, o almeno questa è l'impressione che mi sono fatta.

Diagnosi: Alterazione del cuore con paura, rabbia - frustrazione, stasi di qi e sangue che protratti nel tempo hanno generato vuoto di yin e calore nel sangue con alterazione dello Shen. Il sangue di fegato è Qi di cuore, è la speranza di andare oltre, oltre la tristezza e la disperazione. Un ristagno di qi legato a rabbia e frustrazione, quindi, determinerà ristagno di sangue, calore vuoto e stasi nello Shen e nell'anima Hun.

TRATTAMENTO

Inizio trattamento: 22/03/2016

Dieta (evitare insaccati, carni rosse, alcool, cioccolato, caffè, zucchero, miele, non eccedere con le proteine e consumare abbondanti porzioni di verdura di stagione e di frutta fuori pasto), cercando di dormire sempre almeno 7 ore e di non avere troppi rapporti sessuali durante la settimana.

Le lesioni erano dolenti, lui parecchio ansioso, "infuocato" è il termine che usa.

Prova rabbia, sente parecchia frustrazione ed è stanco.

Non riesce a vivere le emozioni, lo "paralizzano".

Se lo aggrediscono rimane immobile, un qualsiasi impatto emotivo lo blocca.

Non è paura ma incapacità a gestire le emozioni dentro.

La lingua trema un po' ed è arrossata sulla punta e ai lati, scarso induito sottile, la lingua è di colore rosso scuro.

Ha dolore alle ginocchia.

Feci molto morbide.

Tosse e sensazione di peso al torace.

Polsi: profondo e rapido su barriera destra, intermedio rapido su pollice dx, fine e scivoloso su barriera sn, rapido e profondo su pollice sn

Sentendoli rapidi in profondità penso ad un deficit di yin, e comparsa quindi della qualità yang (rapidità) in territorio yin (profondità).

Diagnosi energetica: stasi di qi di fegato con vuoto di yin legato alla stasi e calore vuoto.

- Coppette su GV 14, Bl 12, Bl13, Bl 15, Bl 17 (+ moxa), Bl 18 (a giorni alterni per 10 giorni)
- 40 BL in sanguificazione, forte manipolazione disperdente con fuoriuscita di una o due gocce di sangue (a giorni alterni per 10 giorni)
- "Shenmen" dell'orecchio (valido nelle dermatosi a forte impronta psichica). Usato durante le prime due settimane di trattamento.
- Massaggio su Cv 18 e Lr 1 (Asse Jue Yin, per la circolazione del sangue e in relazione a quanto detto riguardo allo svenire o rimanere "paralizzato" in seguito a forti emozioni) (a giorni alterni per 10 giorni)

Lr2 (XinGjian, muovere attraverso; punto Ying e Fuoco del canale di Fegato, purifica il fuoco, fa circolare il Qi di fegato, placa il vento e giova al Jiao inferiore)

Li 11 (QuChi, Stagno della curva; punto He Mare e terra del canale di LI, punto Demone di Sun Simiao; purifica il calore, raffredda il sangue, regola Qi e Xue, Facilita la circolazione nel canale e allevia il dolore).

St 44 (Neiting, cortile interno; punto Ying e Acqua del canale di Stomaco, punto Stella del Cielo di Ma Danyang; purifica il calore di Stomaco, armonizza gli intestini, calma lo Shen).

Cv 7 (YinJiao, incrocio degli Yin, punto di incontro di Renmai con Chongmai e il canale di Rene; Giova al Jiao inferiore e ai genitali; si dice sia il punto di convergenza del CV e del GV (Huang Fu Mi), quindi potrebbe essere il punto in cui dovrebbe convergere l'energia Wei. Alcuni autori pensano che CV 5 comanda tutto il Tr e che CV 7 comanda solo il TR inferiore.

Trattamento successivo: 29/ 03 / 2016

Coppette su Bl 15, Bl 18, Bl 20, Bl 23

Moxa su Bl 15 e Bl 17

Asse JUE Yin:

CV 18 (Yutang, Palazzo di Giada, regola e fa scendere il qi, slega il torace; apertura verso l'interno, verso l'intimità, la profondità dell'individuo. Legato al nome, all'identità più profonda, spirituale)

Lr 1 (Dadun, grande onestà; punto pozzo e legno del canale di fegato, tonifica il qi epatico, mobilizza il sangue e placa il vento; calma lo Shen e placa la paura e il pensiero ossessivo)

Lr 14 (Qi men. Porta del ciclo, punto mo di Fegato e punto d'incontro del canale di Lr e del canale di Sp con Yinweimai; fa circolare e regola il Qi di fegato, tonifica il sangue, armonizza stomaco e fegato)

Pc 7 (DaLing, grande collina; punto shu, yuan e Terra di PC; punto Demone di Sun Simiao; purifica il calore del Cuore e calma lo Shen, armonizza stomaco e intestini, libera il petto, purifica il livello nutrizio e rinfresca il sangue).

Terzo Trattamento: 05/04/2016

Riferisce intensa manifestazione di rinite allergica e cefalea

Ai polsi persiste il calore

GV 20

GB 20

St 40

St 14

Lr 2

Li11

Quarto trattamento: 12/04/2016

Coppette su Bl 1 ; Bl17; Bl 20 ; Bl 23

polsi: Rapido teso intermedio barriera destra; profondo pollice destro; fine , rugoso, profondo barriera sn; vuoti i piedi.

Decido di muovere e tonificare lo yin

Lu11 (Sn) punto ting pozzo, per iniziare a muovere

Lu 5 (Sn)- St 25 (Sn), prendo il qi del polmone lo porto al Dai mai e da li al Rene

Lr 3- Pc 7 (Bilateralmente) Muovo

Quinto Trattamento: 19/04/2016

Polsi profondi, piedi vuoti, il calore è notevolmente ridotto.

La paura è una costante e i pensieri lo turbano soprattutto al mattino appena sveglio.

Sheng (generare) : Il metallo non genera l'Acqua

Bl 18 con ago

Pc 5

Sp 5

Lr 4

Ki 7

Moxa su Bl23 e Bl 15

Sesto trattamento: 26/04/2016

Mi dice:"ho freddo dentro"

I polsi sono fini, il calore è quasi assente, permane in parte solo su barriera dx a livello intermedio.

Bl23 (Shenshu) in moxa

Bl 11 (Dazhu)

Gb39 (Xuanzhong)

Ki 7 (Fuliu)

St 45 (Lidui)

Bl 62 (ShenMai)

Settimo trattamento

Polsi meno vuoti e non più rapidi

Lingua quasi nella norma, patina sottile, nessun arrossamento, nessuna impronta

Terzo Po

GV 1 - CV 15

GV 5 - CV 11

Lo Hun e il Po sono implicati nell'evoluzione temporale della vita!

Che cos'è lo Spirito?

Qi Bo: Quando il Sangue e il Soffio sono in armonia, Ying qi e wei qi circolano normalmente, i 5 organi sono formati, lo Shen e il Qi dimorano nel cuore, Hun e Po sono completi.

Allora si diventa uomo!

Bisogna avere la capacità di rilasciare un Po per accedere a quello successivo.

Il disagio psichico può trovare la sua origine non solo dal blocco del PC o del SJ sul cuore, ma anche dalla difficoltà di trasformazione (rilasciare e accogliere) che non permette la successione dei Po necessaria per la normale evoluzione della vita.

La Patologia del resto è un pretesto per l'evoluzione, e le cause che portano alle patologie mentali sono le stesse che portano alla saggezza.

Il Terzo Po rappresenta la dinamica KI-SP, l'età adulta, l'inizio del giudizio e dell'accettazione del giudizio. Il senso della morale.

L'influenza che il giudizio degli altri ha su di noi; la capacità di accettarsi e ritagliarsi un ruolo nella società. I condizionamenti sociali.

I soggetti bloccati al livello del terzo Po sono gli eterni Peter Pan... i perenni adolescenti, incapaci di farsi carico delle proprie responsabilità che hanno voglia di sognare, di giocare, di evadere!

Il cervello è il mare dei midolli, i reni producono il Midollo per riempire il cervello.

La relazione tra i reni e i midolli è strettamente legata con la funzione dei Reni di immagazzinare l'essenza, che nutre il cervello e il midollo spinale.

"Le due essenze, una yin e una yang, si uniscono ...per dare origine alla vita; le essenze del padre e della madre si uniscono per dare origine allo Shen" (Classico delle categorie).

L'essenza prenatale quindi, derivata dai genitori, è strettamente in relazione con i Reni e il cervello ed è l'origine dell'esistenza dell'essere umano, oltre che la sorgente originaria dello Shen. Questo è il significato dell'affermazione di Li Shizhen: "Il cervello è la residenza dello Shen originale e di quello presente. Shen... cioè Essenza.

Se possiamo preservare l'essenza lo Shen sarà luminoso, se lo Shen sarà luminoso la vita sarà lunga.

Vari autori hanno ribadito la relazione tra Cervello e Cuore, che è un riflesso della relazione tra Reni e Cuore, Acqua e Fuoco.

LO SHEN DELL'ESSERE UMANO RISIEDA NEL CUORE, E L'ESSENZA DEL CUORE SI AFFIDA COMPLETAMENTE AI RENI (Differenziazione e Trattamento delle malattie).

"Il qi di Cuore è collegato in alto con il palazzo Niwan". Nella tradizione taoista Niwan è il palazzo centrale dei nove localizzati nel cervello e costituisce la base materiale dello Shen.

Alcuni Classici Taoisti affermano: "Tutto lo Shen che si esprime sul volto ha la sua origine nel Niwan".

Il percorso anteriore del Dumai passa attraverso il Cuore, mentre quello posteriore penetra nel cervello.

L'eccessivo pensare porta al Fuoco di Cuore che brucia il cervello.

Quando il midollo è pieno, il pensiero è chiaro. Il midollo è radicato nell'essenza e si connette verso il basso con Dumai; quando il Ming men si scalda e nutre, il midollo è pieno".

In conclusione il Dumai è il vaso che svolge un ruolo di mediazione tra cervello e Cuore.

Da un punto di vista clinico molti dei suoi punti possono essere usati per svariati disturbi psicoemozionali, come fanno molti punti dei dodici canali principali, soprattutto quelli di Cuore e Ministro del Cuore.

Il Renmai è uno degli otto vasi straordinari, ma insieme con il Dumai costituisce un'eccezione tra questi otto, poiché possiede punti propri. Un ramo del Ren mai entra nella colonna e sale lungo la schiena così come un ramo del Dumai sale lungo la linea mediana della parte anteriore del corpo.

Li Shizhen poteva pertanto affermare: "Renmai e Dumai sono come il Mezzogiorno e la Mezzanotte, sono gli assi polari del corpo. C'è un'unica sorgente e due diramazioni, una va verso la parte anteriore e l'altra verso quella posteriore. Quando tentiamo di dividerli, vediamo come lo Yin e lo Yang siano inseparabili.

Quando cerchiamo di vederli come una cosa sola, vediamo che si tratta di un Tutto Indivisibile!"

GV 1 (ChangQiang , Lungo duro) punto Luo- collegamento di Dumai, punto d'incontro con i Renmai e i canali di Vescica Biliare e Rene.

Il meridiano Luo origina a GV 1 e risale fino alla nuca per poi disperdersi alla sommità della testa e ridiscendere alle scapole. Tutte le relazioni Yang, sottili, psichiche e anche spirituali con l'ambiente, sono dominio di questo Luo.

CV 15 (Jiu Wei, coda di piccione), punto Luo del meridiano, si disperde nell'addome.

Questo Luo, ricapitola tutti gli Yin comandando:

- Tutti i legami psichici, fisici e intellettuali
- Le diverse turbe della coscienza
- La nutrizione in senso stretto (emozionale e psichica)
- La sessualità

Comanda tutte le espressioni dell'uomo nel mondo ed è il realizzatore nel mondo del volere dello Shen del Cuore.

Governa l'espressione della zona più profonda dell'essere.

GV 5 (Xuan Shu, Cardine sospeso), giova alla colonna lombare e al Jiao Inferiore, tonifica la milza e armonizza lo stomaco.

CV 11 (JianLi, Rinforzare l'interno), armonizza il Jiao medio e regola il qi.

Secondo xri legato al SI, alla seconda scelta e spaziazione tra puro ed impuro.

SI è da un lato collegato al Cuore in quanto suo viscere e quindi allo Shen e dall'altro al Jing (nutre il jing acquisito attraverso i liquidi Ye) e ai meridiani curiosi (SI 3, apertura del Dumai).

Diagnosi: Alterazione del cuore con insoddisfazione -frustrazione e stasi di qi e sangue che protratti nel tempo hanno generato calore interno, vuoto di sangue e ristagno dei fluidi del polmone, flegma e ristagno nel cuore con alterazione dello Shen. Il sangue di fegato è Qi di cuore, è la speranza di andare oltre, oltre la tristezza e la disperazione. Un ristagno di qi legato a rabbia, qualunque sentimento trattenuto e inespresso consuma lo Yin (liquidi e sangue) producendo calore sulla pelle (Ling Shu).

Le emozioni che hanno un maggiore impatto a livello cutaneo sono la Paura e la Rabbia (Nan Jing).

Bibliografia

- Chung-Jen C., Hsin-Su Y.: Acupuncture, electrostimulation, and reflex therapy in dermatology, *Dermatologic Therapy*, 2003, 16:87-92.
- De Hui S., Rui Fen X., Wang N.: Manuale di Dermatologia in Medicina Tradizionale Cinese, Ed. CEA, Milano, 1994.
- Di Stanislao C.: Agopuntura in dermatologia, <http://www.andreafinestrali.it/public/admin/documenti/Agopuntura%20in%20Dermatologia.pdf>, 2010.
- Di Stanislao C., Brotzu R.: Manuale didattico di agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2008.
- Di Stanislao C.: L'agopuntura nel SSN, in *Le Leggi dell'Ospedale di V. Sanfo*, Ed Vallardi, Roma, 2000.
- Di Stanislao C., Corbellini C.: Il trattamento della psoriasi con la Medicina Tradizionale Cinese, http://scuoladiagopuntura.it/tesi_agopuntura/mancini.pdf, 1998.
- Grisson P.: *Nan Jing*, Ed. Masson, Paris, 1984.
- Lin L.: *Psoriasis in TCM*, Ed. Hai Feng Publishing House, Hong Kong, 1981.
- Guillaume G., Chieu M.: *Dictionaire des points D'Acupuncture*, Voll I-II, Ed. Tredaniel, Paris, 1997.
- Wong L.: *Ling Shu. Pivot d'Esprit*, Ed. Mason, Paris, 1987.



A.T.M.I.
Istituto Superiore di Ricerca
in Medicina Tradizionale e Antropologia

Il primo approccio al “paziente”: considerazioni integrate in ambito gnatologico

Il parte: Esame glossoscopico¹

di Francesco Deodato e Serenella Cristiano²

Abstract

L'analisi e lo studio delle problematiche articolari è attualmente oggetto di grosso interesse. La partecipazione dell'ATM nell'equilibrio del distretto cranio-cervico-articolare e, conseguentemente, nel complesso posturale è in continuo approfondimento. In ambito gnatologico è riconosciuta una eziologia multifattoriale alle problematiche disfunzionali delle ATM, strettamente correlate a caratteristiche individuali (stress, ansia, tensioni emotive, lassità ligamentosa, parafunzioni, malocclusioni, eventi traumatici, cause biomeccaniche posturali) e di conseguenza molteplici sono le terapie proposte per la loro risoluzione. Vista l'etiologia multifattoriale e le numerose possibili terapie, supportate da evidenze scientifiche e cliniche, più facilmente ne possono risultare terapie solo sintomatiche e non causali o successi terapeutici solo parziali. Tutto ciò è esacerbato dalla sempre più diffusa considerazione della patologia cranio cervico mandibolare in modo sempre più “meccanicistico”, quasi estrapolando e isolando il sistema cranio - cervico - mandibolare dal resto dell'individuo, comprese le sue caratteristiche costituzionali e personali. In quest'ottica diventa di enorme rilevanza e spesso di grande aiuto dimenticare il sintomo o il segno locale per riconsiderare tutto il quadro nella sua globalità.

¹ Per I parte vedi: <http://www.agopuntura.org/wp-content/uploads/2016/06/LaMandorla-2016-06.pdf>, pag. 26-37.

² E-mail: francescodeo@tiscali.it ; serenella.cristiano@gmail.com

Consequente al primo lavoro nel quale abbiamo introdotto la biotipologia e l'interrogatorio anamnestico, questa seconda parte porrà l'attenzione sulla glossoscopia, uno dei cardini della medicina cinese nella fase diagnostica medica.

Parole chiave: diagnosi, esame clinico, gnatologia , ATM, patologia cranio-cervicale, patologia temporo-mandibolare. Glossoscopia cinese , esame della lingua, medicina cinese.

Abstract

The study of TMJ disorders is a very interesting and actual topic. Great attention is given to the interrelationship between TMJ, maxillomandibular complex and cervical equilibrium in postural complex. In gnathologic ambit, temporo mandibular disorders are considered as multifactorial etiology pathologies, closely related to individual characteristics (stress, anxiety, emotional tension, loose ligaments, parafunctions, malocclusions, traumas, biomechanical causes) and consequently many are the possible treatments.

Considering the multifactorial etiology and the many possible treatments, supported by scientific and clinical evidences, the result is often a symptomatic treatment (not causal) or incomplete therapeutic successes. All this is exacerbated by the more and more diffused consideration of cranio- cervical- mandibular disorders as "mechanical" disorders, almost separating and isolating the cranio- cervical- mandibular system from the rest of the individual, including his personal and constitutional characteristics.

In this perspective it becomes of enormous importance, and often of great help to forget the local symptom or sign to reconsider the whole picture as a whole.

Consequent to the first work in which we introduced the biotipology and anamnesic examinations, this second part will focus on tongue observation, one of the key of Chinese medicine for medical diagnosis.

Key words: diagnosis, clinical exam, gnathology, temporo mandibular disorders, cranio mandibular disorders, TMJ, TMD, tongue observation, tongue examination, chinese medicine.

*“Se egli è davvero saggio, non vi inviterà a entrare nella casa della sua sapienza,
ma vi guiderà invece fino alla soglia della vostra mente”*

K. Gibran, Il Profeta

Se la valutazione biotipologica³ ci consente di comprendere la globalità del soggetto, l'esame glossoscopico, a cui la Medicina Cinese attribuisce un valore decisivo e fondamentale, ci permette di valutare la sua condizione in quel preciso momento.

A differenza di quanto si possa profanamente immaginare, l'esame glossoscopico, oltre ad essere patrimonio anche della nostra (occidentale) medicina sino a qualche decina d'anni fa (non c'era medico che non chiedesse all'assistito di protrudere la lingua per la sua osservazione nella valutazione dello stato di salute, esattamente come si soleva fare per l'auscultazione dei polsi), è tutt'ora argomento di grande approfondimento ed utilizzo (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10).

Fondato su informazioni visive oggettive e non su sensazioni soggettive dell'operatore, richiederebbe vasti spazi per la sua descrizione (sono stati scritti, sia nell'antichità, che in epoca moderna, interi trattati sulla *glossoscopia*), in questa sede, ci limiteremo a fornire una sintesi sugli aspetti più rilevanti del problema rimandando a testi più specifici per approfondimenti (11-12-13-16-17). L'aspetto normale della lingua è garantito dalla nutrizione ad opera del Sangue e dell'Energia di tutti gli Organi e Visceri, parimenti qualunque disfunzione o disarmonia energetica tra organi e visceri si ripercuote sull'aspetto della lingua⁴. Le proiezioni topografiche sulla lingua sono diverse in rapporto alle teorie applicate. La più comune e semplice per il neofita suddivide la lingua in **cinque aree**: alla punta corrisponde il **Cuore**; subito dietro si situa il **Polmone**, al corpo centrale, la coppia **Milza - Stomaco**; i margini evidenziano le condizioni energetiche di **Fegato** e **Vescica Biliare**; il **Rene**, infine, è rappresentato alla radice.

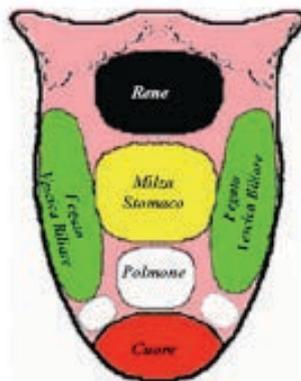


Fig 1 A: Proiezioni topografiche di organi e visceri sulla lingua

È possibile dividere in senso verticale la lingua in tre aree definite, i "tre riscaldatori" che in realtà rappresentano tre porzioni corporee ben distinte:

- **Riscaldatore inferiore (rappresentato nella radice linguale):** comprende Intestini, Vescica, Rene, ovvero tutto quello che - mediamente- si trova dall'ombelico in basso
- **Riscaldatore Medio (rappresentato nella porzione media della lingua):** comprende Fegato, Colecisti, Pancreas, Stomaco, Milza, ovvero tutto quello che - mediamente- si trova dal plesso solare (sotto lo sterno) all'ombelico .
- **Riscaldatore Superiore (rappresentato nella punta della lingua):** comprende Polmone e Cuore ovvero tutto quello che - mediamente- si trova sopra il plesso solare

³ Darras J.C.: Typologie en Médecine Chinoise, Ed. SIA, Bardolino, 1981.

⁴ I testi di glossoscopia ci ricordano che La lingua è paragonabile ad una finestra attraverso la quale guardare il paesaggio corporeo interno.

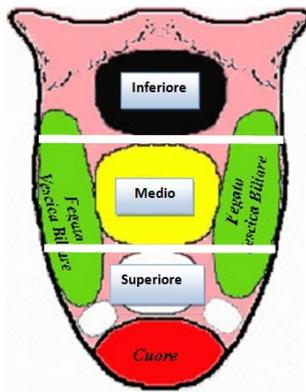


Fig 1 B: Proiezioni topografiche dei tre riscaldatori.

Alterazione di colore, forma o di altro genere nelle suddette posizioni indica possibili disfunzioni o disequilibri (non solo fisici, ma più spesso energetico- funzionali⁵) degli organi e visceri ad esse correlate.

Un primo, generico colpo d'occhio sulla lingua può fornire immediatamente elementi importanti ai fini diagnostici e di inquadramento generale dell'assistito. La lingua può infatti presentarsi rosea (in salute), rossa (fig. 2) o pallida (fig 3).



Fig. 2

Fig. 2: lingua rossa (segno di calore), con induito scarso grigio/giallastro e con fissurazione centrale (segno di "debolezza" del cuore secondo la Medicina Cinese) e rossore marcato in punta e nei bordi (fuoco di cuore e fegato), segno di tensione emotiva molto marcata. Dal punto di vista prettamente dietetico in questi soggetti sarebbe consigliabile ridurre gli alimenti eccessivamente tonici o riscaldanti che aumenterebbero ansia, agitazione e confusione mentale, preferendo un'alimentazione rinfrescante e rilassante.

⁵ Pertanto psico- neuro-immuno-endocrine



Fig. 3

Fig. 3 lingua bianca (segno di freddo) con taches purpuree diffuse. Il freddo blocca la diffusione di energia e sangue. Consigliabile l'utilizzo di cibi tonici riscaldanti e mobilizzanti l'energia (piccanti caldi).

CRITERI GENERALI

Prima di procedere è innanzi tutto necessario chiedere al paziente se ha l'abitudine di asportare la patina, se è respiratore orale (la lingua sarà secca) o se si ciba con alimenti particolari (the, liquirizia, caffè, ecc.) che modificano il colore della lingua ed ovviamente falserebbero la valutazione.

L'esame glossoscopico viene eseguito facendo protrudere la lingua in modo naturale, alla luce del giorno (non sotto quella artificiale che ne altera le caratteristiche) e valutando:

- 1. Colore del corpo (generale per aree specifiche)*
- 2. Corpo linguale (umidità o asciuttezza)*
- 3. Forma del corpo (generale e per aree specifiche)*
- 4. Induito (umidità, spessore e colore)*
- 5. Mobilità*

In linea generale si può sostenere che l'osservazione del colore del corpo della lingua risulta di estrema importanza nelle patologie croniche, in quelle acute assume grande rilievo l'esame dell'induito.

Una lingua di colorito rosso chiaro, lucente, fresca, soffice e tonica è ben nutrita e umidificata da Energia, Sangue e Liquidi corporei. Il colore del corpo linguale, normalmente rosa o rosso pallido (apporto di sangue e liquidi), ci permette di valutare molte situazioni patologiche. Per fornire alcuni esempi, una lingua pallida (vedi fig 3) può indicare deficit di Energia e/o di Sangue, pertanto una patologia da carenza e può essere associata ad astenia, depressione, miastenia e molto altro; un corpo linguale rosso può far pensare ad una situazione di eccesso – calore, con quadri ansiosi, iperattività muscolo tendinea, trigger points e, sovente, riduzione dei liquidi organici tra cui i liquidi sinoviali e stati infiammatori misconosciuti.

Un induito giallo e spesso può indicare turbe dei liquidi con difficoltà di trasformazione, che corrispondono nell'accezione moderna, alla cosiddetta malattia metabolica con disturbi glucidici e lipidici combinati. Spesso a questa condizione si associano problematiche di tipo connettivale.

La colorazione grigia della patina è caratteristica di patologie croniche; una lingua nera, soprattutto nella radice (parte prossima al V linguale) è elemento prognostico sfavorevole ed in medicina occidentale può costituire la spia di un cancro viscerale.

Una volta osservata la patina linguale, il suo colore, il colore del corpo linguale, la sua forma e la sua consistenza, non deve essere trascurata la sua mobilità.

Una lingua tremolante (generalmente di colore rosso e con segni di calore) indica la liberazione del "vento interno" di Fegato, condizione spesso legata a Tensione, collera accumulata, apprensione, agitazione interna ma anche ipereccitabilità conseguente a uso di stimolanti e /o disturbi della funzionalità epatica).



Fig 4

NB: Come per qualunque dato clinico, è fondamentale che qualsiasi rilevazione risulti dall'ispezione glossoscopica, si confronti ed integri con quanto emerge dalle altre fasi diagnostiche.

Utilizzo della glossoscopia come monitoraggio clinico

Oltre a costituire un ausilio importantissimo nella fase diagnostica preliminare, ovvero nel primo approccio al paziente, l'osservazione glossoscopica può risultare altrettanto rilevante per valutare clinicamente ed immediatamente variazioni dello stato di salute dell'individuo, anche quando si pone in atto un trattamento.

Variazioni della condizione della lingua durante il corso di una terapia consentono infatti uno strumento affidabile (non assoluto ma estremamente affidabile) per il monitoraggio della condizione generale dell'assistito.

Le immagini sottostanti (fig: 5-6) si riferiscono allo stesso individuo (maschio adolescente) prima e dopo un trattamento fitoterapico. Nella foto a sx è evidente patina spessa biancastra, non più presente nella foto di dx.

La scomparsa della patina, riconducibile a difficoltà metaboliche digestive ed assimilative, risulta concomitante alla remissione di numerosi sintomi e segni clinici (nello specifico algie del distretto cranio-cervicale)⁶ per i quali era stata richiesta la visita.



Fig. 5: Prima



Fig. 6: Dopo

Le immagini che seguono (fig: 7-8) si riferiscono invece ad una donna adulta presentatasi per dolori muscolari ed articolari alle Articolazioni Temporo- Mandibolari associate ad ansia, disturbi del sonno e della digestione. Il trattamento fitoterapico ha ridotto ansietà e regolarizzato digestione e sonno della donna, riducendole quella tensione interna causa di parafunzioni e, conseguentemente, compressione intraarticolare.



Fig. 7: Prima



Fig. 8: Dopo

Passiamo ora a vedere come tutto questo può calarsi in una metodica diagnostica routinaria, fatta di integrazioni cliniche e (quando serve) strumentali biomediche e tradizionali (14-15-16-17).

⁶ del distretto cranio-cervicale e del sistema posturale

Esempio clinico

M. ha 8 anni ed è in terapia intercettiva ortodontica (ovvero una terapia che prepara le arcate a ricevere nella giusta posizione gli elementi dentari, eliminando grossolanamente le problematiche più importanti). Durante il trattamento la madre ci chiede se lo spostamento dentario possa in qualche modo essere causa delle forti cefalee che Mattia regolarmente presenta. Cefalee a partenza nucale e con irradiazione verso il vertice della testa, che si ripetono regolarmente almeno 3 volte a settimana generalmente verso le ore 17 con VAS⁷ di valore 7 su scala 1:10.

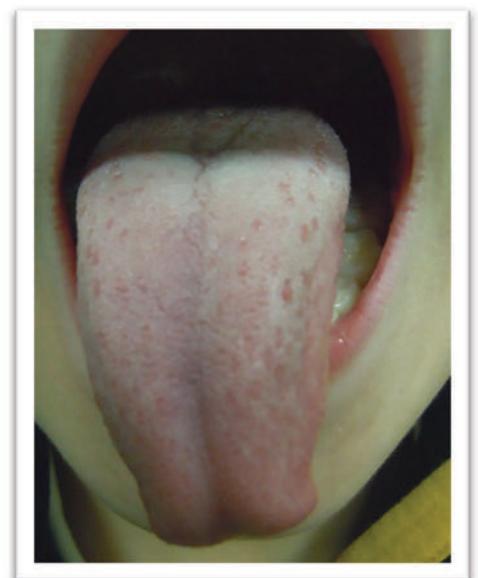


Approfondendo anamnesticamente la questione scopriamo che:

- Il bambino era stato già molto a lungo in cura presso strutture appositamente qualificate (centri cefalee pediatrici) senza risultati importanti (naturalmente questo fa escludere a priori la possibilità che il trattamento ortodontico possa esserne la causa principale)
- M. durante le crisi di cefalea trova un rimedio empiricamente: avverte un fortissimo bruciore addominale che placa scoprendosi e posizionandosi sul pavimento freddo in posizione prona⁸. Simultaneamente rispetto alla scomparsa del bruciore all'addome scompare la cefalea.
-

L'esame glossoscopico evidenzia:

- colore rosso, soprattutto sulla punta e nei bordi laterali indice di calore, con petecchie rosse ai bordi che indicano stasi di Qi e Sangue
- pallida, asciutta e di forma sottile: calore con vuoto di sangue e deficit di yin;
- è deviata a sx: segno di vento interno
- fessura centrale che raggiunge la punta: tendenza ad emotività costituzionale
- tremore: liberazione di vento interno per calore e deficit di sangue



⁷ scala di valutazione del dolore.

⁸ (a pancia in giù).

DIAGNOSI CINESE:

Incomunicazione cuore-rene che produce stasi di Qi e Sangue e calore.

A titolo puramente diagnostico (vedi " la terapia diagnostica" 53) si consiglia una tisana di menta una volta al giorno per 2 mesi. La menta, pianta piccante e pertanto con azione mobilizzante sull'energia, ha la caratteristica di rinfrescare a basso dosaggio e riscaldare a dosaggi più elevati. Agisce sul vento-calore. Favorisce il movimento del Qi difensivo-wei - spasmi muscolari e digestivo (compresa la sindrome da intestino irritabile)⁹

Trattandosi di un bambino sano ed in salute il principale obbiettivo ricercato riguardava la possibilità di giovare all'intestino e muovere l'energia bloccata per emotività e valutare la risposta complessiva dell'organismo

Dopo 2 mesi

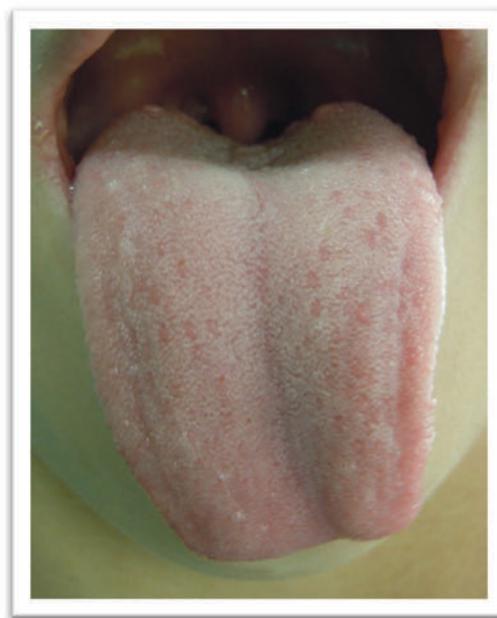
SINTOMATOLOGIA:

riferisce 1 solo episodio di cefalea di intensità minore e senza bruciore alla pancia.

GLOSSOSCOPIA:

- Fessura centra le meno pronunciata, pur se la lingua mantiene le medesime caratteristiche
- petecchie laterali meno rosse
- Colorito più roseo e uniforme
- dimensione più regolare

Il bambino, seguito dal 2010, ha sempre mantenuto l'abitudine di assumere la tisana di menta almeno un paio di volte a settimana e non ha più avuto (se non sporadicamente ed in forma lievissima) episodi di cefalea; la madre ha acconsentito a rilasciare una testimonianza filmata sul "paradosso" della tisana di menta in una condizione che le sembrava così complessa a risolversi.



Prospettive

Lo studio delle Biotipologie Tradizionali e l'esame glossoscopico possono sicuramente indirizzare lo specialista verso strategie diagnostiche terapeutiche più razionali ed efficaci in campo odontoiatrico e gnatologico, in primis indirizzando l'interrogatorio anamnestico e la richiesta di approfondimento strumentale, ma sicuramente anche aumentando il grado di consapevolezza del paziente circa la sua condizione di salute. La ricerca fra forma corporea, atteggiamento mentale e stato generale dell'organismo, consentirà di comprendere, in generale, quali approcci, convenzionali e non, sono utili per quel certo tipo di soggetto in quel preciso momento (18-19-20-21).

⁹ J. C. Yuen : Materia medica degli oli essenziali(basato su una Prospettiva Medica Cinese)Traduzione italiana a cura di C. Riccardo Pirozzi

BIBLIOGRAFIA

1. Zhi L, Zhang D, Yan JQ, Li QL, Tang QL.: Classification of hyperspectral medical tongue images for tongue diagnosis. *Comput Med Imaging Graph.* 2007 Oct 5;
2. Wu J, Zhang Y, Bai J.: Tongue area extraction in tongue diagnosis of traditional chinese medicine. *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc.* 2005;5:4955-7.
3. Zhou CL, Zhang ZF.: Progress and prospects of research on information processing techniques for intelligent diagnosis of traditional Chinese medicine| *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao.* 2006 Nov;4(6):560-6. Chinese.
4. Zhu FL, Gu C, Zhang ZF, Zhou CL, Xu JT, Liu XG, Li WS, Zhu HQ.: Evaluation of therapeutic effects of Chinese materia medica by tongue image analysis software 1.0 based on tongue colors| *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao.* 2006 Mar;4(2):152-5. Chinese.
5. Deng WZ, Yue XQ, Liu Q, Gao JD, Ren RZ, Ling CQ.: Comparative study on normal tongue manifestation in patients with primary liver cancer and healthy adults| *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao.* 2006 Jan;4(1):13-6. Chinese.
6. Li FF, Li GG, Wu YZ, Li J, Zhang XY, Wang HF, Wang YQ.: Immunological mechanism of exfoliative tongue fur in children with asthma ; *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao.* 2005 Nov;3(6):446-9. Chinese.
7. Wei BG, Shen LS, Wang YQ, Wang YG, Wang AM, Zhao ZX.: IA digital tongue image analysis instrument for Traditional Chinese Medicine| *Zhongguo Yi Liao Qi Xie Za Zhi.* 2002 Mar;26(3):164-6, 169. Chinese.
8. Pang B, Zhang D, Wang K.: The bi-elliptical deformable contour and its application to automated tongue segmentation in Chinese medicine. *IEEE Trans Med Imaging.* 2005 Aug;24(8):946-56.
9. Wang ZY, Zhang ZF, Ying J.: Infrared technology applied in tongue inspection of traditional Chinese medicine| *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao.* 2005 Jul;3(4):326-8. Review. Chinese.
10. Zhou Y, Yang J, Shen L.: [Methodological study on digitalization of tongue image in traditional Chinese medical diagnosis| *Sheng Wu Yi Xue Gong Cheng Xue Za Zhi.* 2004 Dec;21(6):917-20. Chinese.
11. Kirschbaum B.: *Atlante Ragionato dell'Esame della Lingua in Medicina Tradizionale Cinese*, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2002.
12. Maciocia G.: *La Diagnosi Attraverso l'Esame della Lingua in Medicina Tradizionale Cinese*, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1997.
13. Kespi J.M. : L'examen de la langue, *Rev. Fr. D'Acupunct.*, 1976, 5: 13-19
14. F. Deodato, R. Giorgetti: Semeiotics' holistic vision of intra and extra articulated patients. XX Congresso Internazionale SIDO. Napoli, 24 ottobre 2007. Atti del congresso pag 10
15. Deodato F., Giorgetti R., Di Stanislao C.: *Valutazione multidisciplinare del paziente con DTM* ;*Dental Cadmos* anno 72 N° 5/ 2004; 63-76
16. 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
17. 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
18. F. Deodato, R. Giorgetti: Semeiotics' holistic vision of intra and extra articulated patients. XX Congresso Internazionale SIDO. Napoli, 24 ottobre 2007. Atti del congresso pag 10
19. F. 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
20. F. Deodato: La terapia diagnostica: aiutare la consapevolezza nei quadri ad eziologia multifattoriale. Case Report : www.agopuntura.org . La Mandorla on line Anno XVIII n° 69 Giugno 2014 pag 107 -120 .http://www.agopuntura.org/html/mandorla/pdf/LaMandorla_giugno_2014.pdf
21. R. Giorgetti, F. Deodato: "I fattori di rischio e la diagnosi -l'esperienza delle scuole universitarie": *La Fisiognomica e la Biotipologia.* XII CONVEGNO SIDA. 23 maggio 2014 Palazzo del BO - Padova.

Volontariato con agopuntura a Zamboanga: esperienze estive

di Paola Poli e Carlo Moiraghi ¹

¹ Web: www.agopunturanelmondo.com - E-mail: agopunturanelmondo@gmail.com

Eccoci rientrati da un nuovo viaggio di volontariato con agopuntura.

AGOM, Agopuntura nel Mondo, questa volta si è diretta a Zamboanga, una cittadina su un'isola all'estremo sud delle Filippine, nel Mindanao, poco sopra la Malesia. Una terra di rapimenti, di guerre e di scontri.

Nel 2013 per diversi mesi la città è stata devastata da una vera e propria guerra, i musulmani ribelli di Abu Sayyaf e sovvenzionati da Al Qaida, volevano rendere il Mindanao e l'annesso arcipelago delle isole Sulu un Califfato musulmano indipendente dalle Filippine, così filippini e americani hanno duramente reagito, bombardamenti a tappeto.

Ora la guerra è terminata ma non regna la pace. Si vive in uno stato di allerta. Numerosi i rapimenti sia di stranieri che di filippini soprattutto a scopo di riscatto ma non solo. Le persone la sera col buio non escono di casa. Le strade sono presidiate da posti di blocco con militari armati.

L'unico Occidentale che vive lì a Zamboanga dal 1977 è Padre Sebastiano D'ambra, missionario del PIME che ogni giorno porta avanti e costruisce il suo messaggio di pace. Lui è il mediatore tra i ribelli e l'esercito. Padre Sebastiano è stato di fondamentale importanza nella risoluzione del conflitto armato del 2013, lo è ogni qual volta avviene un rapimento e ancora lo è ogni giorno per la convivenza di persone di religioni diverse.

Padre Sebastiano porta avanti il dialogo tra le religioni, non evangelizza, costruisce vita comune nel pieno rispetto di tutti. Crede che i musulmani debbano essere aiutati a divenire musulmani migliori e i cristiani debbano essere aiutati a divenire cristiani migliori, e gli uni e gli altri a convivere in pace. A chi gli dice che è pericoloso per lui vivere lì nel mezzo delle discordie, a chi gli ricorda che già tante volte per un soffio si è salvato da attentati rivolti alla sua persona, mentre non pochi suoi confratelli sono morti risponde deciso, Padayon, Andiamo Avanti.

All'inizio dell'estate, attraverso vie tanto imprevedute quanto precise, come solo le vie della vita sanno essere, Padre Sebastiano ha ricevuto una nostra email in cui dicevamo di volere praticare volontariato medico con agopuntura nelle Filippine e domandavamo disponibilità.

Da otto anni il Padre attendeva di potere far seguire un corso di agopuntura alle sei esperte di medicina cinese che lavorano all' Holistic Center Silsilah Harmony Village di Zaboanga da lui fondato, per potere aggiungere l'agopuntura alle cure necessarie durante le eventuali guerriglie e per i poveri di ogni giorno. Durante la guerra l'Ospedale era stato sfollato e lui aveva accolto i pazienti che non potevano essere trasferiti da altre parti, le cure servono, tanto, tutte.

Al Centro Olistico le nostre future allieve già praticavano shiatsu, riflessologia e avevano una conoscenza di base dei punti e dei canali di agopuntura e di medicina cinese, oltre ad essere esperte in cure tramite la somministrazione di erbe e piante medicinali locali. Il Padre ci ha subito invitato assicurandoci che se stavamo con lui e ci attenevamo alle sue raccomandazioni non correavamo pericolo. Così è stato. Non siamo mai usciti da soli né abbiamo mai camminato per più di dieci metri per strada. Un'ora dopo il nostro arrivo abbiamo iniziato ad insegnare agopuntura e lo abbiamo fatto senza sosta per le due settimane di permanenza.

Ogni mattina curavamo gratuitamente i detenuti del City Jail, il carcere di Zamboanga, le persone del General Hospital e del Ministero della salute. Ogni pomeriggio visitavamo al Centro Olistico del Silsilah Harmony Village fondato da Padre Sebastiano. Abbiamo fatto 460 trattamenti, intervallati alle lezioni e con grande gioia le nostre allieve gli ultimi giorni erano in grado di effettuare semplici ma adeguati trattamenti di agopuntura in autonomia.

L'agopuntura a Zamboanga è dunque ora una realtà. I cittadini, i poveri, i detenuti, gli sfollati delle baraccopoli continueranno a ricevere agopuntura gratuitamente e non solo per le due settimane in cui noi siamo stati sul posto e questo è il vero successo di questo nostro periodo ed impegno.

A Zamboanga probabilmente non torneremo e sicuramente non manderemo altri medici agopuntori, è davvero un luogo rischioso, l'ISIS è radicata nelle isole vicine, ma ormai un primo avvio all'agopuntura c'è stato. Ora le esperte che abbiamo formato seguiranno un altro corso per avere l'abilitazione locale ma già hanno ricevuto un diploma oltre che da noi anche dal Ministero della Salute di Zamboanga che ne ha osservato il lavoro per due giorni ed ha visto i risultati ottenuti dai 70 trattamenti da loro effettuati proprio lì al Ministero.

I casi che abbiamo trattato sono diversi. In carcere abbiamo trattato solo gli uomini, per le donne la direzione carceraria ha di continuo rimandato per negarci l'autorizzazione all'ultimo. Alcuni di questi detenuti ci sono stati presentati come paralizzati dalla vita in giù e pertanto venivano portati in spalla da altri detenuti per poter ricevere i trattamenti di agopuntura.

Di base, in questi casi abbiamo utilizzato punti di rene e di vescica biliare ma anche di milza, dati i polsi vuoti e le lingue pallide e gonfie. In particolar modo ci siamo avvalsi della puntura di R1, R3, VB39, M6, GI4. Sorprendente è stato osservare come già dopo un trattamento questi malati migliorassero, il primo passo era lo sguardo che si faceva più presente. Dal terzo trattamento generalmente camminavano in autonomia. Abbiamo così scoperto che questi uomini erano sì paralizzati, ma dalla paura, non da lesioni fisiche.

Un sostegno sul rene, sulla milza e sulla vescica biliare era sufficiente a ridare loro la volontà di camminare, di trovare la forza per farlo, di ripercorrere in autonomia il sentiero della vita.

Altro problema del carcere erano le ulcere. Molte erano state provocate dall'eccessivo utilizzo di droga o dal diabete e il carcere non è certo il luogo adatto alla rimarginazione delle ferite. I detenuti nelle celle sono tanto ammassati che per dormire devono fare i turni, alcuni riescono a sedersi, ben pochi hanno lo spazio per sdraiarsi, i più vivono e dormono in piedi addossati fra loro. Un ragazzo per poter stare disteso la notte si ricoverava nelle latrine. Dunque ulcere e problematiche della pelle a non finire. Anche in questo caso i risultati in due o tre trattamenti consecutivi sono stati sorprendenti.



Abbiamo trattato le ferite con aghi a stella intorno alle lesioni e utilizzando punti dei canali interessati sopra e sotto all'area ulcerata, prediligendo l'utilizzo dei punti Jing. Gli arti copliti si sgonfiavano, il dolore diminuiva immediatamente sino a cessare del tutto, l'essudato infetto si asciugava e la cute iniziava a ricrescere. Ricordiamo in particolare un ragazzo con l'occhio destro con il canto interno gonfio in una sorta di flemmone purulento.

Abbiamo utilizzato punti classici attivi sull'occhio, F3, V2, ST3, VB 14, VB1, GI4, l'abbiamo trattato per la prima volta un sabato mattina e ritrovato il lunedì, con l'occhio recuperato, appena arrossato. Alleghiamo due immagini. Sicuramente il fatto che queste persone non assumono praticamente mai medicine secondo noi giustifica la rapidità e l'intensità dei risultati e rende ancor più importante il praticare ed il diffondere l'agopuntura in questi posti dimenticati del mondo.

In questo mondo, proiettato verso lo sviluppo e il progresso, l'agopuntura, medicina dei poveri, deve ritrovare il più ampio spazio proprio tra i poveri. Con 100 aghi si trattano dieci persone, la spesa è minima, i risultati spesso stupefacenti. Invitiamo tutti i medici agopuntori esperti a concepire in futuro le proprie ferie così, andando per il mondo a mettersi a disposizione, ad aiutare con gli aghi chi è nel bisogno e nella necessità.

Partite con noi.

La Sindrome da Disfunzione Cognitiva nel cane anziano

di Giuliana Galassi ¹

Abstract

La Sindrome da Disfunzione Cognitiva (CDS) è una progressiva perdita di facoltà cognitive che comporta cambiamenti della personalità, delle abitudini e delle risposte agli stimoli intellettivi. Questa patologia negli ultimi anni sta assumendo crescente importanza anche in medicina veterinaria. La seguente è una discussione su come trattare questa disfunzione attraverso la Medicina Veterinaria Tradizionale Cinese (MVTC).

Parole Chiave: Sindrome da Disfunzione Cognitiva (CDS), cane, Shen.

Abstract

The Cognitive Dysfunction Syndrome (CDS) is a progressive loss of intellectual function and perception that results in changes in personality, habits and response to intellectual stimuli. In recent years this pathology has gained growing interest in Veterinary Medicine as well, showing many parallelisms with the human syndrome. The following is a discussion on how to treat this dysfunction through Traditional Chinese Veterinary Medicine (TCVM).

Keywords: Cognitive Dysfunction Syndrome, dog, Shen.

¹ info.apvet@gmail.com

Negli ultimi decenni gli animali domestici hanno ricevuto sempre maggiori attenzioni e cure. Questo ha portato ad un allungamento della vita media, con tutte le patologie che il fenomeno comporta. Per questa ragione sempre più studiata è la CDS, più comunemente nota come Demenza Senile, al punto da eleggere il cane quale modello animale per lo studio di questa patologia nell'essere umano. È stato evidenziato un parallelismo nella progressione dell'invecchiamento cerebrale del cane con quello dell'essere umano: è stato rilevato un uguale aumento di deposizione di sostanza beta- amiloide ed alterazioni comportamentali quasi sovrapponibili.

Per Demenza si intende una progressiva perdita delle funzioni intellettive e percettive. Sembra sia dovuta ad alterazioni primarie del Sistema Reticolare Attivatore Ascendente nella sua funzione di elaborazione dei dati trasmessi alle aree corticali e subcorticali. Inoltre, questa struttura è responsabile, nella sua funzione di trasmissione al talamo, dei ritmi circadiani; uno dei segni più precoci di CDS è un aumento del sonno diurno con una contemporanea diminuzione del sonno notturno. Va considerato che il cane, a differenza dei suoi antenati, è diventato un animale a bioritmo diurno, come l'essere umano.

Di notte l'insonnia è accompagnata da quello che in umana viene definito senso di vaga irrequietezza. Le persone anziane, in questo stadio, non sono in grado di spiegare il tipo di malessere che provano e che le tiene sveglie. I cani spesso affannano di notte senza motivo o cambiano frequentemente posto. La fase successiva è un vero e proprio stato ansioso, che, nei casi più gravi, continua sia di giorno che di notte, con vocalizzazioni e richieste continue di attenzioni senza un fine specifico. In questo stadio le alterazioni del comportamento hanno generalmente coinvolto la socializzazione e l'orientamento nello spazio. Spesso il cane viene trovato che fissa gli angoli o la ciotola dell'acqua, oppure incastrato in spazi stretti da cui non tenta di uscire. A questo in genere si accompagna il fenomeno del *wondering*, con ipercinesia e movimenti ripetitivi, alternati ad apatia. Può modificarsi l'interazione con esseri umani e altri animali, l'assunzione di cibo e l'aggressività. Frequente è il leccamento compulsivo, soprattutto di oggetti quali la cuccia o il pavimento e lo sporcare in casa; più rari i comportamenti maniacali quali la pica e la distruzione di oggetti.

Bisogna, prima di affrontare la trattazione di questa sindrome in MVTC, distinguere quello che è il declino fisiologico delle facoltà cognitive dell'anziano, corrispondente al vuoto di Jing, dai disturbi del comportamento, che riguardano lo Shen; con un accenno alle interazioni tra queste due Sostanze.

Il Jing dei Reni determina i cicli e la lunghezza della vita e, quando inizia ad esaurirsi, diventa insufficiente a nutrire il Cervello e i suoi Orifizi (gli organi di senso); per quanto visibilmente invecchiato e indebolito nei suoi sensi e nelle sue funzioni, l'animale presenta normali ritmi veglia- sonno, normale alimentazione e funzioni.

Il Jing dei Reni, al capitolo 33 del Ling Shu, è la Sostanza che *"riempie il Midollo"*, il Midollo, attraverso le ossa e la colonna vertebrale, nutre il *Mare del Midollo*, che è anche uno degli otto Visceri Straordinari: il Cervello.

Con lo stesso ideogramma dei Meridiani Straordinari vengono indicati questi Visceri che, a differenza degli altri, non espellono ma conservano, per la precisione, il Jing. Ad essi sono strettamente legati ed attraverso di essi avvengono alcune delle interazioni tra Jing e Shen: il Du Mai è il Meridiano Straordinario per eccellenza che nutre il Mare del Midollo e che agisce sul Rene e sul Cuore per calmare lo Shen. Anche lo Yin Qiao Mai entra nel Cuore, nutre il Sangue e calma lo Shen. Lo Yang Qiao Mai invece, assorbe gli eccessi dalla testa.

Lo *Shen*, inteso come Mente, risiede nel Cuore, è una delle tre Sostanze Vitali che si formano dall'unione dei Jing dei genitori ed è nutrito dal Jing postnatale e dal Qi, quindi è normale sia indebolito nell'età geriatrica. Indica molteplici attività della Mente ed è responsabile della chiarezza del pensiero, della coscienza, di calma e raziocinio, del sonno e della regolarità delle emozioni.

Lo *Shen* è anche tradotto come "Spirito". Uno Spirito florido si manifesta attraverso gli occhi, la loro vivacità e brillantezza; durante l'anamnesi spesso i proprietari riferiscono circa un velo di opacità nello sguardo dei loro cani. Al capitolo 80 del Ling Shu: *"L'Occhio è l'inviato del Cuore. Il Cuore alberga lo Shen. Così, quando lo Shen e il Jing sono nel caos e non possono trasformarsi reciprocamente, improvvisamente la vista viene inficiata."*

Al capitolo 33 del *Ling Shu*: "Quando il Midollo è in eccesso l'individuo eccede i propri limiti, quando è in deficit c'è stanchezza ed apatia." E' interessante a questo proposito la seguente osservazione: se i sintomi riflettono aspetti psicologici più vasti, è immediato identificare la stanchezza e l'apatia con la stanchezza di vivere. Nel cane anziano questa è principalmente dovuta a due cause: dolori cronici sottovalutati dalle sue persone, mancanza di interazioni ed attenzioni da parte delle stesse.

In questi stessi capitoli del *Ling Shu* viene citata la definizione di *Alterazioni dello Shen*, un vastissimo gruppo di patologie che riguardano la sfera psichica, a cui appartiene la CDS.

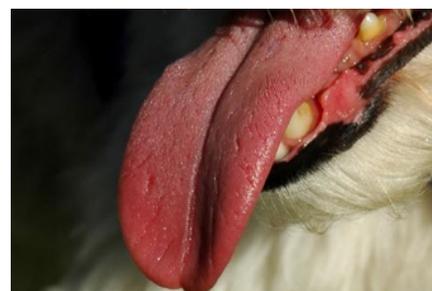
Le Sindromi che possono causare Turbe dello Shen possono essere identificate secondo il *Ba Zheng*, le otto regole diagnostiche, a seconda della costituzione del soggetto, le patologie di cui ha sofferto e lo stile che ha accompagnato la sua lunga vita, in particolar modo l'alimentazione e l'educazione. Questo perché la massiva distribuzione di cibo secco, a discapito della dieta casalinga, ha sbilanciato verso lo Yang l'energia dei cibi ingeriti ad vitam dagli animali domestici. Inoltre la vita con gli esseri umani comporta a volte regole innaturali che, se non accompagnate da un'attività fisica adeguata (durata e frequenza delle passeggiate), provoca un'inevitabile stasi di Qi di Fegato, che porterà a un sostegno insufficiente dello Hun verso lo Shen, nelle sue attività razionali e di movimento. E' importante, inoltre, l'anamnesi remota in quanto, purtroppo, sono ancora frequenti i pazienti che hanno subito, in qualunque fase della loro vita e prima di arrivare al proprietario attuale, maltrattamenti, traumi o forti spaventi che hanno depletato le riserve di Yin del Rene o del Cuore, colpito la Milza o danneggiato altri Sistemi.

Occorre tenere presente che, trattandosi di soggetti anziani, ci sarà quasi certamente un sottostante vuoto di Qi di Rene e la non rara possibilità di trovarsi davanti a Sindromi combinate in quanto ogni Organo ha un suo aspetto emozionale, per cui le turbe possono essere legate a ciascuno dei cinque Sistemi.

Indipendentemente dalla sindrome sottostante ci sono dei punti specifici che agiscono sullo Shen così come dei prodotti fitoterapici. Questi ultimi si dividono in minerali pesanti che ancorano lo Shen ed erbe leggere che lo pacificano. La prima categoria è più difficile da utilizzare, per motivi legislativi in Europa, e perché, trattandosi di principi molto Freddi, tendono a danneggiare il sistema Stomaco/Milza. Le seconde sono per lo più piante e funghi che nutrono il Qi, lo Yin o il Sangue di Cuore per ridare una residenza allo Shen.

Di seguito i sintomi legati a queste Sindromi da Vuoto del Cuore.

Nella pratica clinica di frequente riscontro è il vuoto dello Yin di Cuore che non nutre lo Shen. La lingua ha la punta tipicamente sottile e rossa, senza induito. Spesso l'incisura cardiaca, unita ai lati della punta più larghi e sottili, porta alla classica forma del "cuore rovesciato". Il pelo e i cuscinetti plantari sono secchi e la forfora è fine. Le orecchie sono calde, il naso è perlopiù asciutto, i polsi filiformi. I sintomi sono principalmente riferibili all'ansia e all'ipercinesia e peggiorano nelle ore notturne e nella stagione estiva.

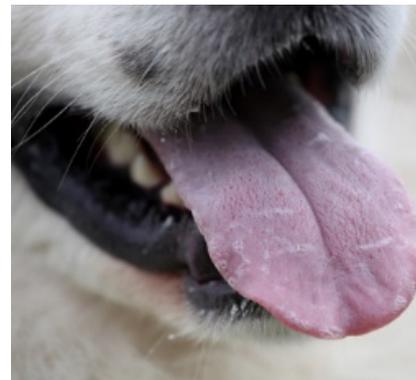


Simile, anche se più lieve, è la sintomatologia nel Vuoto di Sangue di Cuore. Lo Shen si sente privato della sua residenza e diventa pauroso e ansioso. L'animale, infatti, tende a mostrare maggiori fobie verso i rumori forti e improvvisi quali i tuoni e i fuochi d'artificio. In questo caso i segni di secchezza saranno maggiori e la lingua sarà pallida e sottile.

Più grave è la sintomatologia se una delle Sindromi precedenti sviluppa Calore Vuoto, in quanto il Calore è il patogeno che maggiormente agita lo Shen.

Meno difficile è la gestione della CDS dovuta a Flegma che offusca lo Shen; l'animale presenta per lo più apatia e difficoltà di discernimento, per cui i proprietari tendono ad associarlo al "fisiologico" calo geriatrico. Spesso sono animali di costituzione Yin, la lingua è gonfia, pallida e umida, con induito spesso. Le orecchie sono fredde e il pelo è grasso.

Se c'è Flegma, c'è un sottostante vuoto di Qi di Milza. La Milza è Figlia del Cuore nel ciclo *Sheng*, per cui la sua richiesta continua Energia mancante, porterà inevitabilmente anche il Cuore in deficit di Qi. Visto che il Cuore, come dicevamo, è la residenza dello Shen, questi non verrà nutrito a sufficienza. A questo si aggiunge l'effetto diretto del Flegma sullo Shen: si dice che il Flegma ostruisce gli Orifizi Superiori. Con questo termine si intendono gli organi di senso; da qui il disorientamento e i momenti di assenza.



La gestione risulta invero complicata nei casi in cui ci sia combinazione di Flegma e Calore o, peggio, Fuoco. Confusione mentale ed ansia si associano a un comportamento prepotente ed esuberante. È per questo che è stato scelto il seguente caso clinico ad esempio.

Fidel, cane maschio, 15 aa e 4mm, castrato, 19kg, meticcio. Riferito principalmente per sindrome Bi cervicale e disturbi del comportamento. Due mesi prima gli era stato diagnosticato un carcinoma epatico, era epilettico dall'età di 1,5 aa e tutta la vita aveva sofferto di intolleranze alimentari e allergie da contatto.

Nonostante le sue patologie appartenessero interamente all'elemento Legno, Fidel era principalmente Fuoco. Affettuosissimo, bisognoso di contatto fisico continuo, giocherellone, mai reagito con nessun essere umano, amante dei bambini, pelo biondo e mosso. Per quanto sia considerato più grave un interessamento di un elemento differente da quello di appartenenza, bisogna aggiungere che Fidel era stato trovato a meno di due mesi in evidente stato cachettico, con precoci segni di rachitismo nutrizionale. Non ci è dato sapere quale fosse il suo vissuto precedente, ma risulta evidente che c'è stato un forte squilibrio iniziale che ha causato una stasi di Qi di Fegato che nel tempo e in un soggetto Yang, ha prodotto Calore di Fegato. Sempre stato inappetente, aveva sviluppato voracità dopo la castrazione. La stessa dovuta a un tumore testicolare e a comportamento ipersessuato. Le feci, erano sempre state molto secche, a pezzetti. La definizione che meglio descrive Fidel, data dalla sua persona, è che lui era "eccessivo" in tutto, dal carattere, alle manifestazioni delle patologie.

Per quanto riguarda la Sindrome Bi cervicale, è interessante notare che era localizzata tra C2 e C3, con Trigger Point su entrambi BL10. Gli stessi punti hanno ritenuto gli aghi a ogni trattamento per diverse settimane. BL10 *tian zhu*, è un Punto Finestra del Cielo, mette in comunicazione l'alto con il basso, è il punto in cui il meridiano interno di Vescica emerge dal cervello ed è particolarmente adatto quando la sintomatologia psichica è associata a Vuoto di Rene. Fidel, oltre all'età, aveva urine ipostenuriche, incontinenza urinaria, valori renali alterati e debolezza lombare.

Purtroppo nel suo caso non sarebbe stato sufficiente trattare solamente la risalita di Yang puro al cervello, in quanto c'erano numerosi ed evidenti segni di Flegma- Calore, che andava rapidamente eliminato. La lingua, viola, era così gonfia da risultare lucida; le orecchie erano molto calde, con abbondante secrezione di materiale denso e maleodorante; il naso caldo ed asciutto sul planum; la voce forte, abbaiava insistentemente e senza motivo; iperattivo, nonostante le marcate difficoltà deambulatorie non interrompeva l'ipercinesi se non per cadere e rialzarsi; i polsi Rapidi, Pieni, Scivolosi e a Corda.

All'anamnesi recente risultava anche leccamento compulsivo, insonnia con ipercinesi notturna, iperonirismo, pica (solo con oggetti appartenenti alle sue persone), momenti di assenza e disorientamento. Il comportamento che però rendeva la situazione ancora più difficilmente gestibile era l'abbaiare compulsivo, soprattutto all'ora dei pasti. Questo è un tratto comune dei soggetti in cui è presente Calore. Quando lo Shen è disturbato da Calore il soggetto tenderà maggiormente a scaricare le proprie ansie e problematiche verso l'esterno e lo farà con una maggiore prepotenza. I cani manifestano ciò vocalizzando e piagnucolando con intensità crescente fino ad ottenere le attenzioni desiderate, che però, essendo spesso richieste senza un motivo razionale, non colmano l'inquietudine, anzi, rafforzano il comportamento e le vocalizzazioni si trasformano in latrati insistenti ed inarrestabili.

Per il benessere psicofisico di Fidel, ma anche di chi lo gestiva, era urgente anche eliminare il Calore di Fegato che agitava l'Hun per assicurare ore di sonno ristoratore.

A tal fine, dalle prime sedute, è stata aggiunta alla terapia con gli aghi a secco, idroagopuntura con soluzione fisiologica sui seguenti punti: HT7, *an-shen*, GB13, GV24, SP6.

Fidel è stato davvero "eccessivo" anche nella risposta all'agopuntura: alla seconda seduta già mostrava importanti miglioramenti sul deambulatorio; aveva ripreso tanta stabilità e aveva tanto dolore in meno da stratonare al guinzaglio. Inoltre era risultato leggermente più calmo. Alla terza seduta aveva smesso di abbaiare compulsivamente e aveva iniziato a dormire la notte.

In questa fase della terapia Fidel riteneva tenacemente gli aghi infissi su PC5, ST8 e ST40, combinazione intesa a dissolvere il Flegma che annebbia la Mente.

Durante le sedute successive la lingua si è sgonfiata al punto da risultare grinzosa e, di un rosa sporco, manifestava i lati pallidi. I polsi, non più a Corda, anche se sempre Rapidi e lievemente Scivolosi, probabilmente per la presenza del tumore e del Calore mai completamente eliminato, erano Ruvidi nella posizione del Fegato. E' stata quindi aggiunta la combinazione BL17, BL18, con ulteriori miglioramenti.

Fidel è stato se stesso, partecipe e giocherellone, con alti e bassi sul deambulatorio, per sei mesi, fino al manifestarsi di una diarrea mucosa, giallastra, di difficile risoluzione. L'ecografia di controllo, richiesta dalla veterinaria curante, manifestava una progressione del tumore che aveva residuo circa un 30% della funzionalità epatica. Dopo poco sono arrivati i sintomi di un'encefalopatia epatica: circling, fissare gli angoli e due crisi convulsive. In questo periodo aveva ricominciato ad essere insonne, a piagnucolare la notte e a dormire durante le ore diurne. C'era inoltre stato un netto calo sul deambulatorio, per cui necessitava aiuto per alzarsi.

La terapia non è stata cambiata ma sono state ravvicinate le sedute: sono spariti i movimenti di circolo, a fatica e solo temporaneamente, si è fermata la diarrea, è migliorato alquanto il deambulatorio e leggermente l'insonnia. Questo per il breve lasso di tempo che separava Fidel dal suo sedicesimo compleanno. Lo ha festeggiato in maniera dignitosa. Se ne è andato subito dopo.



Conclusioni

L'agopuntura, la fitoterapia, una dieta naturale ed adatta alla tipologia del soggetto, sono fondamentali per la prevenzione e cura della CDS ma, soprattutto, è fondamentale non smettere per un giorno di stimolare il cane anziano. Laddove l'attività fisica sia impedita, è consigliabile ricorrere ai giochi di attivazione mentale.

Una mente costantemente stimolata va incontro più lentamente a degenerazione fisiologica. Questo vale anche e di più per i cani che vivono solo ed esclusivamente attraverso l'interazione con noi e le attenzioni e l'affetto che diamo loro.

Bibliografia

- De Lahunta A., Glass E.: Neuroanatomia e neurologia clinica veterinaria, Ed. Elsevier, Milano, 2009.
- Maciocia G.: La Clinica in Medicina Cinese, Ed. Elsevier, Milano, 2008.
- J. Yuen: "Le lezioni di Jeffrey Yuen", a cura di E. Simongini, AMSA Roma, 2002.
- Xie H., MRCVS L. Wedemeyer, C. Chrisman, L. Trevisanello: Practical Guide to TCVM, Vol. 2: Small Animal Practice, Chi Institute Press, 2014.
- Shoen A.: Veterinary Acupuncture, Elsevier- Mosby, United States, 2000.
- Xie H.: Chinese Veterinary Herbology, Wiley Blackwell, Iowa, 2010.
- Ross J.: Combinazione dei Punti di Agopuntura, CEA, Milano, 1999.
- Maciocia G.: I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese, CEA, Milano, 1996.
- Edward Neal, Ling Shu, Chapter 80, transl. <http://arnaudversluys.com/?q=node/56>

Libri da leggere e da rileggere

“La lettura per l’arte dello scrivere è come l’esperienza per l’arte di vivere nel mondo, e di conoscere gli uomini e le cose”.

Giacomo Leopardi

“I libri, loro non ti abbandonano mai. Tu sicuramente li abbandoni di tanto in tanto, i libri, magari li tradisci anche, loro invece non ti voltano mai le spalle: nel più completo silenzio e con immensa umiltà, loro ti aspettano sullo scaffale”.

Amos Oz

Giardina S.: La storia della medicina e la sua dimensione etico-antropologica, Ed. Aracne, Roma, 2016.

Lo studio della Storia della medicina offre spunti interessanti anche per i medici di oggi e per tutte quelle figure professionali che operano nel mondo della salute, soprattutto se dietro al dato storico-descrittivo si guarda all'uomo, alle sue paure, alle sue speranze, alle sue incertezze, alle sue coraggiose aspirazioni alla verità. Il volume intende dare una chiave di lettura etico-antropologica di alcuni eventi particolarmente significativi per l'evoluzione della medicina. Tali eventi sono stati inquadrati metaforicamente all'interno di cinque grandi drammi, ognuno dei quali reca in sé una situazione conflittuale che può sfociare in un dilemma etico.

Choyzhinimaeva S.: Alimentazione e salute. La pratica della medicina tibetana, Ed. Avalon, Milano, 2016.

La medicina tibetana propone rimedi semplici e comunque rivolti, con estrema precisione, a considerare tutti gli aspetti della vita. In questo libro, con prefazione di Franco Bottalo, si esaminano diffusamente i vari aspetti della medicina tradizionale tibetana, che ha origini antiche: i primi medici della tradizione Bon (antica religione di origine sciamanica) traevano insegnamenti dall'osservazione della natura.

Col passare degli anni si è evoluta in una scienza medica composta da principi provenienti dalla cultura tibetana uniti ad esperienze di scambio culturale e contatti che gli antichi medici tibetani usavano avere con i loro colleghi appartenenti a paesi diversi (India, Cina, Mongolia, Turchia, Grecia, ecc.). E' una medicina che può essere studiata e praticata da tutti: dalla persona comune, per vivere bene mantenendosi in buona salute; dai terapeuti, per coadiuvare la soluzione dei disturbi facendo uso di terapie esterne o dando consigli sullo stile di vita; dal medico, che può risolvere le affezioni dei malati con la somministrazione di rimedi o con gli altri trattamenti. Nonostante la repressione cinese, la medicina tibetana resiste ed è oggi ancora molto diffusa, non solo in Tibet ed in Oriente, ma anche in alcune aree occidentali. Il libro ci permette di sfatare molti luoghi comuni e ci avvicina ad un sistema che, se non si hanno preconcetti, è estremamente affascinante. Nella prefazione alla edizione italiana, poi, ci si dice che, anche in Italia, molti medici allopatrici seguono con interesse i corsi della IATTM (Accademia Internazionale di Medicina Tradizionale Tibetana). Infine, contrariamente alla convinzione per cui si ritiene che la tibetana sia una medicina praticabile soltanto dai monaci o dai lama guaritori; che possa essere efficace solo se si professa la religione buddista; che si basi quasi esclusivamente su riti magici o si avvalga di pillole misteriose; in realtà è una disciplina facilmente praticabile ed estremamente fruibile, per tutti: chiunque può trovare indicazioni utili per ripristinare o mantenere la propria salute. La medicina tradizionale tibetana è un metodo d'aiuto che rivolgiamo a noi stessi, dato che essere in buona salute ci permette di aiutare meglio gli altri.

Negro F.E.: Omeopatia in giallo. Delitti e misteri da Hahnemann ai nostri giorni, Ed. Franco Angeli, Milano, 2016.

Perché "giallo"? Il colpevole è un medico omeopatico o il fatto delittuoso che verrà descritto interessa il variegato mondo dell'omeopatia. Il colpevole è, in genere, un nemico, un diverso rispetto a una società che vuole vivere nella norma. L'omeopatia è da sempre fuori dalla norma secondo i canoni dell'Accademia. Il diverso spaventa come lo straniero che, piuttosto che volerlo conoscere proprio perché è "strano", si elimina o si circonda. Colpevole e omeopatico, forse, raddoppiano l'idea di diversità. Queste storie di "gialli", spesso tinteggiati di nero, sono il frutto di questa ricerca che offre un ulteriore contributo alla conoscenza dell'omeopatia.

Cappelletti M.: Omeopatia per cane e gatto, Ed. De Vecchi, Milano, 2016.

Curare gli animali con l'omeopatia è possibile ed efficace. "Omeopatia per cane e gatto" è il libro di Mariolina Cappelletti che illustra in maniera chiara ed esaustiva i concetti su cui si basa l'omeopatia veterinaria per curare i disturbi comportamentali oltre che le più diffuse patologie fisiche e descrive le malattie e i disturbi più frequenti nei quattro zampe domestici, e alle quali corrisponde un ricco repertorio di rimedi omeopatici per cani e gatti, dando anche tutte le indicazioni indispensabili per la loro corretta somministrazione. Con la possibilità di adattare i rimedi alle caratteristiche individuali del cane e del gatto, l'omeopatia si pone perciò come alternativa fra unica scelta terapeutica oppure coadiuvante della medicina convenzionale.

Chopra D.: Benessere Totale, Ed. Springer & Kupfer, Milano, 2015.

In questo libro il dottor Deepak Chopra, guru della medicina ayurvedica, offre un programma di riequilibrio psicofisico, adattabile alle esigenze di ciascuno: dalla dieta calibrata alla meditazione, dalle tecniche antistress agli esercizi per compensare gli squilibri interni. Il benessere totale è il risultato della perfetta armonia di corpo e mente, che interagiscono tra loro, riprendendo un concetto della fisica quantistica in cui materia ed energia sono realtà intercambiabili. Per liberarsi dalle malattie, ma anche per prevenirle, è quindi indispensabile diventare consapevoli del proprio essere. "Meditare non significa costringere la mente al silenzio: è trovare la quiete che esiste già dentro di noi". Con questo spirito il libro ha accolto ulteriori tecniche di meditazione, come quella basata sulla consapevolezza del respiro, oltre alle diffuse informazioni sui Rasayana, i preparati alle erbe utilizzati dai medici ayurvedici per dare impulso all'energia e potenziare le difese immunitarie.

Paoluzzi L.: Fitoterapia e Energetica, Ed. Morphema, Terni, 2014.

La fitoterapia è da qualche anno di uso corrente in Italia ed alcuni medici hanno iniziato a parlare di fitoterapia di terreno, di fitoterapia clinica e di fitoterapia energetica. Gli aggettivi hanno il compito di specificare di che tipo di fito stiamo parlando e quelli citati hanno tutti lo scopo di sottolineare che è la costituzione del soggetto ed il suo assetto psico neuro endocrino ed immunitario (PNEI) che danno un significato al sintomo e non già la classica triade sintomatologia che connota la malattia. Le piante al pari dell'essere umano sono un insieme organico e funzionale che si sviluppa nello stesso habitat dell'uomo e che i loro costituenti chimici non sono un coacervo occasionale di molecole chimiche in attesa di essere da noi sfruttate. Le piante sono dotate di una energia propria che se ben conosciuta può essere usata per modulare quella umana quando si altera e rimettere il soggetto nel suo percorso fisiologico.

Campanini E.: Piante medicinali in fitoterapia e omeopatia, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2013.

Il libro vuole essere uno strumento di conoscenza e di approfondimento per chi studia e applica la Fitoterapia e l'Omeopatia nella propria attività quotidiana, quindi i medici e anche i farmacisti che affrontano queste tematiche e preparano rimedi. Il manuale mette a confronto l'impiego terapeutico di circa cento piante medicinali individuate fra quelle che sono di normale uso in ambito fitoterapico ma che sono presenti anche nella Materia Medica Omeopatica, al fine di offrire nuove prospettive di impiego clinico e chiarirne gli ambiti di uso nelle due diverse discipline. Quindi un manuale di pratica consultazione ma ineccepibile nel rigore scientifico, nel quale per ogni pianta medicinale è stata compilata una scheda con notizie inerenti l'uso fitoterapico, una scheda riguardo all'uso omeopatico, un commento e un box riassuntivo finale su differenze e punti di contatto tra uso omeopatico e fitoterapico. Ogni pianta è presentata con l'immagine fotografica a colori, indice analitico e bibliografia completano l'opera.

Illich I.: Nemesi medica. L'espropriazione della salute, Ed. Red, Milano, 2013.

Ivan Illich conduce in questo suo libro una serrata analisi critica che demitizza l'istituzione medica. L'estrema medicatizzazione della società e la gestione professionale del dolore e della morte appaiono a Illich come l'esempio paradigmatico di un fenomeno di dimensioni più ampie. La "nemesi medica", cioè la "vendetta", la minaccia per la salute quale conseguenza di una crescita eccessiva dell'organizzazione sanitaria, è infatti solo un aspetto della più generale "nemesi industriale", cioè degli effetti paradossali e delle ricadute negative di uno sviluppo abnorme della tecnologia e dei servizi. Scritto nel 1976, questo libro è oggi considerato un classico del moderno pensiero radicale.

Cosmacini G.: La medicina non è una scienza. Breve storia delle sue scienze di base, Ed. Raffaello Cortina, Milano, 2008.

Forse diversamente da come è inteso dall'uomo comune, Cosmacini è chiaro fin dal titolo, la medicina non è una scienza, ma è una pratica, nella quale l'oggetto è un soggetto, cioè l'uomo. Cercare di capire le cause della sofferenza delle persone è sostanzialmente un'arte, perché comporta l'adattamento di principi generali e cognizioni al vissuto del soggetto coinvolto. Cosmacini passa in rassegna i contributi offerti a questa pratica dalle varie scienze sulle quali essa si fonda, per giungere ad una conoscenza integrale della natura umana,

che costituisce un'antropologia, nella fattispecie una antropologia medica. L'augurio conclusivo di Cosmacini è che in medicina si recuperi ciò che si è un po' perso negli ultimi tempi, una dimensione globale che oltre all'aspetto tecnico-scientifico valorizzi le componenti culturali, sociali ed umanistiche del rapporto medico paziente, "perché la medicina non è una scienza, essa è di più".

Morandotti R.: Medicina Tradizionale Cinese, Ed. EdUP, Roma, 2006.

Un'introduzione alla scienza medica orientale scritta da uno dei suoi più autorevoli esponenti. Gli agopunti, le caratteristiche degli organi, la mappa del corpo, le relazioni tra le sue parti secondo una ricostruzione attenta e documentata delle fonti originali. L'autore è scomparso nel dicembre 1999¹. L'edizione postuma di libro è stata curata dal suo grande amico Bruno Viggiani, anche lui agopuntore di chiara fama.

Teeguarden M.I.: Guida completa alla digitopressione Jin Shin Do. Un ponte tra Oriente e Occidente, Ed. Mediterranee, Roma, 2002.

La digitopressione Jin Shin Do è la sintesi tra tecniche di digitopressione giapponese, teoria di agopuntura tradizionale cinese, filosofia taoista, tecniche di respirazione ed alcuni strumenti di psicologia occidentale. La digitopressione Jin Shin Do, così come è formulata e praticata da Iona Marsaa Teeguarden e dai suoi colleghi, è una tecnica unica nel suo genere dove vengono combinate conoscenze di medicina orientale corporea e concetti tipici occidentali.

Yuefang C.: I fondamenti del Qi Gong, Ed. Astrolabio Ubaldini, Roma, 2001.

Fortemente radicato nella cultura tradizionale cinese, il Qigong è una pratica rivolta in primo luogo a migliorare lo stato di salute e il benessere psicofisico di chi la esercita. Si basa su un ventaglio di concetti, inseparabili dalla filosofia, medicina e religione cinese, che solo a un primo sguardo possono risolversi nella dialettica tra yin e yang. Al contrario, vanno a costituire una visione dell'uomo complessa e sfaccettata, che poi si versa nella pratica di numerosi esercizi, qui presentati e spiegati con grande semplicità.

¹ Vedi: http://webhtmlagopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre_1999/ricordo_morandotti.htm.